



Ruud 's Kookboek

100 zuivelrecepten V

Inhoudsopgave.

4-kazentosti met rode ui.....	4
Aardbeien met romige yoghurt dip.	5
Airmijter (airfryer).....	6
Banjan borani - gestoofde aubergine met yoghurt-dressing.....	7
Basisrecept - hangop.	9
BBQ hasselback potato met cheddar en spek.....	10
Beschuitje ei.....	11
Beurre d'ail - knoflookboter.....	12
Bier- en kaassoep.	13
Bloemkoolovenshotel met ham/spek en kaas.	14
Boerenkaassandwich met eiersalade.....	15
Boerenomelet III.....	16
Bosui pannenkoekjes met roomkaas en zalm.	17
Broodje met radijspesto, kaas en radijsjes in 't zuur.	18
Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.	19
Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella.....	20
Camembertpuntjes met marmelade.....	21
Ciabatta met gegrilde groenten, hummus & kaas.	22
Courgette-preisoep met boursin.	23
Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.....	24
Dilleboter.....	25
Dulce de leche - Caramelco.....	26
Egg in the hole (airfryer).....	27
Egg nog met honing en cognac.	28
Ei met paprika en bacon.	29
Ei met vinaigrette.	30
Ei-kerriesalade.	31
Eierlikeur.....	32
Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).	33
Ganzenleverboter.	34
Gemarineerde aardbeien met mascarpone room.	35
Gevuld stokbrood met knoflook, roomkaas en bosui.....	36
Gevulde draken eieren.....	37
Gevulde eieren met een kick.....	38
Griekse gebakken feta met olijven en pepers.	39
Halloumispiesen met watermeloensalade.....	40
Haverrijstpannenkoekjes met kwark en bessen.	41
Hofmeesterboter.	42
Huevos Habaneros - eieren uit Havana.	43
Kaasballetjes.....	44
Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei.....	45
Kerrie-gemberboter.....	46
Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).	47
Kreeft met kruidenboter.	48
Kruiden-knof.....	49
Kruidenboter III.....	50
Kruidenbotersaus met Mon Chou.	51
Kruidige rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.....	52
Lemon curd II.....	53
Luxe wentelteefjes met amaretto room.	54
Maaltijdmosterdsoep met kaastoast.	55
Maatje met nieuwe aardappel en zure room.	56
Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.....	57
Misch-masch - Bulgaarse omelet.	58
Mon Chou kersentaart.....	59
Olijfboter II.....	60
Omlet sa Šparogama - asperge omelet.	61
Paashaas kwarktaartjes.	62
Pinwheel met gebakken bacon, ei en kaas.....	63
Pisto manchego - groenteschotel met ei.....	64
Pistolets met rookvlees en notenkaas.	65

Pita aubergine met kikkererwten en feta.....	66
Pizzabollen.	67
Ricotta-citroensoufflé.	68
Rode biet met rijst en ei.	69
Rode-uiensoep met kaasbroodjes.....	70
Roerei (magnetron).....	71
Roomkaas-truffelspread.	72
Salade met tomaat, watermeloen en feta I.....	73
Salami-roomkaashoorntjes.....	74
Shakshuka.	75
Sjalottenkruidenboter.....	76
Soufflé.	77
Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweeper-aïoli.	78
Spiegeleieren (uit de oven).	79
Spinazie-omelet.....	80
Stokbrood met kaas en roerei.....	81
Telur kuning.	82
Tijgerbrood met eiersalade en groene asperges.	84
Tomatenboter I.....	85
Tonijnboter.....	86
Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.	87
Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.	88
Tzatziki I.	89
Uien gevuld met boerenkool en brie.	90
Uiensoep met cognac en komijnekaas.	91
Verse kaas en zalmamuse.....	92
Verse kaas met tuinkruiden op zelfgebakken brood.	93
Waverse kaastaart.....	94
Welsh rarebit.....	95
Wrap met ei en kipragout.	96
Yoghurt-ijs met citroen.....	97
Zeewolf met Parmezaanse crème.	98
Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.	99
Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.	101
Zomerse aardappelsalade met brie.	102
Zuid-Indiase kerrie-eieren.....	103
Zuurkoolrösti met Emmentaler.	104
Zuurkooltaart met geitenkaas en bieslook (Fr. Alpen).....	105
Zwitserse rösti-omelet met een frisse salade.	106
Gebruikte afkortingen.....	107

4-kazentosti met rode ui.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: o.a AllerHande,
Carta, Foodbites,
Panamar

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
8 sn brood, spelt-,
stevig
40 g kaas, geiten-, jong
belegen, 30+
2 pl kaas, Goudse,
belegen, 30+
2 pl kaas, oude, 30+
1 tl kruiden, Italiaanse,
gedroogde
228 g mozzarella,
Italiaanse
2 el olie, olijf-, milde
4 uien, rode

Bereiding.

Snijd de uien in dunne halve ringen.
Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de ui 12 min. op een middelhoog vuur zacht (roer regelmatig). Voeg de azijn en de gedroogde kruiden toe en bak het nog 5 min.
Snijd ondertussen de mozzarella in plakjes en schaaft de geitenkaas in plakjes.
Halveer de plakjes oude en belegen kaas en verdeel deze over de helft van de sneetjes brood.
Verdeel de rode ui, de mozzarella en de geitenkaas erover.
Dek het af met de rest van de sneetjes brood.
Bak het brood zonder olie of boter in het tosti-ijzer.
Snijd de tosti's diagonaal door en serveer ze direct.

Tip:

Gebruik gedroogde kruiden naar keuze: zoals rozemarijn, oregano of Italiaanse kruiden.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: 560 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Aardbeien met romige yoghurt dip.



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

Ingrediënten

400 g aardbeien,
schoongemaakt
6 digestive koekjes
100 g roomkaas
200 g yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 246
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Vorbereiding.

Meng de yoghurt met de roomkaas.
Maal de koekjes tot kruim.
Bewaar de yoghurt dip, de koekkruim en de
aardbeien in aparte bakjes.
Dip de aardbeien eerst in de yoghurt en dan in
het koekkruim.

Airsmijter (airfryer).



Menugang: Brunch-,
ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Anja van Veghel

Ingrediënten

4 eieren
- ham-, kip- of spek-
blokjes
4 pl kaas
4 Kaiserbroodjes
(afbak)

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.

Hol de vanaf Kaiserbroodjes aan de bovenkant uit.

Leg in elk broodje een plakje kaas.

Giet er per broodje voorzichtig 1 ei in.

Voeg naar eigen keuze wat ham-, kip-, of spekblokjes toe.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Bak de broodjes daarna in 10 min. af.

Tip:

Mocht je graag een doorbakken ei hebben, prik dan na 5 min. even de eierdooier nog een keer door.

Voor de liefhebbers die er een boeren airsmijter met groente van willen maken: kook je groentes eerst even voor.

Banjan borani - gestoofde aubergine met yoghurt-dressing.



Menugang: Hoofd-,
gerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & friends

Ingrediënten

2 aubergines, geschild,
in vieren (in de lengte)
½ el azijn, wijn-, witte
2 chilipepers, rode,
verse, in ringen
1 tl chilipoeder
- chilipoeder, naar
smaak (om te garneren)
6 tn knoflook, grof
gehakt
2 tl koriander, gemalen
1 tl kurkuma, gemalen
- muntblaadjes naar
smaak (om te garneren)
- olie, zonnebloem- (om
te frituren)
125 ml olie, zonne-
bloem-
1 tl suiker, kristal-
5 tomaten, grote, in
plakjes
1 ui, grote, in halve
ringen
125 ml water, kokend
1 el zout

Bereiding.

Verhit op een hoog vuur in een grote pan voldoende olie om te frituren tot een keuken-thermometer 170°C aangeeft.

Frituur hierin de aubergines in porties tot ze aan beide kanten goudbruin zijn en door en door zacht (keer ze af en toe met een schuim-spaan).

Leg ze in een vergiet om uit te lekken en ga door met de rest van de aubergines.

Verhit 125 ml olie in een grote koekenpan op een hoog vuur en bak hierin de ui, de knoflook en de chilipeper al roerend 2 min. tot ze beginnen te geuren.

Zet het vuur laag en voeg de koriander, de suiker, de kurkuma, het chilipoeder, de azijn en het zout toe.

Roer alles nog 2 min. door, zodat de smaken goed gemengd zijn.

Leg de plakjes tomaat erop en voeg het kokende water toe.

Voeg met een tang voorzichtig de aubergineplakken toe en zet het vuur hoog.

Breng het geheel aan de kook en zet het vuur weer laag.

Leg het deksel op de pan en laat alles 10 min. sudderen.

Maak intussen de yoghurt-dressing: meng in een kommetje de yoghurt, knoflook en het zout.

Verspreid de helft van de yoghurt-dressing in een laagje op een grote schaal.

Leg hier, met behulp van bijvoorbeeld een platte bakspaan, de aubergineplakken bovenop, zonder dat ze elkaar overlappen.

Schep de tomatensaus over de aubergine en sprenkel de resterende yoghurt-dressing er decoratief overheen.

Garneer het geheel met muntblaadjes en chilipoeder, en serveer het lekker warm.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de yoghurt- dressing:

1 tn knoflook, geperst
520 ml yoghurt, Griekse
1 tl 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

Basisrecept - hangop.



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

Ingrediënten

1 l yoghurt, volle
of
2 l melk, karne-

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.

Leg een grote zeef op een kom.
Maak een schone theedoek of kaasdoek nat en wring deze uit.
Leg de doek in de zeef en giet de yoghurt of karnemelk daarop.
Zet alles een nacht in de koelkast om uit te laten lekken.
Schep de volgende dag de hangop uit de theedoek en bewaar deze tot gebruik in een afgesloten bakje.

Tip:

Hoeveel hangop je precies maakt, hangt er vanaf of je yoghurt of karnemelk gebruikt.

- Van 2 liter volle yoghurt maak je zo'n 800-900 gram hangop.
- Van 2 liter karnemelk uit de supermarkt maak je ongeveer 200-250 gram hangop.
- Van 2 liter karnemelk van de boer maak je zo'n 450-550 gram hangop.

BBQ hasselback potato met cheddar en spek.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: PuurPatat.be

Ingrediënten

2 aardappelen, vast-
kokende, grote
- cheddar
2 tn knoflook, verse
- komijn
- olie, olijf-
- paprikapoeder,
gerookte
- peper, versgemalen
- saus, BBQ-
2 pl spek
- ui, lente- of bos-
- zout

Bereiding.

Verwarm de BBQ.

Maak de aardappelen schoon.

Maak inkepingen in de aardappel tot op 1/3e van de onderkant.

Plet de teentjes knoflook en meng ze met wat olijfolie.

Smeer de aardappelen in met het mengsel en kruid ze met versgemalen peper, zout, gerookt paprikapoeder en komijn.

Plaats de aardappelen op de BBQ en gaar ze in ca 80-90 min. (afhankelijk van de dikte van de aardappelen).

Vul, als de aardappelen gaar zijn, de inkepingen op met de plakjes cheddar en spek. Plaats ze nog een 5-tal min. op de BBQ, zodat de kaas gesmolten is.

Snijd ondertussen de ui in fijne ringen.

Werk deze heerlijke aardappelen af met BBQ-saus en ui.

Tip:

Als het slecht weer is, zijn deze *hasselback potatoes* ook lekker in de oven. Plaats hem opengesneden 50 min. in een oven van 180°C. Daarna gevuld nog een 5-10 min. onder de grill.

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

Beschuitje ei.



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

Ingrediënten

4 beschuiten
4 eieren M of L
2 el kwark
2 el mayonaise
- peper
¼ tl tabasco
- zout

Bereidingstijd: 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.

Neem de eieren uit het doosje in de koelkast.
Prik ze in aan de bolle kant van het ei en leg ze in een pan met ruim koud water.
Breng dit aan de kook en reken 8 min.
Laat ze direct erna schrikken in koud water (gemakkelijk pellen).
Pel de eieren en snijd er drie in plakjes met een eiersnijder.
Prak het overige gekookte ei fijn en meng met de kwark, de mayonaise en kruiden naar smaak.
Bestrijk hiermee de beschuiten en beleg met de eierplakjes en de garnering.

Tips:

Gebruik in plaats van peper en zout eens ei-kruiden.
Voeg eens een theelepel oregano toe.

Beurre d'ail - knoflookboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Cooking with me

Ingrediënten

100 g boter
80 g knoflook

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 138
Energie kcal: 117
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de teentjes knoflook.
Blancheer de knoflookteentjes gedurende 6 min. in kokend water.
Laat de knoflookteentjes uitlekken.
Maal de knoflookteentjes in de mixer zeer fijn.
Meng de knoflook door de zacht geroerde boter.
Wrijf de knoflookboter door een fijne zeef.

Bier- en kaassoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

33 cl bier
5 el bloem
4 el boter
¼ l bouillon, kippen-
½ tl paprikapoeder
500 g kaas, Cheddar, geraspte
½ tl mosterdpoeder
- popcorn, voor de garnering
¼ l room, kook-
¼ tl tabasco
125 g ui, fijngehakte
100 g wortel, fijngehakte

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 de wortel en de ui in de boter.
Roer de bloem erdoor en laat die 3-4 min. zachtjes fruiten, maar niet bruin worden.
Roer de paprikapoeder, de mosterdpoeder, het bier en de kippenbouillon erdoor (blijf met een garde roeren tot de soep glad is).
Voeg de kaas toe, breng de soep weer aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep 5-10 min. sudderen.
Neem de soep van het vuur en spatel de room erdoor.
Voeg de tabasco toe en serveer de soep gegarneerd met popcorn.

Bloemkoolovenshotel met ham/spek en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes, voorgekookte

25 g bloem

20 g boter

75 g ham- of spekreepjes

50 g kaas, geraspte

400 g kool, bloem-

300 ml melk

- peper, versgemalen

- zout

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C (onder en boven) en haal de evt. bakplaten er uit .

Kook de bloemkool ca. 6-8 min.

Spekreepjes? Bak deze eerst even kort in een koekenpan totdat ze mooi beginnen te verkleuren.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe.

Meng de bloem goed door de boter en laat dit 1 min. bakken.

3Voeg vervolgens beetje voor beetje de melk toe (voeg pas nieuwe melk toe als de melk in de pan is opgenomen).

Ga zo door totdat je melk op is.

Voeg vervolgens de geraspte kaas en een snufje zout en versgemalen peper toe (goed mengen).

Voeg, als de kaas is gesmolten is, voeg de hamreepjes of spekreepjes toe en is je saus klaar.

Vet een ovenschaal in met wat boter of olie.

Verdeel de helft van de voorgekookte aardappelschijfjes over de ovenschaal.

Verdeel hier de bloemkool overheen.

Verdeel daarna de rest van de aardappelschijfjes over de bloemkool.

Verdeel als laatste de kaassaus over het geheel en strooi evt. nog een beetje geraspte kaas over de ovenshotel.

Zet de bloemkoolovenshotel ca. 30 min. in de oven.

Boerenkaassandwich met eiersalade.



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

Ingrediënten

8 sn brood
6 eieren, scharrel-
1 snf peper
4 pl kaas
3 el saus, ravigotte-
1 sjalotje
4 bld sla, krop-
2 el tuinkers

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 553
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 8 min. hard.
Laat ze onder koud stromend water schrikken en pel de eieren.
Snijd ze fijn òf snijd de eieren in de eiersnijder in plakjes, draai het ei een kwartslag en snijd het nogmaals in de eiersnijder tot reepjes.
Meng het sjalotje en de ravigotte-saus met het ei en breng op smaak met peper.
Beleg de helft van de sneden brood met de sla en de kaas.
Scheep er de eiersalade op en dek af met de laatste sneden brood.
Snijd de sandwiches diagonaal door en leg ze op de borden.
Bestrooi ze met de tuinkers.

Boerenomelet III.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Solo-cooking.nl

Ingrediënten

- bieslook
2 sn brood, meer-
granen-, vers
2 eieren
100 g groenterestjes
10 g margarine
1 mp peper
1 mp zout

Bereidingstijd: 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.

Handig en lekker om restjes groente en kaas op te maken. En er is echt van alles mogelijk, denk aan restjes paprika, champignons, ui, olijven en wortel. Ook alle kaas is lekker van jonge Goudse tot oud, feta of cheddar. Ook kun je leuk variëren met kruiden bv Italiaanse of Griekse. Dus ga lekker aan de slag. Extra lekker op volkorenbrood of oerbrood.

Klop de eieren met 1 el water los in een kom samen met de peper en het zout.

Verhit een koekenpan, doe de boter erin en bak de restjes kleingesneden (soep) groente 4 min. op een middelhoog vuur.

Spreid de groente een beetje uit en giet de losgeklopte eieren erover.

Bak de omelet met de deksel op de pan ca. 5 min. op een laag vuur en draai hem om.

Verdeel de restjes kaas erover en bak de omelet afgedekt nog 2 min.

Serveer de omelet op de bruine boterhammen en strooi er evt. wat bieslook over.

Bosuipannenkoekjes met roomkaas en zalm.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
125 g bloem
1 citroen
1 ei
100 g kaas, room-,
naturel (vers)
150 ml melk
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
3 uitjes, bos-
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Klop een glad beslag van de bloem, het bakpoeder, het ei en de melk. Snijd de bosuitjes in ringetjes.

Schep 2/3 van de bosui door het beslag.

Breng het beslag op smaak met zout.

Verhit in een koekenpan 1 el olie.

Schep kleine bergjes beslag in de pan.

Bak de pannenkoekjes in 2 min. per kant goudgeel en gaar.

Bak zo met de rest van de olie en het beslag meer pannenkoekjes.

Leg de pannenkoekjes op een schaal.

Bestrijk ze met de roomkaas en beleg met de zalm.

Breng ze op smaak met versgemalen peper.

Bestrooi ze met de rest van de bosui.

Snijd de citroen in partjes en serveer die bij de pannenkoekjes.

Tips:

- Bak nog kleinere pannenkoekjes en serveer ze als borrelhapje.
- Vervang roomkaas door romige, zachte zuivelspread voor een lichtere, frissere smaak.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 245

Eiwit: 14 g

Koolhydraten: 30 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 19 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 2 g

Groente: 25 g

Zout: 0,9 g

Broodje met radijspesto, kaas en radijsjes in 't zuur.



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

Ingrediënten

4 el azijn, appelcider-
15 g basilicum, verse
4 broodjes, pompoen-
6 pl kaas, oude
1 tn knoflook, verse
50 g noten, hazel-
3 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper
2 bs radijsjes
1 tl suiker, basterd-
½ tl zout
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 590
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: 760 mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster hierin de hazelnoten 5 min.
Laat za afkoelen op een bord.
Snijd het blad van de radijs en was het goed.
Gooi eventuele gele blaadjes weg.
Maak de radijs schoon en snijd ze in heel dunne plakjes.
Roer de azijn, suiker en het zout in een kom en doe hier de radijsplakjes bij.
Roer goed door, zodat alle plakjes bedekt zijn met het azijnmengsel.
Laat het 10-15 min. marineren.
Doe ondertussen het radijsblad, basilicum, de hazelnoten, ½ van de plakken kaas, de knoflook en de olijfolie in een hoge beker en pureer met de staafmixer tot een gladde pesto.
Breng de pesto op smaak met peper en evt. zout.
Laat 1 el radijsplakjes per persoon uitlekken.
Doe de rest van de radijsplakjes in een afsluitbare pot.
Snijd de broodjes open en besmeer beide zijden met 1 el pesto, leg er een plak kaas op en verdeel de uitgelekte radijsplakjes erover.

Tip:

De plakjes ingemaakte radijs zijn 2 weken houdbaar in een afgesloten pot in de koelkast. Zorg dat ze onder appel-ciderazijn staan, giet er eventueel wat meer bij.

Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Aantal: 1
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

½ avocado
1 bolletje, volkoren
1 ei
- olie
- peper, zwarte
- tuinkers
1 pl zalm, gerookte
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de bol in tweeën en besmeer hem met wat olie.
Leg beide helften op het rooster van de oven.
Bak ze in 5 min. knapperig.
Bak het ei in een klein beetje olie.
Snijd de avocado ondertussen open en ontpit deze.
Lepel het vruchtvlees eruit en prak deze tot een gladde puree.
Voeg hier een beetje citroensap aan toe en breng het op smaak met peper en zout.
Haal de broodjes uit de oven en besmeer beide helften met de avocadopruut.
Leg hier bij de onderste helft de zalm bovenop.
Leg het gebakken ei bovenop de zalm en strooi er wat tuinkers overheen.
Bestrooi het naar smaak met peper.
Leg de tweede helft er bovenop.

Tip:

Vervang de tuinkers eens met alfalfa

Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

150 ml azijn, wijn-, witte
1 brood, ciabatta-, in plakken
1 tn knoflook, gehalveerd
1 bl mozzarella, (buffel-)
200 ml olie, olijf-
500 g tomaatjes, cherry-of kers-
1 el suiker

Bereiding.

Verwarm de tomaatjes met de azijn, de olijfolie en de suiker ca. 20 min. in een pan op een lage stand totdat de tomaatjes helemaal zacht zijn, maar nog wel heel.

Neem de pan van de warmtebron en laat de tomaatjes afkoelen.

Verwarm intussen de ovengrill voor.

Besprenkel de plakken ciabatta met wat van de tomatenolie en wrijf er met de knoflook overheen.

Gril het brood enkele min. in de oven tot het knapperig is.

Verdeel de gekonfijte tomaatjes over het brood, scheur de mozzarella erover en serveer direct.

Tip:

Heb je gekonfijte tomaatjes over? Ze blijven in de olie nog een paar dagen goed in de koelkast.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 755

Eiwit: - g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 59 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 11 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: - g

Camembertpuntjes met marmelade.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Receptenboek.com

Ingrediënten

1 camembert, klein
1 el marmelade
1 el pistachenoten,
gepeld
1 sinaasappel
½ el whisky

Bereidingstijd: 10-20
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.

Halveer de camembert overlangs.
Roer de whisky door de marmelade en strijk dit
mengsel over de onderkant van de
camembertplakken.
Leg de bovenkant erop en wikkel het geheel
strak in plasticfolie.
Laat de camembert op kamertemperatuur zo
minstens 1 uur liggen.
Schil de sinaasappel dik en snijd de partjes
tussen de vliesjes uit.
Verwijder het folie en snijd de camembert in 6
puntjes.
Zet de puntjes op 2 bordjes, leg de
sinaasappelpartjes er in een waaiertje naast en
strooi de gehakte pistachenootjes erover.

Ciabatta met gegrilde groenten, hummus & kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: Gezonder

Ingrediënten

5 broodjes, ciabatta-
300 g groenten,
gemengde (bijv.
aubergine, courgette,
rode paprika, gele
paprika en uien)
- olie, olijf-
50 g pesto, groene
150 g hummus
40 g rucola
25 g Grana Padano,
geraspte

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 het brood af volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat het afkoelen.

Besprenkel de groenten met olijfolie en rooster ze gaar in de oven op 200°C.

Laat de groenten afkoelen.

Snijd de broodjes open en besmeer de bovenste helft met de pesto.

Besmeer de onderste helft met de hummus en leg de rucola er op.

Verdeel de groenten hierover en garneer met Grana Padano.

Leg de bovenkant er weer op.

Product info:

Grana Padano is een harde Italiaanse kaas.

De naam komt van grana, korrels van de gemalen kaas, en Padano, de Italiaanse benaming voor de Povlakte.

Grana Padano lijkt veel op Parmezaanse kaas, waar hij dan ook vaak mee verward wordt.

Courgette-preisoep met boursin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan Jeannes
keukentafel, Agnes

Ingrediënten:

1-1½ l bouillon (vers of
van een bouillonblokje)
- Boursin
2 courgettes, kleine
2 tn knoflook, geperst
- kruiden, Siciliaanse,
naar smaak
- peper, versgemalen,
naar smaak
½ prei, in ringetjes
2 sjalotjes gesnipperd
- tijm

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 courgettes in kleine blokjes.
Snipper de sjalotjes.
Snijd de prei in ringetjes.
Verhit olijfolie in een soeppan en laat de
courgette, de prei en de slatjes op een laag
vuur al omscheppend 5 min. bakken.
Laat de geperste knoflook, de tijm en de
Siciliaanse kruiden kort meebakken.
Pureer het courgettemengsel met de blender.
Voeg er het water en het bouillonblokje
(groente- of kippen-) aan toe en breng de soep
aan de kook.
Voeg de kruidenkaas toe en blijf roeren tot de
kaas gesmolten is.
Breng de soep op smaak met wat versgemalen
peper.

Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.



Menugang: Hapje,
brunch-, lunch-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g bonen, tuin,
geblancheerd
(diepvries)
1 brood, stok-, in
plakken
½ citroen, rasp en sap
van
½ tn knoflook,
fijnggehakt
1 bl mozzarella, grote,
in stukken
1 hv munt
4 el olie, olijf-
75 g parmaham
- peper
- zout
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Bestrijk het stokbrood met de olijfolie en
rooster aan beide kanten knapperig onder de
grill.
Maal intussen de tuinbonen met de knoflook,
munt, citroenrasp en -sap grof in een
keukenmachine.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de tuinbonenpuree over het stokbrood,
leg er plakken parmaham op en verdeel de
mozzarella erover.
Besprenkel ze met wat extra olijfolie, grof
(zee)zout en peper.

24

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 480
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 7g
Groente: - g
Zout: 2,1 g

Dilleboter.



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

Ingrediënten

125 g boter, zachte
- citroensap
2 el dille, gehakte
2 eidooiers,
hardgekookte

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.

Meng de boter met de dooiers, dille en citroensap (naar smaak) goed door elkaar.

Dulce de leche - Caramelco.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Pauline's Keuken,
Smulweb

Ingrediënten

2 bl gecondenseerde
volle melk met suiker
(Friesche Vlag).



Bereiding.

*Wie kent het niet meer uit zijn jeugd? Caramelco!
Het heerlijke zoete broodbeleg uit dat blikje met
bruin etiket. Het is al lang niet meer in de winkel te
verkrijgen, er zijn wel namaak te verkrijgen maar
niet die met die echte vertrouwde Caramelco-smaak.
Als het blikje bijna leeg was bleef er altijd zon
suikerlaagje achter, lekker snoepen was dat!.*

Laat de blikjes gewoon dicht!

Zet een grote pan met water op het vuur (de
pan moet zo groot zijn dat de blikjes ruim
onder water staan).

Zet de blikjes in de pan met koud water, kook
het water 1½ uur.

Draai na ± 45 min. de blikjes 1 x op de andere
kant in het kokend water. (Voorzichtig!!)

Haal de blikjes na die 1½ uur voorzichtig uit de
pan en zet ze op een theedoek.

Laten de blikjes afkoelen.

Klaar!

Smullen maar, je hebt nu de echte Caramelco
van vroeger voor op je brood!

Tip:

Voor de fijnproevers; als blikje lauw is - openen
en proeven!.

Hoe langer je de caramelco kookt, hoe
donkerder hij wordt.

Gebruik de caramelco als broodbeleg, als
vulling in taarten of koekjes, schep een lepel
over je ijs of doe een schepje in de koffie (echt
lekker).

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

Egg in the hole (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: AirfryerFoodie.com,
Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 sn brood
1 ei
- kaas, geraspte
- peper, versgemalen

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.

Sommige hapjes uit de Airfryer zijn zo makkelijk te maken in zo weinig tijd. Neem nou bijvoorbeeld 'Egg in the Hole'. Dit is een gebakken ei in een boterham waar een rondje uit is gestoken. Dit wordt gebakken met een laagje kaas in de Airfryer.

Zet het bakje in de Airfryer en maak dit heet (5 min.-200°C).

Strooi wat geraspte kaas op de bodem van het bakje en bak dit (5 min.-200°C).

Steek met een glas een gat uit een boterham en leg deze op de kaas.

Tik een ei in het gat en bestrooi naar wens met geraspte kaas.

Bak dit af (6 min.-200°C).

Egg nog met honing en cognac.



Menugang: Drank
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Podium

Ingrediënten

4 bgls cognac
4 eierdooiers
4 tl honing
4 kp melk, ijskoude
4 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.

Klop de eierdooiers met de suiker schuimig (in een mixer).
Giet de ijskoude melk al roerend toe.
Voeg daarna de honing en de cognac toe aan de eiermelk.
Roer het geheel goed door.

Ei met paprika en bacon.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Ontbijtgerechten

Ingrediënten:

50 g bacon, in plakjes
2 eieren
1 el olie
½ paprika
- peper, versgemalen
1 sch room, soja-

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 paprika, snijd de zaadjes eruit en snijd hem daarna in kleine snippers.
Klop het ei met de sojaroom en de versgemalen peper los.
Verhit in een pan de olie.
Bak daarin de plakjes bacon, bak de paprika ook mee.
Giet daarover het eimengsel en bak het geheel goed gaar.

Ei met vinaigrette.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vrouw

Ingrediënten

- bieslook
- 2 stngl bleekselderij
- 2 courgettes
- 4 eieren
- 3 el olie
- oregano, snufje
- peper
- 2 wortelen
- 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 courgettes in reepjes.
Snijd de wortelen in reepjes.
Snijd de bleekselderij in reepjes.
Maak een bosje van de courgette, wortelen en bleekselderij.
Bind de bosjes vast met bieslook.
Meng voor de vinaigrette de olie, zout, peper en oregano door elkaar.
Kook de eieren drie minuten.
Snijd het kapje van het ei.
Lepel wat vinaigrette op het ei.
Steek het bundeltje groentereepjes in het nog zachte eigeel.

Ei-kerriesalade.



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

Ingrediënten

3 augurkjes
- bieslook
3 el crème fraîche òf 1
el mayonaise
3-4 eieren
- kerriepoeder
- peper
- peterselie
1 ui, rode
- zout

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

Bereiding.

Kook de eieren hard.
Laat de eieren afkoelen.
Pel de eieren af.
Maak de ui schoon.
Snijd de ui in een paar grote stukken.
Doe de stukken ui in de keukenmachine.
Voeg de bieslook, peterselie en augurken toe aan de ui.
Doe de eieren samen met de crème fraîche bij de ui.
Laat de keukenmachine lopen tot een mooie salade ontstaat (let op dit gaat doorgaans heel snel).
Breng de salade op smaak met de kerriepoeder, peper en zout.

Tip:

Lekker voor op brood of een toastje.
Vervang de kerriepoeder eens door paprika-poeder.
Vervang de eieren eens door tonijn.

Eierlikeur.



Menugang: Drank
Keuken: Oostenrijkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Austria Info,
Jumbo

Ingrediënten

3 eidooiers
200 ml room, slag-
100 g suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-
100 ml brandewijn

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.

Klop de eidooiers, de vanillesuiker en de poedersuiker gedurende ca. 10 min. met de mixer op de hoogste stand tot een romige massa.

Voeg slagroom toe en klop het geheel nog ca. 5 min. door met de mixer.

Voeg de brandewijn toe en klop het nog eens 3 min. door.

Schenk het mengsel in een karaf.

Tip:

Deze eierlikeur is heerlijk voor bij de koffie.

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

Ganzenleverboter.



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

Ingrediënten

100 g boter, gezouten
100 g ganzenlever
- peper
- tomaatjes, kerst-
- tuinkers
- 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.

Snijd de ganzenlever in dunne schijfjes.
Bestrooi de ganzenlever met peper en zout.
Snijd de boter in dunne schijfjes.
Leg afwisselend laagjes boter en laagjes ganzenlever in een vorm.
Koel het geheel.
Snijd de ganzenleverboter voor gebruik in dunne schijfjes.
Garneer de ganzenleverboter met tuinkers en kersttomaatjes.

Tips:

Lekker met Brabants roggebrood.

Gemarineerde aardbeien met mascarponeroom.



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

Ingrediënten

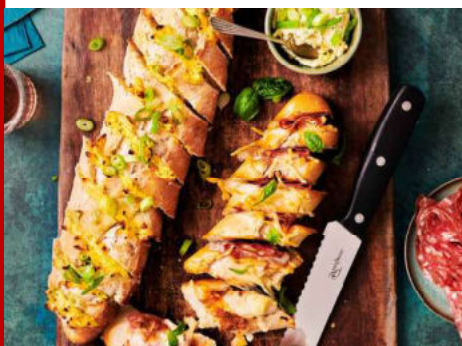
400 g aardbeien
1 el azijn, balsamico-
- basilicum, verse
125 g mascarpone
1 dl room, slag-,
opgeklopte
1 vanillestokje

Bereidingstijd: 10-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30-60 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.

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in stukjes.
Snijd de basilicum fijn.
Giet de balsamicoazijn over de aardbeien, doe de basilicum erbij en roer het goed door.
Zet de aardbeien min. 30 min. in de koelkast.
Roer het af en toe nog even door.
Meng de slagroom en de mascarpone.
Schraap het vanillemerg uit het stokje, doe dit bij de mascarponeroom en meng het goed door elkaar.
Verdeel de aardbeien over vier bordjes of kommetjes.
Schep een flinke el mascarponeroom op de aardbeien.
Garneer de aardbeien met basilicum.

Gevuld stokbrood met knoflook, roomkaas en bosui.



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

Ingrediënten:

1 brood, stok-, wit
75 g cheddar
185 g kaas, room-
(knoflook fijne kruiden)
¼ tl peper, cayenne-
2 uitjes, bos-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1871
Energie kcal: 447
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak met een scherp mes om de 2 cm sneden in het stokbrood, maar snijd het niet helemaal door.
Snijd de bosuitjes fijn.
Rasp de cheddar.
Meng de cheddar met 2/3 van de bosui en de cayennepeper door de roomkaas.
Vul de sneden in het stokbrood met het roomkaasmengsel.
Leg het stokbrood op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bak het stokbrood 10 min. in de oven.
Garneer het stokbrood met de rest van de bosui.

Gevulde drakeneieren.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Bron: FoodFrobelFun.nl

Ingrediënten

5 eieren
- kleurstof, paarse
- kleurstof, groene
½ theelepel maggi
1 tl mosterd
½ tl paprikapoeder
- peper, naar smaak
200 ml water
- zout, naar smaak

Bereiding.

Kook de eieren voor 10 min.

Leg ze vervolgens 5 min. in koud water.

Pak ondertussen een ziplog zakje of een kom en doe hier het water met ca. 3 tl paarse kleurstof in (totdat het water fel en donkerpaars is).

Sla voorzichtig met een mes de schaal van de eieren kapot maar zorg dat de schaal er wel op blijft zitten!

Doe de eieren in het ziplog zakje of in de kom met kleurstof en roer zodat elk ei bedekt is met vloeistof.

Zet dit 2 uur in de koelkast.

Wanneer de vloeistof is ingetrokken is het tijd om de eieren te pellen.

Snijd ze vervolgens door het midden en haal voorzichtig het eigeel er uit.

Doe dit in een aparte kom.

Mix het eigeel met de mosterd, zout en peper naar smaak, de maggi en het paprikapoeder.

Voeg als laatste groene kleurstof toe tot dat het mengsel groen kleurt.

Doe het mengsel in een spuitzak en spuit dit terug in de eieren.

Tip:

De kleurstoffen zijn o.a. verkrijgbaar van het merk "Funcakes".

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

**Menugang: Hapje, voor-
gerecht**
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: ***
Bron: Schobbelèr

Ingrediënten

10 eieren, maat L

Voor de vulling:

50 g mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie, krul-
50 ml room, slag-,
ongezoete
50-75 ml Schrobbelèr
20 ml siroop, gember-
1 tl vadouvan (specerijenmix)
- zout

Bring in een pan water aan de kook en laat de eieren er met een lepel voorzichtig in glijden. Kook de eieren in 8 min. hard en laat ze direct schrikken onder koud stromend water. Pel de eieren voorzichtig. Snijd ze met een dun mes in de lengte doormidden. Haal er de eidooiers uit en prak deze met een vork. Voeg hier de Schrobbelèr aan toe en roer het tot het een glad geheel is. Spoel, indien nodig, de halve eiwitten af zodat ze helemaal schoon zijn en er geen restjes van de eidooier meer op zitten. Dep ze goed droog met een stukje keukenpapier en leg op een schaal. Klop met behulp van een handmixer de slagroom met de gembersiroop en de vadouvan stijf. Meng er met een spatel de mayonaise, de helft van de peterselie en de geprakte eidooiers doorheen. Bring de vulling op smaak met peper en zout. Schep de massa in een spuitzak met een gekarteld mondje. Plaats ze in de koelkast en laat ze ca. 60 min. opstijven. Spuit mooie rozetten van de crème in de eiwitten. Bestrooi ze voor het serveren met de overgebleven, fijngesneden peterselie.

Bereidingstijd: 20 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

**Menugang: Hapje, voor-
gerecht**
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: ***
Bron: Schobbelèr

10 eieren, maat L

Voor de vulling:

50 g mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie, krul-
50 ml room, slag-,
ongezoete
50-75 ml Schrobbelèr
20 ml siroop, gember-
1 tl vadouvan (specerijennmix)
- zout

Griekse gebakken feta met olijven en pepers.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Samen aan tafel

Ingrediënten

1 citroen
1 pl kaas, feta-
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
100 g olijven, groene,
grote
2 tk oregano
1 tl peper, chili-
145 g pepers, groene
250 g tomaatjes,
cherry-
1 ui, rode

1 ovenschaal 20 x 15 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de ui in blokjes.
Snijd de citroen in halve partjes.
Hak de knoflook grof.
Ris de oregano van de takjes en hak die grof.
Knip de tomaat in kleinere takjes en leg ze in de schaal.
Bestrooi het geheel met chilipeper en schenk er de olie over.
Bak de feta 20 min. in de oven.

Tip:

Lekker met een salade of brood.

39

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Halloumispiesen met watermeloensalade.



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

Ingrediënten

1 hv basilicum, verse
200 g frambozen
4 halloumispiesen
1 komkommer
1 meloen, water-, kleine
100 g pesto
25 g pijnboompitten

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 22,8 g
Koolhydraten: 52,8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 50,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10,3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de BBQ.

Snijd de watermeloen in kwarten en snijd de schil van de kwarten.

Snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.

Schaaf de komkommer met een dunschiller of kaasschaaf in linten.

Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan.

Verdeel de watermeloen, de komkommer, de frambozen, de pijnboompitten en de helft van de pesto over een schaal.

Gril de halloumi piesen om en om tot er mooie grillstrepen ontstaan.

Serveer de halloumispiesen boven op de salade en doe de rest van de pesto erover.

Garneer ze met de basilicum.

Info:

Halloumi is een Cypriotische kaas die bekend staat om zijn unieke eigenschap dat hij niet smelt bij verhitting, waardoor hij perfect is om te grillen of te bakken. De kaas heeft een zoute smaak en een enigszins rubberachtige textuur, die doet denken aan mozzarella. Halloumi wordt traditioneel gemaakt van een mengsel van schapen- en geitenmelk, maar tegenwoordig wordt er vaak ook koemelk aan toegevoegd.

Haverrijstpannenkoekjes met kwark en bessen.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Lassie

Ingrediënten

50 g bakmeel zelfrijzend
75 g bessen, blauwe
- munt
1 ei
6 el kwark, magere
50 g Lassie Haverrijst
2 el olie, zonnebloem-
½ zk suiker, vanille

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 785
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de haverrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Laat de rijst goed uitlekken en iets afkoelen.

Klop intussen een glad beslag van het ei, 4 el kwark, het bakmeel en de vanillesuiker. Schep er de haverrijst door.

Verhit in een koekenpan de olie.

Schep bergjes beslag in de pan.

Verdeel wat blauwe bessen over het beslag en bak de pannenkoekjes in 2-3 min. per kant goudbruin en gaar.

Leg de pannenkoekjes op een bord.

Garneer met de rest van de kwark, blauwe bessen en evt. munt.

Tips:

- Extra eiwitten toevoegen? Voeg een scoop van je favoriete proteïne poeder toe aan het beslag.
- Lekker met een straaltje honing.
- Verkruimel 2 plakjes gebakken kalkoenbacon boven de pannenkoekjes voor een hartig accent.

Hofmeesterboter.



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

Ingrediënten

125 g boter, room-,
zachte
- citroensap, naar
smaak
- peper, versgemalen,
naar smaak
3 el peterselie, platte,
fijnggehakte

Bereidingstijd: 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 roomboter op kamertemperatuur komen.
Hak de peterselie fijn.
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Zet de boter een tijdje koel weg om de smaken goed te laten intrekken.

Huevos Habaneros - eieren uit Havana.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: De Cubaanse
Keuken

Ingrediënten

T.b.v. de eieren:

4 el boter, gesmolten
8 eieren, grote
- peper, versgemalen
1 el peterselie, zeer
fijnggehakt
- zout

T.b.v. de saus:

2 tn knoflook, zeer
fijnggehakt
125 ml olie, olijf-
(Spaanse)
1 paprika, groene,
kleine, zeer fijnggehakt
- peper, zwarte
2 pepertjes, Spaanse,
zeer fijnggehakt
2 el sherry, droge
250 g tomaten uit blik,
uitgelekt en fijnggehakt
1 ui, kleine, zeer
fijnggehakt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit de olie in een koekenpan op een laag vuur en
bak hierin de ui, de paprika en de knoflook, al
roerend, 8-10 min. tot ze zacht zijn.
Voeg de tomaten, de Spaanse pepertjes en de sherry
toe en laat het geheel nog 15 min. doorbakken, tot de
massa enigszins is ingedikt.
Strooi er dan zout en peper over.

Vet 4 ramequins of soufflévormpjes in met olie en
verdeel de saus over de potjes.
Breek in een kommetje voor elk potje 2 eieren.
Schenk de eieren heel voorzichtig op het
tomatenmengsel (de eidooiers moeten heel blijven).
Lepel er 1 el gesmolten boter over.
Bak de eieren in een voorverwarmde oven 10-12 min.
tot het eiwit gestold is en de eidooiers nog zacht zijn.
Strooi er dan zout, peper en peterselie over en
serveer onmiddellijk.

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

Kaasballetjes.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 50
Sterren: ***
Bron: Jurino Ignacio

Ingrediënten

16 g bakpoeder
150 g bloem, tarwe-
3 eieren
500 g kaas, belegen,
geraspte
- olie, zonnebloem-, om
te frituren
½ tl peper, zwarte
3 el water
½ tl 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 alle droge ingrediënten (de bloem, het bakpoeder, de peper, het zout en de kaas) goed door elkaar.

Voeg hieraan de eieren en het water toe en maak dan van het geheel een stevig deeg. Kneed het deeg goed, totdat het een bol vormt. Als het deeg te droog is en in kruimels uit elkaar valt, kun je meer water toevoegen. Vorm nu kleine balletjes (zo groot als een walnoot) van het deeg.

Let op: door het bakpoeder zal het deeg gaan uitzetten en worden de balletjes uiteindelijk groter!

Verhit de zonnebloemolie op 175 C en frituur de kaasballetjes tenslotte in de olie tot ze goudgeel van kleur zijn (ca. 3 min.) dus blijf erbij! Laat de kaasballetjes uitlekken op keukenpapier en serveer ze als ze nog warm zijn.

Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MijnSpar.be

Ingrediënten

800 g aardappelen,
bloemige
- azijn
- bieslook
120 g boter
4 eieren
- fleur de sel
240 g garnalen, gepelde
220 ml karnemelk
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Beurre noisette of hazelnootboter:

Snijd de boter in gelijke stukjes zodat ze geleidelijk smelten.

Doe de stukjes in een pan.

Verwarm de boter op een middelhoog vuur.

Blijf zachtjes roeren tot de boter begint te verkleuren.

Giet de boter in een kommetje wanneer ze een hazelnootachtige kleur heeft (zo koelt ze wat af).

Schil de aardappelen en kook ze in gezouten water tot ze gaar zijn.

Giet het water af en stamp de aardappelen fijn.

Zet ze weer op het vuur en voeg de karnemelk toe.

Breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Giet er 100 g gebruinde boter bij (hou nog een klein beetje over voor de afwerking). Hou het warm.

Pocheer de eieren:

Breng een pot met ruim water en een scheutje azijn net tegen het kookpunt.

Breek elk ei in een aparte kopje.

Maak met een schuimspaan een lichte draaibeweging in het water zodat er een kleine draaikolk ontstaat.

Laat de eieren 1 na 1 voorzichtig in het water glijden in het midden van de draaikolk. Pocheer de eieren 2-3 min (de dooier hoort binnenin nog zacht te zijn).

Serveer de aardappelpuree met een gepocheerd eitje en 1 hv garnalen.

Doe er nog een beetje gebruinde boter bovenop.

Werk het af met een beetje bieslook of peterselie en een snufje fleur de sel.

Kerrie-gemberboter.



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

Ingrediënten

100 g boter, gezouten
1 tl gember, gehakte
2 tl kerriepoeder

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 alle ingrediënten goed door elkaar.

Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryer Totaal

Ingrediënten

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

Bereiding.

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd eventueel een lepel 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.

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

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

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

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

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

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.

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

Heerlijk om te delen of om bij een maaltijd te serveren.

Bereidingstijd: 15 min.

Airfryertijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 1 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

Kreeft met kruidenboter.



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

Ingrediënten

10 spr bieslook
100 g boter
½ citroen
4 tk dragon
10 tk kervel
4 kreeften (á 400-500 g)
- peper, versgemalen
10 tk peterselie, gladde
15 g zout, 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.

Pers de citroen uit.
Hak de blaadjes van de kruiden en de sprietjes bieslook fijn.
Maal dit samen met het zout in een keukenmachine fijn.
Voeg de zachte boter langzaam toe tot een smeugige massa is ontstaan.
Meng het citroensap erdoor en voeg naar smaak peper en zout toe.
Verwarm de oven voor op 240°C.
Breng een grote pan water aan de kook, doe de kreeften er met de kop naar beneden in en kook ze 2 min,
Snijd ze in de lengte open, verwijder de maag (een soort zakje dat in de kop zit) en bestrijk de kreefthelften met de kruidenboter.
Leg ze 10-12 min. in de voorverwarmde oven en dien ze onmiddellijk op.

Kruiden-knof.



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

Ingrediënten

250 g boter, room-
1 tn knoflook, geraspte
20 g kruiden, verse,
fijngesneden (bijv. dille,
bieslook, peterselie)
- 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.

Zorg dat de roomboter op kamertemperatuur is.
Doe de ingrediënten in een kommetje en prak alles met een vork door elkaar.
Rol de boter op in vershoudfolie en bewaar het in de koelkast.

Kruidenboter III.



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

Ingrediënten

1 el bieslook, fijn-
gesneden
100 g boter, zachte
1 tn knoflook, uit-
geperst
1 snf peper, vers-
gemalen
1 el peterselie, fijn-
gesneden
1 snf 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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

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 rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezond leven, Voedingscentrum

Ingrediënten

15 g gember
1 el kerriepoeder
200 g kikkererwten (uitlekgewicht, blik)
1 tn knoflook
1 tl komijnzaad
½ bs koriander
8 muntblaadjes
2 el olie
- peper, versgemalen
500 g prei
150 g rijst, zilvervlies-
2 tomaten
1 ui
100 ml yoghurt, halfvolle

Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Was de munt, knip de helft van de blaadjes in reepjes en wrijf de rest fijn.
Meng dit met wat versgemalen peper door de yoghurt.
Schil het stuk gember en rasp het.
Maak de groente schoon.
Snijd de ui en de knoflook in snippers, de prei in stukken van 3 cm en de tomaten in blokjes.
Was de koriander.
Snijd de stelen klein en houd de blaadjes apart.
Fruit de ui en de knoflook met de koriandersteeltjes, de gember, de komijn en de kerrie in de olie tot het gaat geuren.
Voeg de prei en de tomaten toe en stoof de groente in ca. 6 min. gaar.
Spoel de kikkererwten af en warm ze mee met de groente.
Strooi de korianderblaadjes erover.
Serveer de preicurry en de munt-yoghurt bij de rijst.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 620
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 87 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 17 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Lemon curd II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

150 g boter, room-,
ongezouten
2 citroenen
2 eieren, middelgrote
125 g suiker, basterd-,
witte

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 147
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: 15 mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de citroenen uit en verwarm het sap samen met de boter in een steelpan met dikke bodem op laag vuur tot de boter gesmolten is.

Mix ondertussen met een garde in een kom de eieren met de suiker.

Voeg, al roerend, het citroen-botermengsel toe.

Schenk het weer terug in de schoongemaakte pan.

Breng al roerend op laag vuur aan de kook.

Blijf roeren en laat de curd indikken tot het zo dik als vla is.

Schenk de lemon curd in een schone pot.

Tips:

Ook lekker bij de scones.

Je kunt de lemon curd van tevoren bereiden en een week bewaren in de koelkast (laat wel eerst goed afkoelen).

Luxe wentelteefjes met amarettoroom.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle.nl, Yvette
van Boven

Ingrediënten

1-2 el amaretto
60 g boter
3 eieren
120 g mascarpone
250 ml melk
- olie, olijf-, milde
300 g panettone, in 8
gelijke plakken

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 630
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 mascarpone met de amaretto tot amaretto-
room.
Bewaar de room in de koelkast tot je het gaat
serveren.
Klop de eieren met de melk los in een ondiepe schaal.
Week de plakken panettone zo'n 40 sec. per kant in
het eimengsel.
Verhit de helft van de boter met een klein beetje olie
(tegen het verbranden van de boter) in een grote
koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de plakken panettone ca. 1 min. per kant
goudbruin.
Houd de gebakken exemplaren warm onder
aluminiumfolie of in een oven van 100°C. Serveer de
chique wentelteefjes met de amarettoroom.



Panettone

Maaltijdmosterdsoep met kaastoast.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-
01

Ingrediënten

2 ciabatta's, mini-
4 el kaas, lichtbelegen,
geraspte (bijv. Goudse)
1 pk mosterdsoep,
romige (à 400 ml)
2 preien, dunne
100 g roomkaas met
kruiden, verse
½ bk tuinkers
2 el zonnebloempitten

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 hoogste stand.
Breng in een ketel 1 l water aan de kook.
Maak de prei schoon.
Snijd het witte en lichtgroene deel van prei in
dunne ringen en doe ze in een zeef.
Schenk het kokende water over de prei.
Halveer de ciabatta's en besmeer ze dik met
roomkaas.
Verdeel de zonnebloempitten en de geraspte
kaas erover
Bak de ciabatta's in de oven in ca. 8 min. licht
goudbruin.
Verwarm de mosterdsoep volgens de gebruiks-
aanwijzing.
Voeg de prei toe en laat die in ca. 5 min.
zachtjes beetgaar laten worden in soep.
Knip de tuinkers boven soep van het bedje.
Serveer de soep met de ciabatta's.

Maatje met nieuwe aardappel en zure room.



Menugang: Hapjes,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 16
Sterren: **
Bron: Kookclub Al Dente

Ingrediënten

2 aardappelen, nieuwe
2 maatjes
- preischeuten
1 pt room, zure
- tuinkruiden, jonge
(kervel, bosui, peter-
selie, bieslook)

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 nieuwe aardappelen gaar en pureer ze.
Voeg wat olijfolie, wat room en de fijn
versneden lentekruiden toe en meng die goed
door de puree.

Schep met bijv. een ijsbollepel een bol puree op
een schaalte of schoteltje.

Snijd de maatjes in ruitvorm.

Laat een stukje haring tegen het bolletje puree
aanleunen.

Werk het af met een wolkje zure room, een
stukje bosui en wat preischeuten.

Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat

Ingrediënten

10 sn brood,
meergranen- (zo
vierkant mogelijk)
2 eieren
1 kipfilet, gerookte,
grote
3 el mayonaise
- peper, versgemalen
3 el room, slag-, lobbij
geklopt
1 ds tuinkers
- zout

Bereiding.

Kook de eieren totdat ze nét hard zijn (8 min. in kokend water met een beetje zout).
Laat de eieren schrikken onder de koude kraan, pel ze en snipper ze fijn.
Roer een mengseltje van de mayonaise en de slagroom.
Scheep de eiersnippers erdoorheen.
Maak de salade op smaak met wat zout en ruim vers gemalen zwarte peper.
Snijd de gerookte kipfilet in zo dun mogelijke plakjes.
Snijd de korstjes van het meergranenbrood.
Zorg ervoor, dat er mooie vierkante sneetjes ontstaan.
Besmeer de sneetjes brood aan één kant met de eiersalade.
Beleg 5 sneetjes met kipfilet en tuinkers.
Dek af met de andere 5 sneetjes brood.
Druk de sandwiches goed aan.
Snijd de boterhammetjes diagonaal door.
Het snijvlak van de sandwiches blijft mooi "schoon", als je regelmatig het broodmes afveegt met een stukje keukenpapier.
Leg de sandwiches op een schaal en dek deze goed af met huishoudfolie.
Zet de schaal minimaal een half uur in de koelkast, zodat de sandwiches koud worden.

Tips:

Je kunt de eiersalade al een dag van tevoren maken. Bewaar hem afgedekt in de koelkast.
Ook kun je dan al de kipfilet snijden.
Serveer de sandwiches binnen twee uur nadat je ze samengesteld hebt. Anders wordt de tuinkers te slap.

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

Misch-masch - Bulgaarse omelet.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Rudolph
van Veen

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
4 sn brood, zuurdesem-
5 eieren, middelgrote
50 g feta
½ komkommer, in
blokjes
2 el olie, olijf
1 paprika, rode, in
blokjes
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
2 el peterselie, platte,
gesnipperd
25 ml room, kook-
50 g sla, veld-
2 tomaten, vlees-, in
blokjes
½ ui, rode, in blokjes
1 snf zout

Bereiding.

Doe de blokjes komkommer en de rode ui in een saladekom.
Voeg de zaadjes en zaadlijsten van de tomaten (klein gesneden) toe.
Werk er de rode wijnazijn door, zodat die al smaak kan afgeven aan de komkommer en de rode ui.
Verwarm een scheut olijfolie in de pan voor de omelet en fruit de ui enkele min.
Voeg de paprika toe en bak deze 5 min. mee.
Klop ondertussen de 5 eieren los met een scheutje melk of room.
Breng het eimengsel op smaak met peper en zout.
Roer er de gesnipperde peterselie doorheen en zet het opzij.
Voeg de tomatenblokjes toe aan de pan en laat deze gedurende 5 min. zachtjes mee sudderen.
Verkruimel de feta erover en voeg de geklopte eieren toe.
Bak een smeugige omelet op een zacht vuurtje.
Voeg de veldsla toe aan de saladekom met een flinke scheut van de beste olijfolie.
Hussel alles goed door elkaar en breng het op smaak met peper en zout.
Serveer de omelet met stevig brood en de salade.

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

Mon Chou kersentaart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Carta

Ingrediënten

4 bld gelatine
1 pk lange vingers
3 pk Mon Chou (à 100 g)
250 ml room, slag-
75 g suiker, bastard-
1 zk suiker, vanille-
1 bl vlaaivulling kersen

Bereidingstijd: - min.
Baktijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 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.

Week de gelatine 10 min. in ruim koud water.
Verdeel de lange vingers over de bodem van een springvorm van 22 cm. doorsnede.
Klop met een mixer de Mon Chou met de suiker en vanillesuiker glad.
Klop in een aparte schaal de slagroom stijf.
Los de uitgeknepen gelatine op in 3 el warm water.
Scheep eerst de gelatine door de Mon Chou en daarna de slagroom.
Verdeel het mengsel over de bodem van lange vingers en strijk de bovenkant glad.
Verdeel hierover de vlaaivulling.
Laat de taart minimaal 3 uur in de koelkast opstijven.

Olijfboter II.



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

Ingrediënten

- bonenkruid, fijngehakt
100 g boter
1 el olijven, zwarte
1 el olijvenpuree
- peper
- sjalotjes, ringetjes

Bereiding.

Hak de olijven fijn.
Klop de olijven, boter en olijvenpuree door elkaar.
Voeg peper naar smaak toe.
Garneer de olijvenboter met bonenkruid en uienringetjes.

Tip:

Lekker met Brabants roggebrood.

60

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

Omlet sa Šparogama - asperge omelet.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Kroatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: CroatianGrapes.blog

Ingrediënten

4 asperges, grote
4 eieren
50 g garnalen, grote
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
50 g prsut (gedroogde
ham)
1 truffel, 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.

Schil de witte asperges en kook ze een paar min. voor.

Halveer de asperges en snijd ze in kleinere stukken.

Kluts de eieren met een heel klein scheutje water en wat versgemalen peper en zout.

Doe de olijfolie in een koekenpan, voeg de prsut en de garnalen toe en laat het kort bakken.

Voeg daarna de asperges toe en giet onmiddellijk het eiermengsel in de pan.

Schaaf de truffel heel dun over de omelet.

Laat dit op een hoog vuur bakken tot de onderkant lichtbruin is.

Keer daarna de omelet voorzichtig om, laat de andere kant ook droog bakken.

Klap de omelet dubbel en serveer hem met versgebakken brood.

Tip:

Als er geen witte asperges beschikbaar zijn kun je ook groene asperges gebruiken. Groene asperges worden sowieso meer gebruikt in de Kroatische keuken. Als je het dan nog wat meer op smaak brengt met truffel kun je er ook een rode wijn bij serveren zoals de Feravino Dika Frankovka of de Kabola Teran.

Wijntip:

Serveer er de ultieme Kroatische aspergewijn bij: Orahovica Silvanac Zeleni.

Paashaas kwarktaartjes.



Menugang: Gebak,
nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: dr. Oetker, Jumbo

Ingrediënten

3 aardbeien, grote
60 g boter, room-
1 Dr.Oetker decoratie-
stiften, choco & karamel
440 g Dr.Oetker
kwarktaart, aardbei-
smaak
500 g kwark, magere
250 ml room, slag-
1 spuitbus slagroom

6 springvormen (ø10
cm) bekleed met
bakpapier

Bereiding.

Smelt de boter en meng die met de kruimel-
bodemmix uit de verpakking voor kwarktaart.
Bedek er de bodem van de springvormpjes mee
en druk goed aan.

Zet de vormpjes minstens 10 min. in de
koelkast.

Bereid de taartmix volgens de aanwijzingen.
Verdeel de mix over de bodem van de
springvormpjes en laat ze 2½ uur opstijven in
de koelkast.

Snijd de aardbeien in kwarten.

Spuit een toef slagroom op elk taartje.

Steek er de aardbeien als oren in.

Maak met de stiften oogjes en een mondje.



Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 150 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 676

Eiwit: 15 g

Koolhydraten: 68 g

w/v suikers: 41 g

Natrium: - mg

Vet: 38 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 24 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,5 g

Pinwhele met gebakken bacon, ei en kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
ChicksLovesLowCooking

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakte
1 vl bladerdeeg,
ontdooit
3 eieren, grote, roerei
1 ei, geklopt (voor het
bestrijken van het ei)
1 kp kaas, cheddar-,
geraspte
1 el melk
- peper, versgemalen,
naar smaak
4 pl spek, gebakken en
verkruid
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Rol het bladerdeeg uit op een licht met bloem bestoven oppervlak om evt. vouwen glad te strijken.

Klop in een kom de grote eieren, de melk en zout en versgemalen peper naar smaak door elkaar.

Verdeel de roerei gelijkmatig over het bladerdeeg en laat een kleine rand rond de randen vrij.

Strooi het verkruidde spek en de geraspte cheddar kaas over de eieren.

Rol het deeg strak op tot een rol, beginnend bij een van de langere kanten.

Snij de rol in dikke pinwheels (2½ cm) en leg ze op de voorbereide bakplaat.

Bestrijk de bovenkant van de pinwheels met het losgeklopte ei om een goudbruine afwerking te garanderen.

Bak ze 15-20 min. in de voorverwarmde oven of tot het deeg goudbruin en opgeblazen is.

Laat ze iets afkoelen en garneer ze evt. met de gehakte bieslook voordat u ze serveert.

Tips:

- Voor een vegetarische versie laat u de bacon weg en voegt u gebakken spinazie of champignons toe. U kunt ook experimenteren met verschillende kazen, zoals mozzarella of peperjack, voor een ander smaakprofiel.
- Als u de voorkeur geeft aan een pittigere kick, voegt u een snufje rode pepervlokken of een scheutje hete saus toe aan het roerei.
- Voor een meer decadente optie kunt u overwegen om een laag roomkaas toe te voegen voordat u het deeg oprolt.

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

Pisto manchego - groenteschotel met ei.



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

Ingrediënten

1 aubergine
1½ courgette
4 eieren (M)
2-3 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
400 g tomaten (of 1 bl
gepelde tomaten)
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: 90 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui en de knoflook.

Maak de aubergine en de courgette schoon en snijd ze in dobbelstenen van 1½ à 2 cm.

Kruis de tomaten in, dompel ze enkele tellen in kokend water en spoel ze af onder koud water.

Ontvel de tomaten, ontpit ze en snijd ze in stukjes.

Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in stukjes.

Verhit olie in een wok of ruime koekenpan en bak hierin de ui en de knoflook 2 min. zachtjes.

Voeg de aubergine, courgette en paprika toe en bak die 5 min. mee.

Roer de tomaten erdoor.

Laat de groenten nog ca. 12 min. zachtjes pruttelen.

Breng de groenten op smaak met peper en zout.

Maak met een soeplepel 4 holletjes in de groenten.

Breek voorzichtig boven elk holletje een ei.

Laat de eieren gaar worden met de deksel op de pan.

Tips:

- Serveer de groenteschotel direct met brood of rijst.
- De groenteschotel wordt ook als tapas-hapje geserveerd.

Pistolets met rookvlees en notenkaas.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Eugenie Lasschuit

Ingrediënten

2 el boter of margarine
125 g fromage aux noix
1 el gember, bak-,
gesneden
4 bld lollo biondo
4 pistolets, bruine
100 g rookvlees,
runder-, plakjes
6 walnoten, halve

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 31 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.

Was de sla.
Sla de sla droog.
Dep de sla voorzichtig droog met keukenpapier.
Halveer de pistolets overdwers.
Besmeer de pistolets dun met boter.
Beleg de onderste helften van pistolets elk met
1 blaadje sla.
Verdeel de gember over de sla.
Verdeel de plakjes rookvlees over de gember.
Snijd de roomkaas in plakjes.
Verdeel de roomkaas over het rookvlees.
Hak de walnoten grof.
Strooi de walnoten over de roomkaas.
Leg de bovenste helften van pistolets schuin
erop.

Pita aubergine met kikkererwten en feta.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Yvette van Boven

Ingrediënten

2 aubergines, in blokjes
(1,5x1,5 cm)
- citroen
500 g erwten, kikker-,
uitgelekte
4-5 el kaas, feta-
1 el komijnpoeder
- tk munt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 pitabroodjes, volkoren
3 sjalotten, gehakt

Vorb. tijd: 30 min.
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.

Verhit een grote hapjespan op een middelhoog vuur.

Bak eerst de pita's erin; enkele minuten tot ze garen en net gaan kleuren, bewaar ze in een theedoek.

Giet dan de olijfolie in de pan.

Bak de aubergineblokjes, de sjalotten met de komijn tot ze zacht zijn en beginnen te bruinen.

Roer de kikkererwten erdoor en breng het op smaak met citroensap, versgemalen peper en zout.

Roer de munt erdoor.

Halveer de pita's en snijd ze open.

Vul ze met het mengsel en verkruimel de feta erover.

Pizzabollen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 bl artisjokharten (185 g, Royal Mail)
6 bollen, Italiaanse
100 g kaas, jong
belegen, geraspt
2 el olie, olijf-
1 paprika, groene
- peper
1 pk Tomato Frito (400 g, Heinz)
2 bl tonijn (200 g, John West)
1 ui
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op de grillstand.
Snijd de Italiaanse bollen overdwers in 3 plakken.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Was de paprika.
Halveer de paprika.
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika.
Snijd het vruchtvlees van de paprika in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Fruit de ui op matig vuur ± 2 min. in de olie.
Voeg de paprika toe aan de ui.
Bak de paprika ± 2 min. mee.
Voeg de Tomato Frito toe aan het mengsel.
Breng het mengsel aan de kook.
Laat het mengsel ± 2 min. zachtjes koken.
Laat de tonijn uitlekken.
Laat de artisjokharten uitlekken.
Snijd de artisjokharten klein.
Meng de tonijn en artisjokharten door het tomatenmengsel.
Besmeer de onderste 2 plakken van de Italiaanse bollen met dit mengsel.
Bestrooi de onderste 2 plakken van de Italiaanse bollen met wat kaas.
Grill de belegde broodplakken en de kapjes van de Italiaanse bollen ± 3 min. midden in de oven tot de kaas is gesmolten en het brood knapperig is.
Laat de broodplakken afkoelen.
Stapel de broodplakken op elkaar.
Serveer de pizzabollen 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

Ricotta-citroensoufflé.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

1 snf bakpoeder
- boter, voor de vorm
2 citroenen
4 eieren
500 g ricotta (of magere kwark)
1 dl room
120 g suiker
4 el suiker, poeder-

- soufflévorm (± 1½ l)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Was de citroenen goed en droog ze af.
Rasp de schil van 1 citroenhelft en pers beide citroenen uit.
Splits de eieren, klop de eidooiers met de suiker met een garde tot een romige, gele massa en voeg de room, de ricotta, het citroensap en de citroenschil toe.
Sla het eiwit met 3 el poedersuiker en het snufje bakpoeder zeer stijf en schep het voorzichtig door de eidooiermassa.
Vet de soufflévorm in en schep de massa er tot ± 1½ cm onder de rand in.
Zet de soufflé in het midden van de op ± 160°C voorverwarmde oven en bak hem 35-40 min.
Bestrooi hem voor het serveren met de overgebleven poedersuiker.

Tip:

Serveer direct uit de oven, evt. met een bolletje vanille-ijs.

Wijntip:

Een zoete dessertwijn, zoals een Moscato d'Asti of een Vin Santo.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 35-40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: - g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Rode biet met rijst en ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: ZekerGezond.be

Ingrediënten

400 g biet, rode, gekookte
¼ bouillonblokje, groente-
2 eieren
1 el margarine, vloeibare
175 g rijst, zilvervlies-
1 tl suiker
4 tomaten
1 ui
400 ml water

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

Bereiding.

Schil en snijd de bieten in kleine blokjes (5 mm).
Snipper de sjalotten en fruit ze aan in olijfolie.
Voeg de bieten toe.
Doe de specerijen in de pan en roer door op middelmatig vuur tot de geuren vrijkomen.
Voeg de wijnazijn en suiker toe en laat het mengsel inkoken tot een chutney.
Roer af en toe in de pan, zodat het niet aanbrandt.

Tip:

Variëer en combineer zelf met chutneys en ingrediënten.

Rode-uiensoep met kaasbroodjes.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tips:

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

Roerei (magnetron).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron:
SlimmeCentenVoorStudenten

Ingrediënten

1 ei
- kaas, geraspte
¼ paprika, in stukjes
- peper, versgemalen
- peterselie
1 el room, slag-
- zout

Bereiding.

Neem een mok en voegt het ei, de paprika en de slagroom toe.
Voeg wat versgemalen peper, een klein snuffje zout en wat peterselie of geraspte kaas toe.
Roer het mengsel goed door elkaar en zet het 1 min. op 750 Watt in de magnetron.

Tip:

Voeg eens wat chilisaus toe voor wat extra smaak!

71

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

Roomkaas-truffelspread.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Bonapetit.nu

Ingrediënten

200 g MonChou® Zacht
& Luchtig
2 el tapenade, truffel-

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.

Meng de roomkaas met de truffeltapenade en klaar is kees!

Salade met tomaat, watermeloen en feta I.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: Mediterane
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb

Ingrediënten

2 el basilicumblaadjes,
klein gesneden
150 g feta, Griekse
¼ meloen, water-
250 g tomaten, kleine,
gemengde

Voor de dressing:

½ citroen
1 tl honing
1 tl mosterd
3 el olie, olijf-
1 sjalot

Bereiding.

Super lekkere combinatie van het zoete van de watermeloen met het zoet-zure van de tomaten. De feta en de dressing maken deze salade tot een ware smaaksensatie.

Meng de tomaten en de watermeloen en leg deze op een lage schaal.

Verkruimel de feta erover.

Verdeel de basilicumblaadjes erover.

Maak de dressing en verdeel deze over de salade.

Laat ca. 30 min. intrekken.

Tip:

Lekker met verse ciabatta of als bijgerecht bijv. bij BBQ of gegrild vlees.

73

Bereidingstijd: 15-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salami-roomkaashoorntjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Spar.be

Ingrediënten

1 el basilicum, fijn-
gehakte
2 el bieslook, fijn-
gehakte
200 g kaas, room-
2 kaascrackers,
verkruid
2 el kappertjes
- peper, versgemalen
8 pl salami
2 el walnoten, fijn-
gehakte
- zout

Bereidingstijd: 10-15
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.

Roer de roomkaas los en meng er de kappertjes, de bieslook, de basilicum en de walnoten door.
Kruid het mengsel met wat versgemalen peper en wat zout.
Scheep het mengsel in een spuitzak en leg de zak tot gebruik (maar min. 60 min.) koel weg.
Rol elk plakje salami op tot een hoorntje.
Vul ze met de roomkaas en werk ze af met de verkruidde kaascracker.

Shakshuka.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Chicks love food,
Relax Mama

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
3 eieren
1 tn knoflook
1 tl komijnzaad
1 paprika, rode
1 tl paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
1 hv peterselie
400 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 ui

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.

Pel en snipper de ui.
Pel de knoflook en snijd ook deze fijn.
Neem een diepe koekenpan of hapjespan, verhit er
wat olijfolie in en fruit de ui even.
Snijd de paprika in stukjes en voeg die samen met de
knoflook toe.
Bak die 2 min. mee.
Voeg de tomatenpuree en tomatenblokjes toe, zet
het vuur laag en laat het geheel even pruttelen.
Voeg alle kruiden toe, incl. wat peper en zout en roer
het goed door.
Maak een kuiltje in je saus, hier gaat je eerste eitje
in.
Herhaal deze stap voor je overige eieren.
De eieren moeten nu pocheren in je saus.
Leg daarom een deksel op je pan, zet het vuur laag
en laat de eieren in 6-8 min. pocheren.
Strooi tot slot wat fijngehakte peterselie over je
shakshuka en serveer het in de pan.

Tips:

- Lekker met brood.
- Lekker bij een salade.

Sjalottenkruidenboter.



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

Ingrediënten

15 g basilicum
20 g bladselderie
250 g boter, room-
½ citroen
35 g kervel
40 g krulpeterselie
1 tl mosterd, grove
- peper
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.

Pel de sjalotten, halveer ze en snipper ze in ragfijne stukjes.
Snijd de kruiden fijn.
Roer de boter zacht, vermeng deze met mosterd en citroensap en breng op smaak met zout en peper.
Meng als laatste de gesnipperde sjalot en de fijngesneden kruiden door de boter.
Klaar!

Tips:

Snijd verse kruiden altijd met een scherp mes, dan blijven de aroma's in de kruiden beter behouden.
Het is ook beter om de kruiden niet te hakken, omdat dit eveneens smaakverlies geeft.
Maak de kruidenboter altijd een dag van tevoren klaar, dan trekken de smaken er beter in.
Zet de boter niet in de koelkast, maar afgedekt met huishoudfolie op het aanrecht of op een koele plek.

Soufflé.



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

Ingrediënten

25 g bloem
25 g boter
3 eieren
1-2 el kaas, geraspte
¼ l melk

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.

Smelt de boter in een pannetje op een laag vuur.
Voeg, al roerend, de bloem bij de gesmolten boter tot een glad geheel.
Laat dit, al roerend, in enkele min. gaar worden.
Giet er langzaam de melk bij en blijf roeren tot een gladde gebonden saus ontstaat.
Laat deze, al roerend, 5 min. doorkoken.
Meng de kaas erdoor.
Roer tot de vulling is opgenomen en neem de pan van het vuur.
Scheid 3 eieren, klop de eierdooiers los met een scheutje melk en roer ze met kleine beetjes tegelijk door de saus.
Breng het geheel dan op smaak met versgemalen peper en zout.
Klop het eiwit zeer stijf en meng dit snel en luchtig door de massa.
Scheep een ingevette ovenvaste vorm halfvol met de soufflé-massa en bak de soufflé, 30 min. in een voorverwarmde oven van 200°C.
Zorg bij het uit de oven halen dat er geen tocht is, om te voorkomen dat de soufflé inzakt.

Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweeper-aioli.



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

Ingrediënten

1 bkj aioli (supermarkt)
8 boterhammen,
stevige, grote
1 chorizoworst,
gedroogde, in heel
dunne plakjes
± 1 el citroensap
1 tn knoflook, grote
200 g manchego, in
plakjes
2 el membrillo of
kweeperjam
± 2 el olie, olijf-
1 tomaat, vlees-,
superrijpe
4 uien, lente-

Bereiding.

Verhit de ovengrill.

Bestrijk de boterhammen met wat olijfolie en gril ze knapperig en licht goudbruin onder de grill (niet te bruin, je toast ze straks nog een keer). Wrijf de warme boterhammen in met knoflook.

Halveer de tomaat.

Wrijf de boterhammen daarmee in.

Beleg 4 boterhammen met de manchegoplakjes en de chorizoplakjes. Snijd de lente-ui in grove stukken en verdeel ze over de chorizo.

Bak de tosti's volgens de gebruiksaanwijzing van het tostiapparaat of leg ze in een grillpan met wat zwaars erop.

Gril ze goudbruin en tot de kaas gesmolten is. Snijd de tosti's schuin door.

Roer de aioli los met de membrillo en geef dat erbij.

Vorb. tijd: 30 in.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 814

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 50 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 54 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Spiegeleieren (uit de oven).



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

Ingrediënten

- boter
4 eieren
- peper, versgemalen
- 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.

Schuif het rooster op de bovenste richel in de oven.

Verwarm deze 10 min. voor (electrisch 230°C, hetelucht 210°C, gas stand 8).

Smelt de boter in een platte vuurvaste schaal tijdens het voorverwarmen in de oven (laat de boter niet bruin worden).

Neem de schaal uit de oven.

Breek de eieren en leg ze naast elkaar in de schaal (zorg dat de dooiers heel blijven).

Plaats de schaal in de oven en bak de eieren tot het wit is gestold (laat de randjes niet bruin worden).

Bestrooi de spiegeleieren voor het opdienen met zout en versgemalen peper.

Spinazie-omelet.



Menugang: Ontbijtgerecht

Keuken: Italiaanse

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: AllerHande

Ingrediënten

125 ml crème fraîche

6 eieren

3 tn knoflook

2 el olie, olijf-

75 g ontbijtspek, gerookt

2 tk oregano, verse

150 g spinazie, blad-, verse

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 340

Eiwit: 14 g

Koolhydraten: 3 g

w/v suikers: - g

Natrium: 500 mg

Vet: 30 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Snijd het spek in plakjes.

Bak de plakjes in een koekenpan zonder olie of boter krokant.

Neem het spek uit de pan en verkruimel het.

Was de spinazie en laat die uitlekken.

Hak de spinazie grof.

Klop de eieren los met peper en zout.

Voeg de spinazie toe en pers de knoflook erboven.

Haal de blaadjes van de takjes oregano.

Meng de spekkruimels met de oreganoblaadjes en crème fraîche door de eieren.

Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag en schenk het eimengsel erin.

Bak tot de bovenkant van de omelet droog is.

Laat de omelet op de deksel glijden en laat hem met de onderkant naar boven terug in de pan glijden.

Neem de omelet uit de pan en snijd hem in punten.

Direct serveren.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Stokbrood met kaas en roerei.



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

Ingrediënten

8 st brood, stok-
4 eieren
2 pl kaas, belegen
50 ml melk, halfvolle
2 el olie, olijf-
1 snf peper
- peterselie
8 tomaatjes, cherry-
1 snf zout

Bereiding.

Klop de eieren los met de melk en zout en peper naar smaak.
Verhit de olijfolie in een koekenpan.
Schenk het eimengsel in de pan.
Roer het eimengsel met een spatel op laag vuur in 3-4 min. tot een smeug roerei.
Leg intussen de stukjes stokbrood op een schaal.
Snijd de plakjes belegen kaas elk in 4 stukjes en leg op het stokbrood.
Scheep er het roerei op.
Leg ten slotte de cherrytomaatjes op de broodjes en steek er een prikker door.
Bestrooi naar wens nog met een beetje fijngehakte peterselie.

81

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 262
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: 370 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Telor kuning.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
WatSchaftDePodcast.com

Ingrediënten

150 ml bouillon,
groente-
3 bld djeruk purut
(citroenblad)
8 eieren, hardgekookt
en gepeld
3 cm laos galanga,
geschild en in plakjes
100 ml melk, kokos-
5 el olie
2 bld salam
(Indonesische laurier)
100 g santen
1 stl sereh, in stukken
en gekneusd
100 ml water
- zout

Voor de boemboe:

5 bld djeruk purut, nerf
verwijderd en in stukjes
5 cm gember, geschild
en in stukken
3 kemirioten
2 tn knoflook
5 cm kunjit, verse, in
stukken
1 lombok, rode, in
stukken

Bereiding.

Maak eerst de boemboe.

Rooster de kemirioten in een droge
koekenpan.

Doe ze samen met de andere ingrediënten voor
de boemboe in een keukenmachine en maal
alles fijn.

Verhit de olie in een wok.

Voeg de boemboe toe en bak deze enkele min.
al omscheppend aan.

Voeg de sereh, laos, salam en djeruk purut toe
samen met het water.

Zet het vuur laag en laat de boemboe 30 min.
zachtjes pruttelen (roer af en toe).

Voeg zo nodig wat extra water toe als het te
droog wordt.

Halveer de gekookte eieren en leg ze in een
mooie schaal.

Doe de santen bij de boemboe en laat deze al
roerend smelten.

Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en roer
het tot een mooie gebonden saus.

Breng de saus op smaak met wat zout en giet
de saus over de eieren.

Ingrediënten vervolg:

½ el sambal oelek
1 ui, gepeld en in
stukken
1 tl 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

Tijgerbrood met eiersalade en groene asperges.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
De-Chef.nl,
Receptenboek.nl

Ingrediënten

6 asperges, groene
2 tl boter
2 sn brood, tijger-
1 el crème fraîche
½ el dille
2 eieren
1 el mayonaise
2 rp paprika, rode
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 10-20
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.

Kook de asperges in weinig water en zout in ± 15 min. beetgaar en laat ze uitlekken.

Snijd intussen de bovenste 10 cm van de asperges af (de rest wordt niet gebruikt).

Dompel de paprikareepjes ± 1 min. in kokend water.

Spoel de eieren onder koud water af, pel ze, prak ze fijn en meng er de mayonaise, de crème fraîche en de dille door.

Breng het op smaak met wat zout en versgemalen peper (= eiersalade).

Besmeer het brood met boter en verdeel de eiersalade over het brood.

Knoop de paprikareepjes elk om 3 aspergepunten, zodat bundeltjes ontstaan.

Leg de bundeltjes op de eiersalade.

Tomatenboter I.



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

Ingrediënten

½ pk boter
½ tl oregano, fijngehakt
½ tl honing
1 tn knoflook,
uitgeperst
½ tl pernod
2 tk peterselie,
fijngehakt
1 sjalotje, gesnipperd
- tabasco
1 kblk tomatenpuree
½ tl whisky
- zout

Bereiding.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Doe de tomatenpuree in een kommetje.
Roer de ui door de tomatenpuree.
Roer de oregano door de tomatenpuree.
Roer de peterselie door de tomatenpuree.
Roer de tomatenpuree door de boter.
Roer de whisky door de boter.
Roer de pernod door de boter.
Roer de honing door de boter.
Roer de knoflook door de boter.
Breng de boter op smaak met zout en tabasco.
Scheep de boter op een vel aluminiumfolie.
Vorm er met natte handen een rol van.
Vouw de folie dicht, rol het verder rond en plat de zijkanten af.
Laat de boter in de koelkast hard worden.
Verwijder voor het gebruik de folie.
Snijd de boterrol in plakjes.

85

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

Tonijnboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boterrecepten,
LittleSpoon.nl

Ingrediënten

125 g boter, room-, op
kamertemperatuur
- peper, versgemalen
1 bl tonijn, uitlek-
gewicht 125 g
- zout

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.

Doe de roomboter, tonijn, een beetje zout en peper in de keukenmachine.
Laat alle ingrediënten goed mengen.
Proef of je de boter goed op smaak vindt.
Voeg anders nog wat peper en zout toe.
Scheep de boter in een bakje of schaaltje en laat die vervolgens een uurtje opstijven in de koelkast.

Tips:

- Wil je de boter iets grover? Maak de tonijnboter dan met de hand en niet in de keukenmachine.
- Wil je de tonijnboter nog een beetje opleuken? Voeg dan 2 ansjovisjes of wat kappertjes toe.

Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.



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

Ingrediënten

5 el aardbeienjam
12 sn brood, pompoen-
12 pl kaas, geiten-, jong
belegen
1 tl mosterd
7 el olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper
75 g rucolamelange
250 g tomaatjes,
cherry-
50 g walnoten

Bereiding.

Besmeer 6 sn brood met 3 el jam.
Beleg ze met de geitenkaas en verdeel er de
walnoten over.
Dek af met de andere 6 sn brood.
Verhit in 2 koekenpannen elk 2 el olijfolie.
Bak het brood in 4-5 min. aan beide kanten
goudbruin, of tot de kaas is gesmolten.
Klop intussen een vinaigrette van de resterende
2 el jam, 3 el olijfolie en de mosterd.
Voeg peper naar smaak toe.
Meng de rucola-melange met de tomaatjes en
vinaigrette.
Verdeel de salade over 4 borden.
Snijd de tosti's diagonaal door en leg ze bij de
salade.

Tip:

Voeg voor een fris accent aan de vinaigrette 1
el witte-wijnazijn of citroensap toe.

87

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 898
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

Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.



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

Ingrediënten

4 el dressing, salade-
4 el honing, bloemen-
150 g kaas, geiten,
Hollandse, extra oude
4 komkommer, snack-,
in plakjes
8 sn Paasstol
30 g rucola
5 g tijm
50 g walnoten

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.

Leg 4 sneden Paasstol uit op een plank.
Schaaf de geitenkaas in plakjes.
Hak de walnoten grof.
Ris de blaadjes van de takjes tijm.
Beleg de vier sneden Paasstol met geitenkaas,
walnoten, tijm en honing en dek af met de
resterende sneden Paasstol.
Gril de tosti's 5 min. in een tosti-ijzer.
Verdeel de rucola en snackkomkommers over 4
bordjes en breng op smaak met saladedressing.
Serveer de tosti's met de salade..

Tzatziki I.



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

Ingrediënten

½ el azijn
1 el citroensap
1 tl dille
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
1 komkommer
½ el olie, olijf-
60 ml room, zure
250 ml yoghurt, Griekse

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 Griekse yoghurt met de zure room.
Schil de komkommer en snijd hem in de lengte doormidden.
Schraap het waterige midden uit de komkommer en rasp de rest.
Meng de komkommer met de yoghurt en breng de saus op smaak met de azijn, de citroensap, de olijfolie, de dille en de knoflook.
Roer de saus goed door elkaar.

Tip:

Je kunt de knoflook ook vervangen door ½ tl knoflookpoeder.

Uien gevuld met boerenkool en brie.



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

Ingrediënten

300 g boerenkool, fijngehakke
2 dl bouillon, kippen-
200 g brie, in blokjes
3 tn knoflook, uitgeperste
2 el olie, olijf-
1 mp peper, rode, gedroogde
8 uien, grote

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 225°C.
Schil de uien.
Snijd er daarna een flink kapje af.
Hol de uien met een meloenbolletjeslepel uit, maar zorg voor een dikke onder- en buitenwand.
Bewaar de helft van de uitgeschepte ui.
Stoom de uien in een pan boven een laagje water of in een stoompan in 10-15 min. zacht.
Verhit de olie in een diepe pan en bak hierin de achtergehouden ui en de knoflook circa 5 min. op een laag vuur.
Voeg dan de rode peper, de boerenkool en de bouillon toe en kook nog circa 10 min. zachtjes met het deksel op de pan.
Neem van het vuur en schep er driekwart van de brie door.
Vul de uien met dit mengsel.
Zet vervolgens de uien in een ovenschaal en leg de kapjes ernaast.
Verdeel de rest van de brie over de gevulde uien en bak de schotel in ca. 15 min. bruin.

Uiensoep met cognac en komijnekaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g boter
9 dl bouillon
1 dl cognac (of vieux)
200 g kaas, komijne-
- peper
2 el peterselie
3 uien
- 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.

Pel de uien.
Snipper de uien grof.
Smelt de boter.
Fruit hierin op een matige warmtebron de uiensnippers goudgeel.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Giet er de bouillon bij.
Giet er de cognac bij.
Kook zachtjes 8-10 minuten.
Rasp de kaas grof.
Meng de kaas vlak voor het serveren door de soep.
Bestrooi het gerecht met versgehakte peterselie.

Verse kaas en zalmamuse.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kookse.TV

Ingrediënten

3 stl bieslook
- crème fraîche
1 tk dragon
350 g kaas, verse
2 bs kervel
- peper, versgemalen
2 tk peterselie, platte
20 cl room, kok-
400 g zalm, gerookte
- 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 alle kruiden bij elkaar en hak ze fijn.
Doe de verse kaas in een kom en meng de kruiden erdoor alsmede wat versgemalen peper en zout.
Klop de vloeibare room en voeg die toe aan het kaasmengsel.
Snijd de zalm in reepjes en meng er wat crème fraîche door.
Verdeel het kaasmengsel over zes glaasjes en schep daarop de zalm.
Laat de glaasjes tenminste 15 min. in de koelkast koud worden voor je ze opdient.

Verse kaas met tuinkruiden op zelfgebakken brood.



Menugang: Brunch-,
ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb

Ingrediënten

1 bs basilicum
1-2 spr bieslook
1 bs dragon
350 g kaas, room,
verse
1 bs kervel
2 el olie, pizza-,
kruidige
- peper, zwarte,
versgemalen
1 el pesto, rode
3 dl water, lauwwarm
1 pk witbroodmix
- 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.

Kneed van de broodmix met het water, de olie en de pesto volgens de aanwijzingen op de verpakking een soepel deeg.

Laat het deeg, afgedekt met plasticfolie, op een warme plaats 1 uur rijzen.

Kneed nogmaals het deeg door en vorm er een langwerpig, beetje afgeplat brood van.

Leg het deeg met de naad naar onder op een ingevette bakplaat.

Bak het brood in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar en goudbruin (220°C/230°C).

Laat het brood afkoelen.

Hak de kruiden fijn.

Schep de kruiden samen met peper en zout naar smaak gelijkmatig door de kaas scheppen.

Zet de kaas koel weg.

Leg op elk bordje een vrij dik gesneden en daarna gehalveerde boterham.

Beleg deze dik met kaas.

Maal er nog wat peper naar smaak boven.

Waverse kaastaart.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Kookgek.be,
Sjeef.nl

Ingrediënten

Voor het gistdeeg:

100 g abrikozencompote
150 g bloem
65 g boter
- boter
1 ei
10 g gist
50 g melk
1 ael suiker, gries-
1 snf zout

Voor de vulling:

25 g amandelpoeder
1 banaan
2 eieren
250 g kaas, room-
40 g maïszetmeel
1¼ dl melk
2 tl rum
75 g suiker, gries-
50 g suiker, gries-
2 el suiker, poeder-

Bereiding.

Het gistdeeg:

Verwarm de melk lichtjes en los de gist hierin op.

Doe de bloem in een diepe kom, maak een kuiltje in het midden en giet daarin de melk met de gist.

Voeg de suiker, het ei en de boter toe.

Strooi het zout op de rand van de bloem en meng alles tot een zacht deeg.

Smeer een diepe taartvorm (Ø23 cm) met boter in.

Rol het deeg uit op een dikte van ± 3 mm en bekleed daarmee de taartvorm.

Strijk de abrikozencompote over de taartbodem uit.

Verwarm de oven voor op 220°C.

De vulling:

Splits de eieren.

Vermeng de roomkaas met de dooiers, de rum en de melk.

Vermeng het amandelpoeder met 75 g suiker en het maïszetmeel en roer dit mengsel door de kaasbereiding.

Klop de eiwitten tot ze wit zijn, voeg de rest van de griessuiker toe en klop verder op tot schuim.

Schep het door het kaasmengsel.

Vul de taartbodem tot aan de rand met de vulling.

Zet de taart in de oven en laat deze 25-30 min. bakken.

Haal de taart uit de taartvorm en laat hem afkoelen.

Werk de taart af met wat poedersuiker en schijfjes banaan.

Tip:

Om te voorkomen dat de taart barst, moet de damp uit de oven kunnen ontsnappen. Als dit bij uw oven niet het geval is, kunt u de deur lichtjes open laten staan door er bijvoorbeeld een vork tussen te steken.

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

Welsh rarebit.



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

Ingrediënten

4 sn brood, casino, wit,
dikke, geroosterd
250 g Cheddar, in kleine
blokjes
2 tl mosterd, Engelse
2 dl Pale Ale
- 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.

Verwarm de grill voor.
Verwarm het bier met de kaas, mosterd en
peper al roerend tot een vloeibare massa.
Leg het brood op bakpapier.
Schenk het kaasmengsel over het brood.
Laat het brood onder de grill 2 min. kleuren.

Tip:

Leg eerst wat uitgebakken spekjes, een plakje
ham, schijven tomaat of een spiegelei op het
brood.

Wrap met ei en kipragout.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Unox

Ingrediënten

150 g bospenen (3-4 st)
4 el dressing, met
tuinkruiden
4 eieren (m)
75 g kaas, mozzarella-,
geraspte
1 bl ragout, kip-
50 g sla, blad-, jonge
100 g tomaatjes, kers-,
gehalveerd
¼ bkj tuinkers
4 wraps

- ovenschaal, ingevette

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.

Schil de bospenen met een dunschiller en snijd ze in dunne plakjes.

Kook ze in water in 6-8 min. beetgaar, giet ze af, laat ze schrikken onder koud stromend water en laat ze uitlekken.

Kook gelijktijdig de eieren in ruim water in 8 min.

Giet de eieren af, laat ze schrikken onder koud stromend water.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Pel de eieren, hak ze grof of snijd ze in plakjes.

Verwarm de kipragout al roerend op een laag vuur en roer de wortel erdoor.

Leg 1 wrap op een snijplank en verdeel er ¼ deel van de ragout en iets vanuit het midden 1 in plakjes gesneden ei en 1 el van de geraspte kaas over.

Rol de wrap op en leg hem in de ovenschaal.

Maak op dezelfde wijze nog 3 wraps.

Strooi de kaas erover en laat de wraps in ± 15 min. in de voorverwarmde oven door en door warm worden.

Schep intussen de sla en tomaatjes door elkaar.

Verdeel de salade over 4 borden en lepel er de dressing over.

Neem de wraps uit de oven, halveer ze en leg ze bij de salade op de borden.

Garneer het gerecht met de tuinkers.

Yoghurt-ijs met citroen.



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

Ingrediënten

2½ dl citroennectar (of
limoennectar)
3 el crème fraîche
175 g suiker
3 dl yoghurt

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.

Als u een sapcentrifuge heeft, kunt u nectar maken door de helft van de vruchten gepeld en in vieren gesneden, en de andere helft ongepeld en in achten gesneden in het apparaat te doen, zodat u sap krijgt met het aroma van de schil.

Als u geen sapcentrifuge heeft kunt u de vruchten gewoon persen en de fijngeraspte schil van 2 vruchten toevoegen (neem vruchten met een zachte schil).

Doe de yoghurt, de crème fraîche en de suiker in een kom en klop het totdat de suiker goed opgelost is.

Voeg de nectar toe, klop het geheel goed door en doe het mengsel in de ijsmachine.

Tip:

U kunt de crème fraîche vervangen door 4 el geklopte, magere kwark (40% vet). De smaak wordt hierdoor iets anders en de sorbet nog 'slanker'.

Zeewolf met Parmezaanse crème.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

- boter
80 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
500 g krieltjes, voor-
gekookt
150 g mascarpone
- olie, olijf-
100 g olijven, zwarte,
ontpit
- peper, versgemalen
100 g rucola
10 st tomaten,
gedroogde
4 st zeewolffilets (à 150
g)
- zout

Bereiding:

Spoel de krieltjes en kook ze gaar in gezouten water.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Kruid de stukken zeewolffilet met peper en zout en schik ze in een met boter ingevette ovenschaal.
Zet de vis 15 min. in de voorverwarmde oven.
Meng ondertussen de geraspte Parmezaan met de mascarpone.
Verwarm het op een zacht vuur en roer regelmatig tot een mooie gladde crème.
Breng de crème op smaak met peper en evt. wat zout.
Spoel de rucola.
Droog de sla goed.
Snipper de zongedroogde tomaatjes en de zwarte olijven fijn.
Hussel ze door de rucola.
Besprenkel de rucola met olijfolie.
Roerbak de gekookte krieltjes goudbruin.
Serveer de zeewolffilets met de salade en de krielaardappeltjes.
Geef de Parmezaancreme er apart in een potje bij.

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

Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.



Menugang: brunch-,
hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker recepten

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete
6-8 champignons,
gehakt
1 stj kaas, klein, geraspt
5 el kaas, room-
- olie, olijf-, om te koken
- peper, zwarte, naar
smaak
1 ui, gehakt
- uien, groene, gehakt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereid en kook de zoete aardappelen:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de zoete aardappelen in met olijfolie en bestrooi ze met zout.
Leg ze op een bakplaat en bak ze in 30-40 min. gaar.

Bak de uien en champignons:

Verwarm, terwijl de zoete aardappelen koken, de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en bak die 5 min. Voeg de gehakte champignons toe, breng ze op smaak met zout en zwarte peper en kook ze tot de champignons gaar zijn (ca. 5-7 min.).

Bereid de vulling voor:

Meng in een kom de gebakken champignons en uien met 5 el roomkaas goed door elkaar.
Roer de gehakte groene uien erdoor.

Vul en kook de zoete aardappelen:

Zodra de zoete aardappelen gaar zijn, haal je ze uit de oven en laat je ze iets afkoelen.
Snijd ze doormidden en vul ze met het champignon-roomkaasmengsel.
Bestrooi ze indien gewenst met geraspte kaas.
Besprenkel ze met een beetje olijfolie en kook ze opnieuw gedurende 10-15 min. tot ze gaar zijn.

Presentatie suggesties:

Serveer ze met een frisse groene salade voor een evenwichtige maaltijd.
Voeg knapperig spek of gegrilde kip toe voor extra eiwitten.

Tips:

- Voor meer smaak kun je knoflook of tijm toevoegen tijdens het bakken van de champignons.
- Voeg, om de vulling romiger te maken, een beetje zure room of Griekse yoghurt toe bij de roomkaas.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45-55 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.



Menugang: Lunch-, na-,
ontbijt-, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Body & Fit

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
½ banaan, geprakt
30 g bessen, bos-, verse
2 eieren, grote
1 el honing
100 g hüttenkäse
½ tl kaneel
50 g meel, amandel-
1-2 el melk, amandel-
- Smart Cooking Spray
- wafelijzer

Bereiding.

Verwarm het wafelijzer voor.
Mix het amandelmeel in een kom samen met de
banaan, het bakpoeder, de kaneel, de eieren, de
hüttenkäse en de amandelmelk.
Mix het beslag met een garde totdat er een klontvrij
beslag ontstaat.
Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray.
Giet een portie van het beslag in het wafelijzer.
Serveer de wafels op een bord met verse bosbessen
en honing.

101

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 12,5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Zomerse aardappelsalade met brie.



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

Ingrediënten

200 g brie
1 zk krieltjes
1 el mosterd, Franse
6 el olie, zonnebloem-
1 paprika, groene
- peper
8 tomaatjes, kleine
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Snijd de ui in ringen.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Was de tomaatjes.
Snijd de brie in plakken.
Verhit 3 el olie in een braadpan.
Bak de krieltjes ca. 12 min.
Voeg de ui toe.
Voeg de paprika toe.
Het geheel al omscheppend ca. 3 min. bakken.
Voeg de tomaatjes toe.
Het geheel al omscheppend ca. 2 min. bakken.
Klop een dressing van de rest van de olie met mosterd, zout en peper naar smaak.
Schep de dressing door het aardappelmengsel.
Verdeel de salade over 4 borden.
Verdeel de brie over de borden.

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.

103

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

Zuurkoolrösti met Emmentaler.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse (Jura)
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
WatEtenWeMorgen.eu

Ingrediënten

300 g aardappelen, grof
geraspt (niet wassen)
50-60 g boter
1 ei, losgeklopt
150 g Emmentaler,
geraspt
2 tl kummelzaadjes
- peper
2 uitjes, bos-, in
ringetjes
- zout
250 g zuurkool, goed
uitgelekt

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 150°C.
Scheep de zuurkool met de geraspte
aardappelen, bosui, kaas, kummel, ei en wat
peper en zout door elkaar, zodat het een
stevige massa wordt.
Verhit steeds wat boter in een grote
koekenpan.
Scheep er steeds 3-4 bergjes zuurkool-
aardappelmengsel in.
Druk de bergjes een beetje plat.
Bak de koekjes in ± 5 min. aan beide kanten
goudbruin en gaar.
Houd de koekjes warm in de voorverwarmde
oven.

Tip:

Lekker met een gemengde salade, bijv. van
frisée, paprika, tomaat en rode ui.

Zuurkooltaart met geitenkaas en bieslook (Fr. Alpen).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

- bieslook, enkele sprietjes
- 5 pl bladerdeeg, diepvries-, ontdooid
- bloem
- 25 g boter
- 1 bk crème fraîche (125 ml)
- 4 eieren
- 50 g geitenkaas, harde, geraspt (bijv. Apetina)
- 250 g kipfilet, in stukjes
- 2 el mosterd, Dijon-
- 3 el paneermeel
- 1 paprika, rode, in stukjes
- peper
- 1 ui, gesnipperd
- zout
- 300 g zuurkool, wijn-, goed uitgelekt

Bereiding.

Snijd de zuurkool fijn.
Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar.
Rol het bladerdeeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van ca. 28 cm doorsnede.
Bekleed een ingevette lage taartvorm met een doorsnede van ca. 24 cm met de lap bladerdeeg.
Bestrooi de bodem van de taartvorm met paneermeel.
Zet de vorm tot het gebruik koel weg.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit de boter in een braadpan.
Bak de stukjes kip al omscheppend in ca. 10 min. goudbruin.
Voeg de ui en de paprika toe aan de kip.
Bak de ui en de paprika 2 min. mee.
Voeg de crème fraîche en de mosterd toe aan de kip.
Breng de kip al omscheppend aan de kook.
Schep de zuurkool door het kipmengsel.
Laat het mengsel afkoelen.
Schep het mengsel daarna in de vorm.
Klop de eieren met peper en zout naar smaak los.
Schenk de eieren over de zuurkool.
Strooi de kaas over de eieren.
Bak de taart in de oven in ca. 40 min. goudbruin en gaar.
Bestrooi de taart met fijngesneden bieslook.

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 rösti-omelet met een frisse salade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten:

30 g boter
150 g broccoli
3 eieren
± 100 g kaasplakken
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
1 prei dunne
350 g rösti, diepvries-,
ontdooit
1 ui
- zout

Voor de salade:

1 appel
3 augurken
1 pl ham, schouder-,
dikke
1 stj komkommer
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 tomaten
1 ui, rode
3 el uitjes, zilver-
3 strk witlof
- zout

Bereiding.

Snijd de ui in ringen, duw die los en fruit ze in de boter.
Snijd de broccolistronk eraf, snijd hem in plakjes en snijd de roosjes klein.
Snipper de paprika en snijd de prei in smalle ringetjes.
Scheep de groenten bij de ui en bak ze 5 min.
Strooi er wat zout en versgemalen peper over en meng er de rösti door.
Klop de eieren los en scheep ook die erdoor.
Leg dan een deksel op de pan en bak het geheel zachtjes tot een koek.
Keer deze met behulp van het deksel en bedek de tweede kant met plakjes kaas.
Bak nog even met het deksel erop en serveer de koek in punten gesneden, evt met de frisse salade.

Bereiding salade.

Was de groenten en snijd ze, samen met de ham, de augurken en de appel klein.
Vermeng alles met de mayonaise en breng de salade op smaak met versgemalen peper en 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

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

