



Ruud 's Kookboek

100 fruitrecepten V

Inhoudsopgave.

Aardbeien met Griekse yoghurt en honing.....	4
Aardbeien met sabayon.	5
Aardbeienbowl.....	6
Aardbeidendessert.....	7
Aardbeienijs I.....	8
Aardbeienjam met chiazaad.	9
Aardbeienmelk.....	10
Aardbeientiramisu I.....	11
Ajam ketjap met fruit.	12
Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer).	13
Ananas-yoghurtcocktail.....	14
Ananas Annabelle.	15
Anaspannenkoekjes met kwark.	16
Appel plaattaart met crème fraîche en frambozen.	17
Appel-meloensap.	18
Appel-yoghurt-pannenkoeken.	19
Appelbeignets VII.....	20
Appelcarpaccio met Roquefort.....	21
Appelcompote met pistachenootjes.	22
Appeljam.	23
Appelmoes I.	24
Appelsandwich.	25
Appelsorbetijs met amandelroom.	26
Avocado con gambas - avocado met garnalen.	27
Avocado met garnalenvulling.....	28
Avocadosalade IV.	29
Bacon met appel.	30
Bakbananen in rode palmolie.....	31
Banaandessert.....	32
Banana daiquiri.	33
Bananencanapés.....	34
Bananenpannenkoekjes met kokos.....	35
Bananentaart.....	36
BBQ picanha met bessen-portjus.....	37
Blueberry crumble met kokosslagroom (airfryer).....	38
Brood pannenkoek met gebakken appelschijven.	40
Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.	41
Dronken aardbeien.	42
Dronken avocadosoepje.....	43
Frambozenclafoutis.	44
Frambozendressing.	45
Frambozentiramisu.....	46
Gebakken appel met brie.	47
Gebakken banaan met ijs.	48
Gedroogde tomaten in olie.....	49
Geitenhangop met vruchten en noten.....	50
Gemarineerde Quorn met ananas.	51
Gesuikerde cranberries.....	52
Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise.	53
Glooy kak - krokant gebakken banaan.	54
Gourmet-bananenpannenkoekjes.	55
Herfstige tiramisu met mandarijnen.	56
Hemelse appel-kaneel buns.	57
Hete bliksem I.	59
Ingelegde limoenen.....	60
Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat.....	61
Knoflook-appelclafoutis.....	62
Krokant bakje met ijs en aardbeien.	63
Krokant beursje met St. Bernardus-kaas en gekarameliseerde peren.	64
Lalab tomat.	65
Lemper met abrikozen.	66
Limoen-citroensaus met mint.	67

Luchtig ananasdesert.	68
Mango-salsa.	69
Mangorolletjes.	70
Matcha-mangosmoothie.	71
Mysterieuze appels (Römertopf).....	72
Ontbijtshake met frambozen en avocado.....	73
Opgerolde wentelteefjes met gebakken banaan.	74
Pêche melba.	75
Perenspoom Christmas.	76
Perenzoetzuur.	77
Provençaalse Roma tomaten uit de oven.	78
Romige appeltaart.	79
Roodfruit-smoothie met verse munt.	80
Salade met geitenkaas en avocado.	81
Salade met kip en avocadodressing.	82
Schotel van bananen (Römertopf).	84
Slavink met peer en bieslook.	85
Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus.....	86
Strawberry cheesecakerol met aardbeien en fondant-vlinders.	87
Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.....	89
Tempura van ananas.	91
Tomaat tatin.	92
Tomaat-pestoboter.	93
Tomaten-paprikasoep.....	94
Tomatensalade (kids).....	95
Tosti banaan.	96
Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.	97
Tosti met pindakaas, banaan en sambal II.	98
Tosti met kaas, serranoham en peer.....	99
Traktatie kersenbonbons.	100
Venkel in de oven met trostomaatjes en tijm.	101
Vruchtenkarnemelk.	102
Vruchtenwijn.	103
Wentelteefjes met gekaramelliseerde appel.	104
Zoete flammkuchen met stracciatella en wilde bessen.	105
Zomerkoninkjeslikeur.....	106
Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.	107
Zorongollo extremeño – paprika-tomaatschotel.	108
Gebruikte afkortingen.....	109

Aardbeien met Griekse yoghurt en honing.



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

Ingrediënten

450 g aardbeien,
gewassen en ontkroond
2 dl Grand Marnier
4 el honing
- kaneelpoeder
4 el suiker
½ l yoghurt, Griekse
8 satéprikkers

Bereiding.

Meng de aardbeien met de Grand Marnier en de suiker.

Laat de aardbeien ca. 1 uur marinieren.

Rijg de aardbeien aan de satépennen.

Leg de aardbeien kort op de BBQ.

Vul 4 kommetjes met Griekse yoghurt.

Lepel de honing op de yoghurt.

Bestrooi het geheel met kaneel.

Serveer de yoghurt met de aardbeien.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardbeien met sabayon.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Limborgondiërs

Ingrediënten

Voor de sabayon:

1 kg aardbeien
200 g eidooier
½ dl Fraises des Bois
(likeur)
100 g suiker
2 dl wijn, witte

Voor het deegraster:

50 g bloem
50 g boter
100 g eieren
1dl water
- zout

Voor de garnering:

- mintblaadjes

Bereiding.

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Halveer de aardbeien en zet ze in de koeling.

Het deegraster.

Verwarm het water en de boter tot de boter is gesmolten.

Breng hierna het geheel aan de kook.

Voeg in 1 keer de bloem toe en roer het geheel van het vuur af tot een bal.

Laat het deeg op een laag vuur even garen.

Neem het deeg van het vuur en roer 1 voor 1 de eieren er door.

Spuit hiervan 16 rasters op ingevette halve bollen.

Bak de deegrasters in een voorverwarmde oven van 190°C in 10 min. af.

De sabayon.

Neem de witte wijn.

Voeg de eidooier samen met de suiker en de Fraises des Bois toe aan de wijn.

Klop de sabayon op een hoog vuur tot stand.

Verdeel de aardbeien over de borden.

Schep de sabayon hierover.

Plaats de deegrasters er overheen.

Leg hier een pluk mint op.

Bestuif de toetjes met poedersuiker.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardbeienbowl.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Veronica

Ingrediënten

250 g aardbeien
½ l cassis
2 el likeur, sinaasappel-
1 el suiker, basterd-
1 zk suiker, vanille-

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

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd de aardbeien in vieren.
Doe de aardbeien in een afsluitbare bak.
Scheep de basterdsuiker door de aardbeien.
Scheep de vanillesuiker door de aardbeien.
Schenk de likeur en de wijn over de aardbeien.
Sluit de bak af.
Bewaar de bak op een koele plaats.
Roer vlak voor het serveren het aardbeienmengsel goed door.
Schenk de cassis bij de aardbeien.

Tips:

Gebruik in plaats van de sinaasappellikeur eens frambozenlikeur.
Gebruik in plaats van de zoete rode wijn eens een mousserende witte wijn.

Aardbeiendessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Wok- & wadjangrecepten

Ingrediënten

200 g aardbeien
4 plk cake, amandel-
150 g mascarpone
± 75 g mie, zeer dunne
(angle hair)
± 1 dl olie, zonnebloem-
2 el suiker, poeder-
1 el suiker, vanille-

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

Bereiding.

Verhit de olie in een wok of hoge koekenpan en frituur de mie hierin in 8 plukjes ± 1 min. (keer de plukjes halverwege).

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Bestrooi ze met poedersuiker en laat ze afkoelen.

Klop de mascarpone met de vanillesuiker los.

Steek met een uitsteekvormpje of natgemaakt glas 4 rondjes van ± 7 cm uit de amandelcake.

Ontdooi $\frac{3}{4}$ van de aardbeien van hun kroontjes.

Verdeel er achtereenvolgens de helft van de mascarpone, de helft van de mie-nestjes, de schoongemaakte aardbeien, de rest van de

mascarpone en de rest van de mie-nestjes over.

Druk het geheel licht aan en gaarneer met de aardbeien met kroontjes.

Aardbeienijs I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

300 g aardbeien, rijpe
1 citroen, grote,
geschild, in partjes
1 sinaasappel, geschild,
in partjes
300 g suiker, fijne, witte
5 dl water

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

Bereiding.

Laat de suiker met het water 10 min. koken.
Wrijf de aardbeien, de citroen en de
sinaasappel door een zeef en meng alles goed
door elkaar.
Koel het mengsel en bereid er ijs van volgens
de gebruiksaanwijzing bij uw ijsmachine.

Aardbeienjam met chiazaad.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 500 g
Sterren: **
Bron: Allergie kookboek

Ingrediënten

500 g aardbeien
(diepvries of vers)
4 el chiazaad
1 tl limoensap
4 el suiker, gelei-

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

Bereiding.

Zet alle ingrediënten afgewogen klaar.
Vul een pan met kraanwater en leg de jampot in de pan.
Zorg ervoor dat de jampot helemaal onder water ligt.
Breng het water met de jampot en de deksel erin ongeveer 5 min. aan de kook.
Haal de jampot en deksel uit de pan met een tang en zet neer op een schone theedoek.
Je hoeft ze niet af te drogen, omdat het vocht door de hitte vanzelf verdampst.
De jampot is nu gesteriliseerd, zodat je de jam langer kunt bewaren.
Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Doe de aardbeien en limoensap in de pan en zet het vuur aan op middelhoog temperatuur.
Voeg de geleisuiker toe en roer goed door.
Voeg hierna het chiazaad toe.
Breng het mengsel aan de kook en roer weer goed alles door elkaar.
Laat alles nog ongeveer 5 min. zachtjes doorkoken.
Pureer de jam met een stamper
Schep de jam in de jampot en draai de deksel er meteen op.
Zet de jampot meteen op z'n kop voor ongeveer 5 min.
De lucht wordt er op deze manier uit gedrukt en kun je zo langer bewaren.
Zet de jampot weer overeind en laat afkoelen voordat je het in de koelkast zet.

Tip:

Bewaar de aangebroken jampot in de koelkast.
Wanneer je de jam niet meteen gebruikt, kun je hem op een droge en koele plek bewaren.
Wil je weten hoeveel jam er in de jampot kan?
Vul de jampot met water en giet dit vervolgens over in een maatbeker.

Aardbeienmelk.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

150 g aardbeien
2 el crème de cassis
4 dl 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zorg dat de melk goed koud is.
Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Doe alle ingrediënten in een mix-kom of mengbeker.
Mix de ingrediënten op de hoogste stand ca. 1 min. (tot de aardbeien fijn zijn).
Verdeel de aardbeienmelk over 2 hoge glazen.
Steek een paar rietjes in de aardbeienmelk.
Serveer de aardbeienmelk direct.

Tip:

Zeer geschikt als drankje bij de BBQ.

Aardbeientiramisu I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien
- chocolade, witte,
geraspte
30 lange vingers
6-8 el likeur (Fraise des
Bois of Crème de Cassis)
250 g mascarpone
250 ml room, slag-
2 el suiker

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

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd de aardbeien, op een paar na die voor de decoratie nodig zijn, in plakjes.
Sla de slagroom stijf met de suiker.
Spatel de mascarpone met 2 el likeur door de slagroom.
Leg een laag lange vingers op de boden van een rechthoekige schaal.
Besprenkel de lange vingers met de rest van de likeur.
Leg de helft van de aardbeiplakjes op de lange vingers.
Dek de aardbeiplakjes af met de helft van de mascarpone.
Leg op de mascarpone weer een laag lange vingers, aardbeien en mascarpone.
Bedek de toplaag met de geraspte chocolade.
Decoreer de tiramisu met de achtergehouden aardbeien.
Bedek het geheel met vershoudfolie.

Ajam ketjap met fruit.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Mascha Hoogeboom

Ingrediënten

125 g ananasstukjes
1 dl ketjap
500 g kipfilet
1 tn knoflook
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g perziken
1 pk rijst
- sambal
70 g tomatenpuree
2 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens het beschrijving op de verpakking.
Pel en snipper de uien en de knoflook.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook.
Voeg de kiblokjes toe en bak ze rondom bruin.
Doe de tomatenpuree erbij en laat die even meebakken.
Voeg de ananas- en de perzikstukjes samen met het sap toe en meng die er goed door.
Giet de ketjap erbij en laat alles 5 min. goed doorkoken.
Stort de rijst in een ringvorm op een schaal.
Breng de saus op smaak met zout, peper en sambal en schenk deze in de rijstring.

Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer).



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 1

Ingrediënten

1 kblk ananasringen
- kaas, Mozzarella,
gesneden
- rubpoeder (BBQ-
poeder voor marinade)
16-24 pl spek
2-3 uien, grote, zoete
gele, in ringen van 1 cm

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

Bereiding.

Schil en snijd de grote uien in ringen van 7 mm.
Open het blikje ananasringen en laat het uitlekken.

Je hebt 8 ringen nodig.

De uienringen hebben de grootte en dikte van de ananasringen.

Maak van de mozzarella repen, die je in de uienringen plaatst .

Stapel de mozzarella bekleed met uiring op de ananas.

Omwikkel dit met het spek (gebruik twee tot drie plakjes spek per ring.

Bestrooi, zodra alles verpakt is, de rub naar eigen smaak op de ringen.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Bak de donuts 7 min. in de airfryer op 180°C.

Ananas-yoghurtcocktail.



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

Ingrediënten

1 kblk ananasschijven
2 el kokos, geraspte
200 ml room, slag-
1-2 tl suiker, vanille-
500 ml yoghurt, volle

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

Bereiding.

Laat de ananas uitlekken en vang het sap op.
Leg 1 schijfje ananas apart en hak de rest van de ananas klein.
Pureer de stukjes met de helft van de yoghurt en 5 el sap.
Roer de overige yoghurt erdoor.
Klop de slagroom lobbig en breng hem op smaak met de vanillesuiker.
Spatel kort voor het serveren de slagroom door de yoghurt.
Verdeel de zoete yoghurt over 4 glazen.
Snijd de ananasschijf in 4 stukken en garneer de cocktail met de ananas en de geraspte kokos.

Ananas Annabelle.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ****
Bron: Culinair Kookboek

Ingrediënten

1 ananas, verse
3 el boter
4 el likeur, bananen-
- room, slag-
2 ael suiker
- suiker, vanilla-

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

Bereiding.

Klop de slagroom stijf met wat vanillesuiker.
Schil de ananas.
Snijd de ananas in plakken van ongeveer 3 cm.
Snijd het midden er met een scherp mes
cirkelvormig uit.
Laat de boter smelten.
Bestrijk de schijven ananas met boter.
Grill de ananasschijven 4 minuten op het
geoliede grillrooster.
Bestrijk de schijven ananas nogmaals met
boter.
Bestrooi de schijven ananas met suiker.
Laat de schijven ananas nog eens 4 minuten
grillen.
Bestrooi de ananas met de rest van de suiker.
Druppel de likeur op de ananasschijven.
Vul het midden van de ananasschijven met een
toef slagroom.

Tips:

- Zeer geschikt als dessert.
- Lekker bij wild, gevogelte en gegrilde
biefstuk.

Ananaspennenkoekjes met kwark.



Menugang: Ontbijt-,
lunch-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Shalini Ferwerda

Ingrediënten

4 ananasschijven
25 g boter, room-
1 ei
4 tl honig, vloeibare
4 el kwark, volle
75 g meel, bak-,
zelfrijzend
75 ml melk
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Klop met een garde een glad en dik beslag van het ei, de melk, de vanillesuiker en het bakmeel.

Smelt in een ruime koekenpan de boter.

Schep van het beslag 4 pannenkoekjes in de pan.

Verdeel er de ananasschijven over.

Bak de ananaspennenkoekjes in 5-6 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.

Leg de pannenkoekjes op 4 borden.

Schep er de kwark op en druppel de honing erover.

Tip:

Lekker met een kop warme geurige kruidenthee.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 209

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 26 g

w/v suikers: - g

Natrium: 146 mg

Vet: 9 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Appel plaattaart met crème fraîche en frambozen.



Menugang: Brunch-
gerecht, gebak, high tea
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

4 appels
6 vl bladerdeeg
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
200 g crème fraîche
1 ei, losgeklopt
125 g frambozen
2 el siroop, agave-
1 el suiker

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Leg de vellen bladerdeeg dakpansgewijs op de
bakplaat zodat ze elkaar net overlappen.
Klap de randen 1 cm terug en druk met een
vork aan.
Meng de crème fraîche en agavesiroop met de
citroenrasp.
Smeer het mengsel vervolgens uit over het
bladerdeeg.
Snijd de appels met schil in parten, verwijder
het klokhuis en snijd de appel in plakjes.
Besprenkel de plakjes appel met citroensap en
verdeel over het bladerdeeg.
Bestrooi de appels vervolgens met suiker.
Bestrijk de randen van de plaattaart met
losgeklopt ei en bak de taart 30 min. in de
voorverwarmde oven.
Decoreer de warme plaattaart met verse
frambozen.
Verdeel de taart in stukken en serveer ze aan
uw gasten.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 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

Appel-meloensap.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2011-10

Ingrediënten

750 g appels, friszoete
1 meloen

- sapcentrifuge

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de meloen en schep de zaadlijsten eruit met een lepel.

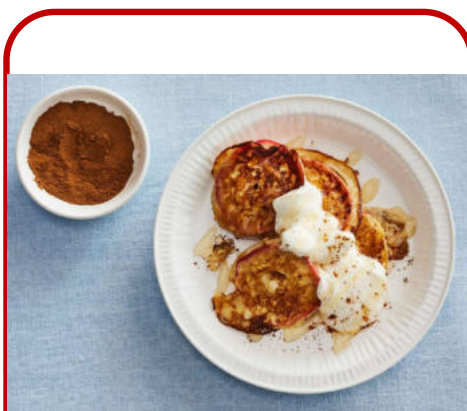
Snijd elke helft in 4 of 5 parten, zodat ze door de opening van de sapcentrifuge kunnen.

Snijd de appels in kwarten en verwijder het klokhuis.

Doe het fruit in de sapcentrifuge, vang het sap op en verdeel over 4 grote glazen.

Serveer direct.....

Appel-yoghurt-pannenkoeken.



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

Ingrediënten

2 appels (Jonagold)
200 g bloem, tarwe-
2 eieren
2 el honing
4 el olie, olijf-, milde
75 ml water
350 g yoghurt, Griekse
stijl, 10%
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 520
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Zeef de bloem met evt.een snuf zout boven een grote beslagkom.
Voeg de eieren en 150 g yoghurt toe en roer het geheel met een garde tot een glad beslag.
Schenk er nogmaals 150 g yoghurt en het water erbij en roer het opnieuw glad.
Boen de appels schoon en verwijder met de appelboor het klokhuis.
Snijd 12 ringen van 1 cm dik uit de appels.
Verhit de helft van de olie in een koekenpan.
Prik 1 voor 1 de helft van de appelringen aan een vork en doop ze helemaal in het beslag.
Draai ze een beetje rond, zodat het beslag gelijkmatig wordt verdeeld.
Bak ze vervolgens 6 min. op een middelhoog vuur (keer na 3 min.).
Herhaal dit met de rest van de appelringen.
Besprenkel de appelpannenkoeken met de honing en serveer ze met de rest van de yoghurt.

Tip:

Lekker met gemalen kaneel.

Appelbeignets VII.



Menugang: Gebak
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

250 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 ei
5 Goudrenetten
2 el kaneelpoeder
- olie, frituur-
1 fls pils (3 dl)
6 el suiker, basterd-,
witte
- suiker, poeder-
- zout

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

Bereiding.

Roer in een diep bord de basterdsuiker en kaneel door elkaar.
Schil de appels, boor er met een appelboor de klokhuizen uit.
Snijd de appels elk in 4 plakken en wentel de appelplakken door het suiker-kaneel-mengsel.
Klop het ei in een kommetje los.
Zeef boven een kom het bakmeel en 1 tl zout, maak in het midden een kuiltje en schenk daar het ei in.
Voeg al roerend het pils toe.
Blijf ± 5 min. roeren tot een glad beslag ontstaat.
Bekleed een vergiet met keukenpapier.
Verhit de olie in een frituurpan tot 175°C of tot er witte damp vanaf komt.
Haal de appelplakken met een vork door het beslag en laat ze in hete olie glijden.
Frituur de appelbeignets met 4 tegelijk in ± 4 min. goudbruin, keer ze halverwege.
Neem de appelbeignets met een schuimspaan uit de pan en laat ze in de vergiet uitlekken.
Leg ze op een schaal en bestrooi ze met poedersuiker.

Appelcarpaccio met Roquefort.



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

Ingrediënten

2 appels, Jonagold
3 el honing, vloeibare
150 g Roquefort
4 vijgen, gedroogde
2 dl wijn, witte, droge

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boor de klokhuisen met een appelboor uit de appels.
Schil de appels en snijd ze in dunne plakken.
Brenge de wijn met de honing in een pan aan de kook
Leg de appelplakken in de honing-wijn.
Kook ze afgedekt zachtjes ± 5 min.; schep ze halverwege voorzichtig om.
Schep de appelplakken op een groot plat bord.
Laat het achtergebleven stoomvocht op hoog vuur in ± 5 min. tot een siroop inkoken.
Snijd intussen de vijgen in reepjes en schep die door de siroop.
Laat de siroop tot het gebruik afkoelen.
Verdeel de appelplakken over 4 borden.
Schep er de afgekoelde vijgensiroop over.
Verkruimel er de kaas over.

Appelcompote met pistachenootjes.



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

Ingrediënten

4 appels (bijv. Jonagold)
2 cm gemberwortel, verse
300 ml ijs, slagroom-
25 g pistachenootjes, gepelde
2 el suiker
3 dl wijn, zoete, witte

Vorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 195
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Schil de appels, snijd ze in 8 partjes en verwijder de klokhuizen.
Schil de gember en hak de gember fijn.
Brenge in een pan de wijn met de gember aan de kook.
Leg de appelpartjes erin en laat ze in ca. 10 min. tegen de kook aan gaar worden.
Haal de appelpartjes met een schuimspaan uit de pan en leg ze in een schaal leggen.
Zeef het vocht en roer de suiker erdoor.
Laat het vocht inkoken tot het stroperig begint te worden.
Schenk het vocht over de appeltjes.
Schep de pistachenootjes erdoor.
Laat de appeltjes afkoelen en vervolgens in de koelkast in ca. 1 uur door en door koud laten worden.

Bereiding.

Haal het ijs ca. 10 min. voor gebruik uit de diepvries.
Schep het slagroomijs met een ijsbolletjeslepel in coupes.
Verdeel de appelpartjes met pistachenootjes over de coupes.
Verdeel het vocht over de appelpartjes.

Appeljam.



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

Ingrediënten

**2 kg appels,
Goudreinetten
1 citroen
1½ kg 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appels en snijd ze in vieren.
Zet ze op met 3 dl water en het geelkleurige schilletje van een citroen.
Wrijf na een half uur de appels door een extra fijne zeef.
Voeg suiker en citroensap aan de moes toe.
Kook de jam in tot stroopdikte.

Appelmoes I.



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

Ingrediënten

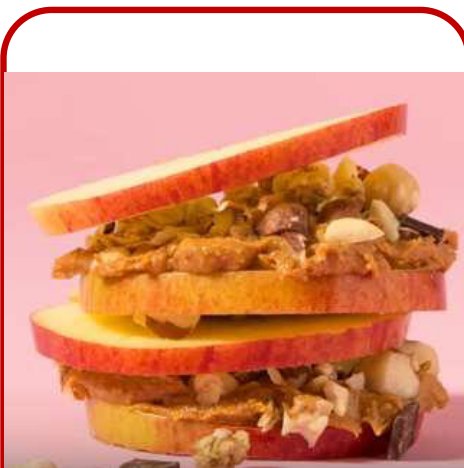
1 kg appels, moes-
½ tl kaneel
60 g suiker
1 dl water

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

Bereiding.

Schil de appels.
Snijd de appels in vieren.
Verwijder de klokhuizen.
Was de appels.
Kook de appels 10 min. in het water.
Roos de moes fijn.
Roer er de suiker doorheen.
Bestrooi de appelmoes met de kaneel.

Appelsandwich.



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

Ingrediënten

1 appel, friszoete (bijv. Jonagold)
25 g noten, ongezouten, grof gehakt
1 el muesli, crunchy
1 el pindakaas

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 409
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder met de appelboor het klokhuis uit de appel.

Snijdt van de appel 4 ringen van een ½ cm dik.

Besmeer 2 ringen met pindakaas.

Verdeel de noten en muesli over de pindakaas. Leg de andere 2 appelringen erop en druk licht aan.

Je hebt nu appelsandwiches.

Appelsorbetijs met amandelroom.



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

Ingrediënten

50 g amandelspijs
(Baukje)
2 appels (Granny Smith)
2 el Calvados (slijter)
1 citroen
1 tl kruiden, koek-
125 ml room, slag-
1 dl sap, appel-
150 g suiker, poeder-

Vorb. tijd: 25 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 4 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vorbereiding (2 dagen voor gebruik).

Poets de citroen schoon.
Snijd er een dunne reep schil af.
Pers de citroen uit.
Was de appels, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis.
Bedruppel de parten appel met het citroensap.
Brenge in een pan het appelsap met 1½ dl water aan de kook.
Los de poedersuiker erin op.
Voeg de appels, het citroensap en de citroenschil toe en laat de appels ca. 7 min. zachtjes koken.
Verwijder de citroenschil.
Laat de appels afkoelen in het kookvocht en bewaar ze 1 nacht in de koelkast.
Pureer de appels met het kookvocht en de Calvados in een keukenmachine.
Schep de appelpuree in een (metalen) vorm of diepvriesdoos.
Laat de appelpuree in de diepvriezer in ca. 4 uur bevriezen (klop tussendoor 4 x met vork door.
(Het ijs mag ook volgens de gebruiksaanwijzing in een ijsmachine worden bereid.)

Bereiding.

Kruimel de amandelspijs fijn.
Klop de slagroom en de spijskrumels met een mixer stijf.
Schep er een ½ tl koekkruiden door.
Neem het ijs uit de diepvries en laat het iets zacht worden.
Schep met een ijsbolletjeslepel 8 bolletjes ijs.
Verdeel de bolletjes ijs over 4 (diepe) bordjes.
Schep de amandelroom ernaast.
Bestrooi het geheel met een snufje koekkruiden.

Tip:

Serveer het gerecht eens met appel-kaneelwafeltjes.

Avocado con gambas - avocado met garnalen.



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

Ingrediënten

2 avocado's,
gehalveerd, zonder pit
- citroensap
- citroenschijfjes
100 g garnalen,
gepelde-
¼ tl knoflookpoeder
2 el mayonaise
1 el room
1 tl saus, chili-
1 el tomatenketchup

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.

Wrijf de snijvlakken van de avocado's met citroensap in om verkleuring te voorkomen. Roer de mayonaise, de tomatenketchup, de room, de chilisaus, een snuf zout en de garnalen door elkaar en schep dit mengsel in de holte van de avocado's.
Serveer de avocado's met schijfjes citroen.

Avocado met garnalenvulling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 avocado's
1 bleekselderij, in kleine stukjes
2 eieren, hardgekookt, gepeld en fijngehakt
25 garnalen, gepelde
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
- 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.

Vermeng de garnalen in een kom met de fijngehakte eieren, de stukjes bleekselderij en de mayonaise.

Schep alles goed door elkaar en breng het mengsel op smaak met wat zout en versgemalen peper.

Snijdt de avocado's doormidden en verwijder de pitten.

Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.

Leg de avocadohelften op bordjes en vul ze met het garnalenvulling.

Laat het gerecht in de koelkast door en door koud worden.

Avocadosalade IV.



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

Ingrediënten

1 avocado
4 bld bladselderij,
fijngesneden
1 stgl bleekselderij,
fijngesneden
100 g brood, wit-,
ontkorst
¼ tl cayennepeper
1 tn knoflook,
fijngesneden
1 limoen, in partjes
2-3 el limoensap
4 el mayonaise
2 el melk
1 hv sla, eikenblad-
135 g tonijn op olie

Voor de dressing:

1 el azijn, wijn-, witte
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

Bereiding.

Snijd het brood in blokjes van 1½ cm.
Meng de knoflook, de cayennepeper en de melk.
Schil de avocado en halveer hem.
Snijd het vruchtvlees in blokjes en bedruppel
het met limoensap.
Schep de blokjes brood, avocado, bleekselderij,
bladselderij, tonijn en mayonaise in een schaal
door elkaar.
Voeg het melkmengsel en 1-2 el limoensap toe
en meng alles voorzichtig.
Laat de salade in de koelkast intrekken.
Meng voor de dressing de azijn, zout en peper
naar smaak en de olie.
Meng de blaadjes sla met de dressing.
Leg de slablaadjes in 4 kommen, verdeel de
avocadosalade erover en garneer met partjes
limoen.

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

Bacon met appel.



Menugang: Hoofd-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: De fijnste vleesgerechten

Ingrediënten

4 appels, middelgrote
200 g bacon, dun uitgesneden
6 el bloem
40 g boter
- citroensap
1 tl kaneelpoeder
6 el olie
- peper, versgemalen (of paprikapoeder)
- suiker, kristal-

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

Bereiding.

Bestrooi de plakjes bacon dun met peper of paprikapoeder.
Wrijf de peper er met de bolle zijde van een lepel stevig in.
Smelt de boter in de koekenpan.
Bak de baconplakjes in de boter (niet te snel) uit, zodat ze zeer dun en knapperig worden.
Was, droog, boor en schil de appels.
Snijd de appels in 1 cm dikke schijven/plakken.
Roer de bloem en de kaneelpoeder door elkaar.
Wentel de appelplakken door de bloem.
Maak de ½ van de olie warm.
Bak de appelschijven snel aan beide zijden in de olie.
Leg de appelschijven op een voorverwarmde schotel.
Maak de andere ½ van de olie warm.
Bak de overige appelschijven.
Druppel wat citroensap op de appelschijven.
Neem de brosgebakken bacon uit de pan.
Laat de bacon even uitdruipen op keukenpapier.
Leg de bacon op de appels.
Strooi wat suiker over de bacon.

Tip:

Serveer er geroosterd brood bij.

Bakbananen in rode palmolie.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Angolese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
ReceptenGalerie.nl

Ingrediënten

4 bananen, bak-, bijna
rijp
½ tl kaneel
2 el olie, palm-, rode
½ kp suiker, bruine

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 bakbananen en snijd ze in schijfjes van dezelfde dikte.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak er de schijfjes bakbanaan in tot ze goudbruin zijn (ca. 3 min.).

Voeg de bruine suiker en de kaneel toe en roer tot de schijfjes bakbanaan ermee bedekt zijn.

Tip:

Lekker als topping bij vanille-ijs/-vla of met wat slagroom erop.

Banaandessert.



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

Ingrediënten

2 bananen, rijpe
- boter
1 gl Grand Marnier
- ijs, bananen
- sinaasappel

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

Bereiding.

Pers de sinaasappel uit.
Schil de bananen.
Snijd de bananen in de lengte in tweeën.
Bak de bananen op een matig vuur in weinig
boter in ca. 1 min. lichtbruin.
Voeg het sinaasappelsap toe.
Voeg de Grand Marnier toe.
Laat de bananen nog 1 min. op een laag vuur
staan.
Schep de bananen op 4 bordjes.
Verdeel het resterende vocht over de bananen.
Plaats een bolletje bananenijs in de ronding van
de banaan.

Banana daiquiri.



Menugang: Drank
Keuken: Amerikaanse
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Receptjes.com

Ingrediënten

1/3 banaan
1/2 bgls citroensap
1/2 bgls Crème de
banane
1 bgls rum, witte

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.

Blender de ingrediënten op hoge snelheid.
Schenk de drank in een glas.

Tip:

Voor een alcoholvrij drankje: gebruik i.p.v.
witte rum en Crème de Banane, vers
sinaasappelsap en suikerstroop.

Bananencanapés.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 bananen
2 el citroensap
20 g boter
8 sn brood, in 2-en
gesneden (of
stokbrood)
50 g kaas, smear-,
pikante
- peper
- tabasco
8 walnoten, halve
- worcestersaus
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de korsten van het brood.
Snijd de smearkaas in stukjes.
Meng de smearkaas in een bord met de boter.
Voeg peper, zout en worcestersaus toe aan het botermengsel.
Roer het mengsel glad.
Besmeer het brood met het mengsel.
Snijd de bananen in rondjes.
Besprenkel de banaanrondjes met citroen.
Leg de banaanrondjes dakpansgewijs op het brood.
Garneer de banaan met een walnoot.

Bananenpannenkoekjes met kokos.



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

Ingrediënten

2 bananen
25 g boter
3 eieren
2 el kokos, gemalen
1 el siroop, ahorn-

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

Bereiding.

Mix de bananen, eieren en kokos in een mixer tot een gladde massa.
Verhit per pannenkoek een beetje boter in de pan.
Bak de 4 pannenkoekjes om de beurt.
Meng het fruit.
Verdeel de pannenkoekje over vier borden.
Besprenkel de pannenkoekjes met de ahornsiroop en strooi de kokos eroverheen.

Bananentaart.



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

Ingrediënten

Voor de bodem:
130 g bloem
6 el boter, koude
4 el water, koude
½ tl zout

Voor de vulling:
3 bananen
1 zk kloppudding
banaan
1 zk Klop Klop
480 ml melk

Bereiding.

Bodem:

Mix de bloem en het zout in een kom.

Doe de boter erbij en prak met een vork tot het formaat van kruimels.

Voeg het water toe en meng het tot het een glad geheel wordt.

Rol het tot een bal en leg op een met bloem bestrooid oppervlak.

Rol het deeg uit.

Doe het deeg in een taartvorm en druk het lichtjes aan.



Vulling:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bak de taartbodem 10-15 min. en laat hem afkoelen.

Snij 2 bananen in plakjes en verdeel deze over de bodem.

Doe 400 ml melk in een kom en mix met de kloppudding tot een glad en dik geheel.

Maak de Klop Klop met 80 ml melk volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Voeg 2/3 van de Klop Klop toe aan de pudding en meng deze.

Doe het mengsel op de taartbodem en leg de taart een uur in de koelkast.

Verdeel hierna de overgebleven Klop Klop over de taart.

Decoreer de taart met de laatste in plakjes gesneden banaan.

Eet smakelijk!

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

BBQ picanha met bessen-portjus.



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

Ingrediënten

450 g asperges, groene
250 g bessen, blauwe
150 ml fond, runder-
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g picanha (staart-
stuk van het rund)
150 ml port (Ruby)
2 preien
60 g suiker, basterd-,
bruine
4 tk tijm
- zout

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

Steek de BBQ aan.
Halveer de preien in de lengte.
Snijd 3 cm van de onderkant van de groene asperges.
Ris de blaadjes van de tijm.
Verhit een pan met de port, de runderfond, de blauwe bessen, de bruine basterdsuiker en de helft van de tijm op een middelhoog vuur.
Kook de jus 5 min. en breng die op smaak met versgemalen peper en zout.
Snijd de vetrand van de picanha om de 1 cm om en om schuin in tot op het vlees, zodat er een ruitpatroon ontstaat.
Verdeel de olijfolie over de picanha en leg die met de vetkant op de BBQ.
Gaar de picanha in 20 min. rosé.
Gril, wanneer de picanha nog 5 min. moet, de prei en de groene asperges op de BBQ.
Snijd de picanha in plakken van 1 cm en verdeel die samen met de asperges en de prei over de borden. Verdeel de bessen port-jus over het vlees.
Garneer het vlees met de rest van de tijm.

Blueberry crumble met kokoslagroom (airfryer).



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: Engelse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Airfryerweb.nl, Rens Kroes

Ingrediënten

T.b.v. de blueberry crumble:

1 tl bakpoeder, wijnsteen-
250 g bessen, blauwe
1 citroen
20 g havermout
1½ el honing
½ tl kaneelpoeder
35 g meel, boekweit-
1 el olie, kokos-,
gesmolten
50 g walnoten en/of
pecannoten
20 g zonnebloempitten
1 snf zout, zee-

Bereiding.

Blueberry crumble.

Spoel de blauwe bessen schoon en doe ze in een kom.
Was de citroen en rasp de schil.
Doe 1 tl van de citroenrasp bij de blauwe bessen.
Knijp daarnaast een kwart citroen uit in de kom.
Voeg 10 g boekweitmeel en het kaneelpoeder toe.
Meng het geheel goed door elkaar en spatel het vervolgens in een ovenschaaltje dat in de Airfryer past.
Verwarm de Airfryer voor op 150°C.
Hak de walnoten en/of pecannoten fijn en doe deze in een kom.
Voeg de gesmolten kokosolie samen met het boekweitmeel, de zonnebloempitten, het snufje zeezout, het resterende wijnsteenbakpoeder, de havermout en de honing toe aan de kom.
Meng alles weer goed door elkaar en strooi het over het bosbessenmengsel.
Inmiddels zou de Airfryer voorverwarmt moeten zijn.
Plaats de ovenschaal ongeveer 20 min. in de Airfryer.
Haal de crumble uit de Airfryer en laat die ca. 15 min. afkoelen.

Kokoslagroom.

Zorg dat het blik kokosmelk minimaal 12 uur in de koelkast heeft gestaan.
Als het koud genoeg is in de koelkast zal het room scheiden van het water, zet het blikje dus bij voorkeur onderin achter in de koelkast en schud het blikje niet!
Open het blik en schep de bovenste dikke laag met een lepel in een kom.
Voeg de ahornsiroop en het vanillepoeder toe en klop met een slagroomklopper/mixer/garde tot het een glad en romig geheel is geworden.
Plaats een goede lepel kokoslagroom op de blueberry crumble en geniet van je heerlijke ontbijtje!

Tip:

Je hoeft het kokoswater niet weg te gooien, gebruik het bijvoorbeeld in een smoothie.

Ingrediënten (vervolg):

**T.b.v. de kokoslag-
room:**

**400 ml melk, kokos-,
pure (min. 12 uur in de
koelkast)
1 e siroop, ahorn-
1 mp vanillepoeder,
ongezoet**

**Bereidingstijd: 40 min.
Airfryertijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g**

Brood pannenkoek met gebakken appelschijven.



Menugang: Gebak, koek
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: 24 Bakrecepten,
Carta-Johan, Recepten-
plein.nl

Ingrediënten

4 appels, zure
50 g bloem
- boter
4 sn brood, oud
- citroenschil, geraspte
1 ei
2 dl melk
20 g suiker
- zout

- broodmes
- garde
- koekenpan
- rasp
- schilmes

Bereiding.

Snijdt de korstjes van het brood.
Maak het brood fijn.
Splits het ei.
Roer het brood, de eierdooier, de suiker, de geraspte citroenschil, de bloem, wat zout en de melk tot een dik beslag.
Klop het eiwit stijf en schep het luchtig door het beslag.
Smelt wat boter of margarine in een koekenpan.
Bak met de helft van het beslag niet te vlug een pannenkoek.
Was ondertussen de appels.
Schil de appels en verwijder met een appelboor de klokhuizen.
Snijdt de appels in schijven.
Bak ze aan beide zijden in wat boter of margarine tot ze zacht zijn.
Leg de helft van de gebakken appelschijven op de pannenkoek.
Bak vervolgens van de rest van het beslag de tweede pannenkoek en leg deze op de gebakken appelschijven.
Garneer het gerecht met de overgebleven gebakken appelschijven en bestrooi het geheel met wat suiker.

Tip:

Leg op iedere appelschijf eens een bolletje gember leggen en overgiet het geheel eens met wat gemberstroop in plaats van met suiker te bestrooien.

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

Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Sligro.nl,
Wendy van der Geest

Ingrediënten

2 grapefruits, rode
4 tk koriander
5 cl melk, kokos-
¼ peper, rode
- peper, versgemalen
1 radijs Pink Meat
4 radijsjes, mini
½ sjalot, gesnipperde
600 g zeebaarsfilet met
vel, onschubt
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2-3 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.

Snijd het vel van de zeebaarsfilet en frituur dit goudbruin en krokant in olie van 170°C. Laat het uitlekken en bestrooi het met een snufje zout.
Breek het vel in stukjes.
Snijd de zeebaarsfilet in uiterst dunne tranches met een zeer scherp mes en leg ze in een schaal.
Rasp er de schil van 1 grapefruit overheen en voeg het sap van deze grapefruit toe.
Voeg eveneens de kokosmelk toe.
Snijd de rode peper zeer fijn en snijd de steeltjes van de koriander heel fijn.
Voeg de gesnipperde sjalot toe aan de gesneden zeebaars en kruid het lichtjes met zout.
Plaats het in de koelkast en laat het min. 2 uur marineren.
Maak ondertussen de beide radijssoorten schoon en schaaf deze zeer dun op de mandoline. Marineer dit à la minute in de marinade van de zeebaars.
Schil de achtergehouden grapefruit en snijd de partjes tussen de vliezen uit.
Rol, na het marineren, de zeebaarsfilet op tot rolletjes en dresseer ze strak op een bord.
Garneer de vis met de gemarineerde radijs, de topjes koriander, de partjes grapefruit en het krokante vel.
Lepel er nog lekker wat van de marinade overheen.

Dronken aardbeien.



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

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 el bessengelei òf -jam
1 st citroenschil
1 kruidnagel
1 dl port, rode
5 el suiker, basterd-,
witte

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

Bereiding.

Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Snijdt grote aardbeien eenmaal door of in vieren.
Doe de aardbeien in een pan.
Strooi de basterdsuiker over de aardbeien.
Voeg de kruidnagel met het stuk citroenschil en de port toe aan de aardbeien.
Breng dit op laag vuur tegen de kook aan.
Roer voorzichtig tot de suiker is opgelost.
Laat de aardbeien 2 min. tegen de kook aan staan en neem dan de pan van het vuur.
Verwijder de kruidnagel en de citroenschil.
Roer de bessengelei door de aardbeien en laat het afkoelen.
Verdeel de aardbeien over 4 coupes of glazen schaaltes.

Tips:

Bewaar het gerecht hooguit 1 dag afgedekt met plasticfolie in de koelkast.
Serveer het op kamertemperatuur.

Dronken avocadosoepje.



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

Ingrediënten

**2 avocado's, rijpe, in
vieren gesneden**
- bieslook, fijngehakt
300 ml bouillon, kippen-
½ citroen, sap van
100 ml melk
1 snf paprikapoeder
- peper
2 el room, zure,
losgeklopt
1-2 el sherry
1 sjalotje, gesnipperd
1 tl tabasco, naar smaak
- zout

Bereiding.

Pureer de avocado's in een blender met de melk, bouillon, het citroensap, de sjalot, tabasco en sherry.

Proef of er nog peper en zout bij moet en zet de soep ruim 4 uur in de koelkast om goed af te koelen.

Giet de soep daarna in een thermoskan.

Serveer de soep met een koffielepel zure room, fijngehakte bieslook en een snuffje paprikapoeder.

Bereidingstijd: 10 min.

Afkoeltijd: 4 uur

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 217

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Frambozenclafoutis.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-
Johan, OvenOpen,
Smulweb

Ingrediënten

65 g bloem
2 eieren
250 g frambozen
1 limoen
160 ml melk
70 g suiker
1 zk suiker, vanille-

- lage ovenschaal
inhoud ca. 1 l

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 35 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 210
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit.

Klop met de elektrische mixer een glad beslag van de bloem, de eieren, 60 g suiker, de vanillesuiker, de melk en 1 tl limoenrasp.

(Mocht u een citroen willen gebruiken, voeg dan de helft van het rasp toe.)

Bestrooi de ingevette schaal met de resterende suiker.

Spreid het fruit uit in de ovenschaal en schenk het beslag in de vorm.

Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak de clafoutis in ca. 35 min.

goudbruin en gaar.

Laat de clafoutis iets afkoelen en strooi er poedersuiker over.

Tips:

- Lekker met crème fraîche, waardoor een scheut frambozen of cassislikeur is geroerd.
- In de winter is de clafoutis lekker met gewelde abrikozen of tuttifrutti, in de herfst met peer of appel en in het voorjaar met plakken sinaasappel of stukjes mango.

Frambozendressing.



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

Ingrediënten

3 el azijn, frambozen-
3 tl honing
3 tl mosterd
9 el olie, olijf-
1 sjalot, 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in een blender.
Draai de inhoud van de blender tot een gladde massa.
Giet langzaam de olie erbij (tot een gladde dressing ontstaat).

Frambozentiramisu.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

75 g chocolade, pure,
geraspt
3 eidooiers
250 g frambozen
100 ml koffie, vers-
gezette
5 pk lange vingers
4 el likeur, sinaasappel-
250 g mascarpone
1 el sinaasappelrasp
100 g suiker, kristal-,
fijne
150 g yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: 210 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet de koffie en roer meteen de helft van de chocolade erdoor, laat de chocolade al roerend smelten.

Roer ook de helft van de likeur door de koffie. Doop de lange vingers in het koffiemengsel en leg ze naast elkaar op de bodem van de schaal. Sprenkel de resterende koffie over de lange vingers.

Prak de frambozen in een diep bord.

Meng de sinaasappelrasp en 1 el likeur erdoor. Verdeel het frambozenmengsel over de lange vingers.

Klop in een kom de eidooiers met de suiker met de handmixer tot een schuimige bijna witte massa.

Spatel de mascarpone en de yoghurt erdoor.

Strijk dit mengsel over de frambozen uit.

Laat het gerecht in de koelkast in 2-3 uur stevig worden.

Neem de tiramisù 20 min. voor het serveren uit de koelkast en strooi de rest van de geraspte chocolade erover.

Gebakken appel met brie.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

3 el amandelen,
geschaafde
1 appel
25 g bloem
25 g boter
75 g brie, room-
3 el meel, paneer-
3 el melk
1 tk peterselie

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

Bereiding.

Roer de bloem met de melk in een diep bord glad.

Maak de amandelen met een deegroller iets fijner en schep ze in een diep bord door het paneermeel.

Snijd de brie in 4 plakjes, haal die eerst door het bloempapje en wentel ze dan door het paneermengsel.

Schil de appel en snijd hem in plakken van ± 1 cm dik.

Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de plakken appel in ± 3 min. lichtbruin; keer ze halverwege.

Leg ze dakpansgewijs op 2 borden.

Verhit in dezelfde pan de rest van de boter en bak de kaas in ± 2 min. goudbruin; keer halverwege.

Rangschik de kaas op de appel en garneer met een toefje peterselie.

Gebakken banaan met ijs.



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

Ingrediënten

4 bananen, rijpe
- boter
1 gls Grand Marnier
- ijs, bananen-
- sinaasappel

Bereiding.

Pers de sinaasappel uit.
Schil de bananen.
Snijdt de bananen in de lengte doormidden.
Bak de bananen op een matig vuur in weinig
boter in ca. 1 min. lichtbruin.
Voeg de sinaasappelsap toe aan de bananen.
Voeg de Grand Marnier toe aan de bananen.
Laat de bananen nog 1 min. op een laag vuur
staan.
Schep de bananen op 4 bordjes.
Verdeel het resterende vocht over de bananen.
Plaats een bolletje bananenijs in de ronding van
de bananen.

48

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

Gedroogde tomaten in olie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

4-5 tn knoflook
1 bs kruiden, verse
(zoals basilicum, tijm,
marjolein en wat
rozemarijn)
1 laurierblad of 2-3 tk
oregano, gedroogde
- olie, olijf-
2 kg tomaten, rijpe,
vlezige
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm oven voor op de laagste stand.
Bedeck de bodem van de oven met folie om hem tegen het vrijkomende tomatenvocht te beschermen.

Halveer de tomaten in de lengte en schep de zaadjes eruit.

Zet iedere uitgeholde tomaat met de open kant naar beneden op een dubbele laag keukenpapier.

Bestrooi de tomaathelften lichtjes met zout. Zet ze weer met de open kant naar beneden op een ovenrooster en laat voldoende ruimte tussen de tomaten.

Zet het rooster met de tomaten in de oven en laat de oventemperatuur op een kiertje staan (pollepel ertussen), zodat de tomaten niet gaan koken, maar uitdrogen.

Laat ze zo 6-12 uur zachtjes drogen (al naar gelang het formaat en de oventemperatuur) tot ze tomaten droog, maar nog een beetje vlezig aanvoelen (ze mogen niet perkamentachtig worden).

Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Doe de tomaten in schoongemaakte, droge inmaakpotten.

Voeg de kruiden en eventueel knoflook toe.

Overgiet ze volledig met olijfolie en sluit de pot.

Bewaar de tomaten 2-4 weken op een koele, donkere, droge plaats voor u de inmaak gebruikt.

Geitenhangop met vruchten en noten.



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

Ingrediënten

20 aardbeien (vers of
uit de vriezer, zonder
suiker)
1 banaan
20 walnoten
½ l yoghurt, geiten-,
volle

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.

Voor de hangop zet je een zeef in een schaal. Hierover leg je een schone keukendoek die je nat maakt en uitwringt voordat je de doek over de zeef legt.

Je schenkt het pak geitenyoghurt (of schapenyoghurt) uit in de zeef met de doek en laat het geheel op een koele plaats (bijvoorbeeld in je koelkast) uitlekken.

Na 5 uur heb je zelfgemaakte hangop (het vocht is uit de yoghurt gezakt waardoor je een romige yoghurt overhoudt).

Versier de hangop met banaan, aardbeien en walnoten.

Tip:

Uiteraard kan je ook andere vruchten en noten kiezen ter garnering. Denk hierbij bijvoorbeeld aan bosvruchten of geraspte appel (met schil). Ook amandelschaafsel smaakt heerlijk bij hangop. De amandelnootjes kan je eventueel opwarmen in een koekenpan zodat deze bruin roosteren en heerlijk ruiken.

Gemarineerde Quorn met ananas.



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

Ingrediënten

1 el aardappelzetmeel
1 blk ananasstukjes
1 el azijn, wijn-
1 el gember, bak-
2 tn knoflook
300 g mie, eier-
2 el oestersaus
2 bk quornstukjes,
Oosters gemarineerd
- selderijgroen,
kleingesneden
2 el sojasaus
200 g sugarsnaps,
afgehaalde
4 uitjes, bos-
400 g worteltjes

Bereiding.

Laat de ananasstukjes uitlekken.
Kook de eiermie beetgaar.
Spoel de eiermie met koud water af.
Snijd het wit van de bosuitjes in stukjes.
Snijd de worteltjes in reepjes.
Kook de worteltjes met de afgehaalde sugarsnaps ca. 4 min.
Roerbak de bakjes quornstukjes met de uitgeperste knoflook en de bakgember.
Voeg de bosuitjes en de groenten toe aan de quornstukjes.
Roerbak het geheel 5 min.
Snijd de uitgelekte ananas kleiner.
Roer een sausje van het aardappelzetmeel, oestersaus, sojasaus en wijnazijn.
Voeg het sausje al omscheppend toe.
Schep de mie, ananas en het bosuigroentemengsel door de quornstukjes.
Warm het gerecht goed door.
Strooi wat selderijgroen over het gerecht.

51

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

Gesuikerde cranberries.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: UitDeKeukenVanArden,
ZoetRecepten.nl

Ingrediënten

200 g cranberries, verse
150 g suiker, hele fijne
(evt. gewone
kristalsuiker in een
foodprocessor fijner
malen)
400 g suiker, kristal-
5 dl water

Bereiding.

Lekker om zo te snoepen of als versiering - en om op te eten natuurlijk - bij een toetje zijn deze gesuikerde cranberry's. Aan de buitenkant een krokant suikerlaagje en binnenin een verse cranberry die knapt in je mond.

Doe de kristalsuiker en het water in een pannetje.
Breng het langzaam en al roerend aan de kook.
Haal de suikersiroop van het vuur en doe het in een kom.
Roer er, als de suikesiroop niet meer kookt, de cranberries door.
Zet ze afgedekt 8-24 uur in de koelkast.

Doe de fijne suiker in een lage schaal of diep bord.
Giet de cranberries af in een vergiet (vang evt. de suikersiroop op).
Rol de cranberry's in gedeelten door de suiker.
Leg de cranberry's (van elkaar af) op een vel bakpapier of aluminiumfolie en laat ze in ca. 60 min. droog worden.

Bewaar ze in een luchtdichte trommel of blik (ze blijven 1 week goed).

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan tafel, Nierstichting

Ingrediënten

1 avocado
1/2 bk basilicum
1/2 citroen
4 eieren
1 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 el yoghurt, Griekse

- spuitzak

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

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 8 min. hard.
Laat ze met koud water schrikken en afkoelen.
Pel de eieren en halveer ze over de lengte.
Haal de eierdooiers er voorzichtig uit.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
Pers de citroen uit.
Pureer het eigeel in een keukenmachine samen met de avocado, de mayonaise, de Griekse yoghurt en het citroensap tot een mousse.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Schep de vulling in een spuitzak en vul de eieren.
Garneer ze met de basilicum.

Glooy kak - krokant gebakken banaan.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Thai Kitchen
Cookery Centre, Ciang-
Mai

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
3 bananen, rijpe
60 g bloem, tarwe-
165 g bloem, rijste-
5 el kokosrasp
750 ml olie, soja- (om te
bakken)
1 el sesamzaad
4 el suiker, kristal-
125 ml water, koud
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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de bananen in de lengte door.
Snijd de banaanhelften weer in 3-4 stukken.
Meng in een grote mengkom alle droge ingrediënten goed door elkaar.
Voeg al roerend beetje bij beetje het water bij de inhoud van de mengkom.
Verhit in een wok de olie totdat hij begint te roken.
Draai dan het vuur op matig.
Doop de stukken bananen in het beslag.
Doe de stukken bananen in de olie.
De bananen krijgen een betere textuur als u de wok er mee vult.
Bak de bananen totdat ze goudbruin zijn.
Laat de bananen op keukenpapier uitlekken.
Serveer de bananen heet of koud.

LET OP:

De bananen kunnen maximaal 1 dag worden bewaard.

Gourmet-bananenpannenkoekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 6-8
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-07

Ingrediënten

1 el bakmeel, zelfrijzend
1 el banaan, rijpe
1 el boter, room-, ongezoeten
1 ei, middelgroot
100 g frambozen, diepvries-
2 el siroop, ahorn-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 105
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding:

Prak de frambozen (ontdoid) fijn met de helft van de ahornsiroop.
Smelt de roomboter.
Prak de rijpe banaan.
Klop het ei los.
Meng dit met de rest van de ahornsiroop en het zelfrijzend bakmeel tot een beslag.
Verhit een beetje roomboter op de bakplaat van het gourmetstel, voeg 2 el beslag toe per pannenkoekje en bak ze 5-6 min. (keer ze halverwege).
Serveer ze met de (evt. verwarmde) frambozenpuree.

Tips:

- Lekker met amandelschaafsel en een bolletje (frambozen)ijs.
- Verwarm de frambozenpuree in het gourmetbakje voor een warme saus.

Herfstige tiramisu met mandarijnen.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Snijd met een scherp mes het vanillestokje in de lengte doormidden, schraap met de punt van het mes het zwarte merg eruit.

Klop de slagroom stijf.

Roer het vanillemerg met de suiker door de mascarpone.

Schep de slagroom er voorzichtig door.

Snijd met een scherp mes de onder- en bovenkant van de mandarijnen en vervolgens de schil eraf (tot en met het witte vliesje). Snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit en vang het sap op.

Verbrokkel de koekjes.

Verdeel de helft van de bitterkoekjes over de glazen en druppel de helft van de sambuca en wat opgevangen mandarijnensap erover.

Verdeel de helft van het mascarponemengsel erover en leg daarbovenop enkele stukjes mandarijn.

Verdeel de rest van de verbrokkelde koekjes erover en druppel de rest van de sambuca en wat mandarijnensap erover.

Verdeel de rest van het mascarponemengsel erover.

Bestrooi de tiramisu tot slot met cacao en garneer met de rest van de mandarijn.

Hemelse appel-kaneel buns.



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

Ingrediënten

Voor het deeg:

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

Voor de vulling:

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

Voor de topping:

De gezoute karamel:

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

Overige ingrediënten:

60 g bloedsuiker
¼ tl vanille extract
1½ el melk

Bereiding.

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

Maak het deeg:

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

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

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

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

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

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

Rijzen van het deeg:

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

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

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

Door de warmte zal het deeg sneller rijzen.)

Vullen van de buns:

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

Leg het gerezen deeg op een met bloem bestoven werkblad.

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

Smeer de zachte boter over het deeg.

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

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

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

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

Bakken van de buns:

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

Afwerking met de topping:

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

Tips:

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

Hete bliksem I.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
250 g appels, zoete
500 g appels, zure
- azijn
250 g rookspek,
doorregen
2 uien
2 dl water
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de uien schoon.
Snijd de uien in ringen.
Schil de aardappelen.
Schil de appels.
Verwijder de klokhuizen.
Snijd de appels in kleine stukjes.
Kook de aardappelen ca. 20 min.
Voeg de appels toe aan de aardappelen.
Kook het mengsel nog ca. 10 min.
Giet het vocht af (bewaren).
Roer de aardappelen en de appels goed om met een pollepel.
Breng het gerecht op smaak met azijn.
Bak de rookspek uit.
Haal de rookspek uit de koekenpan.
Bak de uienringen goudgeel in het achtergebleven spekvet.
Leg de spek en uien op de hete bliksem.

Tip:

Lekker met appelstroop.

Ingelegde limoenen.



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

Ingrediënten

1 st gember, verse, in plakjes
1 kaneelstokje
10 limoenen, schoon-geboend
- zout, zee-, grof

1 weckpot

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.

Heb je limoen over? Zonde om weg te gooien! Stop ze in een pot en maak ze in met zout. Zo heb je altijd limoenen in huis. Lekker bij stoofschotels of salades.

Pers 2 limoenen uit en snijd ca. 8 (biologische of schoongeboende) limoenen in de lengte in. Druk de vruchten een beetje open en vul ze met grof zeezout.

Duw ze samen met de plakjes gember en het kaneelstokje in een brandschone (weck)pot van 1 l.

Strooi steeds een beetje grof zeezout tussen de vruchten.

Giet het limoensap erover en vul de weckpot tot aan de rand met gekookt water.

Laat de ingelegde limoenen min. 1 maand op een donkere en koele plaats staan voor gebruik en sluit de pot na gebruik weer goed af.

Tip:

Lekker in stoofschotels of salades.

Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cook & Book

Ingrediënten

1½ bouillonblokje, vis-
½ camembert
2 el kruiden, verse,
fijngesneden (bv.
basilicum, peterselie,
rozemarijn, salie)
100 ml olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 tomaten, sappige
300 g visfilet, verse (bv.
tilapia, schol of
kabeljauw)
- zeezout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C
Giet de olijfolie in een grote, platte oven-
schaal.
Verkruimel de bouillonblokjes en roer ze door
de olie.
Bedek de vis aan beide zijden met de
fijngesneden kruiden en leg de filets in een
ovenschaal.
Snijd de camembert en de tomaten in plakken
en beleg de vis ermee (tomaten bovenop).
Strooi nog wat versgemalen peper en zeezout
over de vis en een dun straaltje olijfolie.
Bak de visfilets zo'n 20-25 min. in de
voorverwarmde oven.

Tips:

- Lekker met gekookte krieltjes!
- Pas op voor het gebruik van te veel salie en/of marjolein/oregano - deze kruiden kunnen snel gaan overheersen, dus gebruik ze met mate.

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

Knoflook-appelclafoutis.



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

3 appels, geschild, in partjes
125 g bloem
½ citroen, rasp en sap van
4 eieren
3 tn knoflook, gepeld, in dunne plakjes
1 el maïzena
125 ml melk
1 tk rozemarijn, gerist
75 g suiker, basterd-, lichtbruine
- suiker, poeder-, om te bestuiven
- zout

Bereiding.

Schep de knoflook met de appelpartjes, citroenrasp, -sap en de rozemarijn door elkaar en verdeel dit over de ovenschaal.

Splits 2 eieren en klop de eiwitten met 1 snf zout tot stijve pieken.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Klop de eidooiers met de rest van de eieren in een kom met de basterdsuiker romig.

Zeef de bloem en maïzena erboven en klop die erdoor.

Giet dan al kloppend de melk erbij tot een glad beslag.

Spatel de stijfgeslagen eiwitten rustig door het beslag en giet het beslag over de vulling in de ovenschaal.

Bak de clafoutis in het midden van de oven in ca. 40 min. gaar en goudbruin.

Bestuif het gebak met poedersuiker en serveer het bij voorkeur lauwwarm.

Bereidingstijd: 30-40 min.

Grill-/oventijd: 40 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 335

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 56 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 6 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: 0,2 g

Krokant bakje met ijs en aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl, Plus
Online

Ingrediënten

150 g aardbeien
2 bol ijs, citroensorbet-
2 kletsoppen

Bereidingstijd: 10-15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm een koekenpan met een anti-aanbakbodem op een half hoog vuur. Voeg een paar druppels water toe. Leg als het water gaat verdampen de kletsoppen in de pan. Laat de koekjes een beetje zacht worden. Neem de buigzame kletsoppen uit de pan en vouw ze als een tulp in 2 kopjes. Laat de kletsoppen in de kopjes afkoelen en weer hard worden. Maak de aardbeien schoon en snijd grote exemplaren in tweeën. Vul het kletskopbakje met een bolletje citroensorbetijs en leg dit op 2 borden. Garneer ze met de aardbeien.

Krokant beursje met St. Bernardus-kaas en gekarameliseerde peren.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
LekkerVanBijOns.be

Ingrediënten

75 g amandelschaafsel
40 g boter
4 pl deeg
200 g kaas, St.
Bernardus-
4 peren
2 dl port
4 el rozijntjes
4 el suiker



Bereiding.

Rooster de amandelschaafsel.
Snijd de kaas in blokjes.
Week de rozijntjes in wat Port.
Strijk het deeg in met wat gesmolten boter en leg er in het midden wat rozijnen, wat amandelschaafsel en blokjes kaas op.
Vouw de hoeken naar binnen en bind de beursjes vast met een stukje keukentouw.
Bak ze af in een oven van 220°C.
Schil de peren en snijd ze blokjes.
Smelt wat boter en suiker tot een blonde karamel, voeg er de peren aan toe en laat ze op een zacht vuur gaar worden.
Plaats de beursjes op 4 bordjes en garneer ze met de gekarameliseerde peerstukjes.

64

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

Lalab tomat.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
DitMoetAndersKunnen.nl

Ingrediënten

½ citroen, sap van
1½ el ketjap
2 tn knoflook
2 tl olie, zonnebloem-
2 tl sambal
3 tomaten

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

Bereiding.

Was de tomaten en snijd ze in dikke plakken.
Meng de overige ingrediënten met de uitgeperste knoflook en giet de saus over de tomaten.

Lemper met abrikozen.



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

Ingrediënten

100 g abrikozen, gedroogde
2 el gemberbolletjes
100 g kokos, geraspte
50 g rijst, kleef- of (kortkokende) dessertrijst
1 el sap, citroen-
4 el siroop, gember-
3 el suiker, bruine

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

Bereiding.

Laat de rijst op een laag vuur in 4½ dl water in ca. 30 min. zachtjes gaar en dik worden (kortkokende dessertrijst ca. 12 min.).

Maak intussen de vruchtenvulling.

Snipper daarvoor de abrikozen (sommige gedroogde abrikozen moeten eerst 15 min. worden geweld, maar de vruchten mogen niet te vochtig worden).

Hak de gemberbolletjes fijn en meng dit met de bruine suiker door elkaar.

Spreid de rijst op een werkblad uit tot een lap van ca. 1½ cm dik.

Verdeel deze in rechthoeken van 6 x 6 cm.

Leg hierop wat van de vruchten en vorm rolletjes van de rijst.

Verpak de rolletjes in magnetronfolie en stoom ze in ca. 10 min. warm en gaar.

Haal ze uit het folie en rol ze door de geraspte kokos.

Meng de gembersiroop met het citroensap en geef deze saus bij de rolletjes.

Tip:

Dit gerecht wordt heel bijzonder als u de rolletjes in bananen- of lotusbladeren verpakt.

Limoen-citroensaus met mint.



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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
2 limoenen, sap van
4 tl maïzena
10 muntblaadjes
100 g suiker
2 tl vanille-extract
2 dl water

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

Bereiding.

Doe het sap en het water in een geëmailleerde of roestvrijstalen pan en breng het aan de kook. Voeg de suiker en 8 muntblaadjes toe en roer tot het geheel weer aan de kook is.

Doe de maïzena en het vanille-extract in een kommetje en roer het met 3 el water los. Giet dit mengsel al roerend bij het kokende sap tot het geheel licht is gebonden.

Zeef de saus en voeg er de laatste 2 fijn-gesneden muntblaadjes bij.

Laat de saus afkoelen en serveer de saus bij de rijst en/of broodpudding.

Luchtig ananasdesert.



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

Ingrediënten

1 ananas, grote (350 g vruchtvlies)
4 el citroensap
6 eieren
1 kl margarine
3 el meel, zet- (aardappel)
4 el suiker, poeder-

Voor de saus:

300 g aardbeien
1 el citroensap
1 el suiker, poeder-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C (stand 6-7). Warm 200 ml water op, voeg 4 el poedersuiker toe en laat 1 min. inkoken tot een siroop. Los het zetmeel op in 4 el koud water. Snijd het vruchtvlies van de ananas in kleine stukken. Doe de ananas en het opgeloste zetmeel in de keukenmachine. Mix kort, voeg de suikersiroop toe en mix verder tot het vruchtvlies fijngehakt is. Doe het mengsel in een kom, voeg het citroensap toe en breng aan de kook. Klop de eieren los, voeg de warme ananaspuree toe en meng. Vet een kransvormige bakvorm (inhoud 1 l) in met de margarine, doe er het mengsel in en zet 35 min. au bain-marie (lauwwarm) in de oven. Laat even afkoelen en haal uit de vorm. Verwijder de steeltjes van de aardbeien net voor het opdienen. Mix de aardbeien met het citroensap en voeg er de gezeefde suiker aan toe. Garneer het ananasdessert met de aardbeiensaus.

Tip:

Dit dessert kan diepgevroren worden. Zet het voor het opdienen enkele uren in de koelkast, zodat het kan ontdooien.

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

Mango-salsa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lee Morrison

Ingrediënten

¼ bs koriander
1 limoen, sap en rasp van
1 mango
¼ bs munt
5 el olie, olijf-
- peper
1 peper, chili-, rode
½ tl suiker
4 tomaten
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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de mango fijn.
Ontdoe de tomaten van de zaden en snijd ze fijn.
Snijd de ui fijn.
Ontdoe de chilipeper (naar smaak) van de zaden en snijd fijn.
Hak de koriander en de munt grof.
Mix alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met peper en zout.

Tip:

Deze salsa is zeer geschikt bij kip, vis en garnalen van de bbq.

Mangorolletjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: ABCholesterol

Ingrediënten

4 el chutney, mango-
12 pl kipfilet, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 150
Energie kcal: 35
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg op elk plakje kipfilet een 'streepje' mangochutney (grote stukjes mango even kleiner snijden).

Rol de plakjes stevig op.

Matcha-mangosmoothie.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Simon Lévelt

Ingrediënten

1 banaan
**250 g mango (uit de
diepvries)**
2 tl Matcha Garucha
350 ml melk, amandel-

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 mango en banaan in stukjes en stop ze in de blender.

Schenk de amandelmelk er bij en voeg de Matcha Garucha toe.

Mix alles door elkaar tot je een gladde smoothie hebt.

Mysterieuze appels (Römertopf).



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

Ingrediënten

1 el amandelen of walnoten, gemalen
4 appels, hand-, zure, grote
60 g boter
4 sn brood, casino-
2 el Cherry Brandy of cognac
4 eieren
½ l melk
4 el rozijnen
1 sinaasappel
4 ael suiker

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

Bereiding.

Schil de appels niet, maar snijd van de bovenkant een kapje af, verwijder het klokhuis met behulp van een appelboor en hol de vruchten nog iets meer uit.

Week de rozijnen in warm water, laat ze uitlekken en hak ze fijn.

Maak een mengsel van de suiker, de koude boter, de rozijnen, de amandelen of walnoten en de Cherry Brandy of cognac.

Vul de appels met dit geurige mengsel en laat ze in de koelkast rusten.

Zet een Romeinse braadschotel 10 min. in ruim water, laat hem uitlekken en leg de sneetjes brood naast elkaar op de bodem.

Klop de eieren met de melk los en schenk het eimengsel over het brood.

Zet de gevulde appels naast elkaar op het vochtige brood.

Snijd de (al dan niet geschild) sinaasappel in plakken, leg op elke appel een schijf sinaasappel en zet het kapje van de appels hierop.

Sluit de schotel en zet hem in een koude oven.

Schakel de oventemperatuur in op 250°C en laat de appels in 40 min. gaar worden.

Dien het gerecht in de gesloten braadschotel op.

Ontbijtshake met frambozen en avocado.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 ml Alpro this is not

m*lk, halfvol of vol

1 avocado, eetrijp

150 g frambozen

1 stuk blender

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 256

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Doe de Alpro in de blender.

Halveer de avocado in de lengte en verwijder de pit en de schil.

Doe het vruchtvlees samen met de frambozen in de blender.

Mix de inhoud in ca. 1 min. tot een gladde shake.

Schenk de shake in 2 hoge glazen.

Serveer de glazen evt. met een rietje.

Tip:

- Lekker met wat verse frambozen on top.
- Liever een iets zoetere shake? Gebruik dan 2 rijpe bananen i.p.v. 1 avocado.

Opgerolde wentelteefjes met gebakken banaan.



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

Ingrediënten

2 bananen, rijpe
5 sn brood, casino-
1 ei
1 el melk
2½ el olie, kokos-
3 el suiker
20 g suiker, kaneel-

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

Bereiding.

Schil de bananen en snijd ze in plakjes.
Verhit 2 el kokosolie in een pan en voeg de banaan toe als de olie op temperatuur is.
Strooi 2 el suiker over de banaan en bak ze goudbruin van kleur.
Haal de banaan van het vuur en laat afkoelen.
Snijd alle kosten van het casinobrood en rol het brood plat met een deegroller.
Meng het ei samen met 1 el suiker en de melk in een kom.
Leg in het midden van het brood wat gebakken banaan en smeer de uiteinden van het brood in en rol op.
Verwarm opnieuw wat kokosolie in een koekenpan en haal de rollen door het eimengsel.
Bak de rolletjes rondom goudbruin.
Haal ze uit de pan en haal de rolletjes door de kaneelsuiker..

Tip:

Serveer ze eens met een bol bananenijs.

Pêche melba.



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

Ingrediënten

4 el amandelschilfers
100 g cake
4 el Grand Marnier 4 bol
ijs, room-, vanille-
1 bl perziken op lichte
siroop
2 dl room, slag-
8 el saus, aardbeien-

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

Bereiding.

Snijd de cake in ronde schijfjes van ca. 2 cm dik.
Besprenkel de cake met Grand Marnier.
Schep over de cake ook 1 el siroop uit het blik.
Leg hierop een bolletje ijs en daarop de hele of in stukken gesneden perzik.
Giet hierover de vruchtensaus.
Werk het gerecht af met een of meerdere rozetten slagroom.
Bestrooi de slagroom met de geschaafde amandelen.
Serveer het gerecht zo snel mogelijk.

Perenspoom Christmas.



Menugang: Tussen-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Ben

Ingrediënten

500 ml appelsap
1 fls champagne
½ citroen, uitgeperst
3 tk munt, verse
3 peren, rijpe, geschild en
in stukjes
(1-2 el wodka of tequila)

- blender
- cocktailglazen
- diepvriesbak
- ijsbolletjeslepel

Bereiding.

Kook de stukjes peer met het citroensap, het appelsap en evt.l de wodka (of tequila) en 2 bld. munt 15 min. op een laag vuur.

Laat het vervolgens volledig afkoelen.

Pureer het mengsel in de blender of keukenmachine, schep het in een diepvriesdoos en zet die in de diepvries.

Pureer de halfbevoren perensorbet na 2 uur met een staafmixer om te voorkomen dat er grove ijskristallen ontstaan.

Laat het hierna nog 2 uur in de diepvries staan.

Laat de perensorbet in 5-10 min. iets zachter worden. Schep in elk glas een bolletje perensorbet en schenk er champagne op.

Garneer de glazen met een blaadje munt.

Tip:

Geen champagne voorhanden, neem dan een andere mousserende witte wijn.

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

Perenzoetzuur.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 3 potten (1 l)
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 l azijn, appel-
15 jeneverbessen
2 bld laurier
1 el mosterdzaadjes
2½ kg peren
1 kg suiker, kandij-,
witte
5 dl water

Bereiding.

Schil de peren, halveer ze en haal het klokhuis eruit.
Vermeng 2½ dl azijn met 2½ dl water en leg de geschilde peren hierin, zodat ze niet bruin worden.
Breng de rest van de azijn en van het water met de kruiden en de kandij aan de kook.
Voeg, zodra de kandij is gesmolten, de uitgelekte peren toe en laat ze in ± 10 min. in het siroopje gaar worden.
Haal de peren met een schuimspaan uit de pan en doe ze in glazen potten.
Laat het siroopje nog 10 min. koken en schenk het kokendheit over de vruchten.
Sluit de potten direct.

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

Provençaalse Roma tomaten uit de oven.



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

Ingrediënten

100 g broodkruim
80 g kaas, geraspte
2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 el peterselie, gehakte
- tijm
8 tomaten, Roma-
1 ui
2 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Was de tomaten, halveer deze en zet ze in een ovenschaal.
Snijd de lente-uitjes in dunne ringen.
Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Meng het broodkruim met de ui, knoflook, lente-ui, tijm en peterselie en strooi het over de tomaten.
Breng op smaak met zout en peper en bestrooi met kaas.
Besprenkel met olijfolie.
Doe de schaal voor ca. 25 min. in de voorverwarmde oven.

78

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

Romige appeltaart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: Koopmans

Ingrediënten

3-4 appels, kleine
(Elstar of Jonagold)
125 g boter, zachte of
margarine
(kamertemp.)
1 tl kaneel
1 pk Koopmans Romige
Appeltaart met banket-
bakkersroom
200 ml melk
125 ml room, slag-
30 g suiker
1 el water

- mixer met gardes en
deeghaken
- springvorm Ø 24 cm

Elektrische oven: 180°C
Heteluchtoven: 170°C
Gasoven: 4

Bereiding.

Plaats het rooster iets onder het midden van de oven en verwarm de oven voor.

Vet de springvorm in met boter of gebruik een bakspray (bijv. Dr. Oetker).

Roer 125 g boter zacht in een beslagkom.

Voeg de appeltaartmix en 1 el water toe.

Kneed het geheel met een mixer met deeghaken of met de hand tot een samenhangend deeg.

Bekleed de bodem van de ingevette springvorm met het deeg en maak een opstaande rand van 1½ cm.

Meng 125 ml slagroom met 200 ml melk in een schone mengkom.

Voeg de mix voor banketbakkersroom toe.

Meng 2 min. met de mixer op de laagste stand.

Verdeel de banketbakkersroom met een lepel of spatel over de bodem en laat aan de rand 1 cm vrij zodat de banketbakkersroom niet over de rand bakt.

Schil de appels en verwijder het klokhuis, Snijd de appel eerst in vieren, vervolgens ieder stukje weer in drieën.

Verdeel de appels dakpansgewijs over de room, begin aan de buitenkant.

Maak kaneelsuiker door de suiker en de kaneel te mengen in een bakje.

Strooi de kaneelsuiker met behulp van een theelepeltje over de appelpartjes.

Bak de taart in ca. 50 min, gaar, laat de taart 5-10 min. langer in de oven staan als de appeltjes nog wat bleek zijn.

Laat de taart 1 uur afkoelen voordat je hem aansnijdt.

Vorb. tijd: 40 min.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: 50 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

Roodfruit-smoothie met verse munt.



Menugang: Drank, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: Boodschappen, Coop, Deen

Ingrediënten

2 bananen
250 g fruit, rood, gemengd (diepvries)
2 el honing
200 ml melk
1 hv munt, verse
400 ml yoghurt, volle

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.

Pureer in een blender het rood fruit (aardbeien, frambozen en bessen) met de bananen, de volle yoghurt, de melk, verse munt en de honing tot een gladde smoothie.

Voeg naar smaak evt. meer honing toe.
Serveer de smoothie in grote glazen.

Salade met geitenkaas en avocado.



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

Ingrediënten

2 avocado's
1 el azijn, balsamico-
1 bs basilicum
- citroensap
150 g kaas, geiten-,
zachte
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
1½ el pijnboompitten
1kr radicchio (roodlof)
¼ kr sla, ijsberg-
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Scheur de sla klein.
Verdeel de sla over 4 borden.
Snijd het vruchtvlees van de avocado's in niet te dikke halve plakken.
Besprenkel de plakken avocado met citroensap.
Snijd de geitenkaas in vierkante stukjes.
Verdeel de avocado over de salade op de bordjes.
Verdeel de geitenkaas over de avocado.
Doe peper en zout naar smaak bij de azijn.
Voeg de olijfolie al roerend straalsgewijs bij de azijn, zo dat een gladde saus ontstaat.
Hak de basilicumblaadjes fijn.
Roer de basilicumblaadjes door de saus.
Rooster de pijnboompitten licht in een droge koekenpan.
Schenk de saus over de kaasstukjes.
Bestrooi de saus met de geroosterde pijnboompitjes.

Salade met kip en avocadodressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan Jeanne 's keukentafel, Njam!, Virginie Schoelinck

Ingrediënten

Voor de avocadodressing:

1 avocado, rijpe
1 tn knoflook
1 el korianderblaadjes, verse
½ limoen, sap van
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse
4 el yoghurt, Griekse
- zout

Voor de salade:

75 g croutons
2 eieren
- kaas, Parmezaanse
2 kipfilets

Bereiding.

Bereiding avocadodressing:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix het tot een gladde dressing.
Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Bereiding salade:

Verhit een scheutje olijfolie in een pan. Bak er de kipfilets in aan tot ze gaar en goudbruin gebakken zijn.
Snijd de kipfilets vervolgens in reepjes. Kook ondertussen de eitjes tot ze hardgekookt zijn.
Snijd de rode ui in halve ringetjes. Halveer de kerstomaatjes.
Verdeel de rucola over verschillende bordjes. Dresseer er de reepjes kip, de croutons, de hardgekookte eitjes, de rode ui en de kerstomaatjes bovenop.

Serveren:

Rasp er tot slot wat Parmezaanse kaas over. Serveer de salade samen met de avocadodressing.

Ingrediënten (vervolg):

- olie, olijf-
200 g rucola
200 g tomaatjes, kers-
1 ui, rode

**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

Schotel van bananen (Römertopf).



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

Ingrediënten

2 el amandelen, gehakte
10 bananen
2 citroenen
2 eieren
½ l melk
1 lgls rum
100 g suiker
1 pk vanillepudding

1 lgls = 1 likeurglasje

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

Vorbereiding.

Laat de Römertopf minstens 15 min. in koud water weken.

Bereiding.

Kook pudding van het pakje pudding, de melk en de suiker.

Voeg van het vuur af de losgeklopte eidooiers, het citroensap en de geraspte citroenschil toe. Plet de bananen met een vork fijn,

Klop de eiwitten stijf en schep beide met de rum en de amandelen door de puddingmassa. Doe de massa over in de natgemaakte Römertopf.

Zet die in een koude oven.

Stel de oven in op 250°C en bak de soufflé in ca. 30 min. gaar.

Slavink met peer en bieslook.



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

Ingrediënten

- bieslook
- peer
1 slavink, mini-

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

Bereiding.

Schil de peer.
Snijd de peer in de lengte in vieren.
Snijd het klokhuis uit de peer.
Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bak het slavinkje snel rondom bruin.
Voeg een peerkwart toe aan het slavinkje.
Voeg de bieslook toe aan het slavinkje.
Laat de peerkwart even warm worden.
Laat de ingrediënten van het pannetje op uw bord glijden.

Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Barbeques & salades

Ingrediënten

4 appels, kleine, zonder klokhuis, in vieren gesneden
- citroensap
2 rookworsten (van varkens- of rundvlees), in plakjes van 2½ cm.
8 salieblaadjes

Zoete mosterdsaus:
1 el cider, droge (of ongezoet appelsap)
½ tl dragon, verse, gehakte
¼ kp mosterd, milde
- peper, cayenne-
1 el suiker, bruine
- zout

Bereiding.

Zoete mosterdsaus:

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Spiesen:

Smeer de appel in met citroensap.
Rijg de appels afwisselend met de stukjes rookworst en salieblaadjes aan spiesen.
Smeer de spiesjes in met mosterdsaus.
Laat de spiesjes 10 min. grillen.
Keer de spiesjes regelmatig.
Smeer de spiesjes steeds in met mosterdsaus.

Voorb. tijd: 20 min.
Baktijd: 6 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Strawberry cheesecakerol met aardbeien en fondantvlinders.



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

Voor de cake:

100 g bloem
1 citroen, geraspt
4 eieren
2 el siroop, agave-
90 g suiker
1 snf zout

Voor de vulling:

250 g aardbeien, in plakjes
100 g jam, aardbeien-
400 g kaas, room
4 el siroop, agave-
- suiker, poeder-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Splits de eieren en klop de eidooiers samen met de suiker luchtig.
Klop met een vetvrije mixer in een kom de eiwitten luchtig met een snuf zout en de agavesiroop.
Schep het eigeel voorzichtig door het eiwit en voeg de bloem en citroenrasp toe.
Meng het geheel tot een glad beslag.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verdeel het beslag over de bakplaat, in een rechthoekige laag van 25x30 cm met een dikte van 2 cm.
Bak de cake 15 min. in de voorverwarmde oven.
Beleg de cake aan de bovenkant met een extra vel bakpapier zodra deze uit de oven komt.
Verplaats de cake met het bakpapier op een schone theedoek.
Maak een rol met de twee zijden bakpapier om ervoor te zorgen dat de cake alvast een goede vorm krijgt.
Begin hierbij aan de lange kant van de cake. Laat hem vervolgens afkoelen.
Breng de roomkaas op smaak met de agavesiroop.
Rol de cakerol uit, verwijder het bakpapier en besmeer hem eerst met de aardbeienjam.
Verdeel vervolgens de roomkaas gelijkmatig (houd wat roomkaas over voor de garnering).
Maak een lange rij met de helft van de plakjes aardbei in de breedte van de cakerol.
Rol de cakerol voorzichtig weer op.
Laat de cakerol minstens 2 uur opstijven in de koelkast.
Bestrooi uw werkblad licht met poedersuiker om plakken te voorkomen.
Rol de fondant uit en steek *met een uitsteekvormpje* vlinders uit.
Decoreer de cakerol met roomkaas, de vlinders van fondant en de aardbeien.
Snijd de rol in plakken en serveer aan uw gasten.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de decoratie:

100 g fondant

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: 15 min.

Wachttijd: 2 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

Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.



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

Ingrediënten

2 bananen, bak-
360 g bonen, witte, (in pot)
4 eieren, witte
2 tn knoflook
2 limoenen
150 ml olie, olijf-, milde
4 el olie, zonnebloem-
2 tl oregano, gedroogde
½ peper, Adjuma
1 peper, rode
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte, verse
200 g rijst, pandan-
1 tomaat, tros-
1 ui, middelgrote
1 ui, rode
(- zout)

Bereiding.

Tacu tacu is een Peruaans restjesgerecht, ontstaan in de periode van de slavernij. Officieel gaan er mayocobabonen, aji amarillopeper en limo-chilipeper in. Hier zijn die vervangen door witte bonen, rode chili en adjumapeper.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de rijst af en hou de rijst apart.
Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.
Snijd de peterselie fijn.
Pers de limoenen uit.
Roer de ui, peper en de helft van de peterselie met ½ van de olijfolie door het limoensap tot een salsa en breng het evt. op smaak met zout. Hou de salsa apart.
Spoel de bonen onder koud stromend water en laat ze uitlekken.
Snipper de rode ui.
Snijd de tomaat in kleine blokjes.
Pers de tenen knoflook uit.
Snijd het steeltje van de halve adjumapeper, halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees fijn.
Verhit ½ van de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak hierin de ui 3 min.
Voeg de knoflook, adjumapeper en oregano toe en bak die 2 min. mee.
Roer de tomaat erdoor en bak die 3 min. mee.
Voeg de bonen toe, plet ze met een lepel en zet het vuur uit.
Roer de rijst erdoor.
Breng het op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout en laat het 15 min. staan.
Pel ondertussen de bakbananen en halveer ze in de breedte en daarna in de lengte.
Verhit de 1/2 van de zonnebloemolie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de stukken banaan in 7 min. goudbruin en gaar (keer ze regelmatig).
Verhit de rest van de olijfolie in een grote koekenpan.
Vorm met een grote lepel 4 porties (per 4 personen) van het rijst-bonenmengsel en druk ze uit tot samenhangende, dikke koeken.
Bak ze in 5 min. rondom krokant (tacu tacu); doe dit eventueel in porties.
Verhit ondertussen in een andere koekenpan de rest van de zonnebloemolie op een middelhoog vuur en bak 4 spiegeleieren.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 940
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 91 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: 80 mg
Vet: 54 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Verdeel de tacu tacu over 4 borden. Leg de bananen erbij, schep de salsa ernaast en leg er een gebakken ei op.
Bestrooi ze met de rest van de peterselie.

Tempura van ananas.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: **
Bron: Libelle

Ingrediënten

1 ananas, kleine,
geschild
- olie, frituur-
1 pk tempuramix, kant-
en-klare (of
zelfgemaakt)

Bereiding.

Maak het tempurabeslag volgens de
gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de ananas in plakken van $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ cm en
verwijder de harde kern.
Haal de ananasschijven door het
tempurabeslag.
Laat het teveel aan beslag eraf lopen.
Frituur de plakken ananas 1-3 min. in
frituurolie op 170°C.
Laat de plakken ananas uitlekken op
keukenpapier.

91

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

Tomaat tatin.



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

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg
25 g boter
- peper
50 g suiker
9 tomaten, hele stevige
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.
Verwarm een pan, voeg de suiker toe en laat het karamelliseren.
Voeg de boter toe en laat het één geheel worden.
Haal de pan van het vuur.
Snij de kop van de tomaten af, zodat het kroontje verwijderd is.
Leg de tomaten met de afgesneden kant in de gekarameliseerde suiker.
Kruid de tomaten met peper.
Leg het bladerdeeg over de tomaten heen, zodat deze helemaal bedekt zijn.
Zet de pan 30min. In de voorverwarmde oven.
Haal de pan uit de oven en laat hem nog even 2 min. staan.
Leg een bord bovenop de pan en draai hem om.
Kijk uit.....bij het omdraaien van de pan kunnen sappen uit de pan komen, dus snel maar voorzichtig omdraaien.
Bestrooi de tomatentaart met zout en peper.

Tomaat-pestoboter.



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

Ingrediënten

125 g zachte boter
1 el pesto, rode
1 el tomaten,
gedroogde, gehakte

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

Bereiding.

Meng de boter met de tomaten en de pesto goed door elkaar.

Tomaten-paprikasoep.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tomatensalade (kids).



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

Ingrediënten

3 tl azijn, kruiden-
1/2 tl mosterd
5 tl olie, (olijf-)
1 snf peper, zwarte
5 tomaten, vlees-
3 uien, grote
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.

Doe de azijn, de olie, de mosterd, het zout en de peper in een schaalje.

Roer alles met een vork of garde goed door elkaar.

Was de tomaten.

Trek als er op een tomaat een groen kroontje zit het er dan af.

Snijd de tomaten met een scherp mes in schijven.

Doe de schijven tomaat in een grote schaal.

Pel de uien en snijd het kontje eraf.

Snijd de uien in ringetjes.

Doe de uienringen bij de tomaten in de schaal.

Giet het sausje over de tomaten en uien.

Schep alles voorzichtig met een vork om.

Tips:

- Lekker met een broodje erbij.
- Garneer de salade eens met groene of zwarte olijven.

Tosti banaan.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: 50 tosti recepten

Ingrediënten

1 banaan
2 sn brood
- jam, aardbeien

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.

Snijd een stuk banaan (korter dan het brood) in de lengte door.
Leg de banaan op 1 sn brood.
Voeg de aardbeienjam toe.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.

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.

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tosti met pindakaas, banaan en sambal II.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Eerlijk eten

Ingrediënten

1 banaan
4 sn brood, grof
(zuurdesem)
4 el pindakaas
2 tl sambal

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Besmeer de boterhammen brood met flink wat pindakaas en 2 boterhammen ook met een klein beetje sambal.
Pel de banaan, snijd in plakjes en beleg de pindakaas-sambalsneetjes hiermee.
Dek af met de andere 2 boterhammen.
Rooster de tosti's in de oven (of bak ze aan weerszijden in een koekenpan met anti-aanbaklaag).

Tosti met kaas, serranoham en peer.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker hapje

Ingrediënten

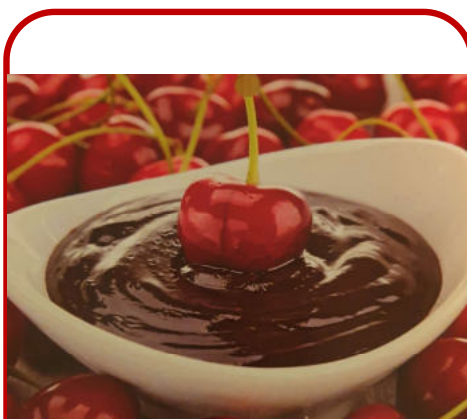
- boter
2 boterhammen, witte
- ham, serrano, # dunne
plakjes
- kaas, oude, # plakjes
1 peer

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 376
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de peer en snijd hem in dunne schijfjes.
Bouw de tosti als volgt: boterham, plakjes kaas,
schijfjes peer, plakjes serranoham en de
afsluitende boterham.
Smeer een laagje boter op de bovenkant van je
tosti.
Verhit een grillpan (of gewone braadpan) en
leg je tosti er in, met de boterkant naar
beneden.
Smeer gelijk boter op de nog onbeboterde kant.
Gebruik een spatel om de tosti regelmatig om
te keren en te voorkomen dat die verbrandt.
Zet het vuur gerust wat lager wanneer het
brood te snel zwart dreigt te worden.
Grill de tosti tot beide zijdes mooi geroosterd
zijn en de kaas gesmolten is.
Snijd de tosti voor consumptie nog diagonaal in
tweeën.

Traktatie kersenbonbons.



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

Ingrediënten

250 g chocolade, puur
- kersen, stevige, met
steel

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 200 g van de chocolade in een magnetron bestendige plastic kom.
Zet de kom in de magnetron.
Zet de magnetron op vol vermogen 30 sec. aan.
Kijk of de magnetron gesmolten is en roer de chocolade even door.
Is de chocolade nog niet helemaal gesmolten, zet de kom dan nog even in de magnetron (maar kijk uit...niet te lang).
Rasp intussen de overige 50 g en voeg dit toe aan de gesmolten chocolade.
Roer tot het een glad mengsel is.
Doop de kersen in de chocolade en zet ze op een vel bakpapier.
Laat ze daar stollen.

Tips:

- De chocoladekan ook 'au bain-marie' worden gesmolten. Doe hiervoor de chocolade in een metalen kom en hang deze boven een pan kokend water.
- De kersen zijn in een afgesloten doos of bakje enkele dagen te bewaren.

Venkel in de oven met tomatatjes en tijm.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak de venkelknollen schoon.
Snijd bovenaan het groen eraf (dat verbrandt in de oven), maar houd het opzij voor de afwerking.
Snijd ½ cm van de onderkant.
Haal het buitenste blad eraf als het beschadigd of vuil is.
Snijd de knollen in dikke plakken van ongeveer 1 cm (de steelaanzet mag je eraan laten, dat houdt de bladeren samen).
Wrijf ze goed in met olijfolie en leg ze in een vuurvaste ovenschaal.
Kruid ze met zout en versgemalen peper.
Zet de schaal 40 min. in de oven.
Halveer de tomatatjes, leg ze dicht bij elkaar op een bord met de gesneden kant naar boven.
Kruid met flink met wat gedroogde tijm en een beetje zout en versgemalen peper.
Giet er nu in een dunne straal olijfolie over (let erop dat ook de tijm onder de olie zit).
Leg de laatste 15 min. van de gaartijd van de venkel de tomatatjes tussen de venkel.
Werk het gerecht af met verse tijm en wat plukjes van het groen van de venkel.

Tip:

Lekker bij vis.

Vruchtenkarnemelk.



Menugang: Bijgerecht,
smoothie
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Nederlands
Zuivelbureau, P.J. van
Schie

Ingrediënten

2 bananen
 $\frac{3}{4}$ l melk, karne-
2 sinaasappelen, sap
van
40 g suiker, basterd-

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.

Doe de melk en de suiker in een kom.
Klop de sinaasappelsap er druppelsgewijs door
(geen stalen vork gebruiken) tot een
gelijkmatig mengsel is verkregen.
Druk de bananen met een vork tot moes.
Meng de bananen met de melk in een mixer.
Serveer de smoothie meteen.

Vruchtenwijn.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

- aardbeitjes, halve
- appel-bronwater
- kiwi, stukjes
- muntblaadjes
- sap, druiven-, wit (of water)
- wijn, witte, koude

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.

Leg in een ijsblokjesvorm halve aardbeitjes, stukjes kiwi en muntblaadjes.
Vul het fruit aan met wit druivensap of water en laat het bevriezen.
Leg in elk wijnglas 3 ijsblokjes en vul de glazen aan met koude witte wijn of appel-bronwater.

Wentelteefjes met gekaramelliseerde appel.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 appel, geschild, in
plakken
4 sn brood, spelt-, oud
4 sn brood, wit-, oud
1 ei
6 el honing
½ tl kaneelpoeder
125 ml melk
- olie, arachide-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v verzadigd: 1 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Klop het ei in een kom los met de kaneel, melk en 2 el honing.

Steek grote harten uit de sneetjes brood.

Verwarm 2 el honing in een koekenpan op middelhoge stand en schep de appelplakjes erdoor.

Bak tot ze licht gekaramelliseerd zijn.

Verhit een beetje olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag.

Haal de broodharten door het melkmengsel, zodat ze goed doordrenkt zijn.

Leg ze naast elkaar in de koekenpan, verdeel de rest van de honing erover en bak de wentelteefjes in ca. 2 min. per kant goudbruin.

Serveer de wentelteefjes met de warme appelplakjes.

Zoete flammkuchen met stracciatella en wilde bessen.



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

Ingrediënten

80 g chocolade, puur, fijngehakt
- citroenmelisse, verse, voor de garnering
1 pk flammkuchenbodem (Tante Fanny - 340 g)
120 g mascarpone
30 g suiker, vanille-
200 g vruchten, bos-, gemengde (bijv. frambozen, bosbessen, bramen)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 270°C boven- en onderwarmte.
Verwerk de flammkuchenbodems volgens de gebruiksaanwijzing rechtstreeks vanuit de koelkast.
Leg 2 bodems naast elkaar zonder bakpapier op een bakplaat.
Meng de mascarpone met de vanillesuiker en 40 g van de chocolade.
Verdeel dit mengsel over de 4 bodems, houdt hierbij rondom een rand van ca. 1 cm vrij.
Top de flammkuchen met de bosvruchten.
Bak de flammkuchen in het midden van de oven in 7-9 min. goudbruin af.
Bestrooi na het bakken de flammkuchen met de overgebleven chocolade en garneer ze met de citroenmelisse.

Tip:

In plaats van verse bosvruchten kun je ook ontdooide bevroren bosvruchten naar keuze gebruiken.

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

Zomerkoninkjeslikeur.



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

Ingrediënten

700 g aardbeien
300 g suiker
1 l wodka

1 stopfles, glazen,
schone

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

Bereiding.

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze in vieren.

Vul de fles tot de rand met de aardbeien.

Vul de fles vervolgens tot de helft met suiker en vul met wodka af tot de rand.

Schud de fles een paar keer flink, zodat de suiker gaat zakken.

Laat de likeur zes weken intrekken op een warme, zonnige plek, bijv. in de vensterbank.

Filter de vloeistof vervolgens door een schone (thee)doek en giet de likeur over in een mooie, donkere karaf.

Tip:

Lekker als aperitief of bij ijs.

Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
2 el bieslook,
fijngeknipt
½ el mosterd, Dijon-
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
½ sinaasappel, sap van
400 g sla, ijsberg-
1 ui, rode ui, in
ragdunne ringen
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd ze in vieren.
Klop een dressing van de olie, het
sinaasappelsap, de mosterd, ruim peper en een
beetje zout naar smaak.
Doe de sla, de ui-ringen en de aardbeien in een
slakom
Schep de inhoud voorzichtig door elkaar.
Schep de dressing erdoor.
Bestrooi met het bieslook.

Tip:

Lekker met gebakken kipfilet en frietjes.

Toetjestip:

Aardbeienkwark gemaakt van 250 g
gepureerde aardbeien en 300 g magere kwark,
gegarneerd met geraspte extra pure chocolade.

Wijntip:

Jonkershof, Ruby Cabernet, Zuid-Afrika

Zorongollo extremeño – paprika-tomaatschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

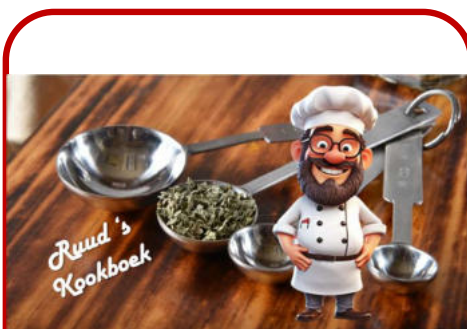
- azijn
2 eieren
2 tn knoflook
- olie, olijf-, extra
vergin
3 paprika's, rode, grote
- peper, versgemalen
- peterselie
2 tomaten
1 ui, lente-
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 10 min. in een pan met water.
Haal ze uit het water en laat ze afkoelen.
Hak de eieren in kleine blokjes en zet ze apart.
Was de paprika's, leg ze op een bakplaat, besprenkel ze met olie en bestrooi ze ruim met zout en versgemalen peper.
Was de tomaten (niet drogen), besprenkel ze met een beetje olie en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Pak het in met een stuk aluminiumfolie en leg het erbij op de bakplaat.
Plaats de bakplaat in de oven en rooster de groenten gedurende 35-40 min. op 190°C.
Verwijder de paprika's, verwijder de schil ze en snijd ze in reepjes.
Doe ze in een kom.
Verwijder de folie van de tomaten.
Verwijder de schilletjes en doe de tomaten in een blender.
Voeg 1 gepeld teentje knoflook toe.
Mix het met een elektrische mixer tot puree.
Giet de puree over de paprika's.
Voeg een flinke scheut olie en een scheut azijn toe.
Voeg een fijngehakt teentje knoflook en de in fijne julienne reepjes gesneden lente-ui toe.
Meng het goed door elkaar.
Laat het gerecht 30 min. rusten.
Verdeel de in kleine blokjes gesneden eieren erover en bestrooi het gerecht met wat gehakte peterselie.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

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

