



Ruud 's Kookboek

Seizoenrecepten II v3.0

Inhoudsopgave.

-----> LENTERECEPTEN <-----	3
Lentebroodje.	4
Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.	5
Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong.	6
Spinazie-frittata met champignons.	8
Voorjaarsalade met bulgur.	9
-----> ZOMERRECEPTEN <-----	10
Biefstuk met balsamicosaus.	11
Fricandeau met avocado.	12
Gebakken zeebaars met zoete rode peper.	13
Gerookte forelfilet met rode bietensalade.	14
Hamburgers met barbecuesaus.	15
Iced soya agave latte.	16
Kwark met suikervrije limonadesiroop.	17
Salade met tomaat, watermeloen en feta 2.	18
Tiramisu met limoncello en aardbeien.	19
Zalm kebabs.	21
Zeebrasem in de oven op Provençaalse wijze.	22
Zomerpunch 1.	23
Zomerse tomatensaus.	24
-----> HERFSTRECEPTEN <-----	25
Apple pie nojito.	26
Ovengeroosterde herfstgroenten met selderijpesto.	27
-----> WINTERRECEPTEN <-----	29
Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.	30
Bombay winter citrus twist.	31
Klassieke uiensoep.	32
Knolselderijsoep met mosterd en walnoten.	33
Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.	34
Schrobblèr espresso.	35
Spruitencurry met kip.	36
Warme anijschocolademelk.	37
Winterse groentenwok.	38
Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta.	39
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

-----> **LENTERECEPTEN** <-----



Lentebroodje.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

- aardbeien
- bessen, blauwe
1 broodje, bloem-
- kaas, room-

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.

Besmeer het bloembroodje met de roomkaas.
Snijd er de aardbeien op.
Garneer met wat blauwe bessen.

Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Duroc d'Olives

Ingrediënten

4 aardappelen
100 g bietjes, mini-, rode
100 g boter, gezouten
100 g broccolini
4 miniracks (=varkenskroon)
3 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g raapjes, mini-
200 g shiitakes, mini-
100 g tomaatjes, tros-, mini-
100 g wortelen, mini-, gele
100 g wortelen, mini-, oranje
- zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schik de tomaatjes in een schaalje en kruid ze met versgemalen peper, zout en 25 g gezouten boter.
Laat ze 15-20 min. konfijten in de oven.
Breng water met een lepel zout aan de kook en zet een kom met ijswater klaar.
Was de groentjes onder koud stromend water.
Kook de verschillende groenten 2 min. en laat ze in het ijswater schrikken om het verder garen te stoppen.
Laat de groenten even uitlekken en leg ze in een grote pan.
Voeg er rondom 50 g van de gezouten boter in stukjes bij.
Giet er een scheutje water bij en kruid alles met versgemalen peper en zout.
Zet het deksel op de pan.
Doe wat olijfolie in een andere pan, voeg er 25 g van de gezouten boter bij en bak de miniracks op een matig vuur, 3 min. aan elke kant.
Kruid het vlees met versgemalen peper en zout en dek het af met aluminiumfolie.
Laat het even rusten.
Warm intussen de groentjes rustig op.
Leg het vlees op een bord en schik er de verschillende groentjes omheen.
Giet wat van de groentjus en van de vleesjus over het gerecht.

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

Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hanos.nl, Stephen de Ruyter

Saté van lamsnek

Ingrediënten

2 kp ketjap manis (zoete ketjap)
1½ tl ketoembarpoeder
4 tn knoflook, fijn-geperste
450 g lamsnek
1 limoen, sap van
1 snf peper
4 rawit (kleine rode of groene pepers)
20 satéstokjes
1-2 sjalotjes, fijn-gesnipperde
1 tomaat, in kleine blokjes
1 snf zout

Lontong

Ingrediënten

1 zk lontong (kleef-rijst)
- zout

Bereiding.

Saté van lamsnek.

Het gerecht wordt traditioneel geserveerd met een sambal ketjap saus, maar ook met een pindasaus is het een heerlijk gerecht.

Dompel de satéstokjes in een glas met lauwwarm water (dit voorkomt dat het hout gaat splinteren tijdens het rijgen).
Snijd de lamsnek in kleine blokjes ter grootte van een mini suikerklontje.
Rijg het vlees aan de stokjes (nog niet gemarineerd).

Maak een marinade van 1 kp ketjap manis, de ketoembarpoeder, de zeer fijngehakte knoflook, en zout en versgemalen peper.
Meng het goed en bestrijk de stokjes saté met de marinade.

Rooster de saté op een grill, barbecue of in een koekenpan rondom bruin.

Lak de saté nogmaals met de overgebleven marinade.

Plaats de geroosterde saté op een schaal.
Schenk de sambal-ketjapsaus over de saté.

Lontong.

Zet een pan met ruim water (min. 2 l) op totdat het kookt.

Voeg een klein beetje zout toe en was de lontong onder de kraan ca. 1 min.

Plaats de lontong in de pan met kokend water en laat het in ca. 20 min. gaar koken.

De lontong wordt bol en de rijst wordt gaar gekookt.

Haal de lontong er na 20 min. uit en laat dit afkoelen.

Snijd het in kleine blokjes en het is klaar om te serveren.

Sambal ketjap saus.

Pak een koekenpan en

Fruit de rauwe vliespinda's in een koekenpan met 1 cm zonnebloemolie ca. 5-7 min. (ze moeten een klein beetje goudbruin zijn).

Doe de pinda's hierna in een vergiet en laat ze even uitlekken.

Pak een vijzel of blender en vermaal de pinda's.
Voeg hier de rode sjalotjes, de fijngehakte knoflook, de lombok, de daon jeruk purut, de laos, de gula jawa en een scheut ketjap aan toe.

Voeg zout naar smaak toe.

Maal alles goed.

Sambal ketjap saus

Ingrediënten

2 bld daon jeruk purut
(citroenblad)
1 schf gula jawa
(palmsuiker)
½ kp ketjap manis
2 tn knoflook
2 schf laos (ca. 7 mm)
1 lombok, rode, in
stukjes
25 ml olie, zonnebloem-
200 g pinda's, vlies-,
rauwe
4 sjalotjes, rode

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

Verhit de koekenpan opnieuw met een dun laagje olie en bak de vermalen pinda's ca. 4-5 minuten. Voeg voorzichtig wat koud water toe totdat de saus gebonden is en een dikte heeft van pannenkoeken beslag.

Let op: de saus mag niet te dik zijn!

Tijdens het bakken komt er olie vrij vanuit de pinda's. Dat hoort zo.

Spinazie-frittata met champignons.



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

Ingrediënten

250 g champignons
6 eieren
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook
2 el olie (uit de pot
zongedroogde tomaten)
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie, verse
50 g tomaten,
zongedroogde , op olie
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de champignons in plakjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een middelhoge stand. Bak de knoflook kort tot deze begint te geuren.
Voeg de spinazie in 2 delen toe en laat die slinken.
Doe de spinazie over in een zeef en laat die uitlekken tot gebruik.
Verhit de 2 el olie uit de pot tomaten in dezelfde pan en bak de champignons in 5 min. lichtbruin.
Voeg de tomaten toe en bak die 1 min. mee.
Klop in een kom de eieren los.
Roer de kaas erdoor en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Giet het eiermengsel bij de champignons in de pan en roer er meteen de spinazie door.
Bak de frittata een paar min. op een middelhoge stand en gaar de frittata vervolgens nog 15 min. in het midden van de oven.
Leg een groot bord op de frittata en keer de pan met bord en al, zodat de frittata met de onderkant naar boven op het bord ligt.
Snijd de frittata in punten en serveer.

Tip:

Bak eens 400 g aardappelschijfjes mee met de champignons voor extra vulling.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 272
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Voorjaarsalade met bulgur.



Menugang: Bij- en lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

12 asperges, groene, in stukjes, de kopjes apart
½ citroen, sap van
1 tl citroenrasp
1 vel dille, fijngehakt
150 g doperwten
100 g feta
1 tn knoflook, fijngehakt
- olie, olijf-
- peper
1 vel peterselie, platte, fijngehakt
1 bs radijsjes, in dunne plakjes
1 sjalotje, fijngehakt
50 g (spelt)bulgur
- zout

Bereiding.

Kook de bulgur zoals aangegeven op de verpakking.
Giet af en laat afkoelen.
Fruit in een pan met een beetje olijfolie de knoflook en ui aan.
Voeg de groene asperges en doperwten toe en roerbak 2-3 min.
Voeg de aspergekopjes toe en roerbak nog heel even totdat alles beetgaar is.
Laat afkoelen.
Doe de bulgur samen met de gebakken groenten in een schaal.
Voeg de radijs, feta, kruiden, citroenrasp en citroensap toe.
Schep alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Tip:

Deze salade is heerlijk voor de lunch en erg geschikt om mee te nemen voor bijv. een picknick. Bewaar deze dan vooraf in de koelkast

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

-----> ZOMERRECEPTEN <-----



Biefstuk met balsamicosaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

400 g biefstuk
1 snf peper, zwarte,
versgemalen

Voor de saus:

200 ml azijn, balsamico-
1 el mosterd, Dijon-
150 g saus, tomaten- of
ketchup
1 el saus,
Worcestershire-
50 g suiker, bruine
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 saus.

Doe alle ingrediënten voor de saus in een klein pannetje en verhit dit op laag vuur totdat alle ingrediënten goed opgelost zijn tot een gladde saus.
Laat het nog 10-15 min. pruttelen op een zacht vuur.

Bereiding vlees.

Doe de peper op de biefstuk en bestrijk het vlees met een kwastje met de saus.
Bak het vlees op de barbecue ca. 5 min. per kant.
Bestrijk het vlees regelmatig met de saus.
Serveer, als het vlees klaar is, met een schepje saus.

Fricandean met avocado.



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

Ingrediënten

1 avocado
100 g fricandean
- peper

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

Bereiding.

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

Gebakken zeebaars met zoete rode peper.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2006-
08, Carta

Ingrediënten

25 g bieslook, verse, in
grote stukken
2 el olie, olijf-
- peper, citroen-,
versgemalen
2 pepers, rode
250 ml sap, appel-
4 zeebaarsfilets

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 190
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de pepers in de lengte en verwijder de zaadjes.
Snijd de pepers in flinterdunne, lange reepjes.
Breng in een pan het appelsap aan de kook.
Voeg de peperreepjes toe en laat ze 5 min. zachtjes koken, waardoor ze minder pittig van smaak worden.
Wrijf de zeebaarsfilets aan de witte kant in met zout en peper.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en leg de zeebaarsfilets met de velkant in de olie.
Bak de filets 4-6 min. op een hoog vuur, keer ze voorzichtig om en bak de filets in nog 2-4 min. bruin en gaar.
Verdeel de bieslook in het midden van vier borden.
Neem de reepjes peper uit het appelsap en laat ze uitlekken.
Leg de zeebaarsfilets met de witte kant naar boven op de bieslook en schep de reepjes peper erover.

Tip:

Lekker met een salade van couscous en komkommer.

Gerookte forefilet met rode bietensalade.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ZomerSlank-
recepten

Ingrediënten

2 el azijn
2 bieten, rode, kleine,
gekookte
100 g forefilets,
gerookte
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
75 g rucola
2 tl sesamzaad
- 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 een droge koekenpan op een matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin. Pel de rode bieten en snijd ze in lucifer-dunne reepjes.

Was de rucola en meng dit met de bieten. Klop de azijn, de olie en zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing.

Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.

Bestrooi de salade met het sesamzaad en leg de forefilets er bovenop.

Hamburgers met barbecuesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
4 hamburgers, magere
1 el olie, olijf-
2 tl saus, soja-
80 ml saus, tomaten-
2 tl saus,
Worcestershire-
½ el suiker
1 ui, kleine,
fijngesnipperd,

Bereidingstijd: 10 min.
Bbq-tijd: 8-10 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.

Bereid eerst de saus:

Verhit de olie en fruit de ui.
Voeg de azijn, de suiker, de tomatensaus, de Worcestershiresaus en de sojasaus toe.
Roer alle ingrediënten goed door elkaar en verhit de saus.
Laat het 2-3 min. zachtjes koken.
Laat de saus daarna afkoelen.

Bereiding vlees:

Bak de hamburgers 8-10 min. per kant op de barbecue.
Serveer de hamburgers met de saus.

Tip:

Gebruik hamburgers op basis van kalkoen- of kipgehakt of extra mager rundergehakt.

Iced soya agave latte.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Peeze

Ingrediënten

30 ml espresso
- ijsblokjes
30 ml siroop, agave-
- sojadrink (bijv. Alpro
Soya for Professionals)
- rietje of lange lepel

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

Bereiding.

Vul het glas met ijsblokjes.
Zet een espresso.
Schenk de agavesiroop over de ijsblokjes.
Schenk sojadrink in het glas tot 1½ cm van de
bovenrand.
Schenk de espresso rustig uit over een ijsblokje.
Serveer de latte met een papieren rietje of lange
lepel.

Kwark met suikervrije limonadesiroop.



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

Ingrediënten

250 g kwark, magere
2 el limonadesiroop,
suikervrije

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

Bereiding.

Roer de kwark los en voeg de limonadesiroop toe.

Salade met tomaat, watermeloen en feta 2.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

50 g feta, magere, in
blokjes
1 meloen, water-,
kleine, in blokjes
2 el munt, verse,
fijngesneden
1 el olie, olijf-
2 tomaten, Roma-, elk
in 8 stukjes
1 snf zout

Voor de dressing:

50 ml azijn, balsamico-
2 el honing,
2 el suiker of (Stevia)
zoetstof

Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een pannetje en verhit het enkele min. op een laag vuur (af en toe roeren).

Laat de dressing dan afkoelen.

Doe de meloen, de tomaten, de munt en de olie in een schaal en meng alles goed door elkaar.

Strooi er een klein beetje zout over.

Leg de salade op een bord en kruimel er de feta overheen.

Druppel er een klein beetje van de dressing overheen.

18

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tiramisu met limoncello en aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Wijnspijs.nl

Ingrediënten

2 citroenen
1 pk lange vingers
80 ml limoncello
250 g mascarpone
250 ml room, slag-
65 g suiker, poeder-
- suiker, poeder-, om te
garneren

- mixer
- rasp
1 schaal, oven-, grote

Bereiding.

Was de citroenen met warm water.
Maak ze goed droog en rasp het gele gedeelte van de schil.
Gebruik een zo fijn mogelijke rasp, maar snijd in het geval van een grove rasp de citroenschil zo fijn mogelijk met een mes.
Pers de citroenen uit.
Meng het sap met de $\frac{3}{4}$ van de limoncello, de helft van de rasp en de poedersuiker.
Gebruik een grote schaal, of 8 kleine glazen/schaaltjes en leg een egale laag lange vingers onderin (de hele bodem moet bedekt zijn met een enkele laag; evt. gaten vul je door de koekjes te breken en de stukjes erin te passen.
Doordrenk de koekjes een aantal keer met het limoncello-citroenmengsel.
Schenk kleine beetjes op de koekjes en laat het 1-2 min. intrekken.
Kijk daarna of de koekjes nog meer vocht kunnen opnemen.
Probeer zo veel mogelijk limoncello in te laten trekken, maar het moet er niet 'op' gaan liggen (wees voorzichtig en geduldig).
Klop de slagroom goed stijf met de mixer.
Klop de mascarpone even los met een vork of zoiets.
Mix de mascarpone daarna door de slagroom.
Meng als laatste het overgebleven deel van het limoncello-citroenmengsel én de achtergebleven 20 ml limoncello door het roommengsel.
Verdeel het roommengsel over de koekjes (gebruik een spatel om het netjes te verdelen).
Maak als het nodig is de randjes van het glas schoon met een stukje keukenpapier.
Bovenstaande kun je een dag van te voren doen (dat is eigenlijk het allerlekkerste).
Heb je weinig tijd, laat dan in elk geval de tiramisu 4 uur afgedekt opstijven in de koelkast.
Finish voor het opdienen met deze laatste stappen:
Maak de aardbeien schoon en laat ze drogen op een stukje keukenpapier.
Haal de tiramisu uit de koelkast en garneer die door de aardbeien met de gesneden-kroontjes-kant naar beneden, in rijtjes, op de roomlaag te plaatsen.
Maak het af met de overgebleven citroenrasp en een beetje poedersuiker.
Glaasje ijskoude limoncello ernaast en smullen maar!



Bereidingstijd: 4 uur 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

Zalm kebabs.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

4 champignons, grote
½ paprika, groene, in
blokjes
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
4 el sap, citroen-
1-2 el saus, teriyaki-
4 tomaten, cherry-
½ ui, fijngesnipperd
1 ui, in partjes
600 g zalm, in blokken

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 vis, de fijngesneden ui, het citroensap, de teriyakisaus en de versgemalen peper in een kom.

Meng de ingrediënten goed en dek af met folie.

Marineer dit 2-4 uur in de koelkast.

Rijg de vis en de groenten op de spiesen.

Besmeer de spiesen met de marinade.

Barbecue de spiesen ca. 8-10 min.

Draai de spiesen tijdens het bakken min. 1 x om en bestrijk ze opnieuw met marinade.

Tip:

Vervang de zalm eens door een andere stevige vis (bijv. zwaardvis).

Zeebrasem in de oven op Provençaalse wijze.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Delhaize

Ingrediënten

1 aubergine (300 g)
1 courgette (300 g)
1 tn knoflook
6 el olie, olijf-
- oregano, gedroogde
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
- rozemarijn,
(gedroogde)
4 tomaten, vlees-
1 ui
- venkelzaadjes
5 cl wijn, witte
2 zeebrasems
- zout

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de groenten schoon.
Snipper de ui fijn.
Snijd de paprika in reepjes.
Snijd de aubergine in blokjes.
Snijd de courgette in halve schijfjes.
Fruit in een braadpan met 4 el olie op een zacht vuur de ui, de paprika, de aubergine en de courgette.
Doe het deksel op de pan en laat de groenten op een zacht vuur slinken.
Snijd ondertussen de tomaten in tweeën, ontpit ze en snijd ze in grote blokjes.
Voeg ze toe aan de groenten, samen met het geperste teentje knoflook.
Voeg oregano en rozemarijn naar smaak toe.
Doe er wat zout en versgemalen peper op en laat nog 10 min. sudderen op een heel zacht vuurtje, met het deksel op de pan.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Was de brasems en droog ze af.
Kruid ze binnenin en doe er venkelzaadjes bij.
Maak aan elke zijde 2 schuine insnijdingen in het vel.
Olie een grote ovenschotel in en spreid daarin de groenten uit.
Overgiet de groenten met witte wijn.
Smeer de zeebrasems in met olie en doe er zout en versgemalen peper op.
Leg de zeebrasems op de groenten.
Laat het geheel 20 min. bakken in de oven.
Dien het gerecht heet op.

Zomerpunch 1.



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

Ingrediënten

1 dl abrikozen-sinaas-appeldrank
3 bl ijs, room-
3 dl melk, volle
4 perziken (uit blik)

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 ingrediënten in een hoge kom.
Zet voorzichtig de staafmixer in de kom.
Mix alles tot je een gladde milkshake hebt.
Schenk de oranje-shake in een hoog glas.
Zet er een leuk rietje in.

Zomerse tomatensaus.



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

Ingrediënten

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

* genoeg om een ovenschaal of bakplaat mee te vullen

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer de tomaten en leg ze met de snijkant naar boven in de ovenschaal.
Strooi er genoeg zout en peper over (dat hebben tomaten wel nodig!).
Giet wat olijfolie over de tomaten.

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

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

Tips:

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

-----> **HERFSTRECEPTEN** <-----



Apple pie nojito.



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

Ingrediënten

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

- barlepel
- muddler (stamper)

Bereiding.

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

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

26

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

Ovengeroosterde herfstgroenten met selderijpesto.



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

Ingrediënten

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

Voor de selderijpesto:

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

Bereiding.

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

Selderijpesto.

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



Pecorino romano

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

-----> WINTERRECEPTEN <-----



Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

Lekker met verse pappardelle.

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

Bombay winter citrus twist.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Hallo Slijterij

Ingrediënten

25 ml Bombay Sapphire gin
150 g ijsblokjes
1 par limoen
25 ml Martini Rosso
1 par sinaasappel
1 steranijs
100 ml tonic, gekoeld

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

Bereiding.

Vul een ballonglas tot de rand met ijs.
Roer kort en giet evt. het smeltwater uit het glas.
Schenk de gin en Martini in het glas.
Roer kort door.
Houd het glas schuin en schenk de tonic in het glas.
Garneer met de sinaasappel, limoen en steranijs.



Klassieke uiensoep.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl,
Hoogvliet

Ingrediënten

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

Benodigd:

4 ovenvaste soep-
kommen

Bereiding.

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

Tips:

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

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

Knolselderijsoep met mosterd en walnoten.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tips:

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

Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 appels, zoetzure
- azijn
1 kool, rode
12 kruidnagels
4 laurierblaadjes
4 el margarine, vloeibare
200 ml melk, halfvolle
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
300 g varkensreepjes
40 g veenbessen,
gedroogde, zonder
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 aardappelen en kook ze in weinig water in ca. 20 min. gaar.
Maak de rode kool schoon en schaaf de kool fijn.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Breng de rode kool in een bodempje water met de appel, de laurierblaadjes, de kruidnagels en de gedroogde veenbessen aan de kook.
Kook de kool in 20-25 min. gaar.
Bestrooi de reepjes vlees met versgemalen peper.
Bak het vlees in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.
Breng de melk aan de kook.
Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree.
Verwijder de laurier en kruidnagels uit de rode kool en breng de groente op smaak met wat azijn.
Serveer er de vleesreepjes en aardappelpuree bij.

Schrobbelèr espresso.



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

Ingrediënten

- cacaopoeder
50 ml espresso, vers
gezette
(1 mini-stroopwafeltje
of ander koekje)
- room, slag-
50 ml Schrobbelèr
- siroop, karamel- of
chocolade-

- (Schrobbelèr)
espresso glas

Bereiding.

Warm de Schrobbelèr kort op met een stoompijpje
(mocht je deze niet hebben kun je Schrobbelèr op
kamertemperatuur gebruiken).
Vul het glas tot halverwege het logo met Schrobbelèr
(50 ml) en vul het vervolgens af met een kopje
espresso (50 ml).
Doe daar een mooie toef slagroom bovenop en
garneer de espresso met bijvoorbeeld cacaopoeder
of karamel- of chocoladesiroop.

35

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

Spruitencurry met kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

Ingrediënten

450 g aardappelblokjes, voorgekookt
2 el currypasta, rode
350 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
400 ml melk, kokos-
3 el olie
- peper, versgemalen
500 g spruitjes
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Halveer de spruiten.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een wok en roerbak de spruiten met de aardappelblokjes 5 min., tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de kipreepjes en de knoflook toe en bak die 3-4 min. mee, tot de kip gaar is.
Roer de currypasta erdoor en bak die 1 min. mee.
Schenk de kokosmelk in de wok en roer alles door.
Laat de curry nog 5-7 min. garen op een lage stand.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Bestrooi de curry met de bosui.

Tip:

Lekker met naanbrood.

Warme anijschocolademelk.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Hobby4fun.eu

Ingrediënten

8 anijsblokjes (De
Ruijter)
4 tl cacao
8 dl melk
- slagroom

Bereiding.

Roer de cacao met 1 dl melk los.
Voeg 7 dl melk toe.
Breng de chocolademelk, als roerend, aan de kook.
Los de anijsblokjes, al roerend, in de warme chocolademelk op.
Verdeel de anijschocolademelk over 4 bekers.
Garneer de anijschocolademelk met een toef slagroom.

37

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

Winterse groentenwok.



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

Ingrediënten

1 sn brood, (volkoren)
1 bkj champignons
1 citroen, sap van
1 tn knoflook
¼ knolselderij
2 el olie
½ pastinaak
1 prei
- saus, soja-
2 uien, lente-

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

Bereiding.

Maak alle groenten grondig schoon.
Snijd de prei en de lente-uien in ringen.
Snijd de pastinaak in plakjes, de knolselderij in reepjes en besprenkel ze met citroensap.
Snijd de champignons in vieren.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote pan of wok.
Doe de pastinaak en de knolselderij in de pan en roer alles goed om.
Voeg nu ook de knoflook, de prei en de champignons toe en laat het geheel op een matig vuur verder bakken.
Breng het op smaak met sojasaus.
Toast het brood en snijd het in kleine blokjes.
Serveer het wokgerecht op een (warm) bord en strooi er de broodkorstjes over.

Tip:

Lekker bij een stukje vlees of vis en aardappeltjes in de schil.

Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005-
09

Ingrediënten

50 g boter
½ citroen
1 ei
1 komkommer
2 el mosterd
- peper, versgemalen
300 g spaghetti
600 g sugar snaps
2 uitjes, bos-
300 g zalmfilet, verse
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 675
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng heet water aan de kook in een kookpan.
Snijdt de zalm in plakjes en hak ze vervolgens in grove stukken.
Snijdt de komkommer in de lengte door, haal de zaadjes er uit en snijdt ze in dunne plakjes.
Rasp de citroenschil en pers de citroen uit.
Meng de zalm met het ei, de mosterd, zout en versgemalen peper in een mengkom.
Maak van dit mengsel 4 burgers.
Verwarm de helft van de boter in de koekenpan en bak de burgers op niet te hoog vuur in 8-10 min. gaar en goudbruin (keer de burgers halverwege het bakken zodat beide kanten kleur krijgen en garen).
Schenk het citroensap in het bakvet en roer dit er goed door.
Kook de spaghetti beetgaar volgens gebruiksaanwijzing.
Smelt de overige boter met 1 el water in een koekenpan.
Voeg de sugar snaps toe en laat deze afgedekt 5 min. smoren.
Schep de bosuitjes en de komkommer door de sugar snaps.
Voeg zout en versgemalen peper toe en laat alles nog 3-4 min. smoren.
Laat de spaghetti uitlekken en voeg het bakvet met het citroensap toe.
Meng dit goed door elkaar.
Serveer de pasta met de sugar snaps en de zalmburgers.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

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



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

42

Compressed by

