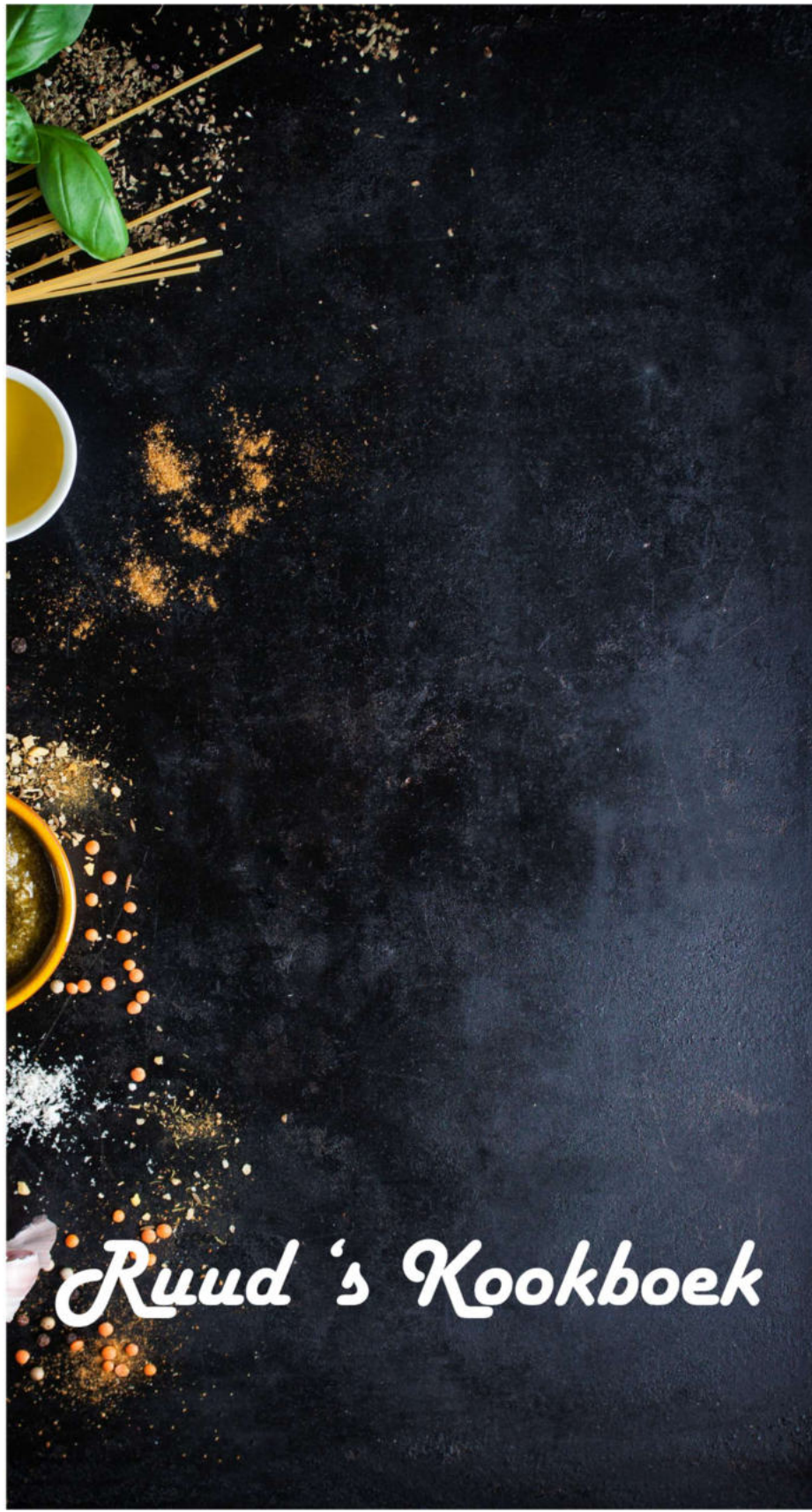




100 groenterecepten VII

Inhoudsopgave.

Aardappel-courgetteschotel met feta.	4
Aardappel-melksoep.	5
Aardappel-quenelles.	6
Aardappelburgers met kipvulling.	7
Aardappelen.	8
Aardappelen Hasselback (airfryer).	9
Aardappelharingsalade.	10
Aardappelkaaskroketjes.	11
Aardappelkroketjes.	12
Aardappelmarinade.	13
Aardappelpannenkoekjes II.	14
Aardappelpartjes met kaassaus.	15
Aardappelpuree met olijfolie.	16
Aardappelsalade II.	17
Aardappelsalade met haricots verts.	18
Aardappelsalade met pesto I.	19
Aardappelsoep.	20
Aardappeltjes met pesto.	21
Amuse van paté, spek en gekaramelliseerde sjalot.	22
Andijviestamppot II.	23
Asperge-eierschotel.	24
Asperge-truffelsalade met beenham en ei.	25
Aspergelasagna.	26
Aspergepesto.	27
Aspergeragout met zalm.	28
Asperges met dragonsaus en lam.	29
Asperges met pasta en garnalen.	30
Aspergesalade met zalm.	31
Atjar biet.	32
Aubergine tapas.	33
Aubergine-hummus.	34
Auberginecurry met komkommersalade.	35
Avocado met groentevulling.	36
Avocadodip met komkommer.	37
Bami met rundvlees en paprika's.	38
Basisrecept - aardappelpuree I.	39
Basisrecept - chutney.	40
Belgische friet.	41
Biefstuk met amandelbolletjes en boontjes in spek (airfryer).	42
Biefstuk met suikerpeulen, champignons en ui (airfryer).	43
Biefstuk teriyaki met champignons en peultjes (airfryer).	44
Bladerdeeg met milde schapenkaas, ui en olijven.	45
Bloemkool-mosterdsoep met spekjes.	46
Ei-aardappelschotel.	47
Elfstedenbliksem.	48
Fritessticks.	49
Gebakken 'little gem' sla salade.	51
Gebraisseerde andijvie met spek.	52
Gegrilde paprikamix.	53
Gepofte aardappelen II.	54
Geroosterde asperges met zalm en noten.	55
Gevuld stokbrood met knoflook, roomkaas en bosui.	56
Gevulde aardappelen I.	57
Gevulde tomaatjes.	58
Gratin dauphinois - aardappelgratin met room.	59
Griekse aardappelschotel met bifteki en tzatziki (airfryer).	60
'Groene visjes' uit de moestuin.	62
Groentepakketje met blauwaderkaas.	63
Hasselback aardappelen met kruidenboter.	64
Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.	65
Hummus III.	66
Huzarensalade.	67

Indische andijvie.....	68
Kipaspergecocktail.....	69
Komkommersalade.....	70
Lekkerbekjes met avocadocrème en frites.....	71
Mosselen met pittige worst-tomatensaus.....	72
Mosselen met room, lente-ui en tomaat.....	73
Ovenschotel met tagliatelle en asperges.....	74
Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.....	75
<i>Patat met.....</i> appelprut (appelcompote).....	76
Pittige aardappelslingers.....	77
Pizzaflappen met paprika en salami.....	78
Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom.....	79
Ribeye met rozemarijnaardappelen.....	80
Romige aardappelpuree.....	81
Roodbaarsfilet met tomatencrumble.....	82
Röstihapjes met komkommer en rauwe ham.....	83
Scampipakketjes met asperges.....	84
Servische bonensoep.....	85
Smoothie met avocado, komkommer en perensap.....	86
Snelle chilikip met mini-rösti (airfryer).....	87
Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).....	88
Spinaziestamppot met blauwe kaas.....	89
Spinazietaartjes met gekaramelliseerde ui en blauwe kaas.....	90
Steak tartaar met frites.....	91
Sticky speklapspiezen met ananas en paprika.....	92
Toscaanse kapucijnerschotel.....	93
Tosti kaas-ham-ui (airfryer).....	94
Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.....	95
Uiensoep met verse room.....	96
Vegetarische aardappeltaart.....	97
Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomaten-salsa (airfryer).....	98
Zeebaars in zoutkorst met ratatouille en tartaarsaus.....	99
Zoete aardappelfrites.....	101
Zomerse andijviestamppot.....	102
Zomerse salade.....	103
Zuurkool met kip uit de Römertopf.....	104
Zuurkoolschotel met aardappelen, cranberry's en gehakt.....	105
Zwitserse worteltaart II.....	106

Aardappel-courgetteschotel met feta.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
ron: AllerHande 1996

Ingrediënten

225 g aardappeltjes,
kriel-
½ courgette
1 ei, (scharrel-)
75 g feta
1 tl kruiden, Italiaanse,
met knoflook
2 el melk
1 el olie
- peper
1 sjalotje
- zout
½ el olie, om in te
vetten

- ovenschaaltje, hoog, Ø
ca. 15 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C of
gasovenstand 4.
Pel het sjalotje en snipper het fijn.
Verhit de olie in een koekenpan.
Fruit het sjalotje zachtjes goudgeel.
Voeg de krieltjes toe en bak ze zachtjes mee.
Was intussen de courgette en snijd hem in
blokjes.
Scheep de courgette en de kruiden door de
krieltjes en laat het ca. 5 min. meebakken.
Breng het mengsel op smaak met zout en
peper.
Splits intussen het ei boven twee kommen.
Prak de feta fijn.
Roer de feta en de melk door de eierdooier.
Klop het eiwit stijf en scheep het voorzichtig
door het fetamengsel.
Vet de ovenschaal in.
Scheep het aardappel-courgettemengsel erin.
Scheep het fetamengsel erop en strijk het
voorzichtig uit.
Bak de schotel in het midden van de oven in ca.
15 min. gaar en goudbruin.
Serveer direct.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappel-melksoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: WereldSmaken.com

Ingrediënten

4 aardappelen, grote
30 g boter
50 g kervel
4 knolrapen
 $\frac{3}{4}$ l melk
- nootmuskaat
- peper
2 preien, het wit van
- tijm
 $\frac{3}{4}$ l water
- zout

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

Bereiding.

Reinig de knolrapen en de prei, was ze en snijd ze in stukjes.

Schil en was de aardappelen en snijd ze in stukken.

Kook de gesneden groenten en de aardappelen met de kruiden in $\frac{3}{4}$ l water.

Verwijder de tijmtakjes.

Wrijf alles door een zeef.

Voeg de boter toe.

Kook de melk en voeg deze al roerend bij de soep.

Was, droog en hak de kervel fijn en strooi die in de soep.

Aardappel-quenelles.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: Airfryerboekje 2.0

Ingrediënten

- aardappelpuree, dikke

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.

Aardappel-quenelles maken is makkelijk en je kan dit makkelijk op voorhand doen. Je maakt een dikke aardappelpuree en brengt deze naar keuze op smaak met melk en een klontje boter en wat nootmuskaat. Wat ook een lekkere combinatie is om aan de puree 2 tl mierikswortelpuree toe te voegen. Hier draai je met hulp van 2 lepels quenelles van door de lepels over elkaar heen te schuiven. Vries de partij quenelles in.

Aardappelburgers met kipvulling.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
geschild, gekookt, fijn-
geprakt
- bloem
½ tl cayennepeper
2 eieren
- kaneel
250 g kipfilet, gekookt,
in kleine stukjes
2 tn knoflook, geperst
1 tl kurkuma
- olie
- peper
½ bs peterselie
fijngehakt
1 ui, geraspt
- zout

Bereiding.

Meng de ui, knoflook, eieren, zout, peper, 1 snuffje kaneel en peterselie door de fijngeprakte aardappelen.

Strooi wat bloem over een plat werkvlak.

Spreid het aardappelmengsel daar over uit.

Vorm een soort 'balk' van 30 cm lang, 7 cm breed en 5 cm hoog.

Voeg wat bloem toe als het mengsel te slap blijkt.

Maak een geul over de hele lengte van de balk.

Meng een snuffje kaneel, wat zout en de cayennepeper door de kip.

Verdeel de kip over de geul.

Maak de geul dicht door het aardappelmengsel er overheen te vouwen.

Snijd de balk in ca. 12 schijven.

Haal de schijven door de bloem.

Verhit een flinke laag olie in een grote koekenpan.

Bak de burgers 3 min. aan beide kanten.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2480

Energie kcal: 590

Eiwit: 45 g

Koolhydraten: 71 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 14 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardappelen.



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

Ingrediënten

600 g aardappelen
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 533
Energie kcal: 127
Eiwit: 3,9 g
Koolhydraten: 27,9 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 5 cm. water in een pan en breng dit aan de kook.

Schil de aardappelen.

Snijd groene plekken en pitten weg.

Snijd de grote aardappelen doormidden.

Was de aardappelen.

Doe de aardappelen in het kokende water.

Plaats de deksel op de pan.

Zet het vuur hoog.

Als het water weer kookt, draai je het vuur zo laag dat het net aan de kook blijft.

Kook de aardappelen in 20-25 min. gaar.

Prik met een vork om te voelen of de aardappelen van binnen zacht zijn.

Giet het water af.

Laat de aardappelen zonder deksel heel even droog stomen op een laag vuur.

Schud ze af en toe om, zodat ze niet aanbakken.

Aardappelen Hasselback (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 2

Ingrediënten

4-6 aardappelen, niet te grote
1 el olie, olijf-

Bereidingstijd: 60-70 min.
Grill-/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.

Boen de aardappelen goed schoon met water en droog ze af.

Leg de aardappel op een pollepel of 2 eetstokjes.

Snijd de aardappel in zo dun mogelijke plakjes, maar zorg dat je de plakjes niet helemaal door snijdt.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Leg de aardappelen op een groot bord en bestrijk ze gelijkmatig met de olijfolie (een bakkwastje is hierbij handig).

Bak de aardappel 15 min. in de airfryer.

Geef de aardappelen nog een laagje olie.

Bak de aardappel nogmaals 15 min. in de airfryer.

Herhaal je dit nogmaals.

Laat tenslotte de aardappelen nog eens ca. 5 min. bakken.

Controleer door er met een scherp mes in te prikken of de aardappelen gaar zijn.

Zo niet, laat ze dan nog 5 min. langer bakken.

Neem de aardappelen uit het mandje, leg ze op een bord en strooi er wat zout en peterselie over.

Aardappelharingsalade.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen,
gekookt
1 appel, zure
- augurkjes
3 el azijn, augurken
2 bietjes
1 tl dillezaadjes
3 haringen, zoute of
zure
1 el mierikswortel,
geraspt
1 paprika, groen
- peper
- peper, versgemalen
- slasaus
2 el suiker
6 uien, Amsterdamse
- yoghurt, magere
- zout
4 el zout

Bereiding.

Snijd de afgekoelde aardappels in blokjes.
Snijd de augurken klein.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien klein.
Doe de aardappelen, augurken en uien in een
kom.
Besprenkel de inhoud van de kom met de
augurkenazijn.
Laat het mengsel een uurtje staan.
Snijd de haringen in reepjes.
Rasp de appel op een grove rasp.
Snijd de paprika overlangs doormidden.
Neem de zaadlijsten en de zaadjes uit de
paprika.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Snijd de bietjes in plakjes.
Leg de haring, appel, paprika en bieten op het
aardappelmengsel.
Roer de magere yoghurt met de slasaus glad.
Maak de saus pittig van smaak met de
mierikswortel, zout, peper, snufje suiker en
dillezaadjes.
Schep de saus voorzichtig om met de andere
ingrediënten.
Laat de smaak een uurtje intrekken.

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

Aardappelkaaskroketjes.



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

Ingrediënten

400 g aardappelen,
gekookt
50 g boter
1 ei
100 g kaas, belegen
½ dl melk
- nootmuskaat
- paneermeel
- peper
- 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.

Stamp de warme, gekookte aardappelen fijn met de melk, een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.

Maak er een stevige puree van.

Laat de puree afkoelen.

Rasp de kaas.

Meng de kaas door de puree.

Vorm hier kroketjes van.

Met een dikke eetlepel eerst een ovaalvormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes).

Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

Aardappelkroketjes.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
50 g boter of margarine
1 ei
½ dl melk
- nootmuskaat
- paneermeel
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Kook de aardappelen.

Stamp de warm gekookte aardappelen fijn met een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.

Maak er een stevige puree van.

Vorm hiervan kroketjes.

Met een dikke eetlepel eerst een ovaal-vormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes). Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

Aardappelmarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Barbecook.com

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peperbollen, zwarte
2-3 tk rozemarijn

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 blaadjes van de rozemarijn los.
Hak de blaadjes van de rozemarijn fijn.
Snijd de knoflookteentjes in 2 of 4 partjes.
Plet de zwarte peperbollen
Meng alle ingrediënten door de olijfolie.

Tip:

Geschikt voor vlees en vis.

Aardappelpannenkoekjes II.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
50 g boter
- boter, ruim
6 eidooiers
6 eiwitten
½ l melk
1 snf nootmuskaat
1 snf peper
- evt. sla
1 snf zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/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 aardappelen.
Pureer de aardappelen met wat melk.
Mengen de puree met de gesmolten boter, zout, peper, nootmuskaat en de eidooiers.
Sla de eiwitten stijf.
Spatel de stijfgeslagen eiwitten door de puree.
Vorm het aardappeldeeg tot kleine, smalle en dunne pannenkoekjes.
Bak de pannenkoekje in ruim boter goudgeel.
Serveer de pannenkoekjes evt. met sla.

Tips:

- Vervang de helft van de aardappelen eens door appels.
- Voeg aan de puree eens wat flintertjes ham en flintertjes kaas toe.

Aardappelpartjes met kaassaus.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: G.J. Stuut

Ingrediënten

- Castello Blue
- koffieroom
- mayonaise
- Pom à Part (Aviko)

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.

Frituur wat Pom à Part en steek er steeds één aan een cocktailprikker.
Maak een sausje van mayonaise en wat met koffieroom losgeroerde Castello Blue.



Aardappelpuree met olijfolie.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
2 dl olie, olijf, extra
vierge
- peper
- zout

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 700
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 50 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen (grote exemplaren halveren).

Kook ze in ca. 20 min. gaar in ruime pan met weinig water en zout.

Giet de aardappelen af en laat ze kort droog stomen.

Stamp met een pureestamper de aardappelen fijn.

Voeg onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) de olie toe en klop het geheel tot een luchtige puree.

Breng de puree op smaak met zout en peper.

Aardappelsalade II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- bieslook, verse
3 eieren
- kerriepoeder
5 el mayonaise
- peper
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1126
Energie kcal: 269
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

*Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen niet al te gaar.
Snijd de aardappelen in kleine stukjes.
Kook de eieren hard.
Snijdt de eieren in kleine stukjes.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien in kleine stukjes.
Snijd de bieslook in stukjes.
Doe de aardappelen, eieren, uien, bieslook,
mayonaise en flink wat kerriepoeder in een
ruime kom.
Roer de ingrediënten door elkaar.
Breng de salade op smaak met zout en peper.*

Tip:

Lekker bij BBQ, fondue, gourmet of grill.

Aardappelsalade met haricots verts.



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

Ingrediënten

450 g aardappelgolfjes
(CélaVita)
4 el dressing,
balsamico-olijfolie
150 g haricots verts
100 g paprika, gele
- peper, versgemalen
100 g sla, gemengde
2 tomaten
200 g tonijn, op olie
- zout(, zee-)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 24 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.

Maak de haricots verts schoon en was ze.
Kook in pan met weinig water en zout de
aardappelgolfjes en haricots verts in ca. 4 min.
beetgaar.
Was intussen de tomaten en snijd ze in stukjes.
Giet de tonijn af en verdeel ze in stukjes.
Was de paprika, ontdoe hem van de zaadlijsten
en snijd hem in kleine reepjes.
Giet de aardappelgolfjes en haricots verts af.
Scheep voorzichtig 2 el dressing door.
Scheep de paprika door de sla.
Verdeel de sla over 4 borden.
Verdeel de aardappelgolfjes en haricots verts
op de sla.
Bestrooi de borden met zout en peper.
Verdeel de tomaat en tonijn erover.
Sprenkel de rest van de dressing erover.

Tip:

Serveer de salade met stokbrood.

Aardappelsalade met pesto I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

500 g aardappelen (bijv. Lady Christl)
100 g bacon (plakjes)
100 g chorizo (stukje)
1 citroen,
1 courgette
3 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte, zonder pit
- peper, zwarte, versgemalen
1 pt pesto, groene (135 g Grand'Italia)
2 tk peterselie (zakje á 30 g)
- zout

Voorbereiding.

Boen de aardappelen onder koud stromend water goed schoon.
Kook de aardappelen met schil in ca. 15 min. beetgaar.
Pers intussen de citroen uit.
Roer de pesto met olie en citroensap tot een saus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Was de courgette.
Snijd de courgette en chorizo in kleine blokjes.
Roer de courgette en chorizo door de pestosaus.
Bak de bacon in een pan met anti-aanbaklaag in ca. 3 min. knapperig bruin.
Laat de bacon afkoelen.
Verkruimel de bacon boven kom tot kleine stukjes.
Knip de peterselie boven de bacon fijn.
Meng de peterselie door de bacon.
Breng het mengsel op smaak met peper.
Pel de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.
Voeg de aardappelblokjes aan het pestomengsel toe.
Scheep de aardappelblokjes voorzichtig door het pestomengsel.
Laat de salade ca. 1 uur staan, zodat alle smaakjes goed kunnen intrekken.

Bereiding:

Halveer de olijven.
Doe de salade over in een schaal.
Bestrooi de salade met het peterselie-baconmengsel.
Garneer de salade met de olijven.

Tip:

Serveer de salade met ciabatta (Italiaans stokbrood).

Vorb.tijd: 20 min
Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 500
Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelsoep.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astid Veltman,
Johan Drenth

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
50 g boter of margarine
1½ l bouillon
1 snf kruidnagel,
gemalen
- laurier
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
50 g peterselie
3 preien
- tijm
4 uien, grote
- 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.

Reinig de uien, was ze en snijd ze in stukken.
Verhit de boter of margarine en fruit hierin de uien.

Voeg de bouillon en de kruiden toe.

Reinig de preien en schil de aardappelen.

Was ze en snijd de preien en de aardappelen in
stukken van ± 2 cm.

Voeg ze bij de bouillon en laat ze in een
gesloten pan gaar koken.

Verwijder evt. de kruiden of het kruidentuiltje
en zeef de soep.

Giet de soep in een soepterrine.

Was, droog en hak de peterselie fijn en strooi
deze in de soep.

Aardappeltjes met pesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jolanda Willemen

Ingrediënten

750 g aardappelen,
vast-kokende
1 el basilicum, fijn-
gehakte
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte
2 el pesto, rode
1 el peterselie, fijn-
gehakte
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 945
Energie kcal: 225
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen, spoel ze schoon en snijd ze in kleine blokjes.
Pel de ui en het knoflookteentje en snijd ze beide fijn.
Verhit de olie in een pan of wok en bak daarin 2-3 min. de ui en knoflook.
Voeg de aardappelblokjes toe en bak ze in 10-12 min. goudbruin.
Keer de blokjes regelmatig om, zodat ze niet kunnen aanbakken.
Voeg de pesto en de tuinkruiden toe en meng alles voorzichtig door elkaar.
Verwarm nog kort door.
Breng de aardappeltjes op smaak met zout en peper.

Tips:

Vervang de rode pesto eens door groene.
Gebruik in plaats van basilicum eens munt.
Deze aardappeltjes smaken heerlijk bij gegrild vlees of gegrilde vis.
Lekker met een bonte salade.

Amuse van paté, spek en gekaramelliseerde sjalot.



Menugang: Amuse-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

20 g boter, room-,
ongezouten
1½ el Cremaceto
Balsamico
8 pl ontbijtspek
75 g paté, cranberry-
15 g rucola
3 sjalotten

8 amuselepels

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Snijd de sjalotten in dunne ringen.
Verhit de boter in een koekenpan en fruit de
sjalot 3 min. op een laag vuur.

Voeg de Cremaceto Balsamico toe en laat het
geheel in 15 min. op laag vuur karamelliseren.
Roer af en toe.

Snijd ondertussen de paté in blokjes (naar
gewenst aantal personen) van 2 cm en wikkel
elk blokje in een plakje spek.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag
zonder olie of boter en bak de blokjes 3 min. op
een middelhoog vuur tot de spek krokant is.

Verdeel de rucola en sjalotjes over de lepels en
leg de patéhapjes erop.

Andijviestamppot II.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
600 g andijvie, rauwe, fijngesneden
20 g boter
350 g ham, magere, in blokjes
2 dl melk, magere
- peper
- zout

Voor de jus:

1 el bloem
¾ bouillontablet, rundvlees-
1 tomaatje
1 uitje, gesnipperd
5 dl water

Bereiding.

Kook de aardappelen in weinig water met zout gaar.
Bak de blokjes ham in de boter in enkele min. krokant.
Giet de aardappelen af.
Maak van de aardappelen met de melk puree.
Meng de andijvie en de blokjes ham door de puree.
Breng de stamppot met zout en peper op smaak.

Jus.

Fruit het uitje en het tomaatje ± 10 min.
Strooi de bloem over het uitje en laat het even meebakken.
Voeg het rundvleesbouillontablet en het water toe.
Breng de jus aan de kook.
Laat de jus tot ± 3½ dl inkoken.
Zeef de jus.

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

Asperge-eierschotel.



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

Ingrediënten

1 kg asperges, groene
100 g bacon of ontbijtspek, in kleine blokjes
4 el bieslook, fijn-gesneden
30 g bloem
40 g boter
½ l bouillon, groente- (van tablet)
1-2 el citroensap
6 eieren
1 el olie
- peper
2½ dl room, slag-
1 tl suiker
- zout

Bereiding.

Maak de asperges schoon en snijd ze in stukken.
Breng de bouillon aan de kook, voeg de asperges met de suiker en 15 g boter toe en laat 5 min. koken.
Laat de asperges uitlekken en vang de bouillon op.
Smelt de boter, voeg de bloem toe en laat die al roerend 3 min. garen.
Roer er de slagroom en de aspergebouillon door en laat de saus 10 min. zachtjes inkoken.
Bak de bacon in de olie in 7 min. krokant en laat op keukenpapier uitlekken.
Kook de eieren in 7 min. hard, pel ze en snijd ze in vieren.
Breng de saus met zout, peper en citroensap op smaak.
Verwarm de asperges en het ei in de saus en strooi er de bacon en de bieslook over.

Tip:

Lekker met aardappelpuree.

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

Asperge-truffelsalade met beenham en ei.



**Menugang: Brunch-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

450 g asperges, groene

2 el bieslook

4 eieren

**100 g ham, been-,
gerookte**

3 el mayonaise, truffel-

1 snf peper

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 216

Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 4 g

w/v suikers: 2 g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 2 g

Groente: 113 g

Zout: 0,9 g

Bereiding.

Kook de asperges in 8-10 min. beetgaar.

Kook de eieren in 7 min. hard.

Giet de asperges af en spoel ze onder stromend water koud.

Laat goed uitlekken.

Snijdt de bovenkanten van de eieren en lepel het ei uit de schil (houd de schil heel).

Snijdt de eieren in stukjes.

Meng de asperges met de truffelmayonaise.

Schep er de ham, het ei en de bieslook door en breng op smaak met peper.

Serveer in de schoongemaakte eierschalen.

Aspergelasagna.



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

Ingrediënten

500 g asperges, groene
125 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
2 zk Knorr Saus voor
Asperges
125 g lasagnebladen
75 ml wijn, witte
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.

Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht-oven 165°C).

Kook de asperges 7 min. in kokend water met een snufje zout.

Maak de Knorr Saus voor Asperges volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Roer de wijn en 75 g van de geraspte kaas erdoor.

Schep een dun laagje saus over de bodem van een lasagneschaal.

Beleg de schaal met de ½ van de lasagnebladen.

Verdeel de asperges over de lasagnebladen.

Schep 2/3 van de saus over de asperges en dek het af met de overgebleven lasagnebladen.

Verdeel de rest van de saus over de lasagne en bestrooi die met de rest van de kaas.

Bak de lasagne in ca. 25-30 min. goudbruin en gaar.

Haal de lasagne uit de oven en laat het gerecht een paar min. staan.

Snijd de lasagne met een heel scherp mes in 4 stukken.

Aspergepesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: WatMaakJeMeNu.eu

Ingrediënten

500 g asperges, groene
20 g basilicum
150 g kaas, Remeker,
grof geraspt
2 tn knoflook, geperst
150 ml olie, walnoten-
100 g walnoten,
fijngehakt
- 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 asperges 5 min. in weinig gezouten water.
Giet ze af en spoel ze direct met koud water na, zodat ze mooi groen blijven.
Pureer ze met de notenolie, de knoflook en de basilicum.
Scheep de gehakte noten met de kaas erdoor.
Het resultaat is een heerlijke zachte, groene pesto-spread.

Tips:

- Lekker met rijst, pasta, op brood of als dip bij de borrel.
- In steriele potjes is de pesto 2 weken houdbaar in de koelkast.
- Invriezen kan ook bijvoorbeeld in een ijsblokjesvorm.

Aspergeragout met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: GezondheidsNet.nl,
WeightWatchers

Ingrediënten

300 g asperges
1 kol bloem
1 kol dille
2 el doperwtten
1 kol kappertjes
1 kol margarine
50 ml melk, magere
1 kol olie, plantaardige
- peper, versgemalen
200 g rijst, gekookte
4 kol room (max. 8% vet)
- sap, citroen-
1 snf suiker, witte
100 g zalm
- zout

Bereiding.

Kook de asperges met de suiker gedurende 10 min.
Laat de bloem lichtjes bruinen in de margarine. Blus het af met de melk en een beetje aspergevocht en laat het al roerend inkoken. Breng op smaak met versgemalen peper, zout en wat citroensap.
Voeg de kappertjes en erwten toe en laat die 2 min. meekoken.
Doe de asperges in de pan en warm ze op. Verfijn de saus met de room.
Snijd de zalmfilet in hapklare stukken en bak ze in 1 kol olie.
Breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Doe de zalm bij de aspergeragout en kruid het naar smaak.
Roer 1 kol dille door het gerecht en serveer het met 200 g gekookte rijst.

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

Asperges met dragonsaus en lam.



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

Ingrediënten

2 kg asperges, witte en/of groene
1 el dragon, fijngehakt
8-12 lamskoteletjes
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 ml room, slag-
1 sjalot, fijngesnipperd
100 ml wijn, witte,
droge
- zout

Bereiding.

Schil alleen de witte asperges.
Snijd van beide asperges een plakje van de onderkant.
Stoom de asperges, afhankelijk van de dikte, in de stoomoven in ca. 20 min. of kook ze in ca. 15 min. gaar.
Kook in een steelpan het sjalotje met de wijn tot de helft in.
Voeg de slagroom toe en kook nog 3-4 min. tot de gewenste sausdikte in.
Voeg de dragon en zout en peper naar smaak toe.
Verhit een grillpan.
Bestrijk de lamskoteletjes met olijfolie en bestrooi ze met zout en peper.
Rooster de koteletjes in de grillpan in 1-2 min. per kant bruin en van binnen rosé en mals.
Leg de asperges met de lamskoteletjes op 4 borden.
Schep er de dragonsaus over.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelpartjes in de schil.

Bereidingstijd: 40-50 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Asperges met pasta en garnalen.



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

Ingrediënten

250 g asperges, witte
1 el bieslook, fijngeknipte
1 bouillonblokje, vis-
200 g garnalen, gekookte, gepelde
1 el kervel, fijngehakte
300 g pasta(bijv. schelpjes)
250 ml slagroom (of 2dl kookroom)
- 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

Voorbereiding.

Snijd een stuk van de onderkant van de geschilde asperges.
Snijd de asperges in stukjes van 3 cm.

Bereidingswijze.

Kook de aspergestukjes ongeveer 8 min. in licht gezouten water net gaar.
Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar.
Giet de pasta af.
Laat ook de asperges uitlekken.
Verwarm de slagroom in een steelpan.
Los het bouillonblokje erin op.
Voeg de garnalen, aspergestukjes en kervel toe en laat de room niet koken.
Verdeel de pasta over de borden en giet de warme room erover.
Strooi de bieslook over dit gerecht.

Tips:

Roer in plaats van gekookte gepelde garnalen stukjes zalm door de room.
Vervang de witte asperges door groene asperges of door kleine broccoli-roosjes.

Aspergesalade met zalm.



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

Ingrediënten

250 g aardappeltjes,
kriel-
800 g asperges, groene,
in schuine stukjes van 2
cm
2 el bieslook, gehakt
100 ml crème fraîche
4 eieren, gekookt
50 g kappertjes
200 ml mayonaise
- peper
1 krp sla
2 tomaten, in partjes
2 el uitjes, zilver-
200 g zalm, gerookte, in
reepjes gesneden
- zout

Bereiding.

Groene asperges hoeven niet te worden
geschild.
Kook de aspergestukken in ruim koken water
met zout in 10 min. gaar.
Kook de aardappeltjes gaar.
Prak met een vork 2 gekookte eieren fijn.
Snijd de andere twee eieren in partjes.
Doe de mayonaise en de crème fraîche in een
kom.
Voeg het geprakte ei en de kappertjes toe aan
de mayonaise.
Meng de inhoud van de kom voorzichtig.
Breng de inhoud van de kom op smaak met zout
en peper.
Scheep de mayonaise voorzichtig door de
aspergepunten, krielaardappeltjes, gerookte
zalm, tomaten, partjes ei en zilveruitjes.
Leg een aantal gewassen en gedroogde
blaadjes sla op het midden van de borden.
Scheep de salade op de sla.
Bestrooi de salade met bieslook.

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

Atjar biet.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: KookFreak.nl,
PisangSusu.nl

Ingrediënten

4 el azijn
4-5 bieten, gekookte
4-5 kruidnagels
12 peperkorrels
4 el suiker
3 dl water
2 tl zout

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

Bereiding.

Snijd de bieten in niet te dunne plakjes.
Kook de suiker met het zout, de kruidnagels en de peperkorrels in 3 dl water.
Voeg zodra het water kookt de bieten toe en breng alles nogmaals aan de kook.
Giet de azijn erbij en laat nog 3 min. sudderen.
Laat de bietjes afkoelen in een diepe kom.

Tip:

Indien koel weggezet kan atjar biet lang bewaard worden.

Aubergine tapas.



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

Ingrediënten

4 aubergines, kleine
1 ei
125 g kaas, Manchego-,
geraspte
¼ tl kaneel
3 tn knoflook
350 g lamsgehakt
1¼ dl olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 ui, gesnipperd
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de aubergines af.
Snijd de aubergines in de lengte doormidden.
Hol de aubergines uit.
Meng het gehakt met de ui, knoflook, kaneel,
peterselie, peper en zout.
Vul de aubergines met het gehaktmengsel.
Bestrooi de aubergines met kaas.
Verhit de olijfolie in een ovenschaal.
Leg de aubergines in de olijfolie.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven.
Bak de aubergines 40 min.
Verwijder na 30 min. het aluminiumfolie van de
schaal.

Aubergine-hummus.



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
4 broodjes, pita, in repen
½ citroen, sap van
- dukkah, naar smaak
1 bl erwten, kikker-, uitgelekt
2 tn knoflook, uitgeperst 1 tl
komijnpoeder (djinten)
8 el olie, olijf-
½ tl peper, cayenne-
1 el tahin
1 tl tijm, gedroogde

- keukenmachine of staafmixer

Bereiding.

Hummus maken van aubergine is een uitstekend idee. De aubergine leent zich hier namelijk perfect voor! Lekker, gezond en ook nog eens makkelijk om te maken.

Verhit 4 el olijfolie.

Bak de aubergine ca. 5 min. op een middelhoge vuur.

Voeg de tijm en 4 el water toe en bak het nog 5 min. verder.

Maal intussen de kikkererwten fijn met de tahin, de knoflook, het citroensap, de komijnpoeder, de cayennepeper en 4 el olijfolie.

Voeg de aubergine toe en pureer het tot een grove hummus.

Schep de hummus in een kom en bestrooi het met dukkah.

Serveer de hummus met de pitabroodjes.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Auberginecurry met komkommersalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: 24Kitchen, Carta-Johan, Paul van den Bergh

Ingrediënten

2 aubergines
½ bs basilicum
½ blkj bouillon, groente-
3 tl currypasta, gele
1 limoen, sap van
400 ml melk, kokos-
- olie, rijst-
2 paprika's
300 g rijst, pandan-
250 ml water

Voor de komkommer-salade:

2 el azijn
1 el ketjap
2 komkommers
1 el olie, rijst-

Bereiding.

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snijd de aubergines in blokjes.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes

Verhit een scheutje olie in een pan en bak de aubergine en paprika ca. 7 min.

Voeg de currypasta toe, roer het goed door en laat het ca. 2 min. bakken.

Voeg de kokosmelk, het water en het bouillonblokje toe en breng geheel aan de kook. Laat het geheel ca. 10 min. sudderen tot er een dikke saus ontstaat.

Pluk en hak de basilicum fijn.

Voeg op het laatst de basilicum toe en breng de curry op smaak met het sap van de limoen.

Serveer de curry met de rijst.

Komkommersalade:

Schil met een kaasschaaf de schil van de komkommer en schaaft de komkommer in plakken.

Meng in een kom alle ingrediënten voor de salade.

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

Avocado met groentevulling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Amerikaanse recepten, Asperge-centrum.nl

Ingrediënten

1 avocado
- dille
2 el mayonaise
4 el room, zure
- sap, citroen-
60 g tonijn uit blik
- ui, stukje

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 de aardappelen in kleine blokjes
Maak de paprika schoon en hakt hem fijn.
Snijd de komkommer in blokjes.
Snijd de asperges in kleine stukjes.
Schil de avocado's en snijd ze overlangs doormidden.
Verwijder de pitten.
Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.
Drapeer de blaadjes sla op een schaal en leg hier de avocadohelften op.
Vermeng de blokjes aardappel in een kom met de fijngehakte paprika, de doperwtjes, de blokjes komkommer, de stukjes asperge en de mayonaise. Schep alles voorzichtig dooreen en maak het mengsel op smaak met wat zout en peper.
Verdeel de groentevulling over de avocadohelften en serveer het gerecht onmiddellijk.

Avocadodip met komkommer.



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

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
½ citroen, sap van
½ tl gemberpoeder
1 komkommer, kleine, in
plakjes
1 el mosterd
- munt of dille
1 tl paprikapoeder
- peper, zwarte
2-3 drp Tabasco
- zout, selderij-

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.

Halveer de avocado's en verwijder de pitten.
Doe het vruchtvlees met alle andere
ingrediënten, behalve de komkommer, in een
keukenmachine of in een mengkom en pureer
alles.

Was de komkommer en snijd hem in plakjes.
Verdeel de plakjes in een bloemvorm over vier
bordjes, maar laat het midden vrij.

Verdeel de avocadomassa over vier kleine
bakjes of kleine glaasjes en zet deze in het
midden van de komkommersla.

Garneer met munt of dille.

Bami met rundvlees en paprika's.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hans Belterman

Ingrediënten

1½ tl allesbinder
1½ dl bouillon, runder-
of groenten
2 tn knoflook, ragfijn
gehakt of uitgeperst
2 el korianderblaadjes,
verse, fijngesneden
250 g mie, (eier-),
Chinese
4 el olie, zonnebloem- of
arachide-
1 paprika, groene, in
smalle reepjes
1 paprika, rode, in
smalle reepjes
1 peper, Spaanse, rode,
in smalle reepjes
1 el saus, soja-,
donkere, Chinese
100 g taugé
2 uien, grof gesnipperd
400 g vlees, rund-,
mals, in smalle reepjes
(runderbiefstuk)
- zout

Bereiding.

Bami met rundvlees is een Chinees gerecht dat ook in Indonesië en in Maleisië veel wordt gegeten.

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Laat de mie uitlekken.

Verhit de olie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".

Voeg het vlees in gedeelten toe en laat alles, onder voortdurend omscheppen, 2 min. bakken.

Neem met een schuimspaan het vlees uit de pan.

Houd het vlees warm.

Laat hierna de uien 2 min. in de resterende olie fruiten.

Roer de knoflook erdoor en voeg er 1 min. daarna paprika- en Spaanse peperreepjes aan toe.

Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen 3 min. zachtjes bakken.

Schenk de bouillon erbij en laat alles, onder voortdurend omscheppen aan de kook komen. Schuif alle ingrediënten naar één zijde van de wok.

Strooi de allesbinder over het vocht op de bodem van de wok.

Roer de sojasaus erdoor en voeg een snuf zout toe.

Schep de ingrediënten door de saus.

Spreid het vlees, de taugé en daarna de mie erover uit en schep alles dan nog zolang om tot het vlees en de mie door en door warm zijn geworden.

Verdeel het gerecht over voorverwarmde borden en strooi er wat fijngesneden koriander over.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Basisrecept - aardappelpuree I.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
50 g boter
1½ dl melk
2 tl nootmuskaat
- peper
- 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.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen met het zout in 30-35 min. gaar.
Stamp de aardappelen, melk, boter, nootmuskaat, zout en peper goed door elkaar (tot dat de klontjes verdwenen zijn).

Tips:

Eet de puree met vlees of groente of gebruik de puree als basis voor zuurkoolstampot of hutspot.
Doe de puree in een ovenschaal onder een hete grill tot de bovenkant goudbruin is.
Voeg 50 g feta en 50 g gehakte olijven door de puree voor een Grieks tintje.

Basisrecept - chutney.



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

Ingrediënten

125-250 ml azijn
1 kg fruit of groente
100 g suiker
5 g 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.

Chutney is een zoetzure smaakmaker die je net als mosterd kunt eten, bijvoorbeeld bij kaas of vleeswaren. Je kunt hem ook toevoegen aan stoofpotten of sauzen, om net wat extra smaak toe te voegen. In chutney wordt vaak groente en/of fruit verwerkt. Ui, knoflook, courgette en pompoen zijn bekende ingrediënten. Voor de zoete smaak worden vaak appels of gedroogd fruit (zoals rozijnen of dadels) toegevoegd. Suiker en azijn zijn ook standaard ingrediënten in een chutney. Om te variëren worden vaak kruiden en specerijen toegevoegd.

Was en schil de vruchten en/of de groenten. Snijd ze in gelijk stukken. Meng alle ingrediënten in een pan en laat het geheel sudderen tot de vruchten of groenten gaar zijn, maar nog wel hun vorm hebben. Voor het goed ontwikkelen van de smaken stoof je een chutney langere tijd op een zacht vuur. Chutneys kunnen wel 2-3 uur sudderen. Doe de chutney daarna over in schone jampotten, draai de deksels erop en laat de potten rustig afkoelen.

Belgische friet.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
- vet, frituur-

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 geschilde aardappelen met een scherp mes tot frieten.

Doe de frieten in een bak met water.

Het water wordt hier wit van.

Giet het water na 5 min. weg.

Doe schoon water bij de frieten.

Herhaal dit tot het water helder blijft.

Droog de frieten goed.

Bak de frieten in 2 stappen:

1) Bak de frieten de eerste keer ca. 6 min. in frituurvet van 150°C.

Neem de frieten uit het frituurvet.

Bak de volgende lading.

2) Verwarm het frituurvet tot 180°C.

Bak de frieten ca. 3 min. tot ze goudbruin zijn.

Biefstuk met amandelbolletjes en boontjes in spek (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

14 amandelbolletjes (vriesvak)
2 biefstukken, malse
250 g sperziebonen (evt. diepvries)
1 bkj paddenstoelen
6 pl spek, ontbijt-

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 sperziebonen en zet deze ca. 35 min. in koud water.

Rol de sperziebonen in de ontbijtspekreepjes.

Smeer de biefstukken in met een klein beetje neutrale olie (geen olijfolie, liefst raapzaad)

Verwarm de Airfryer voor en bak de biefstukken met de amandelbolletjes (5 min.-200°C).

Haal het vlees eruit en leg de sperziebonen op de bodem.

Leg daarop de paddenstoelen en bovenop het vlees.

Bak dit nog eens (10 min.-200°); draai het vlees na 5 min. om.

Tip:

Mocht je de Avance XL hebben dan kan dit ook voor 4 personen.



Biefstuk met suikerpeulen, champignons en ui (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 aardappels
2 biefstukken
100 g champignons
1 ei
- melk
1 tl mierikswortel
1 mp nootmuskaat
1 el olie, arachide-
- peper, versgemalen
100 g peulen, suiker-
1 ui
- zout



Bereiding.

Veel mensen geloven niet dat je een biefstuk kan bakken in de Airfryer. Dit gaat zelfs heel erg goed!! In dit recept wordt een hele maaltijd gemaakt, maar houd, als je alleen biefstukken gaat bakken, het volgende aan. Een medium steak 8 min. op 200°C in een voorverwarmde Airfryer. Spray de biefstuk even in met arachide olie. Zet na de baktijd de Airfryer uit en zet de schuif een beetje open zodat hij 3 min. kan rusten. Je hoeft hem niet om te draaien.

Kook de aardappels gaar en maak er met de Mierikswortel en de melk aardappelpuree van. Klop het ei erdoor en breng de puree op smaak met wat zout en versgemalen peper. Doe de puree in een spuitzak en verwarm de Airfryer voor 4 min. op 200°C. Doe de suikerpeulen en gesneden champignons in een schaal en snijd de ui in halve ringen. Spray de biefstukken in met een klein beetje olie. Spuit 2 mooie rozetten tegen de kant aan in de Airfryer-bak. Leg de biefstukken aan de andere kant. Bak dit 7 min. op 200°C. Haal nu de biefstukken eruit en leg het groentemengsel in de plaats. Leg de biefstukken op het groentemengsel en doe het geheel nog eens 5 min. op 200°C in de Airfryer. Verdeel het over 2 borden en strooi er nog een snufje zout en versgemalen peper over uit.

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

Biefstuk teriyaki met champignons en peultjes (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

4 aardappelen, middel-
grote
2 biefstukken
250 g champignons
- ketjap
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g peultjes
- saus, soja-
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 10-15
min.
Airfryertijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de biefstukken in reepjes en leg deze in een marinade van de sojasaus, olijfolie en ketjap (gelijke delen).

Borstel de champignons schoon en snijd ze in kwarten.

Was de peultjes en snijd de ui in halve ringen. Meng alle groenten door elkaar met 1 el olijfolie.

Schil de aardappelen en snijd er aan de onderkant een klein plakje af, zodat ze op een snijplank vlak blijven liggen.

Snijd er met een scherp mes voorzichtig kleine plakjes in (niet helemaal doorsnijden tot de bodem).

Doe tussen de schijfjes wat olijfolie of kruidenboter.

Bestrooi de aardappelen met versgemalen peper en snufje zout.

Bak de aardappelen in de airfryer (20 min.-190°C).

Schuif de aardappelen naar de zijkant en leg de peultjes, de ui, de champignons en het vlees in het midden.

Bak dit geheel nog eens 5 min. op 200°C.



Bladerdeeg met milde schapenkaas, ui en olijven.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: TanteFanny.nl

Ingrediënten

1 ei, om te bestrijken
250 g kaas, schapen-,
milde, in schijven
20 olijven (Kalamata)
- peper, versgemalen
1 rl Tante Fanny Vers
Bladerdeeg
2 uien, rode, kleine, in
ringen
- zout

Bereiding.

Haal het bladerdeeg 10 min. voor gebruik uit de koelkast en verwarm de oven voor op 200°C. Rol het deeg op het meegerolde bakpapier direct af op de bakplaat. Snijdt rechthoeken van 10x12 cm. uit het deeg. Prik met een vork in het midden van het bladerdeeg gaatjes (hierdoor blijft het deeg in het midden laag). Bestrijk het deeg met het losgeklopt ei. Leg de schijven schapenkaas op het bladerdeeg. Leg daarna de uienringen en de olijven op het deeg. Plaats de bakplaat in het midden van de oven en bak het in ca. 18 min. goudbruin.

Tips:

Houdt 2 cm van de rand vrij, zodat de rand mooi omhoog komt.
Als alternatief voor de Kalamata olijven kunnen groene ontpitte olijven worden gebruikt.

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

Bloemkool-mosterdsoep met spekjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: FoodAholi.nl,
Jumbo

Ingrediënten

800 g bloemkoolroosjes
1 bouillonblokje,
kippen-
1 brood, stok-, bruin
600 ml melk, halfvolle
3 el mosterd, Zaanse
250 g spekblokjes,
gerookte
400 ml water

- keukenpapier

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 578
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 9 g
Groente: 200 g
Zout: 4,5 g

Bereiding.

Breng de bloemkoolroosjes met de melk, het water en het bouillonblokje aan de kook.

Laat ze op een laag vuur met de deksel op de pan 10 min. koken.

Verhit intussen een koekenpan zonder boter of olie en bak de spekblokjes op een middelhoog vuur in ca. 5 min. krokant.

Laat ze goed uitlekken in een zeef en daarna op keukenpapier.

Pureer de soep met een staafmixer en roer er de mosterd door.

Breng de soep op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveer de soep met de spekjes op de soep.
Serveer er het stokbrood naast.

Ei-aardappelschotel.



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

Ingrediënten:

500 g aardappelen
2 tl bieslook,
fijngehakte
1 el boter
6 eieren
2 pl ham, gekookte
2 el kaas, geraspte
1 tl mosterd
- peper
2 tl peterselie,
fijngehakte
1 bk room, zure
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen in weinig water met een beetje zout bijna gaar.
Laat de aardappelen afkoelen.
Snijd de aardappelen in niet te dunne plakken.
Kook de eieren in 10 min. hard.
Spoel de eieren onder de koude kraan af.
Pel de eieren.
Hak de eieren fijn.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de plakken aardappel in de koekenpan aan beide kanten goudbruin.
Vet een vuurvaste schaal in.
Leg de plakken aardappel in de vuurvaste schaal.
Snijd de ham in reepjes.
Meng de fijngehakte eieren, bieslook, peterselie, mosterd en ham door de zure room.
Breng het eimengsel op smaak door er een beetje peper en zout door te roeren.
Verdeel het mengsel gelijkmatig over de aardappelen.
Strooi de geraspte kaas over het mengsel.
Zet de schaal zonder deksel ± 20 min. in de oven tot de bovenkant mooi bruin is.

Tip:

Serveer er een komkommersalade bij.

Elfstedenbliksem.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 24Kitchen, Carta, Rudolph van Veen

Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige
1 appel, zoete
1 appel, zure
200 g bloem
1 bs bospenen
2 el boter
1 tl kaneelpoeder
1 laurierblaadje
1 el mosterd
- peper, versgemalen
4 speklappen (á 100 g)
1 ui
- zout

Bereiding.

Elfstedenbliksem.

Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in partjes.

Breng een pan met water, het laurierblaadje en een beetje zout aan de kook.

Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.

Kook de appels de laatste 10 min. mee met de aardappelen.

Giet de aardappelen en appels af en stoom ze droog.

Verwijder het blaadje laurier.

Pureer de aardappelen en appels met een pureestamper en breng de puree op smaak met de mosterd, de kaneel en een beetje zout en versgemalen peper.

Speklappen.

Pel en snijd de ui grof.

Dep de speklappen droog met keukenpapier.

Verhit de helft van de boter in een pan en laat volledig uitbruisen.

Strooi de bloem op een bordje.

Wentel de speklappen door de bloem en klop de overtollige bloem eraf.

Bak de speklappen om en om in ca. 8 min. krokant.

Leg de speklappen op een bordje en houd ze warm onder aluminiumfolie.

Bak de uien in het vet van de speklappen in ca. 5 min. krokant.

Bospenen.

Schil en snijd de bospenen in gelijke stukken.

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.

Kook de bospenen ca. 4 min.

Giet de wortels af.

Roer de resterende boter door de bospenen.

Serveren.

Verdeel de elfstedenbliksem en bospenen over de borden.

Serveer met een speklap en wat uien erbij.

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

Fritessticks.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
4 el bloem
- cajunkruiden
- cayennepeper
- knoflookpoeder
- olie
- paprikapoeder
2 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.

Vermeng de bloem, zout en kruiden.
Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in lucifer-dunne stokjes.
Vermeng de fritessticks steeds onmiddellijk met het bloemmengsel.
Frituur de frites in porties in 10 min. krokant.
Laat de fritessticks uitlekken in een schaal met keukenpapier.
Bestrooi de sticks met nog wat zout en kruiden.

Gebakken 'little gem' sla salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
groenten

Ingrediënten

1 el azijn
1 el honing
- kaas, geraspte
2-3 krp little gem,
gewassen en uitgelekt
1 el mosterd
- olie, olijf-, om te
bakken
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Halveer de kropjes 'little gem'.
Meng de mosterd, de honing, wat zout, wat
versgemalen peper, de azijn en 2 el olijfolie tot
een dressing.
Verhit een beetje olijfolie in een diepe pan met
deksel (tegen het spetteren).
Bak de gehalveerde struikjes sla rondom
goudbruin in de olie.
Leg de struikjes op een schaal of op borden en
giet er de dressing over.
Bestrooi de 'little gem' daarna met de geraspte
kaas.

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

Gebraisseerde andijvie met spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Kookschrift van een kookgek

Ingrediënten

1 kg andijvie
50 g boter
200 ml bouillon, kippen-
- peper
100 g spek, gerookt, blokjes
- 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.

Was de andijvie zeer goed.
Snijd de struikjes andijvie in vieren.
Smelt de boter in een brede pan.
Bak de blokjes spek uit in de boter.
Scheep de spek uit de pan.
Wentel de struikjes andijvie door het vet tot ze rondom een laagje hebben.
Bestrooi de andijvie met peper en zout.
Giet de bouillon over de andijvie.
Laat de andijvie op een laag vuur smoren tot ze donkergroen is.
Meng de blokjes spek weer door de andijvie.

Tip:

Serveer de andijvie met puree of een gewone kruimige aardappel.

Gegrilde paprikamix.



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

Ingrediënten

4 paprika's van
verschillende kleuren
12 tomaten, zongedroogde
12 olijven, zwarte
2 el olie, olijf-
1 el balsamicoazijn,
- zout, (zee-), snufje
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de paprika's.
Snijd rondom de zaadjes eruit.
Snijd de tomaten in stukjes.
Halveer en ontpit de olijven
Rooster de paprika's op de barbecue (ca. 5 min. per kant).
Laat ze daarna afkoelen.
Snijd de paprika's in blokjes.
Meng de paprika met de tomaten, olijven, olie, azijn en peper en zout in een grote groenteschaal.

Gepofte aardappelen II.



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

Ingrediënten

4 aardappelen, kruimige
- bieslook
- knoflookpoeder
- olie
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 ds peterselie
- roomkwark
1 ui
- 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 ui schoon en rasp wat ui.
Hak de peterselie fijn.
Knip de bieslook fijn.
Borstel de aardappelen goed schoon.
Prik de schil een paar keer in met een vork.
Vet 4 velletjes aluminiumfolie in met wat olie.
Bestrooi de aardappelen met wat zout en pak ze in de folie.
Verwarm de oven op 175°C (hetelucht 160°C).
Leg de aardappelen op een bakblik.
Schuif het bakblik midden in de oven..
Laat de aardappelen in 45 minuten gaar worden.
Roer naar smaak zout, peper, bieslook, peterselie, ui, knoflookpoeder en paprikapoeder door de roomkwark.
Snijd elke aardappel met een mesje kruislings in.
Druk met de vingers (en ovenhandschoenen) het kruim van onder naar boven.
Scheep hier wat kruidenkwark op.

Geroosterde asperges met zalm en noten.



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

Ingrediënten

500 g asperges, groene, onderkant verwijderd
500 g asperges, witte, geschild, onderkant verwijderd
30 g basilicum, grof gehakt
30 g koriander, grof gehakt
1 el mosterd, Dijon-
75 g notenmix, ongezoeten
100 ml olie, olijf-
250 g zalmfilet, in dunne plakken van ½ cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Doe de hele asperges in een kom of schaal en meng ze met de olijfolie, kruiden, zout en peper.
Spreid de asperges uit over een bakblik en rooster ze zo'n 10 min. in de oven tot ze beetgaar zijn.
Draai ze na 5 min. om.
Leg de plakken zalm naast elkaar op een bakblik bekleed met bakpapier.
Bestrooi de zalmfilet met zout en peper en bestrijk ze met een dun laagje mosterd.
Plet de noten onder een pan (of maal ze in een keukenmachine) tot fijne stukjes.
Bestrooi de vis met de stukjes noten en gaar de vis zo'n 3 min. bij de asperges in de oven.

Tip:

Lekker met nieuwe aardappeltjes.

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

Gevuld stokbrood met knoflook, roomkaas en bosui.



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

Ingrediënten:

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

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

Bereiding.

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

Gevulde aardappelen I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Grootmoeders
keuken

Ingrediënten

4 aardappelen, grote,
kruimige
4 tl boter
150 g kaas, Zwitserse,
geraspt
2 tl Kirsch
1 tn knoflook,
fijngesneden
½ tl kummelzaadjes
4 tl wijn, droge
12 tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C (hetelucht-oven 200°C).
Boen de aardappelen schoon en dep ze droog.
Bestrijk elke aardappel met 1 tl boter.
Prik ze met een vork een paar keer in.
Zet de aardappelen in een ondiepe vuurvaste schaal.
Bak ze 50-60 min. in de oven tot ze zacht zijn.
Laat de aardappelen afkoelen.
Meng in een kom de kaas en de kummelzaadjes goed door elkaar.
Snijd van elke aardappel het bovenste deel af.
Hol de aardappelen zo uit, dat er een rand van ½ cm overblijft.
Zet de uitgeholde aardappelen apart.
Schil de aardappeldeksels en doe ze met de aardappelvulling in een kom.
Stamp dit mengsel met een aardappelstamper tot een gladde puree.
Voeg de Kirsch, wijn, knoflook en zout toe en stamp alles nogmaals grondig.
Roer het kaasmengsel er door en meng alles nog eens goed door elkaar.
Vul de uitgeholde aardappelen met de puree.
Zet de aardappelen weer in de vuurvaste schaal en bak ze 20-25 min. in de oven.
De vulling moet mooi goudbruin zijn geworden en de aardappelen moeten door en door heet zijn.

Voorb.tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 1 uur 45 min.
Grill-/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

Gevulde tomaatjes.



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

Ingrediënten

2 ansjovisfilets
3 eieren, hardgekookte
½ tn knoflook
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie
- tomaatjes (Tasty Tom)

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.

Ontvel de tomaatjes (kruis ze in en leg ze 2 tellen in kokend water), snijd van elk een kapje en hol ze uit.

Prak de ansjovisfilets, de hardgekookte eieren fijn en vermeng ze met de mayonaise, de geperste knoflook en peterselie.

Vul de tomaatjes hiermee en maal er wat peper over.

Gratin dauphinois - aardappelgratin met room.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
vastkokende
100 g boter
4 dl crème fraîche
(2 eieren)
1 tn knoflook
½ l melk
- nootmuskaat
- peper
- 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.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Schil de aardappelen.
Snijd ze in dunne plakken
Wrijf met de doorgesneden teen knoflook een
ovenschaal in.
Doe er de boter in.
Laat die even smelten in de oven.
Verdeel de aardappelen over de schaal.
Meng de melk met de crème fraîche, peper,
zout en nootmuskaat.
(Voeg evt. nog 2 losgeklopte eieren toe).
Giet het mengsel over de aardappelen (ze
moeten net onder staan).
Zet de ovenschaal in de oven.
Laat ongeveer 1½ uur bakken, tot de
aardappelen gaar zijn.

Griekse aardappelschotel met bifteki en tzatziki (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

300 g aardappelen, kriel-
1 courgette, gele
1 courgette, groene
100 g kaas, feta-
1 tl oregano, gedroogde
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
2 uien, rode

Voor de bifteki:

1 ei
800 g gehakt, runder-
2 el meel, paneer-
1 bs munt, versgesneden
1 tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen
- zout

Voor de tzatziki:

5 tn knoflook
½ komkommer
250 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Was de krieltjes en snijd ze in kleine stukjes. Zet de aardappeltjes 30 min. in koud water. Meng alle ingrediënten van de bifteki; maak er 8 burgers van en leg deze in de koeling. Snijd de komkommer fijn. Pers de knoflook en meng deze met de komkommer door de Griekse yoghurt. Laat dit minimaal 3 uur in de koeling staan om te trekken. Snijd alle ingrediënten van de aardappelschotel tot blokjes. Gril het vlees in de Airfryer (7 min.-200°C). Houd het vlees warm in de aluminiumfolie. Bak nu de aardappeltjes in de Airfryer in 1 el olie (12 min.-200°C). Als de aardappels bruin zijn voeg je de groentes toe en rooster die (7 min.-200°C). Schud de groenten en de krieltjes onder het roosteren een paar keer om. Strooi na het bakken de gedroogde oregano over de aardappelschotel. Dien alles mooi op met de olijven en de pepers en strooi er op het laatst wat in blokjes gesneden feta overheen.

Voor de garnering:

- olijven, zwarte en groene
- pepertjes, groene
- tomaatjes, zon-gedroogde

Bereidingstijd: 10-15 min.

Airfryertijd: ± 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 3 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

'Groene visjes' uit de moestuin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Portugese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

100 g bloem
500 g bonen, sperzie-
1 ei, middelgroot
- olie, om te frituren
- peper, versgemalen
- zout, (zee-)

- keukenpapier

Vorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 26 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.

Zeef de bloem boven een schaal.
Meng wat zout en versgemalen peper door de bloem.
Maak in midden van de bloem een kuiltje
Splits het ei.
Doe de eierdooier in het kuiltje bloem.
Roer er scheutje voor scheutje 1½ dl water door roeren tot een glad beslag ontstaat.
Laat het beslag ca. 30 min. rusten.
Maak intussen de sperziebonen schoon, was ze en dep ze droog met keukenpapier.
Verhit in een (frituur-)pan de olie tot 180°C.
Klop het eiwit stijf en spatel het door het beslag spatelen.
Wentel de sperziebonen door beslag en bak ze in kleine porties in 3-4 min. goudbruin.
Laten ze uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Vervang het water in het beslag eens door droge witte wijn.

Groentepakketje met blauwaderkaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2002-06, Carta-Dick

Ingrediënten

100 g Danish blue
1 bk oesterzwammen
2 el olie
- peper
1 strk selderij, bleek-
2 uien, rode, grote
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de bleekselderij, maak ze schoon en snijd de stengels in stukken van ca. 5 cm.
Pel de uien en snijd elke ui in 6 parten.
Veeg de oesterzwammen schoon met keukenpapier en snijd ze in repen.
Verhit de olie in een wok.
Bak al omscheppend de bleekselderij en de uien ca. 2 min.
Schep de oesterzwammen erdoor.
Roerbak het geheel nog 2 min. op een hoog vuur.
Breng het geheel op smaak met peper.
Laat de groenten iets afkoelen.
Scheur of knip 6 stukken aluminiumfolie van ca. 30x30 cm.
Schep de groenten in het midden van de aluminiumfolie.
Snijd de kaas in blokjes en verdeel die over de groenten.
Vouw de folie rond de groenten omhoog en vouw ze dicht tot pakketjes.
Leg de pakketjes op de barbecue en verwarm ze ca. 5 min.

Hasselback aardappelen met kruidenboter.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, iets kruimige
150 g boter, kruiden-
1 tl zout, zee-

- ovenschaal (30 x 20 cm, ingevet)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 465
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 17 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Boen de aardappelen schoon en snijd ze in de breedte in dunne schijfjes van ca. 4 mm, maar laat ze aan de onderkant aan elkaar zitten.

Leg de aardappelen in de ovenschaal.

Bestrooi met het zeezout.

Smelt de kruidenboter in een steelpan en giet over de aardappelen (zorg dat er ook boter tussen de inkepingen terecht komt door de inkepingen een beetje open te houden met een vork.

Tot hier kan vooraf worden gedaan.

Laat de aardappelen in ca. 55 min. in de oven gaar worden.

Bedruppel halverwege met wat gesmolten kruidenboter uit de ovenschaal.

Tip:

Leg de aardappel tussen de stelen van 2 houten pollepels, zo ga je er tijdens het insnijden niet helemaal doorheen.

Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.



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

Ingrediënten

4 biefstukken, herten-
4 el Crema di Balsamico
origineel
300 g kool, rode-
2 el olie, olijf-
1 snf peper, vers-
gemalen
2 sinaasappels
75 g sla, blad-, jonge
met rucola
1 ui, rode
50 g walnoten
1 snf zout

- aluminiumfolie

Bereiding.

Schil de sinaasappels, snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het sap op.
Knead met de hand het sap met de balsamicocrème door de rodekool en laat het marineren.
Verhit in een koekenpan de olijfolie.
Bestrooi de biefstukken met zout en versgemalen peper.
Bak het vlees in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens gaar.
Laat het vlees verpakt in aluminiumfolie 5 min. rusten.
Scheep intussen de bladsla met de ui, sinaasappelpartjes en walnoten door de koolsalade.
Breng de salade op smaak met zout en versgemalen peper.
Leg de biefstukken op 4 borden en schep er de salade bij.

Tip:

Lekker met zoete-aardappelpuree met tijm.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 306
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hummus III.



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

Ingrediënten

2 citroenen, sap van
350 g erwten, kikker-,
gare
4 tn knoflook
 $\frac{3}{4}$ tl komijnpoeder
1 dl olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper, cayenne-
1 dl tahini
1 tl zout

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

Bereiding.

Pers de knoflook.
Pureer de kikkererwten met de tahini in een
keukenmachine.
Roer het citroensap en de knoflook erdoor.
Breng het op smaak met zout en
cayennepeper.
Spatel de komijn en de olijfolie erdoor.
Serveer deze hummus op een plat bord en
bestrooi het met paprikapoeder.

Tip:

Serveer de hummus met stukjes stokbrood of
warm pitabrood.

Huzarensalade.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 appel
5 augurken
2 el augurkenazijn
1 kbl
doperwtjes/worteltjes
2 eieren, hardgekookt
4 el mayonaise
- stokbrood
- tomaten
1 ui
2 varkenslapjes
4 el zilveruitjes

Bereiding.

Bak de varkenslapjes.
Kook de eieren (voor de garnering) hard.
Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen.
Laat de aardappelen afkoelen.
Maak de aardappelen fijn.
Laat de doperwtjes/worteltjes uitlekken.
Snijd de worteltjes in kleine stukjes.
Snijd de varkenslapjes in kleine stukjes.
Hak de appel fijn.
Hak de augurkjes fijn.
Hak de zilveruitjes fijn.
Hak de ui fijn.
Meng alles luchtig door de aardappelen.
Vermeng de mayonaise met het augurkennat.
Schep dit door de huzarensalade.
Laat de smaak een uurtje intrekken.
Garneer de salade met bijv. tomaat, augurk, zilveruitjes en hardgekookt ei.
Serveer de salade op kamertemperatuur met stokbrood.

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

Indische andijvie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 kg andijvie
½ bouillontablet, vlees,
verkruid
5 el ketjap manis
2 tn knoflook,
gesnipperd
2 el olie, olijf-
2 pepers, rode, Spaanse
500 g speklappen,
doorregen
2 uien, grote

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

Bereiding.

Was de andijvie en snijd ze in reepjes.
Snijd de speklappen in blokjes.
Pel de uien en snipper ze.
Ontdoe de pepers van pitjes en zaadlijsten en
snijd ze in kleine reepjes.
Verhit de olie in een wok.
Bak het vlees hierin snel rondom bruin.
Bak de ui, Spaanse peper en knoflook plm. 2
min. mee.
Roer de ketjap en bouillontablet erdoor.
Voeg de kleingesneden andijvie toe en bak even
mee.
Breng op smaak met peper, zout en evt. wat
sambal.

Tip:

Lekker met rijst of aardappelpuree.

Kipaspergecocktail.



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

Ingrediënten

1 bl asperges
2 el crème fraîche
½ tl kerriepoeder, milde
250 g kippenvlees, gaar
1 el mayonaise
1 mp mosterd
- peper
1 el sherry
1 sinaasappel, kleine
- sla, blaadjes
- toast of geroosterd
brood
- 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.

Snijd het vlees in kleine stukjes.
Snijd de asperges in stukjes.
Was de sla.
Dep de sla droog.
Klop een sausje van de crème fraîche,
mayonaise, sherry en mosterd.
Voeg de kerrie, zout, peper en worcestersaus
naar smaak toe aan de saus.
Verdeel de sla over 4 coupes.
Scheep de kip en asperges met 1 el saus om.
Verdeel het kipmengsel over de
coupes.
Verdeel de rest van de saus over de coupes.
Garneer de saus met enkele partjes
sinaasappel.
Serveer met geroosterd brood of toast.

Komkommersalade.



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

Ingrediënten

½-1 tn knoflook,
uitgeperst
1 komkommer, in kleine
blokjes
- peper, versgemalen
4 dl yoghurt, naturel
½-1 tl zout, grof

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

Bereiding.

Breng de yoghurt op smaak met de knoflook,
zout en peper.
Scheep de blokjes komkommer door de yoghurt.
Zet de salade tot gebruik in de koelkast.

Lekkerbekjes met avocadocrème en frites.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
700 g frites
4 lekkerbekjes
1 limoen
2 el mayonaise
- olie, frituur-
- peper, versgemalen
1 dl room, slag-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3570
Energie kcal: 850
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 55 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de limoen schoon.
Snijd 4 mooie dunne plakjes uit de limoen.
Rasp van de rest van de limoen de groene schil
dun af.
Pers de limoen uit.
Halveer de avocado.
Wip de pit uit de avocado.
Trek de schil van de avocado.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in
stukken.
Pureer de avocado met 2 el limoensap.
Roer de limoenrasp door de avocadopuree.
Roer de mayonaise door de avocadopuree.
Klop de slagroom stijf.
Spatel de slagroom door het avocadomengsel.
Breng de avocadocrème op smaak met peper en
zout.
Verhit de olie.
Frituur de frites goudbruin.
Verwarm de lekkerbekjes ca. 10 min. in een
voorverwarmde oven (200°C).
Serveer de frites met de vis en de
avocadocrème.
Garneer de vis met de plakjes limoen.

Mosselen met pittige worst-tomatensaus.



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

Ingrediënten

200 g chorizoworst, dik gesneden
100 g ham, rauwe
4 tn knoflook
1 laurierblaadje
6 el olie, olijf-
4 tl paprikapoeder
1 mp peper, cayenne-
- peper versgemalen
4 el peterselie, gehakte
2 uien, grote
3 dl wijn, witte, droge

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

Vorbereiding:

Maak de uien schoon en snipper ze grof.
Snijd de worst en de ham in stukjes.
Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.
Verhit de olie in een grote pan.
Bak hierin de ui zacht, maar niet bruin.
Pel de knoflook en pers die boven de ui uit.
Voeg de worst, de ham, de tomaten, het paprikapoeder, de cayennepeper, de peterselie, de wijn, het laurierblaadje en wat versgemalen peper bij de uien.
Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het zonder deksel zachtjes koken tot bijna alle vocht verdampt is.
Maak de mosselen stuk voor stuk schoon onder stromend water; verwijder kapotte exemplaren.

Bereiding:

Verdeel de schoongemaakte mosselen over het worst-tomatenmengsel.
Breng het geheel met een deksel op de pan, op hoog vuur aan de kook.
Kook de mosselen in ca. 8 min. gaar.
Schud tijdens het koken de pan goed om (de mosselen zijn gaar als ze open zijn).
Schep de mosselen met de saus in een voorverwarmde schaal en serveer.

Mosselen met room, lente-ui en tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: VisInfo.be

Ingrediënten

4 kg mosselen
- peper, zwarte, versgemalen
4 dl room
2½ tk selderij bleek-, fijngesneden
2 tomaten, gepeld, ontpit, in blokjes
6 uien, lente-, fijngesneden

Bereiding.

Kook de mosselen met de selderij, de room en flink wat versgemalen peper in een grote pan tot ze opengaan.

Haal de mosselen nadien meteen uit de pan en hou ze warm.

Zeef het kookvocht en laat het met 1/3 inkoken.

Voeg de mosselen weer toe en werk de saus af met de lente-uien en tomatenblokjes.

Tips:

- Serveer de mosselen meteen, met witbrood of frietjes.
- Het mosselseizoen loopt van ½ juli tot ½ april.

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

Ovenschotel met tagliatelle en asperges.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl, WeightWatchers

Ingrediënten

500 g asperges, groene
½ bs bieslook
50 ml bouillon, groente-
100 g doperwten
2 eieren
100 g kaas, room-, light, verse
100 ml melk, magere
- nootmuskaat
1 kol olie, plantaardige
- peper, versgemalen
100 g tagliatelle,
groene, ongekookte
- zout

Bereiding.

Kook de tagliatelle gaar zoals aangegeven op de verpakking.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Was de asperges, schil ze en snijd ze in stukken.
Verhit olie in een pan en laat de asperges ca. 5 min. stoven.
Doe de erwten erbij en laat ze kort meestoven.
Was de bieslook, schud die droog en snijd hem in ringen.
Meng de melk met de bouillon, de verse roomkaas en de eieren.
Roer de bieslook erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper, zout en nootmuskaat.
Giet de tagliatelle af.
Doe de groenten in een ovenschaal (ca. 15 x 20 cm) en schep de tagliatelle erop.
Schenk de saus erover en laat het gerecht in de oven in ca. 30 min. gaar worden.

Tip:

Je kunt de ovenschotel buiten het aspergeseizoen ook met 500 g broccoli- of Romanescoroosjes bereiden. Kook de roosjes dan ca. 5 min. voor.

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

Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.



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

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
160 g kipstuckjes
(Vegetarische Slager)
250 g mozzarella
3 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
125 g pesto, groene,
verse
5 tomaten, tros-
6 ui, salade-
75 g sla-melange,
rucola-
300 g spaghetti
1 snf zout

Bereiding.

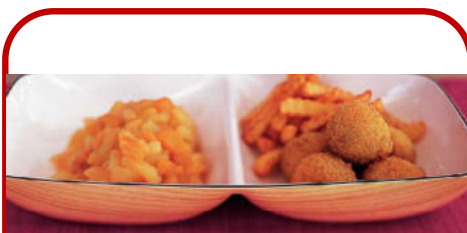
Snijd de tomaten en mozzarella in dunne plakjes en de salade-ui in dunne ringetjes. Halveer de grotere plakken mozzarella. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snijd de kipstuckjes grof, verhit $\frac{1}{2}$ van de olie in een koekenpan en bak ze 5 min. op een middelhoog vuur. Klop een dressing van de rest van de olie en de azijn, wat versgemalen peper en evt. een snufje zout. Verdeel de sla over een platte schaal en leg de tomaat en mozzarella dakpansgewijs erop. Besprenkel het geheel met de dressing en bestrooi het met versgemalen peper. Giet de spaghetti af en vang een kopje kookvocht op. Meng de pasta met de pesto, de kipstuckjes en de salade-ui. Voeg evt. wat kookvocht toe om het wat smeuïger te maken. Serveer de pasta met de salade.

Tip:

Ook lekker met geroosterde pijnboompitten in plaats van de vegan kipstuckjes.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 770
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: 640 mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: - g

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



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Schil de appels en snijd ze elk in 4 stukken.

Snijd met een scherp mesje de klokhuizen eruit.

Snijd de 4 stukken nog wat kleiner.

Doe de stukjes in een pan.

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

Voeg de boter, suiker en de kaneel toe.

Doe er 2 el water bij en roer alles door elkaar.

Zet de pan op laag vuur en breng de appels langzaam aan de kook.

Doe het deksel op de pan en laat de appels ongeveer 5 min. op een laag vuur staan tot ze zacht worden.

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

Serveer de appelprut lauwwarm of koud bij de patat.

Tip:

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

Serveer er ook eens een paar bitterballen bij!

Pittige aardappelslingers.



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

Ingrediënten

8 aardappelen, grote
- cayennepeper
- paprikapoeder
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.

Schil met een aardappelmesje van de aardappel zo lang mogelijk dunne slierten (of gebruik de Potato Twister).

Spoel de slierten goed af onder koud water.

Laat de slierten uitlekken in een vergiet.

Frituur de slierten goudbruin op 180°C.

Laat de slierten uitlekken op keukenpapier.

Kruid de slierten met het paprikapoeder, de cayennepeper en het zout.



Potato Twister

Pizzaflappen met paprika en salami.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

8 pl bladerdeeg, ont-
doid
50 g kaas, belegen,
geraspt
1 el kruiden, Italiaanse
1 bl mozzarella, in
stukjes
1 paprika, in stukjes
8 pl salami, in reepjes
100 g saus, tomaten-
(of 100 g gezeefde to-
ma-ten)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de tomatensaus met de kruiden.
Verdeel ca. 1 el tomatensaus over elk plakje
bladerdeeg (houd de randen van het
bladerdeeg vrij).
Verdeel de paprika, de mozzarella en de salami
aan één kant van de flappen.
Vouw de flappen diagonaal met de punten naar
elkaar dicht.
Vouw de randjes naar binnen en druk deze
goed aan.
Bestrooi de bovenkant met geraspte kaas en
bak de pizzaflappen in de oven in ca. 15 min.
gaar en goudbruin.

Tip:

Serveer een paar van deze pizzaflappen als
hoofdgerecht met extra paprika en/of een
groene salade.

78

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 280
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

400 g aardappels, vastkokende
- citroensap
2 el crème fraîche
2 eieren
200 g kaas, geiten-, zachte, zonder korst
1 tn knoflook
½ zk kruiden, Provençaalse, verse
3 el olie, olijf-
1 paprika, rode
- peper

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.

Roer in een kom de geitenkaas met de olie en de crème fraîche tot een romig mengsel.
Pel de knoflook en pers die uit boven de kom.
Snijd de Provençaalse kruiden fijn en schep de helft door het geitenkaasmengsel.
Voeg peper naar smaak toe.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet deze in.
Was de aardappels en kook ze ca. 6 min. in de schil.
Laat de aardappels even afkoelen.
Snijd intussen de paprika in kleine blokjes.
Schil de aardappels en rasp ze met een grove rasp boven een kom.
Voeg paprika, ei, peper en fijngesneden kruiden toe en schep dit door elkaar.
Schep op de bakplaat vier porties en maak deze plat met een lepel.
Plaats de bakplaat in het midden van een voorverwarmde oven van 225°C.
Bak de rösti 20-25 min. tot ze goudbruin en knapperig zijn (halverwege keren).
Leg de rösti op twee borden, giet wat geitenkaasroom erover en geef de rest er apart bij.

Ribeye met rozemarijnaardappelen.



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

Ingrediënten

**1 kg aardappelen,
vastkokende**
**4 el margarine,
vloeibare**
2 el olie, olijf-
2 tk rozemarijn
600 g sperziebonen
**4 varkensribeyes,
gemarineerde**
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de aardappels schoon.
Snijd ze in partjes.
Leg ze op een bakplaat.
Haal de naaldjes van de rozemarijn.
Besprenkel de aardappelen met olie.
Bestrooi ze met zout en rozemarijnnaaldjes.
Laat de aardappelen in ca. 35 min. in de oven
goudbruin bakken.
Maak de sperziebonen schoon.
Kook de sperziebonen in 10 min. beetgaar.
Verhit de margarine in een braadpan.
Bak de ribeye aan beide zijden in 6-10 min.
bruin en gaar.
Snijd het vlees in plakjes.
Serveer het vlees met de aardappelen en
bonen.

80

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Romige aardappelpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

350 g aardappelen
100 g boter, room-
- peper, naar smaak
- 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 aardappelen goed gaar.
Stamp de aardappelen samen met de boter tot een fijne puree.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Wrijf de puree door een zeef (dit geeft de puree een heel zachte en romige structuur).

Tips:

Doe de puree in een ovenschaal onder een hete grill tot de bovenkant goudbruin is (zie foto).
Voeg eens 50 g feta en 50 g gehakte olijven door de puree voor een Grieks tintje.

Roodbaarsfilet met tomatencrumble.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: FreshlyFish.nl,
Sanne Romkes, Wendy
van der Geest

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
3 el citroensap
30 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
4 el paneermeel
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, verse 2
roodbaarsfilets
1 hv rozemarijn, verse
1 hv tijm, verse
200 g tomaten, verse
100 g tomaten, zongedroogde
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rasp de knoflook en snijd de zongedroogde- en verse tomaten fijn.
Scheep dit in een kom.
Voeg 1 el olijfolie, de paneermeel, de geraspte Parmezaanse kaas en het citroensap toe.
Snijd de verse kruiden klein en voeg die toe.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de roodbaars uit de verpakking en verdeel de tomatencrumble over de vis.
Zet de vis voor ca. 15 min. in de oven.
Garneer de vis met de peterselie.

Tip:

Serveer de roodbaars met tomatencrumble met rijst of gebakken aardappelen.

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

Röstihapjes met komkommer en rauwe ham.



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

Ingrediënten

- aardbeien, in reepjes
- ham, rauwe
- komkommerplakjes
- Röstirondjes (5 cm)
- salieblaadjes

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.

Beleg een gebakken Röstirondje met een plakje komkommer.
Garneer de komkommer met reepjes aardbei, een opgerold plakje rauwe ham en een Salieblaadje.

Scampipakketjes met asperges.



Menugang: Hapjes,
snackgerecht
Keuken: -
Stuks: 5
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl.
WeightWatchers

Ingrediënten

500 g asperges, groene
1 citroen
250 g deeg, filo-
1 kol gember
½ kol kerriepoeder
1 el kervel (vers of
gedroogd)
1 kol olie, plantaardige
1 peper, chili-, rode
- peper, versgemalen
150 ml room (max. 15%
vet)
200 g scampi's, gepelde
2 sjalotten
- zout

Bereiding.

Bereid het filodeeg zoals aangegeven op de verpakking.
Was en schil de asperges en snijd ze in stukken.
Snipper de sjalotten.
Spoel de scampi's af en dep ze droog.
Pers de citroen uit.
Was de chilipeper, verwijder de zaadlijst en snijd hem in blokjes.
Verhit olie in een pan en bak daarin de asperges, de sjalotten en de scampi's ca. 2 min.
Scheep de kervel en chilipeper erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper, 1 snf zout en 1 el citroensap.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg steeds 2 filodeeg-bladeren op elkaar.
Leg het asperge-scampimengsel in het midden van de bladeren.
Meng de room met de gember en de kerriepoeder en breng het op smaak met zout.
Scheep steeds een beetje crème op de vulling.
Vouw de bovenste en onderste deegranden over de vulling.
Vouw de deegranden aan de zijkant naar beneden zodat er rechthoekige pakketjes ontstaan.
Leg de pakketjes op een met bakpapier bekleed bakblik.
Bak de pakketjes ca. 20 min. in de oven.

Tips:

Garneer de pakketjes evt. met verse kruiden en roze peperkorrels.
Je vindt filodeeg in de betere supermarkten en in Turkse supermarkten.

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

Servische bonensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Recepten om nooit te vergeten

Ingrediënten

2 bouillonblokjes
1 tl knoflookpoeder
1 sch melk, koffiemelk
1 snf peper, versgemalen
200 g spekjes
1 tl Tabasco
1 bl tomatenpuree
2 uien
1 pt Witte bonen in tomatensaus, grote
1 pt Witte bonen in tomatensaus, kleine
- zout, selderie-

Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen en fruit ze.
Bak daarna kort de spekjes mee.
Doe water in een grote pan en voeg daar de witte bonen en de tomatenpuree aan toe.
Doe de bouillonblokjes er bij en breng het op smaak met knoflookpoeder en versgemalen peper.
Maak van de koffiemelk en tabasco een papje en voeg een snufje zout toe.
Roer dit langzaam door de soep.

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

Smoothie met avocado, komkommer en perensap.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Snelle chilikip met mini-rösti (airfryer).



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

Ingrediënten

1 blk ananasstukjes (230 g)
1 tl kerrie
380 g kipfilet
400 g komkommertjes, snack-
2 el olie, zonnebloem
1 paprika, gele
1 snf peper
1 zk rösti mini (Aviko airfryer)
150 ml saus, sweet chili-
150 g sugarsnaps

Bereiding.

Giet de ananasstukjes af en vang het sap op. Verhit in een koekenpan de olie. Bestrooi de kipfilets met de kerrie en peper naar smaak. Bak de kipfilets in 5 min. per kant goudbruin en neem ze uit de pan. Voeg de paprika en sugarsnaps toe en bak de groenten 4 min. (schep regelmatig om). Verwarm intussen de airfryer voor op 200°C. Bak de mini-rösti in 12 min. goudbruin en gaar (schud ze tussentijds eenmaal om). Leg de kipfilets tussen de groenten terug in de pan. Voeg de ananas toe. Schenk de chilisaus erbij en smoor de kip met de groenten afgedekt in nog 5 min. gaar. Verdeel de chilikip met de groenten over 4 borden. Schep de mini-rösti erbij en serveer met de komkommer.

Tip:

Voeg voor een mildere smaak 3-4 el van het opgevangen ananassap aan de groenten toe.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 529
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 71 g
w/v suikers: 29 g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: 2 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 8 g
Groente: 175 g
Zout: 1,6 g

Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: Spaanse

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

300 g aardappelen,
kruimige
4 gem-slaharten, zoete
1 el kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
10 olijven, groene
½ paprika, gele
1 mp paprikapoeder,
gerookte
- peper, versgemalen
4 satés, ossenhaas-
10 tomaten, cherry-
- tuinkers
1 ui, rode, kleine
1 el yoghurt, Griekse
(0% vet)
- zout

Bereiding.

Leg de aardappelen in de mand van de Airfryer.
Kook deze, zonder water, gaar (170°C / 30
min.).

Snijd intussen de rode ui, de paprika en de
cherrytomaatjes fijn.

Laat de aardappelen afkoelen en snijd deze in
blokjes.

Meng de aardappelen met de paprika, de
olijven, de ui, de knoflook, de Griekse yoghurt
en de gerookte paprika poeder.

Breng dit op smaak met versgemalen peper en
een klein beetje zout.

Meng de salade en zet deze min. 2 uur in de
koelkast.

Snijd de slaharten doormidden en bestrijk deze
met wat olijfolie.

Gril deze met de satés in een voorverwarmde
Airfryer (op 200°C / 5 min).

Dien dit mooi op met de aardappelsalade en
bestrooi het met wat Parmezaanse kaas en wat
tuinkers.

Bereidingstijd: 15 min.

Airfryertijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 120 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

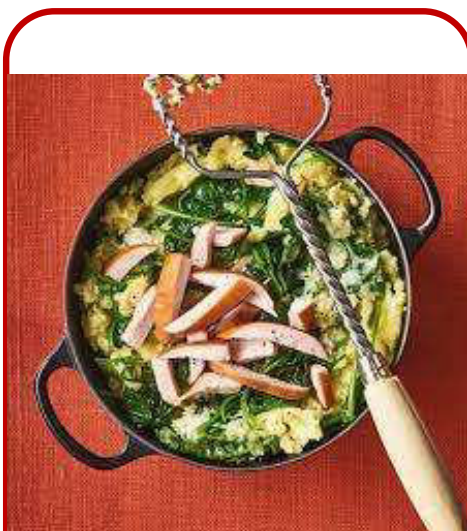
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Spinaziestamppot met blauwe kaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
150 g kaas, blauwe
(Magor)
225 g kipfiletreepjes,
gerookte
600 g spinazie,
gewassen

- pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Doe ze in een grote pan, voeg zo veel water toe dat de aardappelen net onder staan en kook ze in ca. 25 min. gaar.
Giet de aardappelen af en laat ze 3 min. droogstomen in de pan.
Voeg de blauwe kaas toe en stamp het met de pureestamper tot puree.
Zet de pan met puree op het kleinste pitje en voeg al roerend de rauwe spinazie in 4 delen toe.
Voeg pas een nieuw deel toe als het vorige is geslonken.
Meng de kipreepjes door de stamppot en serveer.

89

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 542
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 66 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 9 g
Groente: 150 g
Zout: 1,3 g

Spinazietaartjes met gekaramelliseerde ui en blauwe kaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Spar

Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-
4 pl deeg, blader-
1 el honing
120 g kaas, blauwe
2 tn knoflook, geperst
2 el olie, olijf-
400 g spinazie, panklaar
4 uien, in halve dunne
ringen

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Bereiding.

Verhit de olie en bak hierin de ui ca. 10 min. op een middelhoog vuur.
Voeg zodra de uien gekaramelliseerd zijn, de spinazie toe.
Bak tot bijna al het vocht is verdampt.
Voeg de knoflook toe en bak die 2 min. mee.
Voeg de azijn en de honing toe.
Roer het goed door en houd het apart.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Bak het bladerdeeg op een bakplaat in de oven in ca. 20 min. goudbruin.
Sla het deeg met de achterkant van een lepel een beetje platter.
Beleg het bladerdeeg met de spinazie, houd de randen vrij.
Verkruimel de kaas erover.
Serveer direct.

Tip:

Vervang de blauwe kaas eens door feta of geitenkaas.

Steak tartaar met frites.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Dagelijkse kost, Jumbo, Libelle-lekker.be

Ingrediënten

100 g augurken, zoetzure
300 g biefstuk, gerijpte
20 g bieslook
4 tl mosterd, Dijon-
500 g ovenfrites
2 sjalotten
- tabasco, naar smaak
2 tl zout, zee-, fijn

Bereiding.

Bereid de ovenfrites volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de biefstuk met een groot, scherp mes eerst in zo dun mogelijke plakjes.
Snijd vervolgens de plakjes in zo dun mogelijke reepjes en snijd de reepjes tot slot in zo klein mogelijke stukjes.
Hak tenslotte het vlees nog een paar keer met het mes.
Maak mooie cirkels van het fijngesneden vlees in het midden van 4 borden.
Snipper de sjalot fijn.
Hak de zoetzure augurken fijn.
Knip de bieslook fijn.
Maak rond het vlees hoopjes sjalot, augurk, bieslook, wat mosterd en wat zout.
Iedereen mengt op bord zelf de ingrediënten.
Serveer de tabasco bij de steak zodat iedereen dit naar smaak kan toevoegen.

Tip:

Zonder frites is het gerecht ook als voorgerecht te gebruiken.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 94
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sticky speklapspiezen met ananas en paprika.



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

Ingrediënten

250 g ananasstukjes, verse
3 cm gemberwortel
1 el honing, vloeibare
2 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode
1 snf peper
2 tl sesamzaad
4 speklappen, zonder zwoerd
1 uitje, bos-

Bereiding.

Roer een marinade van de ketjap, gember, knoflook, honing, olie en versgemalen peper naar smaak.

Leg de speklappen in een schaal en schenk de marinade erover.

Keer de speklappen en dek de schaal af met vershoudfolie.

Marineer het vlees minimaal 15 min. in de koelkast en keer het vlees nog tweemaal.

Rooster in een droge koekenpan het sesamzaad goudbruin en schud op een bord.

Rijg de speklappen zigzaggend aan de prikkers en rijg om en om een stukje ananas en paprika mee.

Steek de barbecue aan.

Rooster op een matig hete barbecue de spiesen in 10-12 min. bruin en knapperig.

Keer ze regelmatig en bestrijk ze tussentijds met de marinade.

Leg de spiesen op een schaal en bestrooi met de bosui en het sesamzaad.

Tip:

Deze lichtzoete spiesen zijn heerlijk in combinatie een frisse rosé, zoals Jean Balmont Cabernet Rosé

Bereidingstijd: 50 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 411

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 14 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 31 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Toscaanse kapucijnerschotel.



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

Ingrediënten

1 bl kapucijners (1 l)
50 g ham, rauwe, in plakjes
1 tn knoflook
2 el olie
- peper, versgemalen
1 tl salie, gedroogde
2 dl sap, tomaten-
150 g schnitzel, varkens-, ongepaneerde

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 kapucijners uitlekken.
Snijd de schnitzel in reepjes en de plakjes ham in vieren.
Pel het knoflookteentje.
Verhit de olie in een braadpan en bak de ham hierin ca. 3 min.
Neem 4 stukjes ham uit de pan en laat die op een bord afkoelen.
Pers het knoflookteentje uit boven de pan met de rest van de ham.
Voeg de reepjes schnitzel en de salie toe en bak het geheel bruin.
Voeg de kapucijners en het tomatensap toe.
Laat dit ca. 10 min. stoven, terwijl u het af en toe omscheept.
Breng de schotel op smaak af met versgemalen peper.
Garneer de schotel met de achtergehouden plakjes ham.

Tip:

Lekker met sla.

Tosti kaas-ham-ui (airfryer).



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 sn brood
1 pl ham
2 pl kaas
- kipkruiden
1 ui, rode, in schijfjes

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 de Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes
brood.

Druk het brood even goed aan (desgewenst zet
je het vast met een prikker).

Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.

Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin
(halverwege een keer draaien, om beide kanten
bruin te krijgen).

Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Selamat makan

Ingrediënten

1 baars, zee-, schoon-
gemaakt
2 tl bonen, zwarte
1 el gemberwortel
1 el olie
1 el sojasaus
½ tl suiker
1 uitje, lente-, in stukjes
van 5 cm
1 el wijn, rijst- of droge
sherry
- zout

Bereiding.

Vraag de vishandelaar de vis schoon te maken, maar laat de kop en de staart eraan zitten.

Was de vis zorgvuldig en dep hem dan droog. Snijd de vis aan weerskanten een paar maal kruislings in en strooi er het zout over.

Hak de gefermenteerde bonen grof en roer er dan de sojasaus, de wijn, de olie en de suiker door.

Leg de vis op een bord dat in een stoompan past.

Schenk het bonenmengsel over de vis en verdeel de gemberwortel (zeer fijngesneden) en het lente-uitje erover.

Plaats het bord op het rooster van de stoompan en sluit deze.

Breng het water in de stoompan aan de kook en stoom de vis in ca. 15 min. gaar (de vis moet gaar zijn, maar niet uit elkaar vallen).

Tip:

Serveer de vis als onderdeel van een rijstmaaltijd of als apart hoofdgerecht (voor 3 personen).

Bereidingstijd: 20 min.

Stoomtijd: 15-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Uiensoep met verse room.



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

Ingrediënten

- amandelen, geschaafd
50 g boter
8 dl bouillon van een
blokje
½ el kerriepoeder
- peper
2 dl room, slag-
4 uien, grote

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

Bereiding.

Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Leg de uienringen in de boter.
Strooi er de kerriepoeder overheen.
Fruit de uien tot ze goudgeel zijn.
Schep de uien regelmatig om.
Voeg peper naar smaak toe.
Giet er de bouillon bij.
Kook de soep zachtjes 8-10 min.
Klop de slagroom half stijf.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill
aan.
Schep de soep in ovenvaste soepkommen.
Verdeel de room over de soep.
Bestrooi de room met kerriepoeder.
Laat deze in de oven iets kleuren.
Strooi er wat geschaafde amandelen op.

Vegetarische aardappeltaart.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Sandstorms-kookboek.nl

Ingrediënten

450 g aardappelen, nieuwe
6 pl bladerdeeg, diepvries
- bloem (voor bestrooien)
- boter (voor invetten)
3 eieren
100 g fêta
100 g kaas, Parmezaanse, geraspte
250 g kaas, room-
125 g mozzarella
12 olijven, zwarte, zonder pit
- peper, versgemalen
5 tk peterselie, verse
4 tomaatjes, zongedroogde
- zout

Bereiding.

Snijd de mozzarella in blokjes.
Snijd de tomaatjes in reepjes.
Hak de olijven.
Was de peterselie.
Hak de peterselie fijn.
Verkruimel de fêta boven een kom.
Scheep de aardappel, mozzarella, tomaat, peterselie, Parmezaanse kaas en olijven door de fêta.
Scheep de vulling in de springvorm.
Klop de eieren los met roomkaas, zout en peper.
Bewaar 1 el ei voor het bestrijken van de taart.
Schenk het eimengsel over de vulling.
Leg de overgebleven plakjes bladerdeeg op elkaar en rol deze uit tot een ronde lap.
Vorm hiervan de deksel voor de vorm (ca. 26 cm doorsnede).
Bestrijk de randen met ei.
Leg het deeg op de taart.
Bestrijk ook de deksel met ei.
Maak met een scherp mesje een paar inkepingen in het deksel.
Bak de taart midden in de oven in ca. 30 min. gaar en goudbruin.

Wijntip:

Vin de Pays d'Oc la Chapelle Cardonnet, Franse rode wijn.

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

Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomatensalsa (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor de wraps:

- 4 kipfilets
- kruiden, cajun-
- 1 el olie, arachide-
- peper, versgemalen
- sap, citroen-
- 4 wraps, grote
- yoghurt, Giekse (0%)
- zout

Voor de guacamole:

- 4 avocado's
- 1 mp komijn
- 1 bs munt, verse
- peper, versgemalen
- 1 el sap, citroen-
- zout

Voor de tomatensalsa:

- 1 tn knoflook
- 1 el koriander, verse
- 1-2 pepers, Jalapeño-
- 6 tomaten
- 1 ui, fijngesnipperd

Bereiding.

Roer een marinade van 1 el olie, wat citroensap, de cajunkruiden en 1 snf peper en 1 snf zout.

Snijdt het vlees in reepjes en marineer het 30 min. in de marinade.

Snijdt de tomaten in kleine blokjes, snipper de ui, pers de knoflook en maak er een salsa van (goed doorscheppen).

Maak dit af met Jalapeñopepers en de vers gesneden koriander.

Maak de avocado's schoon en pureer deze met 1 mp komijn, 1 el citroensap en de muntblaadjes tot een guacamole breng deze op smaak met versgemalen peper en zout.

Bak de kipreepjes in een voorverwarmde Airfryer (8 min.-200°C).

Smeer de wraps in met wat yoghurt en wat guacamole en vul de wraps met de gebakken kipreepjes.

Rol ze mooi op en zet ze vast met 1-2 cocktailprikkers.

Tip:

Geen Airfryer? Bak de kipreepjes even in de koekenpan.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zeebaars in zoutkorst met ratatouille en tartaarsaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24kitchen.nl, John
Gerdson

Ingrediënten

Voor de zeebaars in zout:

1 citroen
5 eieren
- peper, versgemalen
4 bld salie
4 tk tijm
1 zeebaars (ca. 1 kg)
- zout
2 kg zout, zee-, grof

Voor de ratatouille:

1 courgette
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
2 tn knoflook
- olie, olijf-
4 drp tabasco, rode
1 tk tijm
3 tomaten
300 ml tomatensaus
2 uien, grote
- zout

Bereiding.

Zeebaars in zout:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Droog de binnenwand van de zeebaars met
keukenpapier en bestrooi met zout en peper.
Snijd de citroen in plakjes.
Verdeel de kruiden en citroen over de
binnenwand.
Leg bakpapier op een bakplaat.
Splits de eieren en kluts het eiwit.
Meng de eiwitten met het grove zout en maak
een laagje van ca. 1 cm op bakpapier.
Leg de vis erop en bekleed de vis met de rest
van het zout.
Bak de vis ca. 30 min. in de oven.

Ratatouille:

Pel en snijd de uien en knoflook in grove
stukken.
Verwarm olijfolie in een pan en fruit de uien en
knoflook.
Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de
zaadlijsten en snijd de paprika's in repen.
Snijd de courgette in stukken en bak de
paprika's en courgette kort mee.
Breng op smaak met zout, peper en tijm.
Snijd de tomaten in stukjes.
Voeg de tomatensaus, tabasco en tomaten toe
en laat op laag vuur ca. 10 min. garen.

Tartaarsaus:

Pel en snipper de ui.
Hak de kappertjes, peterselie en augurk fijn.
Halveer de limoen.
Meng de mayonaise met de ui, kappertjes,
peterselie en augurken en breng op smaak met
tabasco, limoensap, zout en peper.

Tenslotte:

Sla met de achterkant van je mes of een kleine
hamer de zoutkorst los. Serveer de groente en
tartaarsaus apart.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de tartaarsaus:

2 augurken
2 el kappertjes
1 limoen
300 ml mayonaise
- peper, versgemalen
½ bs peterselie
2 drp tabasco, rode
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

100

Zoete aardappelfrites.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
2 tl knoflookpoeder
2 el olie, olijf-
2 tl paprikapoeder,
gerookte
2 tl uienpoeder

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 280
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: 85 mg
Vet: 8 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 230 °C.
Schil de zoete aardappelen, snijd in dikke frites en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrooi met het uienpoeder, knoflookpoeder, gerookte-paprikapoeder en eventueel zout.
Besprenkel met de olijfolie en schep om, zodat alles gelijkmatig is verdeeld.
Bak de frites in het midden van de oven in ca. 35 min. gaar.
Scheep elke 10 min. om.

Variatietip:

Extra spicy frites? Gebruik dan chilivlokken in plaats van paprikapoeder.

Combinatietip:

Lekker met crème fraîche (het gerecht is dan niet meer veganistisch en lactosevrij).

Zomerse andijviestamppot.



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

Ingrediënten

1 ¼ kg aardappelen
600 g andijvie, panklare
- Blue Band Vloeibaar
1 dl melk
6 tomaatjes,
zongedroogde
2 uitjes, lente-

Voor de gehaktballetjes:

- Blue Band Vloeibaar
2 el broodkruim, droog
1 ei
300 g gehakt
1 el mosterd
1 el peterselie, gehakte

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen.
Snijd de lente-uitjes in ringetjes.
Snijd de zongedroogde tomaatjes in reepjes.
Stamp de aardappelen fijn.
Meng een kneepje vloeibare margarine en melk met de aardappelen tot een gladde puree.
Meng de panklare andijvie, ringetjes lente-ui en reepjes zongedroogde tomaatjes door de puree.

Gehaktballetjes:

Maak het gehakt aan.
Draai kleine balletjes van het gehakt.
Bak de balletjes in ca. 15 min. in de vloeibare margarine.

102

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v verzadigd: 1 g
w/v onverzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zomerse salade.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g aardappelen, kruimige
2 el azijn, balsamico-
4 el olie, olijf-
1 paprika, gele
150 g Parmaham
- peper, zwarte, versgemalen
1 el pesto
1 bs radijsjes
1 sinaasappel
2 zk veldsla
- zout

Vorb.tijd: - min.

Bereidingstijd: ca. 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 215

Eiwit: 15 g

Koolhydraten: 28 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Boen de aardappelen onder koud water goed schoon.

Kook ze in een pan met weinig water en zout afgedekt in ca. 20 min. gaar.

Houd vervolgens de aardappels warm in aluminiumfolie.

Snijd intussen de ham in brede repen.

Roer de olie, azijn en pesto tot een dressing.

Boen de sinaasappel goed schoon en trek er met een citroentrekker schilletjes af.

Pers de helft van de sinaasappel uit en voeg het sap met de schilletjes aan de dressing toe.

Breng de dressing op smaak met zout.

Verwijder zo nodig de worteltjes van de veldsla.

Was de radijsjes en snijd ze in plakjes.

Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in blokjes.

Meng in een ruime kom veldsla luchtig met de radijs, paprika en hamrepen.

Verdeel de salade op het midden van 4 borden.

Snijd de warme aardappelen in plakjes, verdeel ze rond de salades.

Besprenkel de borden met de dressing.

Bestrooi de borden met zwarte peper.

Zuurkool met kip uit de Römertopf.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert,
KookFreak.nl

Ingrediënten

1 el boter of margarine
6 jeneverbessen
4 kippenpoten
1 paprika, gele
1 paprika, rode
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 dl sap, appel-
- zout
500 g zuurkool

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

Bereiding.

Week de Römertopf volgens de gebruiks-aanwijzing.
Snijd de paprika's in kleine stukjes.
Trek de zuurkool met 2 vorken uit elkaar.
Maal er wat peper overheen.
Scheep er de paprika en jeneverbessen door.
Vet de Römertopf in met de boter of margarine.
Scheep het zuurkoolmengsel er in.
Schenk de appelsap erover.
Verwijder het vel van de kippenpoten.
Wrijf ze in met zout, versgemalen peper en paprikapoeder.
Leg de kip op de zuurkool.
Sluit de Römertopf met de deksel.
Laat het gerecht in midden van de oven in 1½ uur gaar worden.

Tip:

Serveer er gekookte aardappelen bij.

Zuurkoolschotel met aardappelen, cranberry's en gehakt.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Alette van de
Staaïj

Ingrediënten

400 g aardappelen
50 g cranberry's,
gedroogde
200 g gehakt, runder-
1 tl kerriepoeder
1 el ketjap
- margarine
- melk
30 g paneermeel
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 ui, kleine
- zout
1 zk zuurkool (500 g)

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen met een snufje zout.
Doe de zuurkool in de pan.
Spoel de zuurkool 1 keer af met warm water.
Doe de cranberry's bij de zuurkool en laat de
zuurkool in een laagje water 5 min. koken.
Snijd de ui in kleine blokjes.
Doe het gehakt in een koekenpan en voeg de ui,
1 tl kerriepoeder, 1 tl paprikapoeder, een
scheut ketjap, 1 snf peper en 1 snf zout toe.
Bak het gehakt rul.
Giet de aardappels af.
Voeg aan de aardappelen een scheut melk en
een klont margarine toe en stamp dit met de
pureestamper tot aardappelpuree.
Pak een ovenschaal.
Beleg de bodem met een dun laagje
aardappelpuree, daarboven op komt een laagje
zuurkool met de cranberry's, voeg dan een dun
laagje gehakt toe en dek het vervolgens af met
een laagje aardappelpuree.
Strooi er 30 g paneermeel overheen, voor een
knapperig korstje.
Zet dit 10 min. in de oven, totdat het
paneermeel een goudbruine kleur heeft
gekregen.
Verdeel de zuurkoolschotel over twee borden.

Tips:

Voor een vegetarisch recept kun je
vegetarische gehakt gebruiken.
Vervang de cranberry's eens door rozijnen.

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

Zwitserse worteltaart II.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Solo.be

Ingrediënten

250 g amandelen, fijn-
gehakte
1 el bakpoeder
80 g bloem
- boter, vloeibare (om in
te vetten
5 eidooiers
5 eiwitten
250 g suiker
250 g wortelen, fijn-
gehakte
1 mp zout

Voor het glazuur:

2 eiwitten
2 el Kirsch
450 g suiker, poeder-
1 el water

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Klop de eidooiers met de suiker schuimig.
Meng de fijngehakte wortelen en amandelen
erdoor.
Zeef de bloem en het bakpoeder en voeg die al
roerend en knedend toe.
Klop de vier eiwitten met 1 mp zout tot sneeuw
en schep ze voorzichtig door het deegmengsel.
Scheep het beslag in een ingevette bakvorm en
bak de taart in ongeveer 50 min. in de oven
gaar.
Laat de taart afkoelen.
Roer de ingrediënten voor het glazuur tot een
glad mengsel en bestrijk hiermee de taart.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

