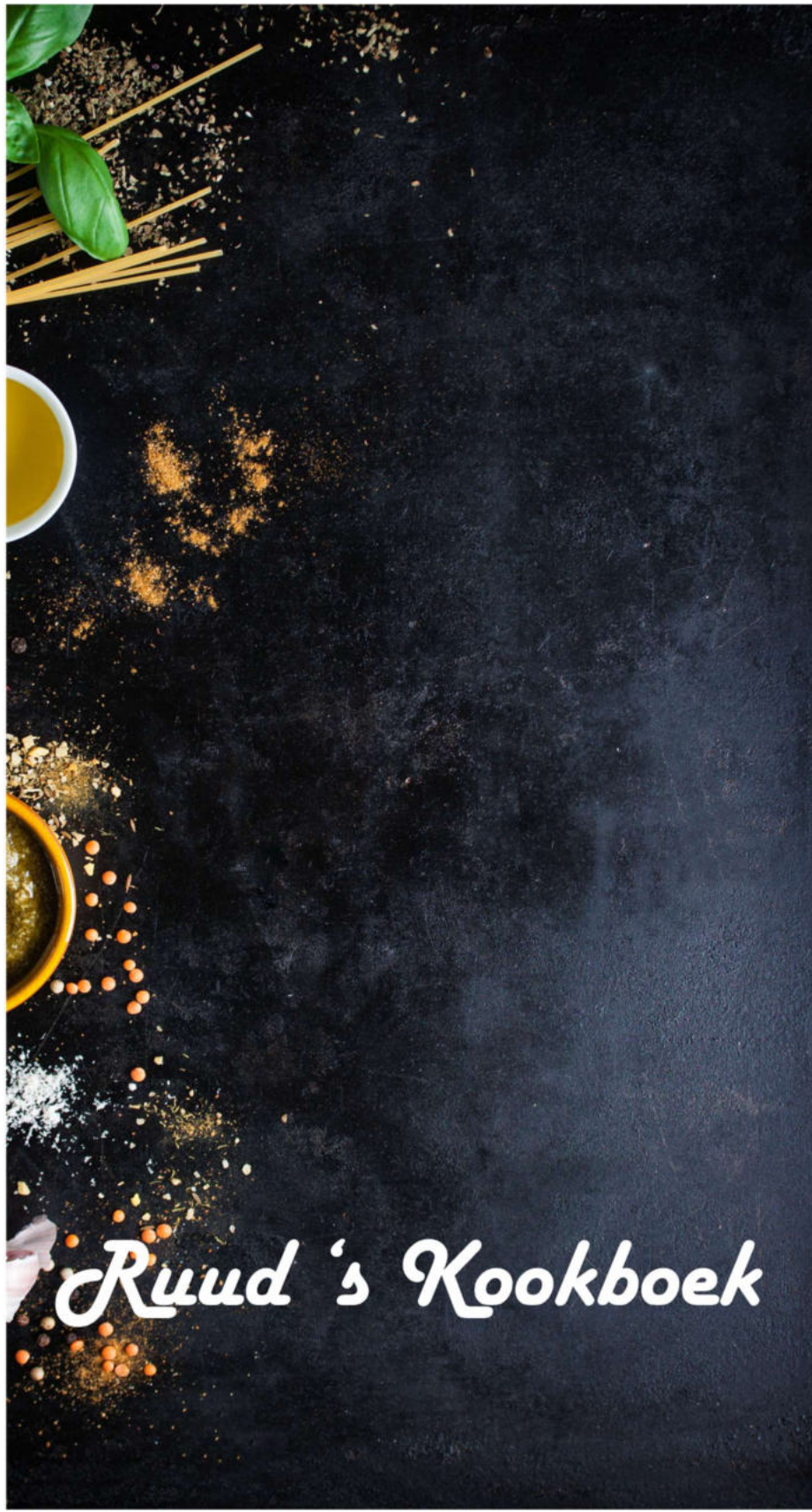




100 groenterecepten XII

Inhoudsopgave.

Aardappellinten.	4
Andijviesalade.	5
Asperges met snoekbaars en jenever.	6
Asperges met zalm en mozzarella.....	7
Atjar ketimoen - zoetzuur van komkommer II.....	8
Aziatische komkommersalade.	9
BBQ hotdogs met in bier gestoofde uien.....	10
Bloemkoolsteak met chili-knoflookolie.	11
Boerenkoolstamppot met ui en champignons.	12
Bosje tulpen.	13
Cashew-tomatenspread.	14
Choba adas - linzensoep.	15
Chutney van rode ui.....	16
Citroensorbet in citroenschillen.	17
Courgette in zoetzuur.	18
Courgette-citroenmuffins.	19
Courgettesoep met tahoe en kerrie.	20
Couscous met groenten.	21
Croque monsieur met bosui.	22
Ei met paprika en bacon.	24
Flammkuchen met ham en ui.....	25
Gamja jorim - Koreaans gestoofde aardappelen.	26
Gebakken mie met prei en rode pepers.	27
Gegrilde aubergine met hoisin.....	28
Gekarameliseerde witlofstamppot met rookworst.	29
Gepeperde uiensoep.	30
Gepocheerde eieren met zalm en spinazie.....	31
Gestoomde groenteschotel (braadzakrecept).....	32
Gestoomde vis met bosui en gember.	33
Gevulde tomaat (magnetron).	34
Groentebouillon III.	35
Groentelasagne met linzen	36
Groentesandwiches met paprika en gerookte kip.	38
Groentesaté met pindasaus en limoenrijst.	39
Heilbot met papaya.....	40
Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden.....	41
Huzarentartaar van biefstuk en aardappel.....	42
Kalfsreepjes in pepersaus met lauwwarme boontjes.....	43
Kerrierijst met ei en rode biet.....	44
Kimchi.	45
Kip met zoete aardappel, broccoli en sinaasappel-dressing.....	46
Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst.....	47
Kruidige rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.....	48
Limonadesiroop van rabarber, limoen en citroengras.	49
Luxe champignongroentesoep.....	50
Millefeuille van tarbot met stamppot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse.....	51
Mozzarella tomaat.	52
Omelet met spinazie en kerstomaat.	53
Panellet koekjes uit Andorra.....	54
Pannenkoek met geitenkaas en spinazie.	55
Pasta met broccoli en roomsaus.	56
Pita aubergine met kikkererwten en feta.....	57
Pittige broccoli wings.	58
Pittige komkommer uit de wok.....	59
Prei met pompoen en vis.	60
Preirisotto met zalm.	61
Roerei met tomaten.....	62
Rode biet met rijst en ei.	63
Rode-uienpickels I.....	64
Romige rode bieten-banaan smoothie.	65
Romige tomatensoep met soepstengels met rauwe ham.	66

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.	67
Sandwich met tonijncrème en artisjok.	68
Scholfilet met aardappelpuree en andijvie.	69
Seekh kebab - gekruid rundergehakt in warme pita broodjes met uien en yoghurtsaus.	70
Snelle rendang.	72
Spaanse aardappelen (airfryer).	73
Spaanse tosti met chorizo en tomaat.	74
Spaghetti avocara.	75
Spicy chili-olie met extra vierge olijfolie.	76
Spinazie-gnocchi.	77
Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.	78
Stoofpotje met bonen en bier.	79
Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.	80
Tajine van linzen met pompoen.	81
Tapas met tomatentapenade.	82
Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.	83
Tartaar met rode-uisnippers.	84
Tomaten tarte-tatin.	85
Tomaten-groentesoep met rookworst.	86
Tomatenboter II.	87
Tomatensoep met miso en bosui.	88
Tosti met kimchi, pindakaas en cheddar.	90
Uien gevuld met boerenkool en brie.	91
Uientaart met boerenkaas.	92
Uientaartjes met rode wijnsaus.	93
Vegetarische linzensoep.	95
Venkel-courgette risotto met kabeljauw.	96
Winterse groentenwok.	97
Witte bonen met prei en schnitzel.	98
Wortel- en koriandermaaltijdsoup.	99
Zalm-preisalade.	100
Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta.	101
Zeeduivel met prei.	102
Zeeduivel met spek en lamsoren.	103
Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.	104
Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.	105
Zoete aardappelstamppot met feta en spinazie.	107
Zuurkoolbouillon met hamreepjes.	108
Zwitserse aardappeltaart.	109
Gebruikte afkortingen (v2.6).	110

Aardappellinten.



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

Ingrediënten

4 aardappelen, grote,
vastkokende (ca. 800 g)
1 tk basilicum
1 tl mosterd, Zaanse
- peper, versgemalen
½ bk room, slank-
- zout

Vorb.tijd: ca. 20 min.
Bereidingstijd: ca. 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Breng in een grote pan ruim water met zout aan de kook.
Schil intussen de aardappelen.
Was de aardappelen en snijd ze in de lengte in plakken van ca. 2 cm dik.
Snijd de plakken (met een kaasschaaf) in flinterdunne linten.
Kook de aardappellinten in de pan met kokend water ca. 1-2 min.
Spoel de linten vervolgens in vergiet onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Knip boven een kopje de basilicum fijn.

Bereiding.

Roer de slankroom en de mosterd in een (hapjes)pan goed door elkaar.
Scheep er de aardappellinten voorzichtig door en verwarm het geheel ca. 8 min. heel zachtjes.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe de aardappellinten met de saus over in een schaal.
Strooi de basilicum erover.

Tip:

Je kunt 1 tk basilicum ook vervangen door 3 tk peterselie.

Andijviesalade.



Menugang: Bijgerecht,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

100 g andijvie, rauwe
½ el azijn
1 el olie
- peper, versgemalen
50 g worteltjes
100 g zalmfilet, in
plakjes
- zout

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

Bereiding.

Was de andijvie en snijd die in smalle reepjes.
Schrap de worteltjes en rasp ze fijn.
Snijd de zalmfilet in reepjes.
Meng de groentes met de zalm.
Meng de olie met de azijn, versgemalen peper
en zout.
Schenk deze dressing over de salade.

Asperges met snoekbaars en jenever.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Vakantieland-Nederland.nl, Visrecepten.net

Ingrediënten

400 g asperges
- bieslook
50 g boter
4 dl bouillon, vis-
- ham, Ardenner-,
gerookte
2 dl jenever
2 tl mosterd
- nootmuskaat
100 g paneermeel
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
1 snf saffraan
4 snoekbaarsfilets (à
250 g)
- zout

Bereiding.

Kook de asperges beetgaar in gezouten water. Kruid de visfilets met zout en versgemalen peper. Bestrijk ze met een mengsel van 2 tl mosterd, 50 g boter, 100 g paneermeel, een weinig gehakte bieslook en nootmuskaat. Schik de vis in een braadschotel en overgiet die met 4 dl visbouillon en 2 dl jenever. Zet de vis 20 min. op 180°C in de oven. Neem nu de visfilets uit de pan en werk de saus op met een klontje boter en breng die op smaak met cayennepeper en een snuifje saffraan. Warm de asperges op in de saus en schik ze op de borden met de filets. Garneer ze met een spiegeltje saus en reepjes gerookte Ardenner-ham.

6

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

Asperges met zalm en mozzarella.



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

Ingrediënten

800 g-1 kg asperges,
witte, geschild
2 el kappertjes, kleine,
uitgelekt
2 el kervelblaadjes,
kleine
1 tl limoenschil,
geraspte
1 mozzarella, buffel-,
grote, in stukjes
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g zalmfilet, verse,
in dunne plakken
- zout

Bereiding.

Kook de asperges beetgaar (ongeveer in 20 min.), laat ze uitlekken en halveer ze. Verdeel de zalm, asperges en mozzarella over 4 borden. Verwarm de olie op een zacht vuur en roer de kappertjes, de kervel en de limoenrasp erdoor. Breng het op smaak met zout en versgemalen peper. Schenk de dressing over de borden.

Wijntip:

Soave Classico Pra
(Wijnkoperij Henri Bloem, Amersfoort)

7

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

Atjar ketimoen - zoetzuur van komkommer II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

3 el azijn
1 komkommer
3 kruidnagels
2 lomboks, rode,
ontpitte
- peper
2 el suiker
2 uien
1 el zout

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

Bereiding.

Schil de komkommer en snijd hem in schijfjes.
Doe de schijfjes in een kom en schep ze met het zout door elkaar.
Laat het zout drie uur intrekken.
Spoel de komkommerschijven daarna in een vergiet onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier.
Doe de azijn, suiker, peper en de kruidnagels met ongeveer ½ dl water in een pannetje en breng het mengsel aan de kook.
Temper de hittebron en laat alles circa 10 min. zachtjes koken.
Doe de droge komkommerschijven met de klein gesneden rode peper in een pot.
Schenk de nog kokende, kruidige azijn door een zeef er overheen.
Laat het mengsel afkoelen.
Sluit de pot en laat het tafelzuur voor gebruik een dag of vijf staan.
Bewaar het zoetzuur in de koelkast.

Aziatische komkommersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 el azijn, rijst-
1 el honing
400 g komkommers,
snack-
1 limoen
1 el olie, crispy chili-
(Lao Gan Ma)
1 el olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
1 el sesamzaad
3 el sojasaus (bijv.
Kikkoman)
2 uitjes, bos-

2 eetstokjes

Bereiding.

Snijd de bosui schuin in smalle ringetjes.
Rooster de sesamzaadjes in een droge
koekenpan op een middelhoog vuur.
Pers de limoen uit.
Roer in een kom de sojasaus, de rijstazijn, de
chiliolie, de honing, de sesamolie, het
limoensap, de sesamzaadjes en de
zonnebloemolie goed door elkaar.
Snijd de snackkomkommers in een mooie
spiraalvorm.
Gebruik hiervoor 2 (wegwerp)eetstokjes.
Leg de eetstokjes horizontaal op een snijplank,
zodat je de snackkomkommer er precies tussen
kan leggen.
Snijd de snackkomkommer eerst recht naar
beneden (tot op de eetstokjes) in dunne
plakjes.
Draai vervolgens de snackkomkommer om en
snijd deze diagonaal in dunne plakjes (tot op de
eetstokjes).
Je kunt de spiraal nu uittrekken.
Giet de marinade over de komkommer en laat
deze minimaal 30 min. marineren in de koelkast
(hoe langer de komkommer in de marinade ligt
des te soepeler en zachter de komkommer
wordt).
Bestrooi het gerecht voor het serveren met de
bosui.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 119
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: 112 g
Zout: 2 g

BBQ hotdogs met in bier gestoofde uien.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eatertainment, Pinterest, De Gelderlander

Ingrediënten

8 augurken, mini-
200 ml bier, bock-
4 braadworsten
4 el Coleslaw rauwkost
(bijv. Bieze Coleslaw)
2 el olie, olijf-
4 pistolets, afbak-
1 tl suiker, basterd-,
witte
2 uien, witte, grote
1 snf zout

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

Bereiding.

Snijd de uien in ringen.

Verhit de olijfolie in een pan, zet op de barbecue, voeg een snufje zout toe en bak de uien bruin.

Voeg de suiker toe en roer tot deze is opgelost.

Voeg het bier toe en smoor de uien 10 min.

zacht, totdat het bier is verdampt.

Gril ondertussen de braadworsten op de barbecue gaar.

Bereid de pistolets volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de broodjes aan de bovenkant in.

Besmeer de binnenkant van ieder broodje met ¼ deel van de Coleslaw rauwkost.

Leg vervolgens de braadworst in het broodje en top het af met de gesmoorde uien. Serveer ze met de mini augurken en de extra overgebleven uien.

Bloemkoolsteak met chili-knoflookolie.



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

Ingrediënten

2 el Bak- en Braadvet,
vloeibaar
1 bloemkool
50 g hazelnoten
4 el olie, chili-knoflook
(Jumbo)
5 g peterselie, platte

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

Bereiding.

Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan.
Hak de noten grof.
Snijd uit het midden van de bloemkool 2
plakken van ongeveer 1,5 cm dik.
Verhit het vet in een koekenpan en bak de
bloemkoolsteaks ca. 5 min. aan iedere zijde tot
de gewenste gaarheid en tot ze knapperig
goudgeel zijn.
Verdeel de bloemkool over 4 borden.
Garneer de bloemkool met de chili olie, de
hazelnoten en de peterselie.

Tip:

Om de hele bloemkool te gebruiken kun je de
bladeren roosteren en van de rest een fijne
puree maken.

Boerenkoolstamppot met ui en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 50plusser.nl

Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, schoongemaakt
30 g boter
400 g champignons, gehalveerd
2 tn knoflook
1 dl melk
3 el mosterd, grove
2 el olie, zonnebloem-
2 uien, in ringen

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

Bereiding.

Kook in een grote pan de aardappelen met de boerenkool in weinig water met een snufje zout in ca. 20 min. gaar.

Voeg de melk en de boter toe en stamp het geheel tot stamppot.

Schep de mosterd erdoor.

Breng het op smaak met wat peper.

Verhit de olie in een wok en pers de knoflook erboven uit.

Bak hierin ca. 2 min. de uienringen.

Voeg de champignons toe en laat die nog ca. 3 min. meebakken.

Breng deze met zout en peper op smaak.

Verdeel de stamppot over 4 borden en schep de champignons met de uien erop.

Bosje tulpen.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Aantal: 10
Sterren: ***
Bron: DoenKids, Klaske
Bakker, Landleven

Ingrediënten

1 bs bieslook
150 g kaas, room-
10 tomaatjes, pruim-
1 snf zout

- satéprikkers

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 tomaten schoon en dep ze droog.
Kerf de bovenkant van elke tomaat kruislings in met een mes.

Haal voorzichtig de pitjes en het binnenste vruchtvlees uit de tomaten (met een theelepeltje).

Vul de tomaatjes met roomkaas (met een spuitzak of een theelepeltje).

Prik onderin elk tomaatje een gat met een satéprikker en steek hier een sprietje verse bieslook in.

Schik de tomaatjes mooi op een bord of plank, zodat ze op een echt bosje tulpen lijken.

Tip:

Een andere lekkere roomkaasvulling maak je door 150 g roomkaas los te roeren met enkele eetlepels fijngesneden verse platte peterselie en dille.

Cashew-tomatenspread.



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

Ingrediënten

80 g noten, cashew-
1 tl paprikapoeder
3 tomaten, zon-
gedroogde, flinke
3 el yoghurt, Griekse

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

Bereiding.

Bedek de cashewnoten 's avonds onder een flinke laag water en laat ze tot de volgende ochtend staan.

Giet ze vervolgens af en spoel ze goed om.

Doe de noten in een blender en maal ze tot een gladde massa (dat kan een paar min. duren).

Voeg vervolgens de yoghurt, de tomaten en de paprikapoeder toe.

Maal het nogmaals in de blender tot de tomaten volledig zijn opgenomen.

Tip:

Geweekte cashewnoten zijn een goede basis voor romige dips en spreads.

Ook heerlijk als bijvoorbeeld een spread op brood.

Choba adas - linzensoep.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Algerijnse
Personen: 3-4
Sterren: ***
Bron: ReceptenGids.net

Ingrediënten

2 stl bleekselderij, fijn-
gehakt
1 l bouillon, groente-
1 citroen
3 tn knoflook, geplet
1 tl komijn, gemalen
1 bs koriander, gehakt
1 tl korianderpoeder
½ tl kurkuma
150 g linzen, groene
3 tomaten, gehakt
1 ui, fijngehakt
2 wortels, fijngehakt

Bereiding.

Fruit de ui, de wortels en de bleekselderij met een beetje olijfolie tot het zacht is.
Voeg de knoflook, de kruiden en de tomaten toe en laat het geheel nog 2 min. koken.
Voeg de linzen, de bouillon, zout en peper (naar smaak) toe, dek het af en laat het 30 min. sudderen, of tot de linzen zacht zijn.
Knijp de citroen uit en voeg de gehakte koriander toe.

15

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

Chutney van rode ui.



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

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
2 el azijn, wijn-
2 el olie, plantaardige
1 el suiker, basterd-,
lichtbruine
2 uien, rode, in dunne
plakjes
1 snf zout

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

Bereiding.

Doe de uien en de olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag.

Zet deze op een matig-hoog vuur en laat de ui onder af en toe roeren bakken totdat deze gekarameliseerd is.

Voeg de overige ingrediënten toe, zet het vuur laag en laat het sudderen totdat het mengsel kleverig is geworden maar toch nog enigszins vloeibaar.

Proef de chutney en breng het op smaak door meer suiker toe te voegen voor het zoete accent of meer azijn voor het zure accent, al naar gelang nodig is voor de balans.

Citroensorbet in citroenschillen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Luna Trapani,
Njam!

Ingrediënten:

1 citroen, de zeste
5 citroenen
400 ml citroensap
300 g suiker, kristal-
1 l water

Bereiding.

Meng het citroensap, de zeste (schil), de suiker en het water door elkaar.

Giet dit mengsel in een lekvrije voorraaddoos en zet die minstens 4 uur in de diepvriezer.

Halveer de citroenen (snijd ze in de lengte) en haal het vruchtvlees eruit met lepel en mes.

Leg de schillen in ijswater om verkleuring te voorkomen totdat je ze gaat serveren.

Als je klaar bent om de sorbet te serveren haal je het uit de vriezer, en doe je het bevroren in een blender.

Maal het heel fijn tot het mengsel wit is en op sorbet lijkt.

Verdeel de sorbet over de gehalveerde citroenen en serveer.

17

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

Courgette in zoetzuur.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
VolkstuinDonckhof.nl

Ingrediënten

½ l azijn, natuur-
1 kg courgettes
1 tl dille
2-5 jeneverbessen, per
pot
2 tl kurkuma
1-2 laurierblaadjes, per
pot
3 tl mosterdzaad (heel)
200-300 g suiker,
kristal-
2 uien, groot (rood of
wit)
3 el zout

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

Bereiding.

Was de courgettes en snijd het kontje en de kroon eraf.

Snijd de courgettes in de lengte door en verwijder de zaadlijsten. Snijd nu de courgette-stukken in blokjes van ca. 1½-2½ cm.

Maak de uien schoon en snijd deze in dunne ringen.

Meng de stukjes courgette met de uien samen in een grote kom en strooi het zout erover. Hussel de kom met inhoud goed en laat dit mengsel nu 2-3 uur rusten.

Doe na deze rusttijd de courgettes met de ui over in een vergiet. Spoel het courgette-uienmengsel royaal af met koud water en laat het goed uitlekken.

Breng nu in een grote pan de azijn, de suiker (naar smaak), het mosterdzaad, de kurkuma en het dillezaad aan de kook.

Voeg nu de groenten toe en breng het mengsel opnieuw aan de kook en laat het 5 min. doorkoken.

Zorg dat je enkele glazen potten gereed hebt staan met goede afsluitdeksels (ontsmet deze glazen potten en deksels in een mengsel van heet water met soda of steriliseer de potten in de stoomoven).

Leg nu onderin elke pot 1-2 laurierblaadjes en 2-5 jeneverbessen.

Schep hierna de potten vol met gloeiend hete groenten en vul de potten verder af tot net onder de rand met het hete kookvocht.

Schroef nu meteen de schroefdeksels erop en zet de potten ondersteboven en laat ze 5-10 min. afkoelen.

Draai de potten na deze tijd weer om en laat ze verder rustig afkoelen (als het goed is dan trekken de deksels vacuüm in deze tijd).

De courgettes in het zuur zijn na een week of 3 op smaak.

Doordat de courgettes in een zoet-zuur milieu zitten en vacuüm zijn opgesloten kun je ze lang bewaren.

Bovenstaande is voldoende voor ca. 2 liter hoeveelheid, dus kn je hiermee 4-5 potten vullen.

Tips:

- Deze zoetzure courgettes zijn lekker op een boterham met kaas of worst maar ook lekker als garnituur bij macaroni, spaghetti of al dan niet oosterse gerechten met rijst.
- De hoeveelheid zout lijkt veel maar dat is nodig om de courgettes te ontvochtigen.

Courgette-citroenmuffins.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

140 g bakmeel, zelf-
rijzend
1 citroen
½ courgette
50 g kaas, room-
1 ei, middelgroot
90 ml melk, volle
5 g munt, verse
40 ml olie, zonnebloem-
140 g suiker, kristal-,
fijne
¼ tl zout

- papieren cupcake-
vormpjes
- muffinvorm met 6
holten

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Boen de citroen schoon, rasp de gele schil van de vrucht en pers een halve citroen uit.
Rasp de courgette grof en meng die met 1 el citroensap.
Klop het ei met een garde los in een mengkom.
Voeg de courgette, de olie, de melk, 120 g suiker en ½ van het citroenrasp toe en meng het goed door elkaar.
Zeef het bakmeel en het zout boven de mengkom en spatel het door het eimengsel.
Bekleed de muffinvorm met de papieren cupcakevormpjes en verdeel het beslag erover.
Bak de muffins in 25-30 min. in de oven.
Haal ze uit de oven en laat ze 10 min. afkoelen in de vorm.
Haal ze uit de vorm en laat ze nog 30 min. afkoelen op een rooster.
Maal de rest van de suiker met de rest van het citroenrasp en de muntblaadjes in een hakmolentje.
Verdeel de roomkaas over de afgekoelde muffins en bestrooi ze met de citroenmunt-suiker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: 25 g
Natrium: 240 mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Courgettesoep met tahoe en kerrie.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta,
FamilieOverDeKook.nl,
Menu

Ingrediënten

½ el kerrie
1 tl kerrie
1 tn knoflook
1 pk mix, groenten-,
soep
2 el olie
½ blk tahoe
7½ dl water
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Breng het water aan de kook en voeg al roerend de soepgroentenmix toe.
Breng de soep aan de kook.
Leg het deksel op de pan (niet helemaal afsluiten) en laat de soep, onder af en toe roeren, ca. 10 min. zachtjes doorkoken.
Maak een marinade van een ½ el kerrie, 1 el olie, zout (naar smaak) en het uitgeperste teentje knoflook.
Snijd het ½ blok tahoe in blokjes, schep ze door de marinade en laat dit ca. 30 min. staan.
Bak de blokjes bruin in 1 el olie.
Roer 1 tl kerrie door de soep en verdeel hem over 2 kommen.
Garneer de soep met de tahoe.

Couscous met groenten.



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

Ingrediënten

1 bouillonblokje
1 courgette
300 g couscous, gekookte
1 blj erwten, kikker-
2 tl kaneel
2 tl komijn
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen, naar smaak
250 g Quorn
50 g rozijnen
2 tl sambal (of tabasco)
1 blj tomaten
1 ui, grote
1 wortel
- zout, naar smaak

Bereiding.

Doe de couscous in een schaal.
Breng het bouillonblokje met water aan de kook en giet het over de couscous (al roerend zodat de couscous los blijft).
Maak de groenten schoon en snijd ze in stukjes.
Laat de rozijnen wellen in een schaalje lauw water.
Doe de olie in een wok.
Braad de Quorn zachtjes aan.
Bak de ui en de paprika 5 min. zachtjes mee.
Voeg alle andere groenten en de kikkererwten (behalve de rozijnen) toe.
Voeg de kruiden/specerijen toe (evt. wat zout en versgemalen peper).
Maak alles goed heet en laat het geheel ca. 30 min. stoven.
Voeg tot slot de rozijnen en de kaneel toe.
Giet het overige vocht af in de goorsteen.
Doe de couscous erbij.
Bak het in ca. 7 min. al roerend gaar.

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

Croque monsieur met bosui.



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

Ingrediënten

Voor mosterdzaad- vinaigrette:

175 ml azijn, wijn-,
witte
½ tl geelwortelpoeder
(kurkuma)
2 el honing
100 g mosterdzaadjes,
gele
- peper, witte,
versgemalen
½ tl zout, zee-, grof

Voor de béchamelsaus:

50 g bloem
50 g boter
500 ml melk
- nootmuskaat
- zout

Bereiding.

Maak eerst de mosterdzaadvinaigrette.
Doe de mosterdzaadjes met de azijn en het
zout in een pan en laat het 1 uur staan.
Voeg de honing, geelwortel en witte peper toe
en breng het tegen de kook aan.
Draai het vuur laag en laat zo'n 40 min.
zachtjes koken.
Voeg eventueel een scheutje water toe als er te
veel vocht verdampt.
Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.
In een luchtdichte, gesteriliseerde pot kun je
het mengsel zeker 3 maanden bewaren.

Smelt voor de béchamelsaus de boter op laag
vuur in een steelpan met dikke bodem.
Voeg de bloem toe, roer met een houten lepel
en gaar de bloem (let op dat de bloem niet
bruin wordt, je maakt een witte saus).
Schenk er al roerende de melk bij.
Rasp er flink wat verse nootmuskaat door en
breng op smaak met zout.
Blijf goed roeren, zodat de saus niet gaat
klonteren.
Haal de saus van het vuur wanneer deze begint
te bubbelen en gebonden is.

Verwarm de ovengrill voor op 200°C.
Bestrijk alle acht sneden brood met olijfolie.
Beleg er vier met ham en plakken kaas.
Bedek deze met de resterende boterhammen
(de ingevette kant naar buiten gekeerd).
Verhit nu een ruime koekenpan op middelhoog
vuur en bak de croques.
Druk ze licht aan in de pan en bak ze zo'n 3-4
min. per kant.
Halveer de bosuitjes in de lengte en verdeel ze
over de croques.
Leg ze op een bakplaat, schenk er
béchamelsaus over en zet ze 7 à 10 min. onder
de grill, totdat de saus gaat bubbelen en bruine
plekjes vertoont.
Serveer je 'superdeluxe' tosti met een flinke
scheut spannende mosterdzaadvinaigrette.

Ingrediënten (vervolg)**En verder:**

8 sn brood, zuurdesem-,
dikke (oud)
4 pl ham, been-
8 pl kaas, jong belegen,
50+
6 el olie, olijf-
4 uien, lente-

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

Ei met paprika en bacon.



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

Ingrediënten:

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

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

Bereiding.

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

Flammkuchen met ham en ui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

150 g crème fraîche
90 g ham, in kleine blokjes
- peper, versgemalen
1 rl Tante Fanny Vers
Flammkuchendeeg (260 g)
1 ui, middelgrote, in ringen

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C boven-/onderwarmte.
Verwerk het deeg direct uit de koelkast.
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier op de bakplaat uit.
Verdeel de crème fraîche zodat er 1 cm van de rand rondom vrij blijft.
Verdeel de ui en de ham gelijkmatig.
Bak de Flammkuchen onderin in de oven gedurende 15-20 min. krokant af.
Breng de Flammkuchen na het bakken met versgemalen peper op smaak.

Tip:

Voor de pikante variant voeg je nog wat gehakte knoflook, geraspte kaas en een snufje cayennepeper toe.

Gamja jorim - Koreaans gestoofde aardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
KokenMetMaarten.nl

Ingrediënten

3 el honing (of suiker)
500 g krieltjes, vast-
kokende
1 tl olie, sesam-
- olie, zonnebloem-
- sesamzaad, geroosterd
5 el sojasaus
250 ml water

Voorb.tijd: 5 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

Bereiding.

Was de aardappels grondig zodat al het zand en vuil er af is.

Snijd grotere aardappelen in kleinere stukken zodat alle aardappels ongeveer 2 cm groot zijn.

Verwarm een koekenpan met wat olie op een middelmatig vuur.

Bak hierin de aardappels ca. 5 min. (totdat ze mooi bruin zijn gebakken).

Zet nu het vuur wat lager en voeg het water, de sojasaus en de honing toe.

Breng dit aan de kook en laat dit 15-20 min. doorkoken (let de laatste 5 min. op dat de saus niet te ver inkookt en verbrandt).

Na 15-20 min. zal de saus bijna helemaal ingekookt en de aardappelen gaar zijn (je kunt testen of de aardappels gaar zijn als een satéprikker er zonder weerstand in en uit gaat).

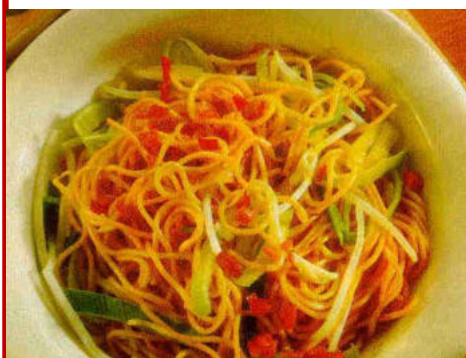
Zet het vuur uit en voeg de sesamolie toe.

Strooi er ook het sesamzaad overheen en serveer ze meteen.

Tip:

Laat de saus niet te lang inkoken. De suiker in de honing kan dan verbranden en dan wordt de saus bitter.

Gebakken mie met prei en rode pepers.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta, Menu

Ingrediënten

1 tl koenjit
150 g mie, (eier-)
2 el olie, olijf-
1 st peper, Spaanse
150 g prei
50 g taugé
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringetjes.
Maak de Spaanse peper schoon en snijd hem in kleine stukjes.
Spoel de taugé af.
Kook de mie in ruim water met wat zout en de koenjit gaar volgens de gebruiksaanwijzing.
Giet de rood geworden mie af.
Verhit de olie in een wok of koekenpan.
Bak de prei en de Spaanse peper ca. 5 min.
Voeg de mie toe en bak ze even mee.
Schep de taugé erdoor en verwarm de mie nog ca. 2 min.

Gegrilde aubergine met hoisin.



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

Ingrediënten

1 aubergine
1 el azijn, rijst-
1 cm gember, verse
½ bs koriander, verse,
fijngesneden
1 el olie, sesam-
- peper, chili-, naar
smaak
3 el saus, hoisin-
1 el saus, soja-

Bereiding.

Verwijder de kroon van de aubergine en snijd de aubergine in plakken van ca. 2 cm. Kerf deze in met een mesje. Maak een marinade van de sesamolie, de hoisinsaus, de rijstazijn, de sojasaus, een beetje chilipeper en de geraspte gember. Bestrijk de plakken aubergine dik met de marinade en grill ze op een niet te hete BBQ of grillpan in ca. 20 min. om en om goudbruin aan beide zijden tot ze zacht en gaar zijn. Bestrooi de gegrilde aubergine met de koriander.

28

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

Gekarameliseerde witlofstamppot met rookworst.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Verse oogst

Ingrediënten:

900 g aardappelen,
kruimige
25 hazelnoten, blanke
1 el honing
1 scht melk
- olie
1 peer
- peper, versgemalen
15 g peterselie, krul-
1 rookworst
6 strnk witlof
- zout

Bereidingstijd: 30-40
min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de stronk en de harde kern van de witlof.

Snijd de witlof in lange reepjes.

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.

Snijd de rookworst in de lengte doormidden en vervolgens in halve maantjes.

Hak de hazelnoten grof en rooster ze.

Leg ze vervolgens even apart op een bordje.

Was de peer en verwijder het klokhuis.

Snijd de peer in blokjes.

Verwarm een beetje olie in een pan en bak de rookworst stukjes op een hoog vuur aan.

Voeg de peterselie toe en bak alles op een hoog vuur krokant.

Schep het op een bordje en zet het even apart.

Kook de aardappelen in 10 min. gaar.

Verwarm intussen een scheutje olie in de pan van de rookworst en bak de witlofreepjes kort aan.

Schep de honing en de peer erdoor en warm het nog een minuutje door.

Giet de aardappelen af en doe ze terug in de warme pan.

Stamp ze met een scheutje melk tot een romige puree.

Schep het witlof en de peer erdoor.

Breng het flink op smaak met versgemalen peper en wat zout.

Verdeel de stamppot over 4 borden.

Garneer de borden met de rookworst, de geroosterde hazelnoten en evt. nog wat peterselie.

Gepeperde uiensoep.



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

Ingrediënten

40 g boter
1 l bouillon, van een
blokje
1 prei
1 bl peperkorrels,
groene
1 tl suiker, bruine
3 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Was de prei.
Snijd de prei in smalle ringetjes.
Smelt de boter.
Fruit hierin de uien op een matige warmtebron
goudgeel.
Voeg de suiker en de prei toe.
Scheep e.e.a. goed om.
Giet de peperkorrels af.
Spoel koud water over de peperkorrels.
Scheep 2 el peperkorrels door het ui-
preimengsel.
Giet de bouillon erbij.
Kook zachtjes 8-10 min.

Tip:

Serveer de soep met donker roggebrood.

Gepocheerde eieren met zalm en spinazie.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Food &
Friends, A. Vogel

Ingrediënten

1 tl azijn
4 beschuitbollen
20 g boter
½ citroen
4 eieren
60 g mayonaise
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
200 g spinazie
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Vul een hapjespan of grote koekenpan voor driekwart met water en breng het tegen de kook aan.
Zet het vuur laag.
Voeg de azijn toe.
Breek 1 ei voorzichtig boven een schaalkje of kopje (zorg dat de eidooier heel blijft).
Laat het ei uit het schaalkje in het water glijden.
Herhaal dit met de rest van de eieren.
Pocheer de eieren 3 min. tegen de kook aan.
Haal de eieren met de schuimspaan uit het water.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Pers de citroen uit.
Bereid nu de saus.
Meng de mayonaise, de mosterd, 1 el citroensap en 1 el water in een steelpannetje en verwarm het op een laag vuur.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Rooster de beschuitbollen.
Verhit de boter in een wok en roerbak de spinazie 1 min.
Verdeel de zalm en de spinazie over de beschuitbollen.
Leg op elke bol een gepocheerd ei en verdeel er de saus over.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 353
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gestoomde groenteschotel (braadzakrecept).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo,
Ovenbag.nl

Ingrediënten:

500 g aardappelen,
vastkokende
250 g broccoli
½ dl bouillon, groente-
of kruiden-
1 tn knoflook
1 paprika, rode
1 ui, lente- (of een
stukje prei)
2 el saus, soja-
1 stj wortel, winter-

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

Bereiding.

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes van 1 cm.
Verdeel de broccoli in roosjes en was die.
Schrap de wortel en snijd hem in reepjes.
Ontdoe de paprika van zaadlijst en zaad en snijd hem in blokjes.
Maak de lente-ui of prei schoon en snijd hem in ringen.
Scheep de aardappelen en de groenten door elkaar en doe het geheel over in een braadzak.
Vermeng de bouillon met de sojasaus en de gepelde knoflook en schenk dit op de groenten.
Maak de braadzak dicht en prik hem enkele malen in.
Zet de braadzak in een passende schaal in de oven en laat de groenten op 175°C in ± 40 min. gaar stomen.
Keer de braadzak halverwege de bereiding om.
Knip de zak open en doe de groenten over in een schaal.

Tip:

Neem voor bereiding in de magnetron de helft van het recept en verwarm de groenten 12-14 min. op de hoogste stand (750 watt).

Gestoomde vis met bosui en gember.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Gevulde tomaat (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Slimme centen
voor studenten

Ingrediënten

- kaas, geraspte
- 2 tn knoflook
- kruiden, Italiaanse
- 1 paprika
- peper, versgemalen
- peterselie
- 2 tomaten, vlees-, grote
- 1 ui, gele
- zout

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

Bereiding.

Snijd allereerst de bovenkant van de tomaten en zet deze op een bord.
Hol de tomaat uit door het vruchtvlees te verwijderen.
Snijd de knoflook, de ui en de paprika in kleine stukjes.
Meng alles goed door elkaar en breng het op smaak met wat Italiaanse kruiden, peterselie, versgemalen peper en zout.
Scheep het mengsel vervolgens in de tomaten.
Strooi er nog wat geraspte kaas overheen en verwarm de tomaten 5 min. in de magnetron (op 700 Watt).

Groentebouillon III.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten:

2 foelieblaadjes
3 tn knoflook,
ongepelde
3 kruidnagels
3 laurierblaadjes
10 peperkorrels, zwarte
1 bs peterselie, de
stengels van
2 preien
1 tk rozemarijn
2 strnk selderij, bleek-
- selderijstengels
2 tk tijm
2 uien
1½ l water, koud
2 wortelen, stevige

Bereiding.

Snijd alle groenten in grove stukken.

Doe deze samen met de overige ingrediënten in de pan met het water (zorg dat de groenten net onder water staan).

Laat dit 3 uur zachtjes met de deksel op de pan pruttelen.

Zeef de bouillon (door een kaasdoek wordt de bouillon helder).

Voor een sterkere smaak kun je de bouillon verder laten inkoken.

Tip:

Afgekoeld kn je de bouillon in porties invriezen.

35

Bereidingstijd: 190 min.

Grill-/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

Groentelasagne met linzen



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ShareMyFood.be

Ingrediënten

T.b.v. de tomatensaus:

1 tn knoflook
150 g linzen
(afgespoeld en uitgelekt)
2 el olie, olijf-
2 tl oregano
1 snf paprikapoeder, gerookte
300 ml passata
- peper, versgemalen
1 tl tijm
10 tomaatjes, kers-
(veelkleurige)
1 bl tomaten, hele,
gepelde
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Tomatensaus bereiden.

Bak de ui langzaam glazig (zodra de ui sist, zet je het vuur lager; gebruik genoeg olijfolie en voeg al wat zout toe).

Voeg als de ui helemaal gaar is de knoflook toe en laat het nog 1 min. stoven.

Snijd de gepelde tomaten in grove stukken en voeg de ze met de passata toe aan de uien.

Voeg de kruiden, de kerstomaten en de linzen toe.

Laat alles nog 5 min. pruttelen.

Groenten grillen.

Snijd de aubergine en courgette in fijne plakjes. Gril ze op een hete grillpan (zonder vetstof) aan 2 kanten.

Lasagne samenstellen.

Leg een laagje tomatensaus in een ovenschotel. Leg hierop een laagje gegrilde aubergine met versgemalen peper en zout.

Verdeel de ricotta in toefjes over de aubergines.

Leg hier een laagje gegrilde courgette met versgemalen peper en zout op.

Vervolgens een laagje tomatensaus.

Versier het met een paar gehalveerde kerstomaatjes.

Werk het af met wat geraspte Parmezaanse kaas.

Plaats de ovenschotel nog 10 min. onder de grill tot de kaas goudbruin kleurt.

Werk het af met wat blaadjes verse basilicum.

Tip:

Als je de schotel op voorhand klaarmaakt en hij koud de oven ingaat, dan zal hij ca. 30 min. nodig hebben, waarvan de laatste 10 min. onder de grill.

Ingrediënten (vervolg)

T.b.v. de lasagne:

1 aubergine, kleine
1 courgette, kleine
- kaas, Parmezaanse
100 g ricotta

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



Groentesandwiches met paprika en gerookte kip.



Menugang: Lunch-
gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp, DekaMarkt,
Hoogvliet

Ingrediënten

1 avocado
3 sn brood, sandwich
1 courgette, in linten
geschaafd
6 pl kipfilets (vlees-
waren)
1 pt paprika,
geroosterd, uitgelekt
(295 g)
½ bs radijs, in plakjes
1 el sap, citroen-
4 bld sla, krop-
200 g spread, zuivel-,
naturel

Bereiding.

Snijd de paprika's open, zodat je grote plakken hebt en dep die goed droog.
Prak de avocado fijn met het citroensap.
Besmeer het brood met de zuivelspread en beleg 2 sneetjes met de sla en de kip.
Beleg hiervan 1 sneetje met courgette en paprika en de andere met avocado en radijs.
Leg het sneetje brood met avocado op het sneetje met courgette en dek het af met het laatste sneetje brood met de besmeerde kant naar onderen.
Druk het brood iets aan en snijd het in 3 gelijke stukken.
Snijd elk stuk schuin doormidden en verpak elke sandwich in vershoudfolie.
Bewaar de sandwiches gekoeld.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 223
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Groentesaté met pindasaus en limoenrijst.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g bloemkool, in roosjes
2 el ketjap manis
2 limoenen, rasp en sap
van
2 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in stukjes
van 1 cm
- peper, versgemalen
1 el pindakaas
150 g rijst, witte
½ el suiker, basterd-,
donkerbruine
1 ui, rode, in stukjes van 1
cm
2 el uitjes, gebakken uitjes
(pot)
- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schep de rode ui, de paprika en de bloemkoolroosjes om met de olie, het limoensap en zout en versgemalen peper naar smaak.

Rijg de groenten aan prikkers of spiesen.

Verwarm in een steelpan de pindakaas met de ketjap en de basterdsuiker en 75 ml water.

Roer dit tot een gladde en gebonden satésaus. Gril de groentespiesen op de hete barbecue (of in de grillpan) in ca. 10 min. rondom bruin en beetgaar.

Schep intussen de limoenrasp door de rijst.

Schep de limoenrijst op 2 borden.

Leg er de groentespiesen bij.

Verdeel de satésaus erover en bestrooi die met de uitjes.

Tip:

Maak, indien gewenst, de satésaus pittiger met sambal.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 524

Eiwit: 11 g

Koolhydraten: 85 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 14 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 7 g

Groente: 225 g

Zout: 1,5 g

Heilbot met papaya.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mediteriaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta,
Visrecepten.com

Ingrediënten

12 asperges, mini-
½ brgls cognac
100 g heilbotfilet,
gerookte
1 papaya
1 dl room, slag-
- tagliatella (of
spaghetti)
100 g zalmfilet,
gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de asperges en de tagliatella (of spaghetti) beetgaar.

Laat ze afkoelen.

Snij de geschilde papaya in reepjes.

Rol 3 asperges per plakje zalm en 3 reepjes papaya per plakje heilbot.

Kook de slagroom met een snufje zout en de cognac in tot een sausje.

Serveer de visrolletjes op een bedje van tagliatelle of spaghetti en besprenkel het geheel met het sausje.

40

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

Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wendy van de
Geest

Ingrediënten

2 beschuiten
2 el bieslook, verse
1 citroen
4 heilbotfilets (à 125 g)
50 g kaas, belegen,
geraspte
2 el koriander, verse
8 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
8 tomaten, zongedroogde
1 ui, grote
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Dep de heilbot goed droog.
Leg de vis in een ovenschaal.
Bestrooi de vis met versgemalen peper en zout.
Schil de ui, snijd hem in dunne reepjes en fruit
deze in de olijfolie.
Haal de ui uit de pan en verdeel hem over de
vis.
Snijd de bieslook en koriander fijn.
Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
Brokkel de beschuit in stukjes.
Meng de reepjes tomaat met de kruiden en
stukjes beschuit.
Verdeel dit mengsel over de heilbot (op de ui).
Knijp nu de citroen uit boven het gerecht en
bestrooi het geheel met geraspte kaas.
Strooi er daarna nog wat versgemalen peper en
zout over.
Zet de ovenschaal 20 min. in de oven.

Tip:

Serveer de heilbot met rijst of gebakken
aardappelpartjes en sperzieboontjes.

Huzarentartaar van biefstuk en aardappel.



Menugang: Tussen-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Dirk Laureijs

Ingrediënten

4 aardappelen, middel-
grote
1 appel (Granny Smith)
2 augurken, in stukjes
200 g biefstuk,
Hollandse
½ bs bieslook
1 el citroenmayonaise
1 el crème fraîche
1 el dragon, fijn-
gesneden
½ bs kervel
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 el piccalilly
2 sjalotjes, kleine, fijn-
gesnipperd
- zout

Bereiding.

Vries de biefstuk licht aan.
Schil de aardappelen en snijd ze in piepkleine
blokjes.
Breng water aan de kook en blancheer de
aardappelblokjes 1 min. (niet te gaar).
Laat ze afkoelen nadat ze afgespoeld zijn.
Schil de appel en snijd deze in net zulke kleine
blokjes als de aardappel.
Hak de bieslook fijn en meng dit met de
aardappel- en appelblokjes.
Scheep er vervolgens de stukjes augurk
doorheen.
Roer de citroenmayonaise los met de crème
fraîche, breng het op smaak met versgemalen
peper en zout en meng dit door de
aardappelsalade.
Verwarm de piccalilly en zeef er de groenten
uit.
Roer er 2 el olijfolie doorheen en laat het
afkoelen.
Snijd met een scherp mes kleine blokjes van de
biefstuk.
Roer het vlees voorzichtig door een eetlepel
olijfolie, versgemalen peper, zout, de sjalot en
de fijngesneden dragon.
Vul een garneerring per persoon met eerst 2 el
aardappelsalade en vervolgens 2 el
biefstuktartaar.
Druk het geheel goed aan, voordat de ring
wordt verwijderd.
Garneer elk timbaaltje met een pluk kervel en
druppel er wat piccalilly-olie omheen.

Bereidingstijd: 20-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1405
Energie kcal: 335
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 27 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: 15 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfsreepjes in pepersaus met lauwwarme boontjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

20 g amandelen
20 g boter
1 el citroensap
400 g kalfsschnitzels
2 tl mosterd
2 el olie, olijf-
- peper
1 zk pepersaus met cognac (Knorr)
500 g sperziebonen
1 ui, grote
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 11 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.

Snipper de ui.
Snijd de kalfsschnitzels in reepjes.
Hak de amandelen grof.
Klop een dressing van de olie, het citroensap, de mosterd en peper en zout naar smaak.
Kook de sperziebonen in water met zout beetgaar.
Verhit de boter in een koekenpan.
Fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg het vlees toe.
Bak het vlees al omscheppend bruin.
Scheep de saus erdoor.
Warm alles door.
Giet de sperziebonen af.
Scheep de dressing door de sperziebonen.
Strooi de amandelen over de sperziebonen.
Serveer de sperzieboontjes bij het vlees.

Tips:

- Serveer het gerecht met gekookte aardappelen.
- Geen pepersaus met cognac voorhanden, neem dan gewone pepersaus en voeg 1 el cognac toe (even goed doorroeren).

Wijntip:

Tanguero, Malbec, rood, Argentinië, krachtig.

Kerrierijst met ei en rode biet.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Kimchi.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Koreaanse
Hoeveelheid: 3 potten
Sterren: ***
Bron:
WatSchaftDePodcast.com

Ingrediënten

10 g bloem, rijst-
4 cm gember, geschild
2 el gochugaru
4 tn knoflook
1 kool, Chinese
300 g rettich
50 ml saus, vis-
2 tl suiker, kristal-
4 uien, bos-
1 ui, witte
75 g zout, zee-, grof

3 schone potten met
goed afsluitbare deksel

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 kool in de lengte in vieren.
Verwijder het hart en snijd de parten in
stukken van ca. 3 cm.
Meng de kool in een grote kom met het zout en
zoveel water dat de kool onderstaat. Laat dit 2
uur staan.
Spoel de kool goed af onder de lopende kraan
en laat die uitlekken.
Was de rettich en snijd hem in luciferdunne
staafjes van 2 cm lang.
Was de bosuien en snijd ze in schuine stukjes
van 1 cm.
Knijp het laatste water uit de kool en meng die
met de rettich en de bosui.
Roer in een klein pannetje 70 ml water door de
rijstbloem.
Zorg dat er geen klontjes meer in zitten.
Breng het papje al roerend aan de kook.
Voeg de suiker toe en laat dit nog 2 min.
zachtjes, al roerend, doorkoken.
Laat het papje afkoelen.
Maal in de keukenmachine de ui, de knoflook,
de gember, de vissaus en de gochugaru tot een
pasta.
Roer de chilipasta door het rijstpapje.
Meng de pasta door de kool, evt. met latex
handschoenen aan.
Zorg dat de pasta goed door de kool verdeeld
is.
Verdeel het bijgerecht over de 3 potten.

Tips:

- Gochugaru is Koreaans chilipoeder, te vinden bij de Aziatische supermarkt.
- Gebruik i.p.v. gochugaru andere gedroogde chilivlokken.

Kip met zoete aardappel, broccoli en sinaasappel-dressing.



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

Ingrediënten

500 g aardappel, zoete
500 g broccoli
200 g kippendijfilet
½ tn knoflook
1 el margarine, vloeibare
2 el olie
½ peper, rode
- peper, versgemalen
1 sinaasappel

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 13 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Boen de zoete aardappelen schoon en snijd ze in blokjes.
Verwarm de olie en bak hierin de blokjes aardappel in ca. 10 min. gaar.
Pers het teentje knoflook er boven uit.
Snijd de kip in repen en bestrooi ze met versgemalen peper.
Bak de kip in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.
Maak de broccoli schoon.
Verdeel de groente in roosjes, schil de steel en snijd de steel in stukjes.
Kook de broccoli in weinig water net gaar.
Snijd het stukje peper klein.
Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil.
Pers de sinaasappel uit.
Giet de broccoli af.
Meng de broccoli met de reepjes peper, wat geraspte sinaasappelschil en het sinaasappelsap door de zoete aardappel.
Warm het geheel goed door.
Geef de kippen erbij.

Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst.



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

Ingrediënten

200 g ananas, in blokjes
½ blkj bouillon, kippen-
(1 snf chili)
125 ml crème fraîche
1 el kerriepoeder
275 g kip
1 snf komijn
(- maïzena)
- peterselie
150 g rijst
1 el sap, limoen-
200 g sperziebonen
1 ui

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 640
Eiwit: 40 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de beschrijving op de verpakking.

Snipper de ui en snijd de kip in blokjes.

Verhit een beetje olie in een pan en fruit de ui aan.

Voeg de kip toe en bak rondom goudbruin.

Voeg het kerriepoeder en de komijn toe (voor een beetje pit ook een snuffje chili).

Voeg 100 ml water toe en het halve blokje kippenbouillon en laat het ca. 10 min. zachtjes pruttelen.

Kook ondertussen de sperziebonen gaar in ca. 14 min.

Roer de crème fraîche door het kipmengsel en laat het iets verder indikken (je kunt ook een beetje maïzena gebruiken om dit te versnellen).

Giet de sperziebonen af en schep ze door het romige kipmengsel.

Voeg als laatste ook de ananas toe.

Proef of de kip-kerrie nog wat peper en zout nodig heeft.

Druppel als laatste wat limoensap over het mengsel.

Serveer de kip-kerrie met de rijst en garneer het met wat peterselie.

Kruidige rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Limonadesiroop van rabarber, limoen en citroengras.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Kneus de stengel citroengras met de achterkant van een mes.

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

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

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

Roer het limoensap erdoor.

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

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

Tip:

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

Luxe champignongroentesoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g champignons
1 pk Champignon
Soep met truffel en
bosui (Honig)
1 courgette
300 g maïs (blikje)
2 el olie, roerbak-,
Mediterrane
- peper
4 pistolets,
voorgebakken
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1160
Energie kcal: 395
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Was de courgette.
Snijd de courgette in blokjes.
Doe 1¾ l koud water in een ruime pan.
Voeg al roerende met een garde de soeppoeder toe.
Breng de soep al roerende aan de kook.
Voeg de courgette toe.
Voeg de maïs toe.
Voeg de champignons toe.
Laat de soep op een laag vuur 10 minuten zachtjes koken.
Snijd de broodjes open.
Verdeel de uienringen over de broodjes.
Bestrooi de uienringen met peper naar smaak.
Serveer de broodjes met de soep.

Wijntip:

Duc de Termes, wit, Frankrijk, droog.

Millefeuille van tarbot met stampot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
- bisque (soep) van
schaaldieren en boter
- kruiden
- peper, versgemalen
8 pl tarbot
250 g uien
1 varkenspoot
250 g wortelen
- zout

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

Bereiding.

Maak een bouillon van de varkenspoot en voeg de aardappelen, de uien en de wortelen toe. Kook deze gaar en giet ze af. Pureer ze daarna en breng ze op smaak brengen met versgemalen peper en zout. Kruid ook de plakjes tarbot en pocheer deze kort in een visfumet (visbouillon). Kook de bisque van schaaldieren in en monteer wat boter. Vul een ronde vorm op met een beetje stampot. Plaats daarop een plakje tarbot. Herhaal dat en sluit het af met de stampot. Garneer het gerecht met wat verse kruiden en giet de saus rondom.

Tip:

Monteren is het binden van een warme vloeistof met klontjes boter. De koude boter wordt met een garde door de warme vloeistof geroerd. Hierdoor krijgt de vloeistof een dikkere structuur en een vollere smaak.

Mozzarella tomaat.



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

Ingrediënten

1 bol Mozzarella
- peper, versgemalen
2 tomaten

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

Bereiding.

Was de tomaten en snijd ze vervolgens in plakken.
Snijd ook de Mozzarella in plakken.
Leg om en om tomaat en Mozarella op een bord.
Bestrooi het naar eigen smaak met versgemalen peper.

Omelet met spinazie en kerstomaat.



Menugang: Brunch-,
hoofd-, lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ bs basilicum
4 eieren
3 eiwitten
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie
150 g tomaten, kers-,
gehalveerd
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 149
Eiwit: - g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren met de eiwitten los.
Houd wat blaadjes basilicum apart voor de afwerking; hak de rest fijn.
Meng de fijngehakte basilicum, versgemalen peper en zout door de eieren.
Stoof de ui glazig in de olijfolie in een grote pan.
Voeg de spinazie en de tomaatjes toe en laat het enkele minuten stoven.
Schenk er dan het eiermengsel over.
Laat het zo'n 5 minuten stollen.
Snijd de omelet in vieren en verdeel ze over de borden.
Werk het af met de blaadjes basilicum en serveer.

Tip:

Lekker met wat gerookte zalm.

Panellet koekjes uit Andorra.



Menugang: Koek
Keuken: Andorrese
Stuks: 20
Sterren: ***
Bron: D. Brewer

Ingrediënten

75 g aardappelen,
geschild
½ citroen, rasp van
- eigeel
50 g maïzena
200 g meel, amandel-
75 g pijnboompitten
275 g suiker
- 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 aardappels in blokjes en kook ze in een laagje water in ca. 20 min. gaar.
Giet af en laat even uitstomen.
Stamp de aardappels fijn met een stamper en laat ze helemaal afkoelen.
Meng er het amandelmeel en een snufje zout door.
Roer er de suiker en de citroenrasp door.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Maak balletjes van ca. 25 g en vorm ze in een half maantje.
Bestrooi ze met wat maïzena en bestrijk ze met eigeel.
Verdeel er wat pijnboompitten over.
Leg de halve maantjes op een met bakpapier bekleed bakblik en bak ze in het midden van de oven in ± 12 min. gaar en lichtbruin.
Neem uit de oven en laat op het bakblik afkoelen.

Pannenkoek met geitenkaas en spinazie.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Koopmans

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
- honing, vloeibare
100 g kaas, geiten-
(bijv. Bettine Blanc)
1 st Koopmans Schud-
fles Pannenkoeken
400 ml melk
- peper, versgemalen
200 g spinazie, blad-,
verse

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.

Bereid de pannenkoeken volgens de bereidingswijze op de verpakking. Maak een dressing van een deel vloeibare honing en een deel balsamico-azijn. Breng de dressing op smaak met een beetje versgemalen peper. Vul de pannenkoeken met blaadjes spinazie. Verbrokkel de geitenkaas en bestrooi de pannenkoek met geitenkaas. Sprenkel de dressing over de geitenkaas en rol de pannenkoek op.

Pasta met broccoli en roomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cosis.nu

Ingrediënten

½ broccoli
250 g champignons
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
300 g penne, volkoren
- peper, versgemalen
1 prei
1 ui
200 g zuivelspread light

Bereidingstijd: 30 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.

Kook de pasta volgens de verpakking.
Snipper de ui en pers de knoflook.
Snijd de broccoli in kleine roosjes.
Snijd de champignon in plakjes.
Kook de broccoli 5-6 min. tot ze beet gaar is.
Bak de ui, de knoflook en de champignons 5 min. in de olijfolie.
Voeg de zuivelspread toe en breng het op smaak met versgemalen peper.
Als de roomkaas gesmolten is kan de pasta en de broccoli in de saus.
Verdeel de pasta over 4 borden.

Tips:

- Wil je dit maken zonder voorgerecht, neem dan 100 g volkoren pasta per persoon en een hele broccoli, de overige ingrediënten blijft het zelfde.
- Toch liever met vlees, snijd dan 2 kipfilets in blokjes en bak die mee met de ui, knoflook en champignons.
- De zuivelspread kan natuurlijk vervangen worden door een plantaardige variant.

Pita aubergine met kikkererwten en feta.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Verhit een grote hapjespan op een middelhoog vuur.

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

Giet dan de olijfolie in de pan.

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

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

Roer de munt erdoor.

Halveer de pita's en snijd ze open.

Vul ze met het mengsel en verkruimel de feta erover.

Pittige broccoli wings.



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

Ingrediënten

100 g bloem, patent-
400 g broccoliroosjes
60 g honing
1 tl knoflookpoeder
1 tl maïzena
100 g panko
- peper, versgemalen
30 g sesamzaad
50 g sriracha
250 g tomatenketchup
- zout



Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Doe de bloem en het knoflookpoeder in een kom en voeg al roerend 160 ml water toe.
Breng dit op smaak met versgemalen peper en zout.
Doe de panko in een andere kom.
Dip de bovenkant van de broccoliroosjes in het beslag (het steeltje niet dus) en schud er het overtollige beslag af.
Dip de roosjes vervolgens in de panko.
Leg de roosjes naast elkaar op de bakplaat.
Bak de broccoli-wings 15 min. in de oven.
Doe intussen de sriracha, de ketchup en de honing in een pannetje en breng het op een middelhoog vuur aan de kook.
Meng de maïzena met 2 el water tot een papje en voeg dit toe aan de saus.
Kook de saus nog 2 min. op een laag vuur.
Dooop de broccoli-wings in de saus en bestrooi ze met het sesamzaad.
Leg ze terug op de bakplaat en bak ze nog 5 min. in de oven.

Tips:

- Garneer de wings met wat fijngesneden bosui.
- Is de saus te pittig? Doe er dan minder sriracha en meer ketchup in.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 374
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 66 g
w/v suikers: 30 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 6 g
Groente: 100 g
Zout: 2,2 g

Pittige komkommer uit de wok.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Coöp

Ingrediënten

2 komkommers
1 el koriander, fijn-
gehakt
1 limoen, sap van
2 el olie, rachide-
1 el olie, sesam-
1 peper, rode, fijn-
gehakt, zonder zaadjes
5 el saus, soja-
3 el sesamzaad

Bereiding.

Halveer de komkommers in de lengte en schraap de zaadlijsten eruit.

Snij elke komkommerhelft in stukken en snijd deze in staafjes.

Verhit de olie en roerbak hierin de komkommer 2-3 min.

Voeg de rode peper toe en bak het nog 1-2 min.

Meng het limoensap en de sojasaus erdoor.

Verhit intussen de sesamolie en rooster hierin het sesamzaad.

Bestrooi de komkommer met sesamzaad en koriander.

Dit recept is lekker bij oosterse gerechten als nasi goreng.

Tips:

- Vervang in het recept de rode peper eens door rode ui of rode paprika.
- Bak eens stukjes lente-/bosui mee met de komkommer.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 110

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 3 g

w/v suikers: 0 g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 0 g

Groente: - g

Zout: 0 g

Prei met pompoen en vis.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Lekkerbekken met een knipoog

Ingrediënten

100 ml bouillon, vis-
1 tn knoflook
- kruiden, Mexicaanse, gemengde
- korianderpoeder
1 el olie
- peper, versgemalen
150 g pompoen
1 prei, stevige
20 g rijst, zilvervlies-, ongekookte
200 g vis, witte (bijv. tilapiafilet)
- 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 visfilet in blokjes en bestrooi deze met de gemengde kruiden.

Verhit in een pan de olie en bak hierin de vis rondom bruin.

Haal de vis uit de pan.

Snijd de prei in dikke ringen en was deze goed.

Schil de pompoen en snijd deze in grove stukken.

Pers de knoflook uit.

Voeg aan het visbaksel de prei, de pompoen en de knoflook toe en schep dit goed om en om tot alles lekker is gebakken.

Voeg de vis weer toe.

Schenk de bouillon erbij.

Laat het geheel op een laag vuur in ca. 30 min. gaar stoven (evt. veel nog wat water toevoegen).

Breng het op smaak met zout, versgemalen peper en koriander.

Kook ondertussen de zilvervliesrijst gaar.

Preirisotto met zalm.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

50 g boter
1,2 l bouillon, groente-
100 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook, fijngehakt
3 el olie, olijf-
500 g preien, in ringen
350 g rijst, risotto-
1 hv rucola
2 sjalotjes, gesnipperd
100 ml wijn, witte
400 g zalmfilets, in
blokjes van ca. 2 cm

Bereiding.

Verhit de olie en bak de sjalotjes, de prei en de knoflook 2-3 min. zonder te kleuren. Bestrooi het met zout.

Voeg de rijst toe en roerbak die ca. 2 min. tot de rijstkorrels glazig zijn.

Voeg de witte wijn toe en laat deze inkoken en verdampen.

Voeg een scheut bouillon toe en breng alles zachtjes aan de kook.

Voeg als het vocht door de rijst is opgenomen weer een scheut bouillon toe.

Herhaal dit en blijf goed roeren.

Ga door tot de rijst in ca. 20 min. beetgaar is.

Schakel de warmtebron uit.

Verdeel de rauwe zalm, de klontjes boter en de helft van de Parmezaanse kaas over de risotto.

Laat het 10 min. afgedekt staan zodat de zalm gaart.

Schep het dan om.

Verdeel het over 4 borden en garneer het met de rest van de kaas en de rucola.

Tips:

- Vervang de wijn in dit recept eens door 100 ml kookroom en roer deze door de beetgare rijst.
- Neem eens verkruimelde zachte geitenkaas in plaats van Parmezaanse kaas.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 820

Eiwit: 39 g

Koolhydraten: 76 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 36 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 15 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: 4,2 g

Roerei met tomaten.



Menugang: Bij-, hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- boter of margarine
4 sn brood
4 eieren
- peper, versgemalen
2 tomaten
- 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.

Klop de eieren met zout en versgemalen peper los, maar niet schuimig.
Was de tomaten, snijd ze in kleine stukjes en roer ze door de eimassa.
Smelt de boter of margarine, voeg de eimassa toe en verhit die zacht.
Roer telkens het gedeelte dat zich op de bodem heeft vastgezet los tot alles gestold maar niet droog is.
Bak de sneetjes brood goudbruin in de boter of margarine en beleg ze met het roerei met tomaat.

Rode biet met rijst en ei.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

Variëer en combineer zelf met chutneys en ingrediënten.

Rode-uienpickels I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

240 g azijn, wijn-, witte
1 tl korianderzaad
3 limoenen
1 tl peper zwart
2 el suiker, kristal-
2 ui, rode
1 el water
1½ g zout

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

Bereiding.

Geef je sandwich, hamburger of salade de finishing touch met deze heerlijke pickles van rode ui. Met een combinatie van azijn, suiker en limoen krijg je een verrassend smaakvolle smaak. Makkelijk te maken en enkele dagen houdbaar in de koelkast.

Zet een middelgrote pan op met voldoende water om de uien in te blancheren.
Snijd een halve limoen in papierdunne schijfjes en snijd deze ook weer in tweeën.
Pers de andere limoenen uit tot ongeveer 60 ml sap.
Doe in een andere pan de azijn, de koriander, de peper en de suiker.
Breng dit aan de kook.
Snijd de rode uien in dunne ringen.
Blancheer ze 15 sec. in het kokende water en laat ze in een vergiet uitlekken.
Schik de uiringen in de pot met de limoenschijfjes, maar druk ze niet aan.
Schenk, als de azijn kookt en de suiker is opgelost, dit dan over de uiringen.
Giet nu het limoensap door een zeefje bij de ui.
Vul de pot evt. bij met kokend water tot alles goed onder staat (nu zie je de ringen prachtig roze kleuren).
Sluit de deksel.
Bewaar de pickles, na het afkoelen in de koelkast.
De volgende dag zijn ze klaar voor gebruik.

Romige rode bieten-banaan smoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Lenna's kitchen

Ingrediënten:

1 banaan, kleine,
bevroren
75 g bessen, bevroren
1 biet, gekookte,
geschild, in stukken
(2-3 el havermout)
1 el lijnzaad
125 ml melk
1 el notenpasta, naar
keuze
150 g yoghurt

Bereiding.

Zet een stevige blender klaar en voeg de rode biet, de bessen, de banaan, de yoghurt, de melk, de notenpasta en het lijnzaad toe. Wil je de smoothie steviger maken? Voeg dan ook nog wat havermout toe. Mix het tot een dikke en romige smoothie. Is de smoothie te dik? Voeg dan een beetje water of extra melk toe en zet de blender nog een keer aan. Giet de smoothie in een (groot) glas en serveer het meteen.

65

Bereidingstijd: 3 min.
Grill-/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

Romige tomatensoep met soepstengels met rauwe ham.



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

Ingrediënten

1 pk bladerdeeg
8 pl ham, rauwe
1 el Italiaanse kruiden,
gedroogd
1 zk Unox Romige
Tomatensoep

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg 2 plakken bladerdeeg op een snijplank en snijd ze in dikke repen.
Bestrooi de repen met wat zout en de gedroogde kruiden.
Draai elke reep bladerdeeg een paar keer rond (zodat er een draai in komt te zitten).
Bak de repen in 8 min. bruin en krokant.
Haal de repen uit de oven.
Laat de repen afkoelen.
Wikkel een plakje rauwe ham om de soepstengel.
Verwarm de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de soepstengels bij de soep.

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Creatieve keuken

Ingrediënten

1 citroen
200 g geitenkaas,
zachte
3 el honing, vloeibare
8 el olie, olijf-
1 hv olijven, zwarte
- peper, versgemalen
100 g rucola (of veldsla)
2 venkelknollen
- walnoten
- zout

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

Bereiding.

Was de venkel grondig.
Verwijder de stronk en de bovenkant.
Snijd de venkel in dunne plakjes.
Pers de citroen uit en meng 4 el daarvan met de
olijfolie (vinaigrette).
Breng dit op smaak met versgemalen peper en
zout.
Was de rucola en schik die aan de bovenkant
van een groot bord.
Leg in het midden de plakken venkel.
Bestrooi ze met de vinaigrette.
Verwarm de grill voor.
Snijd de geitenkaas in plakken en leg ze op een
bakblik.
Schenk de honing er bovenop.
Grill de kaas tot de bovenkant mooi bruin is.
Leg de kaasplakken op de venkelsalade en
garneer ze met wat zwarte olijven en
wat walnoten.

Sandwich met tonijncrème en artisjok.



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

Ingrediënten

100 g artisjokharten
(blik), in plakjes
4 sn brood, donkerbruin
125 g crème fraîche
1 el kappertjes
2 el kruiden, Italiaanse,
verse, fijngesneden
- peper
½ kr sla, ijsberg-
1 blj tonijn (200 g)
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer met een staafmixer de tonijn.
Roer de crème fraîche door de tonijn.
Roer de kruiden door de tonijn.
Breng de tonijncrème op smaak met peper en zout.
Beleg het brood met ijsbergsla.
Besmeer de ijsbergsla dik met de tonijncrème.
Verdeel de artisjokharten en kappertjes over de tonijncrème.
Leg het brood met de besmeerde kanten op elkaar.
Snijd het brood schuin doormidden.

Tip:

Ingepakt in aluminiumfolie uitstekend geschikt voor een picknick.

Scholfilet met aardappelpuree en andijvie.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boursin, Carta,
OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

600 g aardappelen,
kruimige
1 krp andijvie, grof
gesneden
2 el azijn
1 kpj Boursin Cuisine
Knoflook & Fijne
kruiden Light
1 mp nootmuskaat
- peper, versgemalen
500 g scholfilet
1 ui, middelgrote, in
ringen
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en zet ze op met koud water en wat zout.

Breng ze aan de kook en laat ze 15 min. op een laag vuur garen.

Giet de aardappelen af en stoom ze zonder deksel op laag vuur droog.

Pureer ze en breng ze op smaak met 2 el Boursin, nootmuskaat en versgemalen peper en zout naar smaak.

Kook de andijvie, giet ze af en breng ze op smaak.

Leg de scholfilets in een steelpannetje, voeg de uienringen, azijn en versgemalen peper en zout toe en breng het met het deksel op de pan langzaam tegen het kookpunt.

Kook de scholfilet, afhankelijk van de dikte, 4-5 min.

Schep de aardappelpuree op 4 borden, leg de andijvie er op en daarop de vis.

Garneer het geheel tot slot met een lepel Boursin.

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

Seekh kebab - gekruid rundergehakt in warme pita broodjes met uien en yoghurtsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl,
Hindu food

Ingrediënten

6 broodjes, pita-
500 g gehakt, runder-

Voor de kruidenpasta:

1 tl chilivlokken
3 tn knoflook
2 tl koriander, gemalen
1 hv koriander, verse
1 el olie, zonnebloem-
½ paprika, punt-
1 tl paprikapoeder
2 pepers, groene
1 tl tomatenpuree
1 ui
1 tl zout

Voor de garnering:

- koriander, verse
- pepers, groene, in
ringetjes
1 ui, rode, in halve
ringen
- uitjes, bos-, in
ringetjes

Bereiding.

De saus:

Meng alle ingrediënten voor de saus met een lepel in een kom en zet die apart (evt. in de koelkast).

De garnering:

Meng de ingrediënten voor de garnering en zet die apart.

De kruidenpasta:

Doe alle ingrediënten van de kruidenpasta in een blender en maal het fijn tot een pasta.

Het gehakt:

Voeg de kruidenpasta toe aan het rundergehakt en meng het goed door elkaar.

De kebabs:

Neem wat gehakt en vorm het met je handen tot een langwerpige staaf.

Verhit wat olie in een pan en bak de seekh kebabs aan alle kanten goudbruin.

De pitabroodjes:

Verwarm de pita broodjes volgens de instructies op de verpakking.

Samenstelling:

Plaats de seekh kebab in het broodje, voeg wat verse salade (garnering) toe en maak het af met een beetje yoghurtsaus.



Ingrediënten (vervolg):

Voor de saus:

½ tl knoflook, fijn-
gehakte
1 tl muntblaadjes,
gedroogde
¼ l yoghurt, volle
½ tl zout

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

Snelle rendang.



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

Ingrediënten

400 g biefreepjes
1 bkj boemboe, voor
rendang
800 g bonen, snij-
(panklaar, koelvers)
- kokosrasp, om te
bestrooien
250 ml melk, kokos-
1 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, gele

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 4 g
Groente: 200 g
Zout: 1,6 g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Kook intussen de snijbonen in ca. 10 min.
beetgaar.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak
hierin de boemboe ca. 1 min.
Voeg de runderreepjes toe en bak ze ca. 3 min.
op een hoge stand.
Voeg de kokosmelk toe, breng het aan de kook
en laat het ca. 5 min. pruttelen.
Serveer de rijst met de snijbonen en rendang.
Bestrooi de rendang met kokos.

Tip:

Serveer de rendang met gebakken uitjes en
atjar.

Spaanse aardappelen (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Susan Voison

Ingrediënten

500 g aardappelen,
rode, kleine
½ el bloem
½ tl knoflookpoeder
2 tl paprikapoeder,
Spaanse
1 tl peper, cayenne-
1 tl tomatenpuree
1 el water
½ tl zout

Bereiding.

Was de aardappelen goed.
Snijd de kleine doormidden, de middelgrote in vieren en de grote in zessen. Aardappelen moeten op het breedste punt ca. 3½ cm zijn. Doe de aardappelen en evt. wat zout in een pan.
Bedek ze met koud water.
Breng ze aan de kook en kook ze tot de aardappelen gaar zijn (ca. 20 min.).
Giet de aardappelen goed af en doe ze in een grote kom.
Meng 1 el water en de tomatenpuree in een kleine kom.
Meng in een andere kleine kom de bloem met de overige ingrediënten.
Voeg het tomatenpureemengsel toe aan de aardappelen, gebruik een siliconen spatel of lepel om alle aardappelen voorzichtig te bedekken.
Strooi de droge kruiden over de aardappelen en roer voorzichtig met de spatel tot ze allemaal bedekt zijn.
Zet de airfryer op 180°C en verwarm hem gedurende 3 min. voor.
Doe de aardappelen in het mandje en stel de timer in op 12 min.
Schud de mand elke 6 min. en gebruik een spatel om evt. vastzittende aardappelen los te maken.
De aardappelen zijn gaar als ze knapperig maar niet keihard zijn (airfryers variëren, dus het kan 12-20 min. duren; voeg indien nodig extra tijd toe).

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

Spaanse tosti met chorizo en tomaat.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Spaanse
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron:
FamilieOverDeKook.nl

Ingrediënten

8 sn brood, dikke
1 snf chilivlokken
100 g chorizo, plakjes
150-200 g kaas, extra
belegen, geraspte
2 tn knoflook geraspt
1 sch olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
3 tl peterselie,
gedroogde
3 tomaten, tros-, in
kleine blokjes
1 snf zout

Bereiding.

Meng in een schaal de tomaat, de knoflook, de peterselie, een scheutje olie en een snufje peper, zout en chilivlokken.
Meng dit alles goed door elkaar.
Beleg 4 sneeën brood met een laag geraspte kaas, daarop de tomaten, daarop plakjes chorizo en vervolgens weer geraspte kaas.
Leg dan de andere 4 sneeën brood erop.
Smeer het brood in met een beetje olijfolie.
Bak op een middelhoog vuur de tosti's in een pan goudbruin (zorg dat het vuur niet te hoog staat; anders is je buitenkant zwart en de kaas niet gesmolten).

74

Vorb.tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 3 min.
Grill-/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

Spaghetti avocara.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp.nl, Dekamarkt,
Pinterest

Ingrediënten

2 avocado's
½ bs basilicum, blaadjes
gescheurd
100 g chorizo, in kleine
stukjes
100 g kaas, Parmezaanse,
geraspt
1 tl olie, olijf-
300 g spaghetti
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kook de spaghetti beetgaar.
Verhit de olie en bak hierin de chorizo knapperig op een lage stand.
Houd de chorizo apart.
Scheep het vruchtvlees van de avocado's en de helft van de kaas in een mengbeker. Giet de spaghetti af en houd 200 ml van het kookwater apart.
Giet hiervan de helft bij de avocado en kaas, en pureer het tot een gladde saus.
Voeg evt. meer kookwater toe, totdat de saus romig is.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep de avocadosaus met de chorizo door de spaghetti in de pan en roer het geheel nog 1 min. door op de laagste stand.
Serveer de spaghetti in diepe borden en bestrooi ze met de basilicum, peper naar smaak en de rest van de kaas.

Tip:

Vervang de chorizo eens door gerookt ontbijtspek of pancetta.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 644
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: 75 g
Zout: 1,8 g

Spicy chili-olie met extra vierge olijfolie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische,
Mediterraanse
Hoeveelheid: 250 ml
Sterren: **
Bron: Aljeta.com

Ingrediënten

2 el chilivlokken,
gedroogde
2 tn knoflook, fijngehakt
200 ml olie, olijf-, extra
vierge
1 tl paprikapoeder,
gerookt
1 tl peper, Sichuan-
1 tl sesamzaadjes
1 tl zout, zee-

Bereidingstijd: 5 min.
Kooktijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de olie zachtjes op een laag vuur (laat het niet roken).
Voeg de knoflook, het sesamzaad en de Sichuanpeper toe.
Laat het sudderen tot de knoflook goudbruin is (ca. 5 min.).
Gebruik een lepel of zeef om de knoflook (en evt. andere vaste stoffen die je niet wilt bewaren) te verwijderen voor het bottelen.
Doe de chilivlokken, de paprikapoeder en het zout in een hittebestendige glazen pot.
Giet voorzichtig de hete olie over het kruidenmengsel (het zal kort sissen).
Laat het volledig afkoelen, sluit de pot af en laat de olie minstens 24 uur trekken.
Bewaar de olie in de koelkast (blijft 4-6 weken goed).

Tips:

- Liever wat milder? Gebruik minder chilivlokken of kies voor een zachte chili.
- Iets frisser? Voeg wat citroenschil toe terwijl de olie afkoelt.
- Heerlijk bij noedels, pizza, groenten of als dip. Vol smaak én gezondheidsboosters.

Spinazie-gnocchi.



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

Ingrediënten

150 g bloem
1 el citroenrasp
2 dl crème fraîche
2 eieren
100 g kaas, Parmezaanse, geraspte (of boerenkaas)
175 g meel, gries-
- peper, versgemalen
500 g ricotta
200 g spinazie (diepvries)
2 uitjes, lente-

Bereiding.

Doe de ricotta samen met 50 g van de geraspte kaas, de losgeklopte eieren, de gezeefde bloem, de citroenrasp en de (ontdooide) fijngehakte spinazie in een kom.

Kneed het geheel tot een homogene massa of gebruik een keukenmachine.

Voeg dan het griesmeel toe en kneed het opnieuw tot een stevig deeg ontstaat.

Verdeel dit in vier stukken, rol hier rollen van ± 30 cm van op een met bloem bestoven werkvlak en snijd ze vervolgens in stukjes van 1 cm. Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook met wat zout en kook hierin de gnocchi in ca. 6 min. al dente (bijna gaar).

Schep ze eruit met een schuimspaan en laat ze goed uitlekken.

Snijd de lente-uitjes heel fijn en verwarm ze samen met de crème fraîche, wat zout en versgemalen peper.

Schep hier de spinazie-gnocchi door en laat ze op een hoog vuur meewarmen.

Serveer de gnocchi met de rest van de kaas en nog wat versgemalen peper.

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

Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.



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

Ingrediënten

600 g aardappelen, vast-kokend
½ bouillontablet, vis-
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
- paprikapoeder, pikant
1 peper, chili-, gedroogde
- peper, zwarte, vers-gemalen
4 tk peterselie, verse
1 bl tomaten, gepelde (à 400 g)
4 tonijnsteaks, wit
1 ui
1 dl wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Warm de ovengrill voor.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Verkruimel het chilipepertje.
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in reepjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van ca. 2x2 cm.
Snijd de tonijnsteaks in grove stukken en bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Los het bouillonblokje op in 1 dl kokend water en houd de bouillon warm.
Verhit de olijfolie in een ruime pan met dikke bodem.
Voeg de ui, de knoflook en het chilipepertje toe en bak het geheel al omscheppend ca. 1 min.
Voeg de paprika, de aardappel en het paprikapoeder toe en schep het geheel goed om. Schenk de witte wijn in de pan en wrijf de tomaten uit blik boven pan door een zeef. Voeg de visbouillon toe en schep alles voorzichtig om.
Laat het geheel ca. 30 min. zachtjes stoven tot de aardappels gaar zijn (zo nu en dan omscheppen en evt. nog wat extra wijn of visbouillon toevoegen als mengsel te droog dreigt te worden).
Grill de stukken tonijn aan beide kanten 1 min.
Stoof de gegrilde stukken tonijn ca. 2 min. mee met het aardappel-groentemengsel. Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Hak de peterselie fijn.
Verdeel het gerecht over 4 diepe borden en garneer ze met peterselie.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 2 min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stoofpotje met bonen en bier.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
LivingTheGreenLife.com

Ingrediënten

1 fl bier, (Gulpener
Sterk Rogge Tripel)
1 bl bonen, kidney-
1 bl bonen, zwarte
4 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder,
gerookt
1 peper, rode, verse
1 bl tomatenblokjes
1 ui, gele
200 g wortelen

Bereiding.

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Snijd de verse rode peper in dunne plakjes.
Verhit de olijfolie in de hapjespan en bak de ui,
de knoflook en de rode peper op een laag vuur.
Schil de wortelen en snijd ze in stukjes.
Voeg de wortelen samen met de paprikapoeder,
het bier, de tomatenblokjes, de kidneybonen en
de zwarte bonen toe aan de pan.
Roer alles goed door en laat het 30 min.
zachtjes koken.
Scheep het gerecht in twee kommen en geniet!

Tip:

Lekker met (geroosterd) brood.



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

Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.



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

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
450 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
2 bl linzen (à 400 g)
2 el olie, olijf-
2 tk rozemarijn
1 sinaasappel
1 ui, grote
500 g winterpenen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen.
Schil de winterpeen en snijd deze in plakjes.
Boen de sinaasappel schoon, rasp de oranje
schil eraf en pers de vrucht uit.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de
kipreepjes in 3 min. rondom lichtbruin.
Voeg de ui en de winterpeen toe en pers de
knoflookteentjes erboven uit.
Bak alles 5 min. op een middelhoge stand.
Spoel de linzen af en laat ze uitlekken.
Doe de linzen, de rozemarijn, het
sinaasappelsap en de sinaasappelrasp in de
pan. Schenk er 300 ml water bij en verkruimel
het bouillonblokje erboven.
Schep alles om en laat het geheel 15 min.
zachtjes stoven.
Verwijder de takjes rozemarijn en serveer de
stoofpot in diepe borden.

Tip:

Vervang de kip door 500 g kastanje-
champignons. Snijd ze in kwarten en bak ze net
als de kip 3 min.

Tajine van linzen met pompoen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: GezondheidsNet.nl, PlusOnline, Zeker-Gezond.be

Ingrediënten

100 ml bouillon, groente-
1 stj gemberwortel (ca. 2 cm)
1 tn knoflook
½ tl komijn, gemalen (djinten)
½ bs koriander
150 g linzen, gedroogde
2 el olie
½ peper, groene
500 g pompoen
1½ tl ras-el-hanout
1 tomaat
1 ui

2 stj brood, (Turks, volkoren)

Bereiding.

Was de linzen.
Kook de linzen 20 min. in ruim water met 1 tl van de ras-el-hanout.
Schil de pompoen en verwijder de pitten.
Snijd de pompoen in blokjes of repen.
Maak de ui en de knoflook schoon en snijd ze klein.
Schil het stukje gemberwortel en rasp het.
Ontvel de tomaat en verwijder de pitjes.
Snijd het vruchtvlees in stukjes.
Was de peper en verwijder de pitjes.
Snijd de peper in smalle ringen.
Fruit de ui en de knoflook enkele min. zacht in de olie.
Fruit de komijn, de geraspte gember en de rest van de ras-el-hanout mee tot het gaat geuren.
Voeg de blokjes pompoen toe met de peper, de tomaat en de bouillon. Stoof de pompoen 15 min.
Laat de linzen uitlekken en schep ze door de pompoen.
Stoof het geheel in nog 10 min. verder gaar.
Snijd de koriander klein.
Breng het gerecht op smaak met de koriander.

Tip:

Lekker met (Turks) volkorenbrood.

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 385
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 20 g
Groente: - g
Zout: 70 mg

Tapas met tomatentapenade.



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

Ingrediënten

- kaas, Manchego-
(Spaanse)
- knoflook of bieslook
- olie, olijf-, groene
- pistoletjes, maïs-
- tapenade, tomaten-

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

Bereiding.

Maak toast van de maïspistoletjes met groene olijfolie.

Beleg ze met een dik stukje of plakje Spaanse Manchegokaas en een flinke schep tomatentapenade.

Garneer de toast met wat snippertjes knoflook of bieslook.



Spaanse Manchegokaas

Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.



Menugang: Voorgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Tallsay.com

Ingrediënten

100 g dille, verse
4 tn knoflook
8 komkommers
- olie, noten-
100 g yoghurt,
Bulgaarse
50 g walnoten
2 tl zout, zee

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

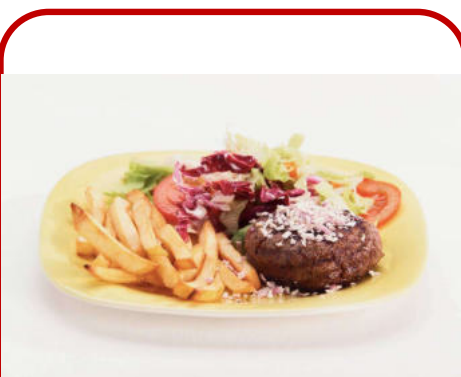
Bereiding.

Schil de komkommers en de knoflook en snijd ze grof.
Voeg de Bulgaarse yoghurt toe.
Voeg de dille en het zeezout toe.
Pureer het mengsel.
Zet het 1 uur in de koelkast om het af te laten koelen.
Breek de walnoten grof, in een granieten vijzel.
Serveer de soep koud met wat gebroken noten,
notenolie en een takje dille als voorgerecht of
tussendoortje.

Tip:

Eet er wat evt. wat brood bij en je heb een voedzame lunch.

Tartaar met rode-uisnippers.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005, Carta

Ingrediënten

4 el dressing, sla-, yoghurt
750 g frites, oven-
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
1 zk sla, ijsberg-, gemengde
400 g tartaar, runder-
3 tomaten
4 el ui, rode
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 705
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 89 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de ovenfrites volgens de gebruiksaanwijzing.

Pers de knoflook uit.

Meng de tartaar in een kom met de knoflook, 3 el uien en zout en versgemalen peper naar smaak.

Vorm 4 burgers van het tartaarmengsel.

Warm de grillpan voor en gril de tartaar in 10 min. gaar (af en toe keren).

Snijdt de tomaten in plakjes en meng ze met de sla en de dressing.

Verdeel de tartaar over 4 borden en bestrooi ze met het restant rode ui.

Serveer de frites en salade ernaast.

Tomaten tarte-tatin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-, witte
4 tk basilicum, ter garnering
4 tk dragon, verse
- peper, gemalen
2 tk rozemarijn
3 el suiker
1 rl Tante Fanny
Bladerdeeg (300 g)
400 g tomaten, kers-, in kleine stukjes
- zout, gemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C boven- en onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructies op de verpakking.
Verhit een ovenvaste, gecoate pan (ø ca. 22 cm) op het fornuis.
Doe de suiker en de azijn in de pan en laat het 5 min. zachtjes koken tot een lichte karamel ontstaat.
Voeg de kerstomaatjes, rozemarijn en tijm toe en breng het op smaak met zout en peper.
Rol het deeg uit en leg het losjes over de tomaten.
Snijd het overvloedige deeg af en plaats gelijkmatige stukken op het oppervlak van het deeg.
Prik meerdere keren met een vork in het deeg.
Plaats de pan op het rooster in de oven op het middelste rooster en bak de 'tarte tatin' in 25-30 min. goudbruin.
Giet na het bakken het overvloedige vocht weg, draai de taart voorzichtig op een bord en garneer het met dragon.
Serveer het gerecht onmiddellijk om te voorkomen dat de bladerdeegbodem drassig wordt!

Tip:

In plaats van de tomaten kun je ook 500 g gehakte paprika gebruiken!

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

Tomaten-groentesoep met rookworst.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2016-
2, Carta

Ingrediënten

450 g aardappelpartjes,
Toscaanse
15 g basilicumblaadjes
900 g groenten,
gegrilde (diepvries)
2 el olie, olijf-
690 ml Passata di
Pomodoro (gezeefde
tomaten)
1 rookworst
800 ml water

Bereiding.

Verhit de olie in een (soep)pan en bak de aardappelpartjes 5 min. op middelhoog vuur (schep ze regelmatig om).
Snijd ondertussen de rookworst in plakjes en voeg die samen met de groenten, de passata en het water toe aan de aardappelpartjes.
Breng het aan de kook en laat het 10 min. koken op een middelhoog vuur met de deksel schuin op de pan (roer regelmatig).
Snijd ondertussen het basilicumblaadjes in reepjes.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de soep over de kommen en bestrooi ze met het basilicum.

Tips:

- Lekker met focaccia-cROUTONS knoflook (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).
- Maak een dubbele hoeveelheid en eet de soep een dag later als lunch.

Bereidingstijd: 15-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 475

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 44 g

w/v suikers: - g

Natrium: 1430 mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 12 g

Groente: - g

Zout: - g

Tomatenboter II.



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

Ingrediënten

100 g boter
1 tl sambal oelek
50 g tomatentapenade

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

Bereiding.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Doe de tomaten-tapenade in een kommetje.
Roer de sambal oelek door de tomaten-tapenade.
Roer de tomaten-tapenade door de boter.

Tomatensoep met miso en bosui.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Delicious, Nick Toet

Ingrediënten

1 bouillonblokje, groente-
1 el chilivlokken, Koreaanse
100 g doperwten (diepvries)
2 eieren, geklutst
100 g kapucijners
2 tn knoflook, gehakt
¾ tl komijnpoeder
400 ml melk, kokos-
2 el olie, olijf-
½ tl oregano, gedroogde
1 tl paprikapoeder, gerookte
2 el pasta, miso-
2 preien, gewassen, in halve ringen
800 g tomaten (blik)

Bereiding.

Besprenkel de soeppan met een beetje zonnebloemolie en gooi de gesnipperde uien erbij.

Bak de uien glazig.

Voeg de gehakte knoflook toe en bak die 1 min. mee.

Voeg vervolgens de gesneden prei toe en laat die 4 min. op een laag vuur meebakken totdat de prei zacht is.

Voeg de gerookte paprikapoeder, de komijnpoeder, de (Koreaanse) chilivlokken, de oregano en 2 el miso toe en bak die een ½ min. mee.

Voeg hierna de tomaten uit blik toe, samen met de kokosmelk en het bouillonblokje. Maak de tomaten kleiner met je spatel.

Laat alles aan de kook komen.

Draai het vuur dan meteen laag, zodat alles zachtjes blijft pruttelen.

Laat het 3 min. pruttelen.

Haal de pan van het vuur en pureer het geheel met een staafmixer.

Zet dan een bakpan op het fornuis met 1 el olie en bak van de eieren een mooi omeletje.

Rol het omeletje op en snijd er mooie reepjes van.

Bewaar ze voor je garnituur.

Doe de kapucijners en de doperwten bij je soep en laat de soep warm worden.

Snijd wat bosuien in fijne ringen.

Breng de soep, indien nodig, op smaak met zout en versgemalen peper.

Verdeel de soep over de soepkommen en doe er wat olijfolie op met je gesneden bosuien en omeletreepjes.

Tip:

Neem i.p.v. 1 el Koreaanse chilivlokken, 1 el gochugaru of ½ el chilivlokken.



Misopasta

Ingrediënten (vervolg)

3 uien, gesnipperd
3 uien, bos-, in fijne
dunne ringen

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

Tosti met kimchi, pindakaas en cheddar.



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

Ingrediënten

2 sn brood, zuurdesem-,
bruin
2 pl kaas, cheddar-
2 el kaas, pinda- (Calvé
100%)
50 g kimchi

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 378
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: 2 g
Natrium: 1011 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: 11 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer 1 snee brood met de pindakaas en leg op de andere de kimchi en cheddar.
Leg de besmeerde kant van de snede op de cheddar en bak de tosti in een grillpan (met een beetje olie) of in een tosti-ijzer.

Uien gevuld met boerenkool en brie.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Uientaart met boerenkaas.



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

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg (diepvries)
100 g champignons
2 el citroensap
3 eieren
250 g kaas, boeren-, belegen, geraspte
1 dl melk
3 el mosterd, grove, Zaanse
- nootmuskaat
- olie, sla
- peper, versgemalen
4 tomaten
3 uien, grote
- zout

Bereiding.

Kruis de tomaten in, dompel ze in kokend water onder, ontvel ze, snijd ze in plakjes en verwijder het zaad.

Snijd de uien in ringen en de champignons in plakjes en besprenkel ze met citroensap.

Fruit de uien in een beetje olie, laat ze onder af en toe omscheppen 5

min. bakken en neem ze hierna uit de pan.

Voeg evt. nog wat olie toe en bak de champignons 5 min.

Klop in een kom de eieren met de mosterd, zout, peper en nootmuskaat los.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Laat het bladerdeeg ontdooien en bekleed daarmee een springvorm van 24 cm.

Strooi op de bodem de helft van de geraspte kaas en leg de ui, tomaat en champignons daarop.

Giet het eimengsel en de rest van de geraspte kaas erover.

Bak de taart in 35 min. in het midden van de oven.

Tip:

U kunt dit gerecht zowel koud als warm serveren.

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

Uientaartjes met rode wijnsaus.



Menugang: Bijgerecht, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman, FoodBlaBla.nl

Ingrediënten

1 el bloem, om te bestuiven
1 el boter, om in te vetten
6 pl deeg, blader-, roomboter (diepvries)
2 tl honing, vloeibare
200 g kaas, geiten-, zachte
4 el olie, olijf-
6 olijven, zwarte, zonder pit
- peper, zwarte, vers-gemalen
4 pruimen, gedroogde
3 tk tijm
6 tomaatjes, kers-
6 uien, grote
2 el wijn, rode, droge
- zout

4 taartvormpjes, lage (15 cm)

Bereiding.

Spread de plakjes bladerdeeg op het aanrecht uit en laat ze in 5 min. ontdooien.
Pel de uien en snijd ze in ringen.
Ris boven een kopje de tijmblaadjes van de takjes.
Verhit in een hapjespan 2 el olie, voeg de ui toe en smoor die afgedekt in 10 min. zachtjes gaar (schep regelmatig om).
Snijd intussen de pruimen klein.
Breng in een pan de pruimen met de wijn en de honing aan de kook en laat ze afgedekt 10 min. zachtjes sudderen (= rode wijnsaus).
Snijd de korst van de geitenkaas en verkruimel de kaas.
Was de tomaatjes en halveer ze.
Halveer de olijven.
Schep de helft van de tijm door de uien.
Vet de vormpjes in.
Bestuif het aanrecht met de bloem.
Halveer 2 bladerdeegplakjes.
Leg een half plakje op een heel plakje en rol ze samen uit tot een ronde lap van 18 cm doorsnede.
Bekleed hiermee een vormpje; druk de rand goed aan, vouw het teveel aan deeg aan de bovenkant naar binnen.
Bekleed de andere vormpjes op dezelfde wijze.
Verdeel de helft van de geitenkaas over de bodem en bestrooi het met peper.
Breng de uien op smaak met zout en peper en schep ze op de geitenkaas.
Verdeel de rest van de kaas en de tijm erover en garneer het met de olijven en de tomaatjes.
Besprenkel het geheel met de rest van de olie.
Zeef de saus boven een pan.
Verwarm de oven voor op 200°C (gasovenstand 4).
Bak de taartjes in het midden van de oven in 20 min. goudbruin en gaar.
Verwarm de saus opnieuw zachtjes.
Neem de uientaartjes uit de vormpjes en zet ze op 4 borden.
Besprenkel de taartjes en de borden met de rode wijnsaus.

Tip:

Serveer de taartjes met gemengde sla.

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

Vegetarische linzensoep.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jeanne-Doomen.net

Ingrediënten

½ bouillonblokje,
groenten-
2-3 el feta
1 laurierblaadje
100 g linzen
1 mp paprikapoeder
75 g soepgroenten
1 m tijm
½ l water

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

Bereiding.

Snijd de soepgroenten grof.
Snijd de feta in stukjes.
Doe het water, bouillonblokje, kruiden en linzen in de pan.
Laat het mengsel zachtjes koken tot de linzen gaar zijn.
Voeg de soepgroenten en de gekruimelde feta toe.
Laat de soep goed warm worden.

Tip:

Serveren met ciabatta, en een salade van tomaatjes en komkommer besprenkeld met Balsamico-azijn.

Venkel-courgette risotto met kabeljauw.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Pukster.nl

Ingrediënten

- bloem
- 1 l bouillon, vis-
- 1 courgette, in kleine blokjes
- 50 g kaas, Parmezaanse, geraspt
- 4 kabeljauwfilets
- 2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- 500 g risotto
- 1 ui, gesnipperd
- 1 venkelknol, in kleine blokjes
- 100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan en fruit hierin de ui.

Voeg de venkel toe, pers de knoflook uit boven de pan en bak het nog een minuut of 5.

Voeg de risottorijst toe en roer het goed door zodat de korrels gaan glanzen.

Schenk dan de wijn erbij, zet het vuur lager en roer tot de wijn is opgenomen.

Voeg een soeplepel warme bouillon toe en blijf roeren.

Herhaal dit tot je ca. 800 ml bouillon hebt gebruikt, voeg pas een nieuwe lepel toe als de bouillon bijna door de rijst is opgenomen (blijf roeren anders bakt de rijst aan).

Voeg na zo'n 15 minuten de blokjes courgette toe en ga verder met het proces tot de risotto gaar is.

Ga ondertussen verder met de kabeljauw; doe wat bloem in een ondiepe kom, haal hier de kabeljauwfilets doorheen en bestrooi met versgemalen peper en zout.

Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauw gelijkmatig gaar en goudbruin.

Maak ondertussen de risotto af door de helft van de Parmezaanse kaas door de risotto te roeren en het geheel op smaak te brengen met (versgemalen) peper en zout.

Haal de pan van het vuur en laat de risotto met een deksel op de pan nog 5 min. rusten.

Verdeel de risotto over vier borden, bestrooi het met de rest van de kaas en leg er op ieder bord een stuk gebakken kabeljauw bij.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Winterse groentenwok.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Witte bonen met prei en schnitzel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

2 appels, zure
720 g bonen, witte
125 ml crème fraîche
3 el olie, olijf-,
traditioneel
- peper
250 g prei, panklare
4 schnitzels
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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de bonen in een zeef onder koud stromend water af en laat ze uitlekken. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de partjes in stukjes. Verhit 1 el van de olie en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig. Bak de prei en de appel 3 min. mee. Schep de bonen en de crème fraîche erdoor en verwarm, al omscheppend, alles. Breng de groenten op smaak met peper en zout. Bak gelijktijdig de schnitzels in de rest van de olie bruin en gaar.

Tip:

Lekker met een gevulde aardappel, met puree van aardappel, lente-ui, knoflook, zeezout en Spaanse peper.

Wortel- en koriandermaaltijdsoep.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Zalm-preisalade.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 el augurk, in blokjes
1 el augurkenvocht
1 el dille, fijngehakt
2 eieren
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 prei, fijngesneden
1 zalmfilet, in stukjes,
warmgerookt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 111
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Kook de eieren in 8 min. hard.

Laat ze schrikken onder koud water, pel ze en prak ze fijn.

Snijd intussen het witte deel van 1 dunne prei zeer fijn.

Meng het ei met de prei, de warmgerookte zalmfilet, de mayonaise, de augurkenblokjes, het augurkenvocht en de fijngehakte dille.

Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper.

Tips:

Serveer de salade als hapje met toastjes.

Serveer de salade als lunch op een pistolet met sla.

100

Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Snijd de zalm in plakjes en hak ze vervolgens in grove stukken.

Snijd de komkommer in de lengte door.

Haal de zaadjes uit de komkommer en snijd hem in dunne plakjes.

Rasp de citroenschil en pers de citroen uit.

Meng de zalm met het ei, de mosterd, een snuf zout en wat versgemalen peper in een mengkom.

Maak van dit mengsel 4 burgers.

Verwarm de helft van de boter in de koekenpan en bak de burgers op niet te hoog vuur in 8-10 min. gaar en goudbruin (keer de burgers halverwege het bakken, zodat beide kanten kleur krijgen en garen).

Schenk het citroensap in het bakvet en roer dit er door.

Kook de spaghetti beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing.

Smelt de overige boter in een koekenpan en voeg hier 1 el water aan toe.

Voeg de sugar snaps toe en laat deze afgedekt 5 min. smoren.

Schep de bosuitjes en de komkommer door de sugar snaps.

Voeg zout en versgemalen peper naar smaak toe en laat alles nog 3-4 min. smoren.

Laat de spaghetti uitlekken en voeg het bakvet met het citroensap toe.

Meng dit door elkaar.

Serveer de pasta met de sugar snaps en de zalmburgers.

Zeeduivel met prei.



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

Ingrediënten

100 g boter
2 el broodkruim
- kervel (of peterselie)
1 el mosterd
- peper, versgemalen
2-3 preistengels
4 el water
4 st zeeduivel (à 200 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

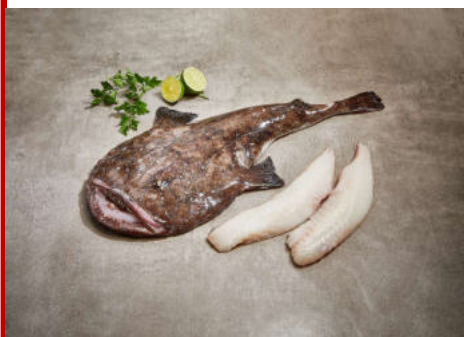
Bereiding.

Dep de vis goed droog en kruid die met wat versgemalen peper en zout.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak de stukken vis even aan in wat boter.
Leg ze dan in een ovenschaal; bestrijk ze met een beetje mosterd en bestrooi ze met wat broodkruim.
Was de prei grondig (zand smaakt niet echt lekker).
Snijd de prei in sliertjes (Julienne) en stoof ze in de pan van de vis.
Doe het water en de rest van de mosterd bij de prei.
Zet de vis ca. 12 min. in de warme oven.
Werk, als de prei gaar is, die af met de rest van de koude boter tot een gebonden saus.
Schik wat prei op een bord en daarop een stuk vis.
Garneer het geheel met wat kervel of peterselie.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen.

Zeeduivel met spek en lamsoren.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Raymond Goudart

Ingrediënten

50 g boter
500 g lamsoren
- peper, versgemalen
4 pl spek, ontbijt-
4 zeeduielfilets
- zout

Voor de saus:

10 g boter
- peper, versgemalen
4 cl port, rode
2 sjalotjes, gesnipperd
2½ dl wijn, rode
- zout



Lamsoren

Bereiding:

De saus:

Laat de gesnipperde sjalotjes in 10 g hete boter glazig worden.
Blus ze af met de rode wijn.
Laat de saus tot 1 dl inkoken.

De vis:

Was de zeeduielfilets onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier.
Wikkel de stukken vis in een plakje spek, bind de spek vast met keukengaren en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.
Bak de vis in wat hete boter even om en om bruin.
Laat de vis vervolgens in een op 185° C. voorverwarmde oven in ca. 8 min. gaar worden.
Was de lamsoortjes en laat ze met aanhangend water met een klontje boter op een vrij hoog vuur al omscheppend garen.

Opmaak:

Breng de saus op smaak met de port, versgemalen peper en zout.
Klop er vlak voor het serveren de resterende blokjes ijskoude boter door (zorg ervoor dat de saus niet weer gaat koken!).
Verwijder het garen van de zeeduivel en leg de vis op een bedje van lamsoren.
Schenk de saus eromheen en serveer direct.

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

Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.



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

Ingrediënten

300 g aardappel, zoete
2 bouillonblokjes,
groenten-, kip- of rund-
1 sch citroensap
160 g erwten, kikker-
2 tl gemberpoeder (of 1
tl gemberpasta)
2 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
1 tl koriander, gemalen
260 g linzen, rode
4 el olie
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tomatenblokjes
(uit blik)
1 ui
1 l water
- zout

Bereiding.

Snijdt de ui en de knoflook fijn.

Schil de zoete aardappel en maak er blokjes van (ca. 1x1 cm.).

Verwarm de olie in een steelpan/kookpan (diepe pan) en bak de uien, de knoflook, 1 snf zout, de paprikapoeder, de komijn en de koriander kort, zodat de uien zacht worden (doe dit op laag/middelhoog vuur op het kleinste kookpitje).

Roer de uien, de knoflook en de specerijen tijdens het bakken goed door, zodat ze niet aanbranden.

Voeg de zoete aardappel, de linzen, de kikkererwten, de tomatenblokjes en de bouillon (het blokje en het water) toe en breng dit aan de kook.

Laat dit op een laag vuur zachtjes doorkoken (het vuur moet zo hoog staan dat de soep zachtjes blijft koken).

Proef na ca. 20 min. of de soep op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout, versgemalen peper (of wat chilipoeder) en evt. wat citroensap (het citroensap maakt de soep wat frisser).

Serveer de soep.

Tip:

Als je de soep als maaltijd wilt eten kun je er evt. een vers naanbrood bij bakken.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Bereid en kook de zoete aardappelen:

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

Bak de uien en champignons:

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

Bereid de vulling voor:

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

Vul en kook de zoete aardappelen:

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

Presentatie suggesties:

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

Tips:

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

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

Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Samen koken we sterker

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
250 g champignons
- feta
1 krp sla
400 g spinazie
1 pt tomaten, zongedroogde

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

Bereiding.

Schil de zoete aardappels en snijd ze in grote gelijke stukken.

Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 min. tot ze gaar zijn. Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg evt. een beetje boter of margarine toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeuïg is. Breng de puree op smaak met versgemalen peper en zout.

Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken.

Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en voeg ze toe aan de stampot.

Kruimel de feta over de stampot heen en schep een paar keer goed door.

Garneer de puree met 3-4 zongedroogde tomaatjes.

Tips:

- I.p.v. 1 krop sla kun je ook de buitenste bladeren van 2 kroppen sla gebruiken.
- I.p.v. feta kan ook witte saladekaas gebruikt worden.
- Geen zongedroogde tomaatjes voorhanden? Gebruik dan cherrytomaatjes. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaaltje. Zet de oven aan op 225 C. Giet wat olie over de tomaatjes en strooi er een snuffje zout en wat peper over. Zet het ovenschaaltje 15-20 min. in de oven.
- Van de zoete aardappelstampot kun je ook pannenkoeken maken. Mix hiervoor eerst 50 g bloem, 100 ml kokosmelk, 1 ei, 1 tl bakpoeder en zout door elkaar. Voeg dan 100 g gestampte zoete aardappel toe en meng dit met een garde of een vork tot een glad beslag. Bak dit tot heerlijke pannenkoeken.

Zuurkoolbouillon met hamreepjes.



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

Ingrediënten

1 zk bieslook, verse
2 bouillontabletten,
tuinkruiden-
200 g hamreepjes
2 el olie, olijf-
60 g zuurkool, naturel
2 dl zuurkoolvocht

Bereidingstijd: ca. 30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 135
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de zuurkool grof.
Verhit de olie in een kookpan olie en fruit de zuurkool ca. 3 min.
Voeg het zuurkoolvocht, 1,2 l water en de bouillontabletten toe en breng aan de kook. Dek de bouillon af en laat ca. 20 min. zachtjes trekken, waarvan laatste 5 min. onafgedekt. Knip intussen de bieslook fijn.
Voeg de hamreepjes en bieslook toe aan de bouillon.

Tip:

Serveer de bouillon met brood en huzarensalade.

Zwitserse aardappeltaart.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten:

1 kg aardappelen
40 g boter
2½ dl bouillon
30 g paddenstoelen,
gedroogde
60 g kaas, Parme-
zaanse, geraspte
- peper, versgemalen
1 tn knoflook
- nootmuskaat
1 el peterselie, gehakte
2 dl room
1 tl tijm
- zout

Bereiding.

Laat de paddenstoelen in de warme bouillon zacht worden.
Was de geschilde aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.
Vet een vuurvaste schaal met boter in en vul hem voor de helft met aardappelen.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout, strooi er wat tijm en geraspte nootmuskaat op en druppel er wat knoflooksap over.
Leg de paddenstoelen erop en bestrooi ze met gehakte peterselie.
Dek het af met de rest van de aardappelen en kruid het nog een keer.
Giet er bouillon over, dek het af met folie en laat de taart in 50 min. in een oven van 200°C gaar stoven.
Haal het folie eraf, overdek het gerecht met room, strooi er de kaas en klontjes boter over en laat het nog 15 min. gratineren.

109

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

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

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



v2.6

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

