



Ruud 's Kookboek

100 vleesrecepten IV

Inhoudsopgave.

Aardappelkoekjes met Serrano-ham.....	4
Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).	5
Almondigas.....	6
Amada - Argentijnse gehaktballen.....	7
Amerikaans gehaktbrood.....	9
Amerikaanse beenham met salade.	10
Andijvie met aardappel en spekjes.	11
Asperge-truffelsalade met beenham en ei.	12
Avocado salsa met fricandeau.	13
Aziatische gehaktballen.....	14
Babi ketjap - gesmoord varkensvlees.	15
Bbq-geitenkaasspiesen.....	16
Berenhap (airfryer).	17
Bietenrisotto met spekjes.....	18
Bladspinazie met rundvlees en uitjes.	19
Bobotie.	20
Bockworst met bier.	21
Boerenhutspot met varkensfiletlapje.....	23
Boerenkoolhutspot met shoarma.....	24
Broodbol gevuld met gehakt.	25
Broodje beenham met warme zuurkool.	26
Carpaccio van ossenhaas.....	27
Char siu varkensvlees.....	28
Chinees geroosterd buikspek (airfryer).	29
Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook.	30
Ciabattabrood met ei en ham.....	31
Crostini met beenham en frambozen.	32
Dadels met geitenkaas en spek.	33
Donutburger.	34
Duitse worstsalade (wurstsalat).....	35
Ei met spiesjes.....	36
Erwtensoup met peterseliepesto en spekjes.....	37
Favoriete gehaktballen.	38
Gehakt met bamboescheuten en paprika.....	39
Gehaktballen I (airfryer).	40
Gehaktballen met ansjovis.....	41
Gehaktballen van Gusta.	42
Gehaktballetjes met auberginesaus.....	43
Gehaktbrood.....	44
Gemarineerd rundsvlees met eekhoorntjesbrood.	45
Geroosterde asperges met beenham en frisse kruiden-couscous.	47
Geroosterde vleesspiesjes.	48
Groninger mosterdsoep met spek.....	49
Ham-mousse III.	50
Haringclub met avocadomayo en krokante bacon.....	51
Harira - kikkererwtensoup met lamsvlees.	52
Hartige croissants.....	53
Hutspot met rode ui, bietjes en runderbraadworst.	54
Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer).	55
Indische rosbief (Römertopf).	56
Indische speklappen met gesmoorde paksoi.	57
Jachtsaus met spek en champignons.....	58
Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.....	59
Karbonade met druivensaus en zuurkoolstampot.	60
Karbonades met bockbier.	61
Krokante, in spek verpakte worstjes (airfryer).....	62
Kropslawraps met teriyaki-gehakt.....	63
Lamstajine II.....	64
Lamsgehaktballen I.	65
Lhem lahlou.....	66
Mexicaanse rolletjes.	68
Oma's stoofvlees met bier.	69

Ovenaardappeltjes met kaas en tartaar.....	70
Oosterse stampot met Chinese kool en spekjes.....	71
Pancakes met bacon en maple syrop.....	72
Pasta met hamsaus.....	73
Pinchos morunos - Moorse spiesjes.....	74
Pittige varkensgehakballetjes.....	75
Pulled pork uit de slowcooker.....	76
Raapstelenstampot met katenspek en bosui.....	77
Riñones al Jerez - kalfsniertjes met sherry.....	78
Roerbak hutspot met pittige spekjes.....	79
Roerbakmie met ham en garnalen.....	80
Romige paprika-zuurkoolsoep met chorizo.....	81
Runderlapjes met Madeira.....	82
Satémarinade voor varkensvlees.....	83
Schisch-strandja.....	84
Slavink met peer en bieslook.....	85
Smaakje van kabeljauw en chorizo.....	86
Snelle rendang.....	87
Soto madura - Indonesische soep met rundvlees.....	88
Spaanse tosti met chorizo en tomaat.....	90
Spruitspiesen met parmaham en appel.....	91
Sticky speklapspiezen met ananas en paprika.....	92
Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker).....	93
Stir-fry met biefstuk, aspergebroccoli en oestersaus.....	94
Stoofvlees met kruidnoten.....	95
Surf en turfspies met biefstuk en garnalen.....	96
Tavë kosi - gebakken lam met rijst.....	97
Tosti kaas-ham-ui (airfryer).....	98
Tosti met Yorkham en blauwe kaas.....	99
Varkenshaas met Emmertaler.....	100
Venkelbootje met gehakt.....	101
Wilde eendenborstfilet met serranoham en frambozen-saus.....	102
Zachte spinazie-hamrolletjes.....	103
Zeewolfvlees in ontbijtspek met citroensaus.....	104
Zuurkoolstampot met varkenshaas.....	105
Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas.....	106
Zwarte tagliatelle met mosselen en coppa di parma.....	107
Zwitserse gratineerde venkel met gehakt.....	108
Gebruikte afkortingen.....	109

Aardappelkoekjes met Serrano-ham.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen,
vast-kokende
1 ei
100 g ham, serrano-
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
- peper
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 253
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardappelen in reepjes.
Snijd de ham in dunne reepjes.
Klop de eierdooier los.
Hak de teentjes knoflook fijn.
Snipper de ui.
Meng de reepjes aardappel met de Serrano-
ham, de eidooier, knoflook, ui en wat peper en
zout.
Verhit de olie in een gietijzeren pan.
Maak met de hand dunne koekjes van het
aardappelmengsel.
Bak de koekjes in de hete olie.
Laat de koekjes uitlekken op keukenpapier.

Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: KeukenLiefde.nl

Ingrediënten

600 g aardappel-
kroketjes
150 g kaas, jong
belegen, gehalveerde
plakjes
150 g ontbijtspek,
gerookt, gehalveerde
plakjes

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: ca. 13 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 de airfryer voor op 180°C.
Wikkel om elk aardappelkroketje een half
plakje kaas en een half plakje ontbijtspek.
Leg de aardappelkroketjes in het mandje van
de airfryer en bak ze 13 min., of tot ze
goudbruin zijn.

Tip:

Je kunt deze aardappelkroketjes serveren bij de
avondmaaltijd, maar ze zijn ook heerlijk om als
hapje of snack te serveren. Serveer ze dan met
een lekkere dipsaus erbij van bijvoorbeeld twee
delen barbecuesaus en één deel mayonaise. Of
maak een andere lekkere dipsaus naar wens.

Lekker om te serveren bij:

- Biefstuk met stroganoffsaus
- Varkenshaas met champignonroomsaus
- Hazenrug met portsaus

Almondigas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Philippijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Internationale recepten

Ingrediënten

5-6 dl bouillon, runder-,
geconcentreerde
1 ei, losgeroerd
500 g gehakt, hoh
2 tn knoflook, ragfijn
gehakt
2 el olie, arachide
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1-1½ el saus, soja-,
Chineze
3 tomaten, grote, rijpe,
ontveld, in kleine
stukjes
1 ui, middelgrote, grof-
gesnipperd
- zout

Bereiding.

Maakt het gehakt aan met het ei en voeg naar smaak zout en peper toe.

Vorm van het gehaktmengsel balletjes ter grootte van walnoten.

Verhit de olie in een wok of wadjan en fruit hierin al omscheppend de uisnippers tot deze beginnen te kleuren.

Voeg vervolgens de knoflook en de stukjes tomaat toe en laat dit al omscheppend nog even fruiten.

Voeg daarna de bouillon toe en roer het geheel flink door.

Laat het mengsel gedurende 5 min. flink koken en blijf voortdurend roeren tot de stukjes tomaat uiteenvallen.

Temper de warmtebron en leg de balletjes gehakt voorzichtig in de saus.

Laat ze in 8-10 min. gaar worden.

Roer vlak voor het opdienen de sojasaus door de saus.

Tip:

Geef er droog gekookte rijst 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

Amada - Argentijnse gehaktballen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Argentijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

Voor de gehaktballetjes:

1 kp bloem
150 g boter
2 kp broodkruim, in
melk geweekt, uitgelekt
3 eieren
1 kg gehakt, runder-,
mager
- kaas, Parmezaanse
2 el knoflook en
peterselie, gehakte
200 g olijven, gehakte
- peper, zwarte,
versgemalen
1 kp rozijnen, geweekt
1 ui, middelgrote,
gesnipperde
3 worstjes, varkens-,
vel verwijderd
- zout, naar smaak

Bereiding.

Neem een grote kom en doe alle ingrediënten voor het gehakt (m.u.v. de bloem) er in. Breek de eieren er in en meng alles tot een vrij homogeen mengsel. Kneed het mengsel goed door elkaar en maak er balletjes van (hoe groter de balletjes; hoe langer de kooktijd). Rol de balletjes door de bloem. Verhit wat olie in een braadpan en bak de ballen aan alle kanten bruin. Neem ze uit de pan en leg ze apart. In dezelfde pan maken we de saus. Hak de ui, de paprika, de knoflook en de champignons en bak ze in 4 el olijfolie goudbruin. Voeg de tomaten, de tomatenpuree, de wijn, en de laurier toe. Voeg het bouillonblokje, het zout en de kruiden toe. Breng het aan de kook en kook het 4-5 min.. Zet dan het vuur laag. Doe de gehaktballetjes in de saus. Dek de pan af en laat het sudderen tot de gehaktballetjes geheel gaar zijn.

Rijst:

Fruit de ui, de knoflook en de peterselie in 2-3 el olijfolie. Voeg, als de ui glazig is, de rijst toe en bak het geheel 2-3 min. Voeg de bouillon, de laurier, de saffraan en zout toe. Dek de pan af met een deksel en kook het op een laag vuur tot alle vocht is verdampt. Haal de rijst van het vuur en laat die 5 min. rusten. Serveer de gehaktballen met veel saus, daarbij de rijst en Parmezaanse kaas.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de saus:**

1 blkj bouillon, rund-
 vlees-
 1 el knoflook, gehakte
 2 laurierblaadjes
 1 tl oregano
 ½ kg champignons,
 fijngesneden
 1 el paprikapoeder
 - peper, versgemalen,
 naar smaak
 - peper, Chili-, naar
 smaak
 1 peper, rode, zonder
 zaad, gehakte
 ½ kg tomaten, gepeld
 en fijngehakt
 1 el tomatenpuree
 1 ui, grote, gesnipperd
 1 kp wijn, droge witte
 - zout

Voor de rijst:

1 tl knoflook, gehakte
 1 laurierblad
 1 tl peterselie, gehakte
 2 kp rijst
 1 tl saffraan
 1 ui, middelgrote,
 gesnipperde
 2 kp water
 - zout naar smaak

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

Amerikaans gehaktbrood.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vlees.nl

Ingrediënten

1 stl bleekselderij, in kleine stukjes
1 snf chilipoeder
1 dl crème fraîche
500 g gehakt, varkens-
1 tn knoflook, geperst
40 g meel, paneer-
1 snf nootmuskaat
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in blokjes
- peper, versgemalen
2 el tomatenpuree
1 ui, fijngehakt
1 wortel, kleine, in kleine blokjes)
1 snf zout

Bereiding.

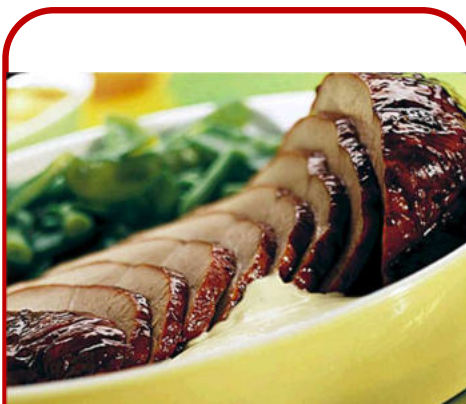
Verwarm de oven voor op 190°C.
Snijd de paprika, de wortel en de bleekselderij fijn.
Verhit in een koekenpan 2 el olie en fruit hierin de ui en de knoflook 2 min.
Voeg de paprika, de wortel en de bleekselderij toe en fruit deze 5 min. mee.
Vet een cakevorm (1 l) in met een 1/2 el olie.
Knead in een kom het gehakt met het paneermeel, de crème fraîche, de tomatenpuree en de groenten door elkaar.
Breng het op smaak met de chilipoeder, de nootmuskaat, het zout en wat versgemalen peper.
Druk het gehakt in de cakevorm en strijk de bovenkant glad met een natgemaakte lepel.
Bak het gehaktbrood in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 40 min. gaar.
Neem het Amerikaans gehaktbrood uit de oven en laat het 10 min. rusten.
Snijd het gehaktbrood dan in plakken.

Tip:

Lekker met pasta of gepofte aardappelen en sperziebonen.
Ook lekker als snack of borrelhapje.

Bereidingstijd: 55 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1730
Energie kcal: 415
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 2,1 g
Groente: - g
Zout: - g

Amerikaanse beenham met salade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1995

Ingrediënten

100 g bonen, snij-
150 g bonen, sperzie-
1 tl citroensap
100 g doperwtjes
1 ham, been-,
Amerikaanse (ca. 600 g)
- peper, zwarte,
versgemalen
150 g peultjes
2 el mayonaise
1 tl mosterd
1 el room, slag-
- zout

Vorbereiding.

Was de sperziebonen, maak ze schoon en halveer ze.
Was de peultjes en maak ze schoon.
Was de snijbonen, maak ze schoon en snijd ze in stukken van 3 cm.
Breng in een pan water met een snufje zout aan de kook.
Kook de sperziebonen, peultjes en snijbonen ca. 2 min.
Voeg de doperwtjes toe en laat ze ca. 3 min. meekoken.
Spoel de bonen af met koud water.
Klop in een kommetje de mayonaise, het citroensap, de mosterd en de slagroom tot sausje.
Breng het sausje op smaak met peper en zout.

Bereiding.

Verwarm de oven voor volgens de gebruiksaanwijzing op de beenham.
Bereid de ham volgens de gebruiksaanwijzing in een lage ovenschaal.
Neem de ham uit de oven nemen en laat hem even afkoelen.
Snijd de beenham in plakjes en leg ze op een schaal.
Schep de boontjes en de saus ernaast.

Tip:

Serveer de beenham met gebakken aardappelen of stokbrood.

Vorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 265
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Andijvie met aardappel en spekjes.



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

Ingrediënten

800 g aardappelen
800 g andijvie, panklare
50 g boter
50 g cashewnoten
3 el olie, zonnebloem-
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
125 g spekreepjes, magere
4 tartaartjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Hak de cashewnoten grof.
Snipper de paprika.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de tartaartjes rondom bruin en gaar.
Bak de spekjes 1 min. in een droge wok op een hoog vuur.
Voeg de olie toe en verhit de olie.
Doe de paprika bij de spekjes en roerbak ze 5 min.
Voeg de andijvie in gedeelten toe en roerbak tot de andijvie geslonken is.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de tartaartjes uit de pan en houd ze warm.
Schenk 2 kopjes water bij het bakvet van de tartaartjes en roer de aanbaksels los.
Verdeel de aardappels, de tartaartjes en de jus over 4 borden.
Scheep de andijvie ernaast en bestrooi het geheel met de cashewnoten.

Wijntip:

León Marzot Tempranillo

Asperge-truffelsalade met beenham en ei.



**Menugang: Brunch-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

450 g asperges, groene

2 el bieslook

4 eieren

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

3 el mayonaise, truffel-

1 snf peper

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 216

Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 4 g

w/v suikers: 2 g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v verzadigd: 3 g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: 2 g

Groente: 113 g

Zout: 0,9 g

Bereiding.

Kook de asperges in 8-10 min. beetgaar.

Kook de eieren in 7 min. hard.

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

Laat goed uitlekken.

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

Snijdt de eieren in stukjes.

Meng de asperges met de truffelmayonaise.

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

Serveer in de schoongemaakte eierschalen.

Avocado salsa met fricandeau.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Slagerij van
Saarloos

Ingrediënten

1 avocado
2 artisjokkenharten (uit
blik)
3 el azijn, balsamico-,
witte
200 g fricandeau
1 komkommer
½ bs koriander
2 el olie, olijf-
1 paprika, zoete
- peper, snufje
1 peper, rode
1 ui, rode
- zout, snufje

Bereiding.

Snipper de rode ui en snijd de komkommer,
paprika, avocado en artisjokken in kleine
blokjes.

Maak het geheel aan met wat olijfolie en witte
balsamico azijn.

Snijd de koriander klein en meng door de salsa
heen.

Maak het geheel op smaak met wat zout en
peper.

Leg de salsa op een mooi bord en drapeer de
fricandeau er overheen.

13

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

Aziatische gehaktballen.



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

Ingrediënten

- boter, room-
¼ citroen, sap van
1 tl djahé
1 tl djinten
2 eieren
¼ tl five spices poeder
500 g gehakt, hoh
½ el kerriepoeder
2 el ketjap manis
1 tl laos
1 el mosterd, pittige
1 el olie, olijf-
5 el paneermeel
1 tl peper, zwarte
2½ el peterselie, verse,
gesnipperde
1 sjalot, fijngesnipperd
- sojasaus
2 uien, fijngesnipperd
- water
1½ tl zout, zee-

Bereiding.

Doe het gehakt in een grote kom.
Voeg de ui, 1 ei, het sjalotje, het paneermeel en alle kruiden toe.
Meng het geheel goed door elkaar.
Voeg nu het tweede ei met de ketjap toe.
Kneedt het geheel heel goed en gelijkmatig door elkaar.
Laat het gehakt 1 uur opstijven in de koelkast.
Draai er dan 4 gelijkmatige ballen van (125 g p/st).
Doe de roomboter en de olijfolie in een koekenpan en braad de ballen rondom mooi aan (schroei ze goed dicht, want zo blijven de smaken in je ballen optimaal behouden).
Voeg dan 1 koffiebeker water toe en nog een scheutje sojasaus.
Laat dit inkoken en de ballen tegelijkertijd smoren tot dat ze gaar zijn.

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

Babi ketjap - gesmoord varkensvlees.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TallSay.com

Ingrediënten

1 el azijn, rijst-
1 el bloem, gezeefde
1 tl djahé (gember-
poeder)
100 ml ketjap manis
2 tn knoflook, fijn-
gesnipperd
50 g kokosvet (santen)
100 ml melk, kokos-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1 ui, fijngesnipperd
500 g varkensfilet, in
blokjes
½ tl zout

Bereiding.

Marineer het vlees met een mengsel van de azijn, het zout, de peper, de djahé, de knoflook en de ui en laat dit 1 uurtje rusten.

Neem een wok en smelt de santen.

Bak het vlees daarna gedurende 10 min. in de wok.

Voeg nu de ketjap manis, de kokosmelk en de bloem toe.

Roer het geheel goed door elkaar.

Laat het geheel ca. 30 min. sudderen, met een deksel op de wok.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst.

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

Bbq-geitenkaasspiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron:
DeKaasspecialist.nl

Ingrediënten

6 pl ham, rauwe
(bijvoorbeeld Serrano)
12 olijven, knoflook-,
grote, groene
½ paprika, gele
6 satéprikkers
12 tomaatjes, sud 'n sol
300 g WeideGeit® Mild,
plat stuk

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.

Week de satéprikkers een uur in koud water.
Snijd de paprika in 12 gelijke stukken.
Snijd de geitenkaas in 12 gelijke blokjes.
Snijd de plakken ham doormidden.
Vouw in iedere helft ham een blokje kaas.
Zorg dat de kaas goed is ingepakt!
Rijg een blokje geitenkaas met ham, sud 'n sol
tomaatje, olijf, stukje paprika, blokje
geitenkaas met ham, sud 'n sol tomaatje, olijf
en stukje paprika aan een prikker.
Herhaal dit voor de overige prikkers.
Rooster de spies enkele min. rondom op de
barbecue.



Sud 'n sol tomaatjes

Berenhap (airfryer).



Menugang: Hapje,
hoofdgerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ****
Bron: Sandra Kemna

Ingrediënten

- bakboter
4 gehaktballen,
zelfgemaakte*
- satésaus
4 uien

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

Bereiding.

Maak eerst de ballen volgens het recept 'Gehaktballen (airfryer)', maar rol ze niet rond maar ovaal.

Snijd de uien in plakken van ongeveer 1,5 cm en de gehaktbal in 4 stukken.

Bak de uien in een beetje bakboter om en om een beetje bruin.

Doe de plakjes bal en ui voorzichtig op een satéstokje (begin en eindig met gehakt).

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Doe de berenhappen in het mandje van de airfryer.

Zet het anti-spatdeksel erop.

Na 10 min. op 180°C zijn de berenhappen klaar.

Je kunt er lekker satésaus bij serveren of ze met een andere saus naar eigen smaak eten.

Bietenrisotto met spekjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2011-02

Ingrediënten

400 g bietjes, geraspt
50 g boter, room-,
ongezouten
1 l bouillon, rundvlees-,
van tablet
300 g ontbijtspek, aan
een stuk
300 g rijst, risotto-
75 g rucola
2 uien
150 ml wijn, witte,
droge

Bereiding.

Snipper de ui en snijd het spek in reepjes.
Verhit de bouillon.
Smelt de ½ van de boter in een soeppan en
fruit de ui 1 min.
Doe de spekreepjes erbij en bak het geheel nog
3 min.
Voeg de rijst toe en bak 1 min. mee.
Schenk de wijn erbij, zet het vuur laag en roer
tot de wijn is opgenomen.
Voeg daarna de bouillon toe tot de rijst net
onder staat.
Laat de rijst alle bouillon opnemen.
Roer regelmatig en voeg telkens een nieuwe
scheut toe.
Herhaal tot de rijst beetgaar is (dit duurt ca. 20
min.).
Voeg de bietjes en de rest van de boter toe en
verwarm het geheel nog 1-2 min.
Breng het gerecht op smaak met versgemalen
peper.
Verdeel de risotto over diepe borden.
Serveer er de rucola bij.

Tip:

Eten er kinderen mee? Vervang de witte wijn
dan door 150 ml rundvleesbouillon.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 675
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: 2195 mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bladspinazie met rundvlees en uitjes.



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

Ingrediënten

1 el nam phrik
4 el olie, plantaardige
1 el olie, sesam-
100 g rundvlees (liefst entrecôte)
2 el saus, vis-
2 el sesamzaad
1 kg spinazie, blad-, jonge
4 uien, kleine

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 bladspinazie schoon, spoel hem grondig af met water en schud hem droog. Pel de uien en snijd ze overlangs in repen. Snijd het rundvlees vervolgens in kleine dobbelsteentjes. Verhit de sesamololie en de plantaardige olie in een wok. Bak de stukjes rundvlees krokant. Voeg de uienringen toe en fruit ze goudgeel. Voeg de spinazie toe, laat hem slinken en meng hem door het geheel. Breng het gerecht op smaak met de nam phrik en de vissaus en bestrooi het met sesamzaad.

Bobotie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Patrick Delhay

Ingrediënten

1 appel, groene
1 sn brood, wit-
1 el currypoeder
2 eieren
500 g gehakt, runder-
1 el gemberpoeder
2 el jam, abrikozen-
1 el kurkuma
3 laurierblaadjes
10 cl melk, halfvolle
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
10 cl room, slag-
50 g rozijnen
2 uien
- zout

Bereiding.

Schil de uien en snijd ze in kleine stukjes.
Doe hetzelfde met de appel.
Breek het brood in stukjes en laat die weken in de melk.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verwarm 1 el olijfolie in een braadpan.
Bak de uien 1-2 min. aan.
Voeg dan het gehakt toe en bak het tot het rul is.
Haal het brood uit de melk (bewaar de melk).
Knijp het brood uit en meng dit door het gehakt.
Voeg de currypoeder, de kurkuma, de gemberpoeder, de jam, en de appel toe en bak het geheel nog een paar minuten
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Klop de eieren los met de melk en de slagroom.
Roer de helft van dit mengsel door het gehakt.
Vet een ovenschaal in en doe het gehaktmengsel erin.
Schenk de rest van het eiernmengsel op het gehakt.
Druk de laurierblaadjes erin.
Smeer de ovenschotel in met de overgeleven olijfolie.
Zet de bobotie 30 min. in de oven.

Bereidingstijd: 40-50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 545
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bockworst met bier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jan Aalvink,
Marco van Houten

Ingrediënten

2 glb bier
1 kljn boter
500 g chuck*
- darm, varkens-, verse
2 cm gember, verse,
ragfijn gesneden
½ tl karwijzaad
750 g kinnebak
3 tn knoflook, fijn-
gesneden
1 tl knoflookpoeder
1 laurierblad
2 tl Naked Gun Powder
(No Rubbish)
½ tl nootmuskaat
2 tl peper
- peper, versgemalen
½ tl piment, door de
vijzel
1 tl rode peper vlokken
1 tl rozemarijn
2 uien, grote, in ringen
2 el vlokken, chili-
14 g zout
- zout

Voorbereiding.

Snijd het kinnebak en de chuck in stukken van 5 x 5 cm en leg het een half uurtje in de vriezer. Maal het vlees op een middelgrove schijf door de gehaktmolen.

Meng nu het zout, de peper, de rozemarijn, het karwijzaad, de nootmuskaat, de piment, het Naked Gun Powder, het knoflookpoeder, de gember en de chilivlokken door het gehakt. Kneed dit tot een stevig deeg (hoe langer je kneed hoe steviger het deeg).

Kneed het ca. 10 min.

Laat het deeg even rusten.

Spoel ondertussen de darm uit met koud water (darmen worden bewaard in zout; dus spoel goed).

Doe de darm alvast op de trechter van je worstenvuller.

Vul de worstenvuller met het vlees.

Vul nu langzaam de darm.

Draai nu worsten van ongeveer 10-12 cm.

Bereiding.

Steek de BBQ aan en zorg voor indirecte hitte van ca. 130°C.

Leg je worsten op het rooster en laat ze liggen totdat de kern 65°C is.

Zet ondertussen een Dutch Oven of een skillet op het vuur en laat een klontje boter smelten.



Skillet

Info.

*chuck = schouder van de koe



Gehaktmolen



Worstenvuller

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

Boerenhutspot met varkensfiletlapje.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
300 g boerenkool, gesneden
4 filetlapjes, varkens- (à la minute naturel)
500 g hutspotgroenten
2 tl kruiden, gehakt-
1 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
300 g uien, rode
(- zout)

- pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en doe ze in een ruime pan.

Voeg de hutspotgroenten, de boerenkool en 1½ l water (per 4 personen) toe.

Breng het met de deksel op de pan aan de kook. Leg de deksel schuin op de pan en kook de aardappelen en groente in 20 min. gaar.

Snijd ondertussen de uien in halve ringen.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de uien 15 min. op een middelhoog vuur.

Bestrooi de varkensfiletlapjes met de gehaktkruiden.

Schuif de uien na 11 min. aan de kant en leg de filetlapjes ernaast.

Bak alles nog 4 min. op een hoog vuur tot ze gaar zijn (keer de filetlapjes halverwege om).

Giet de aardappelen met de groente af, maar vang een kopje kookvocht op.

Stamp de aardappelen en de groente met de pureestamper tot stampot.

Voeg wat kookvocht toe als de stampot te droog wordt.

Breng de stampot op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout.

Schep de stampot in een schaal en leg de filetlapjes erop.

Voeg de rest van het water toe aan de uien en bak ze al roerend op een hoog vuur nog 1 min. door.

Schep de gebakken uien over het vlees en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 410 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 54 g

w/v suikers: 11 g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 11 g

Groente: - g

Zout: 0,3 g

Boerenkoolhutspot met shoarma.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
stamp-
300 g boerenkool,
gesneden
50 g boter, room-
500 g hutspotgroenten
1 tn knoflook
500 g shoarma,
varkens-
150 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Smelt in een grote pan 25 g boter.
Bak de hutspotgroenten 4 min.
Verdeel de aardappelen en boerenkool over de hutspot groenten.
Voeg voldoende warm water toe tot alles net is bedekt en breng aan de kook.
Sluit de pan en kook de aardappelen met de groenten in 15 min. gaar.
Smelt in een koekenpan de resterende 25 g boter.
Bak de shoarma in 10 min. bruin en gaar.
Doe intussen de yoghurt in een schaal.
Pers de knoflook boven de yoghurt en meng goed.
Breng de knoflookyoghurt op smaak met peper.
Giet de aardappelen met de groenten af en vang een kop kookvocht op.
Stamp ze met voldoende kookvocht tot een smeulige stampot.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Schep de stampot op 4 borden.
Verdeel er de shoarma over.
Schep op elk bord een dot knoflookyoghurt.
Serveer de rest van de knoflookyoghurt apart erbij.

Vorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 570
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Broodbol gevuld met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande 2005-02, MyTaste, Smulweb

Ingrediënten

4 bollen, Italiaanse
100 ml bouillon,
kruiden-
250 g gehakt, runder-
100 g gorgonzola
½ el kruiden, keuken,
Italiaanse, gedroogde
6 olijven, zwarte,
zonder pit
½ el paprikapoeder,
milde
- peper, versgemalen
1 tomaat
1 bl tomatenpuree
1 ui
- zout

Bereiding.

Bak het gehakt in een koekenpan zonder vet op matig hoog vuur al omscheppend rul.
Bak de fijngesneden ui 2-3 min. zachtjes mee.
Scheep de tomatenpuree, de paprikapoeder en de helft van de Italiaanse kruiden door gehakt en bak het 1 min. mee.
Voeg de bouillon toe en laat het geheel 10 min. zachtjes sudderen tot het vocht verdampt is.
Breng het gehaktmengsel op smaak met zout en versgemalen peper.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd van de Italiaanse bollen het kapje af en hol de bollen iets uit.
Zet de bollen op de bakplaat en vul ze met het gehaktmengsel.
Verdeel er de olijven, de gorgonzola en de tomaat over.
Strooi er de rest van de Italiaanse kruiden en wat peper over.
Leg de kapjes naast de gevulde bollen.
Bak de gevulde bollen in midden van oven 20-25 min. tot ze knapperig zijn en de kaas gesmolten is.

Tip:

Lekker met een salade van eikenbladsla en cherrytomaatjes.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 485
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Broodje beenham met warme zuurkool.



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

Ingrediënten

- alfafa
4 x 80 g beenham met
honing-mosterdsaus
1 komkommer
15 g peterselie, verse
4 pistolets
500 g zuurkool, naturel

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 294
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 peterselie fijn.
Snijd de komkommer in dunne plakjes en bestrooi ze met wat zout en peper.
Verwarm de zuurkool volgens de aanwijzingen op de verpakking in een kleine pan of magnetron.
Verwarm de bakjes beenham met saus volgens de aanwijzing op de verpakking in de magnetron.
Laat de zuurkool uitlekken en mengen de zuurkool met de peterselie.
Breng de zuurkool op smaak met wat zout en peper.
Halveer de pistoletjes.
Beleg elke helft met plakjes komkommer, wat zuurkool en wat beenham met saus.
Leg de pistolethelften op 4 platte borden.

Carpaccio van ossenhaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1½ el azijn, rode wijn-
2 tl basilicum, verse
- dressing, carpaccio-
- kaas, Parmezaanse
2 tl kappertjes
1½ el olie, olijf-
3 pl ossenhaas, rauw
1 tl pesto
2 tl pijnboompitten,
geroosterd
½ zk sla, gemengd

Bereiding.

Rasp de kaas.
Verdeel de sla over een plat bord.
Drapeer er de plakjes carpaccio over.
Verdeel de carpaccio-dressing gelijkmatig over
het geheel.
Garneer met pijnboompitten, kappertjes, een
toefje basilicum en wat Parmezaanse kaas.

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

Char siu varkensvlees.



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

Ingrediënten

1 el hoisin
1 el honing
(- kleurstof, rode)
- peper, witte
3 el saus, soja-
2 el suiker, kristal-
600 g varkensschouder,
zonder bot
½ tl vijfkruidenpoeder
3 el wijn, rijst-,
Shaoxing
- zout

Bereiding.

Meng de sojasaus, de hoisin, de Shaoxing rijstwijn, de kristalsuiker, de vijfkruidenpoeder, de peper en zout naar smaak en evt. rode kleurstof door elkaar. Snijd het varkensvlees in repen van 10 cm en haal die door de marinade. Laat het vlees 8 uur in de koelkast marineren. Verwarm de oven voor op 230°C (of de hoogste stand van jouw oven).

Haal het vlees uit de marinade (bewaar de marinade) en leg het op het rooster in een braadslee.

Giet een laagje water in de braadslee, dit voorkomt dat de varkenssappen die van het vlees afdruipt gaan verbranden en roken (als je geen braadslee met rooster hebt kan het ook gewoon in een ovenschaal met een klein laagje water).

Bak het vlees 25 min., draai het dan om en bak het nog 15 min.

Meng ondertussen de overgebleven marinade met de honing en 2 el water.

Besmeer het vlees nadat het in totaal 40 min. in de oven heeft gezeten met dit mengsel.

Draai het vlees om en besmeer de andere kant.

Bak het vlees nog 10 min.

Laat het vlees 10 min. rusten voordat je het aansnijdt.

Tip:

De Shaoxing rijstwijn koop je bij de toko en die geeft het vlees een typisch Chinese smaak. Als je geen zin hebt om naar de toko te gaan, kun je het eventueel weglaten of vervangen door droge sherry. Zolang je maar een lekker vetting stuk varkensschouder gebruikt, heb je alsnog een heerlijke char siu.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: 40 min.

Wachttijd: 8 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

IJzer: - mg

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Chinees geroosterd buikspek (airfryer).



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

Ingrediënten

1 st buikspek
1½ el peperkorrels
2 tl suiker
2 tl vijfkruidenpoeder
2 el zout, zee-, grof

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

Bereiding.

Het voordeel van buikspek bakken in de airfryer is dat veel van het vet achterblijft in de airfryer dus niet mee opeet. Resultaat een heerlijk krokant stuk buikspek. Deze marinade geeft het uitgebakken buikspek een opvallende kleur en een heerlijk Chinese smaak.

Rooster de peperkorrels heel even in een pan, en maak ze dan klein.

Mix het zeezout met de vijfkruidenpoeder, de suiker en de peper.

Kook wat water in de waterkoker, en giet dit over de zwoerd van het vlees, en laat het uitlekken.

Wrijf hierna de zwoerd goed droog.

Wrijf hierna het vlees in met de kruidenmix.

Bewaar het vlees in de koelkast voor minimaal 8 uur.

Laat de airfryer voorverwarmen tot 180°C.

Bak het vlees daarna 15-30 min. (afhankelijk van de hoeveelheid vlees).

Tip:

Zet de Airfryer in een goed geventileerde ruimte i.v.m. de rook die vrijkomt.

Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Griekse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Griekse gids

Ingrediënten

200 g boter, room-
30 g knoflook
200 g mosterd
4 el olie, olijf-, Griekse,
extra vergine
- peper, versgemalen
- peperkorrels
2 kg varkensfilet (2
grote stukken)
- zout

Bereiding.

Prik in de ronde stukken varkensvlees met een mes gaten.

Vul deze gaten met de teentjes knoflook en de peperkorrels.

Bestrooi het vlees aan de buitenkant met zout en versgemalen peper.

Smeer het vlees geheel in met de mosterd.

Bewaar het vlees vervolgens min. 6 uur (of liever nog een hele nacht) in de koelkast.

Leg op het vlees de in stukken gesneden roomboter en giet er de Griekse olijfolie overheen.

Laat het vlees in een oven zachtjes, op 180°C, in ongeveer 2½-3 uur gaar worden.

Keer het vlees regelmatig om, zodat het rondom bruin wordt.

Tip:

Dit gerecht is erg lekker met bijv. een champignonsaus.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 2½-3 uur

Wachttijd: min. 6 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

Ciabattabrood met ei en ham.



Menugang: High tea
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Hanß Haas

Ingrediënten

- azijn
- 1 brood, ciabatta-
- ei(eren)
- ham (of dun spek)
- olie, olijf-
- peper
- saus, sla-, romige
- sla met spinazie (of zachte andijvieblaadjes)
- 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:

Draai het ciabatta brood in plasticfolie en laat het daar min. 24 uur inzitten.
Snijd van het zacht geworden brood lange, zeer dunne plakken die evt. ook weer in folie bewaard kunnen worden.
Pocheer het ei (of de eieren) door in kokend water met een scheut azijn, een zeer vers ei of eieren te breken.
Leg, zodra het eiwit gestold is (en de dooier nog zacht is) het ei of de eieren in ijswater om de garing te stoppen.
Rol het afgedroogde, koude ei met wat peper en zout in de ham en vouw deze combinatie in twee plakken brood.
Laat een pan met wat olie heet worden en bak het brood met het ei erin langzaam en voorzichtig aan twee kanten.
Leg ei en brood op de sla en drappeer er wat van de romige slasaus omheen.

Crostini met beenham en frambozen.



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

Ingrediënten

1 baguette
3 tk basilicum, verse
60 g beenham,
Italiaanse
1 citroen
225 g frambozen
- peper, versgemalen
90 g pistachenoten
250 g ricotta
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de baguette in plakken van 2 cm.
Verdeel ze over een met bakpapier beklede
bakplaat en verdeel hier 2 el olijfolie over.
Plaats de bakplaat 15 min. in de oven tot
plakken baguette goudbruin zijn.
Leg de laatste 8 min. de frambozen erbij.
Rasp intussen de schil van de citroen en pers de
vrucht uit.
Meng het citroensap en de helft van de
citroenrasp met de ricotta.
Breng dit op smaak met zout en versgemalen
peper.
Hak de pistachenoten fijn en snijd de basilicum
grof.
Meng dit met de rest van de citroenrasp en 2 el
olijfolie.
Halveer de Italiaanse beenham.
Verdeel de ricotta over de crostini's en beleg de
helft met Italiaanse beenham en de andere
helft met de gegrilde frambozen.
Verdeel de pistache-tapenade over de crostini's
en serveer.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1831
Energie kcal: 436
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Dadels met geitenkaas en spek.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 3-4
Sterren: ***
Bron: Recepteinglein.nl

Ingrediënten

24 dadels
(- honing)
150 g kaas, geiten-
24 pl ontbijtspek,
gerookt (niet gerold)

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de dadels overlangs open en haal indien nodig de pit eruit.
Vul de dadels met stukjes geitenkaas.
Scheep als de dadels van zichzelf niet erg zoet zijn een ½ tl honing over elke dadel.
Rol de gevulde dadels in de plakjes ontbijtspek.
Doe de dadels in een ovenvaste schaal en zet ze ca. 10 min. in de voorverwarmde oven en serveer ze warm.

Tips:

Verse dadels zijn lang houdbaar en zijn, over het algemeen, zoeter dan de dadels die verpakt in de supermarkt te koop zijn.
Honing is bij het gebruik van verse dadels dan ook meestal niet nodig.

Donutburger.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: AllerHande

Ingrediënten

4 bagels, sesam-, afbak

1/2 courgette

4 Donutburgers Smokey

BBQ (AH)

2 el mayo, sriracha-

2 el olie, olijf-, milde

4 bl sla, krop-

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 600

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 50 g

w/v suikers: 7 g

Natrium: 760 mg

Vet: 33 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 11 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette in plakjes en schep ze om met 1/4 van de olijfolie. Snijd de bagels open en besmeer ze met 1/4 van de olijfolie.

Bestrijk burgers rondom met de rest van de olijfolie en grill ze 5-7 min. boven directe hitte. Grill de courgette 2 min. en de bagels 2 min. op de snijkant.

Verdeel de sriracha-mayo over de bagels.

Verdeel hierover de blaadjes kropsla, de courgette, burgers en de rest van de saus. Dek ze af met de bovenkant van de bagel.

Duitse worstsalade (wurstsalat).



Menugang: bij-, brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten:

3 augurken, zoetzure
2 el azijn, wijn-, witte
250 g ham, schouder-, in plakken
¼ paprika, rode
1 snf peper, zwarte, versgemalen
1 el peterselie, verse
1 atl suiker, kristal
1 ui

Bereiding.

Snijd de ham (of worst) in smalle reepjes.
Pel de ui en snipper deze.
Snijd de augurkjes en de paprika in kleine stukjes.
Meng alle ingrediënten goed met elkaar.
Laat het mengsel minstens 1 uur intrekken.

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

Ei met spiesjes.



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Vrouw

Ingrediënten

4 eieren
8 hamblokjes
8 kaasblokjes
- olie
- salieblaadjes

Bereiding.

Roerbak enkele salieblaadjes in hete olie.
Rijg steeds 2 blokjes ham en 2 blokjes kaas met
daartussen salieblaadjes aan een
cocktailprikker.
Kook de eieren 3 min.
Snijd het kapje van de eieren.
Leg op elk ei een spiesje.

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

Erwtensoep met peterseliepesto en spekjes.



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

Ingrediënten

2 bouillonblokjes,
groente-
¼ citroen, rasp van
300 g erwten, split-
2 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
50 ml olie, olijf-, extra
vergine
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
1 sjalot
100 g spekblokjes,
ontbijt-
300 g speklapjes
½ bs tijm
- zout

Bereiding.

Leg de speklappen, de spliterwten, de laurier en de verkruimelde bouillonblokjes in een grote soeppan.

Steek de kruidnagels in de sjalot en leg deze erbij.

Giet er 1½ l koud water op, roer het geheel even door en breng het rustig aan de kook. Laat het afgedekt min. 1 uur zachtjes koken. Pureer intussen de peterselie met de tijm, de knoflook en de olijfolie tot een gladde pesto. Breng de pesto op smaak met de citroenrasp, zout en versgemalen peper.

Schep de speklappen, de sjalot met de kruidnagel en de laurier er met een schuimspaan uit de pan.

Pureer de soep glad en breng die verder op smaak met zout en versgemalen peper. Snijd het vlees in kleine stukjes.

Voeg het gesneden vlees weer toe aan de soep en laat die nog 5 min. zachtjes koken. Verhit intussen een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ontbijtspekblokjes in een paar min. knapperig.

Schep de soep in kommen, druppel er een lepel peterseliepesto over en bestrooi de soep met de spekjes.

Bereidingstijd: 20 min.

Kooktijd: 60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 720

Eiwit: 34 g

Koolhydraten: 48 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 43 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 13 g

Vezels: 4 g

Groente: 10 g

Zout: 3,7 g

Favoriete gehaktballen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Natalia & Walter

Ingrediënten

- boter
1 ei
300 g gehakt, h-o-h
2 el ketjap manis
1 tl kruiden, Italiaanse
40 g meel, paneer-
½ tl peper, versgemalen
½ tl sambal oelek
½ tl zout

Bereiding.

Zet 15 g paneermeel apart (daar rol je straks de gehaktballen doorheen).

Meng en kneed alle andere ingrediënten door elkaar.

Verdeel het gehakt in 8 porties en draai er ballen van (zorg dat je ze stevig draait en geen scheurtjes ziet; dan bakken ze straks het mooist).

Rol de gehaktballen goed door het paneermeel dat je hebt achtergehouden.

Verhit een flinke klont boter in een braad- of hapjespan.

Bak de gehaktballen eerst op hoog vuur rondom aan en laat ze daarna in 15-20 min. op lager vuur gaar bakken (blijf ze regelmatig keren). Laat de gehaktballen voor het serveren goed uitlekken op keukenpapier.

Tips:

- In plaats van 8 kleine kun je ook 4 grote gehaktballen braden. Dan heb je er één per persoon (met 2 gehaktballen heb je veel meer krokante buitenkant).
- Om gehaktballen lekker te braden heb je best wat boter nodig. Dat is niet erg, het grootste deel ervan blijft namelijk achter in de pan.
- Van het braadvocht kun je een prima jus maken door er een beetje water en evt. nog wat versgemalen peper en wat zout aan toe te voegen.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 255

Eiwit: 17,8 g

Koolhydraten: 11 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 14,9 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: 0,4 g

Groente: - g

Zout: - g

Gehakt met bamboescheuten en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

4 el azijn, rijst-, donkere
200 g bamboescheuten
500 g gehakt, varkens-
6 el olie, plantaardige
2 paprika's, rode
2 paprika's, gele
5 peperblaadjes, wilde-
4 el saus, oester-
2 el saus, vis-
10 shiitakes,
gedroogde
1 bs uitjes, lente-
50 g wolkenoren,
gedroogde

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

Bereiding.

Was de paprika's, dep ze droog en verwijder de zaadlijst en zaden.
Week de shiitakes en wolkenoren en laat ze uitlekken.
Snijd de paprika, de paddenstoelen en de bamboescheuten in dunne repen.
Maak de lente-uitjes schoon, snijd ze in ringen, was ze en dep ze droog.
Snijd het peperblad in reepjes.
Verhit de helft van de olie in de wok en schroei het varkensgehakt op hoog vuur dicht.
Bak het rul en blus het af met de rijstazijn en de vissaus.
Neem het uit de pan en zet het apart.
Bak de paprika's, de paddenstoelen en de bamboescheuten in de rest van olie.
Voeg het gebakken vlees weer toe, giet de oestersaus erbij en bak het geheel 2 min.
Meng tot slot de ringetjes lente-ui en de reepjes peperblad erdoor.

Gehaktballen I (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ****
Bron: Sandra Kemna

Ingrediënten

100 g bacon,
fijngesneden
1 tl cayennepoeder
1 ei, losgeklopt
1 kg gehakt, runder-,
mager
50 g kaas, geraspt
2 el ketjap manis
1 el kerriepoeder
3 tn knoflook, geplet en
fijnggehakt
8 el paneermeel
1 el paprikapoeder
1 el sambal oelek
1 sjalotje,
fijngesnipperd
1 ui, rode, kleine,
fijngesnipperd
1 el zout

Bereiding.

Doe het gehakt in een schaal.
Voeg alle ingrediënten toe.
Meng alles goed door elkaar en maak er acht ballen van.
Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Doe de ballen in het mandje van de airfryer.
Doe het anti-spatdeksel erop en bereid de ballen eerst 8 min. op 200°C en dan 12 min. op 180°C.

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

Gehaktballen met ansjovis.



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

Ingrediënten

4 ansjovisfilets in
olijfolie
50 g boter, room-
1 ei
500 g gehakt, h-o-h
2 tl mosterd, fijne
6 el panko (= broodkruim)
1 ui

Bereiding.

Doe het gehakt in een kom.
Snijd de ansjovisfilets zo fijn mogelijk.
Snipper de ui heel fijn
Kneed de ansjovis en de ui met de mosterd, het ei en 4 el panko door het gehakt.
Verdeel het gehakt in 4 gelijke porties en draai er ballen van.
Wentel de ballen door de rest van de panko.
Verhit de boter in een hapjespan en bak de gehaktballen in 20-25 min. gaar.
Keer de ballen om de paar minuten om, zodat ze gelijkmatig garen.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en sla met komkommer, tomaat en slasaus.

41

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 483
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: 18 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,0 g

Gehaktballen van Gusta.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Koen Kamphuijs

Ingrediënten

2 eieren
1 kg gehakt
- gemberpoeder
3 tn knoflook
- laos
1 maggiblokje
- olie
- tomatenketchup
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.

Snijd de helft van de ui tot kleine stukjes.
Snipper 2 tn knoflook heel fijn.
Meng dit met de eieren door het gehakt en
vorm er flinke ballen van.
Bak deze in hete olie in een koekenpan.
Doe er de rest van de ui en de knoflook en de
kruiden bij (het is belangrijk dat de kruiden nog
heel even meebakken).
Voeg dan water, het bouillonblokje en de
tomatenketchup.
Laat de ballen zeker 30 min. stoven, zodat ze
van binnen goed gaar zijn.
Meng het vrijgekomen vleesvocht goed door de
jus.
Schep, als deze wat vet is geworden van het
gesmolten vet uit de gehaktballen, dit eraf met
een lepel.
De saus moet dik zijn bij het opdienen.

Tip:

Geef er rijst en bladdgroenten of kouseband bij
en natuurlijk peper.

Gehaktballetjes met auberginesaus.



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

Ingrediënten

500 g gehakt, (lams-)
1 tl kaneel
2 tk munt
2 el olie, (zonnebloem-)
1 paprika, (punt-), rode,
in ringen
- peper, versgemalen
6 tk peterselie, fijn-
geknipt
1 el pijnboompitten
500 g tomaten, (tros-),
in stukjes
1 ui, kleingesneden
- zout

Voor de saus:

750 g aubergines
1-2 tl bouillonpoeder
50 g kaas, belegen,
geraspt
2 dl room, culinaire

Bereiding.

Leg de aubergines onder een hete grill of in een hete oven tot het vel zwart is, blazen vertoont en het vruchtvlees zacht is.

Laat de aubergines in een plastic zak uitdampen en ontvel ze.

Pureer de aubergines in een keukenmachine of met de staaf mixer.

Verwarm de auberginepuree al roerende terwijl de bouillonpoeder en de room wordt toegevoegd.

Roer er op het laatst de geraspte kaas doorheen.

Maak het gehakt aan met de ui, versgemalen peper, zout, kaneel, munt en de pijnboompitten.

Vorm er kleine balletjes van en bak ze om en om bruin in de hete olie.

Bak de paprika mee en voeg de tomaten met de peterselie toe.

Warm alles goed door.

Schenk de auberginesaus op 'n grote platte schaal en verdeel de gehaktballetjes met de paprika en tomaten erover heen.

Tip:

Serveer het gerecht met Turks brood, bulgur of rijst.

Voorb.tijd: 40 min.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gehaktbrood.



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

Ingrediënten

2 sn brood, volkoren-,
kruim van
2 eieren
750 g gehakt, h-o-h
60 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook, fijn-
gesneden
½ dl melk
1 el olie, plantaardige
1½ tl peper, zwarte
4 el peterselie, fijn-
gesneden
1 ui, grote, fijngesneden
1½ tl venkelzaad
¾ tl zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Week het broodkruim in een kommetje melk en zet het opzij.
Verhit de olie op een halfhoog vuur in een koekenpan, smoor de ui en de knoflook in 5 min. glazig en laat ze daarna tot lauw afkoelen.
Vermeng het gehakt met de kaas, de peterselie, de eieren, het venkelzaad, het zout, de peper, het broodkruim en het ui-knoflookmengsel.
Doe het gehakt over in een ingevette cakevorm en bak het in 50-55 min. goudbruin en gaar in de voorverwarmde oven.

Gemarineerd rundsvlees met eekhoorntjesbrood.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Njam!, Peppe Giacomazza

Ingrediënten

700 g rundsvlees, kogel-

Voor de marinade:

1 tn knoflook, geplette
2 tk rozemarijn, fijngehakt
1 hv salieblaadjes, fijngehakte
3 gls wijn, Barbera
2 snf zout, zee-

Voor de brasato:

1 klt boter
25 cl bouillon, vlees-
3 tn knoflook, geplette
1 el olie, olijf-
1 preiwit, in ringen
2 stl selderij, in stukjes
1 el tomatenpuree
1 wortel, in blokjes

Bereiding.

Marineer het vlees:

Wrijf het vlees in met de kruiden en het zout.
Leg het vlees samen met de knoflook in de rode wijn.
Draai het vlees een paar keer om zodat de wijn en de kruiden goed mengen.
Laat het vlees 24 uur marinieren in de koelkast (draai het vlees regelmatig om tijdens het marinieren).

Bak het vlees:

Verwarm de oven voor op 230°C.
Schroei het vlees aan beide kanten aan in olijfolie en boter op een hoog vuur.
Voeg de teentjes look toe.
Haal het vlees uit de pan, leg het in een ovenschaal met de wortel, de selderij en de prei en overgiet het met de vleesjus.
Voeg de vleesbouillon en de tomatenpuree toe en bak het vlees 30 min in de oven.

Maak de puree:

Kook de aardappelblokjes gaar, voeg op het einde van de gaartijd een scheutje olijfolie toe.
Giet de aardappelen af, pureer ze en roer er de boter en het eigeel door.
Breng de puree op smaak met nootmuskaat, versgemalen peper en zout.

Bak de porcini:

Borstel de porcini (eekhoorntjesbrood) schoon, hak de paddenstoelen grof en kruid ze af met versgemalen peper.
Bak ze met een teentje knoflook in de olijfolie.

Werk af:

Haal de brasato uit de oven.
Zeef de jus en versnijdt het vlees.
Scheep de aardappelpuree op het bord, strijk het uit, leg het vlees erop en schep de saus erover.
Verdeel de porcini over het bord.
Werk af met een scheutje olijfolie, wat geraspte truffel, een takje rozemarijn, wat salie en snufje peper.

Ingrediënten**Voor de puree:**

8 aardappelen, in
blokjes
3 el boter
2 eigeel
- nootmuskaat
1 sch olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de porcini:

300 g eekhoorntjes-
brood
1 tn knoflook, gekneusd
1 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen

Voor de afwerking:

1 sch olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tk rozemarijn
1 hv salieblaadjes
1 truffel, geraspte

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

Geroosterde asperges met beenham en frisse kruidencouscous.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Janneke Philippi, Lassie.nl

Ingrediënten

500 g asperges, witte
4 pl beenham (vleeswaren)
1 citroen
200 g couscous (bijv. Lassie Voorgestoomde Couscous)
3 eitjes, kwartel-
1 el olie, olijf-
2 el olie, olijf-, extra vierge
- peper
4 tk peterselie, platte (en/of basilicum en/of dille)
- zout
½ tl zout, zee-, grof

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Schil de asperges en snijd een dun plakje van de onderkant.
Leg de asperges in één laag op de bakplaat. Besprenkel de asperges met de olijfolie en bestrooi ze met het zeezout.
Rooster de asperges in de voorverwarmde oven in 30 min. beetgaar.
Verwarm intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking voor een warm gerecht.
Kook de kwarteleitjes in 3 min. gaar.
Pel de kwarteleitjes en halveer ze.
Hak de kruiden fijn.
Scheep de kruiden met de olijfolie en het sap van ¼ citroen door de couscous.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de van de rest van de citroen nog 2 partjes.
Scheep de kruidencouscous op 2 borden.
Leg er de asperges en de beenham bij.
Garneer ze met de kwarteleitjes en een partje citroen.

Tip:

Vervang de beenham eens door 50 g gerookte zalmfilet of plakjes rosbief.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Geroosterde vleesspiesjes.



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

Ingrediënten

1 el citroensap
1 tl karwijzaad
2 tn knoflook
1 tl koriander, gemalen (ketoembar)
5 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
½ el peterselie, verse, fijngehakt
600 g varkenshaas
- zout

Voorbereiding.

Snijd de varkenshaas in blokjes van ca. 2 cm.
Doe het vlees in een kom.
Pel de knoflook en pers die boven het vlees uit.
Voeg het karwijzaad, de koriander, het paprikapoeder, de olie en het citroensap toe.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep alles goed door elkaar en laat het vlees afgedekt in de koelkast ca. 3 uur marineren.

Bereiding.

Hak de peterselie fijn.
Rijg het vlees aan 8 satéprikkers (of spiesjes).
Rooster het vlees in een grillpan in ca. 6 min. bruin en gaar.
Strooi de peterselie als garnering over de vleesspiesjes.

Voorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: ca. 6 min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Groninger mosterdsoep met spek.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Pauline 's keuken

Ingrediënten

40 g bloem
30 g boter, room-
1 l bouillon, kippen-
2 tn knoflook
3 el mosterd, Groninger
- peper, versgemalen
1 prei, kleine
1 sch room
200 g spekreepjes
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Snijd de kleine prei in ringen (hou wat achter voor de garnering).
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Fruit dit aan in een ruime pan met de roomboter.
Voeg de bloem toe en gaar dit mee op een laag vuur.
Gaar het gerust een minuut of 5 mee, maar laat het niet bruin kleuren.
Laat het mengsel daarna afkoelen (het moet zanderig aanvoelen als je het tussen je vingers wrijft).
Zet het vuur weer aan en voeg al roerende de kippenbouillon en de prei toe.
Laat het even koken op een laag vuur, totdat de prei gaar is.
Pureer het geheel dan glad met een staafmixer.
Voeg de mosterd en een scheutje room toe en breng de mosterdsoep op smaak met versgemalen peper en zout.
Bak de spekreepjes goudbruin.
Garneer de soep met de spekreepjes en nog wat preiringetjes.

Ham-mousse III.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Receptenboek.nl

Ingrediënten

5 el azijn, wijn-, witte
100 g ham, achter-
½ komkommer
- peper
2 el suiker
2 tl zout
1 bkl zuivelspread

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.

Schaaf met een kaasschaaf lange dunne repen van de komkommer.
Bestrooi de repen met zout en laat in een zeef 30 min. uitlekken.
Los de suiker op laag vuur op in de azijn en laat afkoelen.
Spoel de komkommer af, knijp voorzichtig het overtollige vocht eruit en schep door de azijn. Snijd de plakjes achterham in reepjes. Houd enkele reepjes achter voor garnering. Pureer de rest van de ham samen met de zuivelspread met de staafmixer of in de keukenmachine en breng op smaak met peper. Schep met een ijsbolletjestang of 2 natte lepels een bolletje ham-mousse in een glas en leg de komkommer erop.
Garneer met de rest van de ham.

Tip:

Lekker met knapperig stokbrood.

Haringclub met avocadomayo en krokante bacon.



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

Ingrediënten

1 avocado, eetrijpe
12 sn brood, casino-,
wit
8 pl bacon
8 haringen, zoute
8 bld kropsla, kleine
1 el limoensap
1 el mayo
- peper
1 sjalot, fijngesnipperd
2 tomaten, in plakjes
- zout

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 906
Energie kcal: 216
Eiwit: - g
Koolhydraten: - 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.

Rooster de sneetjes brood in de broodrooster goudbruin en krokant.
Bak in een droge koekenpan de bacon krokant.
Halveer ondertussen de avocado, wip de pit eruit en verwijder de schil.
Pureer het avocadovlees met het limoensap en de mayonaise met de staafmixer glad.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Leg op 4 borden een snee geroosterd brood.
Besmeer die met de helft van de avocado.
Verdeel er de helft van de sla, de bacon en de tomaat over.
Leg er een (schoongemaakte) haring op en bestrooi die met sjalot en zout en peper naar smaak.
Leg hierop nog een snee brood en besmeer deze met de rest van de avocado.
Beleg ze vervolgens met de rest van de ingrediënten.
Dek de sandwiches af met de laatste snee brood.
Druk het licht aan en steek de club sandwiches vast met een prikker.
Strooi er desgewenst nog een paar geurige blaadjes basilicum over.

Tip:

Vervang de avocadomayo ook eens door ravigotte- of remouladesaus.

Harira - kikkererwtensoep met lamsvlees.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman, TasteOfMaroc.com

Ingrediënten

150 g erwten, kikker-
2 x 1 cm gemberwortel, geschilde
¼ tl kaneel
½ knolselderij, in stukjes
5 tk koriander, fijn-gesneden
3-4 el koriander-blaadjes, fijngesneden
1-2 el limoensap
100 g linzen
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
5 tk peterselie, fijngesneden
15 saffraandraadjes
2 uien, fijngesneden
1 kg vlees, lams-, met bot, in stukken
1 kg tomaten, ontvelde, fijngesneden
- zout

Voor het serveren:

- dadels
- plakjes limoen

Bereiding.

Een goed gevulde soep, die vooral tijdens de Ramadan wordt gegeten, van kikker-erwten, lamsvlees met bot (zodat de bouillon extra krachtig wordt) en geurige kruiden als koriander, gember en kaneel.

Week de kikkererwten één nacht in ruim koud water.

Verhit de olie en bak de stukken vlees en de ui hierin in 5-10 min. lichtbruin.

Voeg de uitgelekte kikkererwten, de linzen, de knolselderij, de gemberwortel, de peterselie, de koriander, de saffraan, de kaneel, de tomaten, zout en peper (naar smaken) en 1½ l water toe en laat alles op een zacht vuur 1½-2 uur koken.

Neem het vlees en de gemberwortel uit de pan. Haal het vlees van de botten, snijd het in stukjes en doe die terug in de pan.

Breng de soep met zout, versgemalen peper en limoensap op smaak en strooi er voor het serveren korianderblaadjes over.

Tip:

Serveer de soep met plakjes limoen en dadels.

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

Hartige croissants.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: ***
Bron: TanteFanny

Ingrediënten

100 g crème fraîche,
met kruiden
1 rl croissantdeeg
(Tante Fanny - 360 g)
1 ei
200 g ham of spek, in
blokjes
- kaas, geraspte

Bereiding.

Haal het croissantdeeg 5 min. voor bereiding uit de koelkast.
Verwarm de oven voor: elektrische oven 170°C, heteluchtoven 160°C.
Snijd het deeg langs de kartelranden los.
Snijd de driehoeken 2 cm in aan de onderkant (korte zijde). Dan laten ze zich beter rollen.
Meng de crème fraîche met de blokjes ham of spek.
Verdeel het mengsel over de 6 croissants, iets onder het midden van de driehoek.
Rol de croissants op en buig ze in een gebogen vorm.
Leg ze met het bakpapier op de bakplaat.
Bestrijk ze met het geklopte ei en strooi de kaas er overheen.
Bak de croissants in het midden van de oven in ca. 15-20 min. goudbruin.

Tips:

Bestrooi de croissants eens met sesamzaad, pompoen- of pijnboompitten.
Vervang de ham of spek eens door gehakt met olijven.

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

Hutspot met rode ui, bietjes en runderbraadworst.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen, gekookt
125 g bieten, rode, gekookte
12½ g margarine
1½ el olie, olijf-
1½ ui, rode
300 g wortel, winter-, gekookt
200 g worst, braad-, runder-

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 aardappels en wortels in stukken.
Snijd de rode ui in ringen.
Doe de aardappelen, wortels, bieten en uienringen in een grote pan en breng met een laagje water en zout aan de kook.
Kook in ca. 25 min. gaar.
Bak ondertussen de braadworst bruin en gaar in de olijfolie.
Stamp met de pureestamper de afgegoten groenten fijn.
Voeg de margarine en indien nodig een scheutje melk toe.
Breng de hutspot op smaak met peper en zout.
Verdeel de hutspot en de braadworst over 2 borden.

Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

300 g gehakt
1 sch ketjap manis
- peper, versgemalen
4 pistolets, afbak-
1 tl sambal oelek
- saus, saté-
- uitjes, gebakken
- zout

Voorb. tijd: 6 min.
Bereidingstijd: - min.
Airfryertijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de pistolets aan de *bovenkant* open en haal er een v-vorm uit (zoals op de foto).



Doe het gehakt in een schaal.
Voeg de sambal oelek toe aan het gehakt.
Voeg de ketjap manis toe aan het gehakt.
Voeg 1-2 snufjes zout toe aan het gehakt.
Voeg de versgemalen peper (6x draai pepermolen) toe.
Meng alle ingrediënten in de schaal goed door elkaar.
Vul de lege ruimte in de broodjes op met het gehakt.
Rol de broodjes per stuk in de aluminiumfolie.
Leg de broodjes in de airfryer en bak ze (15 min.-200°C).
Bereid intussen de satésaus.
Haal de broodjes uit de aluminiumfolie en leg ze op 4 voorverwarmde bordjes.
Overgiet de broodjes met wat satésaus.
Garneer de broodjes met de gebakken uitjes.



Indische rosbeef (Römertopf).



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

Ingrediënten

1 el 5-kruidenpoeder (toko)
1 eiwit
3 kemirienoten (toko)
1 dl ketjap manis
½ el maïzena
- peper, versgemalen
500 g rosbeef
1 el suiker, basterd-, bruine
50 g sukade, fijn-gehakte
- 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.

Hak de noten en de sukade fijn.
Klop het eiwit met het notenmengsel, het 5-kruidenpoeder, de suiker en 2 el ketjap los.
Dep de rosbeef droog en bestrijk hem rondom met het kruidenmengsel.
Laat de rosbeef afgedekt in de koelkast ca. 24 uur marineren.
Zet de Römertopf 15 min. in ruim koud water.
Leg de rosbeef met de marinade in de Römertopf.
Zet de Römertopf met het deksel erop in het midden van de koude oven.
Schakel de oven in op 200°C.
Braad de rosbeef in ca. 40 min. rosé.
Schenk het braadvocht in een pan (laat de rosbeef in de Römertopf) en breng het vocht met de rest van de ketjap aan de kook.
Roer de maïzena los met 1 el water en bind de saus ermee.
Voeg zout en versgemalen peper toe en snijd de rosbeef in plakken.

Tips:

- In plaats van de kemirienoten kunnen ook hazel- of walnoten worden gebruikt.
- Lekker met lauwwarme gekruide rijst van 300 g gekookte witte rijst, besprenkeld met een opgelost mengsel van 2 1/2 el rijstazijn en 2 el suiker.
- Maak een salade van 1 geschaafde komkommer met een dressing van 2 el olie en 1 el azijn.

Indische speklappen met gesmoorde paksoi.



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

Ingrediënten

75 ml ketjap manis
2 tn knoflook
4 el olie, zonnebloem-
2 krp paksoi
300 g rijst, zilvervlies-
4 speklappen
250 g tomaatjes,
cherry-
3 uien
75 ml water

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 760
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 73 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit in een braadpan 2 el olie.
Bak de speklappen in 2 min. per kant bruin en neem ze uit de pan.
Fruit in het bakvet de helft van de ui met de knoflook 2 min.
Scheep de tomaatjes erdoor en bak 2 min. mee.
Voeg de ketjap met het water toe, leg de speklappen weer in de pan en stoof ze afgedekt in 20 min. gaar.
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de paksoi in brede repen; houd het witte en groene deel apart.
Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olie.
Fruit de rest van de ui 2 min.
Scheep het witte deel van de paksoi erdoor.
Smoor de paksoi in 6 min. beetgaar.
Neem intussen de laatste 5 min. het deksel van de speklappen en laat het stoofvocht tot de gewenste dikte inkoken.
Scheep ten slotte het groene paksoiblad erdoor en smoor nog 1 min.
Verdeel de rijst met de paksoi over 4 borden.
Scheep de speklappen met het stoofvocht erbij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 760
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 73 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Jachtsaus met spek en champignons.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
GratisKookboek.be

Ingrediënten

10 spr bieslook
100 g champignons,
fijne
1 zk jachtsaus (Knorr)
75 g katenspek, plakjes
1½ dl wijn, rode, droge

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

Bereiding.

Veeg de champignons schoon met keukenpapier.
Snijd de champignons in dunne plakjes.
Snijd het katenspek in smalle reepjes.
Laat in een droge koekenpan het spek al omscheppend ca. 3 min. zachtjes bakken.
Voeg de champignons toe aan het spek.
Bak de champignons ca. 4 min. mee met het spek.
Voeg de wijn, 1 dl koud water en het sauspoeier toe aan de spek.
Breng het geheel al roerend aan de kook.
Laat de saus ca. 1 min. zachtjes doorkoken.
Knip de bieslook fijn boven de saus.

Tip:

Lekker bij varkensfiletlapjes, rosbief, varkensfricandeau, ossenhaas, karbonade en kalfs- of varkensschnitzel.

Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

12½ g bieslook, verse
4 broodjes, Kaiser-,
afbak-
4 eieren, middelgrote
100 g ham, been-,
gegrilde, flinterdun

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1920 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd van de bovenkant van de broodjes een cirkel
van ca. 8 cm af.
Hol de broodjes vanbinnen zo veel mogelijk uit.
De kapjes en de inhoud worden niet meer gebruikt.
Bekleed de binnenkant van de broodjes met de ham.
Zet de broodjes op de bakplaat.
Breek in elk broodje een ei.
Zet de broodjes ca. 25 min. onder in de oven.
Het eiwit is nu gestold, het eigeel nog niet.
Knip ondertussen de bieslook fijn.
Bestrooi de broodjes met de bieslook.

Karbonade met druivensaus en zuurkoolstampot.



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

Ingrediënten

700 g aardappelen, kruimige
1 el bloem
¼ blk bouillonblokje, kippen-
20 g boter
200 g druiven, witte
500 g karbonade, schouder-
400 g knolselderij
100 ml melk
1 el mosterd
1 el olie, olijf-
- peper
3 uien, rode
100 ml wijn, witte,
droge
- zout
500 g zuurkool, verse

Bereiding.

Laat de zuurkool 20 min. in 100 ml water stoven met het deksel op de pan.

Schil de aardappelen en de knolselderij en snijd ze in gelijke stukken.

Kook de groenten in 20 min. gaar en giet ze daarna af.

Voeg 100 ml melk toe aan de pan en breng aan de kook.

Voeg de zuurkool toe en stamp het geheel tot een grove puree.

Maak de druiven schoon, halveer ze en verwijder de pitjes.

Snijdt de uien in halve ringen.

Verhit de olijfolie en de boter op een hoog vuur in een ruime koekenpan.

Bestrooi de schouderkarbonades met zout en peper en bak ze 2 min. aan.

Voeg de uien toe en laat ze op een matig vuur 8 min. bakken.

Neem het vlees uit de pan en houd de karbonades warm.

Strooi de bloem in de bakpan en bak dit even mee.

Voeg de mosterd, witte wijn, het verkruimelde bouillonblokje, 2½ ml water en de druiven toe.

Roer goed door en laat de saus 3 min. stoven.

Serveer de stampot met de karbonades en de druivensaus.

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Karbonades met bockbier.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 bier, bock- (30 cl)

20 g boter, room-

**2 karbonades,
schouder-(varken)**

2 pl koek, ontbijt-

1 laurierblaadje

320 g uitjes, zilver-

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 402

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 19 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 21 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Breng de karbonades op smaak met peper en zout of karbonadekruiden.

Smelt de boter in een braadpan.

Bak de karbonades aan beide kanten op halfhoog vuur.

Schenk het bier langs de rand in de pan.

.Verkruimel de ontbijtkoek.

Laat de uitjes uitlekken.

Voeg de uitjes, het laurier en de ontbijtkoek toe aan het vlees.

Breng het tegen de kook aan en laat het met het deksel op de pan 30 min. stoven op een laag vuur (roer regelmatig).

Tip:

Lekker met spruitjesstampot met crème fraîche.

Krokante, in spek verpakte worstjes (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Beste recepten

Ingrediënten

- worstjes, naar keuze
- spek, plakjes (één per worst)
- bakpapier (evt.)

Bereiding.

Verwarm de airfryer een paar min. voor op 200°C.
Wikkel elk worstje in een reepje spek (gebruik indien nodig tandenstokers om het spek vast te zetten).
Plaats desgewenst een vel bakpapier in de mand van de airfryer, zodat u deze gemakkelijk kunt opruimen.
Plaats de in spek gewikkelde worstjes in de mand van de airfryer en zorg ervoor dat ze niet overlappen, zodat ze gelijkmatig gaar worden.
Kook de worsten op 200°C gedurende ca. 12-15 min. (draai ze halverwege het koken om, zodat ze gelijkmatig gaar worden).

De exacte kooktijd kan variëren afhankelijk van de grootte van uw worsten en de kracht van uw airfryer, dus houd deze goed in de gaten.

Zodra de in spek gewikkelde worstjes mooi bruin en krokant zijn, haal je ze met een tang uit de airfryer.
Laat ze iets afkoelen voordat je ze eet.
Serveer ze met je mosterd, ketchup of andere sauzen naar keuze.

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

Kropslawraps met teriyaki-gehakt.



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

Ingrediënten

300 g gehakt, hoh
6 komkommers, snoep-
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
100 ml saus, chili-,
zoete
3 el saus, wok- teriyaki
1 krp sla
1 ui, rode
2 uitjes, bos-
150 g wortel, julienne-
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.
Bak het gehakt in 4 min. rul en lichtbruin.
Voeg de woksau toe en bak het nog 3 min.
Breng het gehakt op smaak met zout en
versgemalen peper.
Maak intussen de blaadjes van de kropsla los.
Snijd de komkommers in plakjes en de ui in
halve maantjes.
Snijd de bosui in ringetjes.
Zet de sla, de komkommer, de ui, de bosui, de
wortel en de chilisaus in schaaltes op tafel.
Scheep het gehakt in een schaal en zet het erbij.
Laat iedereen zelf zijn slawrap vullen met het
gehakt en de groenten. Maak af met de
chilisaus en de bosui.

Tip:

Hou je van pit? Breng het gehakt dan op smaak
met sambal oelek.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 3 g
Groente: 200 g
Zout: 1,1 g

Lamstajine II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Noord-Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Dille & Kamille

Ingrediënten

1 bouillonblokje (kip of lam)
½ tl gemberpoeder
½ tl peper, zwarte
½ tl kaneelpoeder
1 tn knoflook, fijngeperst
½ tl komijnpoeder
1 bs koriander, fijn-
gesneden
1 kg lamsvlees (bij voorkeur met bot), in grote stukken
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1 bs peterselie, fijn-
gesneden
1 tl Ras el Hanout
½ tl saffraanpoeder (of paar draadjes saffraan)
1 ui, fijngesneden
- zout

Voor de garnering:

100 g amandelen, blanke
1 tl kaneelpoeder
1 el olie, zonnebloem-
10 pruimen, gedroogde, zonder pit
4 el suiker, riet-

Bereiding.

Verwarm de tajine voor op laag vuur.
Meng de specerijen, saffraan, olie, zout, peper, peterselie, 2/3 van de koriander, ui en knoflook door elkaar en meng dit goed met het vlees.
Verkruimel het bouillonblokje over het vlees en meng alles nogmaals goed door elkaar.
Doe het vlees in de voorverwarmde tajine.
Breng het langzaam aan de kook en laat het - met het deksel op de tajine - ca. 1 uur zacht stoven.
Roer het vlees af en toe om.
De totale stooftijd hangt af van het vlees.
Controleer aan het eind van de opgegeven tijd of het gaar is (laat het evt. nog wat langer sudderen).
Rooster de amandelen in een pannetje met de zonnebloemolie (goed opletten!) tot ze licht goudbruin zijn en mooi glanzen.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Doe de pruimen in een pannetje met een laagje water, voeg suiker en kaneel toe.
Breng het aan de kook en laat de suiker voorzichtig karameliseren.
Leg bij het serveren de pruimen tussen het vlees in de tajine en bestrooi het gerecht met de geroosterde amandelen en de rest van de fijngesneden koriander.
Serveer het gerecht in de tajine.

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

Lamsgehaktballen I.



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

Ingrediënten

5 tl cayennepoeder
2 tl dragon
1 ei
2 tn knoflook, geperste
2 el koriander, gehakte
500 g lamsgehakt
1 el muntbladeren,
gehakte
1 el olie, olijf-
4 el paneermeel
1½ el paprikapoeder
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
2 tl tijm
½ ui, gesnipperde

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Maak er mooie ballen van.
Verhit de olie.
Braad de ballen in de hete olie aan.
Voeg daarna een kop water toe.
Laat de gehaktballen, met deksel op de pan,
een ½ uurtje stoven.

Tip:

Lekker bij macaroni of rijst.

65

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

Lhem lahlou.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Algerijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & Friends,
Rock in pots,
Vinissima.nl, Wikipedia

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
300 ml bouillon, kip (of
water)
(2 el honing)
1 tl kaneel (of 1 kaneel-
stokje)
- olie, olijf- (of ghee)
om in te bakken
- peper, versgemalen
75 g pruimen,
gedroogde
100 g rozijnen
1 plj saffraan
1 ui, witte, grof gehakt
500-600 g vlees, lams-,
in blokjes (3cm)
1 el water, oranje-
bloesem-
- zout

Bereiding.

Week de saffraan tevoren 5 min. in heet water.
Bestrooi het lamsvlees met zout en vers-
gemalen peper en braad het in delen aan in de
olijfolie.
Leg al het vlees terug in de pan en doe de ui
erbij; roer hetbgoed om en laat de ui nog een
paar min. meefruten.
Voeg de specerijen en de kipbouillon bij het
vlees (water kan ook, maar het geeft wat
minder smaak aan de saus).
Het vlees moet onder staan.
Roer het goed om en laat het 45 min. zachtjes
stoven tot het vlees bijna gaar is.
Week ondertussen de pruimen, de abrikozen en
de rozijnen in heet water.
Laat de geweeekte pruimen, abrikozen en
rozijnen op een vergiet uitlekken.
Giet de vruchten, het oranjebloesemwater en
de honing bij het vlees en laat het nog 15 min.
meestoven.
Als het gerecht nog wat meer vocht nodig
heeft, voeg dan nog wat extra bouillon toe.
Garneer het gerecht met de amandelen en/of
pistachenoten.

Tips:

- Geef als voorafje wat dadels.
- De verhouding tussen pruimen, abrikozen en rozijnen (en evt. gedroogde dadels als je die prefereert) is vooral persoonlijk. Je kunt de verhouding en samenstelling naar eigen smaak aanpassen.
- Serveer het gerecht met couscous, rijst, khoubs araby (Arabisch brood dat een beetje op pitabroodjes lijkt), boerenbrood, of bijv. met parelgort.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de garnering:

amandelen of pistache-
nootjes, geroosterd en
gehakt

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

Mexicaanse rolletjes.



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

Ingrediënten

1 zk burritomix (Casa
Fiësta)
250 g gehakt, runder-
100 g kaas, belegen
geraspt
2 el olie, olijf-
400 g roerbakgroenten,
Mexicaanse
200 g uienblokjes
1 zk wraptortilla's

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2415
Energie kcal: 575
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak en rul het gehakt in de hete olie bruin.
Voeg de uienblokjes toe.
Bak ze al omscheppend 3 min. mee.
Roerbak de groenten 5 min. mee.
Voeg 3dl water en de burritomix toe.
Kook alles nog 5 min.
Verwarm de tortilla's.
Verdeel het gehaktmengsel.
Rol ze op.
Leg ze naast elkaar in een ingevette oenschaal.
Strooi de kaas erover.
Laat het gerecht in een voorverwarmde oven
(200°C) in ca. 7 min. gratineren.

Tip:

Lekker met veldsla met een knoflook-bieslook-
dressing en knoflookcroutons.

Wijntip:

Sacred Hill, Shiraz, krachtig rood, Australië.

Oma's stoofvlees met bier.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Keurslager

Ingrediënten

1 fl bier (375 ml; bijv. La Chouffe of abdijbier zoals Leffe)
3 el bloem
4 el boter
1 boterham
500 ml bouillon, runder-
2 laurierblaadjes
1 el mosterd
- peper, versgemalen
1 el suiker, bruine
1½ kg sukade, in stukjes van 5 cm
4 tk tijm, verse
3 uien, grofgesneden
- zout

Bereiding.

Dep de sukade droog met keukenpapier en bestrooi deze rijkelijk met zout en versgemalen peper.

Neem een braadpan met dikke bodem en verwarm hierin 2 el boter op een middelhoog vuur.

Kleur de stukjes sukade in de boter en haal ze weer uit de pan.

Voeg 2 el boter toe, zet het vuur lager en doe de uien erbij met een ½ tl zout.

Laat dit 15 min. bruinen.

Voeg de bloem toe en roer tot de uien gelijkmatig bedekt zijn en de bloem lichtbruin kleurt (ca. 2 min.).

Roer de bouillon in de braadpan, schraap het aanbaksel op de bodem los en voeg bier, tijm, laurier, bruine suiker en het gebruikte vlees met de vrijgekomen jus toe.

Breng het geheel aan de kook.

Zet het vuur lager, leg de boterham met mosterd (mosterdkant omlaag) op het vlees, doe een deksel half over de braadpan en laat het geheel 2-3 uur sudderen tot het stoofvlees goed gaar is (langer sudderen kan ook, als u de saus wat dikker wilt).

Roer zo nu en dan over de bodem om aanbakken te voorkomen.

Verwijder de tijm en laurier en serveer het stoofvlees op grootmoeders wijze met lekkere frieten en mayonaise.

Tip:

Natuurlijk zet u een extra flesje bier op tafel!

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

Ovenaardappeltjes met kaas en tartaar.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
250 g champignons
50 g kaas, belegen
2½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tartaartjes
2 tl tijmblaadjes, verse
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2270
Energie kcal: 540
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 72 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de aardappelen schoon en snij ze in partjes.
Rasp de belegen kaas.
Snij de champignons in plakjes.
Kook de aardappelpartjes 10 minuten in water met zout.
Giet de aardappelen af.
Scheep voorzichtig 2 el olie door de aardappelen.
Verdeel de aardappelpartjes over een met een bakmatje bekleed bakblik.
Bestrooi de partjes met peper naar smaak.
Bak de aardappelpartjes in een voorverwarmde oven in ca.30 minuten bruin en gaar.
Scheep de aardappelpartjes tussentijds 2x om.
Strooi 5 minuten voor het einde de kaas erover.
Laat de kaas smelten.
Bestrijk intussen de tartaartjes dun met olie.
Bestrooi de tartaartjes met peper en zout naar smaak.
Bak de tartaartjes in een hete koekenpan bruin en rosé.
Bak de champignons gelijktijdig mee.
Scheep de tijm en peper en zout erdoor.
Verdeel de champignons over de tartaartjes.
Serveer de tartaartjes met de aardappelpartjes.

Tip:

Lekker met gemengde salade.

Wijntip:

Douglas Green, Cinsaut Pinotage, rood, Zuid-Afrika, krachtig.

Oven:

Elektrisch – 220°C
Hete lucht – 200°C
Gas – stand 5-6

Oosterse stampot met Chinese kool en spekjes.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
150 g hamreepjes
1 kool, Chinese
1 kp kruidenpasta Nasi
& Bami speciaal (Knorr)
1 el olie, wok-
125 g spekreepjes,
magere
2 uien
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Maak de uien schoon.
Snipper de uien.
Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Snijd de kool in repen.
Was de kool.
Laat de kool goed uitlekken.
Verhit de olie en bak de spekreepjes 3 minuten.
Voeg de ui toe.
Bak al omscheppend tot dat de uien goudgeel en glazig zijn.
Scheep de kool erdoor.
Roerbak het geheel ca. 3 minuten.
Voeg de kruidenpasta en 1 dl heet water toe.
Laat het geheel op een laag vuurtje pruttelen tot dat de kool beetgaar is.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn.
Scheep het koolmengsel en de hamreepjes erdoor.

Wijntip:

Jean Balmont, Cabernet France, droge rosé, Frankrijk.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2290
Energie kcal: 545
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pancakes met bacon en maple syrop.



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

Ingrediënten

4 el ahornsiroop (of
schenkstroop)
12 pl bacon (of
ontbijtspek)
4 tl boter
8 pancakes, kleine
(kant-en-klaar)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 395
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

Bereiding.

Bak de plakken bacon rondom knapperig in een droge, hete koekenpan.
Verwarm intussen de American pancakes.
Serveer de pancakes met de knapperige bacon en een klontje boter.
Schenk er naar smaak wat ahornsiroop over.

Pasta met hamsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: SamsonHuisarts.com

Ingrediënten

2 ael bloem, patent-
200 ml
champignonsoep,
gebonden
100 g hamreepjes
50 g kaas, 20+,
geraspte
- knoflookpoeder
- kruiden, Italiaanse
80 g pasta, witte (bijv.
Farfalle)
1 zk sla, veld-

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

Bereiding.

Kook de pasta gaar en giet hem af.
Doe intussen een beetje van de
champignonsoep in een steelpannetje en roer
er 2 afgestreken eetlepels patentbloem door.
Voeg al roerend (niet op het vuur) de rest van
de soep toe.
Voeg vervolgens wat knoflookpoeder en
Italiaanse kruiden toe.
Zet het mengsel op een zacht vuurtje en blijf
roeren totdat het mengsel kookt.
Roer er vervolgens een mooie saus van.
Heb je per ongeluk teveel bloem gebruikt en
wordt de saus daarom te dik, voeg dan een
beetje water toe.
Voeg vervolgens de hamreepjes toe.
Leg de veldsla op bordjes.
Doe er vervolgens de pasta op.
Overgiet de pasta met de hamsaus.
Strooi er de geraspte kaas op.

Pinchos morunos - Moorse spiesjes.



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

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
2 tl komijn, gemalen
1½ dl olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper
1 tl peterselie, verse
1 tl tijm, verse
500 g varkensvlees,
mager

Bereiding.

Hak de peterselie klein.
Snijd het varkensvlees in blokjes van 2 cm.
Vermeng alle ingrediënten, behalve het vlees, in een kom.
Scheep het vlees door het mengsel.
Laat het mengsel gedurende minimaal 12 uur afgedekt in de koelkast staan.
Maak de barbecue heet of verhit de grill voor.
Haal het vlees uit de marinade.
Rijg het vlees aan prikkertjes.
Doe de marinade over in een pannetje.
Breng de marinade aan de kook.
Haal de marinade van het vuur.
Rooster de spiesjes op de barbecue of onder de grill en bedruip de spiesjes regelmatig met de marinade.

Tip:

Serveer ze met een rode dipsaus (mojo rojo).



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

Pittige varkensgehakballetjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Carta-Giuli

Ingrediënten

25 g broodkruim,
volkoren-
½ tl chilipoeder
1 ei, geklutst
450 g gehakt, varkens-
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijnzaad
3 el koriander, verse,
gehakte
2 el olie, zonnebloem-
2 el saus, soja-
2 sjalotjes, gesnipperd
400 g tomatenblokjes
met chilismaak (blik)
200 g waterkastanjes,
uitgelekt (blik)

Bereiding.

Doe het varkensgehakt, de sjalotjes, de knoflook, het komijnzaad, de chilipoeder, het broodkruim en het geklutste ei in een grote kom.
Meng alles goed door elkaar.
Rol tussen uw handpalmen kleine balletjes van het mengsel.
Verhit de zonnebloemolie in een grote voorverwarmde wok.
Roerbak de gehaktballetjes (in porties) ca. 5 min. op een hoog vuur tot ze rondom zijn dichtgeschroeid.
Haal de gehaktballetjes met een schuimspaan uit de wok.
Zet ze apart.
Doe de tomaten, de sojasaus en de waterkastanjes in de wok en breng alles aan de kook.
Voeg de gehaktballetjes weer toe, zet het vuur laag en laat het geheel 15 min. sudderen.
Strooi er verse koriander over.
Serveer het gerecht heet.

Tip:

Voeg chilipoeder toe aan een blik tomatenblokjes als tomaten met chilismaak niet verkrijgbaar zijn.

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

Pulled pork uit de slowcooker.



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

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
4 hamburgerbroodjes
1 el knoflookpoeder
1 el paprikapoeder,
gerookte
3 tk peterselie, platte
400 g procureur
50 ml sap, appel-
4 el saus, barbecue-
1 el suiker, basterd-,
bruine
1 ui, rode
100 g worteljulienne
1 el suiker, poeder-

Bereiding.

Meng de knoflookpoeder, de paprikapoeder en de basterdsuiker goed door elkaar.
Wrijf de procureur stevig in met het kruidenmengsel en plaats het in de slowcooker.
Meng het appelsap met de barbecuesaus en verdeel dit royaal over het vlees.
Sluit de slowcooker en laat de procureur op stand 'high' in 5 uur garen.
Haal de procureur uit de slowcooker en trek die uit elkaar met behulp van 2 vorken.
Plaats het vlees terug in de slowcooker, meng het door de saus en zet de slowcooker nog 30 min. op stand 'low'.
Maak intussen de rauwkostsalade.
Pel en snijd de ui in ringen en vervolgens in kwarten.
Verhit de witte wijnazijn met de poedersuiker in een kleine steelpan, tot de suiker volledig is opgelost.
Voeg de rode ui toe en haal het van het vuur.
Meng de worteljulienne door de rode ui.
Pluk de peterselie, hak die grof en voeg die vlak voor het serveren toe.
Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de hamburgerbroodjes 1 min. op de snijkant in de droge pan.
Verdeel de pulled pork en rauwkostsalade over de broodjes.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 5 uur
Calcium: 74,5 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: 13 g
Natrium: 1935 mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Raapstelenstampot met katenspek en bosui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2000-03

Ingrediënten

125 g kaas, room-,
kruiden-knoflook-
150 g katenspek
230 g Maggi
aardappelpuree à la
minute voor stampot
- peper, versgemalen
400 g raapstelen
3 uien, bos-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: 570 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de worteltjes van de raapstelen.
Was de raapstelen, sla ze droog en snijd ze in reepjes.
Breng in een pan een ½ l water aan de kook.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Snijd de katenspek in reepjes.
Verwarm, al omscheppend, de spek in een droge koekenpan.
Voeg, al roerend, de aardappelpureepoeder aan het kokende water toe.
Blijf roeren tot een smeuïge puree ontstaat.
Roer de roomkaas en de spekreepjes door de puree.
Schep de raapstelen en de bosui erdoor.
Warm de stampot, al roerend, zachtjes op.
Breng de stampot op smaak met peper.

Riñones al Jerez - kalfsniertjes met sherry.



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

Ingrediënten

1 kalfsnier (± 800 g) in
blokjes
2 tn knoflook,
- olie, olijf-
- peterselie, gehakte
14 cl sherry, droge
- zout

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

Bereiding.

Snijd de nier in blokjes ter grootte van een walnoot en verwijder veel van het wit.
Verhit een scheut olijfolie in een braadpan en bak er de niertjes rondom in aan (ze zullen eerst veel vocht loslaten).
Kiep alles in een zeef en laat ze uitdruipen.
Doe opnieuw een scheutje olie in de pan en bak ze weer.
Herhaal deze behandeling.
De derde keer in de koekenpan bakken ze echt.
Laat ze aan alle kanten kleuren en bestrooi ze met zout.
Doe er de knoflook bij en bak tot die bruin begint te worden.
Giet de sherry in de pan, doe er de peterselie bi en laat het op een laag vuur nog even bubbelen tot de saus iets indikt.
Serveer ze meteen.

Roerbak hutspot met pittige spekjes.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen, zoete
6 el ketjap
2 tn knoflook
1-2 el olie, zonnebloem-
1 tl sambal
250 g speklappen
2 uien, grote
2 wortels, grote

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3251
Energie kcal: 774
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de speklapjes in reepjes.
Pel de knoflook en knijp de teentjes uit boven de speklapjes.
Voeg 4 el ketjap en 1 tl sambal toe.
Meng het geheel goed, dek het vlees af en laat het 1 uur in de koelkast marineren
Schil de zoete aardappelen en de winterwortels.
Snijd ze in reepjes van ½ cm dikte.
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.
Laat de speklapjes uitlekken en dep ze droog.
Laat een wok of ruime braadpan heel heet worden.
Schenk de olie erin en laat ook deze heet worden.
Roerbak de reepjes spek 4 min. op een hoog vuur.
Scheep het vlees uit de pan.
Doe de zoete aardappelen, wortelen en uien in de wok en roerbak ze 5 min. op een hoog vuur.
Voeg de spekreepjes, 2 el ketjap en 3 el water toe en roerbak het geheel nog 2 min.

Tip:

Lekker met grof gehakte peterselie of koriander erdoor.

Roerbakmie met ham en garnalen .



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

Ingrediënten

125 g garnalen, roze
1 zk groenten, roerbak-
125 g hamreepjes
2 el ketjap manis
- koriander
1 pk mie
2½ el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
100 g taugé
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1785
Energie kcal: 425
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 59 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.

Snipper de ui.
Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok.
Fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg de roerbakgroenten toe.
Roerbak alles ca. 5 min.
Schep de ketjap, de taugé, de ham, de garnalen en de mie erdoor.
Bak alles totdat het gerecht door en door warm is.
Strooi koriander over de mie.

Tip:

Lekker met ommeletreepjes en kroepoek

Wijntip:

Mosel-Saar-Ruwer, rosé, Duitsland, licht droog.

Romige paprika-zuurkoolsoep met chorizo.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1995

Ingrediënten

- boter
1 bouillontablet, kruiden-
1 mp chilipoeder
100 g chorizo (plakjes)
3 paprika's, rode
½ el peperbessen, rode (Royal Mail)
1 prei, dunne
50 g spek, katen-
150 zuurkool, kruiden-
125 ml room, zure

- schuimspaan
- staafmixer

Bereiding.

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

Snijd de katenspek in reepjes.

Verhit in een hoge braadpan wat boter.

Bak hierin de spekreepjes met de chilipoeder zachtjes 2 min.

Haal met de schuimspaan de reepjes katenspek uit de pan en leg ze op een bord.

Voeg de paprika aan het bakvet toe en laat het ca. 1 min. zachtjes bakken.

Voeg 1 dl water toe en breng het geheel aan de kook.

Stoof de paprika afgedekt in ca. 15 min. zachtjes gaar.

Haal de paprika van het vuur.

Pureer de paprika met het stoofvocht tot een gladde massa.

Roer de spekreepjes en 3 dl koud water door de paprikapuree.

Zet de paprikapuree tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Snijd de zuurkool fijn.

Maak de prei schoon, snijd hem in kleine ringetjes en was de preiringetjes.

Snijd de plakjes chorizo in vieren.

Voeg de zuurkool toe aan de paprikasoep.

Verkruimel het bouillontablet boven de soep.

Breng de soep al roerend aan de kook en laat hem ca. 5 min. zachtjes koken.

Schep de prei erdoor en laat die ca. 1 min. meekoken.

Haal de soep van het vuur en roer de zure room erdoor (de soep niet meer laten koken).

Schep de chorizo door de soep.

Schep de soep in 2 diepe borden.

Verdeel de peperbessen over de borden.

Tip:

Serveer de soep met (bruine) pistoletjes.

Vorb.tijd: 30-35 min.

Bereidingstijd: 20-25 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 645

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 17 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 56 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Runderlapjes met Madeira.



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

Ingrediënten

3 el boter of margarine
2 tn knoflook
4 el Madeira
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
4 tk peterselie
500 g runderlappen
1 bl tomaten, gepelde (à
400 ml)
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 120 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 10 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.

Verdeel het vlees in 4 porties.
Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in reepjes van ca. 5 cm.
Verhit de boter in een pan.
Bestrooi het vlees rondom met zout en versgemalen peper.
Bak het vlees aan beide kanten bruin.
Scheep het vlees uit de pan op een bord.
Voeg de ui en de paprika aan het achtergebleven bakvet toe en bak ze al omscheppend ca. 3 min.
Schenk er de tomaten met sap en een 1/2 dl water bij en breng het aan de kook.
Knip de peterselie erboven fijn.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Doe het vlees terug in de pan en laat het in ca. 1 1/2 uur gaar stoven.
Voeg de Madeira toe en roer die erdoor en laat het onafgedekt ca. 5 min. meekoken. Breng het gerecht op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Lekker met gekookte aardappels.

Wijntip:

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen.

Satémarinade voor varkensvlees.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 1 kg.
Sterren: ***
Bron: Jeroen

Ingrediënten

½ citroen
1 tl djinten
2 el ketjap
1 tl ketoembar
2 tn knoflook
12 tl laos
2 el olie, zonnebloem-
- peper
1 tl sambal
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Pers de citroen uit.
Snijd de ui fijn.
Wrijf de ui, knoflook, sambal en kruiden samen in een tjobek of vijzel tot een boemboe (kan ook met een keukenmachine).
Voeg de ketjap, olie en citroensap toe aan de boemboe.
Meng de marinade goed.

Schisch-strandja.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
HongarijeVakantieland.nl

Ingrediënten

80 g olie, olijf-
- marjolein
250 g paprika (½ rood,
½ groen)
- peterselie, fijngehakte
150 g sjalot
500 g tomaten
750 g varkensvlees, van
de haas
0,8 dl wijn, witte

Voor het garnituur:

200 g aardappelen,
gekookte
- bonekruid
40 g boter
2 dl bouillon, runder-
120 g paprika's
4 tomaten, gepelde,
middelgrote
80 g uien, gehakte
2 dl wijn, witte

Bereiding.

Snijd het vlees in blokken, zout het en schroei het dicht in de gloeiende olie.
Voeg er, zodra het vlees bruin is, de uitjes, de in vierkantjes gesneden paprika en de tomaten aan toe en laat die half rauw blijven.
Breng het op smaak met de marjolein.
Blus het met witte wijn en laat het 2 min. stoven.

Neem het vlees van het vuur en rijg aan het spit (vlees, tomaat, vlees, paprika, vlees, ui, enz.).
Laat het vlees gaar worden onder de grill en schik het op de garnituur.

Garnituur.

Laat de uien in de boter goudbruin fruiten, voeg er de in schijfjes gesneden aardappelen, de blokjes paprika en de stukken tomaat bij en blus het af met wat bouillon.
Kruid de garnituur met het bonekruid, giet de witte wijn erbij en laat het 2-3 min. sudderen.
Leg dit mengsel als een berg op een dienschaal en leg het spit erop.

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

Slavink met peer en bieslook.



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

Ingrediënten

- bieslook
- peer
1 slavink, mini-

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

Bereiding.

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

Smaakje van kabeljauw en chorizo.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vindefrance-
cépages

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
1 st chorizo, zacht of
pikant
- fleur de sel
200 g kabeljauw
1 el peper, espelette-
- peper, versgemalen

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

Bereiding.

Snijd de kabeljauw in dobbelsteentjes (grootte van een hapje).

Mix in een kopje de fleur de sel met de espelettepeper en breng de kabeljauw ermee op smaak.

Leg de dobbelsteentjes kabeljauw op een plaat met een anti-aanbaklaag.

Verwarm de oven voor tot 220°C en bak de kabeljauw gedurende 5 min.

Snijd de chorizo in blokjes.

Prik een blokje kabeljauw en een blokje chorizo op een houten prikker en werk af met een blaadje basilicum.

Serveer de amuse warm.

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.

Soto madura - Indonesische soep met rundvlees.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2023-6

Ingrediënten

2 eieren
50 g gember, verse
8 kemirinoten
11 tn knoflook
200 g kool, spits-,
verse, fijngesneden
2 tl korianderzaad
20 g kurkuma, verse
(geelwortel)
3 laurierbladen
1 limoen
4 el olie, zonnebloem-
1 tl peperkorrels,
zwarte
50 g pepers, rawit-,
rood & groen
300 g rijst, pandan-
775 g runderriblappen
10 g selderij, verse
4 stl sereh, verse
(citroengras)
10 sjalotten
2 el suiker, kristal-
2 tomaten
20 g uitjes, gebakken
1 tl vetsin
2 el water
1,2 l water
2 tl zout

Bereiding.

Doe de runderriblappen, laurierblaadjes, ½ tl zout en 1,2 l water in een soeppan en breng het aan de kook.

Laat het 1½ uur met de deksel op de pan op een laag vuur koken.

Haal het vlees uit de bouillon en snijd het in blokjes van 2 cm.

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur.

Boen de kurkuma schoon.

Rooster al roerend het korianderzaad, de peperkorrels, de kemirinoten en de ongeschilde kurkuma 5 min. (tot de kemirinoten lichtbruin zijn).

Houd 2 kemirinoten apart.

Doe de rest samen met 8 tn knoflook, 8 sjalotten, ¾ van de gember en 2 el water in de blender en maal het tot een gladde boemboe.

Kneus het dikke gedeelte van de serehstengels met het lemmet van een mes en verwijder de buitenste laag.

Snijd de rest van de sjalotten in kwarten.

Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de rest van de tenen knoflook met de sjalot in 2-3 min. lichtbruin.

Schep het uit de pan.

Voeg de boemboe toe aan de koekenpan en bak het 5-7 min. op een middelhoog vuur (tot het geurt).

Voeg de boemboe en sereh toe aan de bouillon.

Snijd de rest van de gember in dunne plakjes en voeg die ook toe aan de bouillon.

Breng de bouillon aan de kook en kook het zonder deksel 40-45 min. op een laag vuur.

Voeg de laatste 10 min. de blokjes vlees toe.

Breng de bouillon op smaak met 1 tl zout, de vetsin, 1 el suiker en wat peper.

Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de rijst af en laat het met de deksel op de pan staan tot gebruik. Kook de eieren in 9 min. hard.

Laat schrikken onder koud stromend water en halveer ze.

Kook de rawitpepers 5 min. in een kleine pan met water.

Schep uit het water (bewaar het water).

Doe de pepers met de rest van het zout, de apart gehouden kemirinoten, de gebakken knoflook, de sjalot en de rest van de suiker in de blender.

Maal het tot een gladde sambal.

Voeg 6-8 el van het rawitkookvocht toe als de sambal te dik is (de sambal mag vrij vloeibaar zijn).

Boen de limoen schoon.

Snijd de selderij fijn, de tomaten in partjes en

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 90 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 940
Eiwit: - g
Koolhydraten: 81 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: 760 mg
Vet: 44 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

de limoen in kwarten.

Haal de laurierblaadjes, de gemberplakjes en de sereh uit de soep, deze gebruik je niet meer. Verdeel de rijst over 4 kommen en garneer die met de tomaat, de spitskool en een ½ ei. Serveer de soep in aparte kommetjes erbij en bestrooi die met de gebakken uitjes en selderij. Serveer de sambal en limoenpartjes erbij.

Tips:

- Lekker met emping.
- Vervang voor de variatie de rijst door glasnoedels. Bereid deze volgens de aanwijzingen op de verpakking.

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 schaalje 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).

90

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

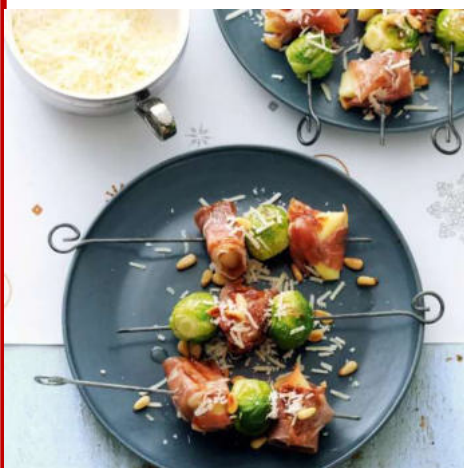
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Spruitspiesen met parmaham en appel.



**Menugang: Lunch-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 g appels, bijv.
Elstar of Jonagold
100 g ham, parma-
50 g Pecorino (kaas)
2 el pijnboompitten
500 g spruiten
1 snf zout

16 spiesen of
satéprikkers

Bereiding.

Kook de spruiten 3 min. in ruim water met zout.
Giet de spruiten af en spoel ze onder stromend
water koud.

Rooster de pijnboompitten in een droge
koekenpan en strooi ze op een bord.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en
snijd ze in stukken ter grootte van de spruiten.
Wikkel de stukken appel in reepjes ham.

Rijg de spruiten en de appel om en om aan de
spiesen.

Verhit een grillpan.

Gril de spiesen rondom in 6 min. beetgaar en
goudbruin.

Leg ze op een schaal en garneer ze met de
pijnboompitten en de kaas.

91

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 585

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 69 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 26 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Sticky speklapspiezen met ananas en paprika.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Roer een marinade van de ketjap, gember, knoflook, honing, olie en versgemalen peper naar smaak.
Leg de speklappen in een schaal en schenk de marinade erover.
Keer de speklappen en dek de schaal af met vershoudfolie.
Marineer het vlees minimaal 15 min. in de koelkast en keer het vlees nog tweemaal.
Rooster in een droge koekenpan het sesamzaad goudbruin en schud op een bord.
Rijg de speklappen zigzaggend aan de prikkers en rijg om en om een stukje ananas en paprika mee.
Steek de barbecue aan.
Rooster op een matig hete barbecue de spiesen in 10-12 min. bruin en knapperig.
Keer ze regelmatig en bestrijk ze tussentijds met de marinade.
Leg de spiesen op een schaal en bestrooi met de bosui en het sesamzaad.

Tip:

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

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 411
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Marion's Kookwereld

Ingrediënten

100 g feta, in blokjes
1 el honing
1 kaneelstokje
3 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1 el olie, arachide-
1 paprika, rode
- peper, zwarte
¾ tl piment, gemalen
750 g riblappen
1 el sap, citroen-
1 tl tijm, gedroogde
1 blk tomaten, gezeefde
5 uien
2½ dl wijn, rode
- zout

Bereiding.

Snijd het vlees in grote dobbelstenen.
Snijd de uien in stukjes.
Pers de knoflook uit.
Bak de uien in een koekenpan met een scheutje arachideolie op een laag vuur gedurende ca. 15 min.
Verhit de olie in de Multicooker of braadpan en bak het vlees rondom bruin.
Strooi er wat zout en versgemalen peper over.
Bak de knoflook heel kort mee en voeg de tomaten en specerijen toe.
Bak alles ca. 1 min. al roerend op een halfhoog vuur.
Doe alles in de slowcooker en verwarm het gedurende 8 uur op stand 'laag'.
Is het gerecht te vochtig?
Bind de stifado dan met wat maïzena.
Voeg vlak voor het opdienen de fetablokjes toe zodat deze een beetje smelten.

Tip:

Lekker met rijst of gebakken aardappels.

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

Stir-fry met biefstuk, aspergebroccoli en oestersaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2019-07, 2023-07

Ingrediënten

300 g biefstuk
200 g broccoli, asperge-
3 cm gember, verse
1 tn knoflook
½ kool, Chinese-
270 g noedels
4 el oestersaus
1½ el olie, sesam-
200 g sugarsnaps
2 uien, bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: 1320 mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Stir-fry is een van oorsprong Chinese kooktechniek waarbij de ingrediënten in hele hete olie knapperig worden gebakken.

Laat de biefstuk op kamertemperatuur komen. Schil de gember en snijd hem fijn.

Snijd de knoflook fijn, de bosuitjes in stukken van 3 cm en de Chinese kool in repen.

Halveer de aspergebroccoli in de lengte.

Verhit $\frac{2}{3}$ van de sesamololie in een wok en bak de gember, de knoflook, de bosui, de Chinese kool, de aspergebroccoli en sugarsnaps 7 min. op een hoog vuur.

Schep alles uit de wok.

Snijd de biefstuk in reepjes.

Verhit de rest van de olie in de wok en bak de biefstuk 1 min. op een hoog vuur.

Meng de biefstuk met de groenten.

Kook ondertussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de noedels af en meng die met de oestersaus door de groenten en de biefstuk. Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en evt. zout en verdeel het gerecht over diepe borden.

Tips:

- Lekker met geroosterd sesamzaad.
- Snijd de biefstuk in reepjes en laat die (voor een nog betere smaakbeleving) in 1 tl oestersaus (per 4 personen) ca. 15 min. marineren.

Info:

Aspergebroccoli is ook bekend als broccolini of bimi.

Stoofvlees met kruidnoten.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el azijn, natuur-
2 el bloem
30 g boter, room-
200 g knolselderij
50 g kruidnoten
- peper, versgemalen
1 kg riblappen
1 runderbouillonblokje
2 el stroop, appel-
3 tk tijm
2 uien
200 g wortels
- zout

- braadpan, met dikke
bodem

Bereiding.

Snijd de riblappen in blokjes van 2 cm en bestrooi met de bloem en peper en zout naar smaak.

Verhit 15 g boter in de braadpan.

Bak het vlees in ca. 4 min. rondom bruin op een hoog vuur.

Snipper de ui.

Schil de wortel en snijd die in blokjes van ½ cm.

Schil de knolselderij en snijd die in blokjes van 1 cm.

Neem het vlees uit de pan.

Verhit in dezelfde, niet schoongemaakte, pan de rest van de boter op een middelhoog vuur.

Bak hierin de ui, de wortel en de knolselderij 6 min.

Voeg het vlees toe aan de groenten in de pan en voeg de azijn, het bouillonblokje, de tijm en de appelstroop toe.

Vul het aan met zoveel water dat het vlees net onder staat (ca. 800 ml).

Breng het vlees tegen de kook, en laat het geheel dan, met het deksel schuin op de pan, ca. 2½ uur stoven op een laag vuur.

Schep het vlees tijdens het garen regelmatig om.

Neem het laatste half uur het deksel van de pan en voeg de kruidnoten toe.

Roer tot de kruidnoten zijn opgelost en opgenomen door de saus.

Stoof het geheel zonder deksel tot de saus is ingedikt en het vlees mals is.

Breng het vlees evt. verder op smaak.

Tip:

De kruidnoten hebben een bindende werking op de saus. Je kunt ook speculaas of peperkoek gebruiken.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 150 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 314

Eiwit: 27 g

Koolhydraten: 14 g

w/v suikers: 6 g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 8 g

Vezels: 3 g

Groente: 75 g

Zout: 0,9 g

Surf en turfspies met biefstuk en garnalen.



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

Ingrediënten

400 g biefstuk
½ tl chilipepervlokken
2 el citroensap
300 g garnalen, wok-,
naturel
2 tn knoflook
2 limoenen
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
6 sjalotjes
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Meng de olie met de chilipeper en het citroensap.

Pers de knoflook erboven uit.

Schep de garnalen erdoor en laat ze 15 min. in de koelkast marineren.

Snijdt intussen de biefstuk in blokjes van 3 cm en breng die op smaak met zout en versgemalen peper.

Pel en halveer de sjalotten.

Snijdt de limoenen in 8 partjes.

Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.

Rijg de biefstuk afwisselend met de sjalot, de garnalen en partjes limoen aan de spiesen.

Bestrijk ze met de overgebleven marinade.

Rooster de spiesen 5-10 min. op de barbecue of in de grillpan (keer ze tussendoor).

Tips:

- Lekker met een groene salade.
- Vervang de chilipeper eens door gemalen koriander.
- Neem eens cherrytomaatjes in plaats van sjalotten.

Tavë kosi - gebakken lam met rijst.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Patrick Delhaye,
Rick Stein

Ingrediënten

50 g bloem
70 g boter
4 eieren, losgeklopt
4 tn knoflook
1,2 kg lamsschouder
- nootmuskaat, vers-
geraspte
1 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
- peper, zwarte, vers-
gemalen
60 g rijst, langkorrelig,
gespoeld
600 ml yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Snijd de lamsschouder in blokjes van 5 cm.
Rasp de knoflook fijn.
Verhit 1/3 van de boter en de olijfolie in een grote
pan met deksel op een hoog vuur.
Bak het lam bruin aan (evt. in enkele keren).
Doe al het lam terug in de pan.
Voeg de knoflook, de oregano en 200 ml water toe.
Breng het aan de kook en kook het, bedekt met een
deksel, ca. 45-60 min. (tot het lam zacht is).
Roer de rijst erdoor en breng het op smaak met zout
en versgemalen peper.
Breng de inhoud van de pan over naar een
aardewerken schotel van 3 l of een andere ovenvaste
schaal.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Smelt de resterende boter in een kleine pan, voeg de
bloem toe en maak een roux, kook die 2 min. en haal
die van het vuur.
Voeg de yoghurt toe en meng het goed.
Zet de pan dan terug op het vuur en laat het enkele
min. zachtjes koken.
Haal het opnieuw van het vuur en voeg de los
geklopte eieren toe.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen
peper.
Giet de saus over het lam en het rijstmengsel, rasp er
verse nootmuskaat bovenop en bak het 40-45 min.
(tot de schotel goudbruin begint te kleuren).
Haal het gerecht uit de oven en laat het 5 min. rusten
voordat je het serveert.

Tip:

Serveer het gerecht met een eenvoudige sla.

Vorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 70 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 682
Eiwit: 53 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tosti kaas-ham-ui (airfryer).



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.

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

Tosti met Yorkham en blauwe kaas.



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

Ingrediënten

2 augurken, in plakjes
8 sn brood, wit-
100 g gorgonzola (of
andere blauwe kaas)
8 pl ham, York-

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.

Verdeel de ham over de helft van het brood.

Snijd de kaas in plakjes en verdeel ze over de ham.

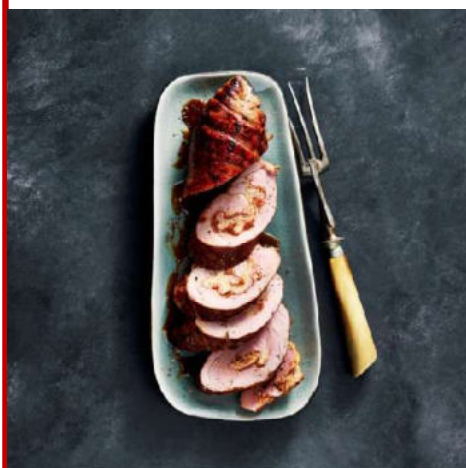
Verdeel de augurk erover en leg de rest van het brood erop.

Druk ze goed aan.

Bak er in een tosti-ijzer of tostirooster tosti's van.

Snijd ze schuin middendoor.

Varkenshaas met Emmertaler.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g achterham
20 g boter, room-
4 pl Emmentaler
75 g tapenade,
tomaten-
750 g varkenshaas

8 cocktailprikkers

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 253
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Bereiding.

Leg de varkenshaasjes op een snijplank en snijd ze van bovenaf in het midden over de hele lengte tot 2/3 in.

Vouw de varkenshaasjes open, leg er vershoudfolie op en sla er met een zwaar voorwerp, bijv. een koekenpan op (het moeten platte lapjes van ca. 1 cm dik worden).

Bestrijk het vlees met de tapenade en verdeel er de ham en kaas over.

Laat aan de bovenkant ca. 3 cm vrij.

Rol ze zo strak mogelijk vanaf de onderkant op en maak ze dicht met een cocktailprikker.

Vouw de zijanten naar binnen en steek ze vast met een cocktailprikker.

Verhit de boter in een koekenpan of braadpan en bak de varkenshaasjes op een hoog vuur rondom bruin in 5 min.

Zet het vuur laag en laat in nog ca. 20 min. gaar worden (keer ze regelmatig).

Verwijder de prikkers en snijd ze in schuine plakjes.

100

Venkelbootje met gehakt.



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

Ingrediënten

1/4 courgette
200 g gehakt
1 el olie
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 venkelknol, grote
50 g worteltjes

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 venkelknol schoon, verwijder de stronk en de steeltjes (houd wat venkelgroen achter).

Haal van de knol voorzichtig de buitenste bladeren zodat er een aantal schuitjes ontstaan.

Was de courgette en snijd deze in blokjes.

Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes.

Breng in een pan royaal water aan de kook en kook de venkelrokken in 4-5 min. beetgaar.

Neem ze uit de pan en kook de wortel en de courgette in het water in 1 min. gaar.

Giet de groente af en laat ze goed uitlekken.

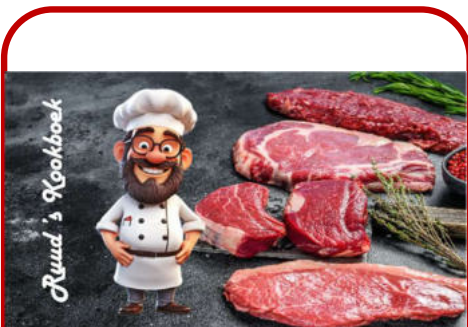
Verhit in een pan de olie, bak daarin het gehakt rul en voeg tot slot nog even de groenten toe.

Breng het op smaak met versgemalen peper en paprikapoeder.

Vul de venkelrokken met het mengsel.

Serveer, wat er niet in past, er los bij.

Wilde eendenborstfilet met serranoham en frambozen-saus.



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

Ingrediënten

1 dl bouillon, gevogelte-
8 eendenborstfilets,
wilde
(evt. frambozen, verse
of diepvries) 1 el
frambozenconfituur
2 tl olie, olijf-
½ tl peper
8 pl serranoham
½ gls wijn, rode
½ tl zout
(evt. wat
aardappelzetmeel)

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

Bereiding.

Peper en zout de eendenborstfilets.
Zet de voorverwarmde koekenpan op een hoog
vuur met de olijfolie en laat goed heet worden.
Leg de filets in de pan en bak ze om en om tot
ze mooi bruin zijn.
Draai het vuur op halve stand en bak beide
zijden elk nog 2 min.
Haal ze uit de pan en leg ze op een mooie
schaal.
Leg op elke filet een plak serranoham en laat 5
min. rusten.
Blus intussen het braadvocht af met de rode
wijn en bouillon en voeg er de frambozen-
confituur aan toe.
Kook tot de helft in en bind eventueel met wat
aardappelzetmeel.
Giet een beetje saus over de filets en serveer
de rest apart.

Tip:

Bestrooi de eendenborstfilets een paar uur van
te voren met tijm.

Serveertip:

Serveer er een stampotje van zuurkool met
gebakken spekblokjes bij.

Zachte spinazie-hamrolletjes.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: -
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood, casino, wit
8 pl ham, serrano-
50 g kaas, geiten-, verse
45 g spinazie
4 tomaatjes, zongedroogde

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 101
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rol de sneetjes brood plat met een deegroller.
Beleg elke snee met een plakje ham en wat spinazie.

Verdeel de geitenkaas en de zongedroogde tomaatjes erover en rol de sneetjes op.
Zet de rolletjes vast met een cocktailprikker, leg ze op een schaal of etagère en bewaar ze eventueel tijdelijk in de koelkast.

Zeewolffilet in ontbijtspek met citroensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cultiviz, Wendy van der Geest

Ingrediënten

4 tk dille, verse
1 sch olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
8 pl spek, ontbijt-,
gerookt
500 g zeewolffilet
- zout

Voor de citroensaus:

35 g boter, room-
1½ citroen, rasp en sap
van
150 ml bouillon, vis-,
krachtige
½ bk dille, verse
1 eidooier
1 snf peper, vers-
gemalen
1 snf zout

Voorbereiding citroensaus:

Doe de slagroom met de visbouillon in een steelpan en laat het rustig tot de helft inkoken. Voeg er de rasp en de het sap van de citroen aan toe en laat het nog iets indampen. Kruid de saus lichtjes met versgemalen peper en evt. een snufje zout. Snijd de dille ragfijn en houd die apart tot net voor het serveren.

Bereiding zeewolf:

Snijd de zeewolffilet in 16 mooie mootjes en kruid die rijkelijk met versgemalen peper en een klein snufje zout. Snijd de plakjes ontbijtspek doormidden en rol ieder mootje zeewolffilet in een plakje ontbijtspek. Verwarm een kleine scheutje zonnebloemolie in een anti-aanbakpan en bak de ingerolde zeewolffilet in 2 min. krokant op het spek. Draai om en laat de andere kant nog 2 min. bakken, zodat dit ook krokant en goudbruin wordt. Neem de vis uit de pan en dresseer de mootjes op een schaal.

Bereiding citroensaus:

Breng de saus eenmaal krachtig aan de kook en zet dan direct het vuur lager. Voeg al kloppend de roomboter en de eidooier toe en klof het nog 1 min. goed door. Neem de saus van het vuur en blijf nog 2 min. kloppen tot een mooie schuimige saus is ontstaan (eventueel kun je dit ook met de staafmixer doen). Roer er als laatste de dille doorheen en kruid de saus evt. nog met wat extra versgemalen peper.

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

Zuurkoolstampot met varkenshaas.



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

Ingrediënten

1 kg aardappels,
kruimige
75 g boter of margarine
1 dl melk
- peper
½ bl tutti frutti op
zware siroop (425 ml)
200 g varkenshaas
1 pk zuurkool, wijn-,
mild (500 g)
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappels schillen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Was de aardappelen.
Kook de aardappelen gaar in ca. 20 minuten.
Kook de zuurkool volgens gebruiksaanwijzing.
Bestrooi de varkenshaas met zout en peper.
Sla het dunne uiteinde van haas dubbel zet het vast met de prikker.
Schroei de varkenshaas in een koekenpan met boter aan beide zijden dicht.
Bak de varkenshaas in ca. 5 à 7 min.aan beide zijden bruin.
Laat de tutti frutti uitlekken (vang 3 el siroop op).
Verwijder de pitten.
Snijd de tutti frutti klein.
Haal het vlees uit de pan.
Meng de tutti frutti en siroop met braadvet.
Laat de tutti frutti even zachtjes koken.
Verwarm de melk.
Stamp de aardappelen met melk tot puree.
Roer de zuurkool er door.
Snijd de varkenshaas in plakjes.
Serveer de stampot met varkenshaas en tutti frutti-jus.

Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas.



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

Ingrediënten

1 bl ananasstukjes, op siroop, uitgelekt
2 tl komijnzaad
2 el melk
2 el mosterd
600 g pizzadeeg, koelvers
1 rookworst, (magere)
500 g zuurkool, verse

- bakplaat, met bakpapier
- zeef

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol het deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking uit op de bakplaat (de tomatensaus uit de verpakking wordt niet gebruikt).
Laat de zuurkool goed uitlekken in een zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit.
Snijd de rookworst in blokjes.
Besmeer het deeg met de mosterd.
Vorm van de zuurkool, rookworst en ananas in het midden van het deeg een rol.
Rol het deeg om de vulling.
Leg de strudel met de naad naar beneden op de bakplaat.
Bestrijk de bovenkant met de melk en strooi het komijnzaad erover.
Bak de zuurkoolstrudel in ca. 20 min. in de oven goudbruin en gaar.

Tips:

Met koelvers pizzadeeg schuif je de strudel snel in de oven.
Ook lekker met gekookte wijnzuurkool!
Bewaar het potje tomatensaus uit de verpakking van het pizzadeeg in de koelkast.
De saus is een ideale basis voor een Italiaanse pastasaus; gebruik het in plaats van een blikje tomatenpuree.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 565
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zwarte tagliatelle met mosselen en coppa di parma.



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

Ingrediënten

75 g coppa di Parma
15 g dille, verse
2 tn knoflook
1 kg mosselen, verse, panklare
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g prei
200 ml room, geslagen
300 g tagliatelle, zwarte
100 ml Vermouth, witte
- zout, (zee-)

Bereiding:

Verhit de olie in een mosselpan en bak de coppa di Parma zachtjes uit.
Bak de knoflook en de prei 1 min. mee.
Voeg de mosselen en Vermouth toe.
Leg de deksel op de pan en kook de mosselen in ca. 10 min. gaar.
Giet de mosselen boven een hapjespan af.
Schenk de room bij het mosselvocht en kook dit op middelhoog vuur in tot er nog ca. 200 ml vocht over is.
Proef de saus en breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal intussen $\frac{3}{4}$ deel van de mosselen uit de schelp.
Leg de gepelde en ongepelde mosselen en de stukjes coppa die in het vergiet zijn achtergebleven, in de saus en bewaar de saus evt. tot gebruik in de koelkast.
Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de saus met de mosselen.
Scheep enkele eetlepels van het kookvocht van de pasta bij de mosselen.
Giet de pasta af en doe de pasta terug in de pan.
Scheep de mosselen met saus door de pasta.
Verdeel de pasta over 4 warme diepe borden en strooi de toefjes kruiden erop.



Coppa di Parma

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

Zwitserse gratineerde venkel met gehakt.



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

Ingrediënten

150 g Appenzeller (of Leerdammer), geraspte
3 el cognac
1 ei
300 g gehakt
2 el paneermeel
- peper, versgemalen
1 ui, kleine
3 venkelknollen
- zout

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

Bereiding.

Was de venkelknollen en snijd ze in vieren.
Snijd het groen eraf en bewaar het.
Kook de venkel ca. 20 min. in een pan met weinig water en zout en giet ze af.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng het gehakt, de ui, het ei, het paneermeel, de cognac en zout en versgemalen peper in een kom door elkaar.
Vet een lage ovenschaal in, rangschik er het gehakt en de venkel in en strooi er de kaas over.
Laat de schotel in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar worden.
Garneer het gerecht met het venkelgroen.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

