



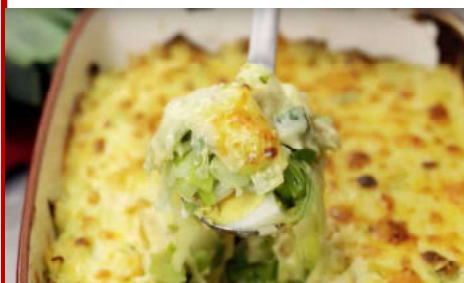
Ruud 's Kookboek

Preirecepten / v2.7

Inhoudsopgave.

Aardappel-preigratin.	3
Aardappelpreisoep met gerookte paling.	4
Aardpeer met prei en notenbotersaus.	5
Babi kucai - pittige varkensreepjes met prei in ketjap-saus.	6
Beenham met huisgemaakte rösti, geroosterde cherry-tomaatjes en preirolletjes.	7
Courgette-preisoep met boursin.	8
Groninger mosterdsoep met prei en spekjes.	9
Kruidige rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.	10
Mestreechter poorsop mèt geruikde zallem - Maastrichtse preisoep met gerookte zalm.	11
Pannenkoeken met ei, zalm en prei.	12
Pastinaak-prei soep.	13
Prei met pompoen en vis.	14
Prei-gehakttaart.	15
Prei-spaghetti.	16
Preiroomsoep met grijze garnalen.	17
Preisoep met kip.	18
Preistamppot met ei.	19
Preistamppot met makreel.	20
Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.	21
Spaanse preiballetjes.	22
Stamppotje aardpeer met prei en champignons.	23
Tagliatelle met mozzarella en prei.	24
Witte bonen met prei en schnitzel.	25
Witte vis met prei en kerrierroom.	26
Zalm met prei en pasta.	27
Zalm met preipasta.	28
Zalm-preisalade.	29
Gebruikte afkortingen.	30

Aardappel-preigratin.



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

Ingrediënten

750 g aardappelschijfjes, voorgekookte
100 g Gruyère, geraspte
1 tn knoflook
1 dl melk, volle
- peper, versgemalen, zwarte
1 prei, dunne
150 g roomkaas met kruiden, verse
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 700
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de prei schoon.
Snijd de prei in flinterdunne ringetjes.
Klop de verse roomkaas en de melk met een handmixer los.
Pers het teentje knoflook boven het melkmengsel uit.
Scheep de voorgekookte aardappelschijfjes erdoor.
Scheep de prei erdoor.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Vet een lage taartvorm in.
Scheep het aardappelmengsel erin.
Strijk de bovenkant glad.
Strooi er de Gruyère over.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Bak de aardappelgratin in ca. 25 min. goudbruin en gaar.

Aardappelpreisoep met gerookte paling.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen,
kruimige
½ bs bieslook
25 g boter
600 ml bouillon, kippen-
of groente-
150 g paling
- peper, versgemalen
400 g prei
300 ml room
1 ui

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

Bereiding.

Snijd het wit van de prei in grove ringen.
Snijd het groen van de prei in dunne ringen
(houd apart voor de garnering).
Pel en snipper de ui.
Schil en snijd de aardappels in blokjes.
Verhit de boter in een soeppan en fruit de prei
en ui.
Voeg de blokjes aardappel toe en bak kort mee.
Blus af met bouillon en room en breng het
geheel aan de kook.
Laat het geheel nog ongeveer 30 min.
pruttelen.
Pureer de soep glad met een
staafmixer/blender.
Snijd de paling in plakjes.
Snijd de bieslook fijn.
Scheep de soep in een diep bord.
Leg in het midden van het bord een hoopje
preiringen en leg hier wat plakjes paling op.
Strooi er wat bieslook over en maak af met een
draai versgemalen peper.

Aardpeer met prei en notenbotersaus.



Menugang: Bij-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Njam!

Ingrediënten

300 g aardpeer
80 g boter
100 ml bouillon,
groente-
1 courgette
1 el hazelnoten
- peper, versgemalen
2-3 stl prei
- zout, kruiden-

Bereiding.

Schrob de aardperen schoon en snijd ze in plakjes.
Snijd de gewassen prei in stukken en de courgette in ringen.
Stoof eerst de aardpeer 10-15 min. afgedekt.
Voeg evt. wat bouillon toe.
Voeg nu de courgette toe en laat het nog 5-10 min. stoven tot de groenten gaar zijn.
Stoof in een andere pan de prei gaar in weinig olijfolie.
Voeg ook hier enkele eetlepels bouillon toe.
Kruid de groenten met peper en zout.
Haal de prei uit de pan en houd die warm.
Hak de noten grof.
Verwarm de boter in de pan van de prei en voeg de noten toe.
Breng de botersaus op smaak met kruidenzout en peper.
Schenk de saus over de groenten.
Serveer onmiddellijk.

5

Bereidingstijd: 30-60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Babi kucai - pittige varkensreepjes met prei in ketjap-saus.



Menugang: Na-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: John & Maggie Ancona, MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1 dl bouillon, runder-
500 g fricandeau
1 dl ketjap manis
4 lomboks, groene
3 el olie
1 tl olie, sesam-
1 mp peper, versgemalen
200 g prei
5 uitjes, bos-
1 mp zout

Bereiding.

Maak de lomboks schoon en snijd deze in dunne ringetjes.

Maak de prei en bosuitjes schoon en snijd deze in ringen.

Snijd het varkensvlees in lange repen.

Verhit de olie in een wok en bak het vlees licht aan.

Voeg de prei, de uitjes en de lomboks toe.

Schep het geheel goed door en laat het even bakken.

Blus het geheel af met de bouillon en de ketjap. Laat alles gaar sudderen en giet er een beetje sesamolie over.

Breng alles op smaak met versgemalen peper en wat 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

Beenham met huisgemaakte rösti, geroosterde cherry-tomaatjes en preirolletjes.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
1 el ahornsiroop
2 el azijn, balsamico-
1 beenham
100 g bloem
2 eieren
2 el honing
200 g kaas, 1000 dagen
5 el mosterd
- olie, olijf-
- peper
2 preien
10 g tijm
250 g tomaatjes,
cherry-, aan de tak
2 uien, gepeld
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Plaats de beenham onder in de oven en bereid volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schil de aardappelen en rasp samen met de uien en de 1000 dagen kaas fijn.
Meng de aardappel, ui, kaas, bloem en eieren.
Breng op smaak met zout en peper.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Vorm met uw handen 8 rösti's en leg ze op de helft van de bakplaat.
Leg de cherrytomaatjes ernaast en besprenkel met ahornsiroop en balsamicoazijn.
Plaats de bakplaat boven in de oven en rooster de rösti's en de tomaatjes de laatste 35 min. mee in de voorverwarmde oven.
Snijd de prei in stukjes van 3 cm en spoel ze schoon onder koud stromend water.
Ris de blaadjes tijm van de takjes.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de prei 10 min. in de olie.
Voeg de laatste 2 min. van de baktijd de honing, mosterd en tijm toe.
Serveer de beenham met de rösti's, tomaatjes en de preirolletjes.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 55 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Courgette-preisoep met boursin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan Jeannes
keukentafel, Agnes

Ingrediënten:

1-1½ l bouillon (vers of
van een bouillonblokje)
- Boursin
2 courgettes, kleine
2 tn knoflook, geperst
- kruiden, Siciliaanse,
naar smaak
- peper, versgemalen,
naar smaak
½ prei, in ringetjes
2 sjalotjes gesnipperd
- tijm

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 courgettes in kleine blokjes.
Snipper de sjalotjes.
Snijd de prei in ringetjes.
Verhit olijfolie in een soeppan en laat de
courgette, de prei en de slatjes op een laag
vuur al omscheppend 5 min. bakken.
Laat de geperste knoflook, de tijm en de
Siciliaanse kruiden kort meebakken.
Pureer het courgettemengsel met de blender.
Voeg er het water en het bouillonblokje
(groente- of kippen-) aan toe en breng de soep
aan de kook.
Voeg de kruidenkaas toe en blijf roeren tot de
kaas gesmolten is.
Breng de soep op smaak met wat versgemalen
peper.

Groninger mosterdsoep met prei en spekjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat,
Siska Wolf

Ingrediënten

60 g bloem
50 g boter
1 l bouillon, groente-
3 el mosterd, Groninger
2 el olie, olijf-
1 prei, in dunne
ringetjes
125 ml room, slag-
250 g spekreepjes,
gerookte

Bereiding.

Smelt de boter in een soeppan.
Voeg de bloem in 1 keer toe en bak het 3 min.
zachtjes mee zonder het te laten kleuren.
Schenk er de bouillon langzaam en al kloppend
met een garde bij en klop het glad.
Klop de mosterd erdoor en breng het aan de
kook.
Kook de soep 5 min. zachtjes.
Verhit intussen in een koekenpan de olijfolie.
Bak de spek in 4 min. knapperig uit in de
olijfolie.
Laat de spekjes op een vel keukenpapier
uitlekken.
Schenk de slagroom bij de soep (laat de soep
niet meer koken).
Voeg vlak voor het serveren de prei en
spekreepjes toe aan de soep en verdeel deze
over 4 kommen.

Tip:

Voeg voor een kruidig accent met de bloem 2 tl
kerriepoeder toe.

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

Kruidige rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

10

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

Mestreechter poorsop mèt geruikde zallem - Maastrichtse preisoep met gerookte zalm.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Nederlandse,
Limburgse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Limburgse recepten

Ingrediënten

200 g aardappelen,
afkokende, geschild en
in blokjes gesneden
±8 dl bouillon, vlees-
(blokjes)
1 el margarine, plant-
aardige
- peper, zwarte, vers
gemalen
- peterselie, verse,
gehakte
350 g prei, schoon-
gemaakt en klein-
gesneden
1/8 l room, slag-
1 el saus, Worcester-
50 g spek, ontbijt-, in
plakjes
1 uitje, bos-, in
ringetjes
- zout
100 g zalm, gerookte

Bereiding.

Snijd het ontbijtspek in reepjes en bak deze in een soeppan krokant in de margarine. Fruit de bosuitjes en de prei op het laatst even mee.

Voeg dan de aardappelen en twee deciliter van de bouillon toe.

Kook de groenten in ca. 30 min. door en door gaar.

Giet het mengsel in de foodprocessor en pureer het goed totdat er een dikke, gebonden brij ontstaat (heb je geen foodprocessor, gebruik dan de staafmixer).

Verhit de soep opnieuw en roer er beetje bij beetje de rest van de bouillon doorheen.

Breng de soep op smaak met de Worcestersaus, ruim vers gemalen zwarte peper en eventueel nog wat zout.

Snijd de gerookte zalm in blokjes.

Klop de slagroom lobbige.

Presenteer de soep in gezellige kommen.

Maak hem extra romig door in elke kom een forse lepel slagroom te scheppen.

Strooi er wat gehakte peterselie overheen.

Leg op het laatste moment wat blokjes zalm in de soep (ze mogen niet gaar worden).

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

Pannenkoeken met ei, zalm en prei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Weight Watchers

Ingrediënten

Voor het beslag:

200 g bloem, tarwe-
- boter
2 eieren
½ l melk
- zout

Voor het beleg:

4 eitjes, kriel-
100 g kaas, geraspte
- oregano
1 prei, kleine
100 g zalm, gerookte

1 of meerdere
koekenpan(nen) met
deksel

Bereiding.

Maak een beslag van het bloem, de eieren en de melk.

Voeg wat zout toe.

Verwarm de koekenpan op laag vuur met een beetje boter.

Snijd de prei in fijne stukjes en snijd de zalm in reepjes.

Maak nu 4 pannenkoeken als volgt:

Doe wat prei in de pan en giet hier wat beslag over.

Draai de pan in de rondte zodat de hele bodem bedekt is met beslag.

Strooi wat oregano en kaas over de pannenkoek.

Breek vervolgens het eitje en leg het heel voorzichtig in het midden van de pannenkoek.

Doe het deksel op de pan en laat het ei stollen.

Leg de pannenkoek op een bord en beleg hem dan pas met de reepjes zalm.

Tips:

Het bakken van 4 pannenkoeken gaat met meerdere koekenpannen sneller.

Bak eventueel de eitjes apart in een pannetje, dit versnelt het proces van pannenkoeken bakken.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pastinaak-prei soep.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl,
PuurGezond.nl

Ingrediënten

800-1000 ml bouillon,
groente-
2 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1-2 el mosterd, grove
- olie, olijf-
4 pastinaken
- peper, versgemalen
2 preien
200 ml room

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

Bereiding.

Maak de pastinaak schoon.

Schaaf met een kaasschaaf ca. 24 dunne plakken van de pastinaak en snijd de rest in blokjes.

Maak de preien schoon en snijd ze in ringen. Pel en snipper de knoflook.

Verhit 2 el olijfolie in een soeppan en fruit de prei ca. 5 min.

Voeg 800 ml van de bouillon, de laurierblaadjes, de blokjes pastinaak en de knoflook toe en breng het aan de kook.

Laat de soep, met een deksel op de pan, ca. 10 min. koken tot de pastinaak gaar is.

Verhit ondertussen een bodem olijfolie in een koekenpan tot deze heet is.

Frituur hier de dunne pastinaakplakken in tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Haal de blaadjes laurier uit de soep en pureer de soep met een staafmixer.

Roer de room en mosterd door de soep.

Voeg evt. nog wat bouillon toe als de soep te dik is.

Verdeel de soep over 4-6 kommen, sprenkel er wat olijfolie over en garneer ze met de gefrituurde pastinaakplakken en versgemalen peper.

Tips:

- Vervang de gefrituurde pastinaak eens door geroosterd amandelschaafsel.
- Ook lekker met fijngehakte peterselie als garnering.

Prei met pompoen en vis.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Lekkerbekken met een knipoog

Ingrediënten

100 ml bouillon, vis-
1 tn knoflook
- kruiden, Mexicaanse, gemengde
- korianderpoeder
1 el olie
- peper, versgemalen
150 g pompoen
1 prei, stevige
20 g rijst, zilvervlies-, ongekookte
200 g vis, witte (bijv. tilapiafilet)
- zout

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

Bereiding.

Snijd de visfilet in blokjes en bestrooi deze met de gemengde kruiden.
Verhit in een pan de olie en bak hierin de vis rondom bruin.
Haal de vis uit de pan.
Snijd de prei in dikke ringen en was deze goed.
Schil de pompoen en snijd deze in grove stukken.
Pers de knoflook uit.
Voeg aan het visbaksel de prei, de pompoen en de knoflook toe en schep dit goed om en om tot alles lekker is gebakken.
Voeg de vis weer toe.
Schenk de bouillon erbij.
Laat het geheel op een laag vuur in ca. 30 min. gaar stoven (evt. veel nog wat water toevoegen).
Breng het op smaak met zout, versgemalen peper en koriander.
Kook ondertussen de zilvervliesrijst gaar.

Prei-gehakttaart.



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

Ingrediënten

- boter of margarine
4-6 pl deeg, blader-,
diepvries
2 eieren
300 g gehakt
1 el maïzena
1 tl majoraan
1 el olie
- paneermeel
- peper
600 g prei
1 bk room, zure
50 g spek, doorregen, in
blokjes
1 ui, kleine
- zout

- springvorm Ø 24 cm

Bereiding.

Snijd de prei in ringen en was ze.
Snipper de ui.
Bekleed de beboterde vorm met deeg, waarbij
de randen van de deeglapjes zijn bevochtigd
en elkaar voor 1/2 cm overlappen en op
elkaar zijn gedrukt.
Zet de vorm afgedekt in de koelkast.
Warm de oven voor op 200°C.
Bak de blokjes spek langzaam uit in de olie, laat
daarna de ui glazig fruiten.
Doe het gehakt erbij en bak dit al roerend rul.
Bestrooi het met peper, zout en majoraan.
Voeg de preiringen toe.
Roerbak het geheel tot de prei geslonken is.
Laat het mengsel in een vergiet uitlekken.
Bestrooi het deeg in de vorm dun met
paneermeel.
Scheep het gehakt-preimengsel in de vorm.
Roer de maïzena door de losgeklopte eieren en
klop er de zure room door met een beetje
peper en zout.
Schenk dit uit over het prei-gehaktmengsel.
Bak de taart 40 min. op een rooster op 1 richel
onder het midden van de oven.
Dek de taart, als die te donker dreigt te
worden, de laatste 10 min. af met
aluminiumfolie.

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

Prei-spaghetti.



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

Ingrediënten

50 g boter, room-
200 g kaas, oude, geraspte
(Pardano of Parmezaanse)
1 el kerrie
- peper, naar smaak
1 el peterselie, gehakte
1 kg prei
½ dl room, slag-
500 g spaghetti
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Snijd de prei in heel dunne ringetjes, was zorgvuldig en laat goed uitlekken.
Smelt in een braadpan de boter op een laag vuur en fruit hierin heel even de kerrie.
Voeg daarna de prei toe en laat dit ongeveer 20 min. met een deksel op de pan, stoven op laag vuur.
De laatste 5 min. de deksel van de pan, zodat het vocht kan verdampen.
Voeg, als het vocht is verdampt, de peterselie toe.
Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing met een lepel zout.
Doe, na het uitlekken van de spaghetti, deze terug in de pan en voeg het preimengsel toe.
Voeg daarna de kaas en de room toe en meng dit alles goed door elkaar.
Voeg naar smaak nog wat peper en/of zout toe en eventueel nog een klontje boter.
Dien heet op.

Eet smakelijk.

Preiroomsoep met grijze garnalen.



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

Ingrediënten

1 l bouillon, groente-,
bereid
1 bs dille
200 g garnalen, grijze,
bereid
75 g kaas, smeer- (20+)
- nootmuskaat
1 kl olie, plantaardige
- peper
3 preien, middelgrote
120 ml room, zure
125 ml wijn, droge,
witte

Bereiding.

Een garnalensoepje, maar dan feestelijk anders dan anders.

En bovendien boordevol vitaminen.

Snijd de prei in ringen en stoof ze ca. 5 min. in de olie.

Bevochtig de prei met de groentebouillon en droge witte wijn en laat ca. 20 min. sudderen. Roer er de smeerkaas door en laat hem smelten.

Verwarm de garnalen in de soep.

Hak de dille fijn, roer het met de zure room door de soep en breng op smaak met peper en nootmuskaat.

17

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

Preisoep met kip.



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

Ingrediënten

250 ml bouillon, kippen-
100 g kipfilet
1 el olie
- peper
200 g prei

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 kipfilet in blokjes en bestrooi ze met peper.
Snijd de prei in kleine, dunne ringen; was deze goed en laat ze uitlekken.
Breng de bouillon aan de kook.
Verhit in een pan 1 el olie, bak daarin de kipreepjes rondom bruin en gaar.
Kook, zodra de kip gaar is, de preiringen heel kort in de bouillon.
Voeg de kipreepjes toe.

Preistamppot met ei.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
geschild
2 el bieslook,
fijngesneden
40 g boter
4 eieren, kleine
1 dl melk
- peper
1 kg prei
1 tl shoarmakruiden
350 g shoarmareepjes
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met wat zout
gaar.
Snijd de prei in ringen.
Was de prei.
Bak het vlees al omscheppend in 25 g boter
bruin.
Voeg de prei toe aan het vlees.
Bak de prei 10 min. mee.
Stamp de aardappelen met melk,
shoarmakruiden en wat peper fijn.
Scheep het preimengsel door de aardappelen.
Bak 4 spiegeleitjes.
Leg de eitjes op de stamppot.
Garneer het gerecht met de bieslook.

19

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

Preistamppot met makreel.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
stamppot-
2 el kaas, room-, met
knoflook en kruiden
275 g makreelfilet,
gerookte
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 preien
2 knl venkel
150 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Kook de aardappelen in 15 min. gaar.
Halveer de preien over de lengte, was ze en
snijd ze in gelijke stukken van 5 cm.
Verwarm in een koekenpan 2 el olie en bak de
prei in 15 min. op middelhoog vuur zacht.
Halveer intussen de venkelknollen, verwijder
de harde kern en snijd ze in dunne repen.
Voeg de laatste 10 min. kooktijd van de
aardappelen, de venkel toe aan de pan.
Controleer de makreel op graten.
Leg de makreel in de ovenschaal en verwarm 5
min. in de voorverwarmde oven.
Giet de aardappelen af en stamp ze met de
roomkaas tot een grove puree.
Schep er de gebakken prei door.
Breng de stamppot op smaak met versgemalen
peper.
Roer de yoghurt los en breng op smaak met
versgemalen peper.
Verdeel de stamppot over 4 borden.
Verdeel de makreel met twee vorken in 'flakes'
en verdeel ze over de stamppot.
Serveer met de yoghurt.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 575
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.



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

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
1/8 paprika
- peper, versgemalen
1/4 prei
25 g spekjes
45 g spinazie
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Was de prei vervolgens in een vergiet.
Snijd de paprika in blokjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de spekjes tot ze mooi beginnen te kleuren.
Bak daarna de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).
Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.
Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.
Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.
Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.
Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

Spaanse preiballetjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 35
Sterren: ***
Bron: Pinterest

Ingrediënten

1 el bloem
15 g boter
6 el bouillon, kippen-
(van tablet)
1 ei, losgeklopt
1½ dl melk
2 el olie
- olie, frituur-
- paneermeel
1 el peterselie,
fijngesneden
500 g prei, in dunne
ringen

Bereiding.

Bak de prei ±5 min. in de olie.
Voeg de bouillon toe en stoof de prei op zacht
vuur 10-15 min. tot het vocht is verdampt.
Smelt de boter, voeg de bloem toe en warm die
2 min. mee.
Roer de melk erdoor en kook de saus zachtjes
10 min.
Meng de prei en de saus en laat afkoelen.
Vorm van het mengsel balletjes ter grootte van
een walnoot en rol die door het ei en daarna
door het paneermeel.
Verhit de frituurolie tot 170°C.
Frituur de balletjes hierin ±3 min.
Bestrooi ze met de peterselie.

22

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

Stamppotje aardpeer met prei en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Kromme Rijn krat

Ingrediënten

400 g aardperen
½ bkj champignons
- melk, volle
- nootmuskaat, versgemalen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g prei
- 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.

Boen de aardperen onder stromend water schoon, snijd ze in stukjes en kook ze met wat zout gedurende 10 min. gaar.
Giet ze af en stamp ze met een flinke scheut melk tot een lobbige puree.
Snijd de prei in de lengte door en snijd er halve ringen van.
Was de prei grondig en laat het uitlekken.
Bak de prei vervolgens in wat olie beetgaar.
Snijd de champignons in plakjes en bak deze even met de prei mee.
Scheep het prei-champignon-mengsel door de aardperen en breng het op smaak met peper en nootmuskaat.

Tip:

Serveer de stamppot met een stukje rookworst of een gehaktballetje.

Tagliatelle met mozzarella en prei.



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

Ingrediënten:

2 el basilicum, in dunne
reepjes
150 g hamreepjes
1 pkj Honig Mix voor
Italiaanse kruidensaus
1 tn knoflook,
gesnipperd
1 mozzarellakaasje, in
blokjes
2 el olie, olijf-,
traditioneel
500 g prei, panklare
400 g tagliatelle
3 tomaten, in stukjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2835
Energie kcal: 675
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 87 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de tagliatelle in ruim water met zout
beetgaar.
Bak de knoflook met de prei en de tomaten 5
min. in de hete olie.
Voeg ½ l koud water en de inhoud van het
pakje mix toe en breng alles al roerend aan de
kook.
Laat de saus 10 min. zachtjes koken.
Schep de hamreepjes en de mozzarella door de
saus en verdeel de saus over de tagliatelle.
Bestrooi het gerecht met de basilicum.

Tip:

Lekker met een rucolasalade.

Witte bonen met prei en schnitzel.



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

Ingrediënten

2 appels, zure
720 g bonen, witte
125 ml crème fraîche
3 el olie, olijf-,
traditioneel
- peper
250 g prei, panklare
4 schnitzels
1 ui, gesnipperd
- zout

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Witte vis met prei en kerrieroom.



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

Ingrediënten

1 el citroensap
125 ml crème fraîche,
light
50 g kaas, 30+, geraspt
½ el kerriepoeder
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 preien, in dunne
ringetjes
300 g visfilet, witte,
stevige (diepvries)

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 428
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11,5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dit heerlijke ovengerecht kunt u met verschillende witte vissoorten maken, zoals koolvis, pangasius, kabeljauw of tilapia. Kijk zelf in de winkel welke vissoort op dat moment het voordeligst is.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de prei al omscheppend in ongeveer 4 min. beetgaar.

Roer de helft van het kerriepoeder en peper naar smaak erdoor.

Vet een ovenschaal in en verdeel ¾ van de prei over de bodem.

Wrijf de visfilet in met peper en citroensap en leg de filet op de prei.

Meng de crème fraîche met de rest van het kerriepoeder en de prei.

Voeg wat peper toe en strijk de kerrieroom over de vis uit.

Strooi de kaas erover.

Schuif de schaal in het midden van de oven en laat de kabeljauw in 15-20 min. gaar worden en licht kleuren.

Tip:

Lekker met aardappelpuree of rijst.

Zalm met prei en pasta.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Colruyt.be

Ingrediënten

- bessen, roze
1 el boter
1 citroen
1 el olie, olijf-
- peper, zwarte
3 preien
2 dl room, lichte
2 tl suiker
300 g tagliatelle, verdi
1 gls wijn, witte, droge
3 zalmsteaks (diepvries)

Bereiding.

Laat de zalmsteaks oppervlakkig ontdooien en snijd ze in de lengte in repen van 2 à 3 cm. Besprenkel ze met het sap van een halve citroen.

Snijd de prei in reepjes van ± 5 cm lang en 1 cm breed (er mag beslist wat groen bij).

Smelt 1 el boter in een braadpan (niet laten kleuren).

Stoof er 3 min. al roerend de preireepjes in.

Voeg de witte wijn, 2 tl. citroensap, 2 tl. suiker en peper en zout (naar smaak) toe.

Breng het weer aan de kook en leg er de zalmreepjes op, zoveel mogelijk naast elkaar. Dek het af en laat het in 5 min. gaar worden op een zacht vuurtje.

Breng intussen in een ruime pan lichtgezouten water met 1 el olijfolie aan de kook.

Laat de tagliatelle koken (kooktijd: zie verpakking).

Giet de pasta af en laat die uitlekken.

Schep de zalmrepen voorzichtig uit de pan.

Meng de tagliatelle met de prei en de room.

Schik op elk bord wat van de tagliatelle en de prei en leg er de zalmrepen bovenop.

Versier het met wat roze bessen en dien het onmiddellijk op.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 748

Eiwit: 34,1 g

Koolhydraten: 70 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 34,6 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zalm met preipasta.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
**Bron: Gezondheidsnet.nl,
WeightWatchers**

Ingrediënten

1 kol kurkuma
1 kol olie, plantaardige
100 g pasta,
ongekookte
(papardelle/brede
lintpasta)
- peper, grofgemalen
500 g prei
1 kol sap, citroen-
280 g zalm (2 filets)
- zout

Bereiding.

Kook de papardelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de prei in ringen, voeg ze ca. 4 min. vóór het einde van de kooktijd van de pasta toe en laat ze mee garen.

Besprenkel de zalmfilets met citroensap.

Kruid ze met grof gemalen peper en zout.

Verwarm de olie in een antiaanbakpan en bak de zalmfilets ca. 5-10 min.

Verfijn het pasta-preimengsel met ½ koffielepel kurkuma.

Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.

Verdeel het over 2 borden en serveer het met de zalm.

28

Voorb. tijd: 15 min.

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zalm-preisalade.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Kook de eieren in 8 min. hard.

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

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

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

Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper.

Tips:

Serveer de salade als hapje met toastjes.

Serveer de salade als lunch op een pistolet met sla.

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

30



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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

