



Vleesrecepten-rund II v8.7

Inhoudsopgave.

Amada - Argentijnse gehaktballen.....	4
Bali-ballen.	6
Bami met rundvlees en paprika's.....	7
Bavette met salsa verde.	8
BBQ picanha met bessen-portjus.....	9
BBQ-rooster.....	10
Bobotie.	11
Biefstuk met port-jus.....	12
Bladspinazie met rundvlees en uitjes.	13
Boemboe Bali vlees.....	14
Boerengroentesoep met gehaktballetjes.	15
Broodbol gevuld met gehakt.	16
Broodje rosbief met tuinerwtenspread.	17
Carne gizado.....	18
Carpaccio van ossenhaas.....	19
Cheesy meatloaf met cheddar en tijm.	20
Chili con carne - snel klaar stoofpotje met rundergehakt.	21
Crostini met rosbief en zoetzure radijsjes.	22
Entrecote met kruidenboter.....	23
Entrecote met mosterdjus en sjalottenpuree.	24
Filet Wellington excellent.	25
Gebraden ossenhaas met truffelsaus II.....	27
Gegrilde biefstuk met avocadopuree.	29
Gehaktballen I (airfryer).	30
Gehaktballen met rode-uienjus.....	31
Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).....	32
Gehaktkebab - gekruide kebabspiesjes.	33
Gekarameliseerd rundvlees met soja en uien.	34
Gemarineerd rundsvlees met eekhoorntjesbrood.	35
Gestoofde riblappen met abrikoos en bier.	37
Griekse aardappelschotel met bifteki en tzatziki (airfryer).....	38
Griekse gehaktballetjes.	40
Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn.	41
Hachee met bockbier, abrikozen en rodekool.	42
Hamburgerkruiden.	43
Hamburgers met barbecuesaus.	44
Hartige krans met gehakt.	45
Hongaarse vleessalade.	46
Indische rosbief (Römertopf).	47
Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.....	48
Indonesische rendang (slowcooker).....	49
Japanse hachioji hamburger met gebakken noedel-broodje (airfryer).	50
Knapperige wraps met spinazie en gehakt.	51
Lasagna met paprika, courgette en gehakt.	52
Leffe stoof met gepofte krieltjes.....	53
Lentecarpaccio.	54
Limburgs zuurvlees met ontbijtkoek.....	55
Mega burger (airfryer).....	56
Merguez - pittige worstjes.....	57
Mexicaanse gehaktballetjes in tomatensaus.....	58
Mexicaanse rolletjes.	59
Mini-kebab met yoghurtssaus.	60
Mixed meatball.	61
Noedels met biefstukpuntjes.	62
Oma's stoofvlees met bier.	63
Ovenaardappeltjes met kaas en tartaar	64
Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccoli-rijst en geroosterde snacktomaatjes.	65
Ossenstaartsoep.....	66
Pergedel goreng djawa - Javaanse gebakken vlees-balletjes.	67
Portugese gehaktballetjes.	68
Pörkölt van ossenhaas.....	69

Runderlapjes met Madeira.....	70
Runderlappen (rib-, lende- of sukadelappen).....	71
Runderrollade met dadels en Kerstbier.....	72
Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.....	73
Saté pentool.....	74
Seekh kebab - gekruid rundergehakt in warme pita broodjes met uien en yoghurtsaus.....	75
Smaakje van kabeljauw en chorizo.....	77
Snelle rendang.....	78
Soto madura - Indonesische soep met rundvlees.....	79
Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).....	81
Stamppot andijvie met tartaar en jus.....	82
Stooflapjes in donker bier.....	83
Stoofvlees met kruidnoten.....	84
Stoverij met bitterballen van zuurkool.....	85
Tagliatelle met rosbiefreepjes.....	86
Tartaar met rode-uisnippers.....	87
Tartaartjes met wokgroenten.....	88
Teriyaki met rundvleesreepjes.....	89
Tournedos met champignons.....	90
Traybake met krieltjes, courgette en tartaar-munt-balletjes.....	91
Turkse gehaktballetjes in tomatensaus.....	92
Vietnamese spring rolls.....	93
Vlaamse ossenlapjes uit de Römertopf.....	94
Vlaamse stooflappen.....	95
Zomerse groentenstamppot met runderworstjes.....	96
Zuurkool met shoarma.....	97
Gebruikte afkortingen.....	98

Amada - Argentijnse gehaktballen.



Menugang: Hoofdgerecht
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

Bali-ballen.



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

Ingrediënten

100 ml azijn
50 g boter
1 tl chilipoeder of sambal
1 ei
1 pk Franse uiensoep (Honig)
500 g gehakt, runder-
200 ml ketchup, tomaten-
4 el meel, paneer-
100 g suiker, bruine
2 uien, grofgesneden

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.

Meng het gehakt met de uiensoep-mix, het ei en de paneermeel goed door elkaar.

Draai ballen met een doorsnee van 4-5 cm.

Smelt 50 g boter in een grote pan en bak de ballen tot ze gaar zijn.

Neem ze uit de pan.

Bak de grof gesneden uien in hetzelfde vet tot ze glazig zijn.

Voeg de azijn, de tomatenketchup, de bruine suiker en het chilipoeder toe en roer het door tot het glad is.

Laat het 2 min. inkoken en voeg vervolgens de ballen weer toe.

Laat nog even doorkoken tot de saus ingedikt is.

Bami met rundvlees en paprika's.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Laat de mie uitlekken.

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

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

Neem met een schuimspaan het vlees uit de pan.

Houd het vlees warm.

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

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

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

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

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

Roer de sojasaus erdoor en voeg een snuf zout toe.

Schep de ingrediënten door de saus.

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

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

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bavette met salsa verde.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 g bavette
1 el BXC beef blend rub
2 el kappertjes
1 tn knoflook
10 g koriander
6 el olie, olijf-
15 g peterselie, platte
5 g munt

Bereidingstijd: 27 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 253
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de BBQ tot 220°C.

Laat de bavette in ca. 1 uur op kamertemperatuur komen.

Wrijf het vlees in met de rub.

Doe de peterselie, de munt, de koriander en de knoflook in een hoge maatbeker.

Voeg de olie toe en pureer het met een staafmixer tot een saus.

Doe de saus in een kom en schep er de kappertjes door met wat inmaakvocht naar smaak.

Steek een vleesthermometer in het dikste deel van het vlees.

Gril de bavette op het rooster ca. 2 min. per kant en draai de bavette iedere minuut een kwartslag zodat je een mooie ruit krijgt.

Neem het vlees van de BBQ als de gewenste temperatuur is bereikt (rood: 50°C, medium-rood: 54°C, medium: 58°C).

Verpak het vlees losjes in de aluminiumfolie en laat het 15 min. rusten.

Snijd de bavette in dunne plakjes en serveer die met de salsa verde.

Tip:

Haal je vlees zo'n 1 à 2 graden onder de gewenste kerntemperatuur van de BBQ (vlees gaart tijdens het rusten nog altijd iets verder).

BBQ picanha met bessen-portjus.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

450 g asperges, groene
250 g bessen, blauwe
150 ml fond, runder-
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g picanha (staart-
stuk van het rund)
150 ml port (Ruby)
2 preien
60 g suiker, basterd-,
bruine
4 tk tijm
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 20 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.

Steek de BBQ aan.

Halveer de preien in de lengte.

Snijd 3 cm van de onderkant van de groene asperges.

Ris de blaadjes van de tijm.

Verhit een pan met de port, de runderfond, de blauwe bessen, de bruine basterdsuiker en de helft van de tijm op een middelhoog vuur.

Kook de jus 5 min. en breng die op smaak met versgemalen peper en zout.

Snijd de vetrand van de picanha om de 1 cm om en om schuin in tot op het vlees, zodat er een ruitpatroon ontstaat.

Verdeel de olijfolie over de picanha en leg die met de vetkant op de BBQ.

Gaar de picanha in 20 min. rosé.

Gril, wanneer de picanha nog 5 min. moet, de prei en de groene asperges op de BBQ.

Snijd de picanha in plakken van 1 cm en verdeel die samen met de asperges en de prei over de borden. Verdeel de bessen port-jus over het vlees.

Garneer het vlees met de rest van de tijm.

BBQ-rooster.

VLEES		VOORBEREIDING	GAARHEID	TIJD
	biefstuk/steak/entrecôte/ribeye	evt. marineren	rood medium gaar	4-5 min. 5-6 min. 6-8 min.
	runderhamburger	bestrijk met olie	medium gaar	6-9 min. 9-12 min.
	worst en gehakt	geen	gaar	10-15 min.

Bobotie.



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

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

Biefstuk met port-jus.



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

Ingrediënten

4 biefstukken, (kogel-)
1 el bloem
4 el boter
250 ml fond, runder-
75 ml port, rode
2 sjalotjes, gesnipperd
2 tk tijm, gerist)

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Bereiding.

Neem het vlees ca. 30 min. voor het bereiden uit de koelkast.
Verhit 1 el boter in een ruime koekenpan op een hoge stand.
Wacht tot het schuim verdwijnt, de boter heeft dan de juiste temperatuur.
Leg de biefstukken in de pan en houd ze tijdens het bakken in beweging.
Keer ze om als de biefstukken aan één kant mooi goudbruin zijn.
Voeg vervolgens weer 1 el boter toe.
Bak de biefstukken naar wens rare, medium of well done.
Wikkel de biefstukken in de aluminiumfolie en laat ze 10 min. rusten op een warme plaats.
Schenk het bakvet uit de koekenpan en verhit 1 el boter op een middelhoge stand.
Laat hierin de sjalotten zacht worden en voeg de tijm toe.
Bestrooi de sjalotten met de bloem en bak nog 2 min.
Schenk de port erbij, schraap de aanbaksels van de bodem en laat voor de helft inkoken.
Voeg vervolgens de fond toe en laat nogmaals voor de helft inkoken.
Zeef de saus boven een pannetje en breng op smaak met zout en peper.
Roer de overige boter erdoor en meng tot een glanzende saus.
Serveer de biefstuk met de jus.

Tip:

Lekker met friet en geroosterde spruitjes.

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.

Boemboe Bali vlees.



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

Ingrediënten

2 tl djahé
2 el ketjap manis
1 tl knoflookpoeder
1 el kokoscrème (Go-
Tan)
2 tl laos
1 el olie, arachide-
1½ el sambal oelek
2 uien, grote
500 g vlees, rund-
- 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 het vlees in stukken.

Snipper de uien, fruit deze in de olie, samen met de knoflookpoeder, de sambal, de laos en de djahé.

Voeg het vlees toe en laat het even meebakken.

Voeg wat water toe en laat alles in ca. 45 min. gaar stoven.

Voeg tenslotte zout (naar smaak) en de ketjap toe.

Breng het gerecht op smaak met de kokoscrème.

Boerengroentesoep met gehaktballetjes.



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

Ingrediënten

½ bouillontablet
150 g gehakt, runder-,
gekruid
200 g groenten, soep-,
boeren
1 el olie, olijf-
- peper
200 g prei, in ringen
400 ml water
- 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 soepballetjes van het gehakt en zet ze koel weg tot gebruik.

Kook de prei gaar in 10 min. in 250 ml water. Pureer dit met een staafmixer tot een gladde massa.

Bak in een pan met dikke bodem de boersensoepgroenten in de olie aan (2 min. is voldoende).

Voeg 150 ml water, de soepballetjes en het halve bouillontablet toe.

Breng het geheel aan de kook en laat het 10 min. pruttelen.

Voeg de groentepuree toe en zo nodig nog een beetje water.

Breng de soep op smaak met peper en zout.

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. Schep 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 rosbeef met tuinerwtenspread.



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

Ingrediënten

4 broodjes, Kaiser-,
volkoren
1 tn knoflook
1 limoen
5 g munt
4 el olie, olijf-, extra
vierge
1 tl paprikapoeder,
gerookt
- peper, versgemalen
8 pl rosbeef
200 g tuinerwten,
diepvries, ontdooid
2 uien, bos-
- zout, (zee-)

Bereiding.

Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit.
Snijd de bosuien in dunne ringetjes.
Kook de tuinerwten 2 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze af onder koud stromend water.
Pureer het limoensap en de limoenrasp met 2/3 van de tuinerwten, de knoflook, het gerookt paprikapoeder, de 1/2 van de munt en de olijfolie tot een grove spread.
Voeg evt. 1 extra el olijfolie toe als je spread te droog vind.
Scheep de bosui en de rest van de tuinerwten erdoor.
Breng de spread op smaak met peper en zout.
Halveer de Kaiserbroodjes overlangs en beleg ze met de erwtenspread, de rosbeef en de rest van de munt.
Lekker met extra versgemalen peper.

Bereidingstijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 900
Eiwit: 15 g
Groente: - g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: 2 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Carne gizado.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse, Kaapverdische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Receptenboek.com

Ingrediënten

5 aardappelen
3 bananen, kook-, groene
- knoflookpoeder
2 laurierbladen
- olie, olijf-
- paprikapoeder
- peper
3 uien
1½ kg vlees, varkens- of rund-
1 wortel, maniok-, grote
3 yams, witte, redelijk grote
- zout

Voorbereiding.

Verwijder het overtollig vet van het vlees. Snijd het vlees in stukjes, kruid en marineer het met zout, knoflookpoeder, olijfolie, een laurierblad en peper (naar smaak). Laat dit een nacht in de koelkast staan trekken. Schil de aardappelen, de yams, de maniok en de groene bananen en snijd ze in grove stukken. Snipper de ui.

Bereiding.

Frituur de ui kort en voeg het gemarineerde vlees toe.

Voeg er een ½ kop olie aan toe en laat het op een laag vuur sudderen tot het vlees half gaar is.

Voeg alle groenten toe.

Overgiet het met water tot alles onder zit.

Breng dit zachtjes aan de kook.

Kruid, als de groenten en het vlees gaar zijn, het opnieuw met zout, knoflookpoeder, paprikapoeder, peper en het andere laurierblad.

Bereidingstijd: 30-60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

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

Cheesy meatloaf met cheddar en tijm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Oma's recepten

Ingrediënten

1 kp broodkruimels
1 ei, groot
500 g gehakt, runder-
250 g gehakt, varkens-
2 el honing
½ kp kaas, cheddar-, geraspte
¼ kp kaas, Parmezaanse, geraspte
½ kp ketchup
2 tn knoflook, fijngehakt
½ kp melk
½ tl peper, zwarte
1 el tijm, verse, fijngehakt
1 ui, kleine, fijngehakt
1 el worcestersaus
1 tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een cakevorm in of bekleed deze met bakpapier.

Bereid het gehaktbroodmengsel voor:

Meng in een grote kom het rundergehakt, het varkensgehakt, de broodkruimels, de gehakte ui, de melk, het ei, de cheddar kaas, de Parmezaanse kaas, de knoflook, de worcestersaus, zout, peper en tijm goed door elkaar.

Vorm en bak:

Doe het mengsel in de broodvorm en druk het goed aan tot een gelijkmatige vorm.
Bak in de voorverwarmde oven gedurende 45-50 min. of tot het gehaktbrood gaar is (de interne temperatuur moet 160°F / 71°C zijn).

Maak het glazuur:

Meng, terwijl het gehaktbrood bakt, de ketchup en honing in een kleine kom.
Zet dit opzij.

Glazuur het gehaktbrood:

Haal het gehaktbrood uit de oven als het gaar is.
Bestrijk de bovenkant met de ketchup-honingglazuur en zet het dan nog 10 min. terug in de oven, of tot de glazuur bubbelt en gekarameliseerd is.

Serveer:

Laat het gehaktbrood enkele min. rusten voordat je het aansnijdt.
Garneer het brood indien gewenst met wat extra verse 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

Chili con carne - snel klaar stoofpotje met rundergehakt.



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

Ingrediënten:

2 bl bonen, bruine
½ tl chilipoeder
330 g courgette, in stukjes
500 g gehakt, runder-, mager
1 tl kaneelpoeder
3 tn knoflook
2 tl komijn
2 el olie, olijf-
240 g paprika's, groene, in stukjes
120 g paprika's, rode, in stukjes
2 bl tomaten, Italiaanse, hele
220 g uien, fijn-gesneden
1-2 tl zout (naar smaak)

Bereiding.

Spoel de bruine bonen en laat ze uitlekken.
Verwarm de olie in een tefal pot of een grote pot met dikke bodem en laat de uien sudderen tot ze zacht zijn.
Voeg de paprika's en de gehakte knoflook toe en laat het een 3-4 min. sudderen tot de paprika's ietwat zacht worden.
Zet het vuur half hoog, voeg het gehakt, de chilipoeder, de komijn en de kaneel toe.
Roer goed tot al het gehakt gebruind is.
Voeg nu de bruine bonen, de tomaten en een beetje zout toe en laat het 15 min. sudderen.
Voeg de courgette toe en laat het nogmaals 15 min. sudderen.

Tip:

Dit stoofpotje smaakt nog heter als je verse pepertjes toevoegt tijdens het koken.

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

Crostini met rosbief en zoetzure radijsjes.



Menugang: Brunch-
gerecht, hapje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

4 el azijn, wijn-, witte
1 brood, stok-, in
schuine plakken van 1
cm
1 tn knoflook,
gehalveerd
4 el olie, olijf-
- peper
1 hv peterselie, platte,
fijngehakt
½ bs radijsjes, in dunne
plakjes
200 g rosbief
(vleeswaren)
1 el suiker
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 7 min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Voorbereiding.

Roer de suiker door de azijn tot de suiker
helemaal is opgelost.
Voeg de radijsjes toe, schep goed om en laat
afgedekt minimaal 1 uur marineren in de
koelkast.

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrijk de plakken stokbrood rondom met
olijfolie en wrijf de knoflook er stevig over.
Rooster het brood in de oven in ca. 7 min.
knapperig.
Beleg de crostini met de rosbief.
Snijd wat zoetzure radijsjes in plakjes.
Leg wat van de zoetzure radijsjes op de rosbief.
Bestrooi ze met zout, peper en de peterselie.

Entrecote met kruidenboter.



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

Ingrediënten

10 g bieslook
100 g boter, room-,
gezouten
1 tl dragon, gedroogde
4 entrecotes
1 el kappertjes
½ tn knoflook
1 tl mosterd
1 tl paprikapoeder,
gerookte
- peper, versgemalen
3 el room, zure
- zout

Bereiding.

Hak de kappertjes fijn.
Snijd de bieslook fijn.
Rasp de knoflook.
Klop met een handmixer de boter in circa 5-8 min. luchtig (tot deze wit ziet).
Voeg de kappertjes, de bieslook, de knoflook, de dragon, de paprikapoeder, de zure room en de mosterd toe.
Meng het geheel goed.
Breng de kruidenboter op smaak met peper en evt. wat zout.
Zet de boter koel tot gebruik.
Steek de barbecue aan.
Bestrooi de entrecotes met peper en zout.
Rooster de entrecotes in ca. 8-10 min. goudbruin en rosé van binnen (keer de entrecotes halverwege).
Neem de entrecotes van de barbecue en laat ze verpakt in aluminiumfolie 10 min. rusten.
Snijd het vlees in plakjes en serveer de opgeklopte kruidenboter eroverheen.

Tip:

Lekker met een gepofte aardappel.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 674
Eiwit: 64 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 46 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 25 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Entrecote met mosterdjus en sjalottenpuree.



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

Ingrediënten

30 g boter
2 e crème fraîche
4 entrecotes,
Argentijnse
3 dl melk
1 zk mix voor
aardappelpuree (Maggi)
1 el mosterd, grove
1½ el olie, olijf-
- peper
1½ dl rundvleesbouillon
(tablet)
100 g sjalotten
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2035
Energie kcal: 485
Eiwit: 40 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de sjalotten en halveer ze.
Verhit de boter in een koekenpan.
Fruit de sjalotten al omscheppend goudgeel en glazig.
Scheep de sjalotten uit het bakvet.
Voeg de bouillon toe.
Breng het vocht aan de kook.
Bestrijk de entrecotes met olie.
Bestrooi de entrecotes met peper en zout naar smaak.
Roster de entrecotes in een grillpan aan beide kanten bruin en in 6-8 min. rosé.
Breng de melk met 4 dl water en peper en zout naar smaak aan de kook.
Roer er van het vuur af de pureepoeder door.
Scheep de sjalotten door de puree.
Roer de mosterd en de crème fraîche door de jus.
Serveer de jus met de puree bij de entrecotes.

Tip:

Serveer de entrecotes met kuitsla met een ceasardressing.

Filet Wellington excellent.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
Smulweb, Tante Fanny

Ingrediënten

250 g champignons, fijngehakt
1 ei, om te bestrijken
3 koolbladeren, groene, geblancheerd
2 el olie
500 g ossenhaas
- peper, witte, versgemalen
2 el peterselie, fijngehakt
3 sjalotjes, gesneden
1 rl Tante Fanny vers bladerdeeg (270 g)
- zout

Bereiding.

Verhit olie in de pan en fruit de sjalotjes.
Voeg de champignons toe en laat deze stoven tot het vocht weg is.
Breng dit op smaak met de gehakte peterselie, zout en versgemalen peper.
Haal het bladerdeeg ca. 10 min. voor het verwerken uit de koelkast.
Verwarm de oven voor: elektrische oven 210°C, heteluchtoven 200°C.
Wrijf de ossenhaas in met zout en versgemalen peper.
Schroei de ossenhaas dicht in hete olie.
Haal het vlees uit de pan en laat het volledig afkoelen.
Rol het bladerdeeg uit en leg de koolbladeren op het deeg.
Verdeel het ui-champignon mengsel er gelijkmatig over.
Leg de afgekoelde ossenhaas op het bladerdeeg en rol het geheel strak op.
Sluit de uiteinden goed af en bestrijk het deeg met het losgeklopte ei.
Bak de aangeklede rol 10 min. op een hoge temperatuur.
Zet daarna de temperatuur terug op 170°C voor de laatste 20-30 min.
Dek het geheel af met aluminiumfolie en laat het 10 min. afkoelen.

De saus:

Fruit de sjalotjes in de jus van de ossenhaas.
Blus het geheel af met Madeira.
Voeg de rundvleesbouillon toe en laat het inkoken.
Roer er tot slot ijskoude boter door en laat het nu niet meer koken!

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

- boter, room-, koude
¼ l bouillon, rundvlees-
2 cl Madeira
1 sjalotje, fijngehakt

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: 40-50 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

Gebraden ossenhaas met truffelsaus II.



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

Ingrediënten

200 g boter
1 dl cognac
600 g ossenhaas
- peper, versgemalen
1 dl room, slag-
50 g truffel (uit potje of blikje)
1 dl truffelvocht (uit potje of blikje)
- zout

Vorbereiding.

Maak het vlees droog met keukenpapier en wrijf er zout en peper op
Verhit een passende braadpan en smelt 100 g boter.
Wacht tot het schuim voor een groot deel is weggetrokken en bak de ossenhaas snel aan alle kanten bruin.
Temper de vuurbron en laat het vlees nog 6-8 min. zachtjes braden.
Neem het vlees uit de pan en wikkel het in aluminiumfolie.
Laat het vlees tenminste 10 min. rusten.
Snijd de truffels eerst in dunne plakjes en dan in smalle reepjes.
Verwijder de bakboter uit de braadpan.
Blus de pan af met cognac en roer alle aanbaksels los van de bodem.
Neem de pan van het vuur en zeef het vocht door een van te voren natgemaakt stukje kaasdoek.

Bereiding.

Laat in een kleine koekenpan 25 g boter smelten
Voeg de reepjes truffel toe en laat die, onder voortdurend omschudden, zachtjes 2 min. fruiten.
Voeg dan het truffelnat en het gezeefde vocht uit de braadpan toe.
Laat alles indampen tot de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid.
Voeg, van het vuur af, de slagroom (op kamertemp.) toe.
Laat alles nog 2 min. zacht doorkoken en doe onder voortdurend roeren de rest van de boter erbij, in porties van 10-15 g.
Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe.
Houd de saus "au bain marie" warm.
Snijd de ossenhaas in 12 even dikke plakken.
Leg de plakken vlees in het midden van voorverwarmde borden.
Schenk er enkele eetlepels saus naast.

Tips:

- Serveer er haricots verts en gekookte aardappeltjes of gekookte noedels bij.
- Vervang de cognac eens door madeira of door een mengsel van gelijke delen madeira en cognac.

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

Gegrilde biefstuk met avocadopuree.



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

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
4 biefstukken
1 zk frites (700 g)
½ dl friteslijn (Remia)
- olie, frituur-
1½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el room, zure
- tabasco
- zout



Bereiding.

Halveer de avocado.
Verwijder de pit uit de avocado.
Trek de schil van de avocado.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukjes.
Pureer het vruchtvlees van de avocado met de friteslijn en zure room.
Breng de puree op smaak met tabasco, peper en zout.
Frituur de frieten in de hete frituurolie volgens de aanwijzingen op de verpakking, goudbruin en knapperig.
Wrijf de biefstukken in met olijfolie.
Bestrooi de biefstukken met peper en zout naar smaak.
Grill de biefstukken in een hete grillpan aan beide kanten bruin en van binnen rosé.
Serveer de biefstukken en de frites met de avocadopuree.

Tip:

Lekker met in de oven geroosterde gehalveerde cocktailtomaten en een maïssalade van maïs uit blik, ringetjes bosui en een kant en klare dressing.
Bestrooi de avocadopuree met fijngeknipte bieslook.

Wijntip:

Alpaca, Carmenere, Chileense rode wijn.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2520
Energie kcal: 600
Eiwit: 33 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

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

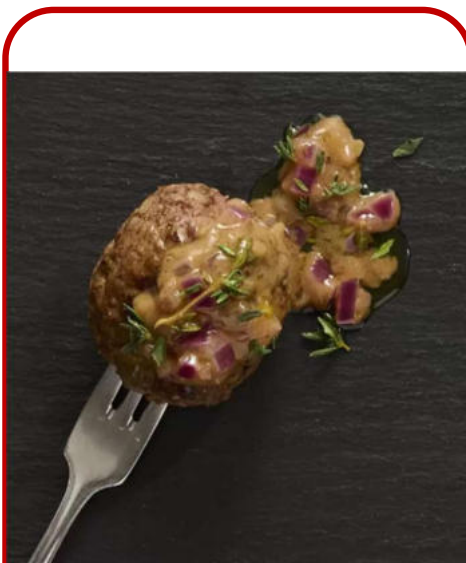
Bereiding.

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.

30

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

Gehaktballen met rode-uienjus.



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

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
2 beschuiten
1 tl bloem
50 g boter
1 ei
500 g gehakt, runder-
- peper, versgemalen
2 tk tijm
2 uien, rode, in dunne
halve ringen
- zout

Bereiding.

Verkruimel de beschuiten en kneed ze met het ei door het rundergehakt.

Breng het gehakt op smaak met zout en versgemalen peper.

Vorm met vochtige handen 8 gehaktballen ervan.

Verhit 25 g boter in een koekenpan en braad hierin de ballen ca. 3 min. rondom goudbruin.

Zet de warmtebron laag, voeg de uien en de tijm toe en bak ze nog 10 min.

Keer ze regelmatig om.

Neem de ballen uit de pan en houd ze warm.

Voeg 25 g boter, de bloem, de balsamicoazijn en 200 ml water toe en kook dit tot een gebonden jus.

Breng de jus op smaak met zout en versgemalen peper.

Serveer de gehaktballen met de uienjus.

Tip:

Lekker met pastinaakpuree met bacon.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).



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

Ingrediënten

2 el bloem
2 sn brood, oud
1 ei
500 g gehakt, runder-
1 tn knoflook
1-1½ el kruiden,
shoarma-
½ paprika, groene
½ paprika, rode

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

Bereiding.

Snijd de korst van de sneetjes brood en week het brood in water.
Pel de knoflook en snipper het teentje zeer fijn. Klop het ei los.
Meng het gehakt met het brood, de knoflook, het ei en de kruiden en vorm er 4 ballen van. Wentel de ballen door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.
Snijd de paprika in lange dunne repen en doe die in een braadzak.
Leg de gehaktballen erop en leg de braadzak in een passende ovenschaal, zodat de gehaktballen naast elkaar liggen.
Maak de braadzak dicht en prik hem enkele malen in.
Bak de gehaktballen op 200°C in ± 45 min. gaar en lichtbruin.
Knip de braadzak open, neem de gehaktballen met de repen paprika uit de zak en serveer ze direct.

Tips:

- Gebruik voor een authentieke shoarma-smaak lamsgehakt in plaats van rundergehakt.
- Maak cajungehaktballen door de shoarmakruiden te vervangen door cajunkruiden en de knoflook door een sjalotje. Meng 1 el bruine basterdsuiker door het gehakt. Neem in plaats van een 1/2 paprika 1 grote stengel bleekselderij en snijd deze in dunne plakjes.
- In de combi-magnetron zijn deze gehaktballen met hete lucht (220°C) en magnetron (50%) in ± 15 min. klaar.

Gehaktkebab - gekruide kebabspiesen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Midden-
Oosterse, Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Miranda Bernáth,
Simpele-recepten.nl

Ingrediënten:

2 tl chilipeper
500 g gehakt, rund- (of
lams-)
½ tl kaneel
1 tl kardemom
2 tn knoflook
2 tl komijn, gemalen
2 el olie, olijf-
10 g peterselie, fijn-
gehakt
½ tl sumak
1 ui, geraspt

Bereiding.

Meng het gehakt in een kom met de specerijen, de geraspte ui, de geperste knoflook, de chilipeper, de peterselie en zout (je kunt evt. een stukje bakken in de pan en proeven om te checken of er nog iets mist).

Verdeel het gehakt in 8 delen en maak er 8 worsten van.

Het vormen van de spies gaat makkelijk; maak eerst je handen goed nat, dat blijft het gehakt minder plakken aan je hand.

Kneed het vervolgens om een metalen spies of (geweepte) houten satéprikker (het is belangrijk om het vlees goed aan te drukken; door het grillen zal het krimpen, waardoor het vlees kan loslaten als je dit niet doet).

Bestrijk elke spies met olijfolie.

Verhit een grillpan en grill de kebab rondom bruin en gaar in zo'n 10 min. (ca. 5 min. per kant).

Tips:

- Serveer de gehaktkebab op een mooie schaal met knoflookyoghurt, sumak uien, komkommer, flat breads en nog veel meer!
- Gebruik je houten satéprikkers? Week dan eerst de prikkers minimaal 30 min. in water. Door de satéprikkers te weken zorg je dat ze niet vlam zullen vatten tijdens het grillen.



Bereidingstijd: 15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 315
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

Gekarameliseerd rundvlees met soja en uien.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
OptimaleRecepten.com

Ingrediënten

15 ml azijn, balsamico-
30 g honing
5 g knoflook
30 ml olie, plantaardige
- peper, zwarte, vers-
gemalen
200 g uien
45 ml saus, soja-
500 g vlees, rund-
(filet/biefstuk/bavette)

Bereiding.

Dit gerecht combineert westerse ingrediënten met Aziatische smaken voor een snel maar smaakvol resultaat. De karamelisatie van uien en honing creëert diepte, terwijl de sojasaus voor umami zorgt.

Snijd vlees in gelijke reepjes.
Meng de sojasaus, de honing en de balsamicoazijn.
Hak de uien en de knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote pan.
Fruit de uien (10-12 min.).
Voeg de knoflook toe en laat die 1 min. meefruchten
Bak het vlees goudbruin (5-7 min.).
Giet de saus erbij.
Laat het indikken (5-7 min).

Tips:

- Gebruik vlees op kamertemperatuur.
- Karameliseer de uien langzaam.
- Bak het vlees in porties.
- Let op de sausdikte.
- Vervang de honing eens door bruine suiker.
- Voeg eens wat sesamolie toe.
- Experimenteer eens met verschillende soorten sojasaus.
- Voeg gember toe voor extra pit.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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. Schep 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

Gestoofde riblappen met abrikoos en bier.



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

Ingrediënten

20 abrikozen, gedroogde
1 flj bier, lichtbitter (Palm of Leffe Royal)
200 ml crème fraîche
2 tl komijnzaad (of gemalen)
1 bs koriander, verse
2 tl korianderzaad (of gemalen)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tl pimentkorrels (of gemalen)
500 g riblappen
6 tomaten, Roma, rijpe
4 uien
- zout

Bereiding.

Snijd de uien grof.
Halveer de abrikozen.
Snijd de tomaten in kwarten.
Snijd de riblappen in stukjes (2x2 cm).
Maal de piment, komijn en koriander in een vijzel fijn (overslaan als je gemalen gebruikt).
Laat de olijfolie warm worden in een stoofpan.
Braad het vlees aan in de olijfolie, op een matig vuur.
Scheep het vlees uit de pan en bewaar het op een bord.
Fruit de uien in dezelfde pan.
Voeg het piment, de komijn en de koriander uit de vijzel toe en bak het kort mee.
Voeg de abrikozen, de tomaten en het bier toe.
Voeg het vlees toe (het moet net onder staan; evt. extra water toevoegen).
Zet het fornuis op sudderstand (of de oven op 120°C).
Laat het geheel 2,5 uur sudderen met deksel op de pan.
Proef of het vlees zacht is, zo niet laat het dan nog 30 min. extra sudderen.
Breng alles op smaak met versgemalen peper en zout.
Hak de koriander grof (op een schone snijplank en met een schoon mes).
Strooi er vlak voor het serveren de koriander overheen.
Serveer het vlees met wat crème fraîche.

Tip:

Lekker met couscous-koekjes.

Bereidingstijd: 3 uur
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

Griekse aardappelschotel met bifteki en tzatziki (airfryer).



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

Ingrediënten

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

Voor de bifteki:

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

Bereiding.

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

Voor de tzatziki:

5 tn knoflook
½ komkommer
250 g yoghurt, Griekse

Voor de garnering:

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

**Bereidingstijd: 10-15
min.**

Airfryertijd: ± 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 3 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Griekse gehaktballetjes.



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

Ingrediënten

1 ei, losgeklopt
100 feta, verkruimeld
500 g gehakt, runder-
1 tn knoflook, geperst
4 el meel, paneer-
2 el munt, fijngehakt
2 el olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
2 el peterselie,
fijngehakt
2 uien, rode, gesnipperd

Voor de tzatziki:

½ citroen, rasp en sap
van
1 tn knoflook, geperst
½ komkommer, grof
geraspt
2 el munt, fijngehakt
2 el olie, olijf-
250 ml yoghurt, Griekse

Bereiding.

Bij een Griekse maaltijd kunnen Griekse gehaktballetjes niet ontbreken! Serveer ze met een Griekse salade, pitabrood en natuurlijk heel veel tzatziki.

Kneed het gehakt met het ei, de ui, de feta, de knoflook, de peterselie, de munt, de oregano en het paneermeel.

Rol balletjes van het mengsel.

Verhit de olie en bak hierin de balletjes goudbruin en gaar.

Meng intussen de ingrediënten voor de tzatziki. Serveer de balletjes met de tzatziki.

Tip:

Lekker met pitabrood.

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

Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jan Aalvink

Ingrediënten

½ kaneelstokje
1 tn knoflook, fijngehakt
½ tl komijn, gemalen
2 laurierblaadjes
- olie, olijf-
1 tl oregano
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, gehakte
½ tl piment, gemalen
450 g sucadelappen, in blokjes
1 tl suiker
200 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, fijn-gesnippert
150 g uitjes, zilver-
50 ml wijn, rode
- zout, versgemalen

Bereiding.

Haal de sucade een uurtje van tevoren uit de koelkast en bestrooi het vlees met versgemalen zout en peper. Verhit een scheutje olijfolie in de braadpan en bak het vlees aan.

Haal het vlees uit de pan en zet het even opzij. Fruit het gesnipperde uitje samen met de knoflook in 4 min. aan, tot de ui zacht is, maar niet bruin.

Voeg de tomatenpuree, de piment, de komijn en de oregano toe en bak het 1 min. mee.

Voeg de tomatenblokjes, de wijn, versgemalen zout en peper en de suiker toe en laat het geheel 2 min. zachtjes pruttelen.

Voeg het vlees, de laurierblaadjes en het kaneelstokje toe en laat het geheel minimaal 2 uur stoven tot het vlees zacht begint te worden.

Voeg de zilveruitjes toe en laat de stifado nog minimaal 1½ uur stoven tot het vlees en de zilveruitjes zacht zijn.

Laat het inkoken als de saus te dun is.

Bestrooi het geheel met wat versgehakte peterselie.

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

Hachee met bockbier, abrikozen en rodekool.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Lassie.nl

Ingrediënten

12 abrikozen,
gedroogde
1 fl bier, bock- (30 cl)
2 el bloem
2 pl koek, ontbijt-
½ tl kruidnagel,
gemalen
300 g Lassie Toverrijst
5 el olie
- peper, versgemalen
600 g poulet, runder-
1 pt rodekool met
stukjes appel (grote
pot)
(400 g spruitjes,
gekookt)
300 g uien, gesneden
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de olie.

Bestrooi het vlees met zout, peper en de bloem en bak het op hoog vuur rondom goudbruin.

Verhit de resterende olie in een koekenpan en bak de uien 10 min. zonder te kleuren.

Voeg de uien, het bier en de kruidnagel toe aan het vlees.

Verkruijmel de ontbijtkoek erboven en verdeel de abrikozen erover.

Breng het geheel op smaak met zout en peper.

Laat de hachee in ca. 2 uur afgedekt garen.

Kook, 30 min. voordat het vlees gaar is, de rijst volgens de aanwijzingen op het pak.

Verwarm intussen de rodekool volgens de aanwijzingen op het etiket.

Verdeel de rijst over 4 diepe borden, schep de rodekool en de hachee erbij.

Tip:

Meer groenten? Serveer het gerecht met 400 g gekookte spruitjes!

Bereidingstijd: 15 min.

Stooftijd: 2,5 uur

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 900

Eiwit: 43 g

Koolhydraten: 118 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 24 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 5 g

Vezels: 13 g

Groente: - g

Zout: - g

Hamburgerkruiden.



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

Ingrediënten

½ tl chilipoeder
2 tl knoflookpoeder
1 tl korianderpoeder
2 tl paprikapoeder
1 tl peper, witte, vers-
gemalen
1 tl piment
3 tl uienpoeder
2 tl zout

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Hamburgers met barbecuesaus.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 10 min.
BBQ-tijd: 8-10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid eerst de saus:

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

Bereiding vlees:

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

Tip:

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

Hartige krans met gehakt.



Menugang: High tea,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 10-12
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

2 bl deeg, croissant-
1 ei
300 g gehakt, runder-
50 g kaas, feta-
1 tn knoflook,
uitgeperst
1 snf komijn
1 el meel, paneer-
1 paprika, in kleine
stukjes
1 snf paprikapoeder
1 snf peper
5 el pistachenootjes
ongezouten
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven op 200°C.
Meng het gehakt met de stukjes paprika, de
knoflook, een snuf peper, zout, paprikapoeder,
komijn, paneermeel en 3 el fijngehakte
pistachenootjes.
Haal het croissantdeeg uit de verpakking en
maak de driehoeken los.



Zet een vrij groot glas in het midden van de
bakplaat met bakpapier en leg daar de
driehoeken croissantdeeg op, overlap ze iets.
Verdeel het gehakt over het midden van de
krans.
Kruimel er wat feta over.



Vouw de punten van het deeg over de vulling
en druk ze iets onder de krans vast.
Bestrijk de bovenzijde met het losgeklopte ei
en bestrooi de bovenzijde met de rest van de
pistachenootjes.
Bak de krans ca. 20 min. in de oven.

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

Hongaarse vleessalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 augurken, zoetzure
5 el azijn
¼ l bouillon, vlees-,
hete (van het
rundvlees)
1 hv groenten, soep-
2 kruidnagels
1 laurierblad
4 el olie
2 paprika's, groene
1 mp paprikapoeder,
pikant
- peper, witte
6 peperkorrels
- peterselie
1 kg rundvlees (lende,
rib, magere borst of
ezeltje)
4 tomaten
1 ui
3 uien
1½ l water
- zout

Bereiding.

Breng het water met wat zout, de schoongemaakte ui, het laurierblad, de peperkorrels en de kruidnagels aan de kook. Leg het vlees erin, sluit de pan en laat het vlees op laag vuur minstens 1 uur trekken. Maak de soepgroenten schoon, voeg ze aan de bouillon toe en laat het vlees trekken tot het gaar is.

Neem het vlees uit de pan en laat het afkoelen, maar houd de bouillon heet.

Maak intussen de paprika's schoon, verwijder het zaad en de zaadlijsten en snijd ze in dunne reepjes.

Leg de tomaten even in kokend water, pel ze en snijd ze in partjes.

Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.

Snijd de augurken in plakjes.

Maak een pittige marinade van de hete bouillon, de olie, de azijn, wat peper, wat zout en het paprikapoeder.

Snijd het vlees in niet te dikke plakken en de plakken in reepjes.

Leg ze in de marinade en schep alles goed door elkaar.

Laat het vlees afgedekt minstens 30 min. marineren.

Meng de paprika's, de uien, de tomaat en de augurkjes door de salade, dek de salade weer af en laat de smaken nog even mengen.

Garneer de salade voor het serveren met wat blaadjes peterselie.

Tip:

Serveer er versgebakken bruine broodjes of een stuk goed boerenbrood met verse boter 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

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 sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.



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

Ingrediënten

600 g bonen, sperzie-, gebroken
350 g gehakt, runder-, mager
125 ml ketjap manis
6 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, witte
2 tl sambal badjak
3 el seroendeng
2 uien

Bereiding.

Zet een pan water op voor de rijst.
Snipper de uien fijn.
Meng de helft van de ui met 25 ml ketjap door het gehakt.
Kneed goed en vorm er met vochtige handen 4 gehaktballen van.
Verhit 3 el olie in een koekenpan.
Bak de gehaktballen in 5 min. aan alle kanten bruin.
Voeg 150 ml water toe en gaar de gehaktballen in 10 min. (keer ze regelmatig).
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan.
Fruit de ui 1 min. in de olie.
Scheep de sperziebonen door de ui en bak ze 1 min. mee (scheep ze regelmatig om).
Schenk de resterende 75 ml ketjap met 50 ml water bij de sperziebonen en breng ze tegen de kook aan.
Smoor de sperziebonen in 10 min. zachtjes gaar.
Schuif de gehaktballen aan de kant en voeg de sambal toe aan het bakvet.
Bak de sambal 1 min. mee.
Schenk 150 ml water bij de gehaktballen en stoof ze nog 5 min.
Neem de deksel van de pan met gehaktballen en laat het vocht tot jussdikte inkoken.
Breng eventueel op smaak met wat extra ketjap,
Scheep de gehaktballen met de sambaljus op 4 borden.
Scheep er de sperziebonen bij.
Bestrooi de sperziebonen met de seroendeng en serveer ze met de rijst.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 742
Eiwit: - g
Koolhydraten: 88 g
Suiker: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 12 g
Vezels: 8 g
Groente: 175 g
Zout: 3,2 g

Indonesische rendang (slowcooker).



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: EefKooktZo.nl

Ingrediënten

1 el crème, kokos-
3 bld djeroek poeroer
(limoenblaadjes)
1 el gember, geraspte
2 el ketjap manis
3 tn knoflook
2 tl komijn
1½ el koriander,
gemalen (ketoembar)
½ tl kruidnagelpoeder
2 tl laos
200 ml melk, kokos-
3 uien, middelgroot
- olie, om te bakken
1 peper, rode
1 st steranijs
2 el suiker, palm-
1½ tl trassi
1 kg vlees, rund-
(magere runderlappen)

Bereiding.

Snijd het vlees in kleine stukjes.
Maak de boemboe door de volgende ingrediënten fijn te malen in een keukenmachine: de uien, de knoflook, de gember, de rode peper, de trassi, de crème kokos, de ketjap manis, de palmsuiker, de ketoembar, de komijn, de laos en de kruidnagelpoeder.
Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan en bak de boemboe kort aan tot deze lekker begint te ruiken.
Voeg dan de stukjes rundvlees toe en bak deze om en om bruin (het vlees hoeft niet gaar te zijn).
Doe dit evt. in 2 delen als je pan niet ruim genoeg is.
Doe het vlees daarna in de slowcooker en voeg de kokosmelk, de blaadjes djeroek poeroet en de steranijs toe.
Zet de slowcooker voor 5-6 uur op high of ca. 8 uur op low.
Bak het vlees evt. nog even kort aan in de koekenpan voor je het gaat serveren (dan kan de saus ook iets inkoken) en verwijder de djeroek poeroet en de steranijs.

Tip:

- Serveer het gerecht met rijst, kroepoek en groenten (bijv. Indonesische maïskoekjes, ingelegde komkommer (in zuur), petjil en/of sajoerboontjes).
- Verwijder evt. de zaadlijsten uit de rode peper, dan wordt het gerecht iets minder pittig.

Voorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 10 uur
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 334
Eiwit: 44 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Japanse hachioji hamburger met gebakken noedelbroodje (airfryer).



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

Ingrediënten

1 ei, losgeklopt
2 el ketchup, tomaten-
400 g noedels, gekookte
4 rundvleesburgers
1 tl saus, chili-
1 el saus, soya-
- sla, naar keuze
2 tomaten, kleine
(indien mogelijk Tasty
Tom)
2 stl ui, bos-

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

Bereiding.

Kook de noedels en laat deze weer afkoelen (niet afspoelen),

Meng de noedels met het losgeklopte ei en maak er met een hamburgerpers 8 schijven van.

Leg deze op een groot bord tussen plastic en leg dit 1 uur in de diepvries.

Snijd intussen de tomaten in plakken en de bosui in ringen.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Bak de noedelschijven (6-7 min.-200°C) tot ze een beetje beginnen te kleuren en krokant worden (als je meer burgers maakt, zou ik dit in etappes doen).

Bak nu de 4 burgers in de Airfryer zonder vet (6 min.-200°C).

Beleg een noedelschijf met sla, tomaat en de burgers en wat saus.

Leg er een noedelschijf op en smullen maar.....



Knapperige wraps met spinazie en gehakt.



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

Ingrediënten

300 g gehakt, runder-
200 g kaas, witte
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
600 g spinazie
140 g tomatenpuree
6 tortilla's, volkoren, XL
- zout

1 ovenschaal (20x30
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Verhit 1 el olie in een hapjespan.
Voeg de spinazie in delen toe, laat het slinken en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Vet de ovenschaal in met de rest van de olie.
Scheep de spinazie in een zeef en duw er met een lepel het overtollige vocht uit.
Doe het gehakt in een kom en voeg $\frac{3}{4}$ van de tomatenpuree toe.
Verkruimel er $\frac{3}{4}$ van de witte kaas boven.
Breng het op smaak en meng het goed door elkaar.
Bak het gehakt kort in een koekenpan.
Verdeel het gehaktmengsel en de spinazie over de wraps.
Rol de wraps op en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.
Bestrijk de wraps met de rest van de tomatenpuree, verdeel er de rest van de kaas over en bak ze in 10-15 min. in de oven knapperig.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 627
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lasagna met paprika, courgette en gehakt.



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

Ingrediënten

1 hv basilicum
1 courgette
400 g gehakt, runder-
- knoflook
1 pk lasagnevellen,
volkoren
1 bl mozzarella, in
plakken
2 paprika's, rode
- peper
1 pt saus, tomaten- of
pasta-
300 g spinazie
- ui
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken.
Snijd de paprika in blokjes.
Rul het gehakt in een koekenpan en zet het gehakt opzij.
Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan, fruit de ui en knoflook kort en voeg de paprika toe.
Voeg na een paar min. de spinazie toe en verwarm tot de spinazie geslonken is.
Voeg hieraan de basilicum en de tomatensaus toe.
Vet een ovenschaal licht in met olijfolie en verdeel de lasagnevellen over de bodem.
Bedeek de vellen met een laag courgette en wat van de tomatensaus.
Leg hierop weer een laag lasagnevellen, een laagje gehakt en weer tomaten-paprikasaus.
Herhaal dit tot de saus op is.
Bedeek het gerecht met mozzarella.
Bak de lasagna ongeveer 20 min. in de oven.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 25 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

Leffe stoof met gepofte krieltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: DekaMarkt, Eatertainment.nl

Ingrediënten

30 g boter, room-, ongezoeten
1 bouillonblokje, runder-
500 g krieltjes
400 ml Leffe bruin abdijbier
1 el mix voor rundvlees
3 el olie, olijf-
200 g pastinaak
900 g riblappen
2 tk rozemarijn
200 g shiitake
1 sjalot
400 ml water
150 g winterpenen

Bereiding.

Schil de winterpeen en de pastinaak en snijd ze in stukken van 2 cm.
Pel de sjalot en snijd die in halve ringen.
Snijd de riblappen in stukken van 2 cm.
Verhit de boter in een pan en bak de riblappen op een middelhoog vuur in 5 min. rondom goudbruin.
Voeg de winterpeen, pastinaak en sjalot toe en bak die 3 min. mee.
Blus het geheel af met het bier.
Voeg het runderbouillon-tablet, het water, de mix voor rundvlees en de helft van de rozemarijn toe.
Zorg dat het vlees helemaal onder het vocht staat, voeg evt. extra water toe.
Draai het vuur laag en stoof het geheel 3 uur met de deksel op de pan.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Ris de rozemarijn van het resterende takje en snijd die fijn.
Meng de rozemarijn met 2/3 van de olijfolie.
Verdeel de krieltjes over een ovenschaal en verdeel hier de rozemarijnolie over.
Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en plaats de schaal 25 min. in de oven.
Verhit een pan met de resterende olijfolie en bak de shiitake op hoog vuur in 5 min. goudbruin.
Serveer de stoof met de gepofte krieltjes en de shiitake.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 724
Eiwit: 51 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lentecarpaccio.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

3 pk carpaccio, runder-
2 tk basilicum
2 eieren, scharrel-
6 radijsjes
2 uitjes, lente- (of
bosuitjes)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 100
Energie kcal: 410
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook 2 eieren in 8 min. hard.
Snijd de eieren in partjes.
Verdeel de pakjes carpaccio op een schaal.
Snijd de radijsjes in plakjes.
Snijd de lente-uitjes in dunne ringetjes.
Bestrooi de carpaccio met de radijsjes en lente-
ui.
Garneer de carpaccio met de eieren.
Besprenkel de carpaccio met de bijgeleverde
dressing.
Garneer de carpaccio met de bijgeleverde
kaassnippers, pijnboompitten en de
grofgesneden blaadjes van de takjes
basilicum.
Bestrooi de carpaccio met wat peper.

Limburgs zuurvlees met ontbijtkoek



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Limburgse
Personen: 2
Sterren: ****
Bron: AllerHande 2023-05

Ingrediënten

100 ml azijn
50 g boter, room-, ongezoeten
4 jeneverbessen
3 kruidnagels
4 laurierblaadjes, gedroogde
6 pl ontbijtkoek
- peper, versgemalen
600 g runderlappen
4 el stroop, appel-
2 el suiker, basterd-, donkere
2 uien, middelgrote
100 ml water
- zout



Bereiding.

Snijd het vlees in blokjes van 2 cm en bestrooi met versgemalen peper en evt. zout.
Snipper de uien.
Verhit de boter in een braadpan en bak de ui 5 min. op een laag vuur.
Voeg het vlees toe en bak het op een middelhoog vuur in 5 min. rondom bruin.
Voeg de laurierblaadjes, de jeneverbessen, de kruidnagels, de azijn en het water toe.
Breng het aan de kook en doe de deksel op de pan.
Stoof het vlees 1 uur op een laag vuur.
Snijd ondertussen de ontbijtkoek in blokjes.
Schep die samen met de appelstroop en de suiker door het vlees en stoof het nog 1½ uur.
Is de saus te dun, laat het dan even zonder deksel inkoken op een hoog vuur.
Breng het zuurvlees op smaak met versgemalen peper.

Tips:

- Lekker met friet.
- Zuurvlees invriezen? Laat het eerst helemaal afkoelen. Eenmaal ingevroren is het nog 3 maanden houdbaar. Haal het zuurvlees de avond van tevoren uit de vriezer en laat ontdooien in de koelkast. Warm op laag vuur in 10-15 min. op.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 530
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 30 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Mega burger (airfryer).



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

Ingrediënten

2 bollen, sesam-,
Italiaanse, grote
(afbak)
- Calvé Burger Saus
1 ei
500 g gehakt, runder-
- komkommer
- mayonaise
30 g meel, boekweit-
- peper, versgemalen
- rucola 1 ui, rode ui
- saus, tomaten-
1 tomaat
- uitjes, gedroogde
- zout

Bereiding.

Doe het gehakt met het ei en het boekweitmeel in een kom en meng het goed door elkaar.

Maak er 2 mooie schijven van.

Snijdt de tomaat en de komkommer in plakken en de rode ui in ringen.

Bak de Italiaanse bollen af in de Airfryer (5 min.-200°C).

Bak daarna de burgers af (7 min.-200°C).

Snijdt d broodjes open en beleg de bodem met wat mayonaise.

Leg hierop wat rucola en daarop de hamburger.

Spuits daarop eerst wat Calvé Burger Saus en daarna wat tomatensaus.

Leg daarop de gesneden rode ui, de komkommer, de tomaat en wat gedroogde uitjes.

Tip:

De aardappeltwisters zijn heel makkelijk te maken met behulp van een speciaal mesje dat je kunt kopen in een kookwinkel. Bespray de twisters met wat olie en bak ze af in de Airfryer (8 min.-200°C).

Vervang de komkommerschijfjes eens door schijfjes augurk.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 500

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 3 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 43 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 13 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,6 g

Merguez - pittige worstjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

2 el oregano, gedroogde
20 worstjes, Merguez-

Bereiding.

Prik de merguez met een vork regelmatig in en bestrooi ze met de oregano.
Laat de merguez zo min. 1 uur rusten.
Steek de merguez aan spiesen.
Rooster de spiesen ca. 15 min. op de barbecue.

Tip:

Gebruik ook eens saucijsjes of verse worst.

57

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 gehaktballetjes in tomatensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Eric, Lekker en Simpel

Ingrediënten

1 blj ananasstukjes
2 beschuiten
1 ei
500 g gehakt, runder-
2 el kruiden, Mexicaanse
1 blj maïs
- maïzena, om licht te binden
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tabasco, naar smaak
1 bl g tomaten, gepelde
2 el tomatenketchup
1 ui
100 ml water
100 ml wijn, rode
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Verkruimel de beschuiten.
Snijd de tomaten uit blik in kleine stukjes en bewaar het vocht en de tomaat in een kommetje.
Doe het gehakt, de ui, de beschuit, de Mexicaanse kruiden en het ei in een kom.
Meng alles goed door elkaar en zet het ca. 30 min. in de koelkast.
Maak van het gehakt kleine balletjes (iets groter als soepballetjes).
Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de balletjes ca. 5 min.
Doe alles in een vergiet en verwijder zo het overtollige vet.
Doe de balletjes terug in de pan.
Voeg het water, de wijn en de tomatenvocht/stukjes toe.
Verhit alles goed.
Bind nu het geheel licht met de maïzena en wat water.
Voeg de maïs, de ananasstukjes en tabasco, zout en peper naar smaak toe.
Laat alles ongeveer 15 min. doorwarmen (niet meer koken).

Tip:

Lekker met penne en een licht zure salade.

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: Hoofdgerecht
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.

Mini-kebab met yoghurtsaus.



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

Ingrediënten

½ citroen, rasp en sap van
500 g gehakt, runder-
3 tn knoflook, geperst
1 tl komijnpoeder (djinten)
4 el mayonaise
2 el munt, fijngehakt
2 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
1 snf peper
100 g yoghurt, Griekse

12 satéprikkers

Bereiding.

Kneed het gehakt met de knoflook, komijn- en paprikapoeder goed door elkaar.
Verdeel het gehakt in 12 delen.
Knijp elk deel in langwerpige vorm om een prikker.
Verhit de olie op een hoge stand en bak hierin de gehaktspiesjes in ca. 10 min. rondom goudbruin.
Meng intussen de yoghurt met de mayonaise, citroenrasp, -sap, munt en peper tot een gladde saus.
Serveer de kebab met de saus.

60

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 500
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Mixed meatball.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Vitadis

Ingrediënten

2 eieren
3 tn knoflook, gemalen
1 el olie, olijf-
¼ tl peper
½ ui, fijngesneden
75 g vlees, kalfs-
75 g vlees, rund-
75 g vlees, varkens-
½ tl zout

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

Bereiding.

Verhit de olie in een vleespan.
Bak de ui gedurende 5 min. in de pan op een hoog vuur.
Voeg dan de knoflook toe en kook het nog 1 min.
Voeg deze ingrediënten samen in een kom en meng er het vlees, de eieren, het zout en de peper aan toe.
Rol balletjes en doe ze opnieuw in de pan.
Bak de balletjes 20-25 min.

Noedels met biefstukpuntjes.



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

Ingrediënten

400 g groenten, wok-, Japanse
3 tk koriander
400 g noedels, mie-, dunne (kant-en-klaar)
1 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
560 g runderbiefstuk
1 el saus, chili-
2 el saus, soja-
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1566,6
Energie kcal: 373
Eiwit: 39,2 g
Koolhydraten: 37,9 g
w/v suikers: 4,2 g
Natrium: - mg
Vet: 6,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1,7 g
Vezels: 5,1 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Bereiding.

Meng de chilisaus, de sesamolie en de helft van de sojasaus tot een marinade.
Snijd de biefstuk in blokjes van 2 cm.
Marineer de biefstuk minstens 10 min. in de koelkast.
Ris de blaadjes van de koriander.
Verhit een wok met de helft van de zonnebloemolie en wok de Japanse wokgroenten 5 min.
Voeg de rest van de sojasaus toe.
Breng de groenten op smaak met versgemalen peper en zout.
Breng een pan met water aan de kook en kook de noedels 2 min.
Verhit een pan met de overige zonnebloemolie en bak de biefstuk in 5 min. rosé.
Verdeel de noedels, de groenten en de biefstuk over 4 borden.
Garneer de borden met de rest van de koriander.

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

Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccoli-rijst en geroosterde snacktomaatjes.



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

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
200 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
30 g kappertjes
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
- olie, olijf-
500 g ossenhaas
- peper
200 g pesto
400 g rijst, broccoli-
200 ml room, kook-,
light
1 sjalot, gesnipperd
10 g tijm
200 g tomaatjes, snack-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Laat de ossenhaas op kamertemperatuur komen en bestrooi alvast rondom met zout en peper.
Halveer de snacktomaatjes en leg ze samen met de takjes tijm in een ovenschaal.
Besprenkel dit met balsamicoazijn en breng op smaak met zout en peper.
Bak de snacktomaatjes 15 min. in de voorverwarmde oven.
Fruit intussen de knoflook en sjalot in een scheutje olijfolie.
Voeg de broccolirijst toe en roerbak 5 min. op een middelhoog vuur.
Breng de broccolirijst op smaak met kappertjes en pesto.
Verwarm de room en Parmezaanse kaas in een pannetje.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de ossenhaas 4 min. op een hoog vuur.
Keer de ossenhaas halverwege.
Leg het vlees te rusten op een bord en dek losjes af met aluminiumfolie (zo blijft het vlees mals en sappig).
Snijd de ossenhaas in mooie plakken.
Schep de broccolirijst in een kookring op borden en maak mooie strakke tartaartjes.
Verdeel de ossenhaas samen met de geroosterde snacktomaatjes over de borden.
Maak het gerecht af met een lepel Parmezaanse kaas-roomsaus en decoreer met blaadjes basilicum.

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

Ossenstaartsoep.



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

Ingrediënten

2 stl bleekselderij, in stukjes
50 g bloem
- brood, geroosterd
1 el gort, parel-
25 g margarine
1 ossenstaart, in stukken, van vet ontdaan
- peper, zwarte
- peterselie, fijngehakt
1 el sherry
2 pl spek, mager, fijn-
gesneden
½ tl tijm, gedroogde
2 tl tomatenpuree
2 uien, geschild, in ringen
1¾ l water
2 wortels, schoon-
gemaakt, in plakjes
- zout

Bereiding.

Verhit de margarine in een pan.
Bak de ossenstaart in de margarine lichtbruin.
Giet het overtollige vet af.
Doe de groenten, spek, kruiden en parelgort bij het vlees.
Giet koud water bij het vleesmengsel.
Breng de bouillon aan de kook.
Kruid de bouillon met wat peper en zout.
Draai het vuur laag.
Laat het vlees 3 uur sudderen (tot het vlees van de beenderen los laat).
Scheep het overtollige vet van de soep.
Haal de ossenstaart uit de soep.
Haal het vlees van de beenderen.
Doe het vlees, samen met de sherry en tomatenpuree terug in de soep.
Maak van meel en water een papje.
Roer wat van de bouillon door het papje.
Giet het papje bij de bouillon.
Breng de soep al roerend weer aan de kook.
Laat de soep nog 5 minuten zachtjes doorkoken.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Garneer de soep royaal met peterselie.
Serveer de soep met vierkantjes geroosterd brood.

Bereidingstijd: 220 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: - mg

Pergedel goreng djawa - Javaanse gebakken vleesballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: Indische,
Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Internationale
recepten

Ingrediënten

450 g aardappelen,
gekookte
1 el citroensap
1 ei, losgeroerd
500 g gehakt, runder-
2 tn knoflook, uit-
geperst
2 tl komijn, gemalen
3 tl koriander, gemalen
½ tl nootmuskaat,
geraspte
- olie, arachide-
1 tl sambal oelek
1 el saus, soja-, niet
zoete
2 el suiker, basterd-,
bruine
½ tl trassi
2 uien, middelgrote,
fijngehakt
- zout

Bereiding.

Meng in een grote kom het gehakt met de uien, de knoflook, 1 tl zout, en de sambal oelek.
Laat het mengsel tenminste 15 min. op een koele plek rusten.
Prak de aardappelen fijn.
Meng de sojasaus in een kommetje met het citroensap.
Roer er de suiker en de trassi door (blijf roeren tot de suiker is opgelost).
Meng de koriander, de komijn en de nootmuskaat door elkaar.
Voeg de aardappelen aan het gehaktmengsel toe en kneed het met natgemaakte handen goed door elkaar.
Voeg er vervolgens het sojamengsel, het losgeroerde ei en de specerijen aan toe.
Kneed het geheel opnieuw goed door elkaar.
Vorm er balletjes, ter grootte van pingpongballen van.
Leg de balletjes op een schaal en laat deze op een koele en bij voorkeur vochtige plaats staan.
Verhit de olie tot er een blauwe walm afkomt.
Frituur hierin de balletjes met niet meer dan 4-5 tegelijk in 4-5 min. mooi bruin en gaar.
Laat de balletjes na het bakken goed uitlekken.
Serveer de balletjes warm.

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

Portugese gehaktballetjes.



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

Ingrediënten

2 beschuiten,
verkruid
200 g chorizo, fijn-
gesneden
1 ei, losgeklopt
400 g gehakt, runder-
4 tn knoflook, geperst
½ tl nootmuskaat
3 el olie, olijf-
½ tl peper, (cayenne-)
2 el peterselie, fijn-
gehakt
4 el port
2 uien, in dunne ringen

Bereiding.

Meng het gehakt met de chorizo-, de (cayenne)peper, 2 tn knoflook, de peterselie, het ei, 2/3de van het beschuutkruim en wat zout.

Rol er balletjes van.

Rol de balletjes door nog wat beschuutkruim.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin de balletjes op een middelhoog vuur goudbruin.

Neem de balletjes uit de pan en houd ze apart.

Voeg de uienringen en de nootmuskaat toe aan het bakvet en roerbak het 4 min. op een middelhoog vuur.

Voeg 2 tn knoflook toe en bak het nog 1 min.

Giet de port en 4 el water erbij en bak het nog 5 min.

Voeg de balletjes toe en bak alles afgedekt nog 5 min. (schud de pan af en toe om de balletjes gelijkmatig te garen).

Tip:

Lekker met gebakken aardappels en sperziebonen.

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

Pörkölt van ossenhaas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Culinaire kalender

Ingrediënten

40 g bloem
1 tl karwijzaad
2 tn knoflook, fijngehakt
600 g ossenhaas, in
dunne reepjes
1 paprika, groene, in
repen
1 el paprikapoeder,
edelzoet
40 g reuzel (of boter)
1 tomaat, vlees-,
ontveld, zaadloos, in
blokjes
1 ui
- zout

Bereiding.

Doe de reepjes biefstuk met de bloem in een schaal en schep het goed door elkaar. Verhit de helft van de reuzel in een koekenpan of wok en roerbak er op een hoog vuur het vlees in (niet te lang; als de rauwe kleur grotendeels is verdwenen, is het goed). Haal het vlees uit de pan, bestrooi het met zout en zet het apart.

Doe de rest van de reuzel in de pan en bak de uien en de paprika tot ze zacht worden. Voeg dan de knoflook, de tomatenblokjes, het karwijzaad en de paprikapoeder toe en smoor het 5 min. op een laag vuur met de deksel op de pan.

Breng het met zout op smaak.

Voeg het vlees bij de saus en warm het nog 3 min. door.

Tip:

In plaats van ossenhaas kun je ook kogelbiefstuk gebruiken.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Runderlapjes met Madeira.



Menugang: Hoofdgerecht
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 runderlapjes
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.

Runderlappen (rib-, lende- of sukadelappen).



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

Ingrediënten

1 el azijn
100 g boter
- kruidnagels
½ laurierblad
(- mosterd)
(- peper, versgemalen)
400 g runderlappen
(1 tomaat of 1 el
tomatenpuree of 1-2
gesnipperde zure
appels)
3-4 g zout

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

Bereiding.

Wrijf de lappen in met het zout (en peper of mosterd) en laat het zout 10 min. intrekken. Laat de boter bruin worden, schroei de lappen hierin dicht en bak ze aan weerskanten snel bruin.

Voeg de kruiden en de azijn en desgewenst de kleingesneden tomaat of de tomatenpuree of de appel toe en doe er zoveel water bij dat het bezinksel oplost.

Laat het al roerend aan de kook komen en stoof het vlees op laag vuur onder af en toe keren ca. 2 uur tot het zacht is geworden.

Schenk zo nodig wat water bij de jus en breng de jus weer aan de kook.
Zo nodig kunt u de jus zeven.

Tips:

Variaties:

- Runderlappen, doorregen lappen (borstlappen): Bereid het vlees als boven, maar laat het 2½-3 uur stoven.
- Gemarineerde runderlappen: Marineer de lappen voor het bakken ½ uur, laat ze uitdruipen en dep ze droog. Voeg tijdens het stoven desgewenst (een deel van) de marinade toe.

Runderrollade met dadels en Kerstbier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Biercuisine.nl

Ingrediënten

2 el aardappelmeel of allesbinder
30 cl bier, Sint Bernardus Christmas Ale
1 el bieslook, fijngehakte
2 el boter, room-
1 dl bouillon, runder-
75 g dadels, ontpitte
2 el olie, zonnebloem- of olijf-
- peper, versgemalen
1 runderrollade (750 g)
2 tl sinaasappelschil, geraspte
2 el tomatenpuree
1 ui
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verhit een mengsel van boter en olie in een braadpan.
Schroei hierin de runderrollade aan alle kanten dicht.
Verlaag de hittebron.
Voeg de fijngesneden ui, tomatenpuree, bouillon, 2/3 van het bier, fijngesneden dadels en geraspte sinaasappelschil toe.
Laat het geheel ruim anderhalf uur zacht stoven.
Draai de runderrollade af en toe om.
Haal de runderrollade na de stooftijd uit de braadpan.
Wikkel de runderrollade in aluminiumfolie en houdt hem in een matig verwarmde oven warm.
Pureer het stoofvocht in de blender en doe het samen met de rest van het bier terug in de braadpan.
Verwarm de saus enkele minuten goed.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Bind de saus eventueel met wat aardappelmeel of allesbinder.
Snijd de rollade in plakken, verdeel ze over voorverwarmde borden en doe de saus erbij.
Garneer de rollade met fijngehakte bieslook.

Tips:

Serveer hierbij aardappelpuree, in boter gestoofde en gepureerde selderijknol en stoofpeertjes.
Serveer er een glas Sint Bernardus Christmas Ale bij (op keldertemperatuur).



72

Bereidingstijd: - min.
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

Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Favorflac.com,
Mezza, Sabrina Ghayour

Ingrediënten

250 g entrecote
- peper, zwarte, grofgemalen
1 hv korianderblad
1 limoen, onbespoten, sap van en fijngeraspte schil
2 el olie, olijf-
1 tl Pul Biber (of gewone chilivlokken)
1 el saus, soja-, lichte (- sesamzaad, zwart)
1 el suiker, kristal-, fijne
200 g tomaten, kers-, gehalveerd
2 uitjes, lente-, in dunne ringetjes

Bereiding.

Bedek de entrecote aan beide kanten met de grofgemalen zwarte peper en druk aan zodat de peper blijft zitten.

Verhit een koekenpan op een hoog vuur en besprenkel de entrecote aan beide kanten met ½ el olijfolie.

Bak de entrecote (2 min. per kant) tot de entrecote een mooi korstje krijgt.

Haal het vlees uit de pan en laat het afgedekt met aluminiumfolie 5-10 min. rusten.

Meng de rest van de olijfolie met de sojasaus, de suiker, het limoensap, de geraspte limoenschil en de Pul Biber in een kom.

Voeg dan de tomaten en de lente-ui toe en meng het goed door elkaar.

Snijd de entrecote in dunne plakjes, leg ze op een bord en schenk de dressing met de tomaten en de lente-ui erover.

Bestrooi het geheel met de koriander en eventueel het sesamzaad en serveer.

Tip:

Gebruik eens kerstomaatjes van verschillende kleur, dat maakt het gerecht kleurrijker.



Pul Biber

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

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

Saté pentool.



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

Ingrediënten

- asemwater (of
citroensap)
¼ tl djinten
1 ei
2 kemirienoten
¼ tl ketoembar
2 tn knoflook
2 el kokos, gemalen
- olie, olijf-
1 peper, rode (of 1 mp
sambal oelek)
250 g tartaar
¼ tl trassi
3 uien, rode
- zout
1 tl suiker

Bereiding.

Snipper de uien, de knoflook en de kemirienoten heel fijn.
Voeg er de fijngesneden rode peper, de trassi, de ketoembar, de djinten en wat zout aan toe en wrijf alles nu met een houten lepel goed fijn tot u een kruidenpapje heeft. Vermeng dit kruidenpapje goed met het gemalen vlees.
Meng er het ei, de gemalen kokos, de suiker, wat asemwater en naar smaak zout door. Vorm van deze gekruide vleesmassa lange, dunne kroketten.
Steek door elke kroket een satéstokje en braad ze in warme olie voorzichtig mooi bruin.

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

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



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

Ingrediënten

6 broodjes, pita-
500 g gehakt, runder-

Voor de kruidenpasta:

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

Voor de garnering:

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

Bereiding.

De saus:

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

De garnering:

Meng de ingrediënten voor de garnering en zet die apart.

De kruidenpasta:

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

Het gehakt:

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

De kebabs:

Neem wat gehakt en vorm het met je handen tot een langwerpige staaf.
Verhit wat olie in een pan en bak de seekh kebabs aan alle kanten goudbruin.

De pitabroodjes:

Verwarm de pita broodjes volgens de instructies op de verpakking.

Samenstelling:

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



Ingrediënten (vervolg):

Voor de saus:

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

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

Smaakje van kabeljauw en chorizo.



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

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 bkl 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 aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

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

Bereiding.

Leg de aardappelen in de mand van de Airfryer.
Kook deze, zonder water, gaar (170°C / 30 min.).
Snijd intussen de rode ui, de paprika en de cherrytomaatjes fijn.
Laat de aardappelen afkoelen en snijd deze in blokjes.
Meng de aardappelen met de paprika, de olijven, de ui, de knoflook, de Griekse yoghurt en de gerookte paprika poeder.
Breng dit op smaak met versgemalen peper en een klein beetje zout.
Meng de salade en zet deze min. 2 uur in de koelkast.
Snijd de slaharten doormidden en bestrijk deze met wat olijfolie.
Gril deze met de satés in een voorverwarmde Airfryer (op 200°C / 5 min).
Dien dit mooi op met de aardappelsalade en bestrooi het met wat Parmezaanse kaas en wat tuinkers.

Bereidingstijd: 15 min.
Airfryertijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 120 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stamppot andijvie met tartaar en jus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
DeNieuwsbode.nl

Ingrediënten:

1 kg aardappelen, iets
kruimige
800 g andijvie, verse,
gesneden
50 g boter, room-,
ongezouten
1 zk jus, rundvlees-
1 tl nootmuskaat,
gemalen
- peper, versgemalen
300 g tartaar, runder-
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 360 mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken en kook ze in 20 min. gaar.

Giet ze af, maar bewaar een kopje kookvocht.

Voeg het kookvocht toe en stamp de aardappelen met de pureestamper tot een puree.

Schep de andijvie erdoor.

Breng het op smaak met de nootmuskaat, peper en evt. zout.

Smelt ondertussen de boter in een koekenpan.

Rol 4 balletjes van de tartaar en bak ze volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Breng ze op smaak met peper en evt. zout.

Schep de tartaartjes uit de pan, maar laat het bakvet zitten.

Voeg de inhoud van het zakje jus toe aan dezelfde pan en maak de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de stamppot en tartaartjes over 4 borden.

Schep de jus erover.

Stooflapjes in donker bier.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische,
Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

1 fls bier, abdij-, donker
1 el boter
3 dl fond, runder-
5 pl ontbijtkoek, in
blokjes
- peper, versgemalen
500 g runderribblappen,
in blokjes
1/8 sinaasappel, schil
van, geraspt
2 tk tijm
1 el tomatenpuree
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Bestrooi het vlees met zout en versgemalen peper.
Schroei het vlees in de hete boter dicht.
Voeg de ui en de tomatenpuree toe.
Bak die even mee.
Schenk de fond en het bier erbij.
Voeg de sinaasappelschil en de tijm toe.
Roer alles goed door en laat met het met de deksel op de pan ca. 2 uur garen.
Haal de deksel van de pan en voeg de ontbijtkoek toe.
Laat de saus binden.
Laat het geheel nog 15 min. stoven.

83

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

Stoofvlees met kruidnoten.



Menugang: Hoofdgerecht
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.

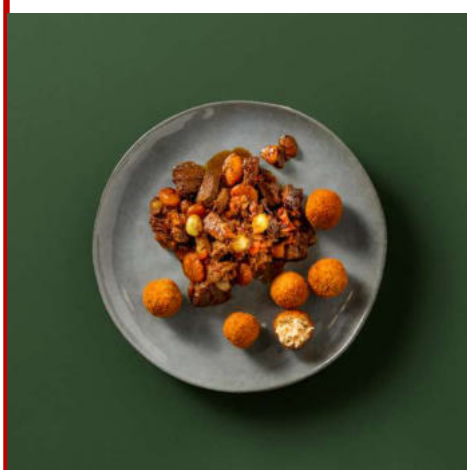
Snijd de riblappen in blokjes van 2 cm en bestrooi met de bloem en peper en zout naar smaak.
Verhit 15 g boter in de braadpan.
Bak het vlees in ca. 4 min. rondom bruin op een hoog vuur.
Snipper de ui.
Schil de wortel en snijd die in blokjes van ½ cm.
Schil de knolselderij en snijd die in blokjes van 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.
Scheep 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

Stoverij met bitterballen van zuurkool.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 g aardappelen, kruimige
100 g bloem
50 g boter, room-
300 ml Brand
Dubbelbock
20 g chocolade, extra
puur
3 eiwitten
350 ml fond, wild-
10 jeneverbessen
5 kruidnagels
3 laurierblaadjes
100 g panko
- peper, versgemalen
250 g spekreepjes,
gerookte
800 g sukadellappen
(rond)
105 g uitjes, zilver-
150 g wortels
60 g zuurkool, naturel

Bereiding.

Stoof de zuurkool in een pan met een klein laagje water in 25 min. gaar.
Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze in 15 min. gaar.
Giet de aardappelen en zuurkool af en stamp ze samen met 25 g boter tot een puree.
Laat de puree ca. 1 uur afkoelen in de koelkast.
Snijd de sukadellappen in blokjes.
Verhit in een braadpan de resterende boter en bak het vlees in porties in 7-9 min. op een hoog vuur rondom aan.
Breng het vlees op smaak met versgemalen peper.
Neem het vlees uit de pan en bak hierin de spekreepjes.
Snijd de wortel in plakjes en bak deze 2 min. met de spekjes mee.
Voeg het vlees toe.
Voeg de zilveruitjes, de jeneverbessen, de kruidnagels, de laurier en de chocolade toe aan de pan.
Schenk er het bier bij en de helft van de wildfond en breng het tegen de kook aan.
Draai het vuur laag en laat het 2 uur en 45 min. sudderen (tot het vlees uit elkaar valt).
Voeg, indien nodig, wat wildfond toe als de stoof te droog wordt.
Verhit de frituurpan met de olie voor tot 180°C.
Doe het eiwit in een diep bord, de bloem in een ander diep bord en de panko in een derde diep bord.
Neem de puree uit de koelkast.
Vorm er ca. 16 ballen ter grootte van een bitterbal van.
Wentel de ballen door de bloem, vervolgens door het eiwit en tot slot door de panko.
Frituur de bitterballen in porties in ca. 5 min. goudgeel.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Breng de stoof op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Serveer de stoof samen met de bitterballen.

Bereidingstijd: 220 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 891
Eiwit: 62 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: 7,5 g

Natrium: - mg
Vet: 55 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 19 g
Vezels: 6,5 g
Groente: - g
Zout: 4,16 g

Tagliatelle met rosbiefreepjes.



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

Ingrediënten:

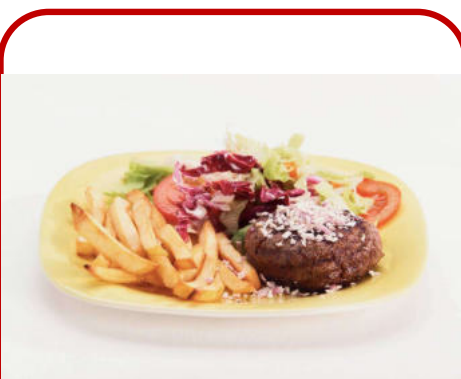
1 el bieslook, verse
2 stl bleekselderij
10 g bloem
50 g boter
1 bk crème fraîche
75 g kaas, Goudse, belegen
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el peterselie, verse
500 g rosbief
2 sjalotjes
400 g tagliatelle
4 dl tomaten, gezeefde
- zout

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 rosbief in reepjes van ca. 1 cm en bestrooi ze met versgemalen peper.
Pel en snipper de sjalotjes.
Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes.
Verhit de boter in een braadpan en bak de reepjes rosbief in gedeelten snel rondom bruin.
Neem het vlees met een schuimspaan uit de pan en houd het apart.
Fruit in de achtergebleven boter de sjalot en de bleekselderij ca. 6 min. en roer er vervolgens de bloem en de paprikapoeder door.
Schenk er al roerend scheutje voor scheutje de gezeefde tomaten bij.
Breng de saus al roerend aan de kook en laat hem ca. 15 min. zachtjes koken.
Kook intussen de pasta in ruim kokend water met wat zout gaar.
Roer de fijngehakte kruiden en de crème fraîche door de tomatensaus en breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.
Roer de reepjes rosbief met het uitgelopen sap erdoor en laat het vlees op laag vuur warm worden.
Laat de pasta goed uitlekken in een vergiet en voeg hem aan de saus toe.
Serveer de geraspte kaas er apart bij.

Tartaar met rode-uisnippers.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Bereid de ovenfrites volgens de gebruiksaanwijzing.

Pers de knoflook uit.

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

Vorm 4 burgers van het tartaarmengsel.

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

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

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

Serveer de frites en salade ernaast.

Tartaartjes met wokgroenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

150 g groenten, wok-
(mix van groenten,
zoals:
wortel/peultjes/witte
kool/paprika)
1 tn knoflook
2 el olie
- peper, versgemalen
1 tl saus, soja-
2 tartaartjes
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.

Bestrooi de tartaar met versgemalen peper.
Pel de ui en snipper deze.
Verhit in een wok 1 el olie.
Pel het teentje knoflook en pers het uit.
Fruit de fijngesneden ui en de geperste
knoflook in de eetlepel olijfolie in de wokpan.
Voeg de gemengde groente toe en wok alles, al
roerend, 2 min.
Voeg 1 el sojasaus toe en wok nog 3 min.
Bak intussen in een andere pan de twee
tartaartjes in de olie.

Teriyaki met rundvleesreepjes.



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

Ingrediënten

350 g rijst, pandan-
1½ el olie, wok-
400 g runderreepjes
2 uitjes, bos-
2 zk Wereld wok
groenten Japanse
teriyaki (IGLO)
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2035
Energie kcal: 485
Eiwit: 40 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de bosuitjes in schuine ringetjes.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie.
Roerbak het vlees op een hoog vuur bruin.
Roerbak de bevroren wokgroenten ± 8 minuten in een wok.
Scheep het vlees erdoor.
Scheep de zakjes woksaus erdoor.
Warm alles nog even goed door.
Scheep de bos ui door de rijst.
Serveer de roerbak met de rijst.

Wijntip:

Douglas Green, Cinsaut Pinotage, krachtige rode wijn, Zuid Afrika

Tournedos met champignons.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle 1995

Ingrediënten

- bieslook, gehakte
- boter
- 400 g champignons
- 1 dl cognac
- 1/8 l crème fraîche
- 1/8 l kwark, room-
- peper, versgemalen
- 4 el saus,
- worcestershire-
- sap, citroen-
- 2 tl tabasco
- 4 tournedos (à 200 g)
- zout

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

Bereiding.

Snijd de champignons in plakken, fruit die in wat boter en bestrooi ze met wat citroensap. Bak daarna de tournedos en breng ze op smaak met wat zout en versgemalen peper. Leg ze dan op een warme schaal en garneer de champignons er omheen. Roer de roomkwark en het grootste deel van de crème fraîche door wat boter en verwarm dit ca. 1 min. Voeg vervolgens de tabasco en de worcestershiresaus toe. Verhit in een pan de cognac; laat die indampen en roer dit door het kwarkmengsel. Voeg nog 1 el crème fraîche toe. Breng de saus op smaak door nog wat extra tabasco en worcestershiresaus toe te voegen. Schep de saus over de warmgehouden tournedos en bestrooi het geheel met wat bieslook.

Tip:

Met frietjes en verse groenten zet u een zeer bijzondere en smaakvolle maaltijd op tafel.

Traybake met krieltjes, courgette en tartaar-munt-balletjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
OvenheerlijkKoken.nl

Ingrediënten:

2 courgettes
80 g kaas, geiten-,
naturel, verse, 45+
2 tn knoflook
1 tl korianderzaad,
gemalen
1 kg krieltjes,
vastkokende, in de schil
15 g munt, verse
4 el olie, olijf-, milde
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tartaar
12 uitjes, bos-
2 uien, rode
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snijd de bosuitjes in stukken van ca. 4 cm.

Pel de rode uien en snijd de helft fijn en de rest in halve ringen van ongeveer 1 cm dik.

Snijd de courgettes in plakjes van ca. 2 cm dik.

Verdeel de krieltjes, de bosui, de courgette en de helft van de uienringen over de bakplaat.

Besprenkel het met 2 el olijfolie en breng het op smaak met versgemalen peper en evt. zout. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de groenten en krieltjes in ca. 30 min. gaar.

Schep alles na 20 min. om voor een gelijkmatige garing.

Maak ondertussen de tartaarballetjes.

Verkruimel hiervoor 15 g geitenkaas (per 4 pers.) en rasp de tenen knoflook.

Snijd de helft van de munt fijn.

Meng de gesnipperde ui, de geitenkaas, de knoflook, de munt, de paprikapoeder, het korianderzaad en wat versgemalen peper door de tartaar.

Vorm met vochtige handen 12 kleine balletjes van het tartaarmengsel.

Haal de bakplaat na 25 min. uit de oven.

Leg de tartaarballetjes tussen de groenten en besprenkel het met de resterende 2 el olijfolie.

Zet de bakplaat terug in de oven en bak het nog 5 min., zodat de balletjes gaar zijn.

Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de resterende halve uiringen, de rest van de verkruimelde geitenkaas en de overgebleven muntblaadjes over de traybake.

Serveer direct, zodat alle smaken goed tot hun recht komen.

Tip:

Vervang de tartaarballetjes door falafelballetjes of vegetarische balletjes en gebruik een plantaardige kaas voor een volledig vegetarische variant van deze kleurrijke traybake.

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

Turkse gehaktballetjes in tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Turkse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Rivas

Ingrediënten

1 el bloem
200 g gehakt, runder-,
mager
1 tn knoflook
1 el komijnzaad,
gemalen (djinten)
2 el olie, zonnebloem-
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
6 tk peterselie
1 pk tomatensap,
gezeefd (½ l)
1 ui
- zout

Bereiding.

Snijd de ui zeer fijn.
Was de peterselie en hak die zeer fijn.
Doe het gehakt in een kom en pers het teentje
knoflook erboven uit.
Voeg de helft van de ui en de helft van de
peterselie toe.
Kneed de kruiden goed door het gehakt en
breng het mengsel op smaak met zout,
versgemalen peper en paprikapoeder.
Draai kleine gehaktballetjes van het
gehaktmengsel en wentel ze door de bloem.
Verhit 2 el olie in een braadpan en bak de
gehaktballetjes in ca. 5 min. rondom bruin en
gaar.
Haal ze uit de pan.
Fruit de rest van de ui in de hete olie goudbruin
en voeg het gezeefde tomatensap toe.
Breng de saus op smaak met versgemalen
peper, zout en het gemalen komijnzaad.
Laat de saus even (ca. 5 min.) koken.
Voeg de gehaktballetjes weer toe en laat het
geheel goed warm worden.
Bestrooi de saus met de rest van de gehakte
peterselie.

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

Vietnamese spring rolls.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Vietnamese
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Carta-Elsa, Tip culinair

Ingrediënten

250 g biefstuk, in reepjes
2 tl gemberwortel, geraspte
1-2 tl goela djawa
1-2 tn knoflook, geperst
2 el korianderblaadjes
1 el muntblaadjes, kleine
125 g noedels, dunne, transparante
8 rijstvellen, ronde
1 stl sereh, fijngesneden
2 el sesamzaad, geroosterd
8 bld sla, mooie kleine
3 el vissaus
1 wortel, in dunne reepjes

Bereiding.

Meng het citroengras met de knoflook, de gemberwortel, de goela djawa en de vissaus. Roer het vlees erdoor en laat het vlees ca. 30 min. marineren.

Bak het vlees met de marinade op een hoog vuur totdat het vlees gaar is.

Week de noedels volgens de gebruiksaanwijzing.

Week de rijstvellen volgens de gebruiksaanwijzing in warm water tot ze zacht zijn.

Leg op elk rijstvel een blaadje sla en verdeel daarover wat geweekte noedels, wortelreepjes, vlees, sesamzaad, koriander- en muntblaadjes.

Vouw de zijkanen van de rijstvellen naar binnen en rol de rijstvellen op.

Steek er op het laatst nog wat korianderblaadjes tussen, zodat die mooi transparant door het rijstvel heen te zien zijn.

Tips:

- Bewaar de springrolls tot gebruik onder een vochtige doek, dan drogen ze niet uit.
- Gebruik i.p.v. biefstuk eens kipfilet.
- Gebruik i.p.v. goela djawa eens bruine basterdsuiker.
- Gebruik i.p.v. noedels eens mihoen.
- Serveren de springrolls met Nuoc Cham.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min. (marineren)

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 130

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

Vlaamse ossenlapjes uit de Römertopf.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- azijn
- $\frac{3}{4}$ l bier, licht of Gueuze Lambic
- 1 el bloem
- 75 g boter
- 1 tn knoflook
- 1 el mosterd
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
- 500 g runderlapjes, platte, niet te grote
- suiker
- 250 g uien
- 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.

Bak het vlees en de in dunne ringen gesneden uien in de hete boter licht-bruin. Strooi de bloem erover en voeg al roerend het bier en de overige ingrediënten toe. Doe het vleesmengsel over in de natgemaakte Römertopf. Leg de deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 200°C en stoof het gerecht in ca. 2 uur gaar en mals.

Tip:

Serveer het gerecht met gekookte aardappelen.

Vlaamse stooflappen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Rivas

Ingrediënten:

4 el Bak & Braad, vloeibaar
2 dl bier
1 bol gember
1 laurierblaadje
1 tl mosterd
2 pl ontbijtkoek - peper, versgemalen
400 g runderlappen, magere
1 tl tijm
1 ui, kleine
- zout

Bereiding.

Snipper het uitje fijn.
Snijd het gemberbolletje in kleine stukjes.
Bestrooi de runderlappen met zout en versgemalen peper.
Verhit de vloeibare Bak & Braad in een braadpan.
Schroei hierin de runderlappen snel dicht en braad ze aan alle kanten bruin.
Haal het vlees uit de pan.
Doe het uitje in de pan en fruit het goudbruin.
Roer het bier en de mosterd erdoor.
Verkruimel de plakjes ontbijtkoek boven de pan en roer die erdoor.
Voeg het laurierblaadje, de tijm en de gember toe.
Leg het vlees terug in de pan.
Stoof het vlees in 1½ uur op een laag vuur gaar (als er teveel vocht verdampt, giet er dan een scheutje water bij).
Verwijder het laurierblad voor het serveren.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen en sperziebonen.

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

Zomerse groentenstampot met runderworstjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

500 g aardappelen, geschrapte
4 tk basilicum
25 g boter
100 g peentjes, bos-
- peper, versgemalen
½ bk room, zure
250 g spinazie
1 tomaat, vlees-
3 uitjes, bos-
250 g worstjes, runder-
- zout

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

Bereiding.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes.
Schrap de peentjes en snijd ze in stukjes.
Was de spinazie.
Was de tomaat en snijd hem in vieren.
Verwijder het vocht en de pitjes en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Hak de basilicum fijn.
Kook de aardappelen ± 10 min. in weinig water met zout.
Voeg de bosui, de wortel en de spinazie toe en kook de aardappelen en de groenten in nog ± 10 min. gaar.
Verhit intussen de boter in een koekepan en bak de runderworstjes in ± 8 min. rondom bruin en gaar.
Giet de aardappelen en de groenten af en stamp ze door elkaar.
Roer de zure room en de basilicum door de stampot en schep de stukjes tomaat erdoor.
Breng de stampot op smaak met zout en peper.
Scheep hem in een schaal en leg de worstjes erop.

Zuurkool met shoarma.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

1 el olie, olijf-
100 g shoarma
200 g zuurkool

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

Bereiding.

Verhit de olijfolie in een pan.
Bak het shoarmavlees rondom lekker bruin en gaar in de olie.
Voeg de zuurkool toe en laat het nog 5 min. stoven.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

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

