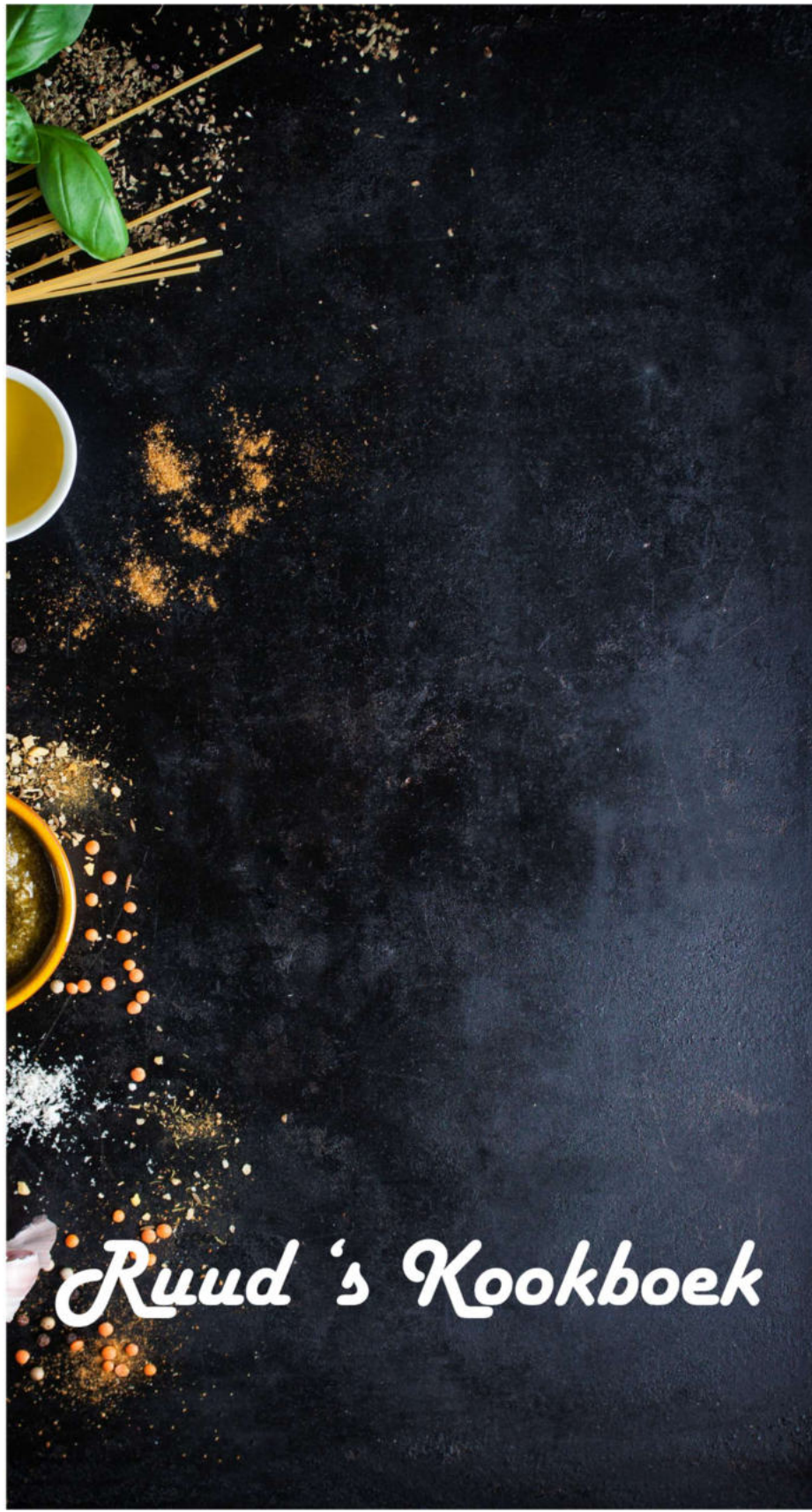




100 groenterecepten IX

Inhoudsopgave.

Aardappelpuree met saffraan.	4
Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie uit de oven.	5
Ananas-witte kool-curry strudel.	6
Andijvie-shoarmaschotel (airfryer).	7
Andijviestamppot I.	8
Andijviestamppot met een Oosters tintje.	9
Andijviestamppot met pittige pinda's.	10
Antonio's wilde kikkererwtensoepp.	11
Armeense gevulde wortel.	12
Asperge-cashew-wok.	13
Aspergecocktail I.	14
Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette.	15
Asperges met knoflook en tuinkruiden.	16
Asperges op zijn Pools I.	17
Asperges sautées et ris de veau - gesauteerde asperges met zwezerik.	18
Atjar rettich.	19
Atjar van komkommer.	20
Aubergine-tomaatchutney.	21
Avocado roomsoep.	22
Baba's - lente-uienkoeken.	23
Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.	24
Basisrecept - aardappelen.	25
Basisrecept - aardappelpuree III.	26
Bladspinazie met rundvlees en uitjes.	27
Broccoli met haaskarbonade.	28
Boerenkool met curry en ei.	29
Boerenkoolstampot I.	30
Boerenkoolstampot met Vega-rookworst en Speckjes.	31
Boerenkoolvlechtbrood.	32
Borsjtj I.	33
Chinese koolrolletjes uit de oven.	35
Crème brûlée van asperges.	36
Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.	37
Fris gestoofde worteltjes.	38
Gebakken ei met kipfilet en tomaat.	39
Geglaceerde worteltjes in sinaasappelsap.	40
Gehaktballen met rode-uienjus.	41
Gehaktballetjes met auberginesaus.	42
Geroosterde auberginepuree met gemarineerd teriyaki-vlees.	43
Gevulde paprika's met aardappelen en champignons.	44
Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis.	45
Groene asperges met ei.	46
Groentebouillon II.	47
Guisantes españolas - Spaanse doperwten.	48
Hapje erwtenvelouté met gebakken ravioli en coquille.	49
Haricots verts met spek (airfryer).	50
Herfstpannenkoek met andijvie, spek en kaas.	51
Indische hutspot met spicy pulled chicken.	52
Indische zuurkool.	53
Ingelegde radijs I.	54
Kabeljauwpakketjes met groente en Parmezaanse kaas.	55
Kipsaucijs met paprika en ananas.	56
Komkommers uit de oven.	57
Krokante uitjes (airfryer).	58
Kruidige pompoenstoof met aardappelpuree.	59
Lalab ketimoen.	60
Lauwe salade van duif met linzen in een koriander-vinaigrette.	61
Mexicaanse gehaktballetjes in tomatensaus.	62
Mihoen met kip en asperges.	63
Paarse boerenkoolstampot.	64
Pasta carbonara met beenham en asperges.	65
Pastasalade met zalm en rucola.	66

Pasul në tavë - Albanese bonenschotel.....	67
Patat.....	68
Pikante kippensoep met taugé.....	69
Pinda-aardappelsalade.....	70
Pommes Parisiennes.....	71
Portobello met geitenkaas I.....	72
Rabarber-chutney.....	73
Regenbooghutspot.....	74
Rode biet-chutney.....	75
Roerbak asperges met pinda's.....	76
Rösti met spek en ui.....	77
Salade met tomaat, watermeloen en feta II.....	78
Salade van andijvie, druiven en biefstuk.....	79
Sambal goreng buncis - hete boontjes II.....	80
Saucijzenspiesen met perzik en ui.....	81
Sjalotjes-kappertjes dressing.....	82
Sjalottenkruidenboter.....	83
Snijbonenstampotje met makreel.....	84
Soupa lakhana - koolsoep.....	85
Sperziebonen met makreel.....	86
Spruitjes ovenschotel.....	87
Sriracha - hot sauce I.....	88
Stir-fry met biefstuk, aspergebroccoli en oestersaus.....	89
Tomatensalade (kids).....	90
Turkse komkommersalade.....	91
Uiensoep met whisky.....	92
Venkelbootje met gehakt.....	93
Voorjaarsgroenten.....	94
Wändische Dopsche.....	95
Witte kool met varkensfilet.....	96
Worteltaart met rookworst.....	97
Zalmfilet met olijf en bosui.....	98
Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips.....	99
Zoete aardappelpartjes met feta, lente-ui en pinda's.....	100
Zoete stoofkool.....	101
Zoetzure rode ui.....	102
Zomerse aardappelsalade met brie.....	103
Zongedroogde tomatenpesto.....	104
Gebruikte afkortingen.....	105

Aardappelpuree met saffraan.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
50 boter of margarine
1 bouillontablet, vis-
2 dl melk
- peper
- 2 env saffraan (Silvo)
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen en halveer de grote exemplaren.
Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water, het bouillontablet en de saffraan in ca. 20 min. gaar.
Breng intussen in een andere pan de melk met de boter aan de kook.
Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen.
Stamp met de pureestamper de aardappelen fijn.
Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) het hete melk-botermengsel toe.
Klop dit tot een luchtige puree.
Breng op smaak met zout en peper.

Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie uit de oven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Jennifer Smit,
OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

12 aardappelen,
vastkokende
100 g kaas, pittig
belegen, in plakken
- peper, versgemalen
80 ml olie, olijf-, extra
vierge
- olie, truffel-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Boen de aardappels goed schoon.
Snijd ze in schijfjes, maar snijd ze net niet
helemaal door, zodat ze aan de onderkant nog
vast blijven zitten.
Leg ze tijdens het snijden op een lepel, zo
voorkom je dat je ze te ver insnijdt.
Roer een klein beetje truffelolie door de olijfolie
met zout en versgemalen peper.
Kwast elke aardappel in met het oliemengsel,
ook tussen de schijfjes.
Steek plakjes kaas in de inkepingen.
Zet ze in een ingevette ovenschaal en laat ze
ca. 45 min. in de oven gaar worden.

5

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

Ananas-witte kool-curry strudel.



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

Ingrediënten

300 g ananas, in stukjes
2 tl curry
225 g filodeeg (Tante Fanny)
1 el gember, fijn gesneden
3 tn knoflook, geperst
1 kg kool, witte, fijn gesneden
6 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
1/8 l sap, ananas-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bereid het deeg voor volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een pan en fruit hierin de knoflook .
Roer de wittekool er doorheen en voeg het ananassap toe.
Breng het op smaak met peper, zout en curry.
Laat het ca. 10 min. op laag vuur inkoken.
Voeg als laatste de ananasblokjes en de gember toe.
Haal het filodeeg uit de verpakking, leg de keukendoek klaar, leg hierop het eerste filodeeg vel en smeer het in met olie.
Leg het 2de vel hier overheen.
Leg 1/5de van de vulling onderaan over 2/3de van het deeg, en hou aan beiden zijanten ca. 2 cm. van de rand vrij.
Bestrijk de randen met water.
Rol het deeg met behulp van de theedoek van onder naar boven op en leg de strudel met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrijk de strudel met olie.
Doe de overige 4 strudels op dezelfde manier.
Bak de strudels in het midden van de oven in ca. 20 min. goudbruin.

Tip:

Meng sojayoghurt met zout, een beetje fijn gesneden gember, een beetje limoensap en verse koriander. Serveer dit bij de strudel.

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

Andijvie-shoarmaschotel (airfryer).



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerboekje 2.0

Ingrediënten

200 g aardappelpuree
300 g andijvie
- kaas, oude, geraspte
- room, kook-, light
200 g shoarma

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

Bereiding.

Bak de shoarma in de airfryer XL (10 min./ 180°C).
Doe de shoarma in een vuurvaste ovenschaal.
Laat de andijvie in een vergiet slinken door hem te overgieten met gekookt water (goed het vocht eruit drukken).
Doe de andijvie op de shoarma.
Schenk over de andijvie een scheut kookroom gevolgd door een laag aardappelpuree (zelfgemaakt of pakje, wat je wilt).
Bestrooi de aardappelpuree met wat geraspte oude kaas.
Verwarm het geheel in de airfryer XL (20-25 min./175°C).

Andijviestamppot I.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Unox

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
2 str andijvie
1 dl melk
- nootmuskaat
- peper
125 g spekblokjes,
magere
1 Unox Magere
Ambachtelijke
Rookworst (220 g)
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.

Snijdt de aardappelen in stukjes.

Kook de aardappelen met een beetje zout in ca. 20 min. gaar.

Bereid de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak de andijvie schoon.

Verwijder de harde nerven uit de andijvie.

Snijdt het blad van de andijvie in smalle reepjes.

Bak de spekjes uit.

Verwarm de melk.

Giet de aardappelen af.

Stamp de aardappelen fijn met de melk.

Schep de spekblokjes, spekvet en andijvie door de puree.

Voeg naar smaak peper, zout en nootmuskaat toe.

Schep de stampot op voorverwarmde borden.

Garneer de stampot met stukjes/plakjes rookworst.

Tip:

Serveer een lekkere jus bij de stampot.

Andijviestamppot met een Oosters tintje.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: Stamppot.nl

Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige
300 g andijvie, fijngesneden
1 el azijn, natuur-
50 g boter, room-
1 el ketjap manis
2 tl mosterd
1 snf nootmuskaat
100 g ontbijtspek
1 peper, rode, kleine
- peper, versgemalen (naar smaak)
1 tl sambal badjak
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken snijden en kook ze gaar in ongeveer 20 min. Bak de ui, spek en rode peper samen tot alles mooi bruin is (let op dat peper heet is, dus naar smaak toevoegen).

Giet de aardappelen af.

Stamp ze samen met de ketjap, boter, azijn, mosterd en nootmuskaat tot een puree.

Voeg de andijvie, het ui/peper en spekmengsel toe.

Breng alles op smaak met de sambal en peper en zout naar smaak.

Tip:

Een heerlijk gerecht gecombineerd met *spare ribs*, die zijn gemarineerd in een mengsel van ketjap, sambal, ui, koriander en kokosmelk en 30 min. gegaard in de oven (140°C).

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

Andijviestamppot met pittige pinda's.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick,
MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
400 g andijvie
15 g koriander
1 el massalapoeder
150 g melk
3 el olie
- peper, versgemalen
225 g Roasted Hot
Pinda's Indonesian
Herbs (Duijvis)
250 g sjalotjes
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in 15-20 min.
Verhit de olie in een pan en smoor hierin de sjalotjes met het massalapoeder afgedekt in 10 min. zachtjes gaar.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Voeg al roerende de melk toe zodat er een smeuïge puree ontstaat.
Scheep het sjalotjesmengsel erdoor en voeg de rauwe andijvie beetje bij beetje toe.
Verwarm de stamppot tot de andijvie begint te slinken.
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.
Scheep vlak voor het serveren de koriander en de pinda's erdoor.

10

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

Antonio's wilde kikkererwtensoepp.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse, Siciliaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: WijnSpijs.nl

Ingrediënten

500 g broccoli of bimi 1-
85 g cicerchia (of kikkererwtensmeel)
2 tn knoflook, gepeld
- olie, olijf-
- pepperoncini 1 el
venkelzaad, gekneusd
1½ l water
4 worsten, venkel-,
verse

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

Bereiding.

Snijd de worsten open en haal het vlees eruit (het velletje mag weg).
Bak het vlees in een koekenpan in het eigen vet lekker rul en goudbruin op een middelhoog vuur.
Scheep de helft eruit.
Voeg het venkelzaad toe, rasp de knoflook erboven en bak dit 3 min.
Voeg een scheut olijfolie toe.
Snijd de broccoli fijn en voeg die toe.
Voeg het water toe en genoeg zout.
Breng het langzaam aan de kook.
Voeg nu beetje bij beetje het kikkererwtensmeel of cicerchia toe (de soep gaat nu binden).
Breng het geheel op smaak met de pepperoncini.
Serveer de soep als de broccoli net gaar is (of laat het nog wat langer koken, net wat je lekker vindt).
Scheep de soep in rustieke kommen, scheep de rest van het worstvlees erin, bestrooi het met extra peperoncini en besprenkel het met nog wat olijfolie.

Info:

- **Cicerchia** is een erwtensoort die in Italië wordt gebruikt. Ze lijken op kikkererwten maar hebben een ruwer en hoekiger oppervlak.
- **Pepperoncini** is een klassieke Italiaanse peper die veel gebruikt wordt op pizza's en in Griekse salades.

Armeense gevulde wortel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Armeense
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
FoodAndFriends.nl,
Nadia Zerouali

Ingrediënten

1 gls espresso
300 g gehakt, lam-
100 ml granaatappel-
melasse
1 el kaneel, gemalen
1 tn knoflook
5 kruidnagels
- tk peterselie of
koriander
5 el rijst (rondkorrel-
rijst)
2 tl seven spice
3 winterpenen, super-
grote
- peper, versgemalen
3 el tamarindepasta
- zout

Bereiding.

Maak de wortels schoon en snijd ze in stukken van ca. 5 cm hoogte.

Boor de kern uit elk stuk (probeer het met een appelboor, lukt het niet goed? Kook de stukken wortel dan eerst voor totdat ze zacht zijn, dan gaat het makkelijker).

Meng het gehakt met de rijst.

Pel de knoflook en vijzel de teen met de kruidnagel fijn.

Voeg het toe aan het gehakt-rijstmengsel.

Doe er ook de seven spice, de kaneel en naar smaak wat versgemalen peper en zout bij.

Vul de wortels met wat gehaktmengsel.

Zet de stukken gevulde wortel rechtop in een passende pan en voeg de tamarinde, de espresso, de granaatappelmelasse, een scheutje water en wat versgemalen peper en zout toe.

Kook de wortels met het deksel schuin op de pan in ca. 25 min. gaar (voeg evt. wat extra water toe als het droogkookt).

Als je de wortels niet hebt voorgekookt, duurt het ca. 45-60 min.

Bestrooi de wortel naar smaak met wat fijngesneden peterselie of koriander en serveer ze 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

Asperge-cashew-wok.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Nederlands
Asperge Centrum,
Carta-Dick

Ingrediënten

500 g asperges, groene
2 tn knoflook,
uitgeperst
100 g noten, cashew-,
ongezouten
1½ tl olie, maïs-
2 uitjes, bos-,
fijnggehakte

Voor de saus:

1¾ dl bouillon, groente-
of water
1 el gemberwortel,
versgeraspte
1 el meel, maïs- of
maïzena
1 el saus, soja-

Bereiding.

Meng in een kommetje de sojasaus met het maïsmeel of maïzena goed door elkaar. Voeg de rest van de sausingrediënten toe en zet de saus apart. Verwijder de onderste (houtige) gedeeltes van de asperges en snijd de stengels in schuine stukken van 5 cm. Verhit de olie in een wok en roerbak de asperges, de bosuitjes en de knoflook 4-5 min. Voeg dan de saus toe en breng het geheel al roerend aan de kook. Zet het vuur uit, meng de cashewnoten door het gerecht en laat het 1 min. staan om de noten warm te laten worden.

13

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

Aspergecocktail I.



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

Ingrediënten

1 bl asperges
- citroensap
2 el gembernat
1 tl kerrie
200 g kippenvlees, gaar
1 el peterselie,
fijngehakte
2 el sherry
2 sinaasappelen
1/8 l yoghurt, Bulgaarse

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

Bereiding.

Laat de asperges goed uitlekken.
Snijd de asperges in stukjes.
Verdeel de sinaasappelen in partjes.
Snijd de sinaasappelpartjes enkele keren door.
Snijd het kippenvlees in blokjes.
Meng de yoghurt, sherry, enkele druppels
citroensap en gembernat goed door elkaar.
Scheep de asperges, sinaasappelen en
kippenvlees door elkaar.
Verdeel het aspergemengsel over 4 glazen
coupes.
Giet de saus over het aspergemengsel.
Garneer de cocktail met peterselie.

Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Carta, Nederlands
Asperge Centrum

Ingrediënten

1 bdl asperges, groene
1-3 spr bieslook
1 biet, rode
½ citroen, sap van
3 courgettes
½ bk daikonkers
1 bs dille
250 g doperwtjes
1 el garam masala
2 cm gember
2 tn knoflook
12 loempiavellen
2 el mosterd
1 dl olie, olijf-
½ peper, chili-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
4 el suiker
1 ui, lente-
- zout

Bereiding.

Snijd de courgettes in lange plakjes en rooster die.
Giet er olijfolie over en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.
Kook de doperwtjes en de asperges enkele min. en laat ze vervolgens in koud water schrikken.
Snijd de asperges in stukken.
Bak de knoflookteentjes, de chili en de lente-ui in wat olijfolie in een wok.
Voeg onmiddellijk de asperges, de doperwtjes en de garam masala toe.
Bak het geheel al roerend 1 min. en neem de pan van het vuur.
Smeer de loempiavellen in met olie; verdeel er het groentemengsel over en vouw ze tot een driehoek.
Bak ze in 10 min. in een hete oven (200°C) knapperig.
Maak in een blender een saus van de dille, de peterselie, de mosterd, de gember en 4 el water en voeg een scheut olijfolie en wat peper en zout toe.
Maak een garnituur van de in reepjes gesneden daikonkers, de rode biet en het bieslook, op smaak gebracht met wat olijfolie en citroensap.
Leg de courgette op een bord, leg er 2 loempiaatjes en vervolgens het garnituur op en giet er de groene saus over.

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

Asperges met knoflook en tuinkruiden.



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

Ingrediënten

2 kg asperges, witte
10 el Blue Band
(vloeibaar met
roombotersmaak)
75 g kaas,
Parmezaanse, (grof)
geraspt
6 tn knoflook, in dunne
plakjes
2 zk Knorr Saus voor
Asperges
3 el kruiden, tuin-,
verse, gehakt (bijv.
peterselie, kervel,
bieslook)
2 el olie, olijf-

Vorbereiding.

Schil de asperges en snijd het onderste houtige stukje eraf.
Kook ze tot ze gaar zijn (ca. 15 min., afhankelijk van de dikte).
Haal ze uit het water en laat ze uitlekken.
Verhit de olie op een middelhoog vuur en bak de plakjes knoflook knapperig en goudbruin.
Haal ze uit de pan met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Maak de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roer de tuinkruiden door de saus.
Verdeel de asperges over de borden.
Serveer ze met een schep saus.
Bestrooi ze met de plakjes knoflook en de kaas.

Tip:

Lekker met in de schil gekookte nieuwe aardappeltjes.

16

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

Asperges op zijn Pools I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron:
Mistrix-recepten.nl

Ingrediënten

1 kg asperges
- bieslook
100 g boter
1 ei
- kervel
- paneermeel
- peper, versgemalen
- peterselie
1 tl suiker
- zout

Bereiding.

Schil de asperges zorgvuldig* en snijd ze allemaal op dezelfde lengte af.
Breng een pan water met zout en een lepeltje suiker aan de kook.
Kook de asperges beetgaar.
Kook ondertussen het ei in 10 min. hard.
Was wat kervel, peterselie en bieslook en hak alles fijn.
Beboter een ovenvaste schaal.
Laat de asperges uitlekken en leg ze op de schaal.
Hak het ei fijn.
Smelt de boter in een pan en laat ze lichtbruin worden.
Doe er dan het paneermeel in, de kruiden en het gehakte ei.
Voeg er wat zout en versgemalen peper bij.
Meng alles goed op het vuur en schenk het mengsel over de asperges.

**Groene asperges hoeven niet geschild te worden.*

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

Asperges sautées et ris de veau - gesauteerde asperges met zwezerik.



Menugang: Tussen-
gerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
Carta-Limbogondiers

Ingrediënten

44 asperges
1 kg lamsoren
1 kg shii-take
2½ kg zwezerik

Voor de saus:

1 l kalfsfond
- kervel
4 sjalotten
4 tk tijm
½ l wijn, rode

Bereiding.

Spoel de zwezerik in koud water.
Zet de zwezerik hierna op in kokend water met zout en laat op een laag vuur 20 min. pocheren. Laat vervolgens de zwezerik in koud water afkoelen.

Pel de zwezerik en snijd in plakken.

Laat de zwezerik verder afkoelen.

Schil de asperges en snijd ze diagonaal in plakken van 3 mm.

Bewaar de asperges in de koeling.

Zet de lamsoren op ijswater.

Verwijder de stelen van de shiitakes (bewaren) en snijd de hoedjes in plakken

Bewaar de shiitakes koel.

Saus:

Snipper de sjalotten.

Breng de sjalotten samen met de tijm, shiitakestelen en rode wijn aan de kook en laat tot de helft inkoken.

Voeg de kalfsfond toe en laat inkoken tot tot 1 l.

Zeef de saus en breng op smaak.

Laat de asperges in boter beetgaar sauteren (=snel verhitten).

Zout de plakken zwezerik, haal ze door de bloem en laat ze in hete boter krokant sauteren.

Laat de lamsoren in boter zacht stoven.

Sauteer de shiitakes in boter.

Verhit de saus.

Leg midden op de borden een lepel asperges.

Leg hierop wat lamsoren.

Verdeel de rest erover.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Atjar rettich.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Akki,
Frouke, Indo-Recipes.nl

Ingrediënten

5 dl azijn
4 rettichs, kleine
- suiker, naar smaak
- zout

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

Bereiding.

Snijd de rettichs in dunne schijfjes en bestrooi die met zout.

Vermeng de azijn met zout en suiker naar smaak en giet deze saus over de rettich.

Laat dit goed intrekken voor u de atjar serveert.

Atjar van komkommer.



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

Ingrediënten

5 el azijn
1 komkommer
1 pepers, rode
5 tl suiker
1 ui, rode
1 tl zout

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

Bereiding.

Snijd de komkommer in de lengte in vieren, verwijder de zaadjes en snijd de komkommer in schuine plakjes.

Snijd de ui in halve ringen en de peper in dunne ringen.

Meng de azijn met het zout en de suiker.

Roeren tot het zout en suiker zijn opgelost en roer dan de groenten erdoor.

Maak de atjar 1 uur voor gebruik en bewaar in de koelkast.

Aubergine-tomaatchutney.



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

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
¼ dl azijn, wijn-, witte
4 tn knoflook, geperste
1 tl komijnzaadjes,
gekneusd
1 laurierblad
1 tl mosterdzaadje,
gekneusd
1 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
1 paprika, rode, in
blokjes
6 peperkorrels, zwarte,
gekneusd
1 el peterselie,
fijngesneden
40 g suiker, basterd-,
bruine
1 tk tijm
450 g tomaten,
ontvelde, in stukjes
1 el tomatenpuree
1 ui, rode, in blokjes

Bereiding.

Bak de rode ui, de aubergine en de rode paprika in 1 el olijfolie met het deksel op pan op een laag vuur ca. 10 min.

Roer er de tomatenpuree door en bak die ca. 1 min. mee.

Doe er de ontvelde tomaten, de witte wijnazijn, de bruine basterdsuiker, de komijnzaadjes, de mosterdzaadjes, de peperkorrels, het laurierblad, de tijm en de knoflook bij en laat nog ca. 30 min. stoven.

Laat de chutney afkoelen, roer er de peterselie door.

Serveer de chutney in 2 rode paprika's.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Avocado roomsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: dr. Atkin

Ingrediënten

¼ tl Aromat
1 avocado
8 pl bacon, krokant
gebakken
½ tn knoflook, kleine,
uitgeperst
½ l slagroom
¼ l water
¼ tl zout, selderie-

8 kopjes

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

Bereiding.

Schil de avocado en verwijder de pit.
Doe de avocado met de slagroom, het water,
het selderiezout, de Aromat en de knoflook in
de blender.
Mix het geheel 15 sec. op de middelste stand.
Giet het mengsel in een pan.
Verhit het 5 min. onder voortdurend roeren op
een middelhoog vuur (laat het niet koken).
Serveer de soep heet of koud, gegarneerd met
stukjes bacon.

Baba's - lente-uienkoeken.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta-Henk,
Culinair China

Ingrediënten

300 g bloem, tarwe-
- olie, arachide-
1 tl olie, sesam-
2 uitjes, lente-
1½ dl water, koud
1 tl zout

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

Bereiding.

Zeef 250 g bloem in een kom en voeg al roerend het water en het zout toe. Kneed dit tot een zacht deeg. Rol het deeg uit tot een 3 cm dikke rol. Hak de lente-uien fijn. Maak een beslag van 50 g bloem, de sesamolie en ca. 4 el arachide-olie. Verhit de wok op een hoog vuur, verhit hierin vervolgens 2 el arachide-olie. Roerbak de lente-uien tot het geurt, schep ze eruit en zet ze apart. Snijd plakjes van 3 cm van het deeg en rol die uit tot rondjes met een doorsnee van ca. 15 cm. Snijd ze aan de onderkant tot het midden in. Schep op de rechter bovenhoek wat lente-ui en wat beslag. Vouw de rechteronderkant naar boven. Vouw de omgeslagen kant nu naar links en vouw de onderkant daar overheen. Rol het deeg 2x zo groot uit. Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak de lente-uienkoeken aan beide kanten goudbruin.

Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-
03

Ingrediënten

250 g bieten, rode,
gekookte
1 el cremaceto classico
225 g frambozen, verse
200 g kaas, geiten-,
zachte
4 (sesam)bagels, afbak-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 3 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: 760 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Bak de (sesam)bagels (afbak) af volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Snijd ondertussen de gekookte rode biet in
dunne plakjes en prak de verse frambozen grof.
Snijd de bagels in de lengte doormidden en
besmeer alle snijkanten met de zachte
geitenkaas.
Verdeel de plakjes biet en geprakte frambozen
erover.
Besprenkel ze met de cremaceto classic.



Basisrecept - aardappelen.



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

Ingrediënten

600 g aardappelen
1 tl zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 533
Energie kcal: 127
Eiwit: 3,9 g
Koolhydraten: 27,9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe 5 cm. water in een pan en breng dit aan de kook.
Schil de aardappelen.
Snijd groene plekken en pitten weg.
Snijd de grote aardappelen doormidden.
Was de aardappelen.
Doe de aardappelen in het kokende water.
Plaats de deksel op de pan.
Zet het vuur hoog.
Als het water weer kookt, draai je het vuur zo laag dat het net aan de kook blijft.
Kook de aardappelen in 20-25 minuten gaar.
Prik met een vork om te voelen of de aardappelen van binnen zacht zijn.
Giet het water af.
Laat de aardappelen zonder deksel heel even droog stomen op een laag vuur.
Schud ze af en toe om, zodat ze niet aanbakken.

Basisrecept - aardappelpuree III.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
50 boter of margarine
2 dl melk
- nootmuskaat
- peper
- zout

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen.
Halveer de grote exemplaren halveren.
Kook de aardappelen in een ruime pan met
weinig water en zout in ca. 20 min, gaar.
Breng intussen in een andere pan de melk met
de boter aan de kook.
Giet de aardappelen af en laat ze kort droog
stomen.
Stamp met een pureestamper de aardappelen
fijn.
Voeg, onder voortdurend roeren met een
stevige garde (of handmixer) het hete melk-
botermengsel toe en klop tot een luchtige
puree.
Breng de puree op smaak met peper en
nootmuskaat.

Bladspinazie met rundvlees en uitjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
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 sesamolie 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.

Broccoli met haaskarbonade.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: dr. Frank, Lekker
bekken met een knip-
oog

Ingrediënten

2 aardappelen, geschild
(100 g)
200 g broccoli
5 champignons
200 g karbonade, haas-
1 el olie of vloeibare
bak-en-braadproduct
- peper, versgemalen
1 ui, kleine
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 min.
gaar.
Verhit de olie of het vloeibare bak-en-
braadproduct in een pan.
Bestrooi de karbonades met versgemalen peper
en evt. wat zout.
Bak ze rondom bruin en gaar.
Snijd de broccoli in roosjes en kook ze in ca. 10
min. gaar.
Schil de ui en snipper deze.
Veeg de champignons schoon en snijd ze in
plakjes.
Giet de broccoli af en bewaar het kookvocht.
Haal de karbonade uit de pan als die gaar is en
bak in het baksel de ui en champignons.
Giet er het kookvocht van de broccoli bij en
maak een jus.
Giet de aardappelen af.
Serveer de broccoli, de aardappelen, de
karbonade en de jus apart.

Boerenkool met curry en ei.



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

Ingrediënten

1 el bloem
500 g boerenkool,
gesneden
250 ml Cuisine soya
light
4 eieren
2 el kerriepoeder
2 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, zilvervlies-
2 uien
150 ml water

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de eieren in 7 min. hard.
Meng de kerriepoeder met de bloem.
Verhit in een wok de olie.
Bak de uienringen 3 min.
Schep het kerriebloem door de uienringen en bak 1 min. mee.
Voeg de boerenkool in 2-3 porties toe en bak elke portie 1 min.
Schenk de plantaardige kookroom en het water in de wok en breng tegen de kook aan.
Kook de curry 5 min. zachtjes.
Pel intussen de eieren en halveer ze.
Schep de rijst in 4 kommen.
Verdeel de boerenkoolcurry over de rijst en leg er het ei op.

29

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolstampot I.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen
2 el azijn
1 pk boerenkool
(diepvries)
1 el boter
2 el currysaus
¾ dl melk, halfvolle
- peper
1 rookworst
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in vieren.
Doe 2 dl water, boerenkool, aardappels en zout
naar smaak in een pan.
Kook de boerenkool ca. 20 min. met het deksel
op de pan.
Neem de rookworst uit de verpakking.
Leg de rookworst op aardappelen.
Kook de boerenkool en aardappelen nog ca. 10
min..
Neem de rookworst uit de pan.
Giet de boerenkool en aardappelen af.
Stamp de aardappelen en de bloemkool met een
stamper fijn en door elkaar.
Voeg al roerend de melk en de boter toe.
Roer de azijn en currysaus door de stamp.
Laat de stampot op een zacht vuur weer door
en door heet worden.
Breng de stampot op smaak met zout en
peper.
Snijd de rookworst in 4 stukken.
Leg de rookworst op de boerenkoolstamp.

Tip:

Lekker met piccalilly of gemengd tafelzuur.

Boerenkoolstamppot met Vega-rookworst en Speckjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 kg aardappelen, iets
kruimig
600 g boerenkool, verse
50 g boter, room-,
ongezouten
1 el mosterd, milde
250 g rookworst,
vegetarisch (Unox)
125 g spekreepjes,
vegetarische (Geroockte
Speckjes)
2 uien, rode

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze samen met de boerenkool in een ruime pan in 20 min. gaar.

Bereid ondertussen de vega-rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de uien in halve ringen.

Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de ui 10 min. op matig vuur (roer regelmatig).

Voeg de vegetarische spekreepjes toe en bak ze 5 min. mee.

Giet de aardappelen en boerenkool af en vang een kopje kookvocht op.

Stamp met de rest van de boter, mosterd en wat kookvocht fijn tot een smeuïge stamppot.

Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Serveer de stamppot met de vega-rookworst, gebakken Speckjes en uien.

Lekker met extra mosterd.

31

Vorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 555
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 22 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 2,9 g

Boerenkoolvlechtbrood.



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

Ingrediënten

300 g bloem, tarwe-
750 g boerenkool,
gekookte, zeer
fijngesneden
3 el boter, room-,
gesmolten
6 eieren
1 zk gist, instant
200 g kaas, geraspt
200 g kaas, in blokjes
2 el meel, paneer-
1 dl melk
100 g noten, gemengde,
ongezouten, fijngehakt
- peper
2 uien, middelgrote,
fijngesneden en
lichtbruin gebakken
- zout

Bereiding.

Restjes gebakken boerenkool zijn erg lekker op brood. Dit is het recept van een bakkersknecht die vijftig jaar geleden in de wintermaanden met zijn bakkerskar het brood bezorgde. De restjes boerenkool zitten er in, in plaats van op het brood.

Splits de eieren boven een kom.
Klop de eiwitten luchtig in een kom en laat het schuim even rusten in de koelkast.
Roer in een kommetje de afgekoelde roomboter, de gist, de melk en de overgebleven eidooiers tot een glad geheel.
Meng dit door de bloem.
Meng ook de gebakken uien, kaasblokjes, geraspte kaas, fijngehakte noten en boerenkool door het deeg, net zo lang tot het deeg niet meer aan je handen plakt.
Breng op smaak met zout en peper.
Scheep als laatste het geklopte eiwit door het deeg en kneed het nog even door.
Vorm van het deeg een vlechtbrood en laat dit minimaal een ½ uur rijzen onder een vochtige doek.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Vet een bakplaat lichtjes in met wat boter en bestrooi met het paneermeel.
Leg het brood erop en bak het geheel in zo'n 40 min. gaar.

Tip:

Serveer het brood lauwwarm, dan is het brood het lekkerst.

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

Borsjtsj I.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Darmgezondheid.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
500 g bieten, rode
1 el bloem
3 el boter
2 el boter, gesmolten
- bouillon, bieten-
- bouquet garni
250 g groenten, wortel-
(ui, wortel, wortelpeter-
selie)
500 g kool, witte, fijn-
gesneden
1 laurierblad
- peper, versgemalen
- room, zure
375 g runderschenkel,
in kleine stukjes
1 el suiker
3 el tomatenpuree (of 2-
3 verse kleingehakte
tomaten)
- zout

Bereiding.

De soep wordt gebonden met wat bloem en is daardoor steviger dan de lichte zomervariatie. Verse rundvleesbouillon draagt ook bij aan de stevigte. De hoeveelheden in het recept zijn niet wetmatig: gebruik van wat u heeft zoveel u heeft, net als voor een gewone soep.

Was de bieten en rasp ze in luciferdikke stukjes in een pan (schillen is alleen nodig als de schil erg stug is).

Voeg de azijn en de tomatenpuree (als u verse tomaten gebruikt, komen die later), de gesmolten boter en $\frac{1}{4}$ l van de rundvleesbouillon toe en laat dit in een gesloten pan een uur sudderen.

Maak de wortelgroenten schoon en snijd of rasp ze fijn.

Bak ze in 2 el boter tot ze goudbruin zijn en voeg ze dan aan de bieten toe.

Laat dit nog 15 min. sudderen en breng het geheel op smaak met zout, peper en suiker. Zeef intussen de rundvleesbouillon, doe hem terug in de uitgewassen pan en breng hem aan de kook.

Voeg de kool en evt. de rauwe aardappel toe en roer er na 10 min. het bieten-groentengemengsel door.

Voeg het laurierblad, evt. de verse tomaten en verdere kruiden toe.

Kneed de bloem met de laatste el boter (= beurre manié) en bind de soep hiermee.

Voeg tenslotte de optionele gekookte ingrediënten toe en de bietenbouillon om de kleur te verbeteren.

Warm de soep op, maar laat hem niet aan de kook komen.

Serveer de soep met zure room.

Tips:

- Gebruik rundvleesbouillon als u het vlees niet zelf wilt koken. Bouillonblokjes moeten meer worden verdund dan de gebruiksaanwijzing aangeeft, omdat anders de chemische toevoegingen (zoals MSG) de smaak vertroebelen.
- Gebruik gekookte bieten als er geen verse zijn. Snijd ze zeer fijn en warm ze langzaam met wat van de rundvleesbouillon op. Wees voorzichtig met de azijn, omdat gekookte bieten vaak al met azijn op smaak zijn gebracht.
- In plaats van te binden met 'beurre manié' kunt u de bloem over de fruitende groenten strooien en met wat bouillon aanroeren.

Ingrediënten (vervolg):

Naar wens toe te voegen:

1 aardappel, rauw of gekookt, in dobbelsteentjes
- braadworstjes, gegrilde, kleine
- ham, gekookte, in dobbelsteentjes

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

- Vervang voor een luxueuze winterpartij het schenkelvlees door 1 kg of meer borstvlies en voeg een uur voor het eind van de kooktijd een 3/4 gaar gebraden eend incl. slachtafval toe.
- Om snel borsjtj te kunnen maken, kunt u de rundvleesbouillon en het bieten-groentenmengsel in de diepvriezer op voorraad houden.

Chinese koolrolletjes uit de oven.



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

Ingrediënten

1 el boter, room-
1 courgette
300 g gehakt, kip-,
gekruid
100 g kaas, tomaat-
olijven
1 kool, Chinese
- peper, versgemalen
2 preien
490 g saus, pasta-,
ricotta
100 ml water
- zout



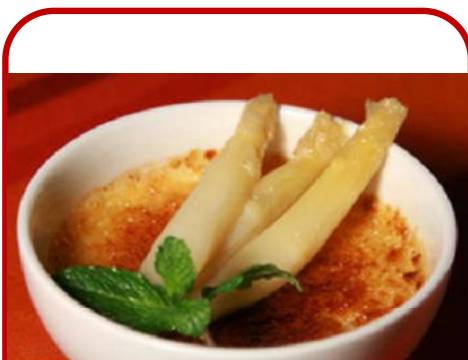
Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer de prei en snijd die in halve ringen van 1 cm dik.
Halveer de courgette in de lengte en snijd die in dunne halve maantjes.
Haal de bladeren van de Chinese kool.
Rasp de kaas op een grove rasp.
Verhit een pan met 1 el olijfolie en bak het kipgehakt 4 min.
Voeg vervolgens de prei en courgette toe en bak die 4 min. mee.
Giet de helft van de pastasaus erbij en roer die er goed door.
Breng dit op smaak met zout en versgemalen peper.
Verhit intussen een pan met 1 el roomboter en 100 ml water.
Stoof de Chinese kool 4 min. tot de bladeren zacht zijn.
Verdeel het kipmengsel over de Chinese koolbladeren en rol de bladeren op.
Verdeel de rest van de pastasaus in de ovenschaal en leg de koolpakketjes op de saus.
Garneer het geheel met de geraspte kaas.
Plaats de ovenschaal 10 min. in de oven tot de kaas is gesmolten.



Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1378
Energie kcal: 328
Eiwit: 29,2 g
Koolhydraten: 12,6 g
w/v suikers: 8,3 g
Natrium: - mg
Vet: 16,4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5,5 g
Vezels: 5,7 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Crème brûlée van asperges.



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

Ingrediënten

8 asperges, witte
1 citroen
1 ei
1 tn knoflook
80 g Parmezaanshilfers
40 g Parmezaanse kaas,
fijngemalen
- peper
2½ dl room (30%)
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schil de asperges.
Kook ze gedurende een 5-tal min. in een pan met water, waaraan je het sap van een ½ citroen toevoegt.
Haal de asperges uit de pan en dep ze droog met huishoudrol.
Snijd de kopjes eraf en leg deze even apart.
Doe het overige gedeelte van de asperges in de blender.
Voeg het ei, de room, het sap van een ½ citroen, 1 tn knoflook, zout en peper toe.
Mix het geheel fijn.
Proef even of de smaak goed is (evt. op smaak brengen met peper en zout).
Giet het geheel door een zeef en duw met de achterkant van een pollepel het aspergemengsel goed door (het is de bedoeling dat enkel het draderige van de asperges in de zeef achterblijft).
Neem 4 ovenschaaltjes.
Bedek de bodem met Parmezaanshilfers. Giet hierover het mengsel van de asperges.
Giet 2 cm water in een braadslede en zet de ovenschaaltjes erin.
Zet de braadslede gedurende 20 min. in een oven op 180°C.
Laat afkoelen.
Bestrooi vervolgens met een heel dun laagje fijngemalen Parmezaan.
Gratineer dit laagje met een gasbrandertje voor crème brûlée of zet ongeveer 1 min. bovenaan in de oven onder de grill.
Dien op in de potjes.

Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: Lekkerbekken met
een knipoog

Ingrediënten

1 brood, focaccia-
- kappertjes
- mozzarella
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tomaten
4 el tonijn

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1510
Energie kcal: 360
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het focacciabrood in vieren en snijd deze stukken horizontaal door.
Beleg de onderkanten met een paar plakken mozzarella, een paar plakken tomaat en een eetlepel fijn gemaakte tonijn uit blik.
Verdeel hier een paar kappertjes over en maal er wat peper over.
Dek het af met de andere helft van het brood.
Bestrijk de buitenkanten van de focaccia licht met wat olie.
Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

Fris gestoofde worteltjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

1 appel
400 g bospeen
1 el margarine,
vloeibare
1 dl sap, appel-
1 el sap, citroen-

Bereiding.

Schrap de worteltjes en halveer de dikke stukken.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine blokjes.
Doe de worteltjes met de blokjes appel, het citroen- en appelsap en de boter in een pan en doe er een sluitend deksel op.
Stoof de worteltjes op een laag vuur in ca. 20 min. gaar.

38

Bereidingstijd: 30-45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 155
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0,16 g

Gebakken ei met kipfilet en tomaat.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Albert Heijn,
Judith Rolf

Ingrediënten

1 klnt boter, room-
4 eieren
4 pl kipfilet
- peper, versgemalen
- sesamzaad
2 tomaten, (vlees-)
- zout, zee-

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

Bereiding.

Bak de kipfilet en de tomaten in de roomboter.
Breek hierboven de eieren.
Prik een gaatje in de dooier zodat deze wat kan uitlopen.
Bestrooi de eieren naar smaak met versgemalen peper en zout en laat de dooier goed gaar worden door een deksel op de koekenpan te doen.
Draai het vuur tijdens het gaar worden van het ei op de laagste stand.
Bestrooi het ei voor het serveren met wat sesamzaad, wat zeezout en versgemalen peper naar smaak.

Tip:

Vervang de (vlees)tomaten eens door zon-gedroogde tomaten.

Geglanceerde worteltjes in sinaasappelsap.



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

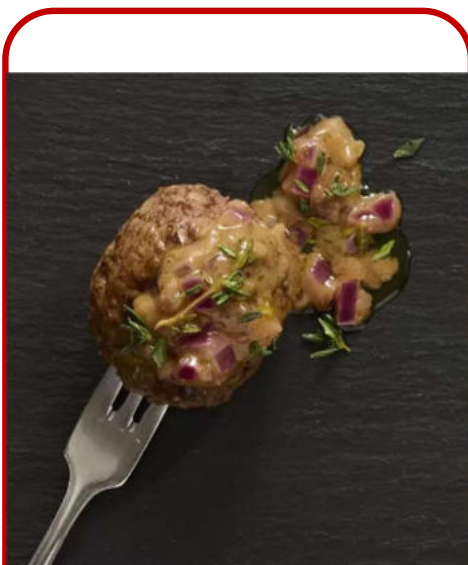
3 el boter, room-
- sinaasappelsap
1 bs wortelen
- zout

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

Bereiding.

Maak de worteltjes schoon.
Leg de worteltjes naast elkaar in een hapjes pan.
Schenk er zoveel sinaasappelsap bij dat de worteltjes net onder staan.
Voeg de roomboter toe aan de worteltjes.
Voeg wat zout toe aan de worteltjes.
Breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur iets lager
Laat vrijwel alle vocht verdampen.
Schud de worteltjes regelmatig om, zodat ze gelijkmatig met de ingekookte sinaasappelsiroop bedekt worden.

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

Gehaktballetjes met auberginesaus.



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

Ingrediënten

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

Voor de saus:

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

Bereiding.

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

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

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

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

Roer er op het laatst de geraspte kaas doorheen.

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

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

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

Warm alles goed door.

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

Tip:

Serveer het gerecht met Turks brood, bulgur of rijst.

Voorb.tijd: 40 min.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Geroosterde auberginepuree met gemarineerd teriyaki-vlees.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

T.b.v. het teriyakivlees:

3 biefstukken van ca.
180 g
1 el honing
2 tn knoflook
2 el mosterd, grove
½ kp saus, teriyaki-
½ kp saus, worcester-
- satéstokjes

T.b.v. de geroosterde auberginepuree:

5 aubergines
2 el boter, room-
1 citroen
½ kp crème fraîche
¼ bs peterselie, blad-

Bereiding.

Snijd de biefstukken verticaal en prik ze op satéstokjes.
Pel en snijd de knoflook fijn.
Doe de teriyakisaus, honing, worcestersaus, mosterd, zout, zwarte peper en de helft van de knoflook in een pan en breng het geheel al roerend aan de kook.
Marineer het vlees met de saus en laat het een paar minuten intrekken.
Prik de aubergines op een vork en rooster ze boven het fornuis.
Pluk de blaadjes van de bladpeterselie en snijd de peterselie fijn.
Rasp en pers de citroen.
Pel de geroosterde aubergines als ze iets afgekoeld zijn en meng ze met de roomboter, bladpeterselie, citroen en crème fraîche en pureer het geheel.
Breng op smaak met zout en peper.
Voeg de rest van de knoflook toe.
Bak het vlees gaar in een grillpan.
Breng eventueel op smaak met zout en peper.
Scheep de auberginepuree op een bord en serveer met het vlees op de puree.

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

Gevulde paprika's met aardappelen en champignons.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 aardappelen

100 g champignons

1 kbl doperwtjen, fijn

1 el olie

100 g ontbijtspek, plakjes

2 paprika's

- peper

- water

- zout

Vorb.tijd: - min.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.

Snijdt de aardappelen in kleine blokjes.

Maak de champignons schoon.

Snijdt de champignons in schijfjes.

Bak de spek bij matige hitte uit.

Schep de stukjes spek uit de pan in een kommetje en verbrokkel ze.

Voeg de olie toe aan het achtergebleven spekvet.

Bak de aardappelblokjes 5 min. in de olie.

Voeg de champignons toe en verwarm ze, al roerend, even mee.

Voeg de doperwtjes toe en hou het mengsel warm.

Snijdt de paprika's overdwars door midden.

Snijdt de zaadlijsten met de zaden uit de paprika's.

Kook de paprika's 5-7 min. in water met zout.

Laat de paprika's vervolgens uitlekken.

Leg ze in een zeef of vergiet op de pan met kookvocht; dek ze af met een deksel en hou ze warm.

Vul de paprika's met het aardappelmengsel.

Strooi er de spekstukjes over.

Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Vriendin.nl

Ingrediënten

8 ansjovisfilets op olie,
uitgelekt
4 tk basilicum, in dunne
reepjes
1 ciabatta, (afbak), om
erbij te serveren
1 el kappertjes, uitgelekt
2 tn knoflook, uitgeperst
2 bl mozzarella, in plakjes
- olie, olijf-, om te
besprenkelen
4 paprika's, grote rode of
oranje
- peper
4 tomaten
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de paprika's in de lengte doormidden.
Verwijder de steeltjes en zaadjes uit de
paprika's.
Ontvel de tomaten (kruis en ze met een scherp
mesje bovenop in en dompel ze 1 min. onder in
kokend water tot de velletjes loslaten; spoel ze
onder koud stromend water en verwijder de
velletjes)
Verwijder de zaadjes van de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in
blokjes.
Meng in een kommetje de tomaat met
basilicum, knoflook en kappertjes.
Verdeel het tomatenmengsel over de halve
paprika's.
Leg op elke paprika een ansjovisfilet en enkele
plakjes mozzarella.
Besprenkel de gevulde paprika's met olijfolie.
Bestrooi de paprika's met wat zout en peper.
Leg de paprika's in een ingevette ovenschaal.
Bak de paprika's 25-30 min. in de oven tot de
kaas goudbruin is en de paprika's zacht zijn.
Serveer de paprika's met warme ciabatta.

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

Groene asperges met ei.



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

Ingrediënten

½ kg asperges, groene,
dunne
8 eieren
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 bs uitjes, bos-
- zout

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

Bereiding.

Breek de onderste stukjes van de asperges af (waar de onderkant spontaan breekt, is de goeie plek).
Snijd de rest van de stengel in stukken van 3-4 cm lang.
Bak de stukjes asperge in een braadpan in een beetje olijfolie en wat zout.
Doe de deksel op de pan laat de asperges ca. 3 min. garen (ze moeten nog wel stevig zijn).
Roer ze zo af en toe even door.
Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne plakjes.
Doe ze bij de asperges en laat alles nog 1 min. zachtjes bakken.
Doe de eieren in een schaal met wat zout en peper en klop ze lichtjes door elkaar.
Doe het geklopte ei bij de asperges en roerbak het geheel met een vork ca. 2 min. of minder afhankelijk hoe hard je het ei wil laten worden.

Groentebouillon II.



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

Ingrediënten

2 strnk bleekselderij
2 bld foelie
3 tn knoflook
3 kruidnagels
3 bld laurier
10 peperkorrels, zwarte
1 bs peterselie, stengels
van
2 preien
1 tk rozemarijn
1 bs selderij, stengels
van
1-2 tk tijm
2 uien
1½ l water
2 wortelen, stevige

Bereiding.

Snijd alle groenten in grove stukken en doe deze samen met de andere ingrediënten in een pan met het water (zorg dat de groenten net onder water staan).
Laat het geheel 3 uur zachtjes met de deksel op de pan pruttelen.
Zeef de bouillon (bij voorkeur door een kaasdoek) zodat de bouillon helder wordt.

Tips:

- Voor een sterkere smaak kun je de gezeefde bouillon verder laten inkoken.
- Afgekoeld kan deze bouillon in porties worden ingevroren.

47

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

Guisantes españoles - Spaanse doperwten.



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

Ingrediënten

500 g erwten, dop- (niet gedopt)
150 g ham, Serrano-
1 tn knoflook
- olie, olijf-
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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dop de erwten en kook ze in weinig water net gaar.

Giet een scheutje olijfolie in een pan.

Bak daarin eerst de ui en knoflook tot ze zacht zijn.

Voeg daarna de in reepjes gesneden Serrano ham toe en bak die kort mee.

Roer dan de al gekookte erwten toe en bak ze even mee.

Tip:

Door de Serranoham is toevoeging van zout niet nodig.

Hapje erwtenvelouté met gebakken ravioli en coquille.



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

Ingrediënten

1 blk bouillon,
gevogelte-
4 coquilles
½ kruidenboeket
1½ el olie, noten-
- peper, versgemalen
4 st ravioli, klein, gevuld
met ricotta en rucola of
met champignons)
250 g spliterwten
½ ui, gehakt
10 g walnoten, gehakt
- zout

Bereiding.

Spoel de spliterwten en laat ze 3 uur weken in koud water.
Hak de ui fijn.
Hak de walnoten in stukjes.
Giet de erwten af en doe ze in een pan met 1,3 l water en een snuifje zout.
Doe het bouillonblokje, de gehakte ui en het kruidentuiltje erbij.
Breng het aan de kook en laat het 1 uur pruttelen op een zacht vuur.
Verwijder het kruidentuiltje en mix de soep.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.
Hou ze apart.
Kook de ravioli (één per glaasje) volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Haal ze uit het water met een schuimspaan en laat ze uitlekken.
Verhit 1½ el notenolie en bak de ravioli goudbruin.
Verwarm de soep, verdeel die over 4 glaasjes en leg in elk glaasje een coquille met daarop een gebakken ravioli.
Bestrooi het met gehakte noten en serveer het meteen.

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

Haricots verts met spek (airfryer).



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

Ingrediënten

300 g haricots verts
- peper, versgemalen,
naar smaak
150 g spekjes
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.
Snij de uiteinden van de haricots verts af.
Leg de haricots verts in een kom en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Voeg de spekjes toe aan de kom en meng alles goed door elkaar.
Plaats de haricots verts en de spekjes in de Airfryer en bak ze gedurende 10-12 min., of tot ze goudbruin en knapperig zijn.
Haal de haricots verts en spekjes uit de Airfryer en serveer ze direct.

Tip:

Je kunt dit recept ook in de oven maken.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak de haricots verts en spekjes gedurende 15-20 min., of tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Herfstpannenkoek met andijvie, spek en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 g andijvie,
gewassen, fijngesneden
50 g boter, room-
190 g kaas, jong
belegen, plakken
8 pannenkoeken,
naturel
250 g spekblokjes,
gerookte
4 el stroop, schenk-
2 uien, gesnipperd

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 886

Eiwit: 32 g

Koolhydraten: 61 g

w/v suikers: 26 g

Natrium: - mg

Vet: 56 g

w/v verzadigd: 28 g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: 5 g

Groente: 175 g

Zout: 4,1 g

Bereiding.

Smelt 15 g boter in een koekenpan.

Bak het spek en de ui in 4 min. knapperig.

Voeg de andijvie in porties toe en laat al omscheppend slinken.

Besmeer intussen de pannenkoeken met stroop.

Verdeel de andijvie met het spek en de kaas over de pannenkoeken.

Rol ze los op.

Smelt in 2 koekenpannen de rest van de boter.

Leg de pannenkoeken in de boter.

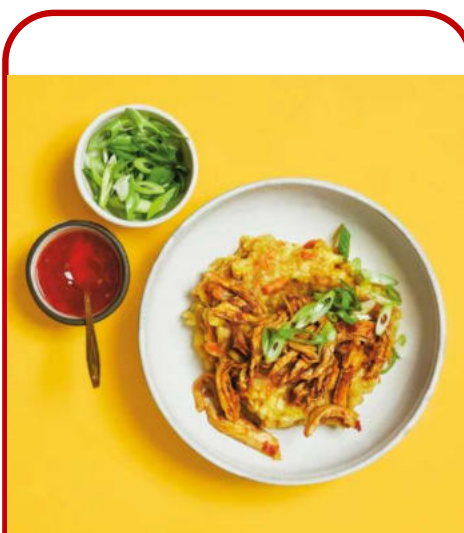
Bak de pannenkoeken, met een deksel op de pannen, 4-5 min. op een laag vuur, tot de pannenkoeken warm zijn en de kaas gesmolten is.

Leg de pannenkoeken op 4 borden en serveer.

Tip:

Liever geen vlees? Vervang de spekblokjes door plakjes gekookt ei.

Indische hutspot met spicy pulled chicken.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
3 cm gember, verse
500 g hutspotgroenten
2 el ketjap manis
390 g kipfilet
2 tn knoflook
1 pk Maaltijdmix Nasi Speciaal (Conimex)
2 el olie, olijf-, milde
1 peper, rode
1 tl sambal
1 el saus, chili-
1 ui
½ bs uitjes, bos-

1 pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Doe ze in een pan met water, doe er de hutspotgroenten op en kook het geheel in ca. 20 min. gaar.
Meng de kruiden en groenten uit de maaltijdmix met 150 ml kokend water.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Breng een pannetje water aan de kook en pocheer de kip tegen de kook aan in ca. 15 min. gaar.
Schil en rasp de gember, snijd de knoflook en Spaanse peper fijn en snipper de ui.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de gember, de knoflook, de peper en de ui 3 min.
Trek de kip uit elkaar met 2 vorken.
Voeg de kip samen met de ketjap en de sambal. Laat het op een laag vuur 3-4 min. staan.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen met de hutspotgroenten fijn en voeg de nasimix toe.
Bestrooi de stampot met de bosui.
Serveer de stampot met de pulled chicken.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 459
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 10 g
Groente: 50 g
Zout: 1,6 g

Indische zuurkool.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Mistrix-recepten.nl

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
puree van
300 g gehakt
1 sch ketjap
2 tn knoflook (of meer
naar smaak)
½ zk kruidenmix voor
nasi
- olie, olijf-
1-2 tl sambal (of meer
naar smaak)
2 uien
500 g zuurkool, verse

- vuurvaste schaal

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de zuurkool (bij zuurkool uit een pakje
voeg je geen water toe; bij verse zuurkool doe
je er wel een laagje vocht bij; voordat je
zuurkool gaat koken, haal je het uit elkaar met
een vork; doe de zuurkool met vocht in een pan
op laag vuur; met de deksel erop houd je een
kooktijd aan van 5 min.).
Snijd de uitjes klein.
Snijd de knoflook klein.
Fruit de uitjes en de knoflook in wat olie.
Voeg de gehakt toe en bak die rul.
Voeg de sambal, de ketjap en de nasikruiden
toe.
Meng het gehakt, de puree en de zuurkool goed
door elkaar.
Doe het mengsel in een vuurvaste schaal.
Zet de schaal in de oven tot een bruine korst op
de zuurkool komt.

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

Ingelegde radijs I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 0,5 l
Sterren: ***
Bron: Carolien Nijland,
Landleven

Ingrediënten

150 ml azijn, appel- of
wijn-, witte
2-3 bs radijs
- smaakmakers naar
keuze, zoals laurierblad,
mosterdzaad, venkel-
zaad en jeneverbess
- suiker of honing, naar
smaak
150 ml water
½ tl zout

- jampotjes, schone,
droge

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

Bereiding.

Maak de radijsjes schoon en snijd ze in dunne plakjes.

Breng de azijn, het water, de suiker of honing en het zout aan de kook.

Laat het even doorkoken en zet het vuur daarna lager.

Schep in elk jampotje 1 el van de smaakmakers en vul de jampotjes met de radijsplakjes.

Druk de plakjes goed aan.

Giet het kokende azijnmengsel in de potjes en sluit ze af.

Laat ze min. 6 weken staan vòòr gebruik.

Kabeljauwpakketjes met groente en Parmezaanse kaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Erik van de Geest

Ingrediënten

75 g aubergine
100 g broccoli
1 citroen
- olie
1 tl oregano
- peper, versgemalen
20 g pesto, groene
50 g prei
20 g kaas, Parmezaanse
200 g kabeljauwflet, in stukken
1 tn knoflook
75 g tomaatjes, cherry-
1 ui, rode
20 ml wijn, witte
- zout

- aluminiumfolie

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de broccoli in roosjes.
Kook ze ca. 2 min..
Spoel ze koud af en laat ze uitlekken.
Was de prei en snijd die in ringen.
Snijd de ui in halve ringen.
Snijd de aubergine in blokjes,
Verhit een scheutje olie in een wok.
Bak de broccoli, de prei, de rode ui en de aubergine een paar min. op een middelhoog vuur.
Hak de knoflook fijn, voeg die toe en roer even door.
Breng het op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout.
Blus het af met de witte wijn.
Snijd de cherrytomaatjes in 2-en.
Zet het vuur uit.
Voeg de tomaatjes toe aan de groenten.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 190
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Kipsaucijs met paprika en ananas.



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

Ingrediënten

150 g ananas, in blokjes
(vers of uit blik)
4 kipsaucijzen, in
stukjes
1 paprika, groene, in
blokjes
1 paprika, rode, in
blokjes
100 ml saus, wok-,
teriyaki

4 satéprikkers of
spiesen, grote

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

Bereiding.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water,
dan verbranden ze niet op de barbecue.

Marineer de kipsaucijs ca. 1 uur in de teriyaki-
sous.

Rijg de stukjes kip, de paprika en de ananas om
en om aan de spiesen.

Bak de spiesen 5-10 min. op de barbecue (keer
ze een paar keer om).

Komkommers uit de oven.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

60 g boter of margarine
1 bouillontablet
75 g champignons,
kleine
2-3 el citroensap
75 g kaas, komijne,
kleingesneden
1 tn knoflook,
uitgeperst
2 komkommers
30 g maizena
3 dl melk
- nootmuskaat
1 paprika, rode,
kleingesneden
- peper
3 el peterselie, gehakte
2 uien, fijngesnipperd
- zout

Voorbereiding.

Schil de komkommers dun, snijd ze overlangs door en verwijder het evt. zaad.
Bestrijk een ovenschaal met 10 g boter.
Was de stukken komkommer.
Leg deze met de bolle zijde naar beneden naast elkaar in de pan.
Verwarm de rest van de boter in een steelpan.
Fruit daarin de ui met knoflook glazig.
Voeg de paprika toe en draai de warmtebron laag.
Schuif het rooster in het midden van de oven.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Was de champignons, verwijder daarbij harde en donkere delen en snijd ze doormidden.
Doe de champignons, de melk en het bouillontablet in een pan en laat deze zacht koken.
Maak een glad papje van de maizena en wat koud water.
Giet het papje in de melk en roer tot de vloeistof bindt.

Bereidingswijze.

Temper de warmtebron weer; laat de kaas, al roerende, in de saus smelten.
Maak de saus pittig van smaak met citroensap, nootmuskaat, peper en zout.
Scheep de saus over de stukken komkommer; zet de schaal in de oven.
Laat de groente in 10-15 min. gaar, maar niet al te zacht worden.

Tips:

Vervang de komkommer eens door courgettes.
Vervang de paprika eens door stukjes tomaat.
Serveer dit recept met aardappelen, friet, droog gekookte rijst of macaroni.
Bestrooi het gerecht met 200 g geraspte kaas.

Bereidingstijd: 20
min.
Grill-/oventijd: 10-15
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

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

Krokante uitjes (airfryer).



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

Ingrediënten

2 uien, in halve ringen
- olie, olijf-, spray

- kleine bakvorm
- spatdeksel

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

Bereiding.

Verwarm de Airfryer met de bakvorm erin voor op **180°C**.
Verdeel de ui over de bakvorm en spray er een beetje olijfolie over.
Hussel alles goed door elkaar en verdeel de ui evenredig over de bodem.
Leg het spatdeksel op de mand.
Bak de ui **15 minuten**.
Hussel de uien nog eens goed door elkaar.
Verlaag de temperatuur naar **150°C**.
Bak de ui nog eens **15 minuten**.
Kijk na **10 minuten** of ze al goed zijn, ze kunnen snel verbranden (de uitjes moeten eruitzien zoals op de foto).
Schep de uitjes als ze klaar zijn in een bakje en sluit dat goed af als de uitjes afgekoeld zijn.
Warm ze voor gebruik eventueel nog op, op **100°C**.

Kruidige pompoenstoof met aardappelpuree.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen,
kruimige
10 g bieslook
100 ml bouillon,
groente-
352 g champignonmix
100 g kaas, gratin-,
geraspte
100 ml melk
5 el olie, olijf-
1 snf peper
400 g pompoenblokjes
of 1 pompoen,
hokkaido-

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar.
Giet het kookvocht af.
Stamp de aardappelen met de stamper fijn.
Voeg de melk en 2 el olie toe.
Breng op smaak met peper.
Roer er de helft van de kaas door.
Verhit de resterende olie in een hapjespan,
voeg de champignonmix toe en bak in 2 min.
goudbruin op hoog vuur.
Voeg de pompoenblokjes en de bouillon toe.
Breng op smaak met peper.
Sluit de pan af met een deksel, stoof in 15 min.
gaar.
Schep de pompoenstoof uit de pan in een
ovenschaal.
Verdeel de puree gelijkmatig met een vork over
de pompoenstoof.
Strooi er de resterende kaas overheen.
Plaats de schaal in het midden van de oven en
bak in ca. 20 min. goudbruin.
Verdeel de pompoenstoofschotel over 4 diepe
borden en bestrooi met de bieslook..

Tip:

Lekker met gebraden varkensvlees of gevogelte
en een groene salade.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 401
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lalab ketimoen.



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

Ingrediënten

½ citroen, sap van
1½ el ketjap
2 tn knoflook
1 komkommer
2 tl olie, zonnebloem-
2 tl sambal

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

Bereiding.

Maak de komkommer schoon en snijd in stukjes.
Meng de overige ingrediënten met de uitgeperste knoflook en giet de saus over de komkommer.

Lauwe salade van duif met linzen in een koriander-vinaigrette.



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

Ingrediënten

2 duiven, Barneveldse
200 g linzen (24-uur
geweekt)
- peper, versgemalen
1 sjalotje, gesnipperd
- zout

Voor de salade:

½ krp frisée
½ bs kervel
½ krp sla, eikenblad-
½ krp sla, rode
1 bs waterkers

Voor de vinaigrette:

0,4 dl azijn, sherry-
1½ dl bouillon, runder-,
krachtige
5 g korianderzaadjes,
geroosterd en gemalen
1 tl Löwensenf (Duitse
mosterd)
½ dl olie, druivenpit-
½ dl olie, maïs-
½ dl olie, walnoten-
- peper versgemalen
1 sjalotje, gesnipperd

Bereiding.

Was de slasoorten onder stromend water.
Pluk de waterkers en de kervel, was ook die en
maak alles in een slacentrifuge droog.
Roer alle ingrediënten voor de vinaigrette goed
door elkaar.

Wrijf de duiven in met peper en versgemalen
peper.

Verhit de boter in een passende braadslee.

Braad de duiven in de boter rondom bruin.

Zet de duiven hierna 5 min. in een op 220 C
voorverwarmde oven.

Laat ze vervolgens op een warme plaats 10
min. rusten.

Verwarm intussen de geweekte linzen met het
gesnipperde sjalotje en 2 el vinaigrette en
maak de sla met de rest van de vinaigrette aan.
Verwijder de borstjes van de duiven en snijd ze
in dunne plakjes.

Leg de slasoorten als mooie bouquetjes op 4
lauwwarme borden.

Schep er wat van de linzen omheen.

Dresseer de duivenborsten in een waaiervorm
aan de voorzijde van ieder bord.

Besprenkel het geheel met de achtergebleven
vinaigrette.

Garneer de borden met enkele takjes kervel.

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

Mihoen met kip en asperges.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Chinese

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

650-750 g asperges, geschild
1 el bieslook, Chinese, fijngesneden (platte)
400 g borstfilets, kip-, in smalle reepjes
1 stj gemberwortel, verse, geschild
200 g mihoen
3 el olie, zonnebloem- of arachide-
- peper, witte, vers-gemalen
1 el saus, soja-, Chinese (lichte)
½ tl suiker
4 uitjes, bos-, in smalle ringetjes
2 el wijn, rijst-, Chinese
- zout

Bereiding.

Het gerecht geldt als een voorbeeld van de creativiteit in de Chinese keuken. Een dergelijk gerecht krijg je er namelijk nooit een tweede maal op precies dezelfde wijze bereid voorgezet. De ene kok gebruikt er namelijk meer asperges en minder gemberwortel of kip voor dan de andere kok dat doet. Soms wordt de kip er vervangen door de filets van stevige zeevis. En dat maakt dat het een geheel ander gerecht is.

Bereid de mihoen zoals op de verpakking is aangegeven.

Laat de mihoen in een zeef uitlekken.

Snijd de asperges in schuine stukjes met een lengte van 4 cm.

Snijd de gemberwortel in (vlies)dunne plakjes en vervolgens in uiterst smalle reepjes (draadjes).

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

Laat de asperges er 3 min., onder voortdurend omscheppen, in bakken.

Strooi er de gemberwortel over en voeg daarna het kippenvlees er in gedeelten aan toe.

Laat alles 5 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.

Strooi de bosuitjes erover en schep alles nog enkele malen om.

Voeg de sojasaus en de rijstwijn toe.

Strooi er zout, peper en de suiker over.

Laat alles hierna nog 2 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.

Spreid de mihoen er over uit en schep hierna alles nog zolang door elkaar tot de mihoen door en door warm is geworden.

Verdeel het gerecht over voor-verwarmde borden.

Strooi er tenslotte de Chinese bieslook 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

Paarse boerenkoolstampot.



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

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen
1 kg boerenkool,
paarse, verse
1 snf peper
1 rookworst
1 snf zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in vieren.
Maak de boerenkool schoon, verwijder de harde nerven en snijd het blad fijn.
Leg de aardappelen in een ruime pan en bedek ze met een laag water.
Voeg zout naar smaak toe en leg de boerenkool en de worst boven op de aardappelen.
Laat het geheel zo'n 25 min. koken.
Giet de pan af en stamp de aardappelen en boerenkool tot een mooie stampot.
Voeg eventueel een scheut (warme) melk toe.
Serveer de stampot met de in plakjes gesneden rookworst en een schep mosterd.

Tip:

Paarse boerenkool is verkrijgbaar bij goede groenteboeren en streekwinkels waar men producten direct van het land verkoopt.
Je kunt de paarse boerenkool in dit recept natuurlijk ook vervangen door (gewone) groene boerenkool.
De paarse boerenkool van op de foto is afkomstig van het land van Hof van Twello.

Pasta carbonara met beenham en asperges.



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

Ingrediënten

1 bs asperges, groene
500 g asperges, witte
250 g beenham, in reepjes
2 eieren
- peper, versgemalen
2 el peterselie, krul-, gehakte
250 g tagliatelle
1 dl slagroom, light
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 448
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v verzadigd: 7 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd van de asperges het onderste houtige deel af.
Schil de witte asperges met een dunschiller rondom (vanaf de kop).
Kook de witte asperges in 15 min. gaar in ruim water met 1 tl zout.
Kook de groene asperges gaar in 6-8 min.
Kook de tagliatelle gaar volgens de verpakking.
Roer de eieren los met de slagroom.
Breng het eimengsel op smaak met wat peper en zout.
Giet de tagliatelle af.
Roer het eimengsel met de reepjes ham door de pasta.
Schep de pasta op 4 (voorverwarmde) borden.
Verdeel de asperges over de pasta.
Garneer de borden met wat peterselie.

Pastasalade met zalm en rucola.



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

Ingrediënten

2 el balsamico
1½ tl citroenrasp
250 g mascarpone
400 g penne
- peper, zwarte
2 el pijnboompitten
100 g rucola
1 blk zalm, rode (213 g)
- zout

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

Bereiding.

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing
beetgaar.

Giet de pasta af en bewaar een kopje van het
kookwater.

Rooster intussen de pijnboompitten in een
droge koekenpan lichtbruin.

Laat de zalm uitlekken en verwijder vel en
graten.

Verdeel de zalm in grove stukken.

Roer de mascarpone los en meng die met de
citroenrasp.

Hak de rucola grof.

Schep de zalm, de mascarpone en de rucola
door de pasta.

Giet er naar smaak wat van het kookwater bij
voor een smeuge saus.

Breng het op smaak met peper, zout en de
balsamicoazijn.

Bestrooi de pastasalade met de pijnboompitten.

Pasul në tavë - Albanese bonenschotel.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

500 g bonen, witte
(blik)
100 g boter
1 kl jeneverbespoeder
- kervel, verse
2 paprika's, rode
- peper, vers- gemalen
1 ui
200 g vlees, stoof-
(lam)
- zout

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

Bereiding.

Spoel de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in stukken.
Doe de paprika's samen met de bonen en het vlees in een pot met 1 l water.
Laat het 2 uur koken en voeg om de 10 min. extra water toe.
Pel de ui en snijd hem in stukjes.
Stoof de ui in de boter aan in een pan.
Voeg het jeneverbessenpoeder toe zodra de ui bruin kleurt.
Zet het vuur uit en roer het nog even om.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Scheep het uienmengsel bij de bonen en kruid alles met versgemalen peper en zout.
Scheep alles over in kleine ovenschaaltjes en zet die nog 20 min. in de oven.
Werk de schaaltes af met de verse kervel.

Patat.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
bintjes
- olie
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Spoel de aardappelen af.
Droog de aardappelen met keukenpapier.
Snijd de aardappelen in de lengte in plakken van 5-7 mm dikte.
Snijd elke plak aardappelen in patatjes van 5-7 mm dikte.
Verhit de olie in de frituurpan.
Leg kleine porties friet per keer in de matig hete olie.
Frituur de friet tot ze licht goudkleurig is.
Haal de friet (met een schuimspaan) uit de olie.
Laat de friet op keukenpapier uitlekken en afkoelen.
Verhit vlak voor het serveren de olie opnieuw.
Frituur de friet tot ze goudbruin en knapperig zijn.
Laat de friet op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi de friet met zout.

Pikante kippensoep met taugé.



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

Ingrediënten

4 drumsticks
1 cm gember, verse,
geschild
2 tn knoflook, geplet
200 g mie, eier-,
Chinese
- peper, versgemalen
½ peper, rode
200 g taugé, afgespoeld
6 uitjes, lente-of bos-
- zout

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Voorbereiding.

Spoel de drumsticks onder koud water af en leg ze in een soeppan.

Voeg 1 l koud water, 2 bosuitjes, de knoflook, gember, rode peper en 1 tl zout toe.

Breng dit aan de kook en laat de bouillon op een lage stand ca. 60 min. trekken (schep daarbij het eventuele schuim eraf).

Bereiding.

Giet de bouillon met de kip door een fijne zeef en vang de bouillon op in een schone pan. Laat de kip afkoelen en pluk het vlees van het bot.

Snijd de overige bosui in ringetjes en schep die door de geplukte kip.

Breng dit op smaak met zout en versgemalen peper.

Breng de bouillon weer aan de kook.

Leg de mie in de bouillon en laat die ca. 3 min. wellen op een lage stand.

Roer de mie los met een vork en verdeel die over 4 grote kommen.

Verdeel de taugé en geplukte kip erover en giet er 1 soeplepel kokendhete bouillon op.

Tip:

Houd je niet zo van pikante kippensoep? Neem de rode peper dan al na 10 min. uit de bouillon of laat deze helemaal weg.

Pinda-aardappelsalade.



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

Ingrediënten

± 450 g aardappelen,
gekookte, in blokjes
gesneden
1 el kerriepoeder
1 el olie, arachide-
3 el pindakaas (liefst
met pindastukjes)
1 tl suiker
4 el water

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

Bereiding.

Meng de pindakaas met olie, kerriepoeder,
suiker en water.
Voeg de aardappels toe aan de pindakaas.
Meng de aardappelen voorzichtig met de
pindakaas.
Laat het gerecht minstens 1-2 uur intrekken.

Pommes Parisiennes.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- boter
- zout

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

Bereiding.

Steek met een aardappelboor bolletjes uit de aardappelen.
Zet de bolletjes even weg onder water met daarin wat zout.
Breng het water aan de kook.
Kook de bolletjes half gaar.
Giet de bolletjes af.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de bolletjes goudbruin en gaar.

Tip:

Frituren kan ook; droog de bolletjes dan wel goed af.

Portobello met geitenkaas I.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Food & Friends

Ingrediënten

80 g kaas, geiten-
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
2 portobello's
150 g spekjes, gerookte
200 g spinazie
1 ui, rode
(1 hv walnoten)
- zout

1 ovenschotel

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verwijder de steeltjes uit de portobello's, leg ze in een ovenschaal en strooi er wat peper en zout over.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Bak de gerookte spekjes (zonder boter of olie) in een koekenpan.
Voeg de ui en de knoflook toe zodra de spekjes knapperig beginnen te worden en bak ze nog 3 min. mee.
Voeg de spinazie toe en bak dit totdat de spinazie geslonken is, giet hem daarna goed af.
Breng de spinazie op smaak met versgemalen peper en zout.
Vul de portobello's met de spinazievulling en verkruimel de geitenkaas hier bovenop.
Bak de portobello's 15 min. in de oven.
Haal ze uit de oven en garneer de portobello's evt. met wat gehakte walnoten.

Tip:

Spinazie bevat veel vocht, laat hem daarom vooraf goed uitlekker voordat je de portobello's ermee gaat vullen.

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

Rabarber-chutney.



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

Ingrediënten

8 dl azijn
1 tl gemberpoeder
2 tl kerriepoeder
100 g pruimen,
gedroogde
2 kg rabarber
850 g suiker, basterd-
500 g uien
1 tl zout

Bereiding.

Maak de uien schoon en snijd ze niet te fijn.
Was de rabarber en snijd deze in stukjes.
Laat de pruimen een nacht in koude thee weken, ontpit ze en snijd ze in stukjes.
Breng alle ingrediënten en de helft van de azijn aan de kook en roer tot alles zacht is.
Giet daarna de rest van de azijn erbij, breng het opnieuw aan de kook en laat het pruttelen tot de chutney goed dik is.
Giet de chutney in goed schoongemaakte en met heet water omgespoelde glazen potten en sluit die direct af.

73

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

Regenbooghutspot.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: o.a. Landleven

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
50 g boter, room-
150 ml melk, volle
1 el olie, olijf-
1 snf peper, vers-
gemalen
1 el suiker, basterd-,
bruine
3 uien
500-750 g wortels, in
verschillende kleuren
1 snf zout

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

Bereiding.

Deze hutspot is een beetje anders dan normaal. In plaats van gewone wortels gebruik je hier wortels met verschillende kleuren. De uien worden niet zoals gebruikelijk meegekookt, maar apart op een laag vuur gebakken met een schepje suiker.

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Breng ze aan de kook in ruim water en kook ze in 20-30 min. gaar.

Maak de wortels schoon en snijd ze in plakjes. Kook ze in een andere pan gaar in 20 min. (Je kunt de wortels en de aardappels ook in één pan koken, als je het niet erg vindt dat het geheel wat paarsig wordt (van de paarse wortels!)).

Pel de uien en snijd ze in dunne halve maantjes.

Bak de ui op een laag vuur in de olie. Voeg de suiker toe om de ui te laten karamelliseren (hoe langzamer u de ui bakt, hoe beter - op een laag pitje, ca. 20 min.). Giet de aardappels af en laat ze even uitstomen.

Zet de pan weer op het vuur en voeg de melk en de boter toe.

Laat dit even opwarmen en doe de aardappels weer in de pan.

Stamp de aardappels tot puree.

Breng de puree op smaak met zout en versgemalen peper.

Giet ook de wortels af en schep ze door de aardappelpuree.

Serveer de hutspot met de gebakken uitjes.

Tip:

Serveer de hutspot met rookworst en/of uitgebakken spekjes.

Rode biet-chutney.



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

Ingrediënten

230 ml azijn, wijn-, rode
500 g bieten, rode
1 kaneelstokje
2 kruidnagels
1 snf nootmuskaat
- olie, olijf-
2 sjalotten
200 g suiker

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

Bereiding.

Deze rode biet chutney is verrassend lekker als herfsthapje in combinatie met geitenkaas en geroosterde peperkoek!.

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

Tip:

Variëer en combineer zelf met chutneys en ingrediënten.

Roerbak asperges met pinda's.



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

Ingrediënten

300 g asperges, verse
2 el olie, koolzaad-
2 el pinda's,
geroosterde
2 tl saus, soja-

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

Bereiding.

Snijd de asperges in lengtes van 4 cm.
Hak de pinda's fijn.
Verhit de olie in een wok op een middelhoog vuur.
Voeg de asperges toe.
Kook deze al roerend ca. 4 min. tot ze knapperig zijn.
Haal de wok van het vuur.
Voeg de sojasaus toe en roer deze door het gerecht.
Besprenkel het gerecht met de verkruimelde pinda's.

Rösti met spek en ui.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 g aardappelen,
kruimige
2 el bloem
2 eieren
1 tn knoflook
4 el olie, olijf-
- peper
1 tk peterselie
125 g spekreepjes,
gerookte
1 ui

Bereiding.

Snipper de ui.
Verhit in een ruime koekenpan 1 el olie.
Bak de spekreepjes met de ui in 4 min.
knapperig uit.
Schil intussen de aardappelen en rasp ze grof.
Doe de aardappelrasp in een kom.
Pers er de knoflook boven.
Klop de eieren los en meng met de bloem door
de rasp.
Scheep ook de spekreepjes met de ui door het
aardappelmengsel.
Breng op smaak met peper.
Veeg de pan schoon.
Verhit de laatste 3 el olie in de pan.
Scheep het aardappelmengsel in de pan en duw
met een spatel aan tot een stevige koek.
Bak de koek aan beide kanten in 15 min. gaar.
Keer halverwege met behulp van een deksel of
bord.
Hak de peterselie fijn.
Laat de rösti op een bord glijden en snijd hem
in mooie punten.
Bestrooi met de peterselie.

Tip:

Bak van het aardappelmengsel kleine
röstikoekjes en serveer ze als bijgerecht.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 306
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 2 g
Groente: 25 g
Zout: 1,1 g

Salade met tomaat, watermeloen en feta II.



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

Ingrediënten

50 g feta, magere, in blokjes
1 meloen, water-, kleine, in blokjes
2 el munt, verse, fijngesneden
1 el olie, olijf-
2 tomaten, Roma-, elk in 8 stukjes
1 snf zout

Voor de dressing:

50 ml azijn, balsamico-
2 el honing,
2 el suiker of (Stevia) zoetstof

Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een pannetje en verhit het enkele min. op een laag vuur (af en toe roeren).

Laat de dressing dan afkoelen.

Doe de meloen, de tomaten, de munt en de olie in een schaal en meng alles goed door elkaar.

Strooi er een klein beetje zout over.

Leg de salade op een bord en kruimel er de feta overheen.

Druppel er een klein beetje van de dressing overheen.

78

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade van andijvie, druiven en biefstuk.



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

Ingrediënten

50 g amandelen,
geroosterde, gehakte 1
zk andijvie.
voorgesneden
200 g biefstukreepjes
4 el cranberries,
gedroogde
4 trs druiven
- olie, olijf-
½ peper, rode, in dunne
reepjes

Voor de dressing:

2 el azijn, balsamico-
1 tl honing
1 tl mosterd
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
- zout

Bereiding.

Was de druiven, pluk en halveer ze.
Meng de ingrediënten voor de dressing met elkaar en maak op smaak met zout en peper.
Verhit olijfolie in een koekenpan en bak hierin de biefstukreepjes kort aan.
Bestrooi de reepjes met zout en peper.
Verdeel de andijvie en druiven over de borden.
Scheep de dressing erover en garneer met de biefstukreepjes, rode peper, gedroogde cranberries en amandelen.

79

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

Sambal goreng buncis - hete boontjes II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2022-4

Ingrediënten

1 tn knoflook
1 tl laos, gemalen
1 el olie, zonnebloem-
½ el sambal oelek
100 g santen (kokos-
crème)
500 g sperziebonen,
verse
½ el tomatenpuree, in
blik
½ ui, middelgrote
100 ml water
(- zout)

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 80 mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng een pan met ruim water aan de kook op een middelhoog vuur.

Verwijder ondertussen de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen.

Kook de sperziebonen 6 min.

Schep ze met de schuimspaan uit het water en laat ze uitlekken in een vergiet.

Snipper ondertussen de halve ui en snijd de knoflook fijn.

Verwarm een hapjespan met de olie op een middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 min.

Voeg de sambal, de tomatenpuree, de laos, de kokoscrème en 100 ml water (per 6 personen) toe en roer het geheel in ca. 3 min. tot een saus.

Voeg de sperziebonen toe en laat ze 4 min. stoven.

Breng evt. op smaak met wat zout.

Saucijzenspiesen met perzik en ui.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook
4 el olie, olijf-, extra vierge
1 peper, rode
2 perziken, verse
4 tk rozemarijn
500 g saucijsjes
2 uien, rode, kleine

Voorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1856
Energie kcal: 442
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
IJzer: 2 mg
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Wel de saucijsjes 5 min. in water dat tegen de kook aan zit.

Dep ze droog en snijd ze elk in 4 stukken van 3 cm. Snijd de perziken in vieren en trek het velletje eraf. Halveer de partjes.

Pel de uien en snijd elke ui in 8 parten.

Knip elk takje rozemarijn in 4 stukjes.

Steek aan elke spies 4 stukken saucijs afgewisseld met partjes perzik, ui en rozemarijn (begin en eindig met een stukje vlees).

Verwijder de zaadjes uit de peper en hak de peper heel fijn.

Pers het teentje knoflook boven een kom uit en roer de rode peper en olijfolie erdoor.

Bestrijk de spiesen royaal met de rode peperolie en rooster ze op een hete steengrill of op de barbecue, of ca. 10 cm boven de hete kolen, in 8-10 min. rondom bruin en warm.

Keer de spiesen regelmatig en bestrijk ze tussentijds nogmaals met rode peperolie.

Tip:

Lekker met focaccia of Turks brood en een gemengde groene salade.

Sjalotjes-kappertjes dressing.



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

Ingrediënten

2 tl azijn
1 tl kappertjes,
fijngehakt
2 el olie, olijf-
2 tl peterselie,
fijngesneden
4 tl sjalotjes, gehakte

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Lekker bij hapjes.

Sjalottenkruidenboter.



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

Ingrediënten

15 g basilicum
20 g bladselderie
250 g boter, room-
½ citroen
35 g kervel
40 g krulpeterselie
1 tl mosterd, grove
- peper
2 sjalotten
- zout

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

Bereiding.

Pel de sjalotten, halveer ze en snipper ze in ragfijne stukjes.

Snijd de kruiden fijn.

Roer de boter zacht, vermeng deze met mosterd en citroensap en breng op smaak met zout en peper.

Meng als laatste de gesnipperde sjalot en de fijngesneden kruiden door de boter.
Klaar!

Tips:

Snijd verse kruiden altijd met een scherp mes, dan blijven de aroma's in de kruiden beter behouden.

Het is ook beter om de kruiden niet te hakken, omdat dit eveneens smaakverlies geeft.

Maak de kruidenboter altijd een dag van tevoren klaar, dan trekken de smaken er beter in.

Zet de boter niet in de koelkast, maar afgedekt met huishoudfolie op het aanrecht of op een koele plek.

Snijbonenstampotje met makreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g aardappelen, kruimige
2 el crème fraîche
50 g makreelfilets, gerookte
200 g snijbonen (koelvers, voor-gesneden)
1 ui, lente-/bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 15 g
Groente: 205 g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
Snijd de lente-/bosui in dunne ringen.
Kook de aardappels in ca. 15 min. gaar.
Voeg de laatste 5 min. de snijbonen toe en kook deze mee.
Giet de aardappels en snijbonen af (bewaar een kopje kookwater) en doe ze terug in de pan.
Stamp de aardappels en snijbonen met de crème fraîche tot een grove stampot.
Voeg evt. wat kookvocht toe om het geheel smeùiger te maken.
Garneer de stampot met de bosui.
Serveer de stampot met de makreel.

Tip:

Gebruik de rest van de makreel de volgende dag bijv. in een salade. Of verpak de vis luchtdicht en vries die in voor een later moment. Je kunt ingevroren makreel max. 3 maanden bewaren.

Soupa lakhana - koolsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Johan Drenth

Ingrediënten

2½ l bouillon, runder-
1 kp croûtons
1 kg kool, witte
1½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen,
naar smaak
- tomaten, geschild en
zonder zaden
2 uien, fijngehakte
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Snijd de kool fijn.
Was de kool en laat het uitlekken.
Fruit de uien goudbruin in de olie.
Voeg de kool, de tomaten, zout en peper naar
smaak toe en bak het geheel 1 min.
Doe de bouillon erbij en breng het aan de kook.
Zet het vuur lager.
Leg het deksel schuin op de pan en laat alles 30
min. sudderen tot de kool gaar is.
Dien de soep op in soepkommen en garneer het
met croûtons vlak voor het serveren.

Sperziebonen met makreel.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

Bron: Lekkerbekken met een knipoog

Ingrediënten

200 g makreelfilet

1 el olie, olijf-

½ tl sambal oelek

150 g sperziebonen, verse

75 g taugé

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Was de sperziebonen, haal de puntjes eraf.

Kook ze ca. 20 min. in kokend water.

Schil de ui en snipper deze.

Verhit de olie in een pan en fruit daar de ui in.

Snijd de makreelfilet in stukjes en voeg die bij het uienmengsel.

Voeg de sambal toe.

Verhit alles, al roerend, goed.

Giet de boontjes af en doe die bij het makreel- uienmengsel.

Voeg tot slot de taugé toe.

Warm alles goed door, maar houd de taugé knapperig.

Spruitjes ovenschotel.



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

Ingrediënten

**100 g champignons, in
plakjes**
6 eieren
15 g margarine
4 el melk
- peper, versgemalen
**1 kg spruitjes,
schoongemaakte**
- zout

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

Bereiding.

Kook de spruiten gaar.
Bak de champignons in 15 g margarine.
Scheid 2 eieren en klop de eiwitten stijf.
Klop de 4 eieren, de 2 dooiers en de melk,
samen met wat versgemalen peper en zout,
door elkaar.
Scheep de eiwitten door dit mengsel.
Beboter een ovenschaal, en schep hierin de
spruiten, gemengd met de champignons.
Giet hier het eiermengsel over.
Zet dit 20 min. in een oven van 175°C (of
langer, als het eiermengsel nog niet volledig
gestold is).

Tip:

Lekker met aardappelpuree en paprikaroom of
Stroganoffsaus.

Sriracha - hot sauce I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 200 ml
Sterren: ***
Bron: EetSpiratie.nl

Ingrediënten

80 ml azijn, (rijst-)
4 tn knoflook
350 g pepers, rode, met
zaadlijsten en zaadjes
50 g pepers, rawit-,
rode, met zaadlijsten en
zaadjes
½ el saus, vis-, Thaise
75 g suiker
1 tl zout

Bereidingstijd: 30 min.
Fermentatietijd: 5-7
dagen
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de pepers en snijd deze met zaadjes en al in grove stukken.

Pel de knoflook en hak deze ook grof.

Doe dit samen met de suiker en het zout in de blender.

Maal de pepers niet te fijn, het hoeft geen gladde saus te worden.

Zorg dat je een schone uitgekookte glazen pot klaar hebt staan zoals hieronder omschreven.

Schep met een schone lepel het pepermengsel in de pot en sluit de pot lichtjes af met de deksel (hij hoeft er niet stevig op te zitten).

Zet de pot op een droge donkere plaats waar hij op kamertemperatuur kan komen.

Laat de pot hier *5 tot 7 dagen staan*.

Roer er elke dag even met een schone (houten) lepel doorheen.

Je zult zien dat er na een dag of 2 kleine bubbeltjes ontstaan, zo kun je zien dat het fermentatie proces op gang komt.

Na 7 dagen ga je de saus afmaken.

Schep het pepermengsel in de blender.

Voeg de azijn en de Thaise vissaus toe.

Blend het tot een puree.

Doe de saus over in een steelpan en breng het kort aan de kook.

Schep het daarna over in (kleinere) potjes of flesjes en sluit deze goed af.

Laat het afkoelen en zet ze in de koelkast.



Neem een glazen (weck)pot en giet hier een paar keer kokend water in, doe dit ook bij de deksel. Op deze manier dood je alle nog aanwezige bacteriën. Gebruik een tang om de pot te verplaatsen. Laat het water uit de pot lopen en zet deze even op zijn kop op een schone theedoek om te laten drogen.

Stir-fry met biefstuk, aspergebroccoli en oestersaus.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

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

Halveer de aspergebroccoli in de lengte.

Verhit ⅔ van de sesamolie in een wok en bak de gember, de knoflook, de bosui, de Chinese kool, de aspergebroccoli en sugarsnaps 7 min. op een hoog vuur.

Schep alles uit de wok.

Snijd de biefstuk in reepjes.

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

Meng de biefstuk met de groenten.

Kook ondertussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de noedels af en meng die met de oestersaus door de groenten en de biefstuk.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en evt. zout en verdeel het gerecht over diepe borden.

Tips:

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

Info:

Aspergebroccoli is ook bekend als broccolini of bimi.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: 7 g

Natrium: 1320 mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Tomatensalade (kids).



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

Ingrediënten

3 tl azijn, kruiden-
½ tl mosterd
5 tl olie, (olijf-)
1 snf peper, zwarte
5 tomaten, vlees-
3 uien, grote
1 snf zout

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

Bereiding.

Doe de azijn, de olie, de mosterd, het zout en de peper in een schaal.

Roer alles met een vork of garde goed door elkaar.

Was de tomaten.

Trek als er op een tomaat een groen kroontje zit het er dan af.

Snijd de tomaten met een scherp mes in schijven.

Doe de schijven tomaat in een grote schaal.

Pel de uien en snijd het kontje eraf.

Snijd de uien in ringetjes.

Doe de uienringen bij de tomaten in de schaal.

Giet het sausje over de tomaten en uien.

Schep alles voorzichtig met een vork om.

Tips:

- Lekker met een broodje erbij.
- Garneer de salade eens met groene of zwarte olijven.

Turkse komkommersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Turkse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Recepten voor feestelijke dagen

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
100 g druiven, pitloze
1 tn knoflook,
uitgeperst
1 komkommer
1 tl mint
1 el olie, olijf-
1 el uigroen, fijngehakt
2 dl yoghurt
1½ tl zout

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

Bereiding.

Klop de yoghurt glad.
Meng de knoflook, azijn, zout, olijfolie, groen van de ui en mint door de yoghurt.
Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in dunne plakken.
Meng de komkommer en de druiven voorzichtig door de yoghurt.
Houd wat plakjes komkommer en druiven apart voor de garnering.
Zet de salade minstens een uur in de koelkast.
Garneer de salade met druiven en komkommer.

Uiensoep met whisky.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ l bouillon, groente-
8 sn brood, stok-,
geroosterd
200 g Emmenthaler,
geraspte
1 tl kerrie
3 el olie, olijf-
5 tk tijm
600 g uien
75 ml whisky
(Schuiftevaer)

4 ovenvaste soep-
kommen

Bereiding.

Snijd de uien in ringen.
Verhit de olijfolie in een soeppan.
Bak de uienringen 10 min. op een matig vuur,
tot ze fluweelzacht en glazig zijn, maar vooral:
goudbruin kleuren, want dat geeft de soep
kleur.
Strooi de kerrie over de uien en bak ze nog 1
min.
Schenk de whisky in de pan.
Voeg ook de bouillon en de takjes tijm toe en
laat de soep 20 min. zachtjes koken met het
deksel op de pan.
Verwarm de ovengrill voor.
Breng de soep op smaak met versgemalen
peper.
Scheep de soep in de ovenvaste soepkommen.
Leg de sneetjes stokbrood in de kommen.
Verdeel de kaas over het brood.
Gratineer de soep onder de hete ovengrill 4-5
min. tot de kaas bubbelt en begint te kleuren
(let op: dit kan snel gaan!).

Tip:

Maak voor een extra volle smaak de soep een
dag eerder. Bewaar de soep afgedekt in de
koelkast of op een koele plek.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 410
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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

Ingrediënten

¼ courgette
 200 g gehakt
 1 el olie
 - paprikapoeder
 - peper, versgemalen
 1 venkelknol, grote
 50 g worteltjes

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

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

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

Was de courgette en snijd deze in blokjes. Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes. Breng in een pan royaal water aan de kook en kook de venkelrokken in 4-5 min. beetgaar. Neem ze uit de pan en kook de wortel en de courgette in het water in 1 min. gaar. Giet de groente af en laat ze goed uitlekken. Verhit in een pan de olie, bak daarin het gehakt rul en voeg tot slot nog even de groenten toe. Breng het op smaak met versgemalen peper en paprikapoeder.

Vul de venkelrokken met het mengsel. Serveer, wat er niet in past, er los bij.

93

Voorjaarsgroenten.



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

Ingrediënten

125 g asperges, groene
125 g asperges, witte
1 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper
1 prei, grote
100 g peultjes
- zout

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

Bereiding.

Maak de groene asperges schoon.
Schil de witte asperges.
Snijd alle asperges in 3 stukken.
Kook de asperges in 10 minuten beetgaar.
Maak de peultjes schoon.
Kook de peultjes 2 minuten.
Snijd de prei in ringetjes.
Was de prei.
Laat de prei uitlekken.
Verhit wat olie in een wok of hapjespan.
Roerbak de groenten ca. 8 minuten.
Pers de knoflook er boven uit.
Breng de groenten op smaak met zout en peper.

Wändische Dopsche.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
- boter
1/8 l bouillon, vlees,
hete
1 tl kummel
250 g kwark, room-
(40%)
1 tl maïzena
1/8 l melk
- peper, zwarte
- peterselie
500 g uien, grofgehakte
750 g varkensvlees, in
blokjes
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in schijven.
Hak de peterselie grof.
Bestrijk een hoge vuurvaste schaal goed in met
boter.
Leg er eerst de uien, dan het vlees en tenslotte
de aardappelen in en strooi op iedere laag wat
zout en peper.
Strooi de peterselie erover.
Schenk er de bouillon op.
Smoor het gerecht zachtjes met het deksel erop
gedurende 1½ uur (niet roeren).
Verwarm de oven voor op 220°C.
Roer de kwark los met de melk, de kummel en
de maïzena en bestrijk de
aardappelen in de vorm hiermee.
Gratineer het gerecht in de oven in 10 min.
goudbruin.

Tip:

Lekker met een groentesalade.

Witte kool met varkensfilet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: dr. Frank, Lekkerbekken met een knipoog

Ingrediënten

- kerriepoeder
- ketjap manis
½ kool, witte, kleine
2 el olie, zonnebloem-
2 el pindakaas
20 g rijst, zilvervlies-
1 tl sambal
1 uitje
200 g varkensfilet
1 wortel, winter-, 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.

Snijd de varkensfilet in blokjes.
Snijd de witte kool in reepjes.
Schrap de wortel en snijd deze in plakjes.
Schil de ui en snipper deze.
Verhit 1 el olie in een pan, voeg de varkensfilet en kerriepoeder toe en maak eerst het vlees gaar.
Voeg dan de wortel met kool toe en smoor het geheel gaar.
Kook in een ander pan de rijst gaar.
Verhit 1 el olie in een klein pannetje, voeg daar de ui en de sambal bij.
Voeg tenslotte de pindakaas toe.
Maak zo een pindasaus.
Kijk hoe dik je deze wilt.
Je kunt de saus verdunnen door er wat ketjap en water aan toe te voegen.
Serveer op een bord de zilvervliesrijst, het vleesgroentemengsel en schep er de pindasaus bij of over.

Worteltaart met rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltkamp,
Recepten999.nl,
Smulweb

Ingrediënten

½ bl deeg, croissant-,
gekoeld (Danerolles)
1 ei
1 el kruiden, shoarma-
2 el olie
- peper, versgemalen
1 rookworst (200 g)
2 el room, (koffie-)
400 g wortel, winter-
2 el zaad, sesam-,
geroosterd
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schrap de wortels en snijd ze in dunne plakjes.
Verhit de olie en smoor de wortel met de shoarmakruiden hierin met het deksel op de pan in 4 min. beetgaar.
Snijd de rookworst in dunne plakjes.
Vet een lage taartvorm (18-20 cm) in en bekleed hem met het croissantdeeg.
Leg op de bodem een laag rookworst, leg hierop een laag wortelplakjes, een laag rookworstplakjes, een laag wortelplakjes en dek het geheel af met een laag rookworstplakjes.
Klop het ei met de room, een snufje zout en versgemalen peper los en schenk dit mengsel over de vulling.
Strooi het sesamzaad erover en bak de taart in de oven in ca. 25 min. bruin en gaar.

Tip:

Lekker met rode sla met augurk en spekjes.

Zalmfilet met olijf en bosui.



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

Ingrediënten

- barbecuesaus
1 olijf, zwarte, in ringetjes
1 ui, bos-, in ringetjes
- viskruiden
1 zalmfilet

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

Bereiding.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bestrooi intussen het zalmfiletje met wat viskruiden.
Bak het zalmfiletje snel aan beide kanten bruin.
Doe het zalmfiletje over op u bord.
Bak de bosui en olijf even aan.
Laat de bosui en olijf op het zalmfiletje glijden.
Doe er een toefje barbecuesaus op.

Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips.



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

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
4 boerenkool- of cavolo
nero (palmkool)-
bladeren, grote
50 g boter
5 el olie, zonnebloem-
- peper, vierseizoenen-,
versgemalen
6 tk tijm
4 zalmfilets (à 150 g)
- zout, grof

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

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 150°C.
Meng 3 el zonnebloemolie in een grote kom met 1 el balsamicoazijn, wat versgemalen peper en 1 snf zout.
Scheur de koolbladeren langs de dikke nerven in stukken van 4-5 cm.
Hussel ze door de dressing in de kom en leg de stukken koolblad naast elkaar op de 2 met bakpapier bedekte bakplaten.
Laat ze in de oven in 10-20 min. krokant worden.
Controleer na 10 min. en haal de stukken die al krokant zijn van de bakplaat.
Zet de rest terug in de oven totdat ze ook krokant zijn.
Controleer elke 2-3 min.
Laat de krokante boerenkoolchips op keukenpapier afkoelen.
Haal de tijmblaadjes van de takjes, meng ze met 1½ el versgemalen peper, ½ tl zout en 2 el zonnebloemolie.
Wrijf de stukken zalmfilet in met het pepermengsel.
Laat een grote koekenpan heet worden op een hoog vuur.
Smelt de boter in de pan en leg de zalmfilets in de pan.
Bak ze in 6 min. rondom een beetje bruin.
Voeg dan 3 el balsamicoazijn aan de pan toe.
Schud de pan heen en weer.
Keer de zalmfilets om en schud de pan nog een keer heen en weer.
Leg de zalmsteaks op warme borden en leg de koolchips ernaast.
Bestrooi de chips met wat grof zout.

Tips:

- Lekker met gebakken aardappelpartjes, citroenmayonaise en tomaatjes uit de oven (die kunnen in een ovenschaaltje bij de chips).
- Dit gerecht kun je ook koud serveren.
- Dit gerecht kun je ook maken met kabeljauw, tonijn of zeewolf.

Zoete aardappelpartjes met feta, lente-ui en pinda's.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Caroline Brouwer,
De wereldse bakplaat,
Rukmini Iyer

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete,
grote, ongeschild, in
partjes van 2½ cm
100 g feta, verkruimeld
2 el olie, olijf-
2 tl paprikapoeder,
gerookte
1 ui, rode, in vieren
- zout, naar smaak

Voor de dressing:

1 limoen, geraspte schil
en sap van
2 el olie, olijf-, extra
vergine
1 hv pinda's,
ongezouten
3 uitjes, lente-, in dunne
ringen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Doe de zoete aardappel, de rode ui, de olijfolie, de gerookte paprikapoeder en het zout in een braadslede die zo groot is, dat alles er in een enkele laag in past.
Zet de braadslede 35-45 min. in de oven.
Roer intussen de olijfolie, de geraspte limoenschil, het limoensap, zout naar smaak, de lente-uitjes en de pinda's door elkaar en zet dit apart.
Verdeel, als de zoete aardappelen gaar zijn, de dressing en feta erover en serveer het gerecht warm.

Tip:

Geef er wat Griekse yoghurt of zure room bij.

Bereidingstijd: 50-60 min.
Grill-/oventijd: 35-45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete stoofkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Landleven 2023-09

Ingrediënten

2 appels (bijv. Goudreinetten)
30 ml azijn, appel-
75 g boter
1 dl bouillon
2-3 cm gemberwortel, verse
2 tn knoflook
1 kool, rode, kleine
3 kruidnagels
- peper, naar smaak
1 steranijs
30 g suiker
1 ui
- zout, naar smaak

Bereiding.

Snijd de kool in smalle reepjes.
Schil en snipper de ui.
Pel de knoflook en pers die fijn.
Schil de appel en de gember en snijd ze in kleine stukjes.
Doe alles in een gietijzeren stoofpan.
Voeg de overige ingrediënten, behalve de boter, toe en roer alles goed door elkaar.
Snijd de boter in klontjes en leg die bovenop het mengsel.
Doe de deksel op de stoofpan en zet hem in de (hout)oven bij zo'n 160°C.
Na 2 uur is de kool zacht en zoet gestoofd en klaar om op te dienen.

Tip:

Lekker met aardappelpuree.

101

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 2 uur
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

Zoetzure rode ui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 ml azijn, wijn-, rode
1 laurierblad
3 el suiker, riet-
300 g ui, rode
100 ml water
1 tl zout, zee-, grof

- pot, goed afsluitbaar,
schoon (500 ml)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 30
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Kook de pot in ruim water in 15 min. uit.
Snijd ondertussen de ui heel dun (dit gaat goed met een mandoline, maar kan ook met een scherp mes).
Doe de azijn, de suiker, het water en het zeezout in een steelpan en breng het aan de kook.
Roer af en toe, zodat de suiker en het zout goed oplossen.
Doe de ui en het laurierblad in de uitgekookte, hete pot en voeg het hete azijnmengsel toe.
Doe de pot direct dicht en laat hem op kamertemperatuur afkoelen.
Wacht 1 dag tot gebruik, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Tip:

Je kunt de ingemaakte rode ui 3 maanden op een donkere, koele plek bewaren.



Mandoline

Zomerse aardappelsalade met brie.



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

Ingrediënten

200 g brie
1 zk krieltjes
1 el mosterd, Franse
6 el olie, zonnebloem-
1 paprika, groene
- peper
8 tomaatjes, kleine
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Snijd de ui in ringen.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Was de tomaatjes.
Snijd de brie in plakken.
Verhit 3 el olie in een braadpan.
Bak de krieltjes ca. 12 min.
Voeg de ui toe.
Voeg de paprika toe.
Het geheel al omscheppend ca. 3 min. bakken.
Voeg de tomaatjes toe.
Het geheel al omscheppend ca. 2 min. bakken.
Klop een dressing van de rest van de olie met mosterd, zout en peper naar smaak.
Scheep de dressing door het aardappelmengsel.
Verdeel de salade over 4 borden.
Verdeel de brie over de borden.

Zongedroogde tomatenpesto.



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

Ingrediënten

50 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
1 tn knoflook,
uitgeperst
80 ml olie, olijf-
- peper, zwarte
100 g tomaten, zon-
gedroogde
50 g walnoten
- zout, (zee-)

Bereiding.

Week de zongedroogde tomaten enkele min. in kokend water.
Laten ze uitlekken en knijp ze uit.
Maal ze samen met de knoflook, de walnoten en de Parmezaanse kaas in een keukenmachine fijn.
Voeg met draaiende motor langzaam de olijfolie toe.
Breng de pesto op smaak met peper en (zee)zout.

104

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

Gebruikte afkortingen.



v2.6

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



v2.6

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

