



Ruud 's Kookboek

100 fruitrecepten IV

Inhoudsopgave.

Aardappelplaatartaart met zalm en tomatensalade.	4
Aardbei-framboos ontbijtsmoothie.	5
Aardbeien filotaartjes.	6
Aardbeien met honingrozemarijnsiroop (magnetron).....	7
Aardbeien uit de wok met citroenijs.	8
Aardbeien-marshmallowspiesjes.	9
Aardbeienbowl voor de Kerst.....	10
Aardbeiendressing.....	11
Aardbeienijstaart op kruimelbodem.....	12
Aardbeienkaasprikkers.	13
Aardbeienmilkshake.	14
Aardbeiensoep I.	15
Abrikozen-banaanshake.	16
Alcoholvrije witbierspritzer met aardbeien en basilicum.	17
Ananas-gember fizz.	18
Ananas-mangodrank.....	19
Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs.	20
Ananasomelet.....	21
Apfelstrudel (airfryer).	22
Appel muesli (granola) chips (airfryer).	23
Appel-mosterd hamburgers.	24
Appel-peren crumble met kruidnoten.	25
Appelbol met vanillesaus.	26
Appelchutney II.....	27
Appelflappen (airfryer).....	28
Appelgemberbeignets.	29
Appelkruimeltoetje II.	30
Appelrasp met kaneelbanaan.....	31
Appelsneeuwballen voor de Kerst.....	32
Appeltosti.	33
Appeltosti met amandelspijs.....	34
Appelvruchtensap.....	35
Avocadokipcocktail.	36
Banaan in kokosmelk.....	37
Bananenbrood II.	38
Bananencake met pistache, honing, limoencreme en feestelijk fruit.	39
Bananenkoekjes.	41
Bananenpannenkoekjes met haverhout.	42
Bananenstampot.....	43
Bananentosti.	44
Basisrecept - tomatensaus voor pasta.	45
Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahorn-siroop room.	46
Burrito-bowl met gehakt en avocado.....	47
Donkerrood en energiek.	48
Duitse gans met appeltjes.	49
Espressodate.	50
Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.....	51
Geflambeerde ananas.	53
Gegrilde vijgen.	54
Gekruide bananenchips.	55
Gevuld avocado eitje.	56
Gevulde appels (magnetron).	57
Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).....	58
Gevulde kip met appel, salie en walnoten.....	59
Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.	60
Granita di fragole - aardbeienwaterijs.	62
Granité.	63
Haringtartaar met appel.	64
Kapucijners a l'orange.....	65
Kip-kerrierijst met ananas.....	66
Kokos-smoothie met dadel en fruit.....	67
Koteletten van wild zwijn met peren.	68

Kwark met gebakken banaan en Maple syrup.....	69
Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.	70
Maaltijdsalade met geitenkaas en aardbeien.	71
Mega omega smoothie.....	72
Meringue met sinaasappel.	73
Mini-oliebollen met abrikoos en tijmsuiker.....	74
Muffin appeltaartjes met chocolade.....	75
Oliebollen met rozijnen en abrikozen.	76
Omgekeerde ananascake.....	77
Pannenkoeken met aardbeien en rabarber.	78
Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.....	79
Peer brûlée.....	80
Perdreau aux olives et cantharelles - patrijs met olijven en cantharellen.....	81
Pittige stoofpeertjes.	82
Poké bowl met zalm en avocado.....	83
Rijstwafel met appel en geitenkaas.	84
Romige nectarinesmoothie.	85
Salade met tomaat, watermeloen en feta II.	86
Salade van andijvie, appel en geitenkaas.	87
Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.....	88
Salami, banaan en kaastosti.	89
Smoothie met aardbei, havermout en banaan.	90
Smoothie met peer, venkel, appel en munt.....	91
Sticky speklapspiezen met ananas en paprika.	92
Thee-aardbei smoothie.....	93
Tomate vierge - tomatensaus.	94
Tomaten-chutney.	95
Tomatenbieslookdressing.	96
Tomatensaus met chorizo.....	97
Tosti met pindakaas, banaan en sambal I.....	98
Vanillemousse met aardbeien.....	99
Vruchtenmelk van zacht fruit.....	100
Warm appel-kruimel toetje.....	101
Warme verse vijgen met gorgonzola (magnetron).	102
Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomaten-salsa (airfryer).....	103
Zoete aardappelstampot met zongedroogde tomaten.....	104
Zuurkool-banaanstampot I.	105
Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas.	106
Gebruikte afkortingen.....	107

Aardappelplaattaart met zalm en tomatensalade.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

450 g aardappelschijfjes
1 el azijn
400 g deeg, pizza-
2 bol kaas, Mozzarella
1½ el kruiden,
Italiaanse, gedroogde
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
125 g sla, rucola
500 g tomaatjes, tros-
100 g zalm, Schotse,
gerookte
- zout
200 g zuivelspread

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Rol het pizzadeeg met bakpapier uit op een bakplaat.

Bestrijk het deeg met de zuivelspread.

Verdeel de aardappelschijfjes er dakpansgewijs over.

Bestrooi de schijfjes aardappel met 1 el Italiaanse kruiden.

Scheur 1 bol mozzarella in stukken en verdeel die over de aardappelschijfjes.

Bak de plaattaart in 25 min. in de oven gaar.

Halveer intussen de tomaten.

Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de tomaten 3 min. op de snijkant.

Draai ze om en bak ze nog 2 min.

Bring tomaatjes op smaak met peper en zout.

Klop 3 el olie, 1 el azijn en de rest van de Italiaanse kruiden tot een dressing.

Bring de dressing op smaak met peper en zout.

Verdeel de rucola over een ruime schaal, maar houd een paar blaadjes apart voor de pizza.

Leg de tomaten op de sla en besprenkel ze met de dressing.

Scheur de rest van de mozzarella in stukken en verdeel die over de salade.

Haal de pizza uit de oven en verdeel er de gerookte zalm en achtergehouden rucola over.

Bestrooi de pizza met versgemalen peper en serveer de pizza bij de salade.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: 25 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 797

Eiwit: 30 g

Koolhydraten: 74 g

w/v suikers: 10 g

Natrium: - mg

Vet: 41 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 18 g

Vezels: 6 g

Groente: 156 g

Zout: 3 g

Aardbei-framboos ontbijtsmoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

100 ml amandeldrink
30 g amandelschaafsel
100 g frambozen,
diepvries-
250 g kwark, magere,
0% vet, aardbei-
framboos

- blender of staafmixer
- ijsblokjesvorm

Voorbereiding.

Giet de avond van tevoren de amandeldrink in de ijsblokjeshouder en laat het bevriezen. Rooster de amandelen in een droge, koekenpan goudbruin. Laat de amandelen afkoelen en zet ze afgedekt weg.

Bereiding.

Pureer de ijsblokjes bevroren amandeldrink, de frambozen, 2/3 van de geroosterde amandelen en de frambozenkwark in de mengbeker van een blender of staafmixer kort tot een schuimige smoothie.

Schenk de smoothie direct in 2 glazen en bestrooi ze met de overige amandelen. Serveer ze met een lepel of rietje.

Tip:

Geen tijd om de amandeldrink voor dit recept in te vriezen? Drink hem dan zo koud mogelijk.

5

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Vriestijd: 8 uur

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

Aardbeien filotaartjes.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
- boter, om in te vetten
7 vl filodeeg (diepvries)
200 g lemoncurd
(Chivers)
1/8 l slagroom
- suiker, poeder-

4 bakvormpjes, hoge
(onderzijde Ø ca. 7 cm)

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 het filodeeg ontdooien, snijd elk velletje in 4 gelijke vierkantjes en leg de vierkantjes in 4 stapeltjes op elkaar.

Vet de buitenkant van de bakvormpjes met wat boter in en zet ze ondersteboven op een bakblik.

Leg op elk vormpje een stapeltje filodeeg en bak de deegbakjes in een op 200°C voorverwarmde oven in ca. 15 min. goudbruin. Neem de bakjes van de vormpjes en laat ze afkoelen.

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in plakjes.

Klop de slagroom stijf en spatel er de lemoncurd door.

Verdeel dit mengsel en de aardbeien over de filobakjes en bestuif ze met poedersuiker.



Aardbeien met honingrozemarijnsiroop (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

400 g aardbeien,
schoongemaakt
6 el honing
1 kruidnagel
- muntblaadjes
100 ml rosé
1 tl rozemarijn, verse,
gehakte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1122
Energie kcal: 268
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de aardbeien over glazen of schaaltes.
Verwarm de honing met rozemarijn en
kruidnagel zonder te koken (dit kan ook in de
magnetron op 400 watt, 2 min.)
Verwijder de kruidnagel.
Meng de rosé erdoor en giet de honing-
rozemarijnsiroop over de aardbeien.
Garneer met blaadjes munt.

Aardbeien uit de wok met citroenijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wok & wadjang
recepten

Ingrediënten

500 g aardbeien
50 g boter
4 koekjes, dunne
6 el likeur, aardbeien-
4 tk munt
1 dl room, slag-
3½ el suiker
4 el suiker, poeder-
- suiker, poeder, voor
het bestrooien
4 bl ijs, citroen-

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

Bereiding.

Pureer voor de saus 100 g aardbeien met poedersuiker en 2 el likeur met een staafmixer.

Smelt de boter in een wok en bak al omscheppend 400 g aardbeien met 2½ el suiker en 4 el likeur 3 min.

Klop de slagroom met 1 el suiker stijf.

Verdeel de gebakken aardbeien over 4 coupes, schenk er de saus over, leg er een koekje op en leg daarop een bolletje ijs.

Garneer het toetje met een toef slagroom, een takje munt en bestrooi met wat poedersuiker.

Aardbeien-marshmallowspiesjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick,
KitchenMom.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien
1 zk marshmallows
- satéstokjes

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

Bereiding.

Was de aardbeien, laat ze in een vergiet goed uitlekken en dep ze voorzichtig met keukenpapier droog.

Verwijder de kroontjes en steek om en om een aardbei en een marshmallow aan stokjes. Rooster ze 5 min. boven de BBQ of hap ze gewoon zo lekker weg.

Aardbeienbowl voor de Kerst.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: Libelle

Ingrediënten

500 g aardbeien
1 ananas
8 dl champagne
100 blk ijs
3 el likeur, aardbeien-
5 bld melisse, citroen-
1 mp nootmuskaat
1 mp peper
5 dl sap, druiven-
50 g suiker, basterd-,
wit
¼ l water, bron-,
citroen
0,8 l water, soda-
8 dl wijn, witte

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 in een bowlschaal de witte wijn, druivensap, bronwater, aardbeienlikeur en basterdsuiker al roerend tot de suiker is opgelost.
Maal er wat peper en nootmuskaat boven.
Was de aardbeien, maak ze schoon en halveer ze.
Schil de ananas dik, steek de pitjes eruit en snijd de vrucht in plakken.
Steek de kern eruit en snijd de ringen in stukjes.
Voeg het fruit toe aan de wijn.
Zet de bowl koel weg tot gebruik.
Was de blaadjes citroenmelisse.
Voeg, al roerend, de champagne en het soda-water bij de bowl.
Voeg de ijsblokjes toe en strooi de citroenmelisseblaadjes erover.

Aardbeiendressing.



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

Ingrediënten

1 el aardbeien-
kersendrank (Dubbel-
drank)
1½ el azijn, frambozen-
wijn
½ zk koriander, verse
(à 15 g)
5 el olie
1 tl peperbessen, roze
(potje à 23 g Royal
Mail)
- zout

Bereidingstijd: ca.10
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 115
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer in een kommetje olie, aardbeiendrank en
azijn tot een dressing roeren.
Knip de koriander boven de dressing fijn.
Breng de dressing op smaak met zout.
Druk de peperbessen fijn tussen 2 eetlepels.
Roer de peperbessen door de dressing.

Aardbeienijstaart op kruimelbodem.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Receptenmaker

Ingrediënten

500 g aardbeien
2 el amandelschaafsel
75 g bloem
100 g boter, room-,
ongezouten
900 ml ijs, slagroom-
10 knapperkoeken*
100 g suiker, basterd-,
witte

* Bastogne, Jumbo,
Verkade

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 150°C.
Haal de boter 10 min. van tevoren uit de koelkast.
Wrijf met de toppen van de vingers de basterdsuiker met de boter, koeken en bloem tot een kruimelig mengsel.
Verdeel het kruimmengsel over de bodem van de springvorm (ø 24 cm) en druk met de bolle kant van een lepel glad.
Bak de kruimelbodem in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.
Laat de bodem uit de oven afkoelen tot kamertemperatuur.
Scheep het ijs op de bodem en strijk het glad.
Laat de ijstaart in de diepvries in 1 uur weer stevig worden.
Rooster in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin en schud op een bord.
Leg voor het serveren de aardbeien op het snijvlak op de ijstaart en bestrooi met het amandelschaafsel.

Bereidingstijd: 95 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardbeienkaasprikkers.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ned. Hartstichting

Ingrediënten

- aardbeien
- cocktailprikkers
- druiven
- kaas, jonge, blokjes
(30+ / 40+)
- munt of
citroenmelisse, blaadjes

Bereiding.

Was de aardbeien.

Was de druiven.

Dep het fruit droog met keukenpapier.

Prik met cocktailprikker op elk blokje kaas
eerst een blaadje munt of citroenmelisse,
vervolgens een druif en daarna een aardbei.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 250
Energie kcal: 60
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardbeienmilkshake.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ****
Bron: Blender-workshop.nl

Ingrediënten

- aardbeien, handvol
(liefst bevroren)
4 el ijs, room-
2½ dl melk, volle
1 el 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.

Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Doe alle ingrediënten in uw blender.
Mix de inhoud ongeveer ½ min.
Verdeel de milkshake over 3 glazen.

Aardbeiensoep I.



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

Ingrediënten

300 g aardbeien
½ tl azijn, balsamico-
- muntblaadjes
1 sinaasappel, pers-
1 tl suiker, basterd-,
witte
2 el yoghurt, halfvolle

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

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Houd 2 aardbeien achter voor garnering.
Pers de sinaasappel uit.
Pureer de rest van de aardbeien met het
sinaasappelsap in de keukenmachine of met
een staafmixer.
Maak de aardbeiensoep op smaak met de
basterdsuiker en de azijn.
Verdeel de aardbeiensoep over 2 soepborden of
schaaltjes.
Snijd de achtergehouden aardbeien in plakjes.
Garneer de soep met een lepel yoghurt, plakjes
aardbei en een paar blaadjes munt.

Abrikozen-banaanshake.



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

Ingrediënten

1 dl abrikozen-sinaas-
appeldrank
1 banaan
2 bol ijs, vanille-
1½ dl melk

2 glazen
2 rietjes

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.

Doe de banaan in stukjes met de abrikozen-sinaasappeldrank in een mengbeker of keukenmachine en pureer de banaan (ook mogelijk d.m.v. een mixer).
Voeg de bolletjes vanille-ijs en de melk toe.
Mix het tot de milkshake lekker schuimig is.
Schenk de milkshake in twee hoge glazen en steek in elk glas twee rietjes.

Alcoholvrije witbierspritzer met aardbeien en basilicum.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
3 tk basilicum
30 cl bier, Weizen 0%
100 ml siroop,
vlierbloesem-
500 ml water, mineraal-
, bruisend

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 102
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: 22 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Schenk de vlierbloesemsiroop met het bier in een karaf.
Voeg de aardbeien toe.
Schenk het mineraalwater erbij en steek er de takjes basilicum in.

Tip:

Vries de plakjes aardbei in en voeg ze bevroren toe. Zo blijft de spritzer extra koel.



Ananas-gember fizz.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
SPAR

Ingrediënten

¼ ananas, verse
2 el gember, verse,
geraspt
400 ml ginger ale
12 ijsblokjes
4 tk munt
200 ml sap, ananas-
4 el sap, limoen-

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.

Mix het ananassap met de ginger ale, het limoensap en de gember.
Snijd de ananas in kleine blokjes en verdeel die over 4 grote glazen.
Stamp de ananas voorzichtig kapot.
Vul de glazen tot de helft met ijsblokjes.
Giet het ginger ale-mengsel erop.
Garneer de mocktail met een takje munt.

Ananas-mangodrank.



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

Ingrediënten

250 g ananas, bevroren
1 banaan, bevroren
250 g mango, bevroren
125 ml melk, kokos-
125 ml rum, witte

- blender (of keuken-
machine)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schenk de kokosmelk en rum in de blender.
Voeg de ananas, mango en banaan toe.
Pureer het geheel tot stevige, gladde massa.
Doe de smoothie over in vier glazen.

Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs.



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

Ingrediënten

½ ananas, verse,
geschild
1 mp bakpoeder
2 eiwitten, verse
1½ tl kardemompoeder
½ limoen, sap van
50 g suiker, poeder-
500 ml yoghurtijs

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: 2 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v verzadigd: 3 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Voorbereiding.

Snijd de ananas in 5 schijven.
Snijd 1 van de schijven in kleine stukjes en
maal in de blender met het limoensap en de
kardemompoeder helemaal fijn.
Breng dit mengsel aan de kook en laat op een
lage stand 5 min. inkoken.
Laat dit afkoelen en laat het yoghurtijs in de
koelkast iets zachter worden.
Roer het afgekoelde ananasmengsel door het
ijs en zet minimaal 2 uur terug in de diepvries.

Bereiding.

Klop de eiwitten in een brandschone kom met
het bakpoeder en de suiker tot stijve,
glanzende pieken.
Verwarm de ovengrill voor.
Leg de overige ananas- schijven op een
bakplaat en lepel of spuit er een toef
eiwitschuim op.
Schuif onder de grill en laat het eiwit in een
paar min. iets verkleuren (let op, het kan snel
verbranden!!).
Leg de ananas-meringue op bordjes en serveer
met een bolletje van het ijs.

Ananasomelet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Culinair Kookboek

Ingrediënten

4 plk ananas, verse
2 el boter
4 eieren
40 g kaas,
Parmezaanse, gemalen
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.

Kluts de eieren met het water en de helft van de kaas.
Smelt de boter in een koekenpan.
Giet de geklutste eieren in de boter.
Bak op een laag vuur een omelet die wel vast maar niet droog mag zijn.
Prik voortdurend met een vork in de omelet om hem luchtig te houden.
Schil de plak ananas.
Haal de ingroeisels uit de ananas.
Boor het hart uit de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in kleine reepjes.
Laat de omelet, als deze aan de onderkant lichtbruin kleurt, op een verwarmd bord glijden.
Leg de ananas op de omelet.
Strooi het restant van de kaas over de ananas.
Vouw de omelet in drieën.

Apfelstrudel (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

3 appels
6 pl bladerdeeg
1 ei
1 tl kaneel
15 g rozijnen
- suiker, poeder-
2 g suiker, Stevia

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 de plakjes bladerdeeg met de bebloemde kant onder op je snijplank.
Ontdoe de appel van de kern en snijd de appel in kleine blokjes (je hoeft hem niet te schillen).
Scheep er de Stevia, kaneel en rozijnen door.
Leg de appelvulling in het midden van het deeg.
Vouw de strudel dicht en bestrijk deze met het opgeklopte ei en prik er wat gaten in.
Bak de appelstrudel af in je voorverwarmde Airfryer op de grillpan in 15 min. op 180°C.
Bestrooi met poedersuiker en dien op.



Appel muesli (granola) chips (airfryer).



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 appels
1 citroen, sap van
1 el honing
100 g muesli
2 el pindakaas
- yoghurt, magere

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.

We weten allemaal dat we een heel ontbijt kunnen maken in de Airfryer; van broodjes bakken tot eieren koken en toast maken. Voor de mensen die liever een schaalpje muesli (granola) met magere yoghurt willen maken kan dat ook in de Airfryer. Heerlijk met een geroosterde appel en wat pindakaas is dit de ideale starter in de morgen. Pindakaas bevat zeer veel vitamines K.A.D.E..

Was de appels en snijd ze in plakken van 5 mm dik.

Haal ze door het sap van de geperste citroen. Smeer de appelplakken in met de pindakaas en leg op 4 plakken wat muesli.

Maak er een soort burger van en leg ze in een voorverwarmde Airfryer (200°C / 5 min.).

Doe de rest van de muesli met wat yoghurt in een schaalpje.

Appel-mosterd hamburgers.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Bron: OnsKookboek.be

Ingrediënten

1 appel, geraspt
¼ tl chilipoeder
450 g gehakt (kip, rund,
kalkoen, varken)
¼ tl kaneel
1 tn knoflook, geperst
1½ el mosterd, Dijon-
½ tl mosterdpoeder
½ tl tijm
2 uitjes, bos-, gesneden
¼ tl zout, zee-

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

Bereiding.

Mix alle ingrediënten in een grote kom goed door elkaar heen.
Laat alles voor tenminste 30 min. staan.
Vorm 6 burgers.
Verhit een grillpan op een middelhoog vuur.
Bak de burgers, zodra de pan heet is, aan beide zijden 3-4 min.
Kijk uit met omdraaien, de burgers zijn niet supersterk.
Serveer de burgers warm.

Appel-peren crumble met kruidnoten.



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

Ingrediënten

2 appels (Elstar)
55 g bloem, tarwe-
100 g boter, room-,
ongezouten
75 g havermoutvlokken,
grove
2 tl kruiden, speculaas-
80 g kruidnoten
2 peren (Conference)
100 g suiker, riet-
1 mp zout

- ovenschaal (15 x 20
cm, ingevet)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schil de appels en peren, verwijder het klokhuis en snijd ze in blokjes van 2 cm.
Meng het fruit met de speculaaskruiden, 1 el bloem en 2 el rietsuiker (per 4 personen).
Doe het fruitmengsel in een ingevette ovenschaal.
Doe de kruidnoten in een zip-lockzak-je of een schone theedoek.
Verkruimel ze met een deegroller of ander zwaar voorwerp.
Snijd de koude boter in blokjes.
Meng de verkruimelde kruidnoten met de rest van de bloem, de suiker, de havermout, het zout en blokjes boter met je handen tot een kruimelig deeg ontstaat.
Wrijf hierbij de boter tussen je vingers door de andere ingrediënten.
Verdeel het kruimelmengsel over het fruit in de ovenschaal, zodat alles bedekt is.
Bak de crumble 20-25 min. in het midden van de oven.

Tip:

Lekker met ongezoete, lichtgeklopte slagroom en/of vanille-ijs.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 575
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 79 g
w/v suikers: 46 g
Natrium: 240 mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Appelbol met vanillesaus.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

6 appels (Jonagold)
4 tl appelsap
1 rl bladerdeeg (Tante Fanny - 270 g)
2 eigeel, om te bestrijken
2 tl kaneel
4 tl rozijnen
1 el suiker
1 el walnoten

Voor de vanillesaus:

4 eigeel
¼ l melk
50 g suiker, kristal-
1 vanillestokje

Bereiding.

Haal het bladerdeeg 10 min. voor gebruik uit de koelkast.

Verwijder de klokhuizen uit de appels.

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht-oven: 190°C).

Meng de rozijnen, walnoten, kaneel, 1 el suiker en het appelsap.

Laat dit mengsel een paar min. staan, zodat de smaken kunnen intrekken.

Vul daarna de appel met het mengsel.

Verdeel het deeg in vierkanten van ca. 12x13 cm.

Zet de appel in het midden van het deeg; vouw het deeg om de appel en druk het deeg bovenop aan.

Zet de appels in een bakvorm.

Smeer ze in met eigeel.

Bak de appelbollen in ca. 20-25 min. goudbruin.

Meng voor de vanillesaus het eigeel met de suiker.

Verwarm de melk met de vanille (geschraapt uit het vanillestokje) en laat het koken.

Roer het eigeelmengsel er doorheen, zodra het kookt.

Zet het vuur lager en roer het mengsel tot het gaat indikken.

Serveer de warme appelbol met warme vanillesaus.

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

Appelchutney II.



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

Ingrediënten

1 kg appels, zure
(schoongemaakt
gewicht)
250 ml azijn, wijn-,
witte
1 el boter
250 g dadels,
gedroogde, zonder pit
1-1½ cm gember, verse
1 tl kardemom, gemalen
1 tn knoflook, fijngehakt
1 el komijnzaad (niet
gemalen)
1 peper, rode, verse,
fijngehakt
200 g rozijnen
100 g suiker, basterd-,
bruine
1 ui, fijn gesneden
250 ml water

Bereiding.

Chutney is een veelzijdige smaakmaker die veel gerechten nét even dat extraatje kan geven.

Was de appels, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verwarm de boter in een ruime pan en bak de stukjes appel aan met de suiker en de gember. Voeg de azijn, het water, de knoflook, de ui, de peper en de specerijen toe. Breng het geheel al roerend aan de kook en zet het vuur weer lager. Snijd de dadels in stukjes. Voeg ze met de rozijnen toe aan de pan. Laat het geheel in ieder geval 30 min. zachtjes doorkoken; het mag langer. Haal de pan van het vuur en pureer met een staafmixer tot ongeveer de helft glad is. Het is lekker als er nog wat stukjes in blijven zitten. Schep de chutney in schone, droge jampotten en draai de deksels erop. Laat de potten rustig afkoelen. Na een week of twee is de chutney goed op smaak.

Tip:

De houdbaarheid van de appelchutney is ca. 4 maanden.

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

Appelflappen (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Gerie Blokzijl

Ingrediënten

½ appel
2 pl bladerdeeg
- kaneel

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 appel in kleine stukjes.
Neem een plak bladerdeeg.
Vul 1 helft met de stukjes appel.
Bestrooi de appel met kaneel.
Sla de andere helft van het bladerdeeg over de appel.
Druk de (open)kanten van de 'flap' stevig in elkaar.
Bak de appelflappen 16 minuten op 200°C (gewoon in het mandje).

Appelgemberbeignets.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 15-20
Sterren: **
Bron: Libelle

Ingrediënten

2 appels, grote,
geschild, in blokjes
gesneden
200 g bloem
½-1 el citroenschil,
geraspte
1 ei, groot, losgeklopt
2 el gember,
fijngesneden
10 g gist, verse (òf 5 g
gist, gedroogde)
1½ dl melk, lauwwarme
- olie, frituur-
- suiker, poeder-
- zout

Bereiding.

Zeef de bloem in een kom.
Los de gist op in de melk.
Maak een kuiltje in het midden van de bloem.
Schenk het gistmengsel in het kuiltje.
Voeg het ei, snuffje zout en citroenrasp toe.
Roer het mengsel tot een glad beslag.
Roer de appel door het beslag.
Roer de gember door het beslag.
Dek de kom af met een vochtige doek.
Laat het beslag ca. 1 uur rijzen op een warme
plek tot het in volume is verdubbeld.
Vorm van 2 vetgemaakte kleine lepels ovale
vormen.
Bak de beignets in de frituurolie (175°C) in 2-4
min. goudgeel en gaar.
Keer de beignets af en toe om.
Laat de beignets op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi de beignets voor het serveren met
poedersuiker.

Bereidingstijd: 95 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

Appelkruimeltoetje II.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

2 appels, kleine (Elstar,
Jonagold of Golden
delicious)
4 el bloem
- kaneel
¾ el margarine,
vloeibare
2 el rozijnen
1 el suiker, basterd-,
bruine
4 el vanillevla, magere

Bereiding.

Warm de oven voor op 200°C.
Was de rozijnen.
Schil de appels, haal het klokhuis
eruit en snijd de appels in dikke plakken.
Leg de plakken appel in de ovenschaal,
strooi de rozijnen er over en schep de
vanillevla er op.
Maak een kruimeldeegje door de bloem te
mengen met de suiker en een flinke snuf
kaneel.
Werk hier met een vork de margarine door tot
een kruimelig deeg je ontstaat.
Strooi de kruimels over de inhoud van de
schaal.
Bak het appelkruimeltoetje in het midden van
de oven in ca. 20 min. gaar en bruin.

Tip:

Lekker met een bolletje vanille-ijs.

30

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 235
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v verzadigd: 1 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Appelrasp met kaneelbanaan.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
Mei van Wallegem

Ingrediënten

3 appels
2 bananen
- kaneelpoeder

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

Bereiding.

Rasp de appels grof (je kunt ze eventueel eerst schillen om het raspen te vergemakkelijken). Mix 2 bananen fijn in de keukenmachine en voeg kaneelpoeder toe naar smaak (je kunt de bananen ook gewoon fijnprakken met een vork). Roer het bananenmengsel samen met de geraspte appels en dien op.

Tip:

Bezoek ook de website van RAWCoach (www.rawcoach.be) voor meer informatie.

Appelsneeuwballen voor de Kerst.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Lekturama

Ingrediënten

6 appels, moes-, middel-
grote
3 dl water

Voor de vulling:

1½ el appel, geraspt
1½ el krenten
1½ el rozijnen
1 el suiker
1½ el sukade

Voor de crème au beurre:

90 g boter
1 citroen, schil van
(geraspt) en sap van
180 g kokos, geraspt
180 g suiker, poeder-,
gezeefde

Verder:

6 hulstblaadjes (echte
of chocolaatjes)
6 kaarsjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Haal met een appelboor het binnenste uit de
appel.
Maak inkepingen in de schillen van de appels
om barsten te voorkomen.
Zet de appels in wat water op een schotel.
Scheep alle ingrediënten voor het mengsel goed
door elkaar.
Vul de appels met het mengsel.
Laat ze gaar worden in de oven (ca. 45 min.);
ze moeten wel heel blijven.
Haal de appels van de schotel en laat ze
afkoelen.
Maak de crème au beurre.
Klop de boter, de suiker, de citroenschil en het
sap tot een romig geheel.
Bedek de appels met de crème au beurre en rol
ze daarna door de kokos.
Plaats de kaarsjes in het midden.
Garneer de appels met de hulstblaadjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 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

Appeltosti.



Menugang: Hapje,
lunch-gerecht
Keuken: Nederlandse
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: 50 tostirecepten

Ingrediënten

1 appel (Elstar)
2 sn brood
- kaneel
- suiker
- suiker, poeder-

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

Bereiding.

Snijd de geschilde appel in schijfjes en leg ze op 1 sn brood.
Bestrooi de appel met kaneel en suiker.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.
Bestrooi de tosti met poedersuiker.

Tip:

Garneer de tosti met vruchtjes.

Appeltosti met amandelspijs.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2000-3

Ingrediënten

1 appel (Golden
Delicious)
8 sn brood, wit (knip)
1 tl kaneel
½ pk spijs (pakje à 300
g)

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 appel.
Snijd de appel in schijfjes.
Prak in een kom de amandelspijs met kaneel
fijn met een vork
Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met
de amandelspijs.
Beleg de met amandelspijs besmeerde zijde van
1 boterham met ¼ van de appelschijfjes.
Leg één boterham met de met amandelspijs
besmeerde zijde naar onder op de
appelschijven.
Beleg de overige boterhammen op zelfde wijze.
Bak de tosti's in een tostiapparaat in 4 à 6 min.
goudbruin.

Appelvruchtensap.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: De kok en de kanker

Ingrediënten

2 appels
1 citroen

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.

Verwijder de schillen van de appels.
Snijd de appels in vieren.
Snijd de appels in grove stukken.
Snijd de citroen in grove stukken.
Centrifugeer de appel en de citroen in de sapcentrifuge.
Serveer het sap met of zonder ijs.
Vul het sap evt. aan met mineraalwater.

Avocadokipcocktail.



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

Ingrediënten

2 el amandelen,
geschaafde
2 avocado's
1 el kerriepoeder
200 g kipfilet met
kruiden, in dikke
plakken (vleeswaren)
4 el mayonaise
- peper
1 bk room, zure (125
ml)
8 bl sla, eikenblad-
- 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.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan
goudbruin.
Was de eikenbladsla.
Halveer de avocado's.
Verwijder de pitten uit de avocado's.
Snijd het vruchtvlees van de avocado's in
dubbelsteentjes.
Snijd de kipfilet met kruiden (vleeswaren) in
dubbelsteentjes.
Klop een sausje van de zure room, mayonaise,
kerriepoeder, peper en zout (naar smaak).
Verdeel de sla, avocado, kipfilet en het sausje
over 4 mooie glazen.
Garneer de glazen met de geroosterde
amandelen.

Banaan in kokosmelk.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BettysKitchen.nl

Ingrediënten

2 bananen, grote
1 kaneelpijpje
400 ml kokosmelk
50 g suiker,
(Muscovado)
½ vanillestokje (of 1 tl
vanille-extract),
1 snf zout

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

Bereiding.

Pel de bananen en snijd ze in plakken van 2 cm dik.

Stop de banaan in de kookpan.

Giet de kokosmelk in de pan, samen met het kaneel pijpje, het ½ uitgeschraapte vanillestokje en een snufje zout.

Verdeel tot slot de suiker over de pan en verwarm op middelmatig vuur.

Zodra de banaan in kokosmelk tegen het kookpunt begint te komen (meestal binnen een 1-2 min.), draai je het vuur laag en laat zachtjes doorgaren gedurende 10 min.

Doe dit zonder deksel op de pan en roer het mengsel af en toe door.

Verwijder het kaneelpijpje, schep de bananen uit de pan en verdeel over 4 kommetjes.

Lepel hier vervolgens een beetje kokosmelk overheen.

Je kunt eventueel nog een klein snufje kaneelpoeder toevoegen.

En traditioneel hoor je deze banaan in kokosmelk ook warm te eten.

Tips:

Let op! Je kunt banaan in kokosmelk niet voorbereiden of bewaren. Het garingsproces zet door en de bananen verkleuren nog steeds na het koken.

Muscovado-suiker is ongeraffineerde suiker, met een heerlijke, intense smaak. Je kokosmelk kleurt hier echter bruin van.

Voeg tijdens het koken eens een borrelglasje ouzo toe.

Bananenbrood II.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 tl baksoda
4 bananen, rijpe
100 g cashewnoten,
ongebraad en on-
gezouten
2 eieren
60 g fruithapje, appel-
perzik (Olvarit)
4 bol gember
1 el honing
1 tl kaneelpoeder
100 g meel, boekweit
100 g meel, spelt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Bekleed een cakeblik met bakpapier.
Meng 75 g cashewnoten met de honing en
rooster 5-7 min. in de oven.
Laat de cashewnoten afkoelen.
Hak de stengember fijn en de cashewnoten
grof.
Zeef het meel in een ruime kom met baksoda.
Prak in een kom 3 bananen fijn.
Meng de bananen met het fruithapje en klop er
de eieren door.
Voeg de kaneelpoeder en een beetje zout toe.
Scheep het mengsel door het meel.
Klop het totaal met een garde tot een beslag.
Scheep er de gehakte gember en cashewnoten
door.
Schenk het beslag in het cakeblik.
Halveer de laatste banaan in de lengte en leg ze
op het beslag.
Bestrooi het beslag met de rest van de
cashewnoten.
Bak het bananenbrood in ca. 45 min. gaar in de
oven.
Als het brood bruin wordt dek het dan af met
aluminiumfolie.
Wanneer een satéprikker schoon uit de cake
komt is deze gaar.

Tip:

Smet eens pure chocolade au bain-marie en
decoreer hiermee het bananenbrood.
Roer eens stukjes pure chocolade,
moccaboontjes, 70% cacao of amandelpasta
door het beslag.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1095
Energie kcal: 262
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bananencake met pistache, honing, limoencrème en feestelijk fruit.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 tl bakpoeder
½ banaan
3 bananen, rijpe,
geprakt
250 g bloem, gezeefd
½ el boter, room-, om in
te smeren
125 g boter, room, op
kamertemperatuur
2 eieren
½ grapefruit
65 g honing
100 g kaas, room-
1½ limoen
½ mango, geschild
½ mandarijn
¼ meloen, Cantaloupe,
geschild
100 g noten, pistache-,
gepeld
200 ml room, slag-,
verse

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Besmeer de zijanten van de cakevorm met
boter.
Bekleed de bodem van de vorm met bakpapier.
Mix de roomboter, de suiker en de honing in 3
min. smeug in de keukenmachine.
Voeg 1 voor 1 de eieren toe en mix het geheel
5 min.
Voeg de bloem, het bakpoeder en het zout toe
en mix het 1 min. op de hoogste stand.
Voeg de geprakte banaan en pistachenoten toe
en mix het geheel ½ min. door.
Giet het beslag in de vorm en bak de cake in ca.
60 min. gaar en goudbruin.
Haal de cake uit de oven en laat hem 30 min.
rusten.
Maak intussen de limoencrème.
Sla de room lobbig met een garde.
Meng de room met de roomkaas en de rasp en
sap van 1 limoen tot een egaal mengsel.
Meng de poedersuiker erdoor en zet de
limoencrème vervolgens in de koelkast.
Snijd de mandarijn, de sinaasappel en de
grapefruit in dunne ronde plakken.
Steek uit de geschilde mango en meloen
sterren.
Snijd de halve banaan in plakken.
Haal de afgekoelde bananencake uit de
cakevorm en versier hem met de
limoencrème, het feestelijke fruit en de rasp
van een ½ limoen.

Ingrediënten (vervolg)

½ sinaasappel
100 g suiker, kristal-
75 g suiker, poeder-
1 snf zout

- bakpapier
- cakevorm, langwerpig,
30 cm
- garde
- keukenmachine
- sterrenuitstekers (2
maten)

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

Bananenkoekjes.



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

Ingrediënten

4 bananen, rijpe
4 eieren
1 el kaneel
4 el meel, zelfrijzend
bak-
4 el suiker, vanille-

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 bananen en prak ze fijn.
Klop de eieren schuimig en roer de bananenmoes erdoor.
Strooi het bakmeel erover en prak het er goed door.
Vorm hier vier koekjes van.
Verhit olie in een koekenpan en bak de koekjes aan beide zijden bruin.

Serveertip:

Leg de koekjes op een bord. Meng suiker en kaneel door elkaar en bestrooi de koekjes hiermee.

Bananenpannenkoekjes met havermout.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
AllesOverSportvoeding.be

Ingrediënten

1 banaan
2 eieren
4 el havermout
2 el honing
1 tl olie, plantaardige
2 el siroop, ahorn-

Bereiding.

*Een ideaal ontbijt voor een intensieve
trainingsdag.*

Prak de banaan heel fijn met een vork.

Klop de eieren los.

Meng ze met de banaan, de havermout en de
honing.

Verwarm de olie in een pan met antiaanbaklaag
en bak kleine pannenkoekjes met het beslag.

Serveer de pannenkoekjes met ahornsiroop.

42

Vorb. tijd: 15 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

Bananenstampot.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: Elly

Ingrediënten

½ banaan, rijpe
2 bananen
1 bouillonblokje
125 g champignons
1/2 citroen, uitgeperste
2 mp kerrie
2 tn knoflook
1 mp marjolein
½ paprika
2 mp paprikapoeder,
scherpe
- peper
2 el rozijnen
1 sinaasappel, kleine
2 tomaten
2 uien, middelgrote
300 g vlees, rund-
- wijn, rode

Bereiding.

Ontvel de tomaten.

Snijd de harde bananen in schijfjes.

Snijd de paprika in reepjes.

Snijd de sinaasappel in stukjes.

Snijd het vlees in kleine blokjes.

Bak het samen met de uien en de knoflook in hete olie lichtbruin.

Blus het af met een kopje van de bouillon en voeg alle kruiden toe (nog niet het citroensap en de wijn).

Laat nu alles ongeveer 20 min. sudderen, en voeg af en toe nog wat bouillon toe.

Voeg na elkaar de tomaten, de rozijnen, de champignons, de schijfjes banaan en de reepjes paprika aan het gerecht toe.

Laat alles nog 15 min. sudderen .

Voeg vervolgens voldoende bouillon toe om de gewenste hoeveelheid saus te verkrijgen.

Doe er de stukjes sinaasappel bij.

Gebruik om de saus te binden de halve rijpe, fijngemaakte banaan en laat dan het gerecht nog ongeveer 5 min. trekken.

Neem het gerecht van het vuur en maak het op smaak af met citroensap en wijn.

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

Bananentosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: GirlScene.nl

Ingrediënten

1 banaan, kleine
2 el boter
2 sn brood, volkoren-
1 plk ham, achter-
1 plk kaas, extra
belegen

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 een plak kaas op een sneetje brood.
Snijdt de banaan (schuin) in plakjes en leg deze op de kaas.
Leg een plak ham op de banaan en het andere sneetje brood erboven op.
Druk eventjes goed aan!
Laat in een pan met anti-aanbaklaag wat boter smelten.
Leg de tosti erin en bak deze met deksel op de pan, op een matig vuur, in 5 min. goudbruin.
Halverwege de tosti even voorzichtig keren.

Basisrecept - tomatensaus voor pasta.



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

Ingrediënten

½ bouillonblokje,
rundvlees-
3 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper
1 stgl selderij
500 g tomaten, gepelde
(in blik)
1 ui
½ wortel
- zout

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

Bereiding.

Snijd de selderij (met blaadjes en al), de wortel, de ui en de look in kleine stukjes. Stoof ze aan in een diepe pan in 6 el olijfolie. Laat zacht verder bakken tot de stukjes halfzacht en glazig zijn. Voeg er de tomaten met het sap uit het blik aan toe. Kruid met flink wat peper en zout en voeg er het ½ bouillonblokje aan toe. Laat 30 min. met gesloten deksel op laag-middelmatig vuur sudderen (af en toe eens in roeren). Haal de pan van het vuur en mix (in de pan of in een andere pot) de saus met een mixer (niet volledig glad, afhankelijk naar eigen wens). Laat de saus minstens één keer volledig afkoelen (zorgt ervoor dat ze nog wat meer indikt). Warm ze terug op (eventueel met wat water of olijfolie om ze wat losser te maken) voor je pastagerecht.

Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahornsiroop room.



Menugang: Ontbijtgerecht

Keuken: -

Personen: 6

Sterren: ***

Bron: Lidl

Ingrediënten

50 g bessen, blauwe
½ el boter, room-, om in te vetten
2 eieren
50 g frambozen
1 Kerststol (1kg)
450 ml room
150 ml siroop, ahorn-
1 el suiker
1 zk suiker, vanille-
1 snf zout

- ovenschaal of bakvorm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.

Vet een ovenschaal of bakvorm in met de boter.

Snijd de luxe stol in halve plakken.

Kluts de eieren met 200 ml room, de suiker, de vanillesuiker en een snufje zout los in een ruime kom.

Haal de plakken luxe stol door het mengsel en zet ze in de ovenschaal of bakvorm.

Giet het restant roommengsel over de plakken. Bak de stol in de voorverwarmde oven 30 min. af tot het room-eimengsel is gestold.

Klop intussen 250 ml room lobbij met 50 ml ahornsiroop.

Haal de broodpudding uit de oven en schenk de resterende ahornsiroop erover.

Laat het gerecht 10 min. afkoelen en versier het met de frambozen en de blauwe bessen.

46

Bereidingstijd: 55 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

Burrito-bowl met gehakt en avocado.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Deen

Ingrediënten

2 avocado's, in plakjes
400 g bonen, kidney-, uitgelekt
2 hv chips, tortilla-
300 g gehakt, runder-
2 el kruiden, taco-
200 g maïs (blik)
2 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, witte
250 g room, zure
250 g tomaatjes, cherry-, in kwarten
2 uien, rode, in dunne ringen

Bereiding.

Mexicaans is altijd goed. In een mum van tijd zet jij deze superlekkere burrito-bowl op tafel met de lekkerste ingrediënten! Avocado, gehakt, tomaat en tortillachips mogen natuurlijk niet ontbreken. Eet smakelijk!

Kook de rijst.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de helft van de ui glazig.

Voeg de tacokruiden toe en bak het gehakt rul.

Voeg 50 ml water en de bonen toe en laat nog 5 min. pruttelen.

Prak intussen de helft van de avocado met de zure room en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de rijst over 4 kommen en schep er wat van het gehaktmengsel op.

Verdeel de geprakte avocado, plakjes avocado, overige ui, maïs, tomaatjes en tortillachips over de bowl.

Tip:

Houd je van een beetje pit? Leg er wat jalapeñopepers op.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 1030

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 98 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 52 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 17 g

Vezels: 18 g

Groente: - g

Zout: 1,8 g

Donkerrood en energiek.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Careyn

Ingrediënten

100 g bessen, blauwe
100 g bieten, gekookt,
in stukjes
100 g bramen
1 tl cacaopoeder
200 g melk, rijst-

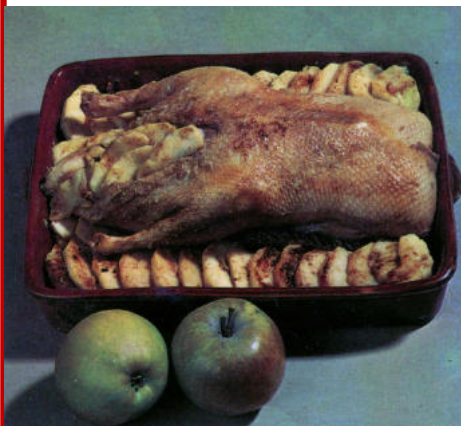
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

De eiwit- en vezelrijke (en caloriearme) bieten in deze smoothie geven een verzadigd gevoel, waardoor je na een glas genoeg energie hebt voor de hele ochtend.

Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix tot een gladde smoothie.

Duitse gans met appeltjes.



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

Ingrediënten

2 kg appels (Goud-
reinetten)
200 g boter
1-2 citroenen, sap van
1 gans (ca. 3 kg)
- peper
2 sjalotten
2 gls wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Kruid de gans van binnen en van buiten.
Snijd zo nodig extra vet van binnen weg.
Vul hem met een paar in stukjes gesneden
appels en de gesnipperde sjalotjes.
Braad de gans aan in weinig boter, liefst in de
oven, zodat hij aan alle kanten prachtig bruin
wordt.
Blus af met de witte wijn.
De braadtijd is minstens 1½ uur en voor een
grotere gans langer.
Voeg indien nodig nog wat witte wijn toe.
Bedruip en keer de gans regelmatig.
Schil het restant van de appels.
Snijd de appels in plakjes.
Bedruppel de appelschijven met het citroensap.
Bak de appelschijven in de boter.
Garneer de gans met de appel.
Serveer de saus, iets gebonden met beurre
manié, er apart bij.

Tip:

Beurre manié: ca. 10 g boter vermengen met 1
el bloem, totdat het een balletje vormt.
Daarvan al roerend kleine stukjes in de saus
doen.

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

Espressodate.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: AD

Ingrediënten

3 dadels, zachte
- havermout, handje
175 ml melk, amandel-
2 tl poeder, espresso-

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.

Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix tot een gladde smoothie.

Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.



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

Ingrediënten

ca. 4 el bier, koud of water, bron-,
koolzuurhoudend
1 el bloem
- chilipepervlokken
8 garnalen, grote,
rauwe, gepeld
(diepvries)
½ tl gember, verse,
geraspt
½ komkommer
1 limoen, sap van
1 mango
100 ml olie,
zonnebloem-
¼ peper, rode,
fijngenhakt
100 g taugé
2 uitjes, lente-/bos-

Voorbereiding.

Laat de bevroren garnalen ontdooien en dep ze goed droog met keukenpapier.
Maal wat chilipeper erover en laat staan.
Halveer de bosui en snijd de stukken doormidden.
Snijd dit weer in dunne reepjes.
Leg ze in een bakje ijskoud water in de koelkast zodat ze gaan krullen.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in dunne repen.
Snijd de komkommer in repen van hetzelfde formaat.
Scheep dit in een kom om met de gember, rode peper en limoensap en laat afgedekt staan.

Bereiding.

Klop de bloem met een snuf zout en kleine scheutjes bier of bruisend water tot een beslag dat net van de vork afloopt.
Giet kokend water over de taugé en laat uitlekken.
Scheep de taugé en uitgelekte bosui door de mangosalade en verdeel over 4 borden.
Verhit de olie tot een druppel van het beslag erin direct bruist en blijft drijven.
Haal de garnalen door het beslag en leg ze rustig in de olie.
Frituur ze in enkele min. om en om goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en leg steeds 2 garnalen op de mangosalade.

Tip:

Gebruik taugé nooit meteen zo vanuit het bakje in een salade.
Op kiemgroenten als taugé kunnen schadelijke bacteriën voorkomen, die worden gedood door hitte.
Giet daarom altijd eerst kokend water over taugé, dompel even onder in kokend water of bak de sliertjes kort mee met een (wok)gerecht.

Wijntip:

Bij deze salade smaakt de Zuid-Afrikaanse Zuydpunt chenin-viognier erg lekker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: 75 g
Zout: - g

Geflambeerde ananas.



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

Ingrediënten

1 ananas
3 el boter
3 el kokos, geraspte
½ tl kruidnagelpoeder
4 el rum
3 el suiker, basterd,
lichte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 230
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de kokos in een droge wok lichtbruin en laat hem op een bord afkoelen.
Halveer de ananas in de lengte en snijd elke helft in 4 parten.
Snijd het vruchtvlees van de schil los, snijd de harde kern weg en snijd de ananasp parten in plakken van ± 1 cm dik.
Verhit de boter in de wok, roer de suiker erdoor en laat die oplossen.
Scheep de plakken ananas in de wok en roerbak ze op matig vuur ± 5 min.
Bestrooi ze met het kruidnagelpoeder en scheep de ananas nogmaals om.
Schenk de rum in de wok en warm die 10 sec. mee, zodat de alcohol net begint te verdampen.
Steek de alcohol damp aan en strooi er, als de vlammen zijn gedoofd, de kokos over.

Tip:

Serveer de ananas met vanilleroomijs.

Gegrilde vijgen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2001-12

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
30 g kaas, geiten-,
zachte (Bettine Blanc)
- peper, versgemalen
4 vijgen, rijpe, verse
- zout

- ovenschaal, lage (ca.
15x20 cm)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 55
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 10 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 vijgen.

Snijd ze aan de bovenkant tot halverwege in.
Besprenkel ze met balsamicoazijn.

Doe de kaas in de vijgen.

Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.

Leg de vijgen in de ovenschaal.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Gril de vijgen ca. 7 min. en laat de kaas smelten.

Gekruide bananenchips.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 bananen, grote
onrijpe, gepelde (500 g)

Voor het kruiden:
4 tl paprikapoeder
2 tl chilipoeder
4 tl kurkuma (koenjit)
4 tl komijn (djinten)
1 snf zout

Om te frituren:
1 l olie, maïs-

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 bananen in schuine plakjes van 3 mm dik.

Meng alle kruiden en bestuif de plakjes banaan hiermee met een zeef of bloemstrooier. Zorg dat de plakjes niet breken.

Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 120°C en bak de plakjes banaan in porties ± ½ min.

Laat ze in een draadzeef uitlekken en bak ze nog eens, maar kort, krokant en goudbruin als chips.

Laat ze weer in de zeef uitlekken en leg ze daarna op keukenpapier.

Serveer ze warm of koud.

Gevuld avocado eitje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Nierstichting

Ingrediënten

1 avocado
½ bk basilicum
½ citroen
4 eieren
1 el mayonaise
- peper
2 el yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: 15-20 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.

Kook de eieren in circa 8 min. hard.
Laat ze met koud water schrikken en afkoelen.
Pel de eieren en halveer ze over de lengte.
Haal de eierdooiers er voorzichtig uit.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
Pers de citroen uit.
Pureer het eigeel in een keukenmachine samen met de avocado, mayonaise, Griekse yoghurt en het citroensap tot een mousse.
Breng de mousse op smaak met peper.
Scheep de vulling in een spuitzak en vul de eieren.
Garneer met de basilicum.

Gevulde appels (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Carta

Ingrediënten

½ dl amaretto
4 appels
4 bitterkoekjes, in stukjes
1 tl kaneel
2 el rozijnen
1 el suiker, bruine
2 el walnoot, fijngehakt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 8 min.
Wachttijd: 5 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 appels en verwijder de klokhuizen.
Meng de overige ingrediënten in een kom en
laat dit mengsel 5 min. staan.
Vul de appels met het mengsel, zet ze in een
schaal en verwarm ze, onafgedekt, in de
magnetron (8 min. op ± 750 Watt).

Tip:

Lekker met een verwarmde saus van blanke vla
met kaneel.

Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: AirfryerWeb

Ingrediënten

4 avocado's
- dille, verse
8 eitjes
- peper
200 g zalm, gerookte

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

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 160°C.
Snijd met een scherp mes de avocado om de pit over de lengte doormidden.
Pak beide kanten van de avocado en draai ze in tegengestelde richting om beide kanten van elkaar te halen.
Verwijder de pit en maak de holtes aan beide kanten iets groter.
Leg in de holtes van de avocado een plak zalm.
Tik de eitjes voorzichtig open en giet het eigeel met wat eiwit in de beide helften.
Bestrooi de avocado met wat peper.
Mocht je nog wat zalm over hebben, dan kun je dit in snippers snijden en er ook overheen doen.
Plaats de beide helften in de voorverwarmde Airfryer.
Mochten ze niet goed blijven liggen kun je een dun stukje van de onderkant afsnijden zodat deze vlak wordt.
Na 10 min. kun je genieten van je koolhydraatarme maaltijd!
Garneer met een klein beetje dille.

Tip:

De uitgeschepte avocado hoeft je natuurlijk niet weg te gooien. Je kunt het eventueel op een cracker eten, of verwerken in een salade.

Gevulde kip met appel, salie en walnoten.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 appel, kleine (Elstar)
25 g boter, room-
2 sn brood, casino-, wit
200 g gehakt, kip-
1 kip (ca. 1,4 kg)
2 tk salie
1 ui, rode
50 g walnoten

- braadslede (20x30
cm)
- staafmixer met hak-
molen

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Maal in de hakmolen van de staafmixer het brood fijn.

Doe het broodkruim met het kipgehakt in een kom.

Snipper de ui fijn.

Snijd de blaadjes salie fijn.

Verhit in een koekenpan de boter.

Fruit de ui met de salie 1 min.

Schil intussen de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Bak de appelblokjes 2-3 min. mee met de ui.

Hak de walnoten grof en schep ze door het appelmengsel.

Meng het appelmengsel en de walnoten door het kipgehakt en het broodkruim.

Verwijder het elastiek van de kip (bewaar dit!).

Vul de kip stevig met het gehaktmengsel.

Vouw de poten weer terug en bind ze vast met het elastiek.

Rooster de kip in de voorverwarmde oven in 75 min. gaar.

Laat de kip uit de oven 5 min. rusten.

Serveer de kip op een schaal.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 75 min.

Wachttijd: 5 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 572

Eiwit: 45 g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: 6 g

Natrium: - mg

Vet: 36 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 2 g

Groente: 25 g

Zout: 1 g

Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.



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

Ingrediënten

1 appel, groene (bv. Granny Smith)
1 avocado, rijpe
- balsamico
2-3 spr bieslook
- sn brood (of wat verse toast)
2 tk dille
100 g kaas, geiten-, verse
½ limoen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
1 el room, zure
40 g rucola
40 g sla, eikenblad-
4 pl zalm, gerookte, grote
- zout

- rammequins (aardewerk potjes)
- vershoudfolie

Bereiding.

Smeer de binnenzijde van de ramequins in met een laagje olijfolie.

Bedek de binnenkant van elk potje met een vel vershoudfolie (laat het plastic over de randen hangen).

Schik een snee gerookte zalm in elke ramequin, waarbij de gerookte vis de volledige binnenzijde bedekt en deels over de randen van elk potje hangt.

Lukt dit niet, gebruik dan wat extra zalm om de gaatjes te dichten.

Snijd de rijpe avocado middendoor tot tegen de pit.

Wrik de beide helften los en verwijder de pit.

Verdeel de halve avocado's in kwarten en trek de dikke schil eraf (of schep het vruchtvlees los met een eetlepel).

Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken en verzamel ze in een mengschaal.

Voeg de verse geitenkaas toe en prak alles met een vork goed door elkaar.

Schil de groene appel, snijd de vrucht in kwarten en verwijder het klokhuis.

Snijd elk partje in piepkleine blokjes.

Roer de appelblokjes door het avocado-kaasmengsel.

Voeg tussendoor wat vers limoensap toe.

Verzamel de verse kruiden en snipper ze zo klein mogelijk (bieslook en dille passen ideaal in deze bereiding).

Roer de kruidensnippers door het mengsel en kruid het met een snufje zout en wat versgemalen peper.

Voeg tenslotte de zure room toe en roer alles door tot je een smeuïg mengsel krijgt.

Schep in elk met zalm bedekt potje een portie van het avocado-kaasmengsel.

Vouw de randjes van elke grote plak zalm over de vulling.

Vouw vervolgens de randen van de vershoudfolie samen, trek ze strak aan en span het plastic op.

Plaats de stevig ingepakte zalmbonbons in de koelkast, in afwachting van je gasten.

Maak dit voorgerecht gerust op voorhand klaar.

Pluk de blaadjes eikenbladsla los en spoel ze voorzichtig schoon.

Spoel ook de rucola.

Verhit een pan met een likje olijfolie op een matig vuur en rooster de pijnboompitjes goudbruin (een beetje olie is niet noodzakelijk, maar helpt om de pitjes egaal bruin te kleuren). Laat de pitjes uitlekken op een vel keukenpapier.

Kluts met een garde een scheut olijfolie, wat balsamico en een beetje peper en zout tot een eenvoudige vinaigrette.

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

Verzamel de uitgelekte sla in een mengschaal en meng ze voorzichtig (een paar schone handen zijn het beste gereedschap). Schik op 4 borden een hoopje sla. Druppel er een beetje van de vinaigrette over en langs. Leg bovenop het hoopje sla een uitgekakte en gekoelde zalmbonbon en strooi wat pijnboompitten over het gerecht. Serveer er naar keuze wat brood of warme toast bij.



Ramequin

Granita di fragole - aardbeienwaterijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Casa.Blog

Ingrediënten

250 g aardbeien
4 tl citroensap
80 g suiker
60 g suiker, druiven-
1 dl 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.

Kook het water met de suiker, druivensuiker en citroensap 4 min.
Laat de siroop afkoelen.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Pureer de aardbeien.
Vermeng de siroop met de vruchtenpuree.
Doe het ijsmengsel in een metalen schaal.
Zet de schaal in de vriezer.
Schraap na 20 min. de ijskristallen van de wand.
Schep de ijskristallen naar het midden.
Herhaal dit elke 20 min.
Na 2-3 uur is het ijs bevroren.

Granité.



Menugang: Drank, nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Bianca Jansen, Carta

Ingrediënten

1 citroen
225 ml sap, citroen-
450 ml water
115 g suiker
450 ml water

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

Bereiding.

Breng het citroensap, het water, de suiker en de rasp van de citroen aan de kook. Laat het afkoelen in een schaal en zet deze minimaal 6 uur in de vriezer. Roer af en toe door zodat er ijsschilfers ontstaan. Verdeel de granité over 4 glazen en serveer ze direct.

Haringtartaar met appel.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: OkokoRecepten.nl,
Nederlands Visbureau

Ingrediënten

2 appels, stevige
(Elstar)
1 el bieslook,
fijngesneden
2 el citroensap
½ el gembersiroop
4 haringen, zoute
(Hollandse Nieuwe), in
kleine blokjes
1 el mierikswortel,
geraspt (potje)
2-3 el olie, olijf-
½ tl peper, zwarte,
grof gemalen
4 tf sla, veld-, voor
garnering
2 el water
- zout

Ronde uitsteekvorm van
5-6 cm en 4 cm hoog

Bereiding.

Houd een kwart appel apart.
Schil de rest van de appels en snijd ze in
piepkleine blokjes.
Meng de appel met het bieslook, 1 el citroensap
en de gembersiroop.
Zet de uitsteekvorm op een bordje en schep 1/8
deel van de haring erin.
Scheep hierop een kwart van het appelmengsel
en daarop weer 1/8 deel van de haring.
Druk dit goed aan en trek voorzichtig de vorm
omhoog.
Maak op dezelfde manier nog drie bordjes op.
Roer de rest van het citroensap met ½ tl grof
gemalen zwarte peper, mierikswortel, 2 el
water en de olijfolie tot een dressing.
Voeg zout naar smaak toe.
Sprenkel wat van de dressing over de
haringtaartjes en druppel de rest eromheen.
Garneer met flinterdunne appelpartjes en
toefjes veldsla.

Tip:

Vervang de haring eens door half-om-half verse
en gerookte zalm.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kapucijners a l'orange.



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

Ingrediënten

1 pt kapucijners, gare
(of blik)
1 kruidnagel
2el olie, linolzuurrijke
1 sinaasappel, sap van
1 el sinaasappelschil,
geraspte
1 ui, gesnipperd

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 kapucijners.
Fruit de ui in de olie.
Voeg de sinaasappelschil, -sap en de kruidnagel toe aan de uien.
Laat dit mengsel 5 min. zachtjes koken.
Haal de kruidnagel uit het uienmengsel.
Vermeng de kapucijners met het uienmengsel.

Tip:

Serveer de kapucijners met groene- of savooiekool en rijst of gekookte aardappelen.

Kip-kerrierijst met ananas.



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

Ingrediënten

1 blk ananasstukjes
- kerriepoeder
500 g kipfilet
- olie, olijf-
1 pk rijst
1 zk soepgroenten

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 rijst klaar volgens de beschrijving op de verpakking.
Snijd de kipfilet in kleine stukjes.
Doe wat kerriepoeder over de kipstukjes.
Bak de stukjes kipfilet in de olijfolie.
Voeg de soepgroenten bij de kipstukjes als de kip gaar is.
Roer op het laatst de ananasstukjes door de kip.
Roer het kipmengsel door de rijst.

Kokos-smoothie met dadel en fruit.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: HealthFoods.nl

Ingrediënten

150 g bessen, blauwe
4 dadels
- ijs, crushed
4 el olie, kokos-
400 ml yoghurt of melk

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 bessen, ontkroon de aardbeien en ontpit de dadels.
Pureer de yoghurt of melk met de dadels en de aardbeien, de kokosolie en de bessen in een foodprocessor of met een staafmixer.
Maal op het laatst het crushed ijs even mee.
Serveer de smoothie in hoge glazen.

Koteletten van wild zwijn met peren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Voer voor
gastronomen

Ingrediënten

80 g boter
2 citroenen
0,3 dl cognac
2 jeneverbessen
- kaneel
- olie
- peper
3 dl pepersaus
4 peren
3 el suiker
8 wildzwijnkoteletten
- zout

Bereiding.

Pers de jeneverbessen fijn.
Pers de citroenen uit.
Meng de jeneverbessen met het sap van de citroenen en 1 dl olie.
Laat de koteletten hierin 2 uur marineren.
Schil de peren.
Snijd de peren in tweeën.
Verwijder de klokhuizen uit de peren.
Breng een pan met water, suiker en wat kaneel aan de kook.
Pocheer de peren in het kokende water.
Laat de koteletten uitlekken.
Bestrooi de koteletten met zout en peper.
Verhit de boter in een pan.
Bak de koteletten in de boter ca. 7 min. aan elke kant.
Haal de koteletten uit de pan.
Leg de koteletten op een voorverwarmde schaal.
Blus het braadvocht af met de cognac.
Voeg het vocht bij de pepersaus.
Leg de peren bij de koteletten.
Schenk wat saus over de peren en koteletten
Serveer de rest van de saus in een sauskom bij de peren en koteletten.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2877
Energie kcal: 687
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kwark met gebakken banaan en Maple syrup.



Menugang: Ontbijt-gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 bananen
500 g kwark, magere, milde
3 el Maple syrup
100 g notenmix, ongezoeten
2 el olie, zonnebloem-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 401
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: 28 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: -g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.

Bak de bananen 1-2 min. per kant.

Besprenkel de bananen met 1 el Maple syrup, draai om en bak nog 1 min., tot ze goudgeel zijn.

Schep de kwark in 4 kommen.

Verdeel er de bananen en noten over.

Besprenkel met de resterende Maple syrup, of zet deze er apart op tafel bij.



Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-,
ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 avocado's
½ brood, bâtard-, in
sneetjes
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
10 g dille
4 eieren
100 g erwten, tuin,
ontdooit
- peper
100 g pesto, verse
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 7 min.
Laat ze vervolgens schrikken onder koud
stromend water.
Pel de eieren en snijd ze doormidden.
Snijd het bâtard-brood in sneetjes en rooster
deze in een broodrooster.
Halveer de avocado's en verwijder de pit
voorzichtig met een scherp mes of een lepel.
Lepel vervolgens het vruchtvlees uit de schil.
Snijd het vruchtvlees van 1 avocado in dunne
plakjes en besprenkel deze met de helft van het
citroensap.
Pureer met een staafmixer het vruchtvlees van
de andere avocado samen met de verse pesto,
tuinerwten, citroenrasp, het resterende
citroensap en de verse dille tot een
avocadospread.
Besmeer de sneetjes toast met de
avocadospread en verdeel de gerookte zalm en
een half eitje erover.
Breng op smaak met zout en peper.
Decoreer de toastjes met mooie waaiertjes van
de plakjes avocado.

Tip:

Avocado toast is ook heerlijk met serranoham.



bâtard-brood

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

Maaltijdsalade met geitenkaas en aardbeien.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
3 el dille
250 g kaas, geiten-
1 st komkommer
2 el mayonaise
- peper
2 el pijnboompitten, geroosterde
1 el sinaasappelsap
200 g sla, ijsberg-
75 g sla, rucola
4 el yoghurt, Griekse
- zout

Bereidingstijd: 220 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1195
Energie kcal: 285
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Knip de dille fijn.
Snijd de komkommer in dunne plakjes.
Snijd de geitenkaas in kleine blokjes.
Halveer de aardbeien.
Klop een dressing van de yoghurt, de mayonaise, het sinaasappelsap, peper en zout naar smaak en de dille.
Scheep de ijsbergsla met de rucola, de komkommer, de kaas, de aardbeien en de dressing door elkaar.
Strooi de pijnboompitten erover.

Tip:

Serveren met knoflookbrood.

Wijntip:

Cremant de Bourgogne, witte droge mousserende wijn, Frankrijk.

Mega omega smoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezonde groene
smoothies

Ingrediënten

125 g aardbeien
1 avocado
1 banaan
1 tk citroengras
½ limoen
1 mango
60 ml water

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

Bereiding.

Super veel Omega-3 vetten, mineralen, vitamine C en E in overvloed, vezels, het kan allemaal niet op. Dit is echt een smoothie die je hersenen in een prima conditie houdt. De smoothie smaakt een beetje zoet en bevat gezonde koolhydraten. Door de gezonde koolhydraten is deze smoothie extra goed als ontbijt te gebruiken.

Alle ingrediënten mogen in een keer in de blender.

Je kunt je blender alles helemaal fijn laten malen, maar sommige mensen vinden het ook wel fijn om hem een beetje grof te houden. Experimenteer, varieer en leer.

Meringue met sinaasappel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AVRO Dier en
Natuur.nl

Ingrediënten

Voor de merengue:

1 el azijn, blanke
150 g cantuccini,
fijngemalen
8 eiwitten
1½ el maïzena
250 g suiker, basterd-,
witte
200 g suiker, tafel-

Voor de vulling:

1 citroen, rasp van
¼ l room, slag-, stijf
geslagen
450 g yoghurt, Turkse,
zeer dikke

Voor de garnering:

6 sinaasappels, grote,
geplisseerde

Benodigheden:

Springvorm Ø 26 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Doe de eiwitten met azijn in een goed ontvette, roestvrij stalen kom en zorg dat de garde ook vetvrij is.

Klop de eiwitten in een paar min. goed schuimig en al licht gesteven en ga door met kloppen, terwijl je de basterdsuiker en later de tafelsuiker toevoegt.

Het mengsel moet echt stevig zijn.

Klop vervolgens luchtig de maïzena erdoor en spatel ook de gemalen koekjes door het mengsel.

Zet het geheel op een ovenrooster in het midden van de oven.

Laat hem 20 min. op 180°C staan.

Zet de oven iets lager als hij te snel donker wordt.

Daarna moet het geheel nog 15 min. op 125°C in de oven blijven.

Laat de merengue op een rooster afkoelen.

En let op: open de oven niet tijdens het bakken!

Bestrijk de merengue met de Turkse yoghurt, de stijf geslagen slagroom en de rasp van de citroen als de bodem van de merengue is afgekoeld.

Je maakt het geheel af door er de partjes sinaasappel op te leggen.

Info:

Cantuccini = Italiaanse amandelkoekje

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

Mini-oliebollen met abrikoos en tijmsuiker.



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

Ingrediënten

150 g abrikozen,
gedroogde, in kleine
stukjes
250 g bloem
1 citroen, rasp van
1 ei
½ zk gist
250 ml melk
- olie, frituur-
1 tl suiker
2 el suiker, poeder-
1 tl tijm, verse
- zout

Voorbereiding.

Meng de bloem met de gist, de melk, het ei, de suiker en ½-1 tl zout.

Roer tot een plakkerig deeg is ontstaan.

Laat het deeg 10 min. rijzen.

Meng de abrikozen erdoor en laat nog ca. 50 min. rijzen.

Bereiding.

Verhit de frituurolie tot 180°C.

Schep steeds kleine hoeveelheden van ca. 1 volle tl deeg in de olie en bak de oliebolletjes in ca. 3 min. aan beide kanten gaar en goudbruin. Laat de bolletjes uitlekken op keukenpapier.

Maal de tijm met de poedersuiker en citroenrasp in een droge blender.

Leg de oliebolletjes in een piramidevorm op elkaar en bestrooi ze met de tijmsuiker.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 550

Eiwit: 14 g

Koolhydraten: 74 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 20 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 8 g

Groente: - g

Zout: 0,1 g

Muffin appeltaartjes met chocolade.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 14
Sterren: ***
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

1 kg appels (Goudreinet
of Elstar)
100 g chocolade, puur,
in kleine stukjes
1 ei
2-3 el kaneel
1 pk Koopmans
Appeltaart
175 g roomboter of
margarine
50 g suiker

Bereidingstijd: 40 min.
Baktijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Elektrische oven: 180°C
Heteluchtoven: 165°C

Plaats het rooster iets onder het midden van de oven en verwarm de oven voor.

Roer de boter zacht in een beslagkom en voeg de mix en 2/3 van het losgeklopte ei toe.

Bekleed 14 muffinvormpjes met het appeltaartdeeg.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in blokjes.

Meng de appelblokjes met de suiker, kaneel en chocolade.

Vul de vormpjes met het appelmengsel en druk dit aan.

Bak de appelmuffins in circa 60-75 min. gaar en goudbruin.

Laat ze iets afkoelen voor je ze serveert.

De appeltaart muffins zijn zowel warm als koud lekker.

Oliebollen met rozijnen en abrikozen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: ca. 22
Sterren: ***
Bron: Carta-Ilona

Ingrediënten

150 g abrikozen,
gewelde
500 g bloem
1 ei
7 g gist, gedroogde
100 g rozijnen
1 el kaneel
5 dl melk, lauwe
- olie, zonnebloem-
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 160
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 rozijnen en laat deze goed uitlekken.
Snijd de abrikozen in kleine stukjes.
Meng in een beslagkom de bloem met de gist, de kaneel en het zout.
Voeg het ei en de melk toe en roer dit met een mixer tot een glad beslag.
Voeg de rozijnen en de abrikozen aan het beslag toe en roer het beslag nogmaals goed door.
Dek de beslagkom af met een natte, schone theedoek en laat het beslag op een warme plaats 1 uur rijzen.
Verhit de olie in een frituurpan tot 175°C.
Scheep het beslag voorzichtig door.
Doopt een ijsschep (of 2 lepels) in de hete olie, vorm bollen en laat deze voorzichtig in de hete olie glijden.
Bak ongeveer 5 oliebollen tegelijk.
Bak de oliebollen in ca. 6 min. goudbruin en keer ze halverwege.
Laat de oliebollen uitlekken op keukenpapier.
Haal elke keer de restjes beslag uit de pan en gooi deze weg.
Bak de rest van de oliebollen op dezelfde manier.
Serveer de oliebollen op een mooie schaal.

Omgekeerde ananascake.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: **
Bron: Jumbo, Libelle
Lekker, Savory Sweets,
Smulweb

Ingrediënten

7 sch ananas
200 g boter, room-
4 eieren
200 g meel, bak-,
zelfrijzend
200 g suiker
- suiker, poeder-
8 g suiker, vanille-

- springvorm (Ø 24 cm)
- bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Vet de springvorm in en leg op de bodem een vel bakpapier.
Zet er de rand op en sluit de vorm.
Verwijder de schil en de harde kern van de ananas.
Leg de ananasschijven in een kring op de bodem van de vorm.
Klop met de mixer de boter met de suiker en vanillesuiker romig.
Klop er één voor één de eieren door.
Zeef er het bakmeel boven en spatel het luchtig door het beslag.
Schep het beslag op de ananas.
Bak de cake in de voorverwarmde oven in 30 min. goudbruin en gaar.
Laat de cake 10 min. in de vorm afkoelen.
Verwijder de vorm, leg een bord op de cake en keer ze samen om, zodat de onderkant boven ligt.
Laat de cake verder afkoelen.
Bestrooi de cake met poedersuiker.

Wijntip:

Licht mousserende wijn uit het Noord Italiaanse Piëmonte past uitstekend bij zoete (na)gerechten met zomerfruit.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30-35 min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 353
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: 26 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Pannenkoeken met aardbeien en rabarber.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2004-06

Ingrediënten

250 g aardbeien,
gehalveerd
1 appel, kleine,
gesnipperd
125 g bakmeel,
zelfrijzend, gezeefd
3 el boter
1 ei
150 ml melk
500 g rabarber
50 g rozijnen
100 g suiker
1 mp zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Snijd de rabarber in stukken van 5 cm.
Meng de rabarber in een ovenschaal met de suiker.
Plaats de schaal in midden van oven.
Laat de rabarber in ca. 45 min. gaar worden.
Laat de rabarber afkoelen.
Scheep de aardbeien erdoor.
Klop het ei in een kom met melk los.
Zeef het bakmeel boven de melk.
Klop het meel door de melk.
Roer de rozijnen, appel en 1 mp. zout door het dikke beslag.
Verhit 1 el boter in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag.
Scheep op enige afstand van elkaar 2-3 keer een lepel beslag in de pan.
Bak de pannenkoekjes op matig vuur aan beide kanten goudbruin en gaar.
Houd de pannenkoekjes warm terwijl van de rest van het beslag pannenkoekjes worden gebakken.
Verdeel de pannenkoekjes over vier borden.
Scheep de rabarber-aardbeicompote naast de pannenkoekjes.

Tip:

Lekker met crème fraîche en een bol vanille-ijs.

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

Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.



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

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
160 g kipstuckjes
(Vegetarische Slager)
250 g mozzarella
3 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
125 g pesto, groene,
verse
5 tomaten, tros-
6 ui, salade-
75 g sla-melange,
rucola-
300 g spaghetti
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de tomaten en mozzarella in dunne plakjes en de salade-ui in dunne ringetjes. Halveer de grotere plakken mozzarella. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snijd de kipstuckjes grof, verhit $\frac{1}{2}$ van de olie in een koekenpan en bak ze 5 min. op een middelhoog vuur.

Klop een dressing van de rest van de olie en de azijn, wat versgemalen peper en evt. een snufje zout.

Verdeel de sla over een platte schaal en leg de tomaat en mozzarella dakpansgewijs erop.

Besprenkel het geheel met de dressing en bestrooi het met versgemalen peper.

Giet de spaghetti af en vang een kopje kookvocht op.

Meng de pasta met de pesto, de kipstuckjes en de salade-ui.

Voeg evt. wat kookvocht toe om het wat smeùiger te maken.

Serveer de pasta met de salade.

Tip:

Ook lekker met geroosterde pijnboompitten in plaats van de vegan kipstuckjes.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 770

Eiwit: 31 g

Koolhydraten: 63 g

w/v suikers: 9 g

Natrium: 640 mg

Vet: 42 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 8 g

Groente: - g

Zout: - g

Peer brûlée.



Menugang: Drank, nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Dekamarkt

Ingrediënten

500 ml cava (naar smaak)
1 hv ijsklontjes
150 ml likeur, vanille-
1 peer
250 ml sap, peren-
50 ml siroop, karamel-
4 tl suiker, bruine
1 vanillestokje

- cocktailglazen
- cocktailshaker
- crème brûlée brander

Bereiding.

Halveer het vanillestokje over de lengte en schraap het merg eruit.
Doe het merg met de perensap, de vanillelikeur en de ijsklontjes in een cocktailshaker en schud goed.
Zet het tot gebruik in de vriezer.
Snijd 4 dunne plakjes van het middelste stuk van de peer.
Scheep op elk plakje een theelepel bruine suiker en brand deze tot een krokant karamellaagje. Verdeel de karamelsiroop over de vier glazen. Schenk de peer-vanille mix zonder de ijsklontjes erbij en top het af met cava tot het glas bijna vol is.
Snijd de plakjes peer elk een stukje in en schuif de schijven peer over de rand van het glas.

80

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1066
Energie kcal: 55
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: 33 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Perdreau aux olives et cantharelles - patrijs met olijven en cantharellen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Podium, Flevoland.to

Ingrediënten

- beurre manié
- 100 g boter
- 250 g cantharellen
- 2 el crème fraîche
- 2 gl madera
- 100 g olijven, zwarte, ontpitte
- 2 patrijzen
- peper, versgemalen
- 2 sjalotjes
- zout

Voor de beurre manié:

1 el bloem
ca. 10 g boter

Bereiding.

Zout en peper de patrijzen van binnen en van buiten.

Braad ze aan alle kanten mooi bruin in 75 g boter

Blus de jus af met de madera en laat de patrijzen in ca. 45 min. gaar stoven (bedruipen en af en toe keren).

Maak intussen de cantharellen schoon; was ze vele malen totdat al het zand verdwenen is en droog ze goed af met keukenpapier, daar ze erg veel vocht bevatten.

Fruit de sjalotjes aan in het restant van de boter, voeg de cantharellen toe en laat ze onder af en toe roeren in ca. 30 min. gaar stoven, terwijl het overtollige vocht verdamppt.

Snijd de patrijzen, als ze gaar zijn, in tweeën en houdt ze op een voorverwarmde schaal warm.

Voeg de crème fraîche toe aan de jusfond en bindt de jus, naar believen met de beurre manié.

Voeg de cantharellen en olijven toe.

Schik dit gehele garnituur, door en door warm, om de patrijzen en serveer.

Beurre manié:

Meng ca. 10 g boter met 2 el bloem totdat het een balletje vormt. Doe daarvan kleine stukjes al roerend in de saus.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pittige stoofpeertjes.



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

Ingrediënten

1 chilipepertje
½ citroen
1 pijp kaneel
2 kruidnagels
½ el maïzena
1 kg peren, stoof-
4 peulen, kardemom-
50 g suiker

Bereiding.

Plet het pepertje en de specerijen met een groot mes.
Schil de stoofperen en snijd ze eventueel in vier (verwijder dan het klokhuis).
Breng de peren met de specerijen, 1 dl water, de halve citroen en de suiker aan de kook.
Kook de peertjes in 3-4 uur gaar en rood.
Bind het vocht van de peertjes met de met water aangemengde maïzena.
Laat de stoofperen afkoelen.

82

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Kooktijd: 3-4 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 150
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Poké bowl met zalm en avocado.



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

Ingrediënten

½ avocado, in plakken
1 el azijn, witte wijn-
1 el mayonaise
1 el olie, zonnebloem-
65 g rijst, witte
2 el sojasaus
1 ui, lente-/bos-, in
ringetjes
100 g wortels, geraspt
1 zalmfilet

Bereiding.

Kook de rijst.
Bestrijk de zalm rondom met olie.
Verhit intussen een grillpan en gril hierin de zalm in circa 4 min. rondom goudbruin (de zalm mag nog een beetje roze van binnen zijn).
Meng de sojasaus, mayonaise en azijn tot een dressing.
Spoel de rijst, zodra hij gaar is, even af onder koud water.
Laat goed uitlekken en schep de rijst in een kom.
Snijd de zalm in plakken.
Verdeel de zalm, wortel, avocado en bosui over de rijst.
Besprenkel naar smaak met de dressing.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 880
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 53 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Rijstwafel met appel en geitenkaas.



Menugang: Tussen-
doortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2003

Ingrediënten

1 appel
12 spr bieslook, verse
4 tl bloemenhoning,
vloeibare
1 el citroensap
100 g geitenkaas,
zachte (bv. Bettine
Blanc)
- peper, zwarte,
versgemalen
4 rijstwafels (Snack-a-
Jack apple)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 135
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de grill voor.
Schil de appel.
Snijd de appel in vieren.
Verwijder het klokhuis uit de appel.
Snijd de appel in dunne plakjes.
Besprenkel de appel met citroensap
Beleg de rijstwafels met de schijfjes appel.
Verbrokkel de geitenkaas boven de appel.
Druppel de honing over de geitenkaas.
Plaats de wafels ca. 2 min. onder de hete grill.
Garneren de wafels met bieslook en
versgemalen peper.

Romige nectarinesmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Bron: de Winter

Ingrediënten

250 ml melk, soja-
5 nectarines
150 ml sap,
sinaasappel-

Bereiding.

Snijd de nectarines in kleine stukjes.
Doe de nectarines, sinaasappelsap en sojamelk
in een blender.
Mix de ingrediënten tot een verrassend romige
smoothie.

85

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 230,3
Energie kcal: 55
Eiwit: 1,1 g
Koolhydraten: 2,9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - 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.

86

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 onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade van andijvie, appel en geitenkaas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
LekkerVanBijOns.be

Ingrediënten

½ citroen
½ krp andijvie
1 appel, grote
(Jonagold)
1 el honing
80 g kaas, geiten-,
harde
- peper
60 g walnoten
- zout

Voor de dressing:

½ citroen
1 tl honing
1 tl mosterd
3 el olie, olijf-
1 sjalot

Voorbereiding.

Zin in een salade maar wil je niet met honger van tafel? Deze salade van andijvie, appel en geitenkaas is fris, crunchy én geeft je urenlang energie.

Rooster de walnoten in een droge pan en voeg 1 el honing toe, roer en laat zachtjes karamelliseren.

Giet ze uit de pan op bakpapier, laat even afkoelen en hak ze grof.

Hak de bladeren van de andijvie fijn.

Snijd de appel in heel fijne reepjes of blokjes en besprenkel met citroensap.

Maak de dressing:

Pel en snipper de sjalot fijn en meng met 1 tl mosterd, 1 tl honing, 2 el citroensap en 3 el olijfolie.

Meng de andijvie met de walnoten, appelblokjes en de dressing.

Afwerken:

Kruid alles met peper en zout en garneer met stukjes geitenkaas.

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 biefstuk en tomaten met limoendressing.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

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

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

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

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

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

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

Tip:

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



Pul Biber

Bereidingstijd: 15 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salami, banaan en kaastosti.



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

Ingrediënten

1 banaan, in plakjes gesneden
4 sn brood, wit-
- cayennepeper
2 pl kaas
2-4 pl salami

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

Bereiding.

Verdeel de plakjes salami, de banaan en de kaas over 2 sn brood.
Strooi wat cayennepeper over de kaas.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood.

Smoothie met aardbei, havermout en banaan.



Menugang: Drank,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Beaufood.nl

Ingrediënten

1 hv aardbeien, verse
1 banaan
50 g havermout
- 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.

Was de aardbeien en ontdoe ze van hun groene kroontjes.

Pel de banaan.

Doe alle ingrediënten in de blender, even blenden en klaar is Kees!!

Voeg een scheutje water of (plantaardige) melk toe om hem dunner te maken.

Smoothie met peer, venkel, appel en munt.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LenteSmoothies

Ingrediënten

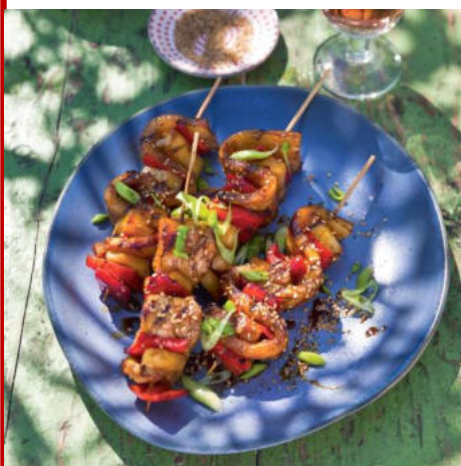
300 ml appelsap,
troebel
1 limoen
4 tk munt
2 peren, rijpe
200 g perennectar
½ venkel
100 ml yoghurt

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 peren en snijd ze in blokjes.
Haal de blaadjes munt van de takjes; houd de topjes apart voor de garnering.
Pers de limoen uit.
Mix de peer, venkel, appelsap, perennectar, limoensap, yoghurt en muntblaadjes in de blender tot een egaal mengsel.
Schenk de smoothie in de glazen. Garneer de glazen elk met het bovenste topje van de munttakjes.

Sticky speklapspiezen met ananas en paprika.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Roer een marinade van de ketjap, gember, knoflook, honing, olie en versgemalen peper naar smaak.

Leg de speklappen in een schaal en schenk de marinade erover.

Keer de speklappen en dek de schaal af met vershoudfolie.

Marineer het vlees minimaal 15 min. in de koelkast en keer het vlees nog tweemaal.

Rooster in een droge koekenpan het sesamzaad goudbruin en schud op een bord.

Rijg de speklappen zigzaggend aan de prikkers en rijg om en om een stukje ananas en paprika mee.

Steek de barbecue aan.

Rooster op een matig hete barbecue de spiesen in 10-12 min. bruin en knapperig.

Keer ze regelmatig en bestrijk ze tussentijds met de marinade.

Leg de spiesen op een schaal en bestrooi met de bosui en het sesamzaad.

Tip:

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

Bereidingstijd: 50 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 411

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 14 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 31 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Thee-aardbei smoothie.



Menugang: Smoothie
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TheeLeaf.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, verse
3 el honing
- ijsblokjes
4 g thee, losse
500 ml water, kokend
500 ml yoghurt

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.

Zet de losse thee en laat 6 min. trekken.
Verwijder de losse thee met een theezeef.
Laat de thee afkoelen.
Voeg de thee, yoghurt, honing en aardbeien in de blender of gebruik een staafmixer en mix of blend het mengsel tot een glad geheel.
Serveer het geheel over de ijsblokjes.

Tomate vierge - tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

10 basilicumblaadjes,
verse
3 tn knoflook
4-5 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
- suiker
1 kg tomaten, zomer-,
rijpe
- zout

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

Bereiding.

Was de tomaten onder de koude kraan.
Verwijder de kroontjes, zaad en zaadlijsten van de tomaten.
Pel de tenen knoflook.
Halveer de tenen knoflook.
Verwijder de kiempjes van de knoflook.
Pureer de tomaten (houd 1 stevig exemplaar achter) met knoflook en olijfolie in een keukenmachine.
Breng de puree op smaak met peper, zout en suiker.
Snijd het vruchtvlees van de achtergehouden tomaat in blokjes.
Spoel de basilicumblaadjes af onder de koude kraan.
Dep de basilicumblaadjes droog.
Knip de basilicumblaadjes met een schaar in reepjes.
Roer de blokjes tomaat met de basilicum door de puree.
Laat de puree minstens 12 uur afgedekt op kamertemperatuur trekken.

Tip:

Serveer de puree op kamertemperatuur bij gevulde courgettebloemen, gefrituurde courgettebloemen of koude vis- of vleeschotels.

Tomaten-chutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Indisch kookboek
2006

Ingrediënten

250 g appels
(goudreinet)
½ l azijn, appel-
- gember, verse, stukje
1 el kaneel
1 tl kruidnagelpoeder
200 g rozijnen
400 g suiker, bruine
1 kg tomaten
250 g uien
- zout

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

Bereiding.

Ontvel de tomaten.
Snipper de ui.
Was de appels en snijd ze in stukjes.
Snipper de gember héél fijn.
Snijd de tomaten in stukjes.
Scheep de tomaten met de uien, de appel en de
gember in een grote pan.
Scheep er wat zout, de kaneel, het
kruidnagelpoeder, de bruine suiker en de
rozijnen op.
Giet de azijn erover.
Breng alles aan de kook.
Draai het vuur laag, en laat het, al roerend, 1
uur doorkoken (tot een dikke moes ontstaat).
Giet de chutney warm in schoongekookte potjes
en sluit de potjes meteen af.

Tomatenbieslookdressing.



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

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
12 spr bieslook (zk á 15
g)
1 mp knoflookpoeder
5 el olie
- peper
2 tomaten
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 115
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng in een pan water aan de kook.
Kruis de tomaten in.
Dompel de tomaten enkele seconden onder in het kokende water.
Spoel de tomaten af onder koud water.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder boven een kommetje de pitjes uit de tomaten.
Snijd het vruchtvlees klein.
Wrijf de tomatenpitjes en het vocht door zeef.
Roer in een kommetje de olie, azijn en tomatenvocht tot een dressing.
Breng de dressing op smaak met zout, peper en knoflookpoeder.
Knip boven een kopje de bieslook fijn.
Verwarm de dressing zachtjes in een pannetje (niet laten koken!!!).
Roer de bieslook en tomatenblokjes door de dressing.

Tomatensaus met chorizo.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zeven laatste strohalmen

Ingrediënten

150 g chorizo, gesneden
2 el peterselie, verse, fijngesneden
2 blk tomaten (à 400 g)
1 ui, grote, gesnipperde

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.

De lekkerste tomaten voor een tomatensaus zijn verse zon-doorstoofde tomaten van de koude grond, donkerrood en friszoet. De allerlekkerste hebben ze misschien wel in Italië, maar ga ze daar maar eens vandaan plukken. Omdat het niet altijd zomert voor deze saus de op een na beste keuze: Italiaanse tomaten uit blik. Spotgoedkoop en altijd op voorraad te houden.

Snijdt de plakjes chorizo fijn en bak ze in een droge braadpan op een laag vuur wat uit. Voeg de ui toe. Voeg de tomaten en het sap toe als de ui glazig begint te worden (er wat doorzichtiger uit is gaan zien. Laat het geheel, minstens een half uur, zachtjes pruttelen en indikken.

Geen deksel op de pan dus.

Maak eventueel de grote stukken tomaat wat fijn met een lepel. Voeg vlak voor het opdienen de peterselie toe.

Tip:

Serveer de saus met beetgare macaroni of spaghetti, geraspte (Parmezaanse) kaas en een frisse salade.

Tosti met pindakaas, banaan en sambal I.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten

2 bananen
8 sn brood, naar keuze
6 el pindakaas
2 tl sambal oelek of
sambal badjak (extra
pittig)
100 g taugé

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.

Besmeer voor 4 tosti's 4 sn brood met 1 el pindakaas en sambal naar smaak.
Beleg met de plakjes van een ½ banaan per besmeerd broodje.
Eindig met een pluk taugé.
Besmeer de overige sneetjes nog met een dun laagje pindakaas en leg op het belegde broodje.
Plaats in het grill- of tosti-apparaat tot de buitenkant lekker knapperig geworden is.
Serveer de tosti's diagonaal doorgesneden.

Vanillemousse met aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Anou Nijs

Ingrediënten

250 g aardbeien
2 eiwitten
250 ml slagroom
100 g suiker
1 vanillestokje

Of:

25 g pistachenootjes

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 aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze in kleine stukjes.
Klop de eiwitten stijf in een vetvrije kom.
Snijd het vanillestokje in de lengte doormidden en schraap met een mesje de zaadjes eruit.
Klop de slagroom samen met de suiker en de vanillezaadjes stijf.
Spatel het geklopte eiwit voorzichtig door de slagroom, totdat je een luchtige mousse hebt.
Verdeel de aardbeien over 4/6 glazen schaaltes.
Schep de vanillemousse erop, dek af en zet weg in de koelkast.
Laat minimaal een uurtje staan (max 2,5 uur).
Mocht je de mousse langer van tevoren willen bereiden – verdeel deze dan nog niet over de aardbeien, maar doe dit pas vlak voor het serveren – bewaar de mousse tot gebruik in een afgedekte kom in de koelkast.
Garneer de glaasjes met een aardbei en serveer.

Of:

Pel de pistachenootjes en verpulver de gepelde nootjes in een keukenmachine tot een kruim.
Garneer de glaasjes met een beetje pistachekruim en serveer.



Vruchtenmelk van zacht fruit.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: P.J. van Schie

Ingrediënten

250 g fruit, zacht
 $\frac{3}{4}$ l melk
40 g suiker, basterd-

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.

Doe de melk en de suiker in een kom.
Klop de sinaasappelsap er druppelsgewijs door
(geen stalen vork gebruiken) tot een
gelijkmatig mengsel is verkregen.
Druk het zachte fruit met een vork tot moes.
Meng het fruit met de melk in een mixer.
Serveer de smoothie meteen.

Warm appel-kruimel toetje.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Tof

Ingrediënten

1 kg appels
150 g bloem
150 g boter, koude
50 g havermout
1 el kaneel
150 g suiker
**75 g suiker, basterd-,
bruine**
½ tl zout

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

Bereiding.



1 Schil de appels. Snijd ze in schijfjes.
Verwarm de oven voor op 200 °C.



2 Meng appel, kaneel en
basterdsuiker in een kom.



3 Doe het mengsel in een
ingevette ovenschaal.



4 Snijd in een kom de boter in
kleine stukjes.



5 Doe bloem, suiker, havermout en
zout bij de boter.



6 Kneed het tot het kruimels zijn.



7 Verdeel de deegkruimels over de
appels in de ovenschaal.



8 Zet de ovenschaal 30 minuten in
de oven.

Tips:

Serveer warm met vanillevla of een bolletje ijs.
Ook lekker bij de koffie.

Warme verse vijgen met gorgonzola (magnetron).



Menugang: Nagerecht,
tussendoortjes
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

75 g gorgonzola
½ dl room, slag-
4 vijgen, verse

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.

Was de vijgen goed en dep ze droog.
Snijd de bovenkant met een scherp mes vier- of zesmaal diep in en druk de vijgen voorzichtig open.
Leg de vijgen rondom in een ondiepe ovenvaste schaal.
Roer de gorgonzola met de slagroom tot een dikke massa en schep die in de vijgen.
Verwarm de schaal (onafgedekt) ± 30 sec. op 100% (verwarm beslist niet te lang; door de suiker in de vijgen en het vet van de saus is het gerecht zeer snel warm).

Tip:

Serveer de vijgen desgewenst met een mengsel van crème fraîche en slagroom.

Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomatensalsa (airfryer).



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

Ingrediënten

Voor de wraps:

4 kipfilets
- kruiden, cajun-
1 el olie, arachide-
- peper, versgemalen
- sap, citroen-
4 wraps, grote
- yoghurt, Giekse (0%)
- zout

Voor de guacamole:

4 avocado's
1 mp komijn
1 bs munt, verse
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
- zout

Voor de tomatensalsa:

1 tn knoflook
1 el koriander, verse
1-2 pepers, Jalapeño-
6 tomaten
1 ui, fijngesnipperd

Bereiding.

Roer een marinade van 1 el olie, wat citroensap, de cajunkruiden en 1 snf peper en 1 snf zout.

Snijdt het vlees in reepjes en marineer het 30 min. in de marinade.

Snijdt de tomaten in kleine blokjes, snipper de ui, pers de knoflook en maak er een salsa van (goed doorscheppen).

Maak dit af met Jalapeñopepers en de vers gesneden koriander.

Maak de avocado's schoon en pureer deze met 1 mp komijn, 1 el citroensap en de muntblaadjes tot een guacamole breng deze op smaak met versgemalen peper en zout.

Bak de kipreepjes in een voorverwarmde Airfryer (8 min.-200°C).

Smeer de wraps in met wat yoghurt en wat guacamole en vul de wraps met de gebakken kipreepjes.

Rol ze mooi op en zet ze vast met 1-2 cocktailprikkers.

Tip:

Geen Airfryer? Bak de kipreepjes even in de koekenpan.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zoete aardappelstampot met zongedroogde tomaten.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete

**200 g spinazie,
gewassen**

140 g tomaten, zongedroogde, in reepjes

75 g walnoten

- pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.

Kook de aardappelen in weinig water in ca. 25 min. gaar.

Hak intussen de spinazie en de walnoten grof.

Giet de aardappelen af.

Stamp de aardappelen fijn en roer er op het vuur de spinazie en tomatenreepjes door.

Bestrooi de stampot met de walnoten.

Tip:

Lekker met witte kaasblokjes.

104

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 446

Eiwit: 9 g

Koolhydraten: 57 g

w/v suikers: 18 g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 10 g

Groente: 50 g

Zout: 1,6 g

Zuurkool-banaanstampot I.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige, geschild
350 ml appelsap
3 bananen, in blokjes van 1 cm
4 el boter, room-
1 tl kruidnagel, gemalen
3 laurierblaadjes
150 ml melk
- peper
75 g rozijnen
1 ui, grote, fijngesneden
- zout
500 g zuurkool

Bereiding.

Verhit een klontje boter in een hapjespan.
Fruit de ui zonder te kleuren (5 min.).
Voeg de laurier, kruidnagel en zuurkool toe en roer goed door elkaar.
Voeg het appelsap, de rozijnen en de helft van de banaan toe.
Breng de zuurkool aan de kook.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Leg de deksel op de pan.
Stoof de zuurkool in ca. 30 min. gaar.
Snijd de aardappelen in gelijkmatige stukken.
Zet ze op met ruim water en zout.
Breng de aardappelen aan de kook.
Draai het vuur laag.
Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar.
Giet het kookvocht af.
Voeg de resterende boter toe.
Stamp de aardappelen tot een grove puree en voeg de melk toe.
Breng de puree op smaak met peper en zout en roer goed door.
Scheep de resterende banaan op het laatste moment door de zuurkool.
Verwijder de laurierblaadjes.
Verdeel de puree over 4 borden.
Scheep de zuurkool ernaast.

Tip:

Voeg voor een pittige puree 2 el Dijonmosterd toe; dat smaakt lekker bij de wat zoete zuurkool.

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

Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas.



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

Ingrediënten

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

- bakplaat, met bakpapier
- zeef

Bereiding.

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

Tips:

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

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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

