



Ruud 's Kookboek

Fruitrecepten VIII v4.9

Inhoudsopgave.

Aardbeien cheesecake uit een glas.	3
Aardbeien met honingrozemarijnsiroop.	4
Aardbeienijsbombe.	5
Aardbeienijsjes met discodip.	6
Aardbeiensoep met zomerfruit, ijs en slagroom.	7
Aardbeienspiesjes.	8
Abrikoos-spekhapjes.	9
Ananas-mangojam.	10
Bagels met mangosalade, boerenham en ei.	11
Banaan-perzik smoothie.	12
Banaangeesten.	13
Bananenbroodmuffins met blauwe bessen.	14
Bosje tulpen.	15
Broodje ijs met mango.	16
Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella.	17
Cashew-tomatenspread.	18
Chocolade-aardbeien.	19
Confituur van abrikoos en peer.	20
Čorba od jabuka - Kroatische appelsoep.	21
Cranberrysaus I.	22
Frambozenlikeur.	23
Fruitwater met ananas, mango en druif.	24
Gemarineerde aardbeien met mascarponerroom.	25
Gestoofde riblappen met abrikoos en bier.	26
Gevulde tomaat (magnetron).	27
IJsjes met aardbei, munt en citroenlimonade.	28
Kokos-limoensoep.	29
Limoen sgroppino.	30
Mangochutney I.	31
Nachos met bonen, tomaat en kaas.	32
Paasbrood met aardbeien en pasha.	33
Paprika-tomaatchutney.	34
Perenchutney II.	35
Prei met pompoen en vis.	36
Roedjak manis - Indische vruchtensalade II.	37
Romige rode bieten-banaan smoothie.	38
Sinaasappel-kwarkijsjes met perzik.	39
Spaanse tosti met chorizo en tomaat.	40
Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.	41
Stoofperen-chutney.	42
Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus.	43
Surinaamse appeltaart met een krokant laagje.	44
Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.	45
Tapas met tomatentapenade.	46
Tomaten-groentesoep met rookworst.	47
Tomatenboter I.	48
Tomatenbouillon met gepofte tomaat.	49
Tomatensoep van verse tomaten.	50
Zalmpakketje met geroosterde tomaten.	51
Gebruikte afkortingen.	52

Aardbeien cheesecake uit een glas.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Britse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

150 g aardbeien
2 el aardbeienconfituur
200 g kaas, room-, light
(bijv. Creamcheese)
75-100 g koekjes,
volkoren
4 mintblaadjes, verse
3-4 el suiker, basterd-,
witte
250 g yoghurt, Griekse
(0% vet)

Bereiding.

Verkruimel de koekjes en verdeel het kruim over 4 glazen.

Roer de yoghurt, de roomkaas en de suiker glad en schep dit over de koekkruimels.

Maak de aardbeien schoon en verwijder de kroontjes. Snijd ze in vieren, maar houd er 4 apart voor garnering.

Verwarm de confituur.

Meng kort nadat de confituur vloeibaar wordt de stukken aardbei erdoor.

Verdeel dit over de cheesecake en garneer de glazen met een aardbei en een blaadje mint.

3

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

Aardbeien met honingrozemarijnsiroop.



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

Ingrediënten

400 g aardbeien,
schoongemaakt
6 el honing
1 kruidnagel (of 1 snf
kruidnagelpoeder)
- muntblaadjes
100 ml rosé
1 tl rozemarijn, verse,
gehakte

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

Bereiding.

Verdeel de aardbeien over glazen of schaaltes.
Verwarm de honing met de rozemarijn en de
kruidnagel zonder te koken (bijv. magnetron 400
watt, 2 min.).
Verwijder de kruidnagel.
Meng de rosé erdoor en giet de honing-
rozemarijnsiroop over de aardbeien.
Garneer de aardbeien met 1-2 blaadjes munt.

Aardbeienijsbombe.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

500 g aardbeien,
gehalveerd
1 el citroensap
1 ei
1 eidooier
2 tk munt
150 ml room, slag-
50 g suiker
2 el suiker, poeder-

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 4 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 134
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Pureer met de staafmixer 200 g aardbeien met het citroensap.

Voeg de poedersuiker toe.

Doe het ei, de eidooier en de suiker in een hittebestendige kom.

Zet de kom op een pan met een laagje kokend water (= au bain-marie). Zorg dat de kom het water niet raakt.

Klop de eieren met de mixer in 5-10 min. dikromig en lichtgeel.

Neem de kom van de warmtebron en klop het eimengsel nog 2 min.

Klop de slagroom lobbige.

Meng de aardbeienpuree door het eimengsel.

Spatel de slagroom luchtig erdoor.

Bekleed de schaal met een royaal vel vershoudfolie; laat de folie over de rand hangen.

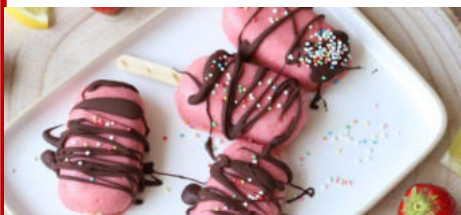
Schenk de ijsbasis in de schaal en vouw de overhangende folie erover. Laat het ijs in de diepvries in 4 uur bevriezen.

Haal de ijsbombe uit de diepvries en zet die op een schaal.

Laat de ijsbombe 5 min. staan, tot het ijs net begint te smelten en heerlijk zacht en romig is.

Garneer de ijsbombe met de rest van de aardbeien en blaadjes munt. Snijd de bombe met een nat, warm mes in mooie punten.

Aardbeienijsjes met discodip.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Oh MY Pie

Ingrediënten

200 g aardbeien
30 g chocoladedruppels,
pure
10 g discodip
2 el honing
50 ml room, slag-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2-2½ uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer de aardbeien samen met de slagroom en de honing tot mousse.

Verdeel dit over 4 ijsvormpjes.

Duw in ieder ijsvormpje een ijsstokje, dek de vormpjes af met keukenfolie en zet de vormpjes in de vriezer (min. 2 uur).

Haal ze, als de ijsjes stevig genoeg zijn, uit de ijsvormpjes.

Verwarm de pure chocolade au bain-marie en verdeel met een theelepel de chocolade over de ijsjes.

Versier de ijsjes met discodip.

Aardbeiensoep met zomerfruit, ijs en slagroom.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6-10
Sterren: ***
Bron: Koken met een twist

Ingrediënten

1 kg aardbeien
2 el citroensap
- frambozen, blauwe bessen en/of bramen
- ijs, schep-, aardbeien
- munt, verse
200 ml room, slag-
30 g suiker
100 g suiker
100 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardbeien kort en verwijder de kroontjes.
Pureer de aardbeien samen met het water, het citroensap en 100 g suiker met een staafmixer of blender.
Zet deze soep nu 30 min. in de koelkast.
Klop de slagroom met 30 g suiker.
Giet de aardbeiensoep in diepe borden.
Scheep een bolletje ijs in het midden.
Verdeel het fruit over de borden.
Spuut een rozetje slagroom op het ijs en garneer het met 2 verse blaadjes munt.

Aardbeienspiesjes.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Receptenwijzer

Ingrediënten

200 g aardbeien, kleine
1 el anijszaad
8 bld munt
8 spiesjes of
satéprikkers

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.

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Hak het anijszaad klein.
Scheep het anijszaad door de aardbeien.
Rijg de aardbeien aan de spiesen en garneer
ieder spiesje met een
blaadje munt.

Tip:

Ook lekker met stukjes mango, kiwi of druiven.

Abrikoos-spekhapjes.



Menugang: Hapje,
snack, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

200 g abrikozen,
gedroogde
1 pk bladerdeeg
(Koopmans)
1 ei
200 g spek- kater-

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

Bereiding.

Laat het bladerdeeg ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verpak de plakjes die niet gebruikt in een afgesloten plastic zak en leg deze terug in de vriezer.

Snijd de abrikozen in drieën.

Leg 2 speklapjes op het bladerdeeg (zorg dat het spek niet uitsteekt).

Leg daarna de abrikozen in 2 rijtjes op het spek, een rijtje boven en een rijtje onder.

Rol de abrikozen van een kant op, tot het midden.

Rol daarna de plak van de andere kant in, zodat een soort krul ontstaat.

Draai de opgerolde plak om en snijd deze in 4 stukjes.

Leg de stukjes op de bakplaat en bestrijk deze met losgeklopt ei.

Bak de abrikoos-spekhapjes in het midden van de oven (elektrisch 225°C /hetelucht 210°C) knapperig en bruin.

Ananas-mangojam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 4-6 potten
Sterren: ***
Bron: Van Gilse

Ingrediënten

800 g ananas,
schoongemaakte
2 limoenen, sap van
450 g mango,
schoongemaakte
500 g suiker, gelei-,
speciaal (Van Gilse)

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.

Pureer de ananas.
Snijd het mangovruchtvlees in heel kleine stukjes.
Meng in een pan de ananas goed met de mango, het limoensap en de geleisuiker.
Breng het mengsel al roerend aan de kook.
Laat het mengsel 3 min. borrelend koken.
Schuim de jam eventueel met een schuimspaan af.
Schenk de jam in de schoongemaakte potten.
Sluit de potten direct en zet de potten 5 min. op hun kop.

Tips:

De jam is ± ½ jaar te bewaren.
Na het openen moet de jam gekoeld bewaard worden.
Het limoensap kan ook door citroensap vervangen worden.

Bagels met mangosalade, boerenham en ei.



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

Ingrediënten

4 bagels
1 el citroenschil,
geraspt
3 eieren, hardgekookt,
in partjes
100 g ham, boeren-,
luchtgedroogde
1 mango, verse, in
piepkleine blokjes
1 el mayonaise
- peper
2 el peterselie,
fijnggehakt
- sla
1 ui, bos-, in dunne
ringetjes
- zout

Bereiding.

Meng de mangoblokjes met de geraspte
citroenschil, bosui, peterselie, mayonaise, wat
zout en wat peper.
Halveer de bagels overlangs.
Rooster de bagels op de snijkanten in een hete
grillpan.
Leg een halve bagel op een bord.
Leg op iedere bagel een blaadje sla.
Scheep in het midden van ieder blaadje een
bergje mangosalade.
Drapeer hierover een plakje boerenham.
Leg hierop een paar partjes ei.
Dek tenslotte af met de andere bagelhelft.

11

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

Banaan-perzik smoothie.



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

Ingrediënten

2 bananen, kleine
1 limoen
2 perziken
1¼ l yoghurt, halfvolle

Bereiding.

Pers de limoen uit.
Doe de overige ingrediënten en het limoensap in de blender en mix dit.
Schenk de smoothie in een glas.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 181
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

Banaangeesten.



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

Ingrediënten

- bananen, rijpe
- chocolade, pure

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

Bereiding.

Pel de rijpe bananen en snijd ze doormidden.

Smelt de pure chocolade.

Maak met een tandenstoker, satéprikker of spuitzak spookgezichtjes op de bovenkant van elke banaan door twee ogen en een open mond.

Zet de schaal of het bord met de met chocolade omhulde bananen ca. 15-20 min. in de koelkast of tot de chocolade hard wordt en de gezichtjes hard zijn.

Bananenbroodmuffins met blauwe bessen.



Menugang: Brunch-,
lunchgerechten
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & Friends,
Jumbo, Leuke recepten

Ingrediënten:

1 tl bakpoeder
2 bananen
150 g bessen, blauwe
3 eieren
125 g havermout
1 el honing
1 tl kaneel
2 el olie, zonnebloem-
150 g yoghurt, Griekse,
10% vet

1 keukenmachine met
garde
12 muffinpapiertjes
1 muffinvorm met 12
holtes

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Doe de bananen, de eieren, de kaneel en het bakpoeder in de keukenmachine en klop het luchtig en dik.

Spatel er de havermout, de honing en de olie door.

Zet de papieren vormpjes in de muffinvorm en verdeel er het beslag over.

Verdeel 100 g van de blauwe bessen over het beslag.

Laat de muffins in ca. 20 min. gaar worden in de oven.

Laat ze afkoelen en garneer ze met de yoghurt en de rest van de bessen.

14

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 117

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 13 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bosje tulpen.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Aantal: 10
Sterren: ***
Bron: Doenkids, Klaske
Bakker, Landleven

Ingrediënten

1 bs bieslook
150 g kaas, room-
10 tomaatjes, pruim-
1 snf zout

- satéprikkers

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.

Was de tomaten schoon en dep ze droog.
Kerf de bovenkant van elke tomaat kruislings in met een mes.

Haal voorzichtig de pitjes en het binnenste vruchtvlees uit de tomaten (met een theelepeltje).

Vul de tomaatjes met roomkaas (met een spuitzak of een theelepeltje).

Prik onderin elk tomaatje een gat met een satéprikker en steek hier een sprietje verse bieslook in.

Schik de tomaatjes mooi op een bord of plank, zodat ze op een echt bosje tulpen lijken.

Tip:

Een andere lekkere roomkaasvulling maak je door 150 g roomkaas los te roeren met enkele eetlepels fijngesneden verse platte peterselie en dille.

Broodje ijs met mango.



**Menugang: Tussen-
doortje**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 broodjes, melk-
4 bol ijs,
aardbeienschep-
4 bol ijs, vanille-
passievruchtroom-
½ mango, rijpe
- suiker, poeder
(- evt. ijswaaiers,
gesuikerde)

Bereiding.

Warm de broodjes op in de oven.
Snijd de broodjes horizontaal open maar niet
helemaal door.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de
pit in schijfjes.
Verdeel de mango over de broodjes.
Scheep de bolletjes ijs in de broodjes.
Steek eventueel de ijswaaiers in het ijs.
Bestrooi de broodjes met poedersuiker en leg
elk broodje in een servet.

16

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 289
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: 31 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella.



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

Ingrediënten

150 ml azijn, wijn-, witte
1 brood, ciabatta-, in plakken
1 tn knoflook, gehalveerd
1 bl mozzarella, (buffel-)
200 ml olie, olijf-
500 g tomaatjes, cherry-of kers-
1 el suiker

Bereiding.

Verwarm de tomaatjes met de azijn, de olijfolie en de suiker ca. 20 min. in een pan op een lage stand totdat de tomaatjes helemaal zacht zijn, maar nog wel heel.

Neem de pan van de warmtebron en laat de tomaatjes afkoelen.

Verwarm intussen de ovengrill voor.

Besprenkel de plakken ciabatta met wat van de tomatenolie en wrijf er met de knoflook overheen.

Gril het brood enkele min. in de oven tot het knapperig is.

Verdeel de gekonfijte tomaatjes over het brood, scheur de mozzarella erover en serveer direct.

Tip:

Heb je gekonfijte tomaatjes over? Ze blijven in de olie nog een paar dagen goed in de koelkast.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 755

Eiwit: - g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 59 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 11 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: - g

Cashew-tomatenspread.



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

Ingrediënten

80 g noten, cashew-
1 tl paprikapoeder
3 tomaten, zon-
gedroogde, flinke
3 el yoghurt, Griekse

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.

Bedek de cashewnoten 's avonds onder een flinke laag water en laat ze tot de volgende ochtend staan.

Giet ze vervolgens af en spoel ze goed om.

Doe de noten in een blender en maal ze tot een gladde massa (dat kan een paar min. duren).

Voeg vervolgens de yoghurt, de tomaten en de paprikapoeder toe.

Maal het nogmaals in de blender tot de tomaten volledig zijn opgenomen.

Tip:

Geweekte cashewnoten zijn een goede basis voor romige dips en spreads.

Ook heerlijk als bijvoorbeeld een spread op brood.

Chocolade-aardbeien.



**Menugang: Bijgerecht,
High-teagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Keukenprinses**

Ingrediënten

**1 bkj aardbeien
100 g chocolade, pure**

**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.

**Was de aardbeien en dep ze goed droog.
Smelt de chocolade au-bain marie.
Haal de chocolade van het vuur en roer het nog
een keer goed door.
Pak de aardbeien bij hun kroontje en dip ze in
de chocolade tot ze bijna onder zijn.
Leg de aardbeien op een ondergrond bekleed
met bakpapier.
Laat ze in de koelkast hard worden.**

Confituur van abrikoos en peer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

150 g abrikozen,
gedroogde
500 g abrikozen, verse
1 klnt boter
2 tl kaneelpoeder
3 peren, zoete
500 g suiker, gelei-
("extra fruit")
1 el suiker, poeder-
1 snf zout

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

Bereiding.

Doe de gedroogde abrikozen in een kom, schenk er water bij en laat ze 6 uur weken. Spoel en ontpit de verse abrikozen, snijd ze in stukken. Snijd de geweekte abrikozen in kleine stukjes. Doe beide in een pan en meng ze met de geleisuiker en het zout. Schil de peren. Snijd 1 peer in fijne partjes, de andere 2 in kleine blokjes. Bak de blokjes en kwartjes peer samen in boter. Bestrooi ze met de poedersuiker en kaneel. Laat de peer al omscheppend lichtjes karamelliseren. Zet de peer even opzij. Breng de abrikozen al roerend aan de kook en laat ze 5 min. borrelen. Voeg de laatste 2 min. de peer toe. Schenk de confituur in potjes en dek ze af. Laat ze afkoelen in een ijsbad, om het garingproces te stoppen.

Čorba od jabuka - Kroatische appelsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Kroatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: SmakelijkRecept.nl

Ingrediënten

6 appels, zachtzure,
geschild, in stukjes
1 el bloem
50 g boter
4 sn brood, oud, zonder
korst, in kleine blokjes
2 el citroensap
1 mp kaneel
5 dl water
5 dl wijn, witte, droge
1 mp zout

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

Bereiding.

Doe de stukjes appel met het water, citroensap, zout en kaneel in een pan.
Breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag.
Leg een deksel op de pan.
Laat de stukjes appel ± 10 minuten zachtjes koken tot ze zacht zijn.
Pureer het appelmengsel in een mixer-blender of door een roerzeef.
Smelt 25 g van de boter in een pan.
Roer de bloem door de boter.
Voeg al roerend beetje bij beetje de witte wijn toe aan de boter tot een licht gebonden geheel is ontstaan.
Voeg de gepureerde appels toe aan de boter.
Roer de appelsoep goed door elkaar.
Laat de appelsoep door en door warm worden.
Verhit de rest van de boter in een koekenpan.
Bak de blokjes brood in de boter rondom mooi bruin en knapperig.
Serveer de appelsoep bestrooid met de blokjes gebakken brood.

Cranberrysaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: BlondieKookt.nl,
Carta

Ingrediënten

200 g cranberries
100 g suiker
125 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het water en de suiker in een pan.
Warm het op tot de suiker is opgelost.
Doe de cranberries erbij en zet het vuur laag.
Laat de cranberries pruttelen tot ze uit elkaar spatten (je zult ze uit elkaar horen ploppen).
De saus is klaar als het grootste deel van de vruchten kapot is en je een dikke, rozerode saus hebt.
De saus wordt dikker naarmate hij verder afkoelt.

Tip:

Deze saus is heerlijk bij een stukje vlees, maar kan ook voor andere dingen gebruikt worden bijv. in een schaaltje yoghurt of vanillevla.

Frambozenlikeur.



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

Ingrediënten:

1 fl brandy
750 g frambozen
20 pistachenootjes
250 g suiker, poeder-,
gezeefde

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

Bereiding.

Doe de frambozen in een grote glazen pot.
Voeg de poedersuiker toe, schud het geheel een beetje en laat de suiker minimaal een uur intrekken.
Voeg daarna de pistachenootjes en de brandy toe.
Sluit de pot af en laat het geheel enkele weken trekken.
Zeef de inhoud van de pot en vang de vruchten op (de vruchten zijn lekker met ijs of als bowl).
Serveer ze in een mooi glaasje.

Tip:

De likeur is ruim een jaar houdbaar.

Fruitwater met ananas, mango en druif.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

- ijsblokjes
200 ml water, mineraal-
, bruisend
90 g salade, fruit-, verse
(met ananas, mango en
druif)

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

Bereiding.

Doe de fruitsalade met de ijsblokjes in een glas.
Schenk er het mineraalwater bij.

Gemarineerde aardbeien met mascarponeroom.



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

Ingrediënten

400 g aardbeien
1 el azijn, balsamico-
- basilicum, verse
125 g mascarpone
1 dl room, slag-,
opgeklopte
1 vanillestokje

Bereidingstijd: 10-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30-60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in stukjes.
Snijd de basilicum fijn.
Giet de balsamicoazijn over de aardbeien, doe de basilicum erbij en roer het goed door.
Zet de aardbeien min. 30 min. in de koelkast.
Roer het af en toe nog even door.
Meng de slagroom en de mascarpone.
Schraap het vanillemerg uit het stokje, doe dit bij de mascarponeroom en meng het goed door elkaar.
Verdeel de aardbeien over vier bordjes of kommetjes.
Schep een flinke el mascarponeroom op de aardbeien.
Garneer de aardbeien met basilicum.

Gestoofde riblappen met abrikoos en bier.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

Lekker met couscous-koekjes.

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

Gevulde tomaat (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Slimme centen
voor studenten

Ingrediënten

- kaas, geraspte
- 2 tn knoflook
- kruiden, Italiaanse
- 1 paprika
- peper, versgemalen
- peterselie
- 2 tomaten, vlees-, grote
- 1 ui, gele
- zout

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

Bereiding.

Snijd allereerst de bovenkant van de tomaten en zet deze op een bord.
Hol de tomaat uit door het vruchtvlees te verwijderen.
Snijd de knoflook, de ui en de paprika in kleine stukjes.
Meng alles goed door elkaar en breng het op smaak met wat Italiaanse kruiden, peterselie, versgemalen peper en zout.
Scheep het mengsel vervolgens in de tomaten.
Strooi er nog wat geraspte kaas overheen en verwarm de tomaten 5 min. in de magnetron (op 700 Watt).

IJsjes met aardbei, munt en citroenlimonade.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

1 hv aardbeien, verse
1 fls citroenfrisdrank
(7up)
3 bld munt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 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.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd ze in plakjes.
Snijd enkele blaadjes munt heel fijn en meng ze door de aardbeien.
Vul de vormpjes met de aardbeien en munt en vul ze af met citroenlimonade (7-up of een ander merk).
Tik even met de vormpjes op het aanrecht zodat er geen luchtbelletjes achterblijven.
Zet de vormpjes in de vriezer en laat de ijsjes bevriezen.

Kokos-limoensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g aardappelen, vastkokende, in blokjes
250 g bonen, sperzie-, gebroken (diepvries)
1 l bouillon, groente-
250 g champignons, kastanje-, in kwarten
250 g doperwten (diepvries)
1 hv koriander, gehakt
1 limoen, rasp en sap van
400 ml melk, kokos-
1 bkj pasta, curry-, gele
- peper, versgemalen
125 g taugé
- zout

Bereiding.

Meng de bouillon en de currypasta in een ruime soeppan.
Breng het aan de kook en roer het goed door.
Voeg de aardappelen toe en laat het ca. 10 min. pruttelen.
Voeg de kokosmelk, de champignons, de sperziebonen en de doperwten toe en laat het nog 8 min. pruttelen.
Breng de soep op smaak met limoenrasp, -sap, zout en versgemalen peper.
Giet kokend water over de taugé.
Scheep de hete soep in kommen en garneer ze met de taugé en koriander.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 11 g
Groente: - g
Zout: 3,2 g

Limoen sgroppino.



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

Ingrediënten

500 ml ijs, sorbet-,
citroen
80 ml likeur, limoen-
(Boomsma)
1 limoen
200 ml prosecco

4 champagne flutes
- mixer

Bereiding.

Doe het sorbetijs in een kom en voeg al kloppend met een mixer eerst de limoenlikeur en vervolgens rustig de prosecco toe. Schenk de sgroppino in 4 (gekoelde) champagneflûtes. Snijd 4 mooie plakjes van de limoen en garneer er de glazen mee.



Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 252
Eiwit: - g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mangochutney I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 3 potjes
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2½ dl azijn, wijn-, witte
1 dl citroensap
50 g gember, bak-
(potje)
½ tl kaneel
1 kg mango's
2 el olie
½ pepertje, groen, in
ringetjes
200 g suiker
250 g ui, in ringen
1 tl zout

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

Bereiding.

Schil de mango's.
Snijd het vruchtvlees van de mango's in
blokjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Fruit de ui en het pepertje in de olie op laag
vuur ca. 5 min.
Roer er mango, citroensap, azijn, suiker,
gember, kaneel en zout door het ui-mengsel.
Breng alles aan de kook.
Laat alles op een laag vuur ca. 15 min. zachtjes
koken.
Bewaar de chutney die niet binnen een week
gebruikt wordt in gesteriliseerde en goed
afgesloten potjes of weckflessen.

Nachos met bonen, tomaat en kaas.



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

Ingrediënten

150 g bonen, kidney-,
gekookt, uit blik
75 g kaas, geraspte (tot
30+)
1 kl kruiden,
Mexicaanse
2 kl olie, zonnebloem-
2 el room, zure
200 g tomaat, vers of
uit blik
5 tortilla's/wraps
(maïspannenkoekjes)
2 uitjes, lente-, kleine,
in ringetjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Bestrijk de tortilla's met wat olie en snijd ze in
nacho-vormpjes.
Leg ze op een bakblik en bak in 6-7 min.
goudbruin.
Meng ondertussen de tomaten, bonen en
Mexicaanse kruiden in een kleine pan.
Verwarm op gemiddeld vuur en verdeel
vervolgens over 4 bordjes.
Bestrooi met de kaas.
Strooi de sjalot-ringetjes over het gerecht en
garneer met een toefje zure room.
Serveer met de nachos.

Tip:

Vul het gerecht eventueel aan met
eigengemaakte guacamole.

Voorbereidingstijd: 5 min.
Bereidingstijd: 10 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

Paasbrood met aardbeien en pasha.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Brood.net

Ingrediënten

250 g aardbeien
50 g boter, room-,
zachte
10 sn brood, paas-
2 el crème fraîche
225 g kwark, magere
3 pk suiker, vanille
100 g suiker, basterd-,
witte

Bereiding.

Laat de kwark 24 uur uitlekken in een zeef met kaasdoek.

Meng de kwark met de roomboter, de vanillesuiker, de basterdsuiker en de crème fraîche.

Was en halveer de aardbeien.

Bestrijk sneetjes paasbrood royaal met de pasha en garneer ze met aardbeien.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 24 ur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 259

Eiwit: 6,2 g

Koolhydraten: 43 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 6,3 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3,6 g

Vezels: 2,7 g

Groente: - g

Zout: - g

Paprika-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: ½ l (2 potten)
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet

Ingrediënten

200 ml azijn, appel-
1 snf kurkumapoeder
1 el mosterdzaadjes
1 paprika, groene
1 paprika, oranje
1 snf paprikapoeder
1 el peperkorrels,
zwarte
200 g suiker, bruine
50 g tomaten
250 g uitjes, zilver-,
gepeld en fijn gehakt
- zout

Bereiding.

Was de paprika's, halveer ze en verwijder de steelaanzetten, pitten en de binnenkant. Snijd de paprika's vervolgens in blokjes. Kerf de tomaten kruislings in en houd ze kort in kokend water tot de schil begint los te laten. Verwijder van de tomaten de schil, de steelaanzetten en de pitten. Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes. Doe de groenten met de appelazijn, de suiker en de kruiden in een pan. Breng het geheel aan de kook. Laat het bij een gemiddelde temperatuur ca. 40 min. sudderen (regelmatig omroeren). Vul uitgespoelde (weck)potten met de chutney. Sluit de potten af. Laat de paprika-tomaat-chutney voor gebruik volledig afkoelen.

34

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

Perenchutney II.



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

Ingrediënten

5 dl azijn, wijn-, rode
2 tn knoflook
2 tl piment, gemalen
1 kg pruimen
100 g rozijnen
500 g suiker, basterd-,
bruine
2 uien

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

Bereiding.

Maak de pruimen schoon, halveer ze, neem de pitten eruit en snijd de vruchten in stukjes. Maak de uien schoon en snipper ze fijn. Pel de teentjes knoflook, maar laat ze heel. Zet de stukjes pruim op met de gesnipperde ui, de teentjes knoflook, de rozijnen, de suiker, de azijn en de piment.

Breng het geheel aan de kook en laat alles op een laag vuur onder zeer regelmatig roeren in minstens een half uur tot een dikke moes koken (zorg, dat de chutney niet aanbrandt).

Haal er dan de teentjes knoflook uit.

Schep de chutney in een goed schoongemaakte en met kokend water omgespoelde pot, sluit de pot direct en laat deze afkoelen.

Bewaar de chutney een paar weken voordat u deze gebruikt.

Tip:

Pruimenchutney smaakt erg lekker bij varkensvlees.

Prei met pompoen en vis.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Roedjak manis - Indische vruchtensalade II.



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

Ingrediënten

2 sch ananas
1 appel
20 druiven
2 el ketjap manis
2 komkommers, snack-
2 limoenen, sap van
1 mango
1 peper, lombok-, rode
5 el suiker, palm-,
gezeefd

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

Bereiding.

Snijd de lombok in de lengte open.
Haal de zaadlijsten en de pitjes eruit en gooi deze weg.
Snijd de lombok in kleine stukjes.
Meng de palmsuiker met de ketjap manis, een scheutje water, het limoensap en de rode peper.
Schil de komkommer, snijd deze in stukjes en voeg deze toe aan de saus.
Schil de appel, snijd deze in stukjes en voeg deze toe aan de saus.
Snijd de ananas in stukjes en voeg deze toe aan de saus.
Snijd de druiven overdwars doormidden en voeg deze toe aan de saus.
Schil en ontpit de mango, snijd deze in stukken en voeg ook deze toe aan de saus.
Scheep alles goed door elkaar.

Tip:

I.p.v. palmsuiker kan ook bruine suiker gebruikt worden.

Romige rode bieten-banaan smoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Lenna's kitchen

Ingrediënten:

1 banaan, kleine,
bevroren
75 g bessen, bevroren
1 biet, gekookte,
geschild, in stukken
(2-3 el havermout)
1 el lijnzaad
125 ml melk
1 el notenpasta, naar
keuze
150 g yoghurt

Bereiding.

Zet een stevige blender klaar en voeg de rode biet, de bessen, de banaan, de yoghurt, de melk, de notenpasta en het lijnzaad toe. Wil je de smoothie steviger maken? Voeg dan ook nog wat havermout toe. Mix het tot een dikke en romige smoothie. Is de smoothie te dik? Voeg dan een beetje water of extra melk toe en zet de blender nog een keer aan. Giet de smoothie in een (groot) glas en serveer het meteen.

38

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

Sinaasappel-kwarkijsjes met perzik.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
DekaMarkt,
Eatertainmen.nl

Ingrediënten

225 g frambozen
200 g kwark,
sinaasappel-, volle
250 g perziken
2 el suiker, poeder-

8 ijsvormpjes
- staafmixer

Bereidingstijd: 15 min.
Vriestijd: 5-6 uur
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 256,2
Energie kcal: 61
Eiwit: 2,1 g
Koolhydraten: 8,6 g
w/v suikers: 8,3 g
Natrium: - mg
Vet: 1,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0,9 g
Vezels: 1,3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de perziken, verwijder de pit en snijd ze in kwarten.

Pureer de perziken glad met de staafmixer

Pureer de frambozen en meng hier de poedersuiker door.

Verdeel de helft van de frambozenpuree, de sinaasappelkwark en de perzikpuree in laagjes in de ijsvormpjes.

Herhaal dit met de andere helft, zodat de vormpjes helemaal gevuld zijn.

Plaats de ijsjes min. 5 uur in de vriezer totdat ze helemaal bevroren zijn.

Tip:

Zijn er geen verse perziken? Vervang ze dan door perziken uit blik.

Spaanse tosti met chorizo en tomaat.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Spaanse
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron:
FamilieOverDeKook.nl

Ingrediënten

8 sn brood, dikke
1 snf chilivlokken
100 g chorizo, plakjes
150-200 g kaas, extra
belegen, geraspte
2 tn knoflook geraspt
1 sch olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
3 tl peterselie,
gedroogde
3 tomaten, tros-, in
kleine blokjes
1 snf zout

Bereiding.

Meng in een schaalje de tomaat, de knoflook, de peterselie, een scheutje olie en een snufje peper, zout en chilivlokken.
Meng dit alles goed door elkaar.
Beleg 4 sneeën brood met een laag geraspte kaas, daarop de tomaten, daarop plakjes chorizo en vervolgens weer geraspte kaas.
Leg dan de andere 4 sneeën brood erop.
Smeer het brood in met een beetje olijfolie.
Bak op een middelhoog vuur de tosti's in een pan goudbruin (zorg dat het vuur niet te hoog staat; anders is je buitenkant zwart en de kaas niet gesmolten).

40

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

Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.



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

Ingrediënten

600 g aardappelen, vast-kokend
½ bouillontablet, vis-
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
- paprikapoeder, pikant
1 peper, chili-, gedroogde
- peper, zwarte, vers-gemalen
4 tk peterselie, verse
1 bl tomaten, gepelde (à 400 g)
4 tonijnsteaks, wit
1 ui
1 dl wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Warm de ovengrill voor.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Verkruimel het chilipepertje.
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in reepjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van ca. 2x2 cm.
Snijd de tonijnsteaks in grove stukken en bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Los het bouillonblokje op in 1 dl kokend water en houd de bouillon warm.
Verhit de olijfolie in een ruime pan met dikke bodem.
Voeg de ui, de knoflook en het chilipepertje toe en bak het geheel al omscheppend ca. 1 min.
Voeg de paprika, de aardappel en het paprikapoeder toe en schep het geheel goed om. Schenk de witte wijn in de pan en wrijf de tomaten uit blik boven pan door een zeef. Voeg de visbouillon toe en schep alles voorzichtig om.
Laat het geheel ca. 30 min. zachtjes stoven tot de aardappels gaar zijn (zo nu en dan omscheppen en evt. nog wat extra wijn of visbouillon toevoegen als mengsel te droog dreigt te worden).
Grill de stukken tonijn aan beide kanten 1 min.
Stoof de gegrilde stukken tonijn ca. 2 min. mee met het aardappel-groentemengsel. Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Hak de peterselie fijn.
Verdeel het gerecht over 4 diepe borden en garneer ze met peterselie.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 2 min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stoofperen-chutney.



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

Ingrediënten

4 el azijn, appelp cider-
6 dadels
4 cm gemberwortel
verse
2 kaneelstokjes
4 kruidnagels
1 el olie
1 peper, rode
1 kg peren, stoof-
100 g rozijnen
4 sinaasappels
2 el suiker,
kokosbloesem-
4 uien, rode, kleine

Bereiding.

Snijd de uien in dunne ringen.
Snijd de gember en de rode peper fijn (verwijder zaadlijsten en zaadjes).
Fruit de uien, gember en de rode peper aan in de olie in een grote stoof- of braadpan tot de uien zacht en gekarameliseerd zijn.
Schil ondertussen de stoofperen, verwijder de klokhuizen en snijd de peren in kleine stukjes. Doe de peren bij de uien.
Voeg ook de rasp van 2 sinaasappels, het sap van 4 sinaasappels, de kokosbloesem suiker, de rozijnen, de fijngesneden dadels, de kaneelstokjes, de kruidnagels en het azijn erbij.
Breng het stoofperenmengsel al roerend aan de kook.
Zet het vuur laag en laat het in 45 min. zachtjes inkoken tot een dikke moes.
Blijf regelmatig roeren om aanbranden te voorkomen.
Laat de stoofperenchutney volledig afkoelen en verwijder de kaneelstokjes en kruidnagels.
Scheep de chutney in de (schone) potten en sluit deze goed af.

Tip:

De chutney is, goed afgesloten en in de koelkast, ongeveer 2-3 weken houdbaar.

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

Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Porties: 2-6
Sterren: ***
Bron: Luna Trapani

Ingrediënten

4-5 tk basilicum, verse
6 tn knoflook, fijngehakt
5-6 el olie, olijf-, extra
vergine
1-2 el siroop, agave- (of
1-2 el kristalsuiker)
- peper, naar smaak
1 kg tomaten, gepelde
(uit blik, met het sap)
1 ui, witte, grote, grof-
gesneden
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verhit in een diepe pan de olijfolie op een hoog vuur.

Voeg de knoflook en de ui toe, als de olie warm is.

Laat deze al roerend 2-3 min. bakken.

Zet dan het vuur lager en laat het bakken totdat de knoflook en de ui zacht en goudkleurig zijn.

Voeg dan de gepelde tomaten toe en roer ze goed door.

Doe er vervolgens de basilicumtakjes bij.

Roer het goed door en laat het 30-40 min. op

een laag vuur met het deksel op de pan pruttelen totdat de tomaten uit elkaar vallen.

Voeg dan de agavesiroop (of de suiker), en zout en peper naar smaak toe.

Pureer het met een staafmixer tot een gladde saus.

Tips:

- De saus blijft een week goed in de koelkast.
- Je kunt de saus ook invriezen; dan blijft hij 3 maanden goed.

43

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

Surinaamse appeltaart met een krokant laagje.



Menugang: Gebak
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten:

50 g ananas
5 appels, stevige (Elstar of Jonagold)
75 g boter, koude
- citroensap
½ ei, losgeklopt
4 drp essence, amandel-
4 drp essence, vanille-
1 tl gembersiroop
- kaneel, gemalen
½ pk Mix voor
Appeltaart (Honig)
50 g rozijnen en/of
krenten
1 brgls Strohrum of
cognac
1 tl suiker
- suiker, voor garnering
10 g sukade, gehakte

Bereiding.

Week de rozijnen en/of krenten minstens 30 min. in de Strohrum of de cognac.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bereid van de mix, het ei en de boter een deeg, zoals op de verpakking staat aangegeven.
Verdeel het deeg in tweeën en bewaar de ene helft in de vriezer en het andere deel tot verder gebruik in de koelkast.
Schil de appels, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen.
Snijd de parten in schijfjes en besprenkel de appel met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Laat de rozijnen en/of krenten uitlekken en vang het vocht op.
Doe het vocht met de appel, de gembersiroop, de amandelessence en de vanille-essence in een pan, breng het aan de kook en kook de appelschijfjes beetgaar.
Vermeng de sukade, de theelepels suiker met de rozijnen en/of krenten en voeg naar smaak kaneel toe.
Vet een vaste bakvorm (lage (quiche)vorm) van ± 25 cm doorsnee in met boter.
Rol het deeg uit de koelkast uit en bekleed er de vorm mee.
Scheep de vulling in de vorm.
Schaaf het deeg uit de diepvries met een grove rasp en verdeel het schaafsel over de vulling.
Bestrooi de taart licht met suiker en bak hem dan in 1 uur in de oven goudbruin en gaar.
Laat de taart in de vorm afkoelen.

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

Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Lidl

Ingrediënten

40 g boter, zoute
2 blk bouillon, groente-
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
2 kreeften
- olie, olijf-
- peper
40 g peterselie, grof-
gesneden
1 sjalot, gesnipperd
450 g soep, kreeften
100 g spinazie, baby-
400 g tagliatelle

Bereiding.

Laat de kreeften ontdooien in de koelkast.
Fruit de knoflook en sjalot aan in een scheutje
olijfolie en blus met de kreeftensoep.
Laat de soep 20 min. op laag vuur inkoken en
voeg de babyspinazie toe.
Breng een grote pan met 3 l water aan de kook.
Voeg hier de bouillonblokjes aan toe.
Kook vervolgens de tagliatelle in een pan
volgens de aanwijzingen op de verpakking al
dente.
Giet af en meng de helft van de zoute boter
door de pasta.
Zet e tagliatella apart met een deksel op de
pan.
Leg de hele kreeften in de pan met bouillon en
warm ze ca. 2 min. op.
Neem de kreeften met een schuimspaan uit de
pan en leg ze op een plank.
Zet de punt van een groot scherp mes precies in
het gleufje tussen de ogen van de kreeft.
Snijd de kreeften in de lengte doormidden.
Haal wat er in het hoofd en lijf zit eruit.
Verdeel de rest van de boter in kleine vlokjes
over het kreeftvlees.
Meng de kreeftsaus door de tagliatelle en
verdeel die over 4 diepe borden.
Leg een halve kreeft op ieder bord en garneer
met peterselie, verse peper en citroenrasp en -
sap.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tapas met tomatentapenade.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

- kaas, Manchego-
(Spaanse)
- knoflook of bieslook
- olie, olijf-, groene
- pistoletjes, maïs-
- tapenade, tomaten-

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

Bereiding.

Maak toast van de maïspistoletjes met groene olijfolie.

Beleg ze met een dik stukje of plakje Spaanse Manchegokaas en een flinke schep tomatentapenade.

Garneer de toast met wat snippertjes knoflook of bieslook.



Spaanse Manchegokaas

Tomaten-groentesoep met rookworst.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2016-
2, Carta

Ingrediënten

450 g aardappelpartjes,
Toscaanse
15 g basilicumblaadjes
900 g groenten,
gegrilde (diepvries)
2 el olie, olijf-
690 ml Passata di
Pomodoro (gezeefde
tomaten)
1 rookworst
800 ml water

Bereiding.

Verhit de olie in een (soep)pan en bak de aardappelpartjes 5 min. op middelhoog vuur (schep ze regelmatig om).
Snijd ondertussen de rookworst in plakjes en voeg die samen met de groenten, de passata en het water toe aan de aardappelpartjes.
Breng het aan de kook en laat het 10 min. koken op een middelhoog vuur met de deksel schuin op de pan (roer regelmatig).
Snijd ondertussen het basilicumblaadjes in reepjes.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de soep over de kommen en bestrooi ze met het basilicum.

Tips:

- Lekker met focaccia-cROUTONS knoflook (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).
- Maak een dubbele hoeveelheid en eet de soep een dag later als lunch.

Bereidingstijd: 15-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 475

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 44 g

w/v suikers: - g

Natrium: 1430 mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 12 g

Groente: - g

Zout: - g

Tomatenboter I.



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

Ingrediënten

½ pk boter
½ tl oregano, fijngehakt
½ tl honing
1 tn knoflook,
uitgeperst
½ tl pernod
2 tk peterselie,
fijngehakt
1 sjalotje, gesnipperd
- tabasco
1 kblk tomatenpuree
½ tl whisky
- zout

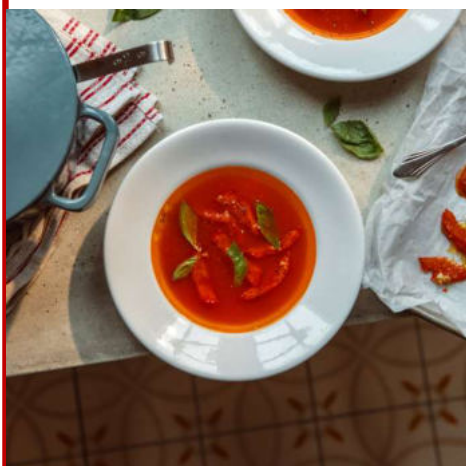
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Doe de tomatenpuree in een kommetje.
Roer de ui door de tomatenpuree.
Roer de oregano door de tomatenpuree.
Roer de peterselie door de tomatenpuree.
Roer de tomatenpuree door de boter.
Roer de whisky door de boter.
Roer de pernod door de boter.
Roer de honing door de boter.
Roer de knoflook door de boter.
Breng de boter op smaak met zout en tabasco.
Scheep de boter op een vel aluminiumfolie.
Vorm er met natte handen een rol van.
Vouw de folie dicht, rol het verder rond en plat
de zijkanten af.
Laat de boter in de koelkast hard worden.
Verwijder voor het gebruik de folie.
Snijd de boterrol in plakjes.

Tomatenbouillon met gepofte tomaat.



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

Ingrediënten

10 g basilicum, verse
1 bouillonblokje,
kippen-
30 ml fond, kippen-
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
3 tomaten, tros-
1 el tomatenpuree

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 70
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 120°C.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de zaadjes en vang het vocht op
(bewaar het voor later gebruik).
Verdeel de parten tomaat op een met bakpapier
beklede bakplaat.
Hak de knoflook fijn.
Meng de knoflook met de olijfolie en besmeer
hier de tomaten mee.
Pof de tomaten ca. 50 min. in de oven.
Doe de zaadjes en het vocht van de tomaten
met de kippenfond en het bouillonblokje in een
pan.
Voeg de tomatenpuree en 700 ml water toe.
Breng het aan de kook en laat het 25 min.
zachtjes trekken.
Giet alles door een fijne zeef, zodat alle zaadjes
eruit zijn en houd de bouillon warm.
Haal de tomaat uit de oven en snijd de partjes
in reepjes.
Verdeel deze over 4 soepkommen en giet er de
warme bouillon op.
Scheur de basilicum in smalle reepjes.
Garneer de soep met de basilicum.

Tomatensoep van verse tomaten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Margreeth Kasper-de Kroon, Visio kookt!

Ingrediënten

1 aardappel, kleine
1 bouillonblokje
3 tn knoflook
¼ kool, witte
- olie, bak-
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
1 prei
1 kg tomaten, verse
2 uien
1 l water
1 winterpeen
50 g gehaktballetjes, runder-
- zout

Bereiding.

Schil en snipper de uien.
Maak de knoflook schoon.
Snijd de tomaten in kwarten en verwijder de witte harde stukjes.
Schil de aardappel en snijd hem in grove stukken.
Schraap de peen en snijd hem heel fijn.
Maak de prei schoon en snijd die in fijne ringen.
Verwijder het buitenste blad van de kool en snijd die daarna in dunne reepjes.
Verwarm wat olie in een grote soeppan en fruit de ui.
Pers de knoflook uit boven de pan en bak die kort mee.
Doe daarna de verse tomaten en de aardappel in de pan.
Schep alles goed om en laat alles nog zo'n 2-3 min. zachtjes meebakken.
Schenk 1 l water in de pan en voeg het bouillonblokje toe.
Breng alles aan de kook en laat zo'n 15-20 min. pruttelen.
Pureer het geheel tot een gladde soep met een staafmixer.
Zet de pan weer op het vuur en voeg de fijngesneden wortel, prei en kool toe.
Voeg de rundergehaktballetjes toe.
Breng de soep zachtjes aan de kook en laat hem 10 min. zachtjes pruttelen.
Breng de verse tomatensoep op smaak met versgemalen peper, zout en verse peterselie.

*In dit recept zijn de tomaten niet eerst ontveld.
Haal de tomaten door een zeef voor een gladde soep.*

Tip:

Als je geen zin hebt in veel snijwerk, kies dan voor een zakje voorgesneden 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalmpakketje met geroosterde tomaten.



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

Ingrediënten

1 citroen, in plakken
2 el citroensap
8 vl filodeeg, ontdooid
6 el olie, olijf-
1 paprika, rode, zonder
zaadjes, in reepjes
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tagliatelle
1 el tijmblaadjes, verse
500 g tomaten, tros-
2 uitjes, lente-of bos-,
in ringen
500 g zalmfilet,
ontdooïd
- zout

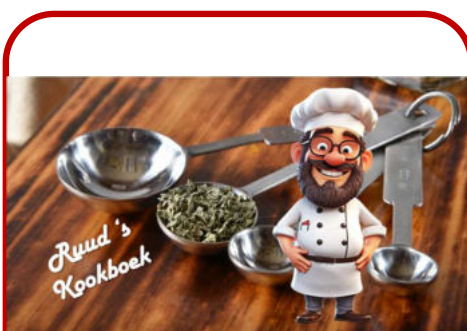
- bakplaat, ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Dep de vis droog, sprenkel er citroensap over
en bestrooi hem met paprikapoeder, zout en
versgemalen peper.
Spreid 4 filodeegvellen uit en bestrijk deze met
olijfolie
Leg de andere deegvellen erop.
Verdeel de paprika over het midden van het
deeg en leg de zalmfilet erop.
Leg de bosui, citroenplakken en tijm op de vis.
Vouw het deeg rond de vis omhoog en vouw het
dicht tot pakketjes.
Leg deze op de bakplaat en bestrijk ze met
olijfolie.
Leg de tomaten, ingekruist, bestrooid met zout
en peper, en besprenkeld met olijfolie ernaast
en zet de vis en de tomaten 20-25 min. in de
oven tot de vispakketjes goudbruin zijn.
Kook intussen de tagliatelle.
Serveer de vis met de tomaat en tagliatelle.

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

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	Voorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

