



Ruud 's Kookboek

Tussendoortjes III v2.3

Inhoudsopgave.

Aardbeien met romige yoghurt dip.	3
Barbados fishcakes.	4
Camembertfondue met dippers.	5
Chips van zoete aardappel (airfryer).	6
Crostini station.	7
Donuts gevuld met room en aardbeien.	8
Eierkoffie.	10
Freaky frikandel.	11
Hartige banketletter.	12
Hot Ocho old fashioned.	13
Iced soya agave latte.	14
Laagjesijs met frambozen en limoen.	15
Mangosorbet.	16
Pavlovataart.	17
Pergedel goreng djawa - Javaanse gebakken vlees-balletjes.	18
Petulla - Albanese oliebol.	19
Pita pizza mummies.	20
Sinaasappel-kwarkijsjes met perzik.	21
Soep van rode biet.	22
Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.	23
Vanille milkshake.	24
Wortelijslolly.	25
Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.	26
Gebruikte afkortingen.	27

Aardbeien met romige yoghurt dip.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen, SPAR

Ingrediënten

400 g aardbeien, schoongemaakt
6 digestive koekjes
100 g roomkaas
200 g yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 246
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Vorbereitung.

Meng de yoghurt met de roomkaas.
Maal de koekjes tot kruim.
Bewaar de yoghurt dip, de koekkruim en de aardbeien in aparte bakjes.
Dip de aardbeien eerst in de yoghurt en dan in het koekkruim.

Barbados fishcakes.



Menugang: Hapje,
snack, tussendoortje
Keuken: Barbadiaanse
Stuks: 20
Sterren: ***
Bron: Barbados.org,
Foodies, Mrs. Island
Breeze

Ingrediënten

500 g bakkeljauw
2 tl bakpoeder
275 g bloem
3 el boter, zachte
2 eieren
3 tn knoflook
300 ml melk
1 snf nootmuskaat
1½ l olie, om te frituren
- peper, versgemalen
2 pepers, rode
5 tk peterselie, platte
1 el sambal
- saus, chili-
5 tk tijm
1 ui
4 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Leg de bakkeljauw in een pan en schenk er zo veel koud water overheen, dat de vis onderstaat. Breng de vis op een laag vuur aan de kook en laat hem ca. 5 min. koken. Schenk het water af en schenk er nieuw water op. Breng de vis opnieuw aan de kook en laat hem ca. 20 min. op een laag vuur koken. Was de tijm en schud hem goed droog. Ris de blaadjes van de takjes en hak ze fijn. Was de peterselie en schud hem goed droog. Pluk de blaadjes van de takjes en hak ze fijn. Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de lente-uitjes en snijd ze in dunne ringen. Was de rode pepers en hak ze fijn. Giet de vis af en laat hem even afkoelen. Trek de vis met een vork in kleine stukjes en verwijder zorgvuldig alle eventuele graatjes. Doe de bloem, de boter, het bakpoeder en de eieren in een kom. Voeg al roerend de melk toe. Meng de vis, de peterselie, de tijm, de ui, de knoflook, de lente-uitjes, de sambal en de rode peper door het beslag. Breng het beslag op smaak met zout, versgemalen peper en wat nootmuskaat. Verhit de olie in een ruime pan tot ca. 160°C. Schep steeds bolletjes ter grootte van 1 el van het beslag in de olie en frituur de fishcakes in 4-5 min. goudbruin. Laat de fishcakes even uitlekken op keukenpapier en serveer de ze met chilisaus.

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

Camembertfondue met dippers.



Menugang: Tussen-
doortjes

Keuken: -

Portie: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 stl bleekselderij
1 brood, stok- (of
noten-)
1 camembert, in houten
doosje (250 g)
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode
1 tk rozemarijn
1 winterpeen

- bakplaat

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: 20 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 420

Eiwit: 23 g

Koolhydraten: 39 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Haal de camembert uit het doosje en verwijder de folie of het papier. Leg de kaas terug in het houten doosje en maak insnedes in de bovenkant.

Steek er de rozemarijn en plakjes knoflook in en besprenkel het met de olie.

Zet het doosje op de bakplaat in de oven.

Bak de camembert 20 min. in de voorverwarmde oven, tot de kaas is gesmolten.

Serveer de gesmolten camembert meteen met het brood en de rauwkost om te dippen.

Tip:

Leg ook een dessertlepel bij de kaas, om de warme camembert op een stukje stok- of notenbrood te scheppen.

Chips van zoete aardappel (airfryer).



Menugang: Tussendoortjes
Keuken: -
Portie: 1
Sterren: ***
Bron: Philips

Ingrediënten

100 g aardappelen,
zoete-
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen,
naar smaak
- zout, naar smaak

Vorb.tijd: 20-25 min.
Airfryertijd: 12-14 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 geschildde aardappelen in dunne plakjes (2 mm; een aardappelschiller is hiervoor ideaal).
Laat de aardappelplakjes minstens 30 min. weken in water.
Giet ze grondig af en dep ze droog met keukenpapier.
Breng de schijfjes op smaak met zout en versgemalen peper.
Besprenkel ze vervolgens met een beetje olie.
Doe de aardappelchips in de airfryer.
Bak de chips 12-14 min. op 150°C.
Schud de mand tussendoor een aantal keer.
Serveer de chips in een schaal.

Crostini station.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

3 broden, ciabatta-
3 tn knoflook,
gehalveerd
9 el olie, olijf-

Voor de topping:

- basilicum (alleen de blaadjes)
- brie, in plakjes
- ham, Parma-
- honing, vloeibare
- mascarpone
- paprika, geroosterde, in reepjes, uitgelekt
- salami
- sardines, in olie, uitgelekt
- tapenade trio
- tomaten, zongedroogde
- walnoot, geroosterde
- zalm, gerookte

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de kapjes van de ciabatta's, die worden niet gebruikt.
Snijd de broden in sneetjes.
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met de olie. Rooster het brood in de oven in ca. 8 min. goudbruin en knapperig.
Wrijf de warme crostini aan 1 kant in met de snijkant van de tenen knoflook.
Doe intussen alle toppings in bakjes en schaaltjes.
Leg de crostini op een grote schaal of broodplank en serveer het met de toppings.

Mix & match.

Brie / honing / walnoot
Brie / salami / paprika
Mascarpone / parmaham / honing
Mascarpone / zalm / basilicum
Sardines / paprika / mascarpone
Tapenade / brie / tomaat

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 8 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

Donuts gevuld met room en aardbeien.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Porties: 15
Sterren: ***
Bron: KookMutsjes.com

Ingrediënten

Voor het deeg:

500 g bloem
40 g boter, room- (bijv.
Kerrygold)
2 eieren
10 g gist, instant-
200 ml melk
25 g suiker, basterd-,
witte
24 g suiker, vanille-
4 g zout

Voor de vulling:

- aardbeien
- pasta, chocolade-
- room, gele
- room, slag-

Bereiding.

Breek de eieren boven een diepe kom en voeg vervolgens de witte basterdsuiker en vanillesuiker toe.
Mix het geheel in 2 min. luchtig, of totdat het mengsel wit en schuimig wordt.
Giet de lauwwarme melk geleidelijk toe, terwijl je goed blijft mixen.
Voeg vervolgens de gist en de gesmolten roomboter toe.
Mix opnieuw.
Voeg daarna de bloem en het zout toe.
Meng alles goed en kneed het deeg vervolgens 10-12 min.
Dek het deeg af en laat het 1 uur rijzen op een warme plek in huis, of totdat het in omvang is verdubbeld.
Stort het deeg op je werkplek en verdeel het in 15 stukken van ca. 57 g per stuk. Vorm deze stukken tot mooie ronde bollen.
Neem een bolletje deeg en rol het plat tot een ronde lap van 13 cm diameter.
Vouw het deeg vervolgens dubbel.
Leg het deeg op een rooster met bakpapier en laat ze 30 min. rijzen, of totdat ze in omvang zijn verdubbeld.
Verhit een laagje zonnebloemolie van ongeveer 2 cm diep in een koekenpan op middelhoog vuur (175 °C).
Bak de donuts aan beide kanten in ca. 2-3 min. of tot ze mooi goudbruin zijn. Controleer de temperatuur door een klein stukje deeg in de olie te gooien; als dit binnen 1 min. bruin kleurt, is de zonnebloemolie op de juiste temperatuur.
Laat de gebakken donuts uitlekken op keukenpapier.
Maak een donut gemakkelijk open en smeer er naar wens chocoladepasta of een andere pasta op.
Spuut er vervolgens wat slagroom op, gevolgd door aardbeien en gele room.

Tips:

- Laat het deeg voldoende rijzen volgens de aangegeven tijd in het recept. Dit zorgt voor luchtige en lichtere donuts.
- Zorg ervoor dat de zonnebloemolie op de juiste temperatuur is voordat je de donuts gaat bakken. Gebruik een thermometer om de temperatuur van de olie te controleren, of volg de tip in het recept om de temperatuur te testen met een stukje deeg.

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

Tips (vervolg):

- Leg de gebakken donuts op keukenpapier nadat ze uit de olie komen om overtollige olie te absorberen en ze knapperig te houden.
- Vul de donuts met room of andere vullingen naar wens.
- Vervang de vanillesuiker door vanille extract.

Eierkoffie.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: Vietnamese
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
PRKoffie.nl, Zwarte
Roes

Ingrediënten

2 eidooiers
2 kp koffie, sterke
3 el melk,
gecondenseerde (blikje)
1 tl suiker
1 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 130
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Zet de koffie.
Klop de eidooiers in 3-4 min. romig en lichtgeel.
Voeg de suiker en vanillesuiker toe en klop het nog even door.
Roer de gecondenseerde melk en 1 tl van de koffie erdoor.
Schenk de koffie in 2 koppen en voeg het schuimige eiermengsel toe als topping.

Tip:

Vervang de gecondenseerde melk in deze eierkoffie door volle koffiemelk en voeg 2 tl suiker toe.

Freaky frikandel.



Menugang: Snack,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: VanGelooven.nl

Ingrediënten

20 g bladerdeeg
- frikandel (Bikfrik)
5 ml glazuur
- suikeroogjes, eetbaar
(dr. Oetker)

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor.

Bereid de Van Lieshout Bikfrik zoals vermeld op de verpakking.

Snijd het bladerdeeg in dunne reepjes.

Wikkel vervolgens het bladerdeeg om de frikandel heen, van boven naar beneden en/of andersom, gekruist over elkaar heen.

Leg de frikandel op het rooster en schuif deze in de oven, de bereidingstijd is 12-15 min (controleer een aantal keer of het bladerdeeg niet te donker van kleur wordt).

Plak vervolgens 2 vrolijke eetbare suikeroogjes bovenaan op de frikandel met een puntje glazuur.



Hartige banketletter.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Uit Pauline's keuken

Ingrediënten

- bladerdeeg (uit het koelvak)
1 ei
1 eigeel (om te bestrijken)
300 g gehakt, runder-
1 scht ketjap manis
1 tn knoflook
1 hv paneermeel
1 tl peper, cayenne-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Stop het gehakt in een kom.
Pers de knoflook uit boven het gehakt.
Voeg de cayennepeper, wat zout en een scheutje ketjap bij het gehakt.
Voeg het ei en de paneermeel toe en meng het geheel goed door elkaar.
Voeg, als het mengsel nog te nat is, een extra handje paneermeel toe.
Leg het vel bladerdeeg op een bakplaat en snijd het in de lengte doormidden (van de andere helft kun je lekkere appelflappen maken).
Verdeel het gehaktmengsel als een soort worst over het bladerdeeg.
Rol het bladerdeeg nu op en druk de uiteindes iets aan (zorg dat alle naadjes goed dicht zijn).
Vorm er een grote S van (de S van de Sint).
Bestrijk het bladerdeeg met het losgeklopte eigeel.
Bak de hartige banketletter in ca. 30 min. goudbruin in de oven.

Tip:

Je kunt ook het hele vel bladerdeeg gebruiken, dan krijg je een iets dikkere korst.

12

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

Hot Ocho old fashioned.



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

Ingrediënten

10 drp Angostura
Bitters
200 ml Bacardí Reserva
Ocho
1 sinaasappel
1 el suiker
500 ml thee, zwarte,
hete

1 dunschiller
4 tumblers



Angostura Bitters

Bereiding.

Doe de suiker in de hete thee en roer ze door tot de suiker is opgelost.
Verdeel de rum over de 4 tumblers en voeg aan elk glas 2-3 druppels Angostura Bitters toe.
Boen de sinaasappel schoon.
Schil met een dunschiller 4 stukken oranje schil van de sinaasappel.
Schenk de hete thee bij de rum in de tumblers.
Garneer de warme cocktails met een reepje sinaasappelschil.

Tip:

Vervang de suiker en het water eens door 1½ el suikersiroop.



Bacardí Reserva Ocho

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 130
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Iced soya agave latte.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Peeze

Ingrediënten

30 ml espresso
- ijsblokjes
30 ml siroop, agave-
- sojadrink (bijv. Alpro
Soya for Professionals)
- rietje of lange lepel

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.

Vul het glas met ijsblokjes.
Zet een espresso.
Schenk de agavesiroop over de ijsblokjes.
Schenk sojadrink in het glas tot 1½ cm van de
bovenrand.
Schenk de espresso rustig uit over een ijsblokje.
Serveer de latte met een papieren rietje of lange
lepel.

Laagjesijs met frambozen en limoen.



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

Ingrediënten

1 hv frambozen, verse
- limoensap
- suiker
- yoghurt, boeren-, volle

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.

Meng de verse frambozen met een schepje suiker en een scheutje limoensap.

Prak het met een vork tot een puree.

Maak laagjes in de ijsvormpjes: eerst een schepje frambozenpuree, daarna wat volle boerenyoghurt, nog wat frambozenpuree en eindig met een laagje volle yoghurt.

Zet de vormpjes in de vriezer tot de ijsjes helemaal bevroren zijn.

Mangosorbet.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kook ook

Ingrediënten

1 tl kardemom
1 limoen
2 mango's, geschild en
in stukjes
4 tf munt
150 g suiker

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: 990
Energie kcal: 235
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de suiker met 1½ dl water al roerend aan de kook (roer tot de suiker is opgelost).

Laat de siroop afkoelen.

Borstel de limoen schoon en snijd met een dunschiller de schil eraf; snijd de schil in dunne sliertjes.

Pers de limoen uit.

Pureer de mangostukjes met het limoensap en de kardemom in een keukenmachine of met een staafmixer en meng de afgekoelde siroop erdoor.

Schep het mangomengsel in een ijsmachine en laat deze draaien tot de sorbet dik is (of schep het mengsel in een diepvriesdoos en laat het in ca. 3 uur bevriezen; prak het ijs dan elk uur met een vork door en verplaats het ca. ½ uur voordat u het gaat serveren van de diepvries naar de koelkast, zodat het wat zachter kan worden).

Schep de sorbet met een ijsbolletjeslepel in glazen of schaaftjes en garneer ze met de reepjes limoenschil en een toefje munt.

Pavlovataart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 8-9
Sterren: ***
Bron: Maike

Ingrediënten

4-6 drp azijn, wijn-,
witte
6 eiwitten, op kamer-
temperatuur
- fruit (aardbei, blauwe
bessen, mango of rood
fruit)
1 el maïzena
1½-2 pk room, slag-,
kant-en-klaar
300 g suiker

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 75 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.

Warm de oven voor op 140°C.

Weeg de suiker af.

Splits de eieren.

Klop de eiwitten met een mixer op lage snelheid.

Voeg langzaam de helft van de suiker toe en mix verder met toenemende snelheid tot de eiwitten stijf zijn.

Voeg de rest van de suiker toe en meng die goed door het eiwit.

Voeg hierna de maïzena en de azijn toe.

Maak een cirkel van 20 cm doorsnee op bakpapier en bestrijk die met het eiwitmengsel (laat hierbij de randen van de cirkel iets hoger).

Zet de taart 75 min. in de oven.

Zet de oven uit en laat de taart nog 60 min. in de oven staan (let op dat de merengue niet bruin wordt door na een tijdje aluminiumfolie op de taart te leggen).

Versier de taart met fruit en slagroom naar wens.

Pergedel goreng djawa - Javaanse gebakken vleesballetjes.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Petulla - Albanese oliebol.



Menugang: Na-, ontbijt-
gerecht, tussendoortje
Keuken: Albanese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Aljeta.com

Ingrediënten

10 g bakpoeder (baking
soda)
400 g bloem
2 eieren, middelgrote
- feta (als hartige
topping)
- honing (als zoete
topping)
3 el olie, olijf-, extra
vierge
- olie, zonnebloem- (om
te bakken)
4 el yoghurt, volle (of
kwark)
- zout, zee-

Bereiding.

Krokant van buiten, zacht van binnen: deze lekkernijen zijn perfect te combineren met een verscheidenheid aan zoete (honing, jam) en hartige (Feta) toppings.

Klop de eieren in een kom.

Voeg de yoghurt, de olijfolie, een snuf zout, de bakpoeder (baking soda), en de bloem toe. Meng het goed totdat het deeg gevormd is, niet te stevig maar ook niet plakkerig in de handen.

Zet het deeg een uurtje afgedekt op de verwarming (door de combinatie van baking soda en yoghurt gaat het deeg rijzen).

Rol het deeg uit op een met bloem bestoven oppervlak tot het ca. 0,5-1 cm dik is.

Gebruik een longdrinkglas dat ondersteboven is om ronde schijfjes uit het deeg te snijden.

Verhit wat olie in een pan op een middelhoog vuur.

Doe de schijfjes in de hete olie en schep met een eetlepel hete olie over de bovenkant van de petulla (je zult zien dat dit ervoor zorgt dat de petulla als luchtige balletjes worden).

Bak de petulla totdat ze goudbruin zijn aan beide kanten.

Serveer ze direct warm.

Kies je favoriete topping zoet of hartig (de mogelijkheden zijn eindeloos).

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

Pita pizza mummies.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Stuks: 10
Sterren: ***
Bron: Bettina Oostveen

Ingrediënten

10 broodjes, pita-, grote
100 g kaas, jonge, in
(grote) plakken
10 olijven, groene, met
piment
1 blk saus, tomaten-,
voor op de pizza
1 tl tijm, gedroogde

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (hete lucht 180°C).
Bekleed je roosters en/of bakplaten met bakpapier.
Snijd de pitabroodjes overlangs helemaal door en leg ze, met de snijkant naar boven, op het bakpapier.
Lepel hier de tomatensaus overheen en smeer goed uit, met de bolle kant van je lepel (ook goed de randen bedekken).
Stapel de plakken kaas op elkaar en snijd met een koksmees hier dunne repen van (1 cm.).
Verdeel de kaasrepen kris kras over de pitabroodjes, maar houdt een beetje ruimte vrij voor de ogen van de pizza mummies.
Snijd een klein stukje van de 'zijkantjes' van de olijven (bolle gedeelte), en snijd uit elk middenstuk, twee even grote plakjes olijf.
Leg de olijven-oogjes op de pita broodjes.
Bestrooi alle broodjes met een beetje tijm.
Bak de pizza mummies gedurende 8-10 min. in de voorverwarmde oven.
Serveer direct.

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.

Soep van rode biet.



Menugang: Tussendoortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: A spoonfull of happiness

Ingrediënten

2 bieten, rode, grote
- boter
1 bouillonblokje (kip- of
groenten-)
- peper, versgemalen
1 ui
- zout

Voor de garnering:

- bieslook
- roomkaas (bv. St.
Môret)

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.

Een mini-portie soep is altijd een dankbaar hapje. Je kunt het gemakkelijk op voorhand maken en als je het glaasje pimpt met kaas, vis, room en/of verse kruiden ziet het er meteen feestelijk uit.

Schil de rode biet en snijd ze in stukken.
Pel de ui en snijd ook die in stukken.
Bak de groenten aan in een klontje boter.
Laat het even aanstoven.
Voeg water toe tot de groenten net onder staan.
Voeg het bouillonblokje toe.
Laat de soep een 20-tal min. koken, tot de biet zacht is.
Mix de soep en kruid die naar smaak met versgemalen peper en zout.
Garneer de soep met roomkaas en bieslook.

Tips:

- Je kunt ook voorgekookte rode bietjes gebruiken. Stoof de ui dan voldoende lang aan in de boter (zodat hij al wat gaart) en laat de soep wat minder lang koken.
- Vind je de soep te zoet, voeg dan een blik gepelde tomaten toe.

Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.



Menugang: Voorgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Tallsay.com

Ingrediënten

100 g dille, verse
4 tn knoflook
8 komkommers
- olie, noten-
100 g yoghurt,
Bulgaarse
50 g walnoten
2 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de komkommers en de knoflook en snijd ze grof.
Voeg de Bulgaarse yoghurt toe.
Voeg de dille en het zeezout toe.
Pureer het mengsel.
Zet het 1 uur in de koelkast om het af te laten koelen.
Breek de walnoten grof, in een granieten vijzel.
Serveer de soep koud met wat gebroken noten,
notenolie en een takje dille als voorgerecht of
tussendoortje.

Tip:

Eet er wat evt. wat brood bij en je heb een voedzame lunch.

Vanille milkshake.



Menugang: Tussendoortje, nagerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2020-06

Ingrediënten

480 g ijs, room-, vanille
400 ml melk, halfvolle
4 el suiker, kristal-
½ tl vanille-extract

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 330
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 42 g
Natrium: 120 mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het ijs, de melk, de suiker en het vanille-extract in een blender en laat de blender kort draaien tot een romig en luchtig mengsel.
Schenk de milkshake in de hoge glazen.
Serveer de glazen met een rietje.

Wortelijslolly.



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

Ingrediënten

1 citroen
1 sch tamari
1 bs peterselie
1 bs worteltjes

Bereiding.

Maak de worteltjes goed schoon (als het jonge worteltjes zijn hoeven ze niet te worden geschrapt). Stop ze samen met de peterselie in de sapcentrifuge en maak er sap van.

Pers de citroen uit en breng het wortelsap op smaak met citroensap en wat tamari.

Giet het sap in ijslollyvormpjes en zet deze tenminste 3 uur in het vriesvak van de koelkast of in de diepvriezer.

25

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 hüttenkäsewafels met bosbessen.



Menugang: Lunch-, na-,
ontbijt-, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Body & Fit

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
½ banaan, geprakt
30 g bessen, bos-, verse
2 eieren, grote
1 el honing
100 g hüttenkäse
½ tl kaneel
50 g meel, amandel-
1-2 el melk, amandel-
- Smart Cooking Spray
- wafelijzer

Bereiding.

Verwarm het wafelijzer voor.
Mix het amandelmeel in een kom samen met de
banaan, het bakpoeder, de kaneel, de eieren, de
hüttenkäse en de amandelmelk.
Mix het beslag met een garde totdat er een klontvrij
beslag ontstaat.
Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray.
Giet een portie van het beslag in het wafelijzer.
Serveer de wafels op een bord met verse bosbessen
en honing.

26

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 12,5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

