



Recepten met kruiden & specerijen V v7.1

Inhoudsopgave.

Amuse met zalm en dille.....	4
Ananas-gember fizz.....	5
Basilicumpesto II.....	6
Beurre maître d'hôtel - mierikswortelboter I.....	7
Bier-broodsoep met peterselie.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bietjessoep met mierikswortel.....	8
Bowl met aardbeien en gember.....	9
Broodje pittige kip met chilimayonaise en La Trappe Blond.....	10
Coquille met zwarte knoflook.....	11
Dilleboter.....	13
Ei-taartje met groene kruiden.....	14
Ei in bladerdeeg met verse kruiden.....	15
Entrecote met kruidenboter.....	16
Fruitsalade met kaneel.....	17
Gravlaxsaus - mosterddillesaus I.....	18
Gebakken krieltjes in de schil met bieslook.....	19
Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout.....	20
Gegrilde kipspiesjes met verse rozemarijn.....	21
Gehaktballen met shoarmakruiden.....	23
Gele paprikasoep met koriander en naanbrood.....	24
Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.....	25
Gestoomde kalfspoet met bleekselderij, wortel en tijm.....	26
Gevulde aardappelen met bieslook en kaas.....	27
Gevulde eieren met bieslook en mosterd.....	28
Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis.....	29
Gewokte knoflookkrijst met ketjapkip.....	30
Hamlapjes met Geuze en mosterd.....	31
Haringtartaar met Zaanse mosterd.....	32
Hele forel met citroen, ui en dille.....	33
Home made kruidenboter.....	34
Kabeljauw met kruidenkorstje.....	35
Kip met abrikozen en ras el hanout.....	36
Knoflookboter II.....	37
Knoflookbrood.....	38
Knoflookchampignons.....	39
Knoflookstokbrood met salami.....	40
Knoflooktoast.....	41
Knoflooktoast met makreelmayonaise.....	42
Knoflooktoppertje.....	43
Korianderpesto.....	44
Koriandervinaigrette.....	45
Krokante kaneeltoast.....	46
***Kruidenboter.....	47
Kruidenbotersaus.....	48
Kruidenkwarksaus.....	49
Kruidenmarinade.....	50
Kruidenmosterd.....	51
Kruidige bbq-saus.....	52
Kruidige runderkebab.....	53
Lamsrack met aardappelen en knoflook.....	54
Lassi met gember en kardemom.....	55
Lekkerbekjes met kruidenknoflookyoghurt.....	56
Limoen-citroensaus met mint.....	57
Limoen-knoflookmarinade II.....	58
Lookboter.....	59
Met kruiden gemarineerde kip (airfryer).....	60
Mierikswortelroom.....	61
Minivarkensrollade met abrikozen en Italiaanse kruiden.....	62
Mosterdsaus I.....	63
Mosterdsaus met kappertjes.....	64
Paling in 't groen II.....	65
Peterseliepesto.....	66

Purée de l'ail - knoflookpuree.....	67
Sambal trassi I.	68
Scholfilet met amandelen en munt.	69
Toum - Libanese knoflook saus.....	70
Verkruimelde feta met tuinkruiden.....	71
Wasabi-slagroom voor de bbq.	72
Yoghurtijs met munt.....	73
Zachte kruidenvinaigrette.....	74
Zuurkoolstampot met shoarmakruiden.	75
Gebruikte afkortingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Amuse met zalm en dille.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: HandigeRecepten.nl

Ingrediënten

½ citroen, rasp van
1 bs dille, gehakte
- peper
125 g room, zure
3 uitjes, lente-
200 g zalmfilet, verse
50 g zeekraal
- 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 zalmfilet in blokjes.
Snijd de lente-ui in schuine ringen.
Meng de zalmfilet met de lente-ui en zet koel weg tot gebruik.
Roer de zure room los.
Meng de room met de dille en de citroenrasp.
Breng de room op smaak met peper en zout.
Controleer de zeekraal op bruine of harde stukjes en gooi deze weg.
Doe de mooie stukken in een vergiet.
Giet er langzaam een liter kokend water over.
Spoel daarna onmiddellijk af met koud water.
Verdeel de zure room over 8 glaasjes.
Schep er de zalmtartaar op.
Werk af met de zeekraal.

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.

Basilicumpesto II.



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

Ingrediënten

50 g basilicumblaadjes
50 g kaas,
Parmezaanse,
verbrokkelde
2 tn knoflook
± 1 dl olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
50 g pijnboompitten
- zout

Bereidingstijd: 10-15
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.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudgeel en laat ze afkoelen.
Snijd de teentjes knoflook grof.
Was de basilicumblaadjes en dep ze droog.
Doe de basilicumblaadjes, de pijnboompitten, de verbrokkelde kaas en de knoflook in een keukenmachine en pureer dit (of wrijf alles in een vijzel fijn).
Schenk in een dun straaltje de olijfolie bij het mengsel en pureer het geheel tot een gladde pasta.
Breng de pesto op smaak met peper en zout.

Tip:

Vervang de 50 g Parmezaanse kaas eens door 25 g Parmezaanse kaas en 25 g Pecorino.

Beurre maître d'hôtel - mierikswortelboter I.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Het Nieuwe
Kookboek

Ingrediënten

100 g boter
1 el citroensap
1 ael mierikswortel
2 el water
- zout

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

Bereiding.

Rasp de mierikswortel zeer fijn.
Roer de boter zacht en luchtig.
Voeg er druppelsgewijs zoveel water aan toe
als de boter kan vasthouden.
Roer de citroensap door de boter.
Roer de mierikswortel door de boter.
Voeg wat fijn zout op smaak toe.

Bietjessoep met mierikswortel.



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

Ingrediënten

6 spr bieslook
300 g bietjes, gekookte
2½ dl bouillon, groente-
2 el crème fraîche
2 tl mierikswortel,
geraspte
1 el olie, olijf-
- peper
2½ dl sinaasappelsap
1 ui, kleine

Bereiding.

Stroop het vel van de bietjes en snijd de bietjes in blokjes.

Maak de ui schoon en snijd hem klein.

Verwarm de olie en fruit hierin de uit met wat peper glazig.

Voeg de bietjes toe met het sinaasappelsap en de bouillon.

Breng dit aan de kook en kook de soep gedurende 5 min.

Roer de crème fraîche glad met de mierikswortel.

Pureer de soep in de keukenmachine of met een staafmixer.

Zeef de soep eventueel.

Warm de soep goed door.

Verdeel over vier borden of kommen en garneer met de crème fraîche en de bieslook.

Bereidingstijd: 0-15 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

Bowl met aardbeien en gember.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl,
WeightWatchers

Ingrediënten

500 g aardbeien
½ citroen
5 bld citroenmelisse
20 g gember
800 ml Ginger ale (type
Canada Dry)
2 kol honing
400 ml water, mineraal-

Bereiding.

Was de aardbeien en snijd ze in vieren.
Schil de gember en hak die fijn.
Pers de citroen uit.
Meng de aardbeien met de gember, de honing
en het citroensap en laat het geheel ca. 30 min.
marineren.
Schenk er de Ginger ale en het mineraalwater
bij.
Serveer de bowl goed gekoeld en gegarneerd
met citroenmelisse.

Tip:

Bowl met een twist: Vervang de Ginger ale door
500 ml droge, mousserende wijn, gebruik 700
ml mineraalwater en laat het citroensap weg.

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

Broodje pittige kip met chilimayonaise en La Trappe Blond.



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

Ingrediënten

100 ml bier, La Trappe
Blond
1 tl chilipoeder
1 tl kerriepoeder
800 g kippenblokjes
3 tn knoflook, fijngehakt
1 st komkommer, in
schijfjes
8 el mayonaise
130 ml olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper, zwarte
4 pistoletjes, spelt-
1 tl sambal
90 ml saus, chili-, sweet
1 kkrp sla-, mini-,
Romaine, blaadjes
losgehaald
1 tl tabasco
2 tomaten, in schijfjes
½ ui, fijngesnipperd
½ ui, rode, in dunne ½
ringen

Bereiding.

Meng 75 ml La Trappe met het kerriepoeder, een ½ tl paprikapoeder, een ½ tl chilipoeder, ⅓ van de knoflook, de sambal, 50 ml chilisaus, 100 ml olie en de tabasco in een grote kom. Breng de biermarinade op smaak met versgemalen zwarte peper. Schep de kip door de marinade en laat ten minste 1 uur marineren. Verwarm de oven voor tot 220°C. Bak de pistolets in de voorverwarmde oven in 6-8 min. af. Roer intussen de mayonaise, ui en de resterende chilisaus, chilipoeder, paprikapoeder en knoflook door elkaar. Voeg 1-2 el La Trappe toe om de mayonaise te verdunnen en op smaak te brengen. Verhit in een koekenpan 2 el olie en bak de kip in 7 min. rondom goudgeel. Schenk er de marinade bij en bak nog 2 min. tot de kip gaar is. Snijd de broodjes open en beleg de onderste helften met de komkommer, tomaat, sla en rode ui. Schep er de kip op en een beetje van de chilimayonaise. Serveer met de rest van de chilimayonaise.

Bereidingstijd: 25 min.
Wachttijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 6-8 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 900
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: 21 g
Natrium: - mg
Vet: 52 g
w/v verzadigd: 11 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 10 g
Groente: 134 g
Zout: 1,8 g

Coquille met zwarte knoflook.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jan Smink, Macro

Ingrediënten

Voor de coquilles:

3 st coquilles

Voor de knoflook:

5 tn knoflook, zwarte
40 g yoghurt
45 g eiwit
20 g azijn, sushi-
2 dl olie, zonnebloem-

Voor de knolselderij- puree:

5 tn knoflook, zwarte
40 g yoghurt
45 g eiwit
20 g azijn, sushi-
2 dl olie, zonnebloem-

Voor de vinaigrette:

- kookvocht van de
knolselderij
1 dl ponzu
1 dl olie, olijf-,
gerookte

Bereiding.

De coquilles:

Zout de coquilles licht.

Bak ze aan beide kanten mooi goudbruin aan in een klein beetje olie (denk erom dat je de coquilles niet te lang bakt).

De zwarte knoflook-emulsie:

Doe de knoflook samen met de yoghurt, eiwit en azijn in een litermaat.

Mix dit goed door en voeg met een dun straaltje de olie toe.

Breng de crème op smaak met zout en peper en bewaar de emulsie in een spuitzak.

De knolselderij-puree:

Schil de selderij en snijd in grove stukken.

Kook de selderij gaar in een vacuümzak en doe in de oven op 100°C.

Laat, als deze gaar is, goed uitlekken (denk erom dat je het kookvocht apart houdt).

Draai de knol met de boter in een blender tot een gladde puree en breng op smaak met peper en zout.

De vinaigrette:

Meng het kookvocht, ponzu en de olijfolie tot een mooie dressing.

De knolselderij-chips:

Snijd de knolselderij in flinter dunne plakken op de snijmachine.

Snijd deze in superfijne julienne.

Frituur in zonnebloemolie goudbruin op 150°C.

Zout de chips na en dek goed af zodat er geen vocht bij komt.

De knolselderij-plakjes:

Snijd de knol selderij in dunne plakken op de snijmachine.

Steek deze uit met een kleine ronde steker.

Blancheer de knol plakjes kort, zodat deze net gaar is.

Maak aan met een beetje knolvinaigrette voor het serveren.

De geraspte macadamianoten:

Rooster de noten 8 min. in de oven op 180°C.

Snijd de helft in kwartjes.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de knolselderij-chips:

¼ knolselderij

Voor de knolselderij-plakjes:

¼ knolselderij

Voor de geraspte macadamianoten:

25 g noten,
macadamia-

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

De andere noten rasp je op het laatste moment over het gerecht heen.

Garneer de onderdelen op de borden.
Eet smakelijk.

Dilleboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boodschappen10 - 2006

Ingrediënten

125 g boter, zachte
- citroensap
2 el dille, gehakte
2 eidooiers,
hardgekookte

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.

Meng de boter met de dooiers, dille en citroensap (naar smaak) goed door elkaar.

Ei-taartje met groene kruiden.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Aldi

Ingrediënten

- basilicumblaadjes,
verse
- 4 el bieslook, fijn-
geknipt
- 6 pl bladerdeeg, room-
boter-
- boter (om in te vetten)
- 6 eieren
- 100 g kaas, oude,
geraspt
- peper
- 6 el room, slag-
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet de holtes van een muffinvorm (met 6
holtes) in met wat boter.
Bekleed de holtes van een muffinvorm met een
plakje bladerdeeg (het deeg mag rommelig
boven de holtes uitsteken).
Breek boven elk deegbakje een ei.
Strooi de bieslook met wat peper en zout over
de eieren.
Verdeel de slagroom over de eieren.
Verdeel de kaas over de slagroom.
Bak de taartjes in de oven in 15-20 min.
knapperig en gaar.
Laat de taartjes uit de oven iets afkoelen.
Neem de taartjes uit de vorm.
Zet de taartjes op borden.
Garneer ze met verse basilicum.

Ei in bladerdeeg met verse kruiden.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: TanteFanny.nl

Ingrediënten:

2 el bieslook, fijngehakt
4 sn brood, wit, oud,
verkruid
2 el citroensap
270 g deeg, blader-
(TanteFanny)
1 ei, losgeklopt
6 eieren, hardgekookt
2 el olie, olijf-
2 el oregano, fijngehakt
- peper, gemalen
2 el peterselie, blad-,
fijngehakt
- zout

Benodigdheden:

6 prikkers, geweekt in
water

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.
Bereid het deeg voor volgens de verpakking.
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier
direct op de bakplaat uit.
Snijd het deeg in 6 gelijke vierkanten.
Laat de eieren na het koken schrikken in
ijskoud water.
Pel de eieren direct.
Meng de broodkrumels met de kruiden,
olijfolie, 2 el citroensap en wat zout en peper.
Scheep een lepel van het mengsel op het
bladerdeeg en leg hierop het ei.
Vouw de tegenovergestelde punten van het
bladerdeeg naar elkaar toe en steek vast met
een prikker.
Bestrijk het bladerdeeg met ei.
Kruid het deeg met peper en zout.
Bak de eieren in het midden van de oven in 10-
15 min. goudbruin.

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

Entrecote met kruidenboter.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

Lekker met een gepofte aardappel.

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

Fruitsalade met kaneel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kook ook Oosters

Ingrediënten

2 limoenen
2 el honing, vloeibare
1 tl olie, sesam-
½ tl kaneelpoeder
1 mango
4 ananasschijven,
uitgelekt (blik)
1 banaan, in plakjes
- peper, versgemalen
4 bol ijs, vanille-

Bereiding.

Boen de limoenen onder koud stromend water schoon, rasp de groene schil dun af en pers de vruchten uit.
Roer het sap met de rasp, de honing, de olie en het kaneelpoeder door elkaar.
Halveer de mango, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Snijd de ananas in stukjes.
Scheep het fruit met het limoenmengsel door elkaar en laat het 30 min. in de koelkast op smaak komen.
Bestrooi de salade met peper naar smaak en serveer het met een bol ijs.

17

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 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

Gravlaxsaus - mosterddillesaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Porties: 4
Sterren: **
Bron: Vlam in de pan

Ingrediënten

2 el azijn
¼ tl dillegroen,
gedroogd
1 eierdooier,
losgeklopte
2 el mosterd
7 el olie
1 el suiker
¼ tl zout

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.

Doe alle ingrediënten in een kleine pot en sluit die af.
Schud krachtig tot alles goed is vermengd.

Tip:

Lekker bij zalm, vis in het zuur, gekookte kreeft of krab.

Gebakken krieltjes in de schil met bieslook.



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

Ingrediënten

1 bs bieslook
1 kg krieltjes, in de schil
- margarine, vloeibare -
- olie, olijf-
- 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.

Was de krieltjes.

Doe ze over in een pan, bestrooi ze met zout en schenk er wat water bij.

Breng het water aan de kook en kook de krieltjes in 10 à 15 min. nét gaar.

Verhit een mengsel van wat margarine en olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de krieltjes goudbruin.

Proef en voeg eventueel nog wat zout toe.

Knip de bieslook in kleine ringetjes en strooi de kruiden vlak voor het serveren over de aardappeltjes.

Tip:

Je kunt de aardappeltjes al ruim voor de maaltijd bakken als je dat beter uitkomt.

Warm ze vlak voor het serveren op en bestrooi ze met de bieslook.

Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ronald Giphart

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes
1 citroen, zest van
3 el citroensap
2 courgettes, kontjes
eraf
4 el olie, olijf-
- 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.

Schaaf met een kaasschaaf de courgettes over de lengte in repen.

Schep de courgette over in een ruime kom en voeg 2 el olijfolie toe.

Schep even om.

Zet een grillpan op het vuur en grill hierin de courgettereppen aan weerskanten totdat een mooi patroon ontstaat (ca. 1 min. per kant).

Leg de courgette op een grote schaal.

Je kunt er nu voor kiezen de repen in de koelkast te bewaren voordat je ze opdient, maar je kunt ze ook lauwwarm serveren.

Strooi de basilicumblaadjes en de citroenzest over de courgette.

Besprenkel de repen vervolgens met het citroensap en de rest van de olijfolie en eindig met een snufje zeezout.

Gegrilde kipspiesjes met verse rozemarijn.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

6 el citroensap
8 kipfilets
4 el olie, olijf-, extra vergine
- peper, zwarte
16 tk rozemarijn, mooie, stevige
- zout

Benodigheden:

- satéprikkers

Bereiding.

Snijd de kipfilets in niet te kleine blokjes.
Ris de onderste blaadjes van 8 takjes rozemarijn (bewaar de takjes, waar nu nog een mooi vers toefje blaadjes aan zit aan de bovenkant) en doe ze samen met het citroensap, de olijfolie en een beetje zout in een vijzel.

Kneus de kruiden goed.

Voeg versgemalen zwarte peper toe.

Laat de kipblokjes min. 4 uur, maar liefst een etmaal in het mengseltje marineren.

Leg een uurtje voordat je verder werkt de takjes rozemarijn (ook die van tijdens het marineren) in een bak koud water.

Dan worden ze extra stevig.

Ris nu de onderste blaadjes van alle takjes af (die kun je gebruiken voor iets anders, bijvoorbeeld om met aardappeltjes mee te bakken).

Rijg de kipblokjes even aan de satéprikkers en haal ze er meteen weer vanaf.

Zo heb je gaatjes "voorgeprikt" in de kipblokjes.

Nu kun je de kipblokjes makkelijk aan de rozemarijntakjes rijgen.

Kijk op de foto voor het resultaat.

Verdeel de kipblokjes zo over de spiesjes, dat je 16 spiesjes krijgt.

Dek ze af en zet ze tot gebruik koel weg.

Neem ze een uurtje voordat je ze gaat grillen uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.

Verhit een grillpan en gril de kipspiesjes in enkele minuten gaar en krokant.

Serveer de spiesjes meteen.

Tips:

Neem verse rozemarijn uit je tuin (rozemarijn is een hele makkelijke tuin- of potplant, die winterhard is) of bestel hem bij de groenteman. Leg uit dat je stevige takjes wilt hebben en niet een

heel jong plantje.

Je kunt de kipspiesjes ook grillen op de barbecue als het mooi weer is.

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

Gehaktballen met shoarmakruiden.



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

Ingrediënten

50 g boter
500 g gehakt, lams- of
half-om-half
1 tn knoflook,
uitgeperst
¼ paprika, gele, in
kleine blokjes
¼ paprika, rode, in
kleine blokjes
1 el shoarmakruiden
1 uitje, gesnipperd
¾ tl zout en peper

Bereiding.

Kneed de knoflook, shoarmakruiden, paprika, uisnippers, peper en zout goed door het gehakt. Vorm van het gehakt ballen. Braad de gehaktballen in 10-15 min. in de boter gaar.

Tip:

Lekker met knoflooksaus.

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

Gele paprikasoep met koriander en naanbrood.



**Menugang: Lunch-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: HealthTastic.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, groenten-
6 tk koriander
4 naanbroodjes, met
koriander en knoflook
- olie, olijf-
4 paprika's, gele
- peper
2 uien
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor en bereid de naanbroodjes volgens de verpakking. Neem een soeppan en warm een beetje olijfolie op. Snijd de uien in blokjes en doe dit in de pan. Was en snijd de gele paprika's in blokjes en doe ze in de pan. Roer alles goed door. Breek de takjes koriander en voeg toe (houd 1 takje apart voor de garnering). Voeg de bouillon toe en laat het geheel 10 min. op laag vuur koken. Pureer de soep en breng op smaak met peper en zout. Serveer de naanbroodjes bij de soep.

Tip:

Ook lekker met een beetje geitenkaas.

Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.



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

Ingrediënten

4 maïskolven
3 el olie, zonnebloem-
1 el peterselie of
basilicum
125 g room, zure
(bekertje)
- sinaasappel-komijnrub
(zie recept)

Bereidingstijd: 23 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 216
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vegetarisch

Kook de maïskolven 10 min.
Neem ze uit de pan en laat goed uitlekken en
iets afkoelen.
Vouw het loof van de maïskolven terug en
verwijder de draden.
Wrijf de maïskolven in met de
sinaasappelkomijnrub en de zonnebloemolie.
Rooster de maïskolven op de hete barbecue in
6-8 min. rondom goudbruin.
Leg de maïskolven op een schaal en bestrooi
met de peterselie of basilicum.
Serveer ze met de zure room.

Gestoofde kalfspoelet met bleekselderij, wortel en tijm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

33 cl bier "De Zeezuiper"
- boter, room-
4 el crème fraîche
250 g bleekselderij
600 g kalfspoelet, magere
2 tn knoflook
2 el olie, zonnebloem-
- peper
1 tl tijm, verse
1 ui
250 g wortelen
- zout

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

Bereiding.

Snijd het magere kalfspoelet in blokjes.
Braad de poelet om en om aan in een mengsel van zonnebloemolie en roomboter, totdat ze goudbruin van kleur zijn.
Verlaag de hittebron en voeg de fijngesneden bleekselderij, wortelen, ui, (verse) tijm, 1 el fijngehakte bieslook, de fijngehakte knoflook en de helft van het bier aan het kalfspoelet toe. Doe er naar smaak peper uit de molen en zout bij.
Laat dit geheel gedurende 60-70 min. zacht stoven.
Doe 15 min. voor het einde van de stooftijd de rest van het bier erbij.
Laat het stoomvocht zoveel mogelijk inkoken.
Roer de crème fraîche erdoorheen
Verdeel het vlees, de groenten en de saus over 4 voorverwarmde borden.
Garneer met fijngehakte bieslook.

Tip:

Serveren met aardappelpuree, in boter gestoofde sperzieboontjes of groene kool.



Gevulde aardappelen met bieslook en kaas.



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

Ingrediënten

4 aardappelen, grote,
kruimige
10 g bieslook
25 g boter
125 g crème fraîche
1 ei
100 g kaas, jong
belegen, geraspte

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 1 u 45
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
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.
Boen de aardappelen schoon.
Verpak ze ruim in aluminiumfolie en pof de
aardappelen in het midden van de oven in ca.
1½ uur gaar.
Prik met een vork in, wanneer de aardappelen
weinig weerstand geven zijn ze gaar.
Laat de aardappelen buiten de oven iets
afkoelen.
Snijd doormidden en schep het kruim uit de
schil.
Houd de schil heel.
Laat de oven aan.
Snijd de bieslook fijn.
Stamp het kruim met de boter, crème fraîche,
kaas en bieslook met de pureestamper tot een
grove puree.
Klop het ei los.
Roer het ei erdoor en schep in de aardappel-
schillen.
Zet het in de oven en bak nog ca. 15 min. tot de
vulling goudbruin is.

Tip:

Je kunt de aardappelen 1 dag van tevoren
poffen.
Bereid ze op de dag zelf verder.

Gevulde eieren met bieslook en mosterd.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009-12

Ingrediënten

1 el bieslook, verse, gesnipperd
1 el crème fraîche
4 eieren
1 tl mayonaise
1 tl mosterd, Dyon-
1 tl paprikapoeder
- peper
3 drp tabasco
- zout

Bereiding.

Kook de eieren in ruim kokend water in 10 min. hard.
Giet de eieren af.
Laat de eieren schrikken onder koud stromend water.
Pel de eieren.
Snijd de eieren voorzichtig in de lengte doormidden.
Haal de eidooiers met de punt van een mes uit het eiwit.
Meng in een kom met een vork de dooiers, mayonaise, crème fraîche, bieslook, mosterd en tabasco tot een gladde pasta.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Scheep het eidooiermengsel in de spuitzak.
Vul de eiwitten met rozetten.
Bestrooi de eieren met paprikapoeder.

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

Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Gewokte knoflookrijst met ketjapkip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Rijst en noedels

Ingrediënten

1½ tl Conimex Kerrie
Djawa
1 zk Conimex Kruiden-
mix voor Nasi
6 el ketjap manis
400 g kipfilet
5 tn knoflook
- olie, wok-
3 paprika's (3 kleuren)
400 g rijst, witte
300 g taugé

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de rijst af in een vergiet, spoel af met koud water en laat goed uitlekken.
Pel intussen de knoflook en snijd hem in dunne plakjes.
Snijd de kipfilet in reepjes en meng met 3 el olie, 5 el ketjap en de kerrie.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de gekruide kipreepjes op een matig hoog vuur ca. 8 min.
Haal de kipreepjes uit de wok en houd ze warm.
Zet de wok terug op het vuur, voeg een scheutje olie toe en wok de knoflook 2 min.
Voeg de rijst en kruidenmix toe en wok ca. 3 min.
Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de paprika ca. 5 min.
Bak taugé 1 min. mee.
Voeg 1 el ketjap toe.
Schep de rijst, kip en paprika met taugé eraan.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3310
Energie kcal: 788
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

Hamlapjes met Geuze en mosterd.



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

Ingrediënten

2 el boter
1 dl Geuze (of een ander
smaakvol bier)
250 g hamlap
1 el mosterd
1/2 dl room
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1048
Energie kcal: 250
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf het vlees in met zout.
Bak de ui op een halfhoog vuur aan in de boter tot hij glazig is.
Schuif de uitjes aan de kant.
Bak de hamlap aan twee kanten tot de rauwe kleur verdwijnt.
Giet de Geuze in de pan.
Laat het vlees op een halfhoog vuur zonder deksel ca. 10 minuten garen.
Schuif het vlees af en toe eens rond.
Draai het vlees af en toe eens om.
Voeg de room toe.
Laat de room wat indikken.
Haal het vlees uit de pan.
Snijd het vlees in dikke plakken.
Meng de mosterd door de saus.
Draai het vuur uit.
Leg het vlees terug in de saus en serveer.



Haringtartaar met Zaanse mosterd.



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

Ingrediënten

3 haringen
2 el mayonaise
1 el mosterd, Zaanse,
grove
- peper
1½ el peterselie,
fijngehakte
4 st peterselie, toefjes
3 el slagroom
1 ui, Amsterdamse,
zoetzure, grote

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

Bereiding.

Snijd de haringen en de ui in heel kleine stukjes en meng ze door elkaar.

Voeg wat peper en de helft van de peterselie toe.

Schep de haringtartaar midden op 4 borden.

Meng de mosterd met de mayonaise en de slagroom en schep kleine lepeltjes van de saus rondom de haringtartaar.

Strooi wat gehakte peterselie over de saus en leg op elk tartaartje een toefje peterselie.

Tip:

Lekker met warme toast van volkorenbrood.

Hele forel met citroen, ui en dille.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

1 citroen, in dunne plakjes
1 bs dille
2 forellen van 500 g, schoongemaakt
- olie, olijfolie
1 ui, rode, in dunne plakjes

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

Bereiding.

Leg forel op schoon werkblad.
Leg in buikholte van beide forellen:
3 tot 4 plakjes citroen,
een paar plakjes rode ui,
3 tot 4 takjes dille,
nog een laag ui en citroen.
Bestrooi het vel met zeezout en versgemalen zwarte peper.
Verhit bakplaat van de barbecue.
Scheur een paar vellen bakpapier.
Leg het bakpapier op de bakplaat.
Kwast het papier licht in met olijfolie.
Leg de vis op het papier.
Bak de forellen 8 min. met het deksel erop.
Keer de vis.
Bak de vis nog eens 5 min. (beide kanten van de vis moeten goudbruin en het vel krokant zijn).

Home made kruidenboter .



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Carola's recept
idee

Ingrediënten

- bieslook
1 pk boter, room-
4 tn knoflook
- peper, zwarte
1 bs peterselie
- zout

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.

Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
Hak de peterselie fijn.
Knip een aantal sprietjes bieslook in kleine stukjes.
Pers de knoflook boven de boter uit.
Voeg de peterselie en bieslook toe aan de boter.
Bestrooi de boter goed met peper en zout.
Prak alles goed door elkaar.
Zet de boter een tijdje koel weg om de smaken goed te laten intrekken.

Kabeljauw met kruidenkorstje.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Libelle

Ingrediënten

- boter
- 2 el dille, gehakte
- fleur de sel (of gewoon zout)
- 4 kabeljauwhaasjes (à 180 g)
- 1 el kappertjes
- 1 tn knoflook
- olie, olijf-
- 2-3 el panko (Japans broodkruim)
- peper
- 2 el peterselie, gehakte
- 20 tomaatjes, tros-, liefst met takje

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C

Pel en pers de knoflook.

Meng de knoflook met de groene kruiden.

Hak de kappertjes fijn en doe ze erbij.

Voeg 3 el olijfolie toe en roer om.

Doe er peper, zout en panko bij en meng tot een crumble.

Spoel de kabeljauwhaasjes en dep ze droog.

Bedek ze met de crumble.

Beboter een ovenschaal en leg er de vis in.

Spoel de tomaatjes en leg ze bij de vis.

Besprenkel ze met de olie kruid ze met peper en fleur de sel.

Zet de ovenschotel 20-25 min. in de oven.

Tip:

Gebruik je diepvriesvis, laat die dan vooraf ontdooien en dep hem goed droog.

Lekker met aardappelpuree of rijst.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: 20 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kip met abrikozen en ras el hanout.



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

Ingrediënten:

150 g abrikozen,
gedroogde
2 el boter
1 kip, braad-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
1 el Ras el hanout
150 g tomaatjes, kers-
2 uien, rode
- zout

Bereiding.

Hak de kip in stukken en kruid de stukken met versgemalen peper en zout.
Wrijf de kipstukken in met ras el hanout.
Smelt de boter in de pan en bak de kipstukken in 10 min. bruin.
Snijd de uien in vieren en bak ze 4 min. mee met de stukken kip.
Voeg de tomaten, de abrikozen en 100 ml water toe.
Laat het geheel 40 min. zachtjes stoven.
Strooi er fijngesneden peterselie over.

Tip:

- Eet er krieltjes gekruid met cayennepeper en gerookte paprikapoeder en gebakken in de oven bij.
- Geen abrikozen? Met gedroogde pruimen is het ook lekker!

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

Knoflookboter II.



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

Ingrediënten

125 g boter, room-
1 tl citroensap
2-3 tn knoflook, uit de
pers
1½ el peterselie, gehakt
1 sjalotje, geraspt
- zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Lekker met Brabants roggebrood.

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

Knoflookbrood.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Culinair kookboek

Ingrediënten

150 g boter
2 tn knoflook
4 el kruiden, gehakte,
verse
1 stokbrood
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.

Snijd het stokbrood in dikke plakken van ca. 3 cm.
De plakken niet helemaal doorsnijden, maar slechts zover dat het onderste derde deel van het brood nog aan elkaar blijft.
Maak de knoflookteentjes fijn .
Vermeng zout, knoflook en kruiden met de boter.
Smeer de gekruide boter in de inkepingen van het brood.
Pak het brood losjes in een groot stuk aluminiumfolie.
Vouw de randen goed dicht.
Grill het brood 15 min. in de folie op de BBQ of in de oven onder regelmatig keren.
Haal het brood na 15 min. uit de folie.
Grill het brood nog 10 min. aan de rand van de BBQ onder voortdurend omdraaien.

Knoflookchampignons.



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

Ingrediënten

50 g boter, zachte
4 champignons, reuze-
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
3 el peterselie, gladde,
gehakte
50 g stilton (of andere
blauwschimmelkaas)
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 880
Energie kcal: 210
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: 0,2 g
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1,6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de champignons schoon en snijd de stelen af. Verhit de helft van de boter en de olie in een pan. Doe de champignons erin en bak ze 5 min., voortdurend kerend, op een laag vuur tot ze zacht en lichtbruin zijn.

Pel de knoflook, hak ze fijn en meng ze in een schaal met de rest van de boter en de olie.

Leg de champignons met de open kant naar boven in de pan.

Vul ze met het mengsel en bestrooi ze met peterselie.

Verwarm de champignons 1 min. zonder ze te keren.

Breng ze op smaak met peper en zout en verdeel de kaas erover.

Verwarm ze nog 1-2 min. met de deksel op de pan tot de kaas gesmolten is.

Tips:

- Maak de champignons schoon met een doekje of keukenpapier. Was ze liever niet, omdat ze snel water opnemen en dan tijdens het koken te zacht worden. Bewaar ze in een papieren zak in de koelkast.
- De champignons krijgen een heerlijke mediterrane smaak als u in plaats van peterselie basilicumblaadjes gebruikt.
- Serveer de champignons als voorgerecht bij gegrilde zalm, aardappeltjes (bijv. krieltjes) en verse asperges.

Knoflookstokbrood met salami.



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

Ingrediënten

1 baquette, afbak
100 g roomkaas met
knoflook & kruiden
8 pl salami

Bereidingstijd: 18 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 294
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: - g
Natrium: 620 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de baguette in plakjes maar snijd de onderkant niet helemaal door.
Vul de insneden met roomkaas en de halve plakjes salami.
Bak de baguette volgens de aanwijzingen op de verpakking goudbruin en knapperig.

Knoflooktoast.



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

Ingrediënten

- knoflookpuree
- olie, olijf-
1 stokbroodje, klein

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

Bereiding.

Snijd het stokbrood in sneetjes.
Bestrijk de sneetjes stokbrood met
knoflookpuree en olijfolie.
Rooster de sneetjes stokbrood op een
ovenrooster bij 250°C goudbruin.

Knoflooktoast met makreelmayonaise.



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

Ingrediënten

1 brood, stok-, klein
3 tn knoflook
150 g makreel, gerookte
1 dl mayonaise
2 el olie, olijf-
2 paprika's, rode,
geflambeerde (uit een
pot)
- peper
1-2 tk peterselie, platte
1 tomaat, vlees-, rijpe
- zout

Bereiding.

Snijd het stokbrood in sneetjes.
Halveer de tomaat en knijp de snijvlakken van de tomaathelften uit over beide zijden van het brood.
Pers 2 tn knoflook uit en verdeel ze over de tomaat.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak het brood op een hoog vuur in de olie aan beide zijden goudgeel en knapperig.
Pureer de makreel met de mayonaise en 1 tn knoflook uit de pers tot een smeug smeersel en breng het op smaak met zout en peper.
Snijd de paprika's in reepjes en verdeel ze samen met de vismayonaise over de broodjes.
Garneer de toastjes met de peterselie.

42

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

Knoflooktoppertje.



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

Ingrediënten

3 el bieslook, verse,
fijngehakt
2 tn knoflook
150 g mayonaise
2 el tomatenketchup

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 knoflook fijn.
Meng de knoflook met de mayonaise en de tomatenketchup.
Voeg de bieslook toe aan het sausje.
Breng het sausje op smaak met peper en zout.

Tip:

Lekker bij spareribs.

Korianderpesto.



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

Ingrediënten

50 g kaas (bijv. Old Amsterdam)
4 tn knoflook
50 g korianderblad, gewassen en drooggedept
1 dl olie, olijf-
- peper
- tabasco
50 g walnoten, gepelde
- 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 teentjes knoflook grof.
Snijd de kaas in stukjes.
Pureer de knoflook, de kaas, het korianderblad en de walnoten in een keukenmachine (of wrijf alles fijn in een vijzel).
Schenk in een dun straaltje de olijfolie bij het mengsel.
Pureer het geheel tot een gladde massa.
Breng de pesto op smaak met tabasco en eventueel wat peper en zout.

Koriandervinaigrette.



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

Ingrediënten

0,4 dl azijn, sherry-
1½ dl bouillon, runder-,
krachtige
5 g korianderzaadjes,
geroosterd en
gemalen
1 tl Löwensenf
½ dl olie, druivenpit-
½ dl olie, walnoten-
½ dl olie, maïs-
- peper versgemalen
1 sjalotje, 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Krokante kaneeltoast.



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

Ingrediënten

75 g boter
8 boterhammen, witte,
elk 1 cm dik
2 eieren
½ tl kaneel
- munt om te garneren
5 el slagroom, gezoete
25 g suiker
2 drp vanille-essence

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1810
Energie kcal: 430
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter op een laag vuur in een pan.
Verwijder het schuim dat daarbij ontstaat met een lepel.
Giet de (geklaarde) boter in een kom.
Maak de pan schoon.
Roer in een 2de kom slagroom, melk en vanille-essence door elkaar.
Halveer de boterhammen diagonaal.
Meng suiker en kaneel goed dooreen.
Doopt de driehoekjes brood aan elke kant ongeveer 30 sec. in het ei-melk mengsel.
Verwarm wat geklaarde boter in een pan en bak daarin de driehoekjes in porties aan elke kant 2 min. tot ze goudbruin zijn.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Herhaal dit met de rest van de boter en de gedrenkte brooddriehoekjes.
Bestrooi de toast met het kaneelsuikermengsel en garneer met munt.

Kruidenboter.



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

Ingrediënten

½ tl bieslook, klein geknipt
100 g boter, room-
1 tl citroensap
6 dooiers van hardgekookte eieren
½ tl dragon, klein gesneden
½ tl kervel, gehakte
- peper, versgemalen
½ tl peterselie, gehakte
1 uitje of sjalotje, fijn gesnipperd
- worcestersaus of aroma
- zout

Bereiding.

Roer de boter zacht.

Wrijf de eierdooiers door een zeef in de kom.

Roer tot een gladde eierboter is ontstaan.

Voeg daaraan, al roerend, de ui en de kruiden toe.

Roer druppel na druppel ½ tl citroensap door de boter; proef die en roer er naar smaak de rest van het citroensap, worcestersaus, peper en zout door.

Voeg nog een paar druppels water toe, als dat nodig is, om de boter juist smeerbaar, dus niet te dun te maken.

Serveer de boter in één- of meerpersoons-schaaltjes en zet die eventueel vlak voor het gebruik nog even in de koelkast, zodat de boter bij gebruik niet van het mes zal glijden.

Bereidingstijd: 10 min.

Koeltijd: 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

Kruidenbotersaus.



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

Ingrediënten

1 sch azijn, sherry-
100 g boter, zachte
½ citroen
40 g kaas, oude
1 tn knoflook
- peper
1½ bs peterselie
¼ l room
- zout

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

Bereiding.

Hak de peterselie fijn.
Meng de peterselie met de ½ van de boter,
citroensap, knoflook, peper en zout goed door
elkaar.
Zet deze kruidenboter apart.
Rasp de kaas.
Roer de kaas door de room.
Breng de room al roerend aan de kook.
Haal de room van het vuur als er belletjes
opkomen.
Roer dan de kruidenboter door de roomkaas.

Kruidenkwarksaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koken in beeld

Ingrediënten

2 el citroensap
1 tn knoflook
4 el kruiden,
fijngesneden
(peterselie, kervel,
bieslook, dragon,
basilicum, etc.)
150 g kwark, magere
- peper, versgemalen
- peper, cayenne-
1 bk room, zure
1 sjalotje
1/8 l water
- Worcestershiresaus
- zout

Bereiding.

Roer de kwark met de melk en de zure room glad.
Pel het sjalotje.
Hak het sjalotje fijn.
Pel de knoflook.
Hak de knoflook fijn.
Roer de kruiden, knoflook en sjalotje door de kwark.
Breng de saus op smaak met citroensap, (cayenne)peper, Worcestershiresaus en 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

Kruidenmarinade.



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

Ingrediënten

15 g kervel, fijngehakte
4 el olie, olijf-
¼ tl peper
2 el tijm, fijngehakte
½ tl zout

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Kruidenmosterd.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Hoeveelheid: 250 ml
Sterren: ***
Bron: Lucinda Jenkins

Ingrediënten

200 ml azijn, milde
(wijnazijn of witte
azijn)
1 tl kurkuma (toko)
85 g mosterdzaadjes,
bruine of gele (toko).
1 tl peperkorrels,
geplette, zwarte
60 g suiker, basterd-,
bruine
1 tl zout

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in de blender of
keukenmachine.
Laat de blender even draaien.
Voeg nu, terwijl de machine draait, lepel voor
lepel de azijn toe.
Als het goed is heb je nu een grove pasta.
Je kunt de machine langer laten draaien voor
een fijnere saus.
Laat het geheel 20 min. rusten.
Lepel de mosterd over in een schone,
luchtdichte pot.
Zet de mosterdpot in de koelkast.
Laat de mosterd minimaal 2 weken
onaangebroken.

Tip:

Week de mosterdzaadjes een nacht in
(wijn)azijn, dan kun je ze makkelijker fijn
malen.

51

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

Kruidige bbq-saus.



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

Ingrediënten

1 el bieslook, verse
fijngesneden
1-2 tn knoflook, geperst
- peper
3-4 el yoghurt, Griekse
- zout

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

Bereiding.

Meng de bieslook, knoflook en de yoghurt door elkaar.

Breng de saus op smaak met peper en zout.
Zet de saus een poosje in de koelkast, zodat de smaken goed mengen.

Garneer de saus met wat bieslook.

Tip:

Lekker bij kip, vlees en gepofte aardappel.

Kruidige runderkebab.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

1 tl chilivlokken, gedroogde
½ citroen
2 el citroensap
2 tn knoflook, gekneusd
2 tl komijn, gemalen
1 hv koriander, gehakt
600 g lendebeefstuk, in blokjes
- olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper, zwarte, versgemalen
1 hv peterselie, platte, gehakt
1 ui, kleine ui
- zout, zee-

hv = handvol

Bereiding.

Week houten satéprikkers in water.
Rasp de ui fijn tot 2 el pulp.
Doe de pulp met knoflook, komijnpoeder, paprikapoeder, chilivlokken, koriander, peterselie en citroensap in een kommetje.
Roer het geheel tot een gelijkmatig mengsel.
Doe de biefstuk in een schaal.
Voeg het uienmengsel bij de biefstuk.
Meng het mengsel en de biefstuk goed door elkaar.
Zet de biefstuk 3-6 uur in de koelkast (schud de kom regelmatig om).
Rijg 3-4 stukjes vlees aan een prikker.
Bestrooi de prikkers met zeezout en zwarte peper.
Laat het vlees 30 min. rusten.
Verhit de bakplaat van de barbecue.
Druppel olijfolie op de bakplaat.
Leg de kebabs op de bakplaat.
Barbecue de kebabs om de 2 min. kerend, ca. 8 min., tot alles mooi bruin is.
Leg de kebabs een op schaal.
Dek de schaal af.
Laat de kebabs 5 minuten rusten.
Knijp wat citroensap over de kebabs.
Serveer de kebabs.

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

Lamsrack met aardappelen en knoflook.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-
3

Ingrediënten

2 pk aardappelblokjes
(à 450 g)
2 el boter of margarine
8 tn knoflook
2 lamsracks, French
2 el olie, olijf-
½ el olie, olijf-, met
truffel
- peper
1 pt vleesfond
3 el wijn, rode
- zout

Bereiding.

Pel de teentjes knoflook.
Kook in een pan de wijn, knoflook en fond op
hoog vuur in tot 2 dl inkoken.
Bestrooi intussen de lamsracks met zout en
peper.
Verhit de olie in een pan.
Voeg de boter toe.
Bak de lamsracks in ca. 10 à 12 min. rosé (af en
toe keren).
Neem de lamsracks uit de pan.
Laat de lamsracks in aluminiumfolie rusten.
Voeg de aardappelblokjes aan het braadvet toe.
Laat de aardappelblokjes ca. 5 min. zachtjes
bakken.
Schenk de fond bij de aardappelblokjes.
Laat de aardappelblokjes nog ca. 5 min.
meekoken.
Haal de aardappelblokjes van het vuur.
Roer de truffelolie door de jus.
Breng de jus op smaak met zout en peper.
Verdeel de aardappelblokjes met jus over vier
(voorverwarmde) borden.
Snijd de lamsracks tussen de botjes in stukjes.
Leg de lamsracks op de aardappelblokjes.

Tip:

Serveer het gerecht met peultjes.

Bereidingstijd: 46 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lassi met gember en kardemom.



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

Ingrediënten

½ l yoghurt
1½ tl zout
1 st gemberwortel, fijn
geraspt
6 kardamonpeulen,
gebruik de binnenste
zaadjes

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.

Voeg alle ingrediënten bij elkaar.
Voeg een ½ l water toe, roer goed en zet het
mengsel een uur in de koelkast.
Zeef de lassi.
Dien hem op met ijsblokjes en een rietje.

Lekkerbekjes met kruidenknoflookyoghurt.



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

Ingrediënten

1 pt bonen, witte
1 pt dressing, knoflook-bieslook
1 zk frites
4 el fritessaus
- frituurolie
1 tn knoflook
4 lekkerbekken
- peper
4 el peterselie
6 tomaten, Roma-
1 sjalotje
1 ui, rode
6 el yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Snipper het sjalotje.
Pers het teentje knoflook uit.
Hak de peterselie fijn.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de ui in ragfijne partjes.
Verwarm de lekkerbekken in ± 10 min. in een voorverwarmde oven (200°C).
Roer intussen de yoghurt, de fritessaus, het sjalotje, de knoflook en de peterselie door elkaar.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Spoel de bonen in een zeef af onder stromend water en laat ze uitlekken.
Verhit gelijktijdig de olie.
Frituur de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de tomaat met ui, bonen en de dressing door elkaar.
Serveer de lekkerbekken met de saus en de frites.

Tip:

Serveren met salade.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3655
Energie kcal: 870
Eiwit: 44 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 48 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Limoen-citroensaus met mint.



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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
2 limoenen, sap van
4 tl maïzena
10 muntblaadjes
100 g suiker
2 tl vanille-extract
2 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het sap en het water in een geëmailleerde of roestvrijstalen pan en breng het aan de kook. Voeg de suiker en 8 muntblaadjes toe en roer tot het geheel weer aan de kook is.

Doe de maïzena en het vanille-extract in een kommetje en roer het met 3 el water los.

Giet dit mengsel al roerend bij het kokende sap tot het geheel licht is gebonden.

Zeef de saus en voeg er de laatste 2 fijn-gesneden muntblaadjes bij.

Laat de saus afkoelen en serveer de saus bij de rijst en/of broodpudding.

Limoen-knoflookmarinade II.



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

Ingrediënten

20 tn knoflook,
grofgehakt
3 laurierblaadjes,
verkruid
3½ dl limoensap, vers
1¼ dl olie, olijf-
2 tl peper, zwarte,
versgemalen
2½ dl sinaasappelsap,
vers
75 gr zout, zee-, grof

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 alle ingrediënten in de foodprocessor en mix kort.
Laat de marinade op smaak komen.

Tip:

Heerlijke marinade voor een varkenslapjes of kippenpootjes.

Lookboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Onskookboek.be

Ingrediënten

100 g boter
2 tn knoflook
- peper
1 tk peterselie, krul-
- 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.

Laat de boter zacht worden in een kom op kamertemperatuur.
Plet de knoflookteentjes of hak ze uiterst fijn en voeg toe bij de boter.
Hak de peterselie fijn en voeg toe aan kom.
Maak je een grote hoeveelheid om te bewaren, pers dan het water uit de fijngehakte peterselie (met de hand of in een neteldoek of propere handdoek (die daarna mooi groen zal gekleurd zijn...) alvorens de peterselie bij de boter te voegen.
Voeg naar smaak peper en zout toe en meng alles door mekaar. Proef opnieuw en voeg indien nodig meer peper en zout toe.
Leg de lookboter op een vel boterpapier of op een vel plasticfolie en rol op tot een worst.
Laat opstijven in de ijskast.

Met kruiden gemarineerde kip (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Saskia van Weert

Ingrediënten

1 tl basilicum, gedroogd
1 snf cayennepeper
1 tl honig
9 kipdijbeenfilets
2 tl knoflookpoeder
3 el olie, zonnebloem-
1 tl oregano, gedroogd
1 snf peterselie, gedroogd
1 snf salie, gedroogd
2 el suiker, kristal-
1 tl tijm, gedroogd
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.

Doe alle ingrediënten, behalve de kip, in een kom.
Meng de ingrediënten goed met je handen.
Leg de kip in de marinade.
Zorg dat de kippendijen goed bedekt zijn met het mengsel.
Laat de kippendijen minimaal een uur afgedekt staan.
Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 180°C.
Giet de kip af in een vergiet.
Bak de kip 7 min. op 180°C in de Airfryer.
Draai de dijen om.
Bak ze nog 7 min. op 160°C.

Tip.

Lekker met gele rijst met saffraan en komkommer met een dressing van yoghurt, peper, zout en limoen.

Mierikswortelroom.



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

Ingrediënten

1-2 el mierikswortel,
geraspte (potje)
- peper
1¼ dl room, slag-
1 el sinaasappelschil,
geraspte
- 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.

Klop de slagroom lobbig.
Meng de slagroom met een snufje zout, een
snufje peper, sinaasappelschil en de
mierikswortel.

Tip:

Lekker bij gerookte zalm.

Minivarkensrollade met abrikozen en Italiaanse kruiden.



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

Ingrediënten

4 abrikozen, gedroogde, gewelde
15 g boter, room-, ongezoeten
4 tn knoflook
10 g kruidenmix, Italiaanse, verse
4 el olie, olijf-, milde
8 pl ontbijtspek
200 g varkenshaas
2 tl venkelzaad

- aluminiumfolie
- bakpapier
- keukentouw

Bereiding:

Zet 4 bakjes klaar.
Snijd de oregano, de rozemarijn, de salie en de tijm uit de kruidenmix fijn.
Verdeel de kruiden gelijkmatig over de bakjes.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit $\frac{3}{4}$ van de olie in een koekenpan en bak de knoflook met het venkelzaad 3 min. op een middelhoog vuur.
Verdeel dit over de bakjes kruiden.
Snijd de abrikozen zo fijn mogelijk en verdeel ook die over de bakjes.
Snijd de varkenshaas in de lengte in 4 plakken.
Leg steeds 1 plak tussen 2 vellen bakpapier en sla de varkenshaas met de achterkant van een pan tot 1 cm dikte.
Leg steeds 2 plakjes spek overlappend naast elkaar.
Leg er een plak varkenshaas op en verdeel de inhoud van 1 bakje erover.
Bestrooi het met peper en evt. zout en rol het op.
Leg een groot stuk keukentouw op een snijplank.
Leg er steeds een rollade op met de open kant naar boven.
Haal het touw aan beide kanten omhoog, draai het een kwartslag en vouw het naar onder.
Herhaal dit zodat het touw een achtpuntige ster vormt.
Bind het vast en knip de uiteinden af.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de rollades in 7 min. rondom bruin.
Draai het vuur laag, doe de boter erbij, wentel de rollades erdoor en bak ze nog 3 min.
Laat ze vervolgens 2 min. rusten onder aluminiumfolie.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Mosterdsaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Barbeques & salades

Ingrediënten

1 el cider, droge (of ongezoet appelsap)
½ tl dragon, verse, gehakte
¼ kp mosterd, milde
- peper, cayenne-
1 el suiker, bruine
- 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.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Mosterdsaus met kappertjes.



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

Ingrediënten

5 el kappertjes
3 el kervelblaadjes,
verse, fijngehakt
4 el mayonaise
3 el mosterd, grove
- peper
250 g yoghurt, Griekse
- 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 kappertjes grof.
Meng de kappertjes met de overige ingrediënten.
Breng de saus met peper en zout op smaak.

Paling in 't groen II.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

½ bs basilicum
½ bs bieslook
100 g boter, room-
2 citroenen
½ bs koriander
1 tn knoflook
¼ bs munt
- olie, olijf
30-40 st paling,
gestroopt (6 cm)
1 peper, rode
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 dl room
1-2 sjalotjes
½ bs waterkers
1 sch wijn, droge witte
- zout, zee
½ bs zuring

Bereiding.

Snijd de knoflook en de sjalotjes in kleine blokjes.
Snijd de helft van de groene kruiden zeer fijn.
Snijd de rode peper zeer fijn.
Laat de boter uitbruisen.
Bak de paling aan in de boter.
Voeg de knoflook en sjalotjes toe.
Blus de paling af met de witte wijn.
Laat het even inkoken.
Voeg de room toe.
Voeg, als de paling gaar is, de groene gesneden
kruiden en de rode peper toe.
Breng de paling evt. nog verder op smaak met
wat druppels citroensap en wat zout en peper.
Plaats de stukjes paling in een diep bord.
Besprenkel de overgebleven groene kruiden
met wat olijfolie en citroensap.
Serveer de kruidensla op de paling.

Tip:

Serveer de paling met lekker vers gebakken
zuurdesembrood.

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

Peterseliepesto.



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

Ingrediënten

50 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
1 -2 tn knoflook,
fijngesneden
1 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
30 g peterselie, grof
gesneden
50 g pijnboompitten
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.

Pureer de peterselie, knoflook en pijnboom-
pitten in een keukenmachine.
Giet de olijfolie in een straaltje erbij en voeg de
kaas, een snufje zout en versgemalen peper
toe.

Purée de l'ail - knoflookpuree.



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

Ingrediënten

¼ l bouillon, lams- (of
droge witte wijn)
2 el crème fraîche
4 bol knoflook
- peper, witte,
versgemalen
6 el room
- suiker
- zout

Bereiding.

Trek de tenen los van de bolletjes knoflook.
Pel de teentjes knoflook.
Halveer de teentjes knoflook.
Verwijder de kiempjes van de knoflook.
Breng de knoflook met vers koud water in een
pan op een hoog vuur aan de kook.
Giet de knoflook af.
Herhaal dit proces nog ca. 6 keer tot de tenen
zacht zijn.
Prak de tenen knoflook fijn.
Laat de bouillon (of de wijn) met de room
onafgedekt op een matig vuur tot 2 el inkoken.
Klop de knoflookpuree en de crème fraîche door
de bouillon.
Breng de saus op smaak met zout, peper en evt.
suiker.

Tip:

Heerlijk bij lamsvlees.

67

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

Sambal trassi I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -
Tante1940Reentje.com

Ingrediënten

100 g Chilipepers Bird's Eye
3 tl garnalenpasta
1 el ketchup, tomaten-
4 el olie, zonnebloem-
500 g pepers, cayenne-,
rode, zonder steeltjes
2 el suiker, palm-
110 g tomatenpuree
500 g uien, rode, grof
gesnipperd
½ tl zout

Bereiding.

Bereid je ingrediënten voor.
Maal eerst de uien fijn in de blender.
Voeg daarna de cayennepepers, de Chilipepers Bird's Eye en de garnalenpasta toe.
Gebruik verder 50 ml warm water om het geheel te malen (dan gaat het wat makkelijker).
Neem een medium wok met anti-aanbaklaag, doe de olie erin, de gemalen massa plus alle andere ingrediënten.
Roerbak en mix het goed (zodra je het ruikt en je ogen beginnen te branden, dan ben je op de juiste weg).
De bedoeling is dat het water verdampt en dat het begint te bakken (vooral blijven omscheppen).
Breng je warmtebron naar medium (je wil niet dat het verbrand).
Je moet er echt bij blijven, je hoort het bakken en je ziet de olie boven komen, dan is het bijna klaar.
Nog een aantal keren draaien, dan moet het goed zijn.
Laat het nu afkoelen en bewaar de sambal in een glazen pot met goed afsluitbare deksel.
Evt. zou je er, als je het lang wilt bewaren, een beetje olie bovenop kunnen doen.

Tip:

Chilipepers Bird's Eye zijn verkrijgbaar in de toko en bijv. bij NatuurProduct.com.

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

Scholfilet met amandelen en munt.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: 50Plus,
GrandCruWijnen.nl,
VisRecepten.nl

Ingrediënten

100 g amandelen,
blanke
½ citroen, sap en rasp
van

1 tn knoflook, geperst

2 el mayonaise

3 el munt, verse,
fijnggehakt

3 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen

4 scholfilets, grote

4 el yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Wrijf de scholfilets in met zout en versgemalen peper en bestrijk de witte kant met citroensap en 2 el olijfolie.

Leg de scholfilets met de witte kant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat.

Hak de amandelen (in de keukenmachine) fijn en meng de knoflook, de munt en wat zout en versgemalen peper erdoor.

Meng er tot slot ook 1 el olijfolie door.

Verdeel het amandelmengsel over de scholfilets en druk het laagje licht aan.

Schuif de bakplaat in de oven en bak de scholfilets in 8-10 min. bruin en gaar.

Roer in een kom de Griekse yoghurt met de mayonaise, enkele druppels citroensap, de citroenrasp en wat zout en versgemalen peper tot een sausje.

Schenk het sausje in vier kleine glaasjes.

Serveer de scholfilets op ovale borden en zet de glaasjes met saus ernaast.

Tips:

Lekker met gebakken aardappelpartjes en gestoomde broccoli of bospeen.

Bereidingstijd: 25-30 min.

Grill-/oventijd: 8-10 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1575

Energie kcal: 375

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

Toum - Libanese knoflook saus.



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

Ingrediënten

1 l bieslook, fijngehakt
45 ml citroensap
12 tn knoflook, gepeld
375 ml olie, arachide- of
zonnebloem-
½ tl zout

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

Bereiding.

Halveer de teentjes knoflook en verwijder de (groene) kern.

Pers de teentjes en meng ze met 1/2 tl zout.

Giet het mengsel met 1 el citroensap en 1 el koud water in een kleine blender of mengbeker en pureer het glad.

Giet er al malend 75 ml arachide- of zonnebloemolie bij (tot een gladde saus).

Giet er al malend voorzichtig om en om in delen 300 ml olie en 30 ml citroensap (of 30 ml koud water) bij (tot een gladde saus).

Bestrooi de saus met een beetje fijngehakte bieslook.

Verkruidde feta met tuinkruiden.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-
Johan, Feta encyclo-
pedie

Ingrediënten

150 g Apetina-feta
½ tl basilicum,
gedroogde
2 el bieslook, verse,
fijngeknipte
- peper, versgemalen
2 el peterselie, verse,
fijngehakte

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.

Prak de feta met een vork fijn.
Meng de tuinkruiden erdoor.
Breng het mengsel op smaak met versgemalen
peper.

Tips:

- Strooi dit over een tomatensalade met
zwarte olijven en serveer het als
voorgerecht.
- Smaakt ook heerlijk bij een biefstuk.

Wasabi-slagroom voor de bbq.



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

Ingrediënten

1/2 el citroensap
- peper
3 1/2 dl room, slag-
1/2 el wasabi
- 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.

Roer de wasabi los in het citroensap.
Klop de slagroom voor 3/4 op.
Vermeng beide en kruid goed met peper en zout.

Tip:

Lekker op over gevogeltespiesjes.

Yoghurtijs met munt.



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

Ingrediënten

75 g honing
1 limoen
4 bld munt
3 el muntblad,
fijnggehakt
2 el siroop, munt-
5 dl yoghurt, volle

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.

Rasp het groene deel van de schil van de ½ limoen.

Pers de limoen uit.

Snijd de rest van de limoenschil in dunne reepjes.

Meng de yoghurt met de honing, de muntsiroop, het muntblad, de limoenrasp en het limoensap.

Draai het mengsel in de ijsmachine tot ijs.

Verdeel het ijs over 4 gekoelde glazen.

Garneer het ijs met een blaadje munt en reepjes limoenschil.

Zachte kruidenvinaigrette.



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

Ingrediënten

1 el bieslook,
fijngeknipte
2 tl mosterd
4 el olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 el sinaasappelsap
1 mp suiker
- 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.

Klop een vinaigrette van alle ingrediënten.
Serveer de dressing bij een sla naar keuze.

Zuurkoolstampot met shoarmakruiden.



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

Ingrediënten

1½ tl kruiden, shoarma-
175 g paprikamix
150 g rolladeplakjes
750 g
zuurkoolstampot,
diepvries

Bereidingstijd: ca. 10
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de zuurkoolstampot volgens gebruiksaanwijzing op verpakking, Verwarm de zuurkoolstampot met de paprikamix.
Bestrooi intussen de rolladeplakjes met de shoarmakruiden en snijd ze in vieren
Schep de rolladeplakjes door de stampot en laat ze ca. 2 min. mee warmen.

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
krr	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)

