



Maaltijdsoecepten / v0.8

Inhoudsopgave.

Aziatische maaltijdsoep (airfryer).	3
Bier- en kaassoep.	4
Hofpadensoep.....	5
Kerriesoep met linzen.....	6
Kokos-limoensoep.	7
Maaltijdmosterdsoep met kaastoast.	8
Tomaten-groentesoep met rookworst.....	9
Vissoep "Ostendaise".	10
Gebruikte afkortingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Aziatische maaltijdsoep (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: MijnVerstand.be,
Ward Van Sevenscoten

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
- chilivlokken, niet te
veel
- groenten, soep-, naar
keuze
½ kaneelstokje
6 kardemons, groene
(geen gemalen)
1-2 kippenfilets
- 5 kruidenpoeder,
Chinees
5 kruidnagels
200 g noedels (UDON)
2 steranijs
- zout

Bereiding.

Kruidt de kippenfilets rondom met zout en
smeer ze in met het Chinees 5-kruidenpoeder.
Plaats de filets gedurende 10 min. in de airfryer
op 190°C.

Breng de kippenbouillon samen met de kruiden
(steranijs-kaneel-kardemon-kruidnagel-chili)
aan de kook.

Snijdt ondertussen de soepgroenten klein en
voeg ze erbij als de bouillon kookt.

Laat het geheel 5 min. koken totdat de
groenten beetgaar zijn.

Neem het van het vuur en roer er de UDON
noedels door.

Verdeel de soep over de borden en geeft er de
gesneden kippenfilets bij.

Tip:

Soepgroenten bijv. selderij, champignons, kers-
tomaten, sojascheuten.....

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

Bier- en kaassoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

33 cl bier
5 el bloem
4 el boter
¼ l bouillon, kippen-
½ tl paprikapoeder
500 g kaas, Cheddar, geraspte
½ tl mosterdpoeder
- popcorn, voor de garnering
¼ l room, kook-
¼ tl tabasco
125 g ui, fijngehakte
100 g wortel, 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.

Fruit de wortel en de ui in de boter.
Roer de bloem erdoor en laat die 3-4 min. zachtjes fruiten, maar niet bruin worden.
Roer de paprikapoeder, de mosterdpoeder, het bier en de kippenbouillon erdoor (blijf met een garde roeren tot de soep glad is).
Voeg de kaas toe, breng de soep weer aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep 5-10 min. sudderen.
Neem de soep van het vuur en spatel de room erdoor.
Voeg de tabasco toe en serveer de soep gegarneerd met popcorn.

Hofpadensoep.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Koken met een
twist

Ingrediënten

1 aardappel
1 kpt bonen, witte
- bouillonblokjes,
groente-
¼ knolselderij
30 g margarine
- peper, versgemalen,
naar smaak
1 prei
250 g spekblokjes,
ongerookte
1 bkj tomatenblokjes
2 uien
1 wortel, winter-
- zout, naar smaak



Bereiding.

Schil de aardappel, de knolselderij en de wortel en snijd deze in blokjes.

Snijd de prei in de lengte door en daarna in halve ringetjes.

Snipper de ui en fruit deze glazig in de margarine.

Voeg de spekblokjes toe en bak ze tot ze knapperig zijn.

Voeg de aardappel en de soepgroenten toe en bak deze kort mee.

Voeg de tomatenblokjes en 1 l water toe en breng dit aan de kook.

Voeg de bouillonblokjes (naar smaak) toe.

Laat de soep 10-15 min. sudderen op een laag vuur.

Giet het vocht van de bonen af, spoel ze af met koud water en voeg ze toe aan de soep.

Laat de soep nog ca. 10 min. sudderen.

Tip:

- Gebruik voor een snelle soep in plaats van prei, wortel en knolselderij een zakje van 400 g kant en klare soepgroenten.
- Voeg eens als extra vulling stukjes bloemkool en/of paprika toe.

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

Kerriesoep met linzen.



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

Ingrediënten

¼ appel
2-3 stl bieslook
¼ stl bleekselderij
6 g bloem (of meel)
½ bouillonblokje
1 sn brood, wit, in blokjes
1 cm gember
¼ el kerriepoeder
½ tn knoflook
1 mp kurkuma
25 g linzen, rode
1 el olie, zonnebloem-
¼ prei
½ tomaat
¼ winterpeen
¼ ui
250 ml water

Bereiding.

Zet de oven aan op 180°C (boven- en onderwarmte).
Snijd de prei in de lengte doormidden, was hem zorgvuldig en snijd hem in halve ringen.
Schil en was de winterpeen en de selderij en snijd ze brunoise.
Verhit de zonnebloemolie in een pan en fruit hierin de ui.
Doe na een paar minuten de wortel en bleekselderij erbij.
Pel en snijd de knoflook en de gember in kleine stukjes en voeg die toe.
Snijd de tomaat en de appel in kleine stukjes en voeg die toe.
Voeg de linzen toe en roer het geheel goed door.
Scheep kerriepoeder, de kurkuma en de bloem door de groenten en laat het geheel enkele minuten garen.
Voeg het bouillonblokje toe en giet er 250 ml water bij.
Laat het 25 min. zachtjes koken.
Roer het af en toe door.
Pureer het met de staafmixer tot een gladde soep.
Rooster de boterhamblokjes in de oven in enkele minuten knapperig.
Scheep de soep in een kom en garneer die met de croutons en de bieslook.
Bon appetit!

Tip:

Brunoise snijden is een snijtechniek waarbij je de groente eerst in de lengte snijdt en daarna in blokjes.

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

Kokos-limoensoep.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

7

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

Maaltijdmosterdsoep met kaastoast.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-
01

Ingrediënten

2 ciabatta's, mini-
4 el kaas, lichtbelegen,
geraspte (bijv. Goudse)
1 pk mosterdsoep,
romige (à 400 ml)
2 preien, dunne
100 g roomkaas met
kruiden, verse
½ bk tuinkers
2 el zonnebloempitten

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 hoogste stand.
Breng in een ketel 1 l water aan de kook.
Maak de prei schoon.
Snijd het witte en lichtgroene deel van prei in
dunne ringen en doe ze in een zeef.
Schenk het kokende water over de prei.
Halveer de ciabatta's en besmeer ze dik met
roomkaas.
Verdeel de zonnebloempitten en de geraspte
kaas erover
Bak de ciabatta's in de oven in ca. 8 min. licht
goudbruin.
Verwarm de mosterdsoep volgens de gebruiks-
aanwijzing.
Voeg de prei toe en laat die in ca. 5 min.
zachtjes beetgaar laten worden in soep.
Knip de tuinkers boven soep van het bedje.
Serveer de soep met de ciabatta's.

Tomaten-groentesoep met rookworst.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tips:

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

Bereidingstijd: 15-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 475

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 44 g

w/v suikers: - g

Natrium: 1430 mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 12 g

Groente: - g

Zout: - g

Vissoep "Ostendaise".



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

Ingrediënten

1 el allesbinder
2 stgl bleekselderij, in
smalle reepjes
25 g boter
2 bouillontabletten, vis-
2 eierdooiers
200 g filets van zeevis,
zoals kabeljauw, in
blokjes (ca. 1½ cm)
50 g garnalen, verse,
gepelde
100 g mosselen,
gekookte
1-2 el olie, zonnebloem-
1-2 el peterselie, fijn-
gehakte
¾ dl room, slag-
2 tomaten, ontveld,
vruchtvlees in blokjes
1 ui, middelgrote,
fijngesnipperd

Bereiding.

De vissoep is een variant op een famous recept uit de Franse keuken. U maakt er een volwaardige maaltijdsoep van wanneer u alle aangegeven ingrediënten verdubbeld.

Verhit de boter en de olie in een wok.
Wacht tot het schuim van de boter begint weg te trekken.
Laat alles even door de wok "walsen".
Laat de ui en de bleekselderij onder voortdurend omscheppen 2 min. fruiten.
Doe de vis erbij en schep alles nogmaals gedurende 2 min. om.
Schenk er 9 dl heet water bij en voeg de bouillontabletten toe.
Wacht tot alles aan de kook is gekomen.
Temper de warmtebron.
Strooi de allesbinder over de soep en roer alles door.
Voeg daarna de garnalen, de mosselen en de tomaten toe.
Klop in een kommetje eierdooiers en room los.
Voeg er 4 el hete soep aan toe.
Roer het mengsel door de soep en neem onmiddellijk daarna de wok van de warmtebron.
Blijf nog 20 à 30 sec. in de soep roeren.
Dien de soep op in voorverwarmde kommen of borden.
Strooi er veel peterselie over.

Tip:

Geef er warm en knapperig, bij voorkeur zelf afgebakken, stokbrood bij.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

