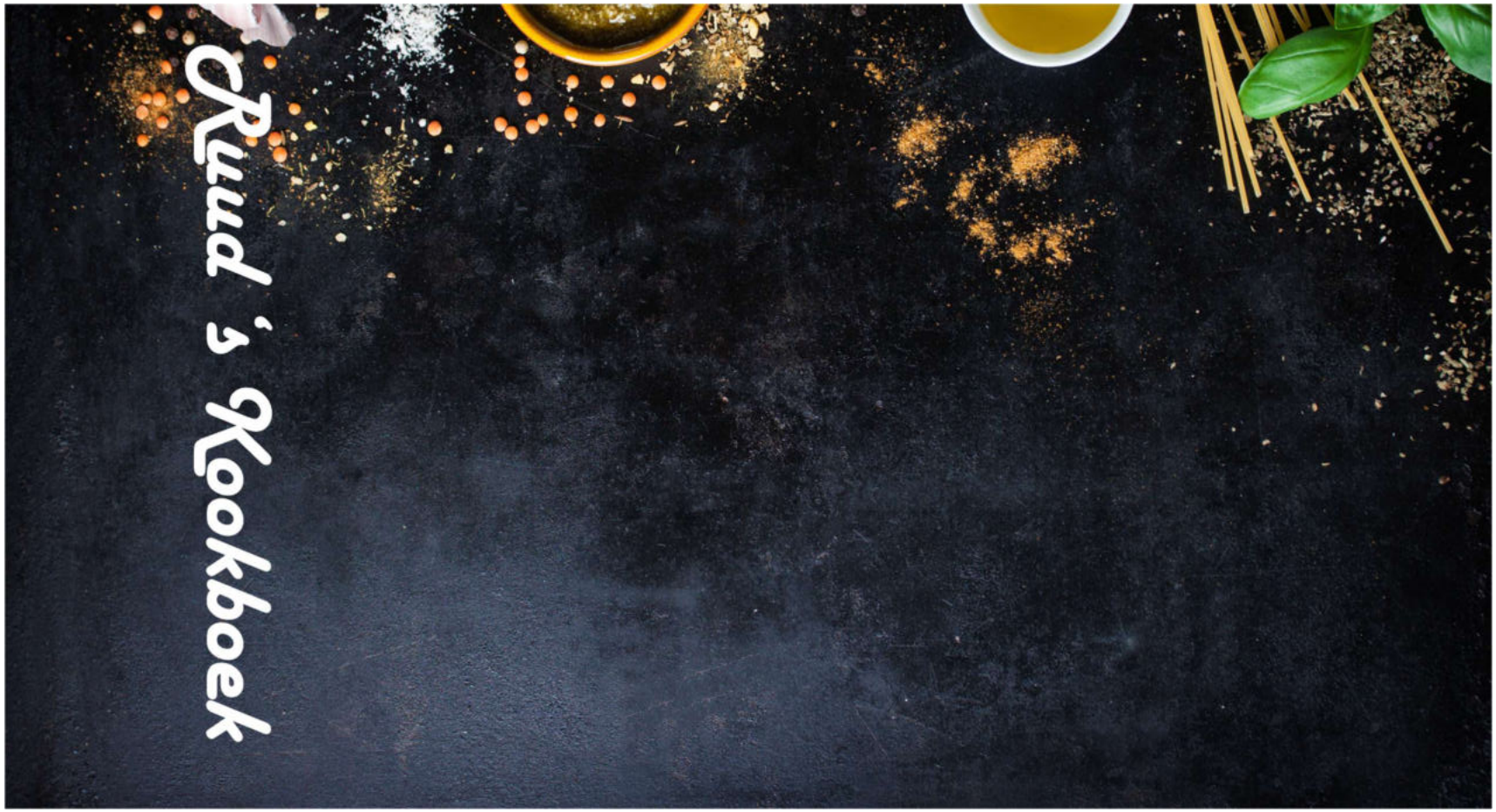


Fruitrecepten VII v6.6

Inhoudsopgave.

Aardappelgalette met honing en limoen.....4
Aardbei bavarois spiegeltaart. 5
Aardbeienlikeur. 6
Aardbeiensmoothie III. 7
Abrikozenijs met gefrituurde sinaasappelschil.....8
Aceitunas en escabeche - gemarineerde olijven.....9
Ananas met garnalen. 10
Appel-bladerdeegtaartjes. 11
Appelballen. 12
Appelcrumble II. 13
Appeltoetje (magnetron). 14
Avocadotoast met gerapst ei.....15
Aziatische zalmfilet met mango. 16
Bengaalse 'Elephant milk cocktail' met ananas en kokos. 17
Bosbessen scones. 18
Courgette-citroenmuffins.....19
Donuts gevuld met room en aardbeien. 20
Druivenchutney.....22
Eton mess II. 23
Exotische fruitspiesjes. 24
Flammkuchen met brie en appel. 25
Frambozensmoothie II.....27
Geflambeerde bananen. 28
Gekaramelliseerde banaan.....29
Gekonfijte tomatenchutney.....30
Gepekelde citroenen. 31
Gevulde tomaten.....32
Griekse yoghurt met gebakken appel.....33
Italiaanse frittata met tomaat en ansjovis. 34
Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika. 35
Kipwraps met avocado. 36
Kweeperenlikeur. 38
Laagjesijs met frambozen en limoen.....39
Loaded chips met mozzarella, tomaat en pesto (airfryer). 40
Luchtige frambozen-avocadotrifle met skyr. 41
Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven. 42
Mangochutney II. 43
Mangosaus met dille. 44
Marokkaans fruitdessert. 45
Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes. 46
Omelet met spinazie en kerstomaat. 47
Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie.....48
Paprika met pittige paneer.....49
Pikante pruimensaus. 50
Pindakaas-banaan wafels. 51
Rijstcharlotte met peertjes. 52
Roerei met tomaten. 53
Roggebroodsandwich met aardbeien. 54
Romige tomatensoep met soepstengels met rauwe ham. 55
Runderstoof met aardappelpuree en bramen. 56
Sambal tomaat. 57
Scones met gemberboter en frambozen. 58
Spoom van citroen en stoofpeer.....59
Stokbrood met tomatenknoflook.....60
Tiramisu met limoncello en aardbeien. 61
Tomaten tarte-tatin. 63
Tomatensaus van Helen. 64
Tomatensoep met miso en bosui. 65
Tosti met witte chocolade, amandelen en banaan. 67
Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat. 68
Volkoren pancakes met banaan. 70
Wijngelei met vruchten (magnetron). 71

Witte chocolade-frambozen scones.....72
Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise. 73
Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.....74
Zoete broodjes met sinaasappel. 75
Gebruikte afkortingen (v2.7). 77

Aardappelgalette met honing en limoen.



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

Ingrediënten

600 g aardappelen, vast-kokende
60 g boter, room-
2 el honing, vloeibare
2 el limoensap
- peper, zwarte, versgemalen
2 tk tijm
- zout

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 31 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.

Smelt de boter in een steelpan op een laag vuur.
Schep er het schuim er de witte deeltjes zorgvuldig met schuimspaan af tot boter helder is.
Houd de boter warm.
Neem de tijmblaadjes van de takjes.
Roer in een kommetje de honing, limoensap en tijm door elkaar.
Schil en was de aardappelen en snijd ze in heel dunne plakjes.
Giet 2 el boter in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag.
Leg 1/3 deel van de aardappelen dakpansgewijs in een koekenpan.
Bestrijk de aardappelen dun met boter en 1/3 deel van het honingsausje.
Bestrooi ze met zout en peper.
Maak op dezelfde manier nog 2 lagen.
Leg een hittebestendig bord, iets kleiner dan koekenpan, op de aardappelkoek.
Bak de aardappelkoek ca. 20 min. op laag vuur.
Verwijder na 10 min. baktijd het bord.
Laat de aardappelkoek op een bord glijden,
Leg een ander bord er ondersteboven op.
Keer de borden op em laat de aardappelkoek terug in de pan glijden.
Bak op een laag vuur in ca. 15 min. de onderkant goudbruin en gaar.

Aardbei bavarois spiegeltaart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Loesanne's taarthoek

Ingrediënten

600 g aardbeien
- acetaatfolie
1 pt bavaroispoeder, neutraal
4 gelatineblaadjes
200 g Taartbodem en Koekjesmix
500 ml room, slag-
50 g suiker

- springvorm (ø24 cm)

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Maak het deeg klaar volgens de beschrijving (Taartbodem en Koekjesmix; gebruik 200 g mix, 75 g boter, en ½ ei.)
Vet de springvorm in.
Rol het deeg uit tot ca. 5 mm dikte, en vul de vorm.
Bak de bodem op 170°C in 20 min. gaar.
Laat de bodem afkoelen.
Omtrek de bodem met de acetaatfolie en zet de springvorm er weer om.
Halveer de aardbeien en zet deze rondom, rechtop tegen het acetaatfolie aan.
Bedek de bodem ook met aardbei.
Maak de bavarois klaar volgens beschrijving, en vul de vorm met de
bavarois.
Laat de taart in de koelkast opstijven.
Laat 4 blaadjes gelatine 15 min. weken in koud water.
Maak 300 g aardbeien schoon en pureer deze met de staafmixer, voeg
hier ook de suiker bij.
Knijp de gelatineblaadjes uit en verhit deze in een pan met 5 el koud
water (laat de gelatine oplossen maar niet koken).
Haal de pan van het vuur en laat de gelatine afkoelen naar
kamertemperatuur.
Voeg de gelatine bij de gepureerde aardbeien en roer dit goed door (doe dit niet te hard want dan krijg je luchtbellen).
Giet het aardbeimengsel over de bavarois en laat het opstijven in de
koelkast.
Decoreer de taart d.m.v. een aantal aardbeien of muntblaadjes.

Aardbeienlikeur.



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

Ingrediënten

200 g aardbeien
1 citroen, sap van
½ l jenever
85 g suiker

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

Bereiding.

Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Doe alle ingrediënten in een pot.
Laat het mengsel een week staan (keer het regelmatig om, zodat het goed gemengd wordt).
Giet na een week de inhoud van de pot door een zeef.
Na het zeven is de aardbeienlikeur klaar voor gebruik.

Aardbeiensmoothie III.



Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Voeding-en-fitness.nl

Ingrediënten

8 aardbeien, verse, schoongemaakte
6 ijsklontjes, gemalen
110 ml melk, magere
3 el Stevia
1-2 tl vanille-extract
120 g yoghurt, magere

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

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon en vermaal de ijsklonten.
Meng de aardbeien, de melk, de yoghurt, de Stevia en de vanille-extract in een blender.
Voeg de ijsklontjes toe en maak het met de blender tot een glad en romig mengsel.
Schenk het in je favoriete glazen en serveer het evt. met verse aardbeien als (heerlijke) afmaker!

Abrikozenijs met gefrituurde sinaasappelschil.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: *
Bron: Astrid Veltkamp, Receptenboek

Ingrediënten

225 g abrikozen, gedroogde
1 citroen, reepjes schil van
2 eieren
2 el likeur, sinaasappel- (Cointreau of Grand Marnier)
- olie, frituur
3 dl room, slag-, stijf- geklopte
3 el sap, sinaasappel-
2 sinaasappels
50 g suiker, tafel-, fijne
1 zk suiker, vanille-

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

Bereiding.

Doe *een dag van tevoren* de abrikozen in een pan en overgiet ze met water tot de vruchten net onder staan.
Laat de abrikozen afgedekt 1 nacht weken.

Breng de abrikozen met het weekvocht en de citroenschil aan de kook en laat ze met het deksel op de pan onder af en toe roeren 20-30 min. zachtjes koken.
Kook ze zonder deksel verder tot alle vocht is verdampt.
Verwijder de citroenschil.
Pureer de abrikozen met het sinaasappelsap in een keukenmachine grof en laat dit afkoelen.
Klop de eieren met de tafelsuiker in een kom tot een dik, romig mengsel.
Zet de kom op een pan warm water (au bain-marie) en verwarm het eimengsel op zacht vuur al roerend ± 10 min. tot een dikke crème ontstaat (laat niet koken).
Klop het mengsel van het vuur af koud.
Spatel de slagroom, de vanillesuiker, de abrikozenpuree en de sinaasappellikeur door het eimengsel en draai het in de ijsmachine in 30 min. tot ijs of laat het in het ijslaatje in ± 6 uur bevriezen.
Schep in dat geval het ijs enkele keren door.

Gefrituurde sinaasappelschil.

Pel met een dunschiller de schil van de sinaasappels en snijd de schil in brede reepjes.
Verhit frituurolie tot ± 170°C.
Frituur de sinaasappelschillen in de hete olie in ½-1 min. knapperig.

Serveren.

Neem het ijs ± 15 min. voor het serveren uit de diepvriezer en verdeel het over dessertglazen.
Garneer ze met de gefrituurde sinaasappelschil.

Aceitunas en escabeche - gemarineerde olijven.



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

Ingrediënten

4 tn knoflook, uit-geperste
1 tl komijn, geroos-terde, gestampte
2 laurierbladeren
- olie, olijf-
500 g olijven, groene en/of zwarte
1 tk oregano
1 peper, chili-, rode, fijngehakte (zonder zaad)
1 tl rozemarijn, fijn-gehakte
1 tk tijm
1 tl venkelzaad, gekneusd

Bereiding.

Snijd de olijven met een mesje in de lengte tot de pit in.
Doe ze in een kom en roer er de chilipeper, de knoflook, de oregano, de tijm, de rozemarijn, de laurier, de venkel en de komijn door.
Doe alles in een pot met schroefdeksel en voeg zoveel olie toe dat het onder staat.
Sluit de pot.
Laat de olijven, onder af en toe schudden, minstens 3 dagen staan.

Tip:

Op een koele, donkere plaats zijn de olijven maandenlang houdbaar.

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

Ananas met garnalen.



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

Ingrediënten

4 ananasschijven
1 blj garnalen (200 g, Deep Blue)
1 el olie, zonnebloem-
150 g rijst, Pandan- (Oryza)
1 el roerbakmix, Oriëntaalse (Silvo)
1½ dl saus, Thaise (Conimex)
100 g sperziebonen, gebroken (diepvries)

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 in een kommetje de sojasaus met het maïsmeel of maïzena goed door elkaar.
Voeg de rest van de sausingrediënten toe en zet de saus apart.
Verwijder de onderste (houtige) gedeeltes van de asperges en snijd de stengels in schuine stukken van 5 cm.
Verhit de olie in een wok en roerbak de asperges, de bosuitjes en de knoflook 4-5 min.
Voeg dan de saus toe en breng het geheel al roerend aan de kook.
Zet het vuur uit, meng de cashewnoten door het gerecht en laat het 1 min. staan om de noten warm te laten worden.

Appel-bladerdeegtaartjes.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Culy.nl

Ingrediënten

2 appels, zoete, kleine
8 pl bladerdeeg (diep-vries)
- kaneel, naar smaak
1 el melk
2 el suiker, bruine

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
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

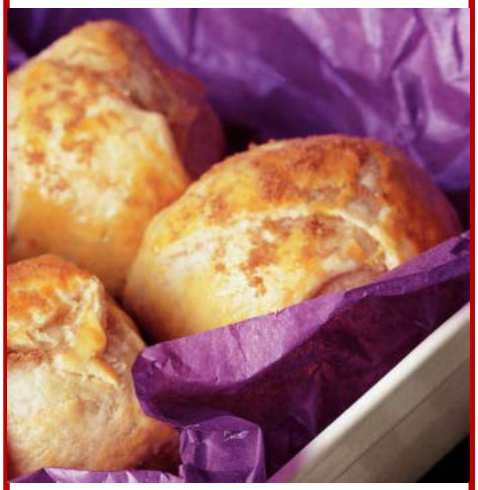
Bereiding.

Verhit de oven op 200°C.
Laat de plakjes bladerdeeg bijna helemaal ontdooien.
Steek er met een glas of kooksteker vier ringen uit, zo groot mogelijk.
Snijd de appels in kleine blokjes (je kunt ze schillen, maar dit hoeft niet per sé).
Roer de blokjes om met wat kaneel naar smaak.
Verdeel de appelblokjes over 4 van de rondjes bladerdeeg.
Leg de andere rondjes erop en druk voorzichtig aan met je vingers, zodat je mooie gesloten taartjes hebt.
Druk vervolgens de randen plat met een klein gebaksvorkje.
Bestrijk de bovenkant van de bladerdeegtaartjes vervolgens met wat melk (een siliconen kwastje is hier handig voor, gebruik anders voorzichtig je vingers) en bestrooi ze daarna met bruine suiker.
Bak ze ca. 20 min. in de voorverwarmde oven (200°C).
Check daarna of het bladerdeeg mooi gerezen is en goudbruin is gekleurd; zo niet, bak ze dan nog enkele min. langer.

Tips:

- **Je kunt ook op het eind de grillstand aanzetten, zodat de bovenkant extra mooi karameliseert.**
- **Je kunt natuurlijk eindeloos variëren met de vulling. Denk aan appel met rozijnen, stukjes walnoot of pecannoot, of ander fruit (zoals peer).**

Appelballen.



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

Ingrediënten

4 appels, hand-, kleine
4 pl bladerdeeg (diep-vries)
1 el bloem
1 tl citroenrasp
½ tl kaneelpoeder
4 el rozijnen
1 el suiker, basterd-, bruine

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200ºC of op gas-ovenstand 4.
Verspreid de plakjes bladerdeeg over het aanrecht en laat ze in ca. 5 min. ontdooien.
Schil de appels en haal met een appelboor de klokhuizen eruit.
Schep de rozijnen, de citroenrasp, de kaneel en 1/2 el basterdsuiker door elkaar.
Strooi wat bloem op het aanrecht.
Rol met een deegroller de plakjes bladerdeeg iets groter (15x15 cm).
Zet de appels in het midden van de plakjes.
Vul het gat van de appels met het rozijnenmengsel.
Smeer met het kwastje wat water op de randen van het bladerdeeg.
Vouw de punten naar elkaar toe en plak ze boven op elke appel aan elkaar vast.
Smeer het deeg in met wat water en strooi 1 el basterdsuiker op de appels.
Leg bakpapier op de bakplaat en zet de appels erop.
Zet de bakplaat in het midden van de oven en bak de appelballen in ca. 25 min. gaar en een beetje bruin.

Appelcrumble II.



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

Ingrediënten

500 g appels (Elstar)
50 g bloem, tarwe-
25 g boter, room-, ongezouten
50 g hazelnoten, ongebrande
1 tl kaneel, gemalen
40 g suiker, kristal-
1 el suiker, poeder-

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.
Zeef het tarwebloem boven een kom, voeg de roomboter en ⅔ van de suiker toe en kneed dit tot een kruimelig deeg.
Halveer de appels, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Schep de appelblokjes met de rest van de suiker en de kaneel om in de ovenschaal.
Hak de noten grof.
Verdeel het kruimelige deeg met de noten over de appels.
Bak de appelcrumble in de oven in ca. 25 min. goudbruin en gaar.
Haal de crumble uit de oven en bestrooi die met de poedersuiker.

Appeltoetje (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Recepten met de magnetron

Ingrediënten

4 appels
- kaneel
2 hv rozijnen
- suiker
2 hv walnoten
- room, slag-

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 appels in kleine stukjes en bestrooi ze met kaneel en wat suiker.
Verdeel het mengel over vier mokken.
Voeg bij iedere mok 1 hv rozijnen en walnoten toe.
Zet de mokken 1½ min. op de hoogste stand in de magnetron.
Voeg voor het serveren nog een toef slagroom toe.

Avocadotoast met geraspt ei.



Menugang: Ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Boodschappen, SPAR

Ingrediënten

2 avocado's
1 el bieslook, fijngehakt
4 sn brood, volkoren-
1 citroen, rasp/sap van
2 eieren
2 el olie, olijf-, extra vergine
4 tl sriracha

- rasp, grove

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 350
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 6 g
Groente: 90 g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Kook de eieren 8 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze af onder de koude kraan.
Prak intussen het vruchtvlees van de avocado's fijn met een vork in een kom.
Breng de avocado op smaak met 1 el olijfolie, de citroenrasp, 1 el citroensap, wat zout en versgemalen peper.
Pel de gekookte eieren.
Rooster de boterhammen en besprenkel ze met de rest van de olijfolie.
Besmeer ze met een dikke laag van de geprakte avocado.
Rasp de gekookte eieren grof boven de boterhammen.
Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Garneer ze met de sriracha en bieslook.

Aziatische zalmfilet met mango.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Keukentafel.nl

Ingrediënten

50 g boter
1 el ketjap asin
1 kbl kokosmelk (ca. 165 ml)
2 mango's
- peper
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-gehakte
4 uitjes, lente- of bos-
4 zalmfilets (à 200 g)
- zout

Bereiding.

Schil de mango's.
Snijd het vruchtvlees van de pitten.
Hak het vruchtvlees in kleine stukjes en roer de ketjap erdoor.
Controleer de visfilets op achtergebleven graten.
Maak de lente/bosuitjes schoon en snijd de uitjes, inclusief het mooie groene gedeelte, in dunne ringetjes.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de zalmfilets op een middelmatig vuur in ca. 8 min. nét gaar.
Draai de filets halverwege de baktijd om.
Bestrooi ze met een klein beetje zout en versgemalen peper
Giet de kokosmelk in de pan en verwarm de melk.
Schep de visfilets uit de pan en houd ze warm.
Verwarm de kokosmelk en voeg de uiringetjes toe.
Roer alles goed om.
Breng de saus evt. op smaak met zout en versgemalen peper.
Verdeel de zalmfilets en de saus over warmgemaakte borden.
Schep op elke filet fijngehakte mango en garneer ze met fijngehakte peterselie.

Tip:

Serveer ze met broccoliroosjes en gele rijst.

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

Bengaalse 'Elephant milk cocktail' met ananas en kokos.



Menugang: Drank
Keuken: Bengaalse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: ReceptenPlein.nl

Ingrediënten

2 el advocaat, dikke
1 ananas, kleine, verse (- chips, bananen-)
1 mp curry, milde
1 dl kokoslikeur (Batida de Coco)
½ l melk, karne-, koude

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: - g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Proteïn: 3g
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Een exotische Bengaalse cocktail met ananas, kokos-likeur, advocaat en een vleugje curry. Een verrassend drankje met een tropische twist!.

Schil de ananas, verwijder de vezelige kern en snijd het vruchtvlees in stukken.
Pers de ananasstukken uit met een sapcentrifuge of pureer ze in een blender en zeef het sap.
Meng in een cocktailshaker het ananassap met de kokoslikeur, de advocaat, de milde curry en de koude karnemelk.
Schud het krachtig tot alles goed gemengd is.
Schenk de cocktail uit in gekoelde glazen.
Serveer direct, evt. gegarneerd met bananenchips voor een knapperige bite.

Bosbessen scones.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

4 tl bakpoeder
150 g bessen, bos-
350 g bloem
- bloem, om te bestuiven
100 g boter, room-
1 citroen
100 g melk, soja-
80 ml room, kook-
40 g suiker, kristal-
150 g suiker, poeder-
1 tl vanille-extract
1 snf zout

- uitsteekvorm 6 cm
- keukenmixer

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Rasp de gele schil van de citroen en pers het sap uit.
Mix de bloem, de bakpoeder, het zout, de kristalsuiker en de citroenrasp met behulp van de keukenmixer met deeghaak.
Voeg al mixend de roomboter, de sojamelk, de kookroom, de vanille extract en een ½ tl citroensap toe.
Mix het in 2 tot 3 min. tot een samenhangend deeg.
Bestuif het aanrecht met bloem en druk het deeg plat.
Verdeel de bosbessen over het deeg en kneed het kort door (tot alle bosbessen door het deeg zijn opgenomen).
Rol het deeg uit tot een dikte van 3 cm.
Steek rondjes uit het deeg met behulp van de uitsteekvorm.
Leg de scones op een bakplaat met bakpapier en bak ze 25 min. in de oven.
Controleer of de scones gaar zijn met behulp van een satéprikker.
Laat de scones volledig afkoelen.
Maak intussen het glazuur.
Voeg steeds een theelepel citroensap toe aan de poedersuiker (tot het stroperig wordt).
Maak streepjes glazuur over de scones ter versiering.

Bereidingstijd: 175 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 246
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Courgette-citroenmuffins.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

140 g bakmeel, zelf-rijzend
1 citroen
½ courgette
50 g kaas, room-
1 ei, middelgroot
90 ml melk, volle
5 g munt, verse
40 ml olie, zonnebloem-
140 g suiker, kristal-, fijne
¼ tl zout

- papieren cupcake-vormpjes
- muffinvorm met 6 holten

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Boen de citroen schoon, rasp de gele schil van de vrucht en pers een halve citroen uit.
Rasp de courgette grof en meng die met 1 el citroensap.
Klop het ei met een garde los in een mengkom.
Voeg de courgette, de olie, de melk, 120 g suiker en ½ van het citroenrasp toe en meng het goed door elkaar.
Zeef het bakmeel en het zout boven de mengkom en spatel het door het eimengsel.
Bekleed de muffinvorm met de papieren cupcakevormpjes en verdeel het beslag erover.
Bak de muffins in 25-30 min. in de oven.
Haal ze uit de oven en laat ze 10 min. afkoelen in de vorm.
Haal ze uit de vorm en laat ze nog 30 min. afkoelen op een rooster.
Maal de rest van de suiker met de rest van het citroenrasp en de muntblaadjes in een hak-molentje.
Verdeel de roomkaas over de afgekoelde muffins en bestrooi ze met de citroenmunt-suiker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: 25 g
Natrium: 240 mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 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.
Spuit 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.**

Druivenchutney.



Menugang: Bij-, na-gerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 appel, friszure
2 el azijn, balsamico
250 g druiven, blauwe, pitloze
1 tl mosterdzaad
2 el olie, olijf-
2 sjalotten
2 el suiker
2 cm wortel, gember-, verse

1 pot, glazen (350 ml)

Bereiding.

Snipper de sjalotten fijn.
Halveer de druiven.
Rasp de gemberwortel.
Was de appel en snijd hem met de schil in kleine blokjes van een ½ cm.
Verhit de olie in een pan.
Bak de sjalotten ca. 2 min. in de olie.
Voeg het mosterdzaad toe en bak het samen met de ui nog 2 min.
Voeg er de appel, de druiven, de suiker en de azijn aan toe.
Breng het aan de kook. en laat het 15 min. zachtjes koken.
Doe de chutney over in een schone pot en laat de chutney in 2 uur helemaal afkoelen.
Sluit de pot en bewaar hem in de koelkast (max. 3 dagen).

Tip:

Lekker bij een kaasplankje van bijv. 100 g tomme noir, 100 g comté, 100 g parmigiano reggiano, 170 g brie en 100 g gorgonzola pikant.



Bereidingstijd: 20 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 295** **Eiwit: 12 g**	**Koolhydraten: 14 g** **w/v suikers: 13 g** **Natrium: - mg** **Vet: 21 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: 13 g** **Vezels: 1 g** **Groente: - g** **Zout: 0,9 g**

Eton mess II.



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

Ingrediënten

1 citroen, zest en wat sap van
500 g fruit (frambozen, bramen en aardbeien)
150 g meringue
350 ml room, slag-
30 g suiker

Ook lekker:

4 el frambozen, gevriesdroogde
4 el jam (abrikozen)
- noten, pistache-
1 tl siroop, rozen-

Bereiding.

Klop de slagroom goed stijf met de suiker (evt. kun je na het opkloppen extra smaak toevoegen).
Meng het fruit met de citroenzest en een klein beetje citroensap.
Verkruimel de meringue een beetje (maak het niet te fijn).
Roer voorzichtig en kort de helft van het fruit en de helft van de meringue door de slagroom.
Verdeel het mengsel over 4 bakjes en garneer ze met de rest van het fruit en de rest van de meringue.
Top de bakjes evt. af met jam, noten en andere lekkere dingen.

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

Exotische fruitspiesjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 1994

Ingrediënten

1 bkj aardbeien (250 g)
4 ananasschijven (à 234 g)
1 citroen
1 el honing, vloeibare
1 blj lychees (à 310 g, Royal Mail)
2 el tropische vruchten-limonade (Karvan Cévitam)

8 houten spiesen

Voorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 10 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

Voorbereiding.

Leg de spiesen ca. 30 min. in een bakje met koud water.
Giet de ananas af en snijd elke schijf in zes stukken.
Giet de lychees af; en vang hierbij 2 el sap op.
Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Steek aan de spiesen achtereenvolgens een stukje ananas, een aardbei, een lychee, een stukje ananas, een aardbei, een lychee, een stukje ananas en een aardbei.
Leg de spiesen tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Roer de honing en het lycheesap tot een sausje.
Pers de citroen uit.
Roer in een kommetje het citroensap en de limonadesiroop door elkaar.

Bereiding.

Bestrijk de spiesen met het honingmengsel.
Rooster de spiesen 5 min. op een hete barbecue (af en toe keren).
Verdeel de spiesen over 4 bordjes.
Sprenkel het tropisch sausje erover.

Flammkuchen met brie en appel.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Hello Fresh

Ingrediënten

300 g aardappelen
1½ appel
2 el azijn, balsamico
200 g brie
4 flammkuchen
2 komkommers
2 el olie, olijf-
2 el olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen, naar smaak
100 g Radicchio en romaine
100 g room, zure
4 uien
- zout, naar smaak

Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Was of schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van max. 1 cm.
Zet de aardappelblokjes net onder water in een pan met deksel en kook ze in 10-15 min. gaar.
Snijd de ui in dunne halve ringen.
Verwijder het klokhuis van de appels en snijd de appels in dunne plakjes.

Bakken van de appels en uien.

Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de appels en de uien met een flinke snuf zout 10-12 min., of tot de appel bruin en zacht is.
Snijd ondertussen de brie in dunne plakken.

Flammkuchen beleggen.

Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
Verdeel de zure room over de flammkuchen.
Beleg vervolgens met de appel en de ui en leg de brie erop.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout en bak ze 8-10 min. in de oven.
Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op een middelhoog vuur en bak de aardappelen 5-7 min.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveren.

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Snijd de komkommer in blokjes.
Voeg de komkommer en de sla toe aan de saladekom en meng het met de dressing.
Snijd de flammkuchen in stukken en serveer ze met de aardappelblokjes en de salade.

Tip:

Houd je van zoet? Besprenkel de flammkuchen dan met een beetje honing naar smaak.

Bereidingstijd: 35-45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2916
Energie kcal: 697
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: 15,6 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13,7 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 1,7 g

Frambozensmoothie II.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

1 banaan, bevroren
150 g frambozen, verse
125 ml melk
1 hv munt
- munt, voor garnering
1 tl sap, citroen-
- siroop, ahorn- (of honing)

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

Bereiding.

Doe de frambozen, de banaan, de munt, de melk en het citroensap in de blender.
Pureer het geheel op hoge snelheid.
Zoet de smoothie evt. naar smaak met ahornsiroop (of honing) en garneer met wat muntblaadjes.

Geflambeerde bananen.



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

Ingrediënten

6 bananen, stevige
50 g boter
1 el citroensap
2 eieren, geklopte
2 gembernootjes
1½ tl kaneel
240 ml kirsch of rum
50 g meel, paneer-

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 gepelde bananen doormidden.
Meng de geklopte eieren met het citroensap.
Meng de fijngehakte nootjes gember en de kaneel goed door de paneermeel.
Dompel de stukken banaan eerst door het eimengsel en rol ze daarna door het paneermeel.
Bak de bananen ca. 10 min. aan beide zijden mooi bruin.
Doe ze in een warme, vuurvaste schaal/schotel of een speciale flambé-pan.
Giet de kirsch of rum erover, steek het aan en serveer de bananen direct.

Tip:

Lekker met vlees of rijst.

Gekaramelliseerde banaan.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jimmy de Leeuw

Ingrediënten

450 g banaan, bak-
50 ml olie, zonnebloem-
100 g suiker, bruine
- zout, naar smaak

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 bananen en snijd ze schuin over de breedte door.
Laat een koekenpan warm worden.
Meng de suiker, het zout en de bananen in een kom.
Doe de olie in de pan.
Voeg het mengsel toe aan de olie.
Bak het, al roerend, tot de banaan helemaal bedekt is met karamel.
Laat de bananen, los van elkaar, op vetvrij papier afkoelen.

Tip:

Lekker met een bolletje ijs.

Gekonfijte tomatenchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Stuks: -
Sterren: *
Bron: Monega.nl

Ingrediënten

100 g boter
3 el honing
½ el kaneel
- peper
6 saffraandraadjes
2½ kg tomaten,
Pomodori-
1 ui
2 el zaad, sesam-
- zout

Bereiding.

Ontvel de tomaten, halveer ze in de lengte en verwijder de zaadjes.
Pel en snipper de ui.
Rooster de sesamzaadjes op een matig hoog vuur in een droge koekenpan (ca. 2 min.).
Verwarm de boter in een grote pan, voeg de tomaten, de ui, de saffraandraadjes en wat zout en peper toe.
Laat het geheel afgedekt op een laag vuur ca. 45 min. pruttelen (af en toe roeren).
Als het tomatenmengsel nog erg vochtig is, de tomaten zonder deksel op een hoog vuur laten inkoken (ca. 15 min.).
Roer er de honing en de kaneel door en laat dit al roerende nog enkele min. pruttelen.
Af laten koelen en vlak voor het serveren bestrooien met de geroosterde sesamzaadjes.
Serveer deze salades met Marokkaans brood.

Tip:

Er zijn verschillende manieren om de smaak van saffraandraadjes beter uit te laten komen. Rooster de saffraandraadjes eerst kort in een hete, droge koekenpan, verkruimel ze met wat zout of week de saffraandraadjes voor het gebruik in een lepel olie.

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

Gepekelde citroenen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Midden-Oosterse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

15 citroenen
- zout

- schone jampot met deksel

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.

Boen 10 citroenen schoon met warm water.
Maak met een scherp mes 4 diepe inkepingen in elke citroen en vul deze inkepingen met 1 tl zout.
Leg de citroenen tegen elkaar in de schone pot.
Sluit de pot goed af en laat die een paar dagen staan, totdat er zo veel vocht aan de citroenen onttrokken is dat ze onder staan.
Pers 5 nieuwe citroenen uit en voeg dit sap toe aan de gepekelde citroenen.
Sluit de pot goed af.
Laat de citroenen een maand rusten op een donkere plaats.
Snijd de citroenen voor gebruik in partjes of plakjes.
Verwijder evt. het vruchtvlees.
Je kunt de citroenen in een schone pot en goed afgesloten tot 6 maanden bewaren op een donkere plaats.

Tip:

Gebruik de citroenen als smaakmaker in marinades en salades en bij vlees, vis en kip.

Gevulde tomaten.



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

Ingrediënten

- **mayonaise**
- **peper, versgemalen**
- **peterselie, fijn-geknipte**
- **slablaadjes (enkele)**
- **tomaten, rijpe, niet te grote**
- **zout**

Voor de vulling per tomaat:

½ ei, hardgekookt, fijn-gemaakt
25 g garnalen
25 g kaas, geraspte

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

Bereiding.

Was de tomaten en snijd er met een scherp mes de kapjes af.
Hol de tomaten met behulp van een theelepel uit.
Strooi er wat zout en versgemalen peper in.
Meng de ingrediënten voorde vulling met de mayonaise, de aroma en de peterselie.
Proef het mengsel en breng het over in de tomaten.
Was de sla, sla deze uit en rangschik de blaadjes op een schotel.
Plaats hier de gevulde tomaten op.

Tips:

Vervang de mayonaise evt. door slasaus.
Vervang de geraspte kaas eens door geraspte komkommer.

Griekse yoghurt met gebakken appel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Cosis.nu

Ingrediënten

2 appels
1 klnt boter
- kaneel
50 g walnoten, ongezouten
500 ml yoghurt, Griekse

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.

Was de appels en snijd ze in dunne plakjes.
Smelt op een middelhoog vuur een klein klontje boter in een pan.
Bak de plakjes appel ca. 5 min. (tot ze beginnen te verkleuren).
Zet de kookplaat uit en bestrooi de plakjes met kaneel.
Verdeel de yoghurt over vier schaaltjes en leg hier de appelpartjes en walnoten op.

Tips:

- **Met wat muesli kan je hier een heerlijk ontbijt van maken.**
- **Ook zonder te bakken smaken de appeltjes met kaneel heerlijk.**
- **De gebakken appeltjes zijn ook lekker als een snack of op brood.**
- **De Griekse yoghurt kan vervangen worden door een plantaardige yoghurt op basis van soja of haver.**

Italiaanse frittata met tomaat en ansjovis.



Menugang: Bij-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Bonapetit.nu

Ingrediënten

8 ansjovissen
4 eieren
2 tn knoflook
1 tl kruiden, Italiaanse
1 el olie, olijf-
8 olijven, zwarte
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
4 tomaten, in blokjes
- zout

Bereiding.

Fruit de knoflook in de olijfolie.
Voeg de tomaten en Italiaanse kruiden toe.
Kluts de eieren, breng ze op smaak met peper en zout en voeg de gehakte peterselie toe (bewaar nog wat peterselie voor garnering).
Doe het ei bij de tomaten.
Leg de ansjovis kloksgewijs om het ei en verdeel de olijven.
Bak de frittata ca. 10 min. met de deksel op de pan totdat het gaar is.
Garneer het gerecht met de overgebleven peterselie.
Zet de pan op tafel en snijd de frittata in punten.

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

Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hawaiiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ blj ananasschijven
- boter
½ bouillonblokje, groente-
- olie
1 paprika, rode
1 el paprikapoeder
- peper, zwarte
125 g rijst, witte
2 schnitzels, kalkoen-
200 g sla, kool-
½ ui, rode
- 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 rode paprika in dunne reepjes en snijd de ui in fijne ringen.
Verhit een flinke scheut olie in een (wok)pan en fruit de ui zo'n 2 min.
Voeg de paprikareepjes en de koolsla eraan toe.
Bak de groenten zo'n 3-4 min. op een hoog vuur.
Verlaag daarna het vuur en giet er evt. een scheutje water bij.
Verkruimel er de bouillon over en kruid het met paprikapoeder, zout en zwarte peper. Laat de groenten zo'n 4-5 min. stoven.
Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
Smelt een klont boter in een pan en bak de schnitzel in 5-7 min. goudbruin op een middelhoog vuur.
Snijd de ananas in stukjes.
Schep de ananas onder de rijst (zie tip) en serveer het met de wokgroenten en de schnitzel.

Tip:

Heb je wat meer tijd? Bak de ananas dan kort in een pan met olie en een snuifje kaneel.

Kipwraps met avocado.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: *
Bron: Keukenwarenhuis.nl

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
2 kipfilets
1 tn knoflook, fijngehakt
1 tl knoflookpoeder
1 tl komijnpoeder
½ komkommer, julienne gesneden
- koriander, peterselie of bieslook, fijngehakt
½ limoen, sap van
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in blokjes of dunne reepjes
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen, naar smaak
1 hv sla, naar keuze (ijsbergsla, romaine, botersla, kropsla of rucola)
1 tomaat, in blokjes
1 ui, rode, in dunne ringen
1 tl uienpoeder
4 wraps, volkoren- zout, naar smaak
100 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Bereid de kip:

Snijd de kipfilets in blokjes.
Breng de kipfilets op smaak met paprika-, komijn-, knoflook- en uienpoeder, zout en versgemalen peper.
Verhit de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de kipblokjes 5-7 min. tot ze goudbruin en en gaar zijn.
Zet ze apart en laat ze iets afkoelen.

Bereid de saus:

Meng in een kleine kom de Griekse yoghurt, fijngehakte knoflook, fijngehakte koriander, peterselie of bieslook, limoensap en een snufje zout en versgemalen peper.
Roer dit goed door elkaar en zet het apart.

Bereid de wraps:

Leg de volkoren wraps op een schoon werk-oppervlak.
Verdeel de saus over het midden van elke wrap.

Bereid de wraps:

Voeg een laagje sla naar keuze toe op de saus, gevolgd door plakjes avocado, tomaat, komkommer, rode ui, rode paprika en de gebakken kipblokjes.
Bestrooi het met verse koriander, peterselie of bieslook voor extra smaak.
Vouw de zijkanten van de wraps naar binnen en rol ze vervolgens stevig op van onder naar boven.
Snijd de wraps doormidden en serveer ze direct.

Tips:

- ***Bijgerechten*: Serveer de kipwraps met een frisse salade of gegrilde groenten voor een complete maaltijd.**
- ***Presentatie*: Snijd de wraps schuin doormidden en plaats ze op een mooi bord of serveerplank voor een aantrekkelijke presentatie.**
- ***Dippen*: Zet wat guacamole of een pittige salsa apart als dip om extra smaak aan de wraps toe te voegen.**
- ***Voorkom een zompige wrap*: Zorg ervoor dat de ingrediënten goed uitgelekt en droog zijn voordat je de wrap vult. Dit voorkomt dat de wrap zompig wordt.**

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

- ***Gebruik rijpe avocado's***: **Kies altijd voor rijpe avocado's voor een romige textuur en optimale smaak.**
- ***Maak vooruit***: **Je kunt de kip en avocado-limoendressing van tevoren bereiden en in de koelkast bewaren. Vlak voor het serveren hoef je alleen de wraps nog maar te vullen.**
- ***Extra smaak***: **Voeg een snufje chilipoeder of chilivlokken toe aan de kipkruidenmix voor een pittige twist.**

<u>Variaties</u>:

- ***Vegetarische optie***: **Vervang de kip door gegrilde groenten zoals courgette, aubergine en champignons. Voeg wat zwarte bonen of kikkererwten toe voor extra eiwitten.**
- ***Mexicaanse twist***: **Voeg wat mais, zwarte bonen en een beetje geraspte kaas toe voor een Mexicaanse touch. Serveer met een schepje guacamole en wat tortillachips erbij.**
- ***Mediterraanse stijl***: **Voeg olijven, komkommer, feta en tomaat toe aan de wrap voor een Mediterraanse variant. Gebruik hummus in plaats van guacamole.**
- ***Zoete kipwrap***: **Voor een zoet-gekruide variant kun je mango of ananas toevoegen aan de wrap. Dit geeft een frisse en zoete tegenhanger voor de hartige kip.**

Kweeperenlikeur.



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

Ingrediënten:

1 hv amandelen
3 kweeperen
1 fl rum, witte of wodka
300 g suiker
½ vanillestokje, open-gesneden

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 kweeperen, snijd ze in grove plakjes en verwijder de pitten.
Doe de stukken kweepeer in een stopfles en voeg de suiker, de vanillepeul, de amandelen en de sterke drank toe.
Laat het op een warme plek intrekken en schud de fles regelmatig.
Zeef de vloeistof na 6-10 weken en giet de likeur over in een mooie fles of karaf.

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.

Loaded chips met mozzarella, tomaat en pesto (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g basilicum, verse
85 g Croky Pop'd potatoes paprika
100 g mozzarella, geraspte
80 g pestospread
75 g tomaten, zon-gedroogde

- airfryer pizzapan

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 195
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: 400 mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 160°C.
Snijd de zongedroogde tomaatjes grof.
Verdeel de helft van de chips over de bodem van de pizzapan van de airfryer.
Verdeel hierover de kaas, ⅓ van de pesto en alle tomaatjes.
Verdeel de rest van de chips, ⅓ van de pesto en de rest van de kaas erover.
Bak de loaded chips in ca. 5 min. in de airfryer.
Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes.
Verdeel de rest van de pesto erover, bestrooi met het basilicum en serveer.

Luchtige frambozen-avocadotrifle met skyr.



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

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
5 dadels, zonder pit
250 g frambozen
75 g muesli, rood fruit
450 g skyr, frambozen en cranberry

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 323
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Skyr is een heerlijke yoghurt in IJslandse stijl. Lekker romig van smaak en toch 0 procent vet!.

Meng de skyr met 50 g muesli en verdeel het over 4 glazen.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken.
Verdeel de dadels en avocado over de glazen.
Strooi er de frambozen en tot slot de rest van de muesli over.

Tip:

Meng in plaats van de muesli 4 el chiazaad door de skyr.

Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astid Veltman, Knack weekend, Medical Diet Center

Ingrediënten

2 ansjovisfilets
4 par citroen
2 tn knoflook
4 makrelen (à 250-300 g)
4 el meel, paneer-
5 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie, blad-, gehakte
4 tomaten, stevige, rijpe
- zout

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

Bereiding.

Verwijder de ingewanden, de kieuwen en de vinnen of laat uw visleverancier dat doen.
Snijd de vis op drie plekken tot op de graat in.
Ontvel de tomaten, halveer ze, haal de zaden eruit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Snijd de ansjovisfilets in kleine stukjes.
Verhit 4 el olijfolie in een platte grote oven-schaal en voeg hier de geplette knoflooktenen, de ansjovis en de tomatenblokjes aan toe.
Roer de peterselie erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Bestrooi de makreel met zout en peper, leg ze in de schaal.
Strooi er paneermeel over en giet de over-gebleven olijfolie erover.
Bak het geheel 12-15 min. in een op 220°C voorverwarmde oven.
Garneer de schotel met partjes citroen en blaadjes peterselie.

Tip:

Makreel is een uitstekende vis voor dit gerecht omdat, zij niet snel uitdroogt. Men kan echter vele andere soorten vis voor deze bereidings-wijze kiezen zoals poon, dorade, harder en sardines. Wel moet de bereidingstijd dan worden aangepast. Reken gemiddeld 12-15 min. per 250 g vis of vraag advies aan uw visleverancier.

Mangochutney II.



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

Ingrediënten

2 appels, zure, in stukjes
375 ml azijn, wijn-, witte
1-1½ cm gember, verse, fijn geraspt
1 kaneelstokje
10 kardemompeulen, gekneusd
½ tl komijnzaad
½ tl korianderzaad
½ tl kurkuma, gemalen
1 kg mango's (schoon-gemaakt gewicht)
2 el olie, zonnebloem-
400 g suiker, basterd-, lichtbruin
2 uien, fijngesneden
500 ml water
1 tl zout

Bereiding.

Mangochutney is een van de bekendste chutneys. Leuk om te maken als de groenteboer op de markt de mango's eens in de aanbieding heeft.

Schil de mango's en snijd het vruchtvlees van de pit.
Snijd het vruchtvlees in stukjes.
Verwarm de olie in een grote pan en bak de ui een 1-2 min. aan.
Voeg de gember toe en zet het vuur lager.
Laat de ui zo'n 10 min. rustig bakken.
Zet het vuur weer wat hoger.
Voeg nu alle specerijen behalve de kurkuma toe en bak ze aan.
Voeg dan de kurkuma, de stukjes appel, het water en de mango toe.
Roer het geheel goed door, breng het aan de kook en laat het zo'n ½ uur pruttelen.
Voeg nu de azijn, de suiker en het zout toe en laat het nog een ½ uur zachtjes koken (roer regelmatig, zodat het niet aanbrandt).
De chutney is klaar als je met een houten lepel een streep over de bodem kunt trekken, en deze streep even blijft 'staan'.
Schep de chutney in schone, hete potten.
Draai de deksels erop en laat de potten rustig afkoelen.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 190
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mangosaus met dille.



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

Ingrediënten

5 g dille
1 mango
- peper, versgemalen
200 ml slasaus, halfvol

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 40
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Snijd het vruchtvlees van de mango in stukjes.
Hak de dille grof.
Pureer de mango, de dille en de slasaus.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper.

Marokkaans fruitdessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 6-8
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

100 g abrikozen, gedroogde
50 g amandelen, blanke
100 g bloem
20 g boter
3 eieren
5 dl melk
100 g pruimen, gedroogde
50 g rozijnen
1 dl rum
120 g suiker, poeder-

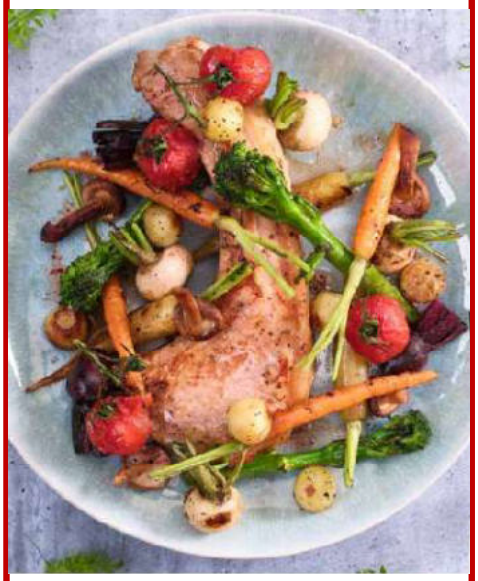
- ingevette ovenschaal

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 pruimen en de abrikozen 1 nacht in ruim water weken.
Laat de volgende dag de rozijnen in de rum weken.
Verhit de melk, maar laat die niet koken.
Laat de pruimen en abrikozen uitlekken.
Meng de suiker en de bloem, voeg de eieren toe en roer er beetje voor beetje de warme melk door tot een glad mengsel.
Voeg de pruimen, de abrikozen, de rozijnen en de rum toe.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Schenk het mengsel in de ovenschaal en verdeel er de boter in klontjes over.
Bak het gerecht 45-55 min. in het midden van de oven.
Strooi de amandelen erover en zet het gerecht nog 2 min. onder de grill.

Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Duroc d'Olives

Ingrediënten

4 aardappelen
100 g bietjes, mini-, rode
100 g boter, gezouten
100 g broccolini
4 miniracks (=varkenskroon)
3 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g raapjes, mini-
200 g shiitakes, mini-
100 g tomaatjes, tros-, mini-
100 g wortelen, mini-, gele
100 g wortelen, mini-, oranje
- zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schik de tomaatjes in een schaaltje en kruid ze met versgemalen peper, zout en 25 g gezouten boter.
Laat ze 15-20 min. konfijten in de oven.
Breng water met een lepel zout aan de kook en zet een kom met ijswater klaar.
Was de groentjes onder koud stromend water.
Kook de verschillende groenten 2 min. en laat ze in het ijswater schrikken om het verder garen te stoppen.
Laat de groenten even uitlekken en leg ze in een grote pan.
Voeg er rondom 50 g van de gezouten boter in stukjes bij.
Giet er een scheutje water bij en kruid alles met versgemalen peper en zout.
Zet het deksel op de pan.
Doe wat olijfolie in een andere pan, voeg er 25 g van de gezouten boter bij en bak de miniracks op een matig vuur, 3 min. aan elke kant.
Kruid het vlees met versgemalen peper en zout en dek het af met aluminiumfolie.
Laat het even rusten.
Warm intussen de groentjes rustig op.
Leg het vlees op een bord en schik er de verschillende groentjes omheen.
Giet wat van de groentejus en van de vleesjus over het gerecht.

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

Omelet met spinazie en kerstomaat.



Menugang: Brunch-, hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ bs basilicum
4 eieren
3 eiwitten
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie
150 g tomaten, kers-, gehalveerd
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 149
Eiwit: - g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren met de eiwitten los.
Houd wat blaadjes basilicum apart voor de afwerking; hak de rest fijn.
Meng de fijngehakte basilicum, versgemalen peper en zout door de eieren.
Stoof de ui glazig in de olijfolie in een grote pan.
Voeg de spinazie en de tomaatjes toe en laat het enkele minuten stoven.
Schenk er dan het eiermengsel over.
Laat het zo'n 5 minuten stollen.
Snijd de omelet in vieren en verdeel ze over de borden.
Werk het af met de blaadjes basilicum en serveer.

Tip:

Lekker met wat gerookte zalm.

Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: GymJunkies.nl, VerseOogst.nl

Ingrediënten

200 g andijvie, voor-gesneden
150 g feta, gemarineerde
50 g kaas, Parmezaanse
10 g kappertjes
1 paprika
200 g pasta, verse
- peper
1 sjalot
150 g tomaatjes, cherry-
- zout

Bereiding.

Breng een ½ l water aan de kook.
Snijd de cherrytomaatjes in vieren.
Halveer de paprika, verwijder de steel en de zaadlijsten en snipper het vruchtvlees.
Snipper het sjalotje.
Laat de feta uitlekken, vang de olie op.
Strooi de pasta in een kookpan, schenk het kokende water er op, roer om en breng het water opnieuw aan de kook.
Voeg desgewenst 1 tl zout toe en kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat de pasta uitlekken in een vergiet en schep het terug in de pan.
Verhit intussen 1 el olie (van de kaas) en fruit hierin de uisnippers lichtbruin.
Schep de tomaten en paprika erbij en roerbak dit 2 min.
Schep de andijvie erbij en roerbak het nog 1 min.
Meng het gebakken mengsel met de kappertjes en de feta door de pasta.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en serveer het direct.
Serveer er de geraspte kaas bij.

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

Paprika met pittige paneer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinees-Indiase
Personen: 4
Sterren: *
Bron: FoodiesMagazine.nl

Ingrediënten

20 ml azijn, rijst-
½ tl baking soda
60 g bloem
3 cm gemberwortel, fijngeraspt
5 tn knoflook, fijngehakt
75 g maïzena
1 tl olie, sesam-
250 ml olie, zonnebloem- (+ extra)
500 g paneer, in blokjes (4x4 cm)
2 paprika's, rode, in blokjes
1 tl peper, zwarte, versgemalen
1 peper, rawit-, groene, fijngehakt
15 ml saus, chili-, Indiase
2 el saus, sojas-, donkere
2 tl suiker
30 ml tomatenketchup
1 ui, grote, in blokjes
6 uitjes, lente-, fijngehakt
2 tl zout

Bereiding.

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.
Verhit de zonnebloemolie in een (frituur)pan tot 140°C.
Meng 40 g van de maizena, de bloem, ½ tl zout, ½ tl versgemalen zwarte peper, de baking soda en 1 tl sesamolie in een ruime kom.
Voeg geleidelijk 100-125 ml water toe en klop dit tot een stevig beslag.
Wentel de paneerblokjes door het beslag.
Laat ze even uitlekken zodat er geen overtollig beslag in de hete olie terechtkomt.
Frituur de paneerblokjes in porties in 6-8 min. rondom goudbruin.
Schep de blokjes met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Verhit 1 el zonnebloemolie in een wok op een hoog vuur.
Fruit de knoflook, de gember en de rawitpeper 1 min.
Voeg de ui, de paprika en de lente-uitjes (bewaar wat van het groen ter garnering) toe en bak al omscheppend 2 min. mee.
Voeg dan de sojasaus, de tomatenketchup, de chilisaus, de rijstazijn, het resterende zout, de gemalen zwarte peper en de suiker toe en roer het goed door.
Meng in een kommetje de resterende maïzena met 100 ml water tot een papje.
Voeg dit toe aan de wok en roer het goed door.
Voeg ook de gefrituurde paneerblokjes toe en meng alles goed door elkaar.
Serveer het gerecht meteen en geef er evt. cocktailprikkers bij.

Tip:

Vervang de Indiase chilisaus evt. door sriracha-saus.

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

Pikante pruimensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Hoeveelheid: 3,75 dl
Sterren: *
Bron: Anne Wilson, Chinees koken

Ingrediënten

85 ml azijn
1 mp kruiden, Chinese, gemengde
2 el maïzena
400 g pruimen (uit blik)

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

Bereiding.

Ontpit de pruimen.
Pureer de pruimen met het sap in de keukenmachine.
Doe de inhoud over in een steelpan.
Voeg de rest van de ingrediënten toe.
Kook de saus al roerend tot hij indikt.

Tips:

- **Voeg eens wat chilisaus toe.**
- **Voeg eens wat gemberpoeder of kaneel toe.**
- **Lekker bij loempia's of garnalentoast.**

Pindakaas-banaan wafels.



Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DeNotenshop.nl

Ingrediënten

50 g banaan
50 g chocoladedruppels, puur
7,5 g olie, kokos-
2 el pindakaas
2 rijstwafels, volkoren

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

Bereiding.

Bekleed een bord met huishoudfolie.
Leg de rijstwafels op het bord.
Smelt de chocolade samen met de kokosolie in de magnetron of volgens de au-bain-marie methode.
Snijd de banaan in dunne plakjes.
Besmeer de rijstwafels met pindakaas en leg daarop de banaan plakjes.
Maak het af door de chocolade erover te verdelen.
Zet het bord zo'n 30-60 min. in de koelkast (totdat de chocolade hard geworden is). Snijd daarna de wafels door de helft (dan heb je 4 porties).

Rijstcharlotte met peertjes.



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

Ingrediënten

1 el boter
1 citroenschil
2 eiwitten
4 bld gelatine, witte
1 pk lange vingers
½ tl maïzena
½ l melk
80 g rijst, dessert-
80 g suiker
- stoofpeertjes, gare of een blik peren op sap

- charlottevorm (bakvorm)

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.

Vet de vorm in en bekleed hem met de lange vingers (met de suikerlaag naar buiten).
Breng de melk met de citroenschil aan de kook, voeg de rijst toe en laat die, onder af en toe roeren, in ca. 1 uur tot pap koken.
Week de gelatine.
Sla de eiwitten stijf.
Snijd de peertjes fijn en verwarm ze in hun kookvocht.
Bind de saus met de maïzena.
Verwijder, als de rijst alle melk heeft opgenomen, de citroenschil.
Los de uitgeknepen gelatine in 1 el kokend water op en roer dit goed door de rijst.
Schep de suiker en de eiwitten voorzichtig door de rijst en doe de massa over in de vorm.
Laat het in de koelkast in ca. 2 uur goed koud worden en opstijven.
Haal de charlotte vlak voor het serveren uit de vorm en serveer hem met de warme peertjes en de saus.

Tip:

Gebruik, als er geen stoofpeertjes voorhanden zijn, een blik peren op sap.

Roerei met tomaten.



Menugang: Bij-, hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

- boter of margarine
4 sn brood
4 eieren
- peper, versgemalen
2 tomaten
- 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 eieren met zout en versgemalen peper los, maar niet schuimig.
Was de tomaten, snijd ze in kleine stukjes en roer ze door de eimassa.
Smelt de boter of margarine, voeg de eimassa toe en verhit die zacht.
Roer telkens het gedeelte dat zich op de bodem heeft vastgezet los tot
alles gestold maar niet droog is.
Bak de sneetjes brood goudbruin in de boter of margarine en beleg ze met het roerei met tomaat.

Roggebroodsandwich met aardbeien.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Soepen en sandwiches

Ingrediënten

250 g aardbeien
8 sn brood, rogge-
1 bkj hüttenkäse (200 g)
4 el jam, aardbeien-
8 bld munt, verse
4 bld sla, ijsberg-
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Halveer de blaadjes sla.
Roer de vanillesuiker door de hüttenkäse.
Bestrijk de sneetjes roggebrood met jam en leg ze op 4 borden.
Leg op elk sneetje een stukje ijsbergsla en verdeel de hüttenkäse erover.
Halveer de aardbeien en leg ze op de hüttenkäse.
Garneer de sandwiches met blaadjes munt.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Romige tomatensoep met soepstengels met rauwe ham.



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

Ingrediënten

1 pk bladerdeeg
8 pl ham, rauwe
1 el Italiaanse kruiden, gedroogd
1 zk Unox Romige Tomatensoep

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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg 2 plakken bladerdeeg op een snijplank en snijd ze in dikke repen.
Bestrooi de repen met wat zout en de gedroogde kruiden.
Draai elke reep bladerdeeg een paar keer rond (zodat er een draai in komt te zitten).
Bak de repen in 8 min. bruin en krokant.
Haal de repen uit de oven.
Laat de repen afkoelen.
Wikkel een plakje rauwe ham om de soep-stengel.
Verwarm de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de soepstengels bij de soep.

Runderstoof met aardappelpuree en bramen.



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

Ingrediënten

900 aardappelen, kruimige
300 ml bier, Bock-
2 bouillontabletten, runder-
250 g bramen
2 laurierblaadjes
1 el mosterd, grove
2 el olie, olijf-
175 g ontbijtkoek
- peper, versgemalen
900 g riblappen
2 uien
- zout

Bereiding.

Pel en snijd de ui grof.
Snijd de ontbijtkoek in stukken van 2 cm.
Snijd de riblappen in stukken van 2 cm.
Meng de bouillontabletten met 600 ml water.
Verhit een pan met 2 el olijfolie en bak de ui en de riblappen goudbruin.
Voeg de mosterd, het laurier en de ontbijtkoek toe.
Blus het geheel af met het Bockbier en de runderbouillon.
Stoof het geheel gedurende 3 uur op een laag vuur met de deksel op de pan tot het vlees gaar is en uit elkaar valt.
Voeg de laatste 10 min. de helft van de bramen toe aan de stoof.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Zet de aardappelen in een pan net onder water en breng ze aan de kook.
Kook de aardappelen 10 min. en giet af.
Stamp de aardappelen en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de runderstoof met de puree en de rest van de bramen.

Bereidingstijd: 200 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 787
Eiwit: 53,1 g
Koolhydraten: 78,1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23,4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9,7 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sambal tomaat.



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

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
4 tl tomatenpuree
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.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Meng de tomatenpuree door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Tips:

Sambal is in de koelkast enkele weken houdbaar.

Scones met gemberboter en frambozen.



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

Ingrediënten

2 el boter, room-
100 g frambozen
1 tl gember, bak-
2 tl muntblaadjes
4 scones, Engelse (met rozijnen)
100 ml wijn, witte, zoete

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 458
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 63 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.

Marineer de frambozen 30 min. in de zoete witte wijn en de fijngehakte muntblaadjes.
Meng de fijngehakte bakgember door de zachte roomboter.
Bak de scones af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de scones open en besmeer de onderste helft met de gemberboter.
Schep er de gemarineerde frambozen op.

Spoom van citroen en stoofpeer.



Menugang: Tussen-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 citroen
500 ml ijs, sorbet-, citroen
200 ml sap, appel-, cranberry- en peer-, vers geperst
150 ml wijn, mousserende

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: - g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: 24 g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de citroen schoon, snijd de gele schil van de vrucht en snijd hem in heel dunne reepjes (of gebruik een zesteur).
Doe de citroensorbet met het vers geperst sap en de mousserende wijn in een blender en meng dit tot een glad geheel.
Schenk het in de champagneflûtes en garneer die met de citroenschil.
Serveer het gerecht direct.

Stokbrood met tomatenknoflook.



Menugang: Bijgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1 el basilicum
1 brood, stok-
100 g garnalen, Hollandse
2 tn knoflook
2½ dl mayonaise
2 el pesto, tomaten

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

Bereiding.

Pureer de mayonaise met tomatenpesto.
Pers de knoflook boven de mayonaise uit.
Snijd het stokbrood in plakjes.
Besmeer het stokbrood met het mayonaisemengsel.
Leg op ieder plakje stokbrood wat garnalen.
Bestrooi de garnalen met basilicum.

Tiramisu met limoncello en aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 8
Sterren: *
Bron: Wijnspijs.nl

Ingrediënten

2 citroenen
1 pk lange vingers
80 ml limoncello
250 g mascarpone
250 ml room, slag-
65 g suiker, poeder-
- suiker, poeder-, om te garneren

- mixer
- rasp
1 schaal, oven-, grote

Bereiding.

Was de citroenen met warm water.
Maak ze goed droog en rasp het gele gedeelte van de schil.
Gebruik een zo fijn mogelijke rasp, maar snijd in het geval van een grove rasp de citroenschil zo fijn mogelijk met een mes.
Pers de citroenen uit.
Meng het sap met de ¾ van de limoncello, de helft van de rasp en de poedersuiker.
Gebruik een grote schaal, of 8 kleine glazen/schaaltjes en leg een egale laag lange vingers onderin (de hele bodem moet bedekt zijn met een enkele laag; evt. gaten vul je door de koekjes te breken en de stukjes erin te passen.
Doordrenk de koekjes een aantal keer met het limoncello-citroenmengsel.
Schenk kleine beetjes op de koekjes en laat het 1-2 min. intrekken.
Kijk daarna of de koekjes nog meer vocht kunnen opnemen.
Probeer zo veel mogelijk limoncello in te laten trekken, maar het moet er niet 'op' gaan liggen (wees voorzichtig en geduldig).
Klop de slagroom goed stijf met de mixer.
Klop de mascarpone even los met een vork of zoiets.
Mix de mascarpone daarna door de slagroom.
Meng als laatste het het overgebleven deel van het limoncello-citroenmengsel én de achtergebleven 20 ml limoncello door het roommengsel.
Verdeel het roommengsel over de koekjes (gebruik een spatel om het netjes te verdelen).
Maak als het nodig is de randjes van het glas schoon met een stukje keukenpapier.
Bovenstaande kun je een dag van te voren doen (dat is eigenlijk het allerlekkerste).
Heb je weinig tijd, laat dan in elk geval de tiramisu 4 uur afgedekt opstijven in de koelkast.
Finish voor het opdienen met deze laatste stappen:
Maak de aardbeien schoon en laat ze drogen op een stukje keukenpapier.
Haal de tiramisu uit de koelkast en garneer die door de aardbeien met de gesneden-kroontjes-kant naar beneden, in rijtjes, op de roomlaag te plaatsen.
Maak het af met de overgebleven citroenrasp en een beetje poedersuiker.
Glaasje ijskoude limoncello ernaast en smullen maar!



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

Tomaten tarte-tatin.



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

Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-, witte
4 tk basilicum, ter garnering
4 tk dragon, verse
- peper, gemalen
2 tk rozemarijn
3 el suiker
1 rl Tante Fanny Bladerdeeg (300 g)
400 g tomaten, kers-, in kleine stukjes
- zout, gemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C boven-en onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructies op de verpakking.
Verhit een ovenvaste, gecoate pan (ø ca. 22 cm) op het fornuis.
Doe de suiker en de azijn in de pan en laat het 5 min. zachtjes koken tot een lichte karamel ontstaat.
Voeg de kerstomaatjes, rozemarijn en tijm toe en breng het op smaak met zout en peper.
Rol het deeg uit en leg het losjes over de tomaten.
Snijd het overtollige deeg af en plaats gelijkmatige stukken op het oppervlak van het deeg.
Prik meerdere keren met een vork in het deeg.
Plaats de pan op het rooster in de oven op het middelste rooster en bak de 'tarte tatin' in 25-30 min. goudbruin.
Giet na het bakken het overtollige vocht weg, draai de taart voorzichtig op een bord en garneer het met dragon.
Serveer het gerecht onmiddellijk om te voorkomen dat de bladerdeegbodem drassig wordt!

Tip:

In plaats van de tomaten kun je ook 500 g gehakte paprika gebruiken!

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 25-30 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

Tomatensaus van Helen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Hester van der Werff, Landleven

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
1 bl knoflook, ongepeld
- kruiden, verse[1]
- olie olijf-
- peper, versgemalen
(1 pepertje)
(- suiker, basterd-, bruine)
2 kg tomaten, goede kwaliteit[2]
2-3 uien
- zout

1. bijv. peterselie, basilicum, tijm, oregano
2. liefst verschillende soorten en kleuren (zo veel als er op het bakblik of in de ovenschaal passen)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.
Bekleed een groot bakblik (of een ruime ovenschaal) met bakpapier.
Was de tomaten en leg ze op het bakblik samen, met de gepelde en gehalveerde uien, de hele bol knoflook en evt. het pepertje (het mag een flinke lading zijn, maar let op dat je het niet overdrijft, want in de oven komt tomatensap vrij en dan moet het niet overstromen.
Besprenkel alles royaal met olijfolie en een paar el balsamicoazijn.
Voeg flink peper uit de molen toe en zout naar smaak.
Zet het bakblik in de oven tot de tomaten een bubbelende massa zijn en het geheel wat is ingekookt. (1-1½ uur; afhankelijk van de hoeveelheid groenten kan het langer duren.

Let op dat het niet aanbrandt.

Haal het uit de oven en laat het een beetje afkoelen.
Knijp de bol knoflook uit en doe de puree bij de tomaten.
Nu kun je twee dingen doen, afhankelijk van je geduld en tijd.
Heb je tijd, haal dan het mengsel in een paar delen door de passe-vite of passeerzeef (dit geeft het lekkerste en fijnste resultaat omdat er geen velletjes meer in zitten).
Heb je geen geduld of tijd, dan kun je het mengsel met de staafmixer glad mixen (ook erg lekker, maar gezeefd is toch echt lekkerder).
Proef de saus: het moet een goede balans zijn van zoet en zuur.
Is het te zuur, voeg dan wat bruine suiker toe.
Voeg de fijngesneden verse kruiden toe en kook de tomatensaus in tot de gewenste dikte.

Tips:

- Eet de tomatensaus bij verse pasta, een vleesgerecht of verwerk hem tot soep.
- U kunt ook prima paprika, courgette of andere zomergroentes toevoegen, zodat de saus een ander karakter krijgt.

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

Tomatensoep met miso en bosui.



Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: Delicious, Nick Toet

Ingrediënten

1 bouillonblokje, groente-
1 el chilivlokken, Koreaanse
100 g doperwten (diepvries)
2 eieren, geklutst
100 g kapucijners
2 tn knoflook, gehakt
¾ tl komijnpoeder
400 ml melk, kokos-
2 el olie, olijf-
½ tl oregano, gedroogde
1 tl paprikapoeder, gerookte
2 el pasta, miso-
2 preien, gewassen, in halve ringen
800 g tomaten (blik)

Bereiding.

Besprenkel de soeppan met een beetje zonnebloemolie en gooi de gesnipperde uien erbij.
Bak de uien glazig.
Voeg de gehakte knoflook toe en bak die 1 min. mee.
Voeg vervolgens de gesneden prei toe en laat die 4 min. op een laag vuur meebakken totdat de prei zacht is.
Voeg de gerookte paprikapoeder, de komijnpoeder, de (Koreaanse) chilivlokken, de oregano en 2 el miso toe en bak die een ½ min. mee.
Voeg hierna de tomaten uit blik toe, samen met de kokosmelk en het bouillonblokje. Maak de tomaten kleiner met je spatel.
Laat alles aan de kook komen.
Draai het vuur dan meteen laag, zodat alles zachtjes blijft pruttelen.
Laat het 3 min. pruttelen.
Haal de pan van het vuur en pureer het geheel met een staafmixer.
Zet dan een bakpan op het fornuis met 1 el olie en bak van de eieren een mooi omeletje.
Rol het omeletje op en snijd er mooie reepjes van.
Bewaar ze voor je garnituur.
Doe de kapucijners en de doperwten bij je soep en laat de soep warm worden.
Snijd wat bosuien in fijne ringen.
Breng de soep, indien nodig, op smaak met zout en versgemalen peper.
Verdeel de soep over de soepkommen en doe er wat olijfolie op met je gesneden bosuien en omeletreepjes.

Tip:

Neem i.p.v. 1 el Koreaanse chilivlokken, 1 el gochugaru of ½ el chilivlokken.



Misopasta

Ingrediënten (vervolg)

3 uien, gesnipperd
3 uien, bos-, in fijne dunne ringen

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

Tosti met witte chocolade, amandelen en banaan.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Lekkerbekken met een knipoog

Ingrediënten

1½ el amandel-schaafsel, geroosterd
1 banaan, in plakjes
2 el boter
8 sn brood, wit, dik gesneden
25 g chocolade, witte, geraspt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beleg 4 sneeën brood met een laag geraspte chocolade, plakjes banaan en wat geroosterd amandelschaafsel.
Dek ze af met 4 andere sneeën brood.
Bestrijk de buitenkanten van het brood licht met wat boter en bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

Tip:

I.p.v. witbrood kan natuurlijk ook bruinbrood worden gebruikt.

Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.



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

Ingrediënten

1 kg bonen, tuin-, verse, gedopt
50 g citroen, ingemaakte, in grove stukken
- olie, olijf-, extra vergine
- oreganoblaadjes, grofgesneden

Voor de groente-bouillon:

½ tl bessen, piment-
2 stl bleekselderij, in boogjes van 2 cm
2 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1 el olie, olijf-
1 prei, grote, in stukken van 2 cm
1 ui, witte, gepeld, in stukken van 2 cm
1 venkelknol, in stukken van 2 cm
4 l water
¼ tl zout, zee-

Bereiding.

Maak de groentebouillon:

Doe alle ingrediënten voor de bouillon in een soeppan.
Breng het aan de kook.
Draai dan het vuur laag, zodat de bouillon net zacht blijft koken.
Laat het 1½-2 uur sudderen (tot er nog 250 ml bouillon over is).
Giet de inhoud van de pan door een zeef in een andere pan.

Maak de langzaam geroosterde tomaten:

Verwarm de oven voor tot 160°C.
Snijd elke tomaat in 6 partjes en schep in een mengkom de tijm, een snufje zout en peper en de olijfolie door de tomaten.
Leg de tomaten op een met bakpapier beklede bakplaat.
Zet de bakplaat ca. 1½ uur in de oven, of tot de tomaten met 1/3 zijn gekrompen, dieprood zijn en donkere randjes hebben.

Maak het gerecht af:

Zet een kom ijswater klaar.
Breng een pannetje gezouten water aan de kook, voeg de gedopte tuinbonen toe en kook ze 45 sec.
Schep ze meteen in het ijswater.
Knijp ze tussen je vingers uit hun dikke grijze velletjes.
Warm de groentebouillon op, voeg de tuinbonen, de ingemaakte citroen en enkele el extra vergine olijfolie toe en warm alles 1-2 min. op.
Schep de soep in diepe borden of kommen, leg de geroosterde tomaten erop, garneer ze met oregano en besprenkel ze met wat extra olijfolie.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de langzaam geroosterde tomaten:

2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-gemalen
4 tk tijm
2 tomaten, grote rijpe
- 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

Volkoren pancakes met banaan.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

3 bananen
1½ tl bakpoeder
1 ei
150 g havermout, volkoren
1 tl kaneel, gemalen
200 ml melk, halfvolle
2 el olie, zonnebloem-
2 el pindakaas, naturel, 100%

Bereiding.

Doe de havermout met 2 bananen, het ei, de melk, de pindakaas, de kaneel en het bakpoeder in de blender en mix het tot een glad mengsel.
Laat het 10 min. rusten.
Verhit ⅓ van de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag op een middelhoog vuur.
Schep 4 hoopjes beslag in de pan voor 4 pancakes.
Bak de pancakes 4 min. (keer ze na 2 ½ min.).
Haal ze uit de pan, leg ze op een bord en houd ze warm onder aluminiumfolie.
Bak zo nog 8 pancakes.
Snijd ondertussen de overige banaan in dunne plakken.
Verdeel de pancakes over de borden en verdeel de plakken banaan erover.

Tip:

Ook lekker met ontdooide diepvries blauwe bessen of aardbeien. Verdeel die dan net als de banaan voor het serveren over de pancakes.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: 200 mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Wijngelei met vruchten (magnetron).



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

Ingrediënten

(- citroensap)
300 g fruit, zacht
4 bld gelatine, witte
- muntblaadjes, verse
- room, slag-, gezoete, stijfgeslagen
75 g suiker
2 dl wijn, rode, droge

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 gelatine in ruim koud water weken.
Maak het fruit schoon, was het en laat het uitlekken.
Doe het fruit met de suiker in een ovenvaste schaal van 1½ l inhoud
en verwarm het afgedekt ca. 3 min. op 100% in de magnetron tot het zacht is.
Voeg de wijn en evt. nog wat suiker en/of citroensap toe.
Knijp de gelatine uit en laat hem in een klein ovenvast schaaltje onafgedekt in ca. 10 sec. op 100% in de magnetron smelten.
Roer de gelatine door het wijn-fruitmengsel, doe de gelei in 4 schaaltjes en laat het opstijven.
Haal de gelei uit de schaaltjes en garneer ze met stijfgeslagen slagroom en evt. nog wat fruit en verse blaadjes munt.

Tip:

Zacht fruit: bijvoorbeeld kleine aardbeien, frambozen en/of bramen.

Witte chocolade-frambozen scones.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: *
Bron: LaurasBakery.nl

Ingrediënten:

40 g boter, room-, ongezouten
75 g chocolade, witte, in stukjes
75 g frambozen, verse
225 g meel, bak-, zelfrijzend
110 ml melk
- melk, om in te smeren
30 g suiker, kristal-, fijne
1 snf zout

Bereiding.

Doe het meel en de boter in een kom en wrijf met je vingers de boter fijn en kruimelig.
Voeg de suiker, het zout en de chocoladestukje toe en roer die door het mengsel.
Voeg de melk toe en roer door, kneed het laatste stuk met de hand tot je een mooie bal deeg hebt.
Verdeel het deeg in 2 gelijke delen.
Maak van beide stukken een ronde plak van ongeveer 1½ cm dik.
Op een van de plakken verdeel je de frambozen (je kunt ze in stukjes scheuren en/of snijden).
Leg de tweede plak deeg bovenop de frambozen en druk het licht aan (de randjes kun je wat steviger dichtdrukken).
Snijd met een scherp mes het deeg in 8 punten en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Smeer ze in met een beetje melk.
Bak de scones in ca. 15 min. op 220°C (boven- en onderwarmte) tot ze licht gekleurd zijn.

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

Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.



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

Ingrediënten

1 avocado
300 g kipfilet, gerookte
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, limoen-
85 g sla, veld-
3 tomaten, tros-
4 wraps, tortilla-

Bereiding.

Roer de limoensap door de mayonaise en breng die verder op smaak met versgemalen peper.
Snijd de gerookte kipfilet in reepjes en de avocado in plakjes.
Snijd de tomaten in blokjes.
Verwarm de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking en bestrijk de warme wraps met de limoenmayonaise.
Verdeel er de veldsla, de tomaat, de kip en de avocado over en rol ze op.
Snijd de tortilla's doormidden en serveer.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 430
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: 121 g
Zout: 1,8 g

Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.



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

Ingrediënten

300 g aardappel, zoete
2 bouillonblokjes, groenten-, kip- of rund-
1 sch citroensap
160 g erwten, kikker-
2 tl gemberpoeder (of 1 tl gemberpasta)
2 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
1 tl koriander, gemalen
260 g linzen, rode
4 el olie
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tomatenblokjes (uit blik)
1 ui
1 l water
- zout

Bereiding.

Snijdt de ui en de knoflook fijn.
Schil de zoete aardappel en maak er blokjes van (ca. 1x1 cm.).
Verwarm de olie in een steelpan/kookpan (diepe pan) en bak de uien, de knoflook, 1 snf zout, de paprikapoeder, de komijn en de koriander kort, zodat de uien zacht worden (doe dit op laag/middelhoog vuur op het kleinste kookpitje).
Roer de uien, de knoflook en de specerijen tijdens het bakken goed door, zodat ze niet aanbranden.
Voeg de zoete aardappel, de linzen, de kikkererwten, de tomatenblokjes en de bouillon (het blokje en het water) toe en breng dit aan de kook.
Laat dit op een laag vuur zachtjes doorkoken (het vuur moet zo hoog staan dat de soep zachtjes blijft koken).
Proef na ca. 20 min. of de soep op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout, versgemalen peper (of wat chilipoeder) en evt. wat citroensap (het citroensap maakt de soep wat frisser).
Serveer de soep.

Tip:

Als je de soep als maaltijd wilt eten kun je er evt. een vers naanbrood bij bakken.

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 broodjes met sinaasappel.



Menugang: Brunch-, lunch-, ontbijt-, high teagerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: *
Bron: Hanaâ's kitchen, Uit de keuken van Arden

Ingrediënten

Voor het deeg:

½ tl bakpoeder
560 g bloem, tarwe-
100 g ei (kamertem-peratuur)
7 g gist, instant
240 g melk, volle, lauwwarm
90 ml olie, zonnebloem-
1 sinaasappel, schil van, geraspt
65 g suiker
10 g zout

Om te bestrijken, bestrooien:

1 ei, los geklopt
- suiker, riet- of parel- (grove)

Bereiding.

Meng in een aparte kom de tarwebloem, de gist, de bakpoeder, het zout en de geraspte sinaasappelschil door elkaar.
Kneed het deeg in een standmixer: Mix met de platte of ballonklopper de eieren en de suiker licht en luchtig.
Voeg terwijl de mixer draait beetje bij beetje de olie en vervolgens de melk toe.
Verwissel de klopper door de kneedhaak.
Voeg het bloemmengsel toe en kneed het in ± 10 min. tot een zacht en soepel deeg (het deeg zal niet van de bodem en wand loskomen, het blijft een plakkerig deeg).
Vorm een bal van het deeg en leg de deegbal in een licht met zonnebloemolie ingevette kom.
Draai de deegbal 1 keer zodat alle kanten met een beetje olie bedekt zijn.
Dek de kom af en laat het deeg op kamertemperatuur in volume verdubbelen (fhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit tussen de 1 – 2 uur).
Doe het deeg op een licht met olie ingevette werkplek.
Verdeel het met een deegsteker in 12 gelijke stukjes en vorm er bolletjes van.
Laat de bolletjes afgedekt ± 15 min. rusten.
Maak vervolgens strengen van de bolletjes:

- **Rol alle bolletjes met een deegroller uit tot een lapje.**
- **Rol het lapje strak op.**
- **Rol de streng onder je handpalmen heen en weer (druk tegen het werkoppervlak) om de naad te sluiten en een overal een even dikke streng te krijgen.**
- **Rol de strengen om en om uit tot de gewenste lengte (dek de strengen tussendoor af om uitdrogen tegen te gaan).**
- **Vouw iedere streng dubbel en draai vanaf de bovenkant de strengen om elkaar heen.**
- **Rol de streng vervolgens op tot een slakkenhuis.**

Verwarm de oven boven- en onderwarmte voor op 200ºC.
Laat de broodjes afgedekt op kamertemperatuur tot bijna dubbel volume rijzen (afhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit 1 – 2 uur).
Het deeg is goed als je er met een vinger op drukt en het langzaam terug veert.
Bestrijk de broodjes met het losgeklopte ei en bestrooi ze met de suiker.
Bak de broodjes in het midden van de oven (boven- en onderwarmte) in 15 - 20 min. gaar en bruin.
Laat de broodjes op een rooster afkoelen.

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

Tip:

Deze broodjes kunnen perfect ingevroren worden.

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	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
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl