



***Broccolirecepten / v0.9***

## **Inhoudsopgave.**

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Biefstuk met roomaardappeltjes en broccoli.....                    | 3  |
| Broccolisoeep met spek en roggebrood. ....                         | 4  |
| Broccolistamppot met noten I. ....                                 | 5  |
| Garnalen met honingknoflook, worst en broccoli.....                | 6  |
| Gebakken tongschar met broccoli en amandel-knoflook schilfers..... | 8  |
| Kip met zoete aardappel, broccoli en sinaasappel-dressing. ....    | 9  |
| Pasta met broccoli en roomsaus. ....                               | 10 |
| Pittige broccoli wings. ....                                       | 11 |
| Zalm met broccoli en pasta.....                                    | 12 |
| Gebruikte afkortingen.....                                         | 13 |

## Biefstuk met roomaardappeltjes en broccoli.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Libelle

### Ingrediënten

375 g aardappeltjes, kriel-  
2 biefstukjes (à 300 g)  
25 g boter  
300 g broccoli  
2 el Grand Marnier  
½ el mosterd  
1 mp paprikapoeder  
- peper  
1/16 l room, slag- (½ bekertje)  
- zout

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

### Bereiding.

Was de broccoli en maak hem schoon; verdeel grote rozen in kleine roosjes en snijd de stronkjes in plakjes. Kook de broccoli met weinig water en zout in ca. 10 min. zachtjes gaar.  
Kook intussen de krieltjes met weinig water en zout in ca. 8 min. gaar.  
Smeer de biefstukjes in met mosterd.  
Verhit in een koekenpan de boter en bak de biefstukjes in 3-4 min. bruin (keer ze halverwege).  
Giet de krieltjes af, schep de room erdoor en verwarm ze al omscheppend op een hoog vuur tot het vocht is verdampt en de krieltjes door een dun laagje room zijn omhuld.  
Bestrooi ze met zout, peper en paprikapoeder.  
Giet de broccoli af.  
Schep de biefstukjes op de borden en bestrooi ze met zout en peper.  
Roer de Grand Marnier door het achtergebleven bakvet en roer de aanbaksels los.  
Schenk de jus over de biefstukjes en schep de krieltjes en de broccoli ernaast.

## Broccolisoup met spek en roggebrood.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo 2010-1

### Ingrediënten

800 ml bouillon,  
groente-  
4 el crème fraîche  
1 kg broccoli, in roosjes  
1 el olie, plantaardige  
4 sn roggebrood  
4 pl spek, ontbijt-

Bereidingstijd: 10-20  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 240  
Eiwit: 12 g  
Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 12 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 5 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Bak het ontbijtspek knapperig in de olie en laat het uitlekken.

Breng de groentebouillon aan de kook en kook hierin de broccoli in ongeveer 8 min. gaar.

Pureer de broccoli met een beetje bouillon in de blender of met de staafmixer.

Voeg net zoveel van de bouillon toe tot u een mooie crèmige soep heeft.

Warm de soep voor het serveren op.

Serveer de soep met de plakjes ontbijtspek erop en met een sneetje roggebrood met boter.

Voor een extra romige soep serveert u per persoon een eetlepel crème fraîche bij de soep.

## Broccolistamppot met noten I.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Kanker-actueel.nl

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
bloemige (Eigenheimer,  
Resonant)  
500 g broccoli  
1 ei, klein  
100 g hazelnoten en/of  
amandelen, gehakte  
100 g kaas, oude,  
geraspte  
1 tl mosterd  
- nootmuskaat  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 el room, zure  
- zout

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen, kook ze op een matig vuur in ca. 20 min. gaar en giet ze af. Maak intussen de broccoli schoon, verdeel hem in roosjes en snijd de stronk in dunne plakjes. Kook de broccoli in een laagje kokend water in ca. 10 min. gaar, giet ze af maar bewaar het kookvocht.

Verhit 1 el olijfolie in een (tefal)-koekenpan. Bak hierin de noten even aan tot ze kleuren en geuren (dit komt de smaak sterk ten goede; blijf ze wel omscheppen en let op dat ze niet verbranden).

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Stamp de broccoli met de aardappelen fijn met een pureestamper.

Roer de zure room, het ei, versgemalen peper en nootmuskaat (naar smaak), de helft van de kaas en de helft van de noten door de stamp-pot.

Voeg wat broccoli-kookvocht toe als het geheel te droog is.

Vet een ovenvaste schaal in met wat olijfolie, doe de stampot erin en strooi de rest van de kaas en de noten erover.

Laat het gerecht onder de hete grill snel bruin worden.

## Garnalen met honingknoflook, worst en broccoli.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Optimale recepten

### Ingrediënten

#### Voor de basis:

180 g broccoliroosjes,  
verse  
450 g garnalen, verse  
(16-20 p. 500 g)  
230 g worst, gerookte  
(hoge kwaliteit)

#### Voor de saus:

14 g boter, room-,  
ongezouten  
45 ml honing, vloeibare  
2 tn knoflook, grote  
15 ml olie, olijf-, extra  
vierge  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
30 ml saus, soja-,  
Japanse  
- zout, zee-, naar smaak

### Bereiding.

#### Bereiding worst.

Verhit de olijfolie in een zware koekenpan tot deze glanst.  
Verdeel de worstplakjes gelijkmatig in de pan.  
Bak de worst al omscheppend 4-5 min. tot de plakjes goudbruin zijn.  
Haal de worst uit de pan en houd die apart en warm (het braadvet blijft in de pan).

#### Bereiding broccoli.

Voeg boter toe aan het braadvet in de pan.  
Voeg als de boter gesmolten is de broccoliroosjes toe en bak ze 3-4 min. (de groenten moeten knapperig-gaar zijn met een heldergroene kleur).  
Houd ook de broccoli apart en warm.

#### Bereiding garnalen.

Verhit de pan opnieuw (hij moet heet zijn, maar niet rokend).  
Voeg de garnalen in één laag toe.  
Bak de garnalen 2-3 min. per kant tot ze roze en gekruld zijn (let op - de garnalen moeten sappig blijven).  
Voeg de worst en de broccoli bij de garnalen en schep dit door elkaar.

#### Bereiding honingknoflooksaus.

Meng de honing met de sojasaus.  
Voeg de zeer fijn gehakte knoflook toe.  
Laat de saus onder voortdurend roeren 2 min. indikken.  
Giet de saus over de garnalen, worst en broccoli.

#### Tips:

- Kies verse, grote garnalen (16/20 per pond).
- Gebruik kwaliteitsworst met een goede vetverhouding.
- Selecteer verse, stevige broccoli.

#### Temperatuurbereiding:

- Handhaaf een constante, middelhoge temperatuur.
- Let op kleur- en textuurveranderingen.
- Timing is essentieel voor perfecte garing.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 385  
Eiwit: 28 g  
Koolhydraten: 24 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 890 mg  
Vet: 20 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

#### Serveersuggesties:

- Serveer het gerecht direct na bereiding.
- Garneer eens met sesam of bieslook.
- Perfect met gestoomde rijst of noedels.

#### Groentevariaties:

- Vervang de broccoli door asperges in het seizoen.
- Voeg eens sugar snaps of peultjes toe.
- Experimenteer eens met Chinese kool.

#### Vleesvariaties:

- Gebruik chorizo voor een Spaanse twist.
- Probeer kipworst voor een lichtere versie.
- Vervang de worst eens door geroosterd buikspek.

#### Sausvariaties:

- Voeg wat gember toe voor extra pit.
- Experimenteer eens met verschillende honingsoorten.
- Probeer eens zwarte knoflook voor een diepere smaak.

#### Serveer- en bewaartips:

- Serveer het gerecht direct voor een optimale textuur.
- Evt. restanten kunnen maximaal 2 dagen bewaard worden.

## Gebakken tongschar met broccoli en amandel-knoflook schilfers.



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

### Ingrediënten:

50 g amandelschilfers,  
geroosterde  
2 el boter  
500 g broccoli  
1 citroen, rasp en sap  
van  
4 tn knoflook, in fijne  
plakjes  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 tk rozemarijn,  
naaldjes  
4 tongscharren, pan-  
klaar  
- zout, zee-, grof

### Bereiding.

#### Broccoli-amandel-knoflook.

Snijd de broccoli in roosjes.

Leg ze in een ovenschaal en verdeel er de amandelschilfers, de rozemarijnnaaldjes, de citroenrasp en de knoflookplakjes over; kruid het met versgemalen peper en grof zeezout en sprenkel er royaal olijfolie over.

Zet de ovenschaal gedurende 10-15 min. in de voorverwarmde oven van 160°C (draai het geregeld om voor een gelijke kleuring).

#### De tongschar.

Spoel de tongscharren onder koud water, dep ze goed droog en kruid ze met versgemalen peper en grof zeezout.

Verhit 2 el boter en 1 el olijfolie in de pan, bak de tongscharren aan beide kanten goudbruin. Haal de tongschar uit de pan en blus het braadvocht met het citroensap.

#### De afwerking.

Leg de tongschar op een bord en lepel er wat braadvocht over.

Schik de broccoli met de amandelen en de knoflookchips erbij.

#### Tip.

Serveer er puree of pasta bij.

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Kip met zoete aardappel, broccoli en sinaasappel-dressing.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Voedingscentrum

### Ingrediënten

500 g aardappel, zoete  
500 g broccoli  
200 g kippendijfilet  
½ tn knoflook  
1 el margarine, vloeibare  
2 el olie  
½ peper, rode  
- peper, versgemalen  
1 sinaasappel

Bereidingstijd: <30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 490  
Eiwit: 34 g  
Koolhydraten: 33 g  
w/v suikers: 23 g  
Natrium: - mg  
Vet: 22 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 5 g  
Vezels: 13 g  
Groente: - g  
Zout: 0,5 g

### Bereiding.

Boen de zoete aardappelen schoon en snijd ze in blokjes.  
Verwarm de olie en bak hierin de blokjes aardappel in ca. 10 min. gaar.  
Pers het teentje knoflook er boven uit.  
Snijd de kip in repen en bestrooi ze met versgemalen peper.  
Bak de kip in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.  
Maak de broccoli schoon.  
Verdeel de groente in roosjes, schil de steel en snijd de steel in stukjes.  
Kook de broccoli in weinig water net gaar.  
Snijd het stukje peper klein.  
Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil.  
Pers de sinaasappel uit.  
Giet de broccoli af.  
Meng de broccoli met de reepjes peper, wat geraspte sinaasappelschil en het sinaasappelsap door de zoete aardappel.  
Warm het geheel goed door.  
Geef de kiprepen erbij.

## Pasta met broccoli en roomsaus.



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

### Ingrediënten

½ broccoli  
250 g champignons  
2 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
300 g penne, volkoren  
- peper, versgemalen  
1 prei  
1 ui  
200 g zuivelspread light

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

### Bereiding.

Kook de pasta volgens de verpakking.  
Snipper de ui en pers de knoflook.  
Snijd de broccoli in kleine roosjes.  
Snijd de champignon in plakjes.  
Kook de broccoli 5-6 min. tot ze beet gaar is.  
Bak de ui, de knoflook en de champignons 5 min. in de olijfolie.  
Voeg de zuivelspread toe en breng het op smaak met versgemalen peper.  
Als de roomkaas gesmolten is kan de pasta en de broccoli in de saus.  
Verdeel de pasta over 4 borden.

### Tips:

- Wil je dit maken zonder voorgerecht, neem dan 100 g volkoren pasta per persoon en een hele broccoli, de overige ingrediënten blijft het zelfde.
- Toch liever met vlees, snijd dan 2 kipfilets in blokjes en bak die mee met de ui, knoflook en champignons.
- De zuivelspread kan natuurlijk vervangen worden door een plantaardige variant.

## Pittige broccoli wings.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

100 g bloem, patent-  
400 g broccoliroosjes  
60 g honing  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl maïzena  
100 g panko  
- peper, versgemalen  
30 g sesamzaad  
50 g sriracha  
250 g tomatenketchup  
- zout



### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Doe de bloem en het knoflookpoeder in een kom en voeg al roerend 160 ml water toe.  
Breng dit op smaak met versgemalen peper en zout.  
Doe de panko in een andere kom.  
Dip de bovenkant van de broccoliroosjes in het beslag (het steeltje niet dus) en schud er het overtollige beslag af.  
Dip de roosjes vervolgens in de panko.  
Leg de roosjes naast elkaar op de bakplaat.  
Bak de broccoli-wings 15 min. in de oven.  
Doe intussen de sriracha, de ketchup en de honing in een pannetje en breng het op een middelhoog vuur aan de kook.  
Meng de maïzena met 2 el water tot een papje en voeg dit toe aan de saus.  
Kook de saus nog 2 min. op een laag vuur.  
Dooop de broccoli-wings in de saus en bestrooi ze met het sesamzaad.  
Leg ze terug op de bakplaat en bak ze nog 5 min. in de oven.

### Tips:

- Garneer de wings met wat fijngesneden bosui.
- Is de saus te pittig? Doe er dan minder sriracha en meer ketchup in.

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 374  
Eiwit: 11 g  
Koolhydraten: 66 g  
w/v suikers: 30 g  
Natrium: - mg  
Vet: 6 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: 6 g  
Groente: 100 g  
Zout: 2,2 g

## Zalm met broccoli en pasta.



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

### Ingrediënten

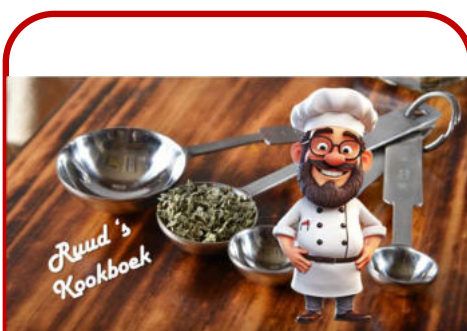
1 broccoli  
- olie, olijf-  
400 g pasta  
- peper, versgemalen  
3 dl room  
1 sjalot  
400 g zalm, verse  
- zout

**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.

Breng gezouten water aan de kook in een grote pot.  
Snijd de broccoli in roosjes en snipper de sjalot fijn.  
Kook de broccoliroosjes beetgaar in het kokende water.  
Scheep de roosjes er met een schuimspaan uit en kook vervolgens de pasta in hetzelfde water beetgaar.  
Fruit de sjalot aan in een klein scheutje olijfolie.  
Doe de broccoliroosjes erbij en overgiet ze met de room.  
Kruid alles met peper en zout en laat het enkele minuutjes pruttelen op een laag vuurtje.  
Verhit een scheutje olijfolie in een anti-kleefpan en bak hierin de zalmfilets aan beide zijden mooi aan (de zalm mag van binnen nog een beetje roze zijn).  
Giet de pasta af en voeg deze bij de broccoli en de room.  
Meng alles goed door elkaar.  
Scheep de pasta in diepe borden en serveer ze met een stukje zalm bovenop.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

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

13



v2.5

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

