



*Ruud 's Kookboek*

*100 broodrecepten I*

## Inhoudsopgave.

Aardappelbrood.....	4
Aardappelsoep met roggebrood.....	5
Airmijter (airfryer).....	6
Amandel-kokosbrood (koolhydraatarm).....	7
Amandelappelbroodjes.....	8
Appel-kaas boterham.....	9
Bagels met mangosalade, boerenham en ei.....	10
Bananenbrood I.....	11
Basilicumbroodjes.....	12
Berenbammetje.....	13
Beschuitbol met garnalensalade.....	14
***Bierbrood.....	15
Bierbroodsoep met peterselie.....	16
Briochebrood I.....	17
Broodje aap.....	18
Broodje baviaan.....	19
Broodje beenham met warme zuurkool.....	20
Broodje gorilla.....	21
Broodje halfom.....	22
Broodje hamburger.....	23
Broodje haring speciaal I.....	24
Broodje ijs met mango.....	25
Broodje jumbo.....	26
Broodje orang oetang.....	27
Broodje pittige kip met chilimayonaise en La Trappe Blond.....	28
Broodje Surinaams rundvlees.....	29
Broodje tartaar met bietensalade.....	30
Bruschetta met haring en paprika.....	31
Bruschetta met tomaten.....	32
Cheddar croissants.....	33
Ciabatta met gegrilde groenten, hummus & kaas.....	34
Croissants.....	35
Croissants met wilde zalm en asperges.....	36
Croissants perdu met kwark en frambozen.....	37
Croque monsieur met bosui.....	38
Crostini met haringtartaar.....	40
Dresdner Weihnachtsstol.....	41
Engels ontbijt.....	42
Fryske sûkerbôle - Fries suikerbrood.....	43
Geroosterde bol met pesto-casselerrib.....	44
Gevulde maïsbol met bakbacon.....	45
Gezond ontbijtbrood.....	46
Grieks pitabroodje gyros.....	47
Hartig knoflookbrood.....	49
Iers Allerheiligenbrood.....	50
Indiaans brood met chorizo en salsa.....	51
Italiaanse beschuitjes.....	53
Kerststol I.....	54
Kerststol II.....	56
Knapperige broodsticks van oud stokbrood.....	57
Knoflookbrood.....	58
Knoflookstokbrood met salami.....	59
Knoflooktoast.....	60
Knoflooktoast met makreelmayonaise.....	61
Krentenbrood I.....	62
Krentenwegge uit Twente.....	63
Krokante kaneeltoast.....	64
Krokante visschnitzel met komkommerpickles op een broodje.....	65
Lentebroodje.....	66
Licht roggebrood.....	67
Luxe Paascroissants.....	68
Maïsbroodjes.....	69

Ontbijtmuffins.....	70
Paasbrood I.....	72
Paasbrood II.....	74
Pain perdu au Nutella - verloren brood met Nutella.....	76
Pistolets met Crème de Camembert en geroosterde paprika.....	77
Pistolets met kip.....	78
Pistolets met rookvlees en notenkaas.....	79
Pizzabollen.....	80
Pølser.....	81
Puffhapjes met kip.....	83
Roggebrood met tomatencrème.....	84
Roggebroodsneetjes met verse kaas.....	85
Schotse rib.....	86
Simit.....	87
Speltbrood.....	88
Stokbrood gevuld met Mon Chou.....	89
Stokbrood met gehakt en katenspek.....	90
Stokbrood met kaas en roerei.....	91
Stokbrood met tomatenknoflook.....	92
Suikerbroodwentelteefjes met frisse mangosalsa.....	93
Tijgerbrood met eiersalade en groene asperges.....	94
Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes (airfryer).....	95
Tropische boterham.....	96
Verloren brood.....	97
Volkorenbroodjes met paassalade.....	98
Weihnachtstolle.....	99
Welsh rarebit.....	100
Wentelteefjes I.....	101
Wentelteefjes II.....	102
Wentelteefjes (Skottelbraai).....	103
Wentelteefjes met gekaramelliseerde appel.....	104
Wentelteefjes van Kerststol.....	105
Wentelteefjes van suikerbrood met rode vruchtensaus.....	106
Witbrood I.....	107
Yumurtali ekmek - Turks broodje met ei.....	108
Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.....	109
Zoete boterham (magnetron).....	110
Zwitserse ramequin.....	111
Gebruikte afkortingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

## Aardappelbrood.



Menugang: Ontbijt-,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 1 grote of 4  
kleinere broden  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Zolderkamertje  
van Smulweb

### Ingrediënten

250 ml bier, warm  
(50°C)  
1250 g bloem  
2 eieren, losgeklopt  
1 eiwit  
2 el gist, gedroogd  
230 g kaas, cheddar-,  
pittige  
185 g melkpoeder  
1½ tl mosterdpoeder  
1 el sesamzaad  
4 el suiker  
1½ tl zout

### Bereiding.

Neem een grote kom.  
Doe het warme bier in de kom.  
Los in het warme bier de suiker en gist op.  
Laat het mengsel 5 min. staan.  
Neem een andere kom.  
Meng hierin 1125 g bloem, kaas, melkpoeder, zout en  
mosterdpoeder door elkaar.  
Roer het bloemmengsel nu bij het gistmengsel.  
Blijf roeren tot een zacht deeg is verkregen.

Bestrooi een glad werkoppervlak met de rest van de  
bloem

Leg het deeg op het werkoppervlak.

Kneed het deeg tot het glad en elastisch is (ca. 10  
min.).

Voeg nog wat bloem toe aan het deeg, als het deeg te  
kleverig is.

Verdeel, zo nodig, het deeg in 2 of 4 delen.

Vorm mooie ronde broden van het deeg.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Leg de broden op het bakpapier.

Zorg dat de broden niet te dicht bij elkaar liggen  
(i.v.m. met het rijzen).

Bestrijk de broden met het eiwit.

Strooi het sesamzaad er over het brood.

Neem een scherp mes.

Maak kruiselings een ½ cm. diepe inkepingen.

Dek de broden af met een schone theedoek.

Laat de broden op een warme tochtvrije plaats rijzen  
(in ca. 1½ uur moeten de broden in volume  
verdubbeld zijn).

Verwarm de oven voor op 190°C.

Bak de broden in 20 min. bruin en gaar.

Laat de broden 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

## Aardappelsoep met roggebrood.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande, Carta

### Ingrediënten

425 g aardappeltjes, rozemarijn, gekruide  
3 el boter of margarine  
40 g boter, kruiden-  
8 pl brood, rogge-  
200 g katenspek (dikke plakken)  
2 zk soep, lente ui-crème- (à 63 g)  
3 uitjes, bos-  
300 g worteltjes, mini-

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 760  
Eiwit: 18 g  
Koolhydraten: 73 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 44 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Bereid de soep volgens de gebruiksaanwijzing. Verhit intussen in koekenpan de boter. Bak, al omscheppend de worteltjes ca. 3 min. Voeg de aardappeltjes toe en laat ca. 5 min. meebakken. Snijd de katenspek in reepjes. Laat de spekreepjes ca. 1 min. meebakken. Voeg het aardappelmengsel aan soep toe en laat ca. 5 min. zachtjes mee verwarmen. Maak de bosuitjes schoon, snijd ze in ringetjes en roer ze door de soep. Besmeer het roggebrood met de kruidenboter. Leg 2 sneetjes op elkaar en snijd ze diagonaal door. Serveer de soep met het roggebrood.

## Airsmijter (airfryer).



**Menugang:** Brunch-,  
ontbijt-, lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Anja van Veghel

### Ingrediënten

4 eieren  
- ham-, kip- of spek-  
blokjes  
4 pl kaas  
4 Kaiserbroodjes  
(afbak)

**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.

Hol de vanaf Kaiserbroodjes aan de bovenkant uit.

Leg in elk broodje een plakje kaas.

Giet er per broodje voorzichtig 1 ei in.

Voeg naar eigen keuze wat ham-, kip-, of spekblokjes toe.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Bak de broodjes daarna in 10 min. af.

### Tip:

Mocht je graag een doorbakken ei hebben, prik dan na 5 min. even de eierdooier nog een keer door.

Voor de liefhebbers die er een boeren airsmijter met groente van willen maken: kook je groentes eerst even voor.

## Amandel-kokosbrood (koolhydraatarm).



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Oscar Helm

---

### Ingrediënten

1 el azijn, appelcider-  
1½ tl baksoda  
5 eieren  
1 tl honing  
60 g olie, kokos-  
190 g meel, amandel-  
2 el meel, kokos-  
30 g meel, lijnzaad-

---

**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 180°C.  
Doe het amandelmeel, kokosmeel, lijnzaadmeel en bakpoeder in een blender of keukenmachine. Mix de ingrediënten door elkaar.  
Doe de eieren, kokosolie en appelciderazijn erbij en mix het geheel.  
Doe het mengsel in een ovenschaal.  
Zet deze 30 min. in de oven.  
Laten het geheel even afkoelen.

## Amandelappelbroodjes.



Menugang: Hapje

Keuken: -

Personen: 6

Sterren: \*\*

Bron: SlankeRecepten.nl

### Ingrediënten

1 appel, hand-, grote, gesnipperde  
1 tl amandellikeur  
4 el amandelschaafsel  
150 g amandelspijs  
6 pl bladerdeeg, roomboter-, diepvries, ontdooide  
1 ei, losgeklopt  
1 eidooier

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.

Vermeng de spijs met de appel, rozijnen, eidooier, vanillesuiker en likeur.

Vorm 6 spijsrolletjes van 9 cm lengte

Leg de spijsrolletjes op de bladerdeegplakjes.

Vouw het deeg over de spijsrolletjes.

Plak de randen van het deeg met water vast.

Druk met een vork streepjes in het deeg.

Bestrijk het deeg met ei.

Vermeng het amandelschaafsel met de suiker.

Strooi het mengsel over de broodjes.

Druk het strooisel licht in het deeg.

Leg de broodjes op een omgespoelde bakplaat.

Bak de broodjes 15-20 min. in het midden van de oven.

Haal de broodjes uit de oven en van de bakplaat.

Bestrooi de broodjes direct met kaneel.

## Appel-kaas boterham.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Ned. Hartstichting

### Ingrediënten

1/2 appel, geraspt  
1 boterham, volkoren  
2 el kaas, geraspt (30+  
/ 40+)  
- paprikapoeder

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 249  
**Energie kcal:** 18  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 3 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0,5 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Beleg de boterham met een mengsel van geraspte kaas en geraspte appel. Strooi er naar smaak paprikapoeder over. Leg de boterham onder de hete grill tot de kaas is gesmolten en lichtbruin kleurt.

### Tip:

Deze boterham kan ook heel goed in een magnetron worden gemaakt, onafgedekt, 1-2 min., ca. 650 watt.

De kaas wordt in dit geval niet bruin, maar smelt alleen.

Koud is deze boterham ook heel erg lekker.

## Bagels met mangosalade, boerenham en ei.



**Menugang:** Brunch-gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Aldi

### Ingrediënten

4 bagels  
1 el citroenschil, geraspt  
3 eieren, hardgekookt, in partjes  
100 g ham, boeren-, lucht-gedroogde  
1 mango, verse, in piepkleine blokjes  
1 el mayonaise  
- peper  
2 el peterselie, fijngehakt  
- sla  
1 ui, bos-, in dunne ringetjes  
- zout

### Bereiding.

Meng de mangoblokjes met de geraspte citroenschil, bosui, peterselie, mayonaise, wat zout en wat peper.

Halveer de bagels overlangs.

Rooster de bagels op de snijkanten in een hete grillpan.

Leg een halve bagel op een bord.

Leg op iedere bagel een blaadje sla.

Schep in het midden van ieder blaadje een bergje mangosalade.

Drapeer hierover een plakje boerenham.

Leg hierop een paar partjes ei.

Dek tenslotte af met de andere bagelheft.

10

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

## Bananenbrood I.



Menugang: Lunch-,  
ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

225 g bakmeel,  
zelfrijzend  
500 g bananen, rijpe,  
geprakt  
85 g boter  
2 eieren, losgeroerd  
¼ tl soda,  
dubbelkoolzure  
175 g suiker, basterd-,  
gele  
100 g walnoten, grof  
gehakt  
¼ 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Bekleed een broodvorm van 1 l inhoud met  
ingevet bakpapier.  
Zeef het meel met de soda en het zout.  
Roer de boter zacht met de suiker.  
Klop er beurtelings was losgeroerd ei en wat  
meel door.  
Meng er de overige ingrediënten door tot u een  
glad mengsel hebt.  
Schep het deeg in de vorm.  
Bak het brood 1 uur 25 min. (tot het goudbruin  
en ook van binnen stevig is).

## Basilicumbroodjes.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Euroma

### Ingrediënten

½ el basilicum, iets  
fijngewreven  
- boter  
8 sn brood, dunne,  
zonder korst  
1 ei  
¼ l melk  
- 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 het ei met de basilicum en een snufje zout.  
Voeg de melk toe aan het eimengsel.  
Roer het eimengsel nogmaals goed door elkaar.  
Laat een sneetje brood kort weken in het  
eimengsel.  
Bak het brood in hete boter snel aan  
weerszijden bruin.  
Strooi er nog wat extra basilicum op.

### Tip:

Geef de basilicumbroodjes warm bij de  
koffietafel, als voorgerecht bij het diner of laat  
ze koud worden voor het lunchtrommeltje.

## Berenbammetje.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 banaan, in 12 plakjes  
12 bessen, blauwe  
4 sn brood, volkoren-  
4 el pindakaas

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 222  
**Eiwit:** 7 g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**w/v suikers:** 8 g  
**Natrium:** 186 mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 4 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood met een cirkel van pindakaas.

Leg op elk sneetje 3 plakjes banaan als oren en neus.

Leg op elk sneetje 2 blauwe bessen als ogen.

Leg 1 blauwe bes als puntje van de neus op het plakje banaan.

## Beschoitbol met garnalensalade.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 1996

---

### Ingrediënten

12 spr bieslook  
4 beschuitbollen  
1½ el boter of  
margarine  
1 bkj garnalensalade  
(250 g)  
½ komkommer  
½ paprika, rode

---

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 265  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 21 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.

Was de komkommer.  
Snijd de komkommer met kaasschaaf in plakjes.  
Halveer de beschuitbollen overdwers.  
Besmeer de beschuitbollen dun met boter.  
Beleg de onderste helften van de beschuitbollen met komkommerplakjes.  
Schep de garnalensalade op de komkommer.  
Was de paprika.  
Snijd de paprika in dunne reepjes.  
Knip de bieslook in stukjes van ca. 4 cm.  
Verdeel de paprika en bieslook over de salade.  
Leg de bovenste helft van beschuitbollen er op.

## Bierbrood.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: 1000 bierrecepten

### Ingrediënten

500 g bloem  
1 ei  
30 g gist  
2½ dl pils  
20 g suiker, bruine  
50 g vet  
10 g 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

### Vorbereiding.

Laat het bier van tevoren op kamertemperatuur komen.

Maak de gist aan met een klein gedeelte van het bier.

Doe de bloem in een kom, maak in het midden een kuiltje en giet daar- in het bier met de aangemaakte gist.

Strooi het zout langs de buitenrand van de bloem.

Voeg de andere ingrediënten toe en kneed het tot een deeg.

Laat dit afgedekt rijzen tot het dubbele volume. Kneed het deeg opnieuw en vorm er een brood van.

Vet de vorm in en doe het brood erin.

Laat het deeg weer rijzen tot het dubbele volume.

### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bak het brood in 35-40 min. bruin en gaar.

Laat het brood op een rooster afkoelen.



## Bierbroodsoep met peterselie.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
Bron: Ed's receptensite

### Ingrediënten

2 dl bier, donker  
10 g boter  
1 bouillontablet, vlees-  
2 sn brood, volkoren-  
1 st foelie  
- peper  
2 el peterselie,  
fijngeknipt  
1 tl tijm  
1 el tomatenpuree  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Pel de ui.  
Rasp de ui fijn.  
Verhit de boter in een pan.  
Fruit de ui even aan in de boter.  
Roer de tomatenpuree door de ui.  
Voeg 3 dl water, bouillontablet, bier, tijm en foelie toe aan de ui.  
Laat de soep ± 5 min. zachtjes koken.  
Snijd de korstjes van het brood.  
Verkruimel de sneetjes brood.  
Roer het broodkruim door de soep.  
Verwarm de soep nog ± 3 min.  
Roer op het laatste moment de peterselie door de soep.  
Breng de soep op smaak met zout en peper.



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

## Briochebrood I.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: Belgische  
Stuks: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Sofie Dumont

### Ingrediënten

200 g bloem  
140 g boter  
1 ei  
2 eidooiers  
15 g gist  
15 g honing  
10 ml melk  
35 ml water  
- zout

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

### Bereiding.

Doe de bloem in een kom, meng daar het ei en de dooiers bij, voeg snuifje zout en honing toe. Lost de gist op in het mengsel van water en melk.

Snijd de boter in stukjes en voeg toe.

Meng alles.

Boter een vorm in en verstuif daarin een beetje bloem.

Laat het deeg in de koelkast steviger worden.

Verwarm de oven ondertussen voor op 130°C.

Haal het deeg uit de koelkast en snijd in stukjes die je een beetje opbolt en vervolgens in de vorm legt.

Laat het deeg rijzen in de oven.

Bestrijk het vervolgens met een mengsel van eigeel en melk.

Bak het brood in 35 min. af in een oven op 190°C.

Laat afkoelen op grill.

## Broodje aap.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
Bron: Knorr

### Ingrediënten

1 banaan  
2 bolletjes, witte of  
bruine  
3 el pindakaas

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.

Besmeer de bolletjes met pindakaas.  
Leg plakjes banaan op de pindakaas.

## Broodje baviaan.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
Bron: Knorr

### Ingrediënten

1 banaan  
2 bolletjes, witte of  
bruine  
- kokos, geraspte  
3 el pindakaas

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.

Besmeer de bolletjes met pindakaas.  
Leg plakjes banaan op de pindakaas.  
Bestrooi de banaan en de pindakaas met wat  
geraspte kokos.

## Broodje beenham met warme zuurkool.



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

### Ingrediënten

4 x 80 g beenham met  
honing-mosterdsaus  
1 komkommer  
15 g peterselie, verse  
4 pistolets  
500 g zuurkool, naturel

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 294  
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 peterselie fijn.  
Snijd e komkommer in dunne plakjes en bestrooi ze met wat zout en peper.  
Verwarm de zuurkool volgens de aanwijzingen op de verpakking in een kleine pan of magnetron.  
Verwarm de bakjes beenham met saus volgens de aanwijzing op de verpakking in de magnetron.  
Laat de zuurkool uitlekken en mengen de zuurkool met de peterselie.  
Breng de zuurkool op smaak met wat zout en peper.  
Halveer de pistoletjes.  
Beleg elke helft met plakjes komkommer, wat zuurkool en wat beenham met saus.  
Leg de pistolethelften op 4 platte borden.

## Broodje gorilla.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
Bron: Knorr

### Ingrediënten

- alfafa  
1 banaan  
2 bolletjes, witte of  
bruine  
- komkommer  
3 el pindakaas  
- sambal

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.

Besmeer de bolletjes met pindakaas.  
Leg plakjes banaan op de pindakaas.  
Besmeer de pindakaas met sambal.  
Leg op de sambal een paar dunne schijfjes  
komkommer.  
Leg op de komkommer een handje alfafa.

## Broodje halfom.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Janny Bakker-  
Heyneman

### Ingrediënten

- boter, room-  
4 kadetjes  
8 pl lever, runder-  
8 pl pekelvlees  
- peper  
- 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 kadetjes open.  
Besmeer beide helften van de kadetjes met de  
boter  
Beleg de broodjes lekker dik met runderlever.  
Doe er iets zout en peper op.  
Beleg de broodjes lever vervolgens met lekker  
sappig pekelvlees.  
Klap de kadetjes dicht en serveer ze.

### Tip:

Ook lekker op Kaiserbroodjes.

## Broodje hamburger.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: C1000

### Ingrediënten

4 hamburgers  
4 Kaiserbroodjes, voor-  
gebakken  
- mayonaise  
2 el olie, olijf-  
1/2 bk rauwkostsalade  
1 tomaat  
- tomatenketchup

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1640  
Energie kcal: 390  
Eiwit: 18 g  
Koolhydraten: 30 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 22 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Bak de Kaiserbroodjes af zoals aangegeven op de verpakking.  
Verhit de olie.  
Bak de hamburgers aan beide kanten bruin en gaar.  
Snijd de broodjes open.  
Verdeel de salade erover.  
Spuut er mayonaise en ketchup naar smaak op.

### Tip:

Lekker met Franse frietjes en een gemengde salade.

## Broodje haring speciaal I.



Menugang: Lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron:  
MijnLekkersteRecepten.nl

### Ingrediënten

½ appel  
10 spr bieslook  
20 g boter  
3 bol gember  
½ el gembersiroop  
(Royal Mail)  
4 st maatjesharing  
1 el mayonaise  
- peper  
4 pistolets  
- 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 staartjes van de haringen.  
Snijd de haringen in kleine stukjes.  
Was de appel.  
Verwijder het klokhuis uit de appel.  
Snijd het vruchtvlees van de appel in stukjes.  
Snijd de gember heel fijn.  
Knip de bieslook in een kopje fijn.  
Schep de haring, appel, gember, mayonaise, gembersiroop en bieslook in een kom.  
Schep de inhoud van de kom door elkaar.  
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.  
Zet de vulling tot het gebruik in de koelkast.  
Snijd de pistolets open.  
Besmeer de pistolets dun met boter.  
Verdeel de haringsalade over de broodjes.  
Klap de broodjes weer dicht.

## Broodje ijs met mango.



**Menugang: Tussen-  
doortje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

4 broodjes, melk-  
4 bol ijs,  
aardbeienschep-  
4 bol ijs, vanille-  
passievruchtroom-  
½ mango, rijpe  
- suiker, poeder  
(- evt. ijswaaiers,  
gesuikerde)

### Bereiding.

Warm de broodjes op in de oven.  
Snijd de broodjes horizontaal open maar niet helemaal door.  
Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit in schijfjes.  
Verdeel de mango over de broodjes.  
Scheep de bolletjes ijs in de broodjes.  
Steek eventueel de ijswaaiers in het ijs.  
Bestrooi de broodjes met poedersuiker en leg elk broodje in een servet.

25

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 289**  
**Eiwit: 5 g**  
**Koolhydraten: 46 g**  
**w/v suikers: 31 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 9 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 6 g**  
**Vezels: 2 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 0,5 g**

## Broodje jumbo.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

**4 broodjes, Kaiser-  
- kipfilet, ovengebakken  
(vleeswaren)  
- kruidenroomkaas**

**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.

**Snijdt de Kaiserbroodjes doormidden.  
Besmeer beide helften met kruidenroomkaas.  
Beleg de onderste helften ruim met de kipfilet.  
Leg de bovenkanten op de kipfilet.**

## Broodje orang oetang.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
Bron: Knorr

### Ingrediënten

1 banaan  
2 bolletjes, witte of  
bruine  
1 ei, gekookt  
- komkommer  
3 el pindakaas

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.

Besmeer de bolletjes met pindakaas.  
Leg plakjes banaan op de pindakaas.  
Leg dunne plakjes komkommer op de banaan.  
Leg schijfjes ei op de komkommer.

## Broodje pittige kip met chilimayonaise en La Trappe Blond.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

Meng 75 ml La Trappe met het kerriepoeder, een ½ tl paprikapoeder, een ½ tl chilipoeder, ½ van de knoflook, de sambal, 50 ml chilisaus, 100 ml olie en de tabasco in een grote kom. Breng de biermarinade op smaak met versgemalen zwarte peper.

Schep de kip door de marinade en laat ten minste 1 uur marineren.

Verwarm de oven voor tot 220°C.

Bak de pistolets in de voorverwarmde oven in 6-8 min. af.

Roer intussen de mayonaise, ui en de resterende chilisaus, chilipoeder, paprikapoeder en knoflook door elkaar.

Voeg 1-2 el La Trappe toe om de mayonaise te verdunnen en op smaak te brengen.

Verhit in een koekenpan 2 el olie en bak de kip in 7 min. rondom goudgeel.

Schenk er de marinade bij en bak nog 2 min. tot de kip gaar is.

Snijd de broodjes open en beleg de onderste helften met de komkommer, tomaat, sla en rode ui.

Schep er de kip op en een beetje van de chilimayonaise.

Serveer met de rest van de chilimayonaise.



Bereidingstijd: 25  
min.  
Oventijd: 6-8 min.  
Wachttijd: 60 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 900  
Eiwit: 45 g  
Koolhydraten: 58 g  
w/v suikers: 21 g

Natrium: - mg  
Vet: 52 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 11 g  
Vezels: 10 g  
Groente: 134 g  
Zout: 1,8 g

## Broodje Surinaams rundvlees.



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

### Ingrediënten

1 el azijn  
25 g boter, room-  
1 blk bouillon, runder-  
1 cm gemberwortel  
4 el ketjap manis  
2 tn knoflook  
8 plk komkommer op zuur  
1 laurierblaadje  
4 el oestersaus  
4 pistoletjes  
1 kg runderriblappen, Ierse  
2 el suiker, basterd-, donkere  
1 ui  
1 l water

### Bereiding.

Smelt de boter in een braadpan.  
Fruit de ui 2 min. met de knoflook en gember.  
Voeg het vlees, azijn en het laurierblaadje toe en bak 5 min. op hoog vuur.  
Blijf het vlees omscheppen tot de buitenkant bruin is.  
Voeg de ketjap, oestersaus en basterdsuiker met het water toe en breng aan de kook.  
Doe, zodra de bouillon kookt, het deksel op de pan en draai het vuur laag.  
Laat het vlees 5 uur zachtjes pruttelen.  
Roer af en toe en giet nog wat extra water bij het vlees, zodat het niet te droog wordt.  
Pluk na 5 uur het vlees met twee vorken uit elkaar.  
Beleg de broodjes met het vlees en de plakjes zure komkommer.

Bereidingstijd: 320 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 650  
Eiwit: 58 g  
Koolhydraten: 45 g  
w/v suikers: 8 g  
Natrium: - mg  
Vet: 26 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 11 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 2,6 g

## Broodje tartaar met bietensalade.



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

### Ingrediënten

1 appel  
8 plk bacon  
1 pt bieten, rode (340 g)  
4 bolletje, bruine  
2 el boter, braad-vloeibare  
60 g kaas, gemalen, 30+ (zak a 150 g)  
4 rundertartaartjes  
1 krp sla, ijsberg-  
50 ml sladressing

### Bereiding.

Was de appel.  
Verwijder het klokhuis met een appelboor.  
Snijd de appel in 4 plakken.  
Laat de rode biet uitlekken.  
Houd 8 mooie plakjes apart.  
Snijd de rest klein.  
Verhit 1 el braadboter in een braadpan en bak de appelplakken.  
Neem de appelplakken uit de pan.  
Voeg de rest van de braadboter toe.  
Bak de tartaartjes aan beide kanten ca. 3 min.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Bak de bacon in een droge koekenpan uit.  
Snijd de ijsbergsla fijn en mengen met de sla met de kleingesneden rode biet en de dressing (bijv. blue cheese dressing).  
Leg de laatste min. de appelplakken terug in pan leggen.  
Leg op een appelplak een plakje rode biet, een plakje bacon, tartaartje, plak rode biet, plakje bacon en eindig met een pluk kaas.  
Laat, met de deksel op pan, de kaas even smelten.  
Snijd de broodjes open en leg het tartaartje op de onderkant van het broodje.  
Dek het tartaartje af met bovenkant van het broodje en zet het eventueel vast met prikkers.  
Serveer de bietensalade er bij.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 475  
Eiwit: 34 g  
Koolhydraten: 39 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 20 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Bruschetta met haring en paprika.



Menugang: Hapje, snack  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: WCRF.nl

### Ingrediënten

2 el bieslook,  
fijngeknipt  
1 brood, stok-,  
donkerbruin  
3 haringen, zoute  
1 stk komkommer  
2 paprika's,  
geroosterde, uit pot, in  
repen gesneden  
- peper, zwarte,  
versgemalen\_150 g  
rookkaas, light, verse  
6 uien, Amsterdamse,  
fijngehakt

### Bereiding.

*Haring is gezond vanwege de grote hoeveelheid omega 3 vetzuren. Haring is de meest verkochte vissoort in Nederland. Door invriezing is hij het hele jaar verkrijgbaar. Bovendien worden aan deze bruschetta's verschillende groenten toegevoegd, zoals komkommer en paprika. Deze laatste zit boordevol vitamine C. Samen met de vezels van het bruine stokbrood zijn deze bruschetta's een lekker en gezond borrelhapje.*

Snijd het stokbrood schuin in 8 lange plakken en rooster ze onder een hete grill goudbruin. Snijd de haringen in reepjes. Bestrijk de sneetjes stokbrood met verse roomkaas en verdeel de komkommer, haring en paprika erover. Strooi tot slot de Amsterdamse uien en bieslook erover en maal er wat peper over.

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 220  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 5,5 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Bruschetta met tomaten.



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

### Ingrediënten

**5 bl basilicum, vers**  
**100 g ciabatta**  
**1 tn knoflook**  
**1 kl oregano**  
**- peper (hoeveelheid naar smaak)**  
**300 g tomaat**

**Vorb. tijd: 10 min.**  
**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.

*In Toscane worden bruschetta's doorgaans geserveerd als een tussendoortje of voorafje.'*

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de ciabattabroodjes doormidden en laat ze gedurende 5 à 10 min. in de oven grillen.  
Was de tomaten en snijd ze in kleine blokjes.  
Brenge de tomaten op smaak met peper en oregano.  
Was de basilicum en hak ze fijn.  
Maak het teentje knoflook schoon en snijd het in twee.  
Haal de ciabattabroodjes uit de oven en smeer ze in met de knoflook.  
Verdeel daarna de tomatenblokjes over de broodjes.  
Garneer de broodjes met de basilicum en serveer onmiddellijk.

## Cheddar croissants.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Stuks: 24  
Sterren: \*\*  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

50 g kaas, cheddar-  
1 blk party-croissants  
(Daneroles)

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Leg de cheddarkaas in plakjes over de  
deeglapjes.  
Rol de deeglapjes op.  
Bak de croissants in het midden van de oven in  
15 min. goudbruin en gaar.

## Ciabatta met gegrilde groenten, hummus & kaas.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 5  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gezonder

### Ingrediënten

5 broodjes, ciabatta-  
300 g groenten,  
gemengde (bijv.  
aubergine, courgette,  
rode paprika, gele  
paprika en uien)  
- olie, olijf-  
50 g pesto, groene  
150 g hummus  
40 g rucola  
25 g Grana Padano,  
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.

Bak het brood af volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat het afkoelen.  
Besprenkel de groenten met olijfolie en rooster ze gaar in de oven op 200°C.  
Laat de groenten afkoelen.  
Snijd de broodjes open en besmeer de bovenste helft met de pesto.  
Besmeer de onderste helft met de hummus en leg de rucola er op.  
Verdeel de groenten hierover en garneer met Grana Padano.  
Leg de bovenkant er weer op.

### Product info:

*Grana Padano is een harde Italiaanse kaas. De naam komt van grana, korrels van de gemalen kaas, en Padano, de Italiaanse benaming voor de Povalakte. Grana Padano lijkt veel op Parmezaanse kaas, waar hij dan ook vaak mee verward wordt.*

## Croissants.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: Franse  
Stuks: 8  
Sterren: \*\*  
Bron:  
MijnReceptenboek.nl

### Ingrediënten

250 g bloem, tarwe- (en  
wat extra voor het  
uitrollen)  
125 g boter, room- (op  
kamertemperatuur)  
1 ei  
1 eidooier (voor het  
bestrijken van het deeg)  
20 g gist, verse  
1/8 l melk, koude  
2 el suiker  
1 adsl zout

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

### Bereiding.

Doe de melk in een kom, brokkel hier het gist in en roer het glad.

Voeg 2 el bloem toe.

Strooi er nu wat bloem en 2 el suiker over en laat het ca. 15 min. afgedekt staan.

Voeg vervolgens de rest van de suiker, de bloem, het zout, het ei en 1 el roomboter aan toe

Kneden het tot een mooi glad en soepel deeg.

Laat het deeg 20 min. rusten in de koelkast.

Knead het deeg nogmaals een keer op een met bloem bestrooid aanrecht door.

Meng de resterende boter erdoor en maak hoorntjes van het deeg.

### *Dit gaat als volgt:*

Rol het deeg uit.

Houd het in het midden wat dikker en snijd daarin een kruis.

Leg de boter op het kruis.

Sla de hoeken over het deeg.

Rol het deeg nu gelijkmatig uit (niet te hard op het deeg drukken anders kan het deeg barsten).

Vouw de lap deeg in drie gelijke stukken, rol het nog twee keer uit en vouw het weer dicht (tussendoor steeds 5 min. afgedekt in de koelkast laten rusten)

Rol het deeg uit tot een rechthoek van 20 x 35 cm (hierbij het deeg voorzichtig oplichten en luchten zodat het deeg later niet krimpt).

Halveer de rechthoek in de lengte en snijd ze in driehoeken.

Rol ze verder op van de brede kant naar de punt.

Leg de croissants op een bakblik en bestrijk ze met de eidooier

Schuif het bakblik in de oven en bak ze op 200°C in een voorverwarmde oven in ca. 15 minuten gaar.

Eet ze lauw warm.

## Croissants met wilde zalm en asperges.



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

### Ingrediënten

500 g asperges, witte,  
geschild  
1 blk croissantdeeg  
2 el dille, verse,  
fijngehakt  
150 g zalm, wilde,  
gerookte

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.  
Kook de asperges ca. 3 min. in een pan met  
kokend water.  
Laat de asperges 15 min. staan.  
Laat de asperges goed uitlekken.  
Dep de asperges droog.  
Rol het croissantdeeg uit.  
Leg op elk deegpuntje een plakje zalm.  
Strooi wat dille over de zalm.  
Leg op de brede kant van het deeg 2 asperges.  
Rol het deeg met de vulling op tot croissantjes,  
Leg de croissants op een met bakpapier beklede  
bakplaat.  
Bak de croissants in 15 min. goudbruin en gaar  
in de voorverwarmde oven.

## Croissants perdu met kwark en frambozen.



Menugang: Ontbijt-,  
lunchgerecht  
Keuken: Franse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

50 g boter, room-  
4 croissants  
2 eieren  
125 g frambozen  
75 g jam, bosbessen-  
6 el kwark, Franse  
halvolle  
350 ml melk  
3 el suiker, riet-  
50 ml water

### Bereiding.

Verwarm in een steelpan de jam met water.  
Laat de saus 1-2 min. zachtjes iets inkoken.  
Klop de melk met de eieren en de rietsuiker los.  
Snijd de croissants overlans door en week ze 30 sec. in het ei-melkmengsel.  
Laat ze even uitlekken.  
Smelt in een ruime koekenpan de helft van de boter.  
Leg 4 croissanthelften in de pan.  
Druk ze met een spatel een beetje platter.  
Bak de croissants in 2 min. per kant goudbruin.  
Leg de croissants op een bord en houd onder een deksel warm.  
Bak de rest van de croissants in de rest van de boter op dezelfde manier.  
Leg de croissants op 4 borden, schep de kwark erop en verdeel de bosbessensaus erover.  
Bestrooi ze met de frambozen.

### Tips:

Gebruik bij voorkeur croissants van een dag oud. Deze nemen het eimengsel beter op.  
Serveer de croissants perdu ook eens als dessert met een bolletje vanilleschepijs en geroosterd amandelschaafsel.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 492  
Eiwit: 11 g  
Koolhydraten: 52 g  
w/v suikers: 30 g  
Natrium: - mg  
Vet: 26 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 15 g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: 0,8 g

## Croque monsieur met bosui.



Menugang: Brunch-,  
lunch-, ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Maaslander.nl

### Ingrediënten

#### Voor mosterdzaad- vinaigrette:

175 ml azijn, wijn-,  
witte  
½ tl geelwortelpoeder  
(kurkuma)  
2 el honing  
100 g mosterdzaadjes,  
gele  
- peper, witte,  
versgemalen  
½ tl zout, zee-, grof

#### Voor de béchamelsaus:

50 g bloem  
50 g boter  
500 ml melk  
- nootmuskaat  
- zout

### Bereiding.

Maak eerst de mosterdzaadvinaigrette.  
Doe de mosterdzaadjes met de azijn en het  
zout in een pan en laat het 1 uur staan.  
Voeg de honing, geelwortel en witte peper toe  
en breng het tegen de kook aan.  
Draai het vuur laag en laat zo'n 40 min.  
zachtjes koken.  
Voeg eventueel een scheutje water toe als er te  
veel vocht verdampt.  
Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.  
In een luchtdichte, gesteriliseerde pot kun je  
het mengsel zeker 3 maanden bewaren.

Smelt voor de béchamelsaus de boter op laag  
vuur in een steelpan met dikke bodem.  
Voeg de bloem toe, roer met een houten lepel  
en gaar de bloem (let op dat de bloem niet  
bruin wordt, je maakt een witte saus).  
Schenk er al roerende de melk bij.  
Rasp er flink wat verse nootmuskaat door en  
breng op smaak met zout.  
Blijf goed roeren, zodat de saus niet gaat  
klonteren.  
Haal de saus van het vuur wanneer deze begint  
te bubbelen en gebonden is.

Verwarm de ovengrill voor op 200°C.  
Bestrijk alle acht sneden brood met olijfolie.  
Beleg er vier met ham en plakken kaas.  
Bedeck deze met de resterende boterhammen  
(de ingevette kant naar buiten gekeerd).  
Verhit nu een ruime koekenpan op middelhoog  
vuur en bak de croques.  
Druk ze licht aan in de pan en bak ze zo'n 3-4  
min. per kant.  
Halveer de bosuitjes in de lengte en verdeel ze  
over de croques.  
Leg ze op een bakplaat, schenk er  
béchamelsaus over en zet ze 7 à 10 min. onder  
de grill, totdat de saus gaat bubbelen en bruine  
plekjes vertoont.  
Serveer je 'super de luxe' tosti met een flinke  
scheut spannende mosterdzaadvinaigrette.

### **Ingrediënten (vervolg)**

#### **En verder:**

**8 sn brood, zuurdesem-,  
dikke (oud)  
4 pl ham, been-  
8 pl kaas, jong belegen,  
50+  
6 el olie, olijf-  
4 uien, lente-**

---

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

---

## Crostini met haringtartaar.



**Menugang:** Picknick-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo 2016-07

### Ingrediënten

1 brood, stok- (afbak)  
2 el crème fraîche  
2 haringen, in kleine  
blokjes  
1 tl kappertjes,  
fijngenhakt  
1 sjalot, fijngesnipperd

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 243  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 32 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** 1779 mg  
**Vet:** 7 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het stokbrood in sneetjes; eerst afbakken is niet nodig.

Rooster de sneetjes in de broodrooster goudbruin en krokant.

Snijd de haring in kleine blokjes.

Schep er de fijngesnipperde sjalot, de crème fraîche, de fijngehakte kappertjes en peper naar smaak door.

Neem de crostini en haringtartaar apart mee. Beleg ter plekke de crostini met de haringtartaar.

## Dresdner Weihnachtsstol.



Menugang: Lunch-,  
ontbijtgerecht, tussen-  
doortje  
Keuken: Duitse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta

### Ingrediënten

#### Deeg:

350 g bloem  
70 g gist, verse  
300 g margarine of  
boter  
30 g margarine of boter  
ca. 225 ml melk  
150 g suiker of honing  
1 tl zout

#### Aroma:

75 g amandelen,  
gehakte  
1 citroen, geraspte schil  
van  
½ kp citroenschil,  
gekonfijte  
150 g rozijnen  
60 ml rum

#### Topping:

60 ml boter, gesmolten  
100 g suiker, poeder-

### Bereiding.

Maak een zacht, plooibaar gistdeeg van de ingrediënten (deeg) en laat het in een kom gedurende 10 min. rusten.  
Kneed de kruiden, behalve de rozijnen, in het deeg.  
Als alle andere ingrediënten gelijkmatig zijn verdeeld, voeg je de rozijnen toe.  
Rol het deeg in een ovaal model en leg het op een ingevette bakplaat.  
Laat het deeg 10 tot 15 min. rusten.  
Nog steeds op bakplaat - wikkel het deeg goed in de aluminiumfolie en bewaar het een nacht in de koelkast (min. een paar uur).  
Haal het deeg uit de koelkast en verwijder de folie.  
Strooi bloem rond het brood om het deeg te verhinderen uit te spreiden tijdens het bakken.  
Plaats brood in een voorverwarmde oven van 175°C-200°C.  
Bak het brood 50-60 min. (tot het bleek goud van kleur is).  
Haal het uit de oven, bestrijk het met de gesmolten boter en bestrooi het met poedersuiker.  
Herhaal dit tot boter en suiker zijn opgebruikt.  
De stol moet hiervan een dikke, witte laag krijgen.

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

## Engels ontbijt.



Menugang: Ontbijtgerecht  
Keuken: Britse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lekkerbekken met een knipoog

### Ingrediënten

- allesbinder  
8-12 pl bacon  
2 el bloem  
- bonen, witte, in tomatensaus  
- boter  
5 sn brood, wit-  
- brood met marmelade  
4-8 eieren  
250 g gehakt  
2 el melk  
4-8 tomaten

### Bereiding.

Week 1 snee brood (zonder korst) in de melk, maak het fijn en meng het goed met het gehakt. Strooi wat bloem op het werkblad. Verdeel het gehakt in 8-12 stukjes, maak er rolletjes van en wentel deze door de bloem. Beboter 4 sneden witbrood aan beide kanten. Snijd de tomaten doormidden. Doe de witte bonen in een pannetje en warm ze zachtjes op. Bak de worstjes in een beetje boter. Voeg na ca. 5 min. de bacon en de tomaten toe. Bak deze ca. 5 min. Bak de eieren in een andere pan. Rangschik tomaat, bacon, worstjes, witte bonen op 4 borden. Bak intussen het brood in een droge koekenpan snel aan 2 kanten goudbruin. Snijd de sneden brood diagonaal doormidden en leg 2 stukjes op ieder bord.

### Tips:

Serveer het ontbijt met thee en een glas sinaasappelsap. Na het warme gedeelte kan evt. nog het geroosterd brood met marmelade op tafel zetten.

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

## Fryske sûkerbôle - Fries suikerbrood.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Baksels.net

### Ingrediënten

500 g bloem  
75 g boter, room-, zachte  
- boter, invetten van de vorm  
2 eieren, kamertemperatuur  
3 el gembersiroop  
12 g gist, droge  
1 tl kaneel  
1½ dl melk, lauwe  
120 g suiker, kandij-  
6 g 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.

Smelt de boter voorzichtig in een pannetje op laag vuur en laat afkoelen tot kamertemperatuur.  
Doe de bloem en het zout in de een kom en roer goed door met een garde.  
Voeg de gist toe, roer weer goed door met een garde.  
Voeg de lauwe melk toe, de gesmolten boter, de gembersiroop en de eieren.  
Kneed dit in een mixer met de kneedhaak in ca. 10 min. tot een mooi soepel, samenhangend deeg.  
Het deeg is goed als je er tussen je vingers een vliesje van kunt vormen.  
Je kunt natuurlijk ook met de hand kneden, dit zal wat langer duren.  
Leg het deeg in een licht ingevette kom en zet weg op een warme, vochtige en tochtvrije plek (in een onverwarmde oven met een bakje heet water op de bodem).  
Laat ca. een uur rijzen tot het deeg in volume verdubbeld is.  
Kneed er dan de kaneel en de parelkorrels door.  
Je kunt als alternatief ook het deeg tot een grote plak uitrollen en deze gelijkmatig bestrooien met kaneel en de suikerparels.  
Maak een rechthoekige plak van het deeg, deel denkbeeldig in drieën en vouw de linke flap over de middelste, en de rechterflap vervolgens ook over de middelste.  
Draai het deeg een kwartslag en rol losjes op.  
Vet een cakebakblik van 25 cm dik in met boter en bestrooi met suiker.  
Leg het deeg hierin en laat nog ca. een 15 min. rijzen op een warm, vochtig en tochtvrij plekje.  
Verwarm de oven voor op 190°C.  
Bestrooi de bovenkant van het deeg met suiker en bak het in ca. 30-35 min. gaar en goudbruin.  
Stort het brood na het bakken op een rooster en laat afkoelen.  
Lekker ite! (eet smakelijk!).

## Geroosterde bol met pesto-casselerrib.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2000-03

### Ingrediënten

1 bol, Italiaanse  
2 el boter, kruiden-  
50 g casselerrib in pesto  
2 el mosterd-  
honingdressing  
1 bl mozzarella  
1 paprika, rode, kleine  
1 zk sla-melange (75 g)

**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 grill voor op hoogste stand.  
Snijd de bol open.  
Besmeer de bol dik met kruidenboter.  
Was de paprika.  
Maak de paprika schoon.  
Snijd de paprika in repen snijden.  
Snijd de mozzarella in plakjes.  
Verdeel de paprika over broodhelften.  
Leg de plakjes mozzarella op de paprika.  
Schuif de bol ca. 10 cm onder hete grill.  
Laat de kaas in ca. 5 min. smelten.  
Scheep de dressing door sla.  
Beleg de bol met de casselerrib en klap de bol dicht.  
Serveer de sla er apart bij.

## Gevulde maïsbol met bakbacon.



Menugang: Hoofd-,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Sandstorms-  
kookboek.nl

### Ingrediënten

8 pl bakbacon  
½ el bieslook,  
fijngeknipt  
50 g  
boerenkomijnekaas,  
belegen, geraspt  
10 g boter  
100 g kersttomaatjes  
1 tn knoflook  
4 maïsballen  
½ el olijfolie  
- peper, versgemalen  
4 scharreleitjes  
2 uien, rode  
- zout

### Bereiding.

Snijd het kapje van de maïsballen.  
Hol de ballen uit.  
Verkruimel het broodkruim.  
Pel de uien.  
Snijd de uien in dunne partjes.  
Pel en snipper de knoflook.  
Was de kersttomaatjes.  
Snijd de kersttomaatjes in vieren.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Bak de plakjes bacon knapperig uit in een koekenpan.  
Verdeel de plakjes bacon over de maïsballen  
Voeg de olie aan het bakvet toe.  
Bak de uien met de knoflook op een halfhoog  
vuur in ca.5 min. glazig.  
Scheep het broodkruim er door en bak het 3 min.  
mee.  
Scheep de tomaatjes er door en bak ze 2 min. op  
hoog vuur mee.  
Breng het mengsel op smaak met peper en  
zout.  
Vul de broodjes met het mengsel.  
Strooi er de kaas over.  
Laat de ballen onder de hete grill gratineren.  
Verhit intussen de boter in een koekenpan en  
bak vier spiegeleitjes.  
Leg op elke bol een spiegeleitje.  
Garneer de ballen met wat bieslook.

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

## Gezond ontbijtbrood.



Menugang: Ontbijt-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Nierstichting,  
Rudolph van Veen

### Ingrediënten

1 appel, met schil grof  
geraspt  
3 eieren  
250 g  
havermoutvlokken  
1 tl kaneelpoeder  
30 g lijnzaad, gebroken  
180 ml melk  
30 g rozijnen, geweekt  
50 g walnoten, grof  
gehakt  
- zout

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.  
Beboter een cakevorm (25 cm) en leg er een  
bakpapiertje in op de bodem en de 2 lange  
kanten.  
Meng alle ingrediënten in een kom en roer dit  
goed door elkaar.  
Doe het mengsel in de cakevorm, druk het goed  
aan en zet het midden in de oven.  
Bak het brood in 50 min. gaar.  
Laat het brood na het bakken 5 min. staan in de  
vorm, haal het er daarna uit en laat het goed  
afkoelen.  
Snijd dit brood met een kartelmes steeds vers  
in plakjes.

### Tip:

Het brood is verpakt zeker 4 dagen lekker,  
maar is ook heel goed in te vriezen in handig  
verpakte plakjes!

## Grieks pitabroodje gyros.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

#### Voor de marinade:

1 el citroensap  
2 tn knoflook, fijngehakt  
2 el olie, olijf-  
1 el oregano  
1 tl paprikapoeder  
1 mp peper, cayenne-

#### Voor de pitabroodjes:

50 g kaas, fêta-, in kleine blokjes gesneden  
4 pitabroodjes  
¼ krp sla, ijsberg-, in fijne reepjes gesneden  
400 g varkensvlees, mager, in reepjes gesneden

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de marinade. Laat het vlees één nacht marineren in de marinade.

Bak de volgende dag de gyros, zonder olie of boter, in een koekenpan goudbruin.

Snij de pitabroodjes open.

Vul de pitabroodjes voor een deel met de ijsbergsla, gyros en fêta.

Meng alle ingrediënten voor de tzatziki tot een saus.

Serveer de tzatziki bij de pitabroodjes.

### Tip:

Lekker met een tomatensalade.

**Voor de tzatziki:**

2 el azijn  
2 tn knoflook, fijngenhakt  
½ komkommer, kleine,  
geschild en geraspt  
- peper  
250 ml yoghurt  
- zout

---

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 438**  
**Eiwit: 34 g**  
**Koolhydraten: 44 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 14 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

## Hartig knoflookbrood.



Menugang: -  
Keuken: -  
Stuks: 1  
Sterren: \*\*  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

1 el gist, gedroogde  
12 tn knoflook,  
uitgeperst  
360 g meel, wit  
3 el olie  
¼ tl suiker  
2½ dl water, warm  
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.

Verwarm de oven voor op 190°C.  
Laat in een diepe kom de gist in het water  
oplossen.  
Voeg de olie, suiker en zout toe aan het water.  
Meng dit met de helft van het meel en de  
knoflook.  
Werk er, goed knedend, langzaam de rest van  
het meel door.  
Vorm het deeg tot een ovaal.  
Leg het deeg op een geolied bakblik.  
Laat het deeg rijzen.  
Bak het brood 45-55 min. in de voorverwarmde  
oven.

## Iers Allerheiligenbrood.



Menugang: -  
Keuken: Ierse  
Stuks: 1  
Sterren: \*\*  
Bron: Smulweb.nl

### Ingrediënten

550 g bloem, bakkers-  
50 g boter, gesmolten  
1 ei, losgeroerd  
15 g gist, verse (òf 2 tl  
gist, gedroogde)  
½ tl kaneel, gemalen  
100 g krenten  
3 dl melk, lauwe  
1 snf nootmuskaat,  
geraspte  
50 g oranjessnippers,  
kleingesneden  
200 g rozijnen  
50 g suiker, witte, fijne  
½ tl zout

### Bereiding.

Doe de melk in een kom.  
Roer de gist door de melk.  
Laat het mengsel 20 min. rusten als u  
gedroogde gist gebruikt.  
Roer 100 g bloem door de melk.  
Laat het mengsel 30 min. staan tot zicht schuim  
vormt.  
Klop het ei door het mengsel.  
Klop de boter door het mengsel.  
Zeef de resterende bloem met de kaneel en  
nootmuskaat boven het mengsel.  
Kneed het mengsel tot een zacht, glad deeg.  
Kneed de vruchten en suiker door het deeg.  
Laat het deeg afgedekt met ingevette plastic  
folie 2 uur rijzen tot het dubbele volume is  
ontstaan.  
Sla het deeg in.  
Druk de luchtballen uit het deeg.  
Doe het deeg over in een ingevette ronde vorm  
van 20 cm doorsnee.  
Laat het deeg afgedekt met ingevette plastic  
folie rijzen tot het dubbele volume is  
ontstaan.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bak het brood 30-40 min. (tot het hol klinkt als  
u er tegen tikt).  
Laat het brood 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

## Indiaans brood met chorizo en salsa.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Mexicaanse  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*  
Bron: Mexicaans

### Ingrediënten

#### Voor het brood:

15 g bakpoeder  
225 g bloem  
10 g komijnzaadjes  
- olie, plantaardig, om te frituren  
15 g vet, bak-, plantaardig  
1 snf zout

#### Voor de chorizosaus:

2 aardappelen, rode  
450 g chorizo  
4 uitjes, lente-, gesnipperd

#### Voor de salsa:

- kaas, geiten-, verkruimeld  
1 tn knoflook  
25 g korianderblaadjes  
2 limoenen, sap van  
175 ml olie, plantaardige  
5 g oregano, verse (of majoraan)  
½ peper, groene of rode, zonder zaadjes  
- peper, versgemalen

### Bereiding.

Zeef het bloem, bakpoeder en zout in een kom.  
Roer het bakvet en komijn door de bloem.  
Voeg zoveel water toe aan de bloem dat er een zacht, kleverig deeg ontstaat.  
Kneed het deeg.  
Laat het deeg afgedekt 15-20 min. staan.  
Verdeel het deeg in 8 stukken.  
Rol van de stukken op een met bloem bestoven oppervlak cirkels van 13 cm. doorsnede.  
Maak een kuiltje in het midden van iedere cirkel.  
Laat het deeg afgedekt 30 min. rusten.  
Kook de ongeschilde aardappelen.  
Breng de chorizo in een afgedekte pan water aan de kook.  
Zet het vuur laag.  
Kook de chorizo in ca. 10 min. gaar.  
Haal de chorizo uit het water.  
Verwijder het vel van de chorizo.  
Snijd de worst in stukken.  
Zet de stukken worst apart.  
Giet de aardappelen af.  
Laat de aardappelen afkoelen.  
Snijd de aardappelen in blokjes van 1 cm.  
Doe de knoflook, koriander, oregano, peper, zout en mosterd in een keukenmachine.  
Voeg het limoensap hieraan toe.  
Roer de saus glad.  
Giet, terwijl de machine nog draait, de olie bij de saus.  
Breng de saus op smaak met peper en zout.  
Verhit een laagje van 5-7 cm olie tot 190°C.  
Frituur een deeggrondje 30 sec. in de olie.  
Dompel het rondje onder met een metalen lepel.  
Draai het rondje om met de metalen lepel.  
Laat het deeggrondje uitlekken op keukenpapier, terwijl de rest wordt gefrituurd.  
Roer de chorizo, lente-ui en aardappel door elkaar.  
Maak het mengsel vochtig met wat salsa.  
Leg de sla op de broodjes.  
Schep wat chorizosaus over de sla.  
Schep de salsa op de saus.  
Leg een plak tomaat op de salsa.  
Strooi wat kaas op de tomaat.

**Ingrediënten (vervolg)**

**Voor de salsa:**

**1 snf mosterdpoeder**  
**- sla, krop-, reepjes**  
**- tomaat**  
**1 snf zout**

---

**Vorbereidingstijd: 50 min.**  
**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**

---

**Tips:**

**Serveer de broodjes met avocado, tomaat en uiensalade.**  
**Gebruik korianderzaadjes i.p.v. komijn.**  
**Neem zoete aardappelen i.p.v. rode aardappelen.**  
**Vervang de geitenkaas door blauwe schimmelkaas.**

## Italiaanse beschuitjes.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** C1000

### Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-  
8 beschuiten  
2 kaasjes, mozzarella  
2 el olie, olijf-  
- peper  
4 el pesto, groene  
1½ el pijnboompitten  
20 g sla, rucola  
3 tomaten, Roma  
- zout

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2015  
**Energie kcal:** 480  
**Eiwit:** 24 g  
**Koolhydraten:** 17 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 35 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de tomaten in dunne plakjes.  
Snijd de mozzarella in dunne plakjes.  
Bestrijk de beschuiten met de pesto.  
Verdeel de rucola over de beschuiten.  
Verdeel de plakjes tomaat en mozzarella om en om over de beschuiten.  
Druppel er de olie over.  
Druppel er de azijn over.  
Bestrooi met peper en zout naar smaak.  
Strooi de pijnboompitten erover.  
Schuif de beschuiten ± 5 min. in een voorverwarmde oven (200°C).  
Serveer de beschuiten direct.

## Kerststol I.



Menugang: Ontbijt-,  
lunchrecept  
Keuken: -  
Stuks: 1  
Sterren: \*\*  
Bron: Lekturama

### Ingrediënten

50 g amandelen, grof  
gehakt  
300 g amandelspijs  
525 g bloem, patent-  
75 g boter, room-  
2 el citroenrasp  
1 ei  
35 g gist, verse  
100 g krenten  
3 dl melk, lauwwarm  
50 g suiker, poeder-  
150 g rozijnen  
25 g sinaasappel-  
snippers  
50 g suiker, basterd-,  
witte  
50 g sukadesnippers  
1 el zout

### Bereiding.

Los de gist met de basterdsuiker op in de lauwwarme melk.  
Houd 25 g van de bloem apart.  
Zeef de rest van de boem in een kom.  
Maak in het midden van de bloem een kuiltje.  
Giet hier voorzichtig de helft van de lauwe melk in.  
Klop het ei los en houd de helft apart.  
Voeg de andere helft van het ei bij de bloem in de kom.  
Vermeng de vloeistof nu beetje bij beetje met de omringende bloem.  
Giet er de rest van de melk bij.  
Kneed de ingrediënten, vanuit het midden werkend, tot een glad deeg.  
Maak hierbij gebruik van de keukenmachine of mixer met kneedhaken of doe het met de hand.  
Smelt 50 g van de roomboter zonder deze erg heet te laten worden.  
Kneed de gesmolten boter met het zout en de citroenrasp door het deeg.  
Kneed alles goed door elkaar tot een elastisch deeg ontstaat, dat niet meer kleeft.  
Dek het deeg af met een vochtige doek en laat het op een warme plaats  $\frac{3}{4}$  uur rijzen.  
Was de rozijnen en krenten en droog ze met keukenpapier of in een doek.  
Vermeng ze met de sukadesnippers, de gehakte amandelen en de sinaasappelsnippers.  
Bestrijk het midden van de bakplaat met boter.  
Bestuif een deel van het werkvlak dun met bloem.  
Kneed hierop het gerezen deeg opnieuw goed door, tot het elastisch is geworden.  
Maak een staaf van de amandelspijs.  
Rol het deeg uit tot een dikke lap.  
Verdeel daar de vulling met rozijnen over en rol de lap losjes op.  
Kneed het deeg met de handen door tot de vulling gelijkmatig over het deeg is verdeeld.  
Rol het deeg dan uit tot een ovale lap van 3 cm dikte.  
Sla aan de bovenzijde 5 cm naar binnen dubbel en druk met de deegroller even achter het midden van de lap een verdieping in het deeg.  
Leg daar de staaf amandelspijs in.  
Klap de deeg-lap bijna dubbel.  
Breng de deeg-lap over op de bakplaat en vorm het deeg met bebloemde handen nog wat bij.  
Laat het onder een vochtige doek op een lauwwarme plaats nog  $\frac{3}{4}$  uur narijzen.  
Verwarm dan de oven voor op 210°C (gasstand 4-5).

Bereidingstijd: 35 min.  
Rijstijd: 1¼-1¾ uur  
Grill-/oventijd: 30-40 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

---

Bestrijk het deeg met het apart gezette ei.  
Schuif de bakplaat vlak onder het midden van de oven.

Bak het brood in ruim ½ uur gaar.

Controleer of het brood gaar is; het klinkt dan hol als er tegen wordt getikt.

Strijk de rest van de boter op het brood.

Stuif daar dik poedersuiker op.

Laat de gevulde stol op een rooster koud worden.

**Tip:**

Garneer de stol, als deze met de kerstdagen zal worden aangesneden, met een rood lint met strik en een paar takjes dennengroen of hulst.

## Kerststol II.



Menugang: Ontbijt-,  
lunchrecept  
Keuken: -  
Stuks: 1  
Sterren: \*\*  
Bron: Super de Boer

### Ingrediënten

100 g amandelen,  
blanke  
100 g boter, room-  
400 g bloem  
1 citroen  
2 eieren  
7 g gist, gedroogde gist  
(dr. Oetker)  
1 tl kaneel  
150 g krenten  
50 ml melk  
100 ml melk, warme  
150 g rozijnen  
3 el suiker  
1 tl zout

### Bereiding.

Los de gist op in 50 ml warme melk en laat dit ca. 10 min. staan tot het schuimig wordt.  
Was de citroen en rasp de schil.  
Smelt de roomboter.  
Meng in een kom de bloem met zout, suiker, kaneel en de citroenrasp.  
Maak in het midden van het bloemmengsel een kuiltje, breek hierin 1 ei en voeg het gistmengsel, 50 ml melk en de gesmolten boter toe.  
Meng dit tot een elastisch deeg.  
Bestuif een werkvlak en de handen met bloem.  
Kneed het deeg, totdat het niet meer aan de handen plakt.  
Laat het deeg, afgedekt met een lichtvochtige schone theedoek, op een warme plaats ca. 45 min. rijzen.  
Laat krenten en rozijnen in heet water ca. 5 min. wellen, laat ze uitlekken en dep ze droog.  
Hak de blanke amandelen grof.  
Klop 1 ei los en meng deze met een vork door het amandelspijs.  
Vorm van het spijs een rolletje van ca. 20 cm lang.  
Druk het deeg uit en verdeel de amandelen, krenten en rozijnen erover.  
Kneed het deeg nogmaals.  
Maak van het deeg een ovaal brood en leg deze op een ingevette bakplaat.  
Leg de amandelrol in de lengte op het deeg (deze moet iets korter zijn dan het deeg) en vouw het deeg dicht.  
Bedek het deeg met een lichtvochtige theedoek en laat het deeg weer ca. 45 min. rijzen.  
Verwarm de oven voor op 235°C (hetelucht 220°C).  
Smelt 25 g roomboter en bestrijk hiermee de bovenkant van het deeg.  
Bak het brood in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar, zet de oven uit en laat het brood nog ca. 5 min. in de oven staan.  
Laat het brood op een rooster verder afkoelen.  
Bestrooi de kerststol royaal met poedersuiker.

56

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

## Knapperige broodsticks van oud stokbrood.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Plazilla.nl

### Ingrediënten

100 g bloem  
1 ei  
75 g meel, paneer-  
25 g sesamzaad  
- stokbrood, oud  
20 g zout, zee-

- olie, zonnebloem- (om te frituren)

### Bereiding.

*Heb je ook stokbrood dat al oud is en niet meer lekker. Het is zonde om het weg te gooien. Je kan er ook lekkere broodsticks van maken die knapperig zijn.*

Snijd het brood in de lengte in repen van ongeveer 10 bij 2 cm.

Gebruik van het ei alleen het eiwit en klop dit los.

Meng het paneermeel en het sesamzaad. Haal elke reep door het bloem, vervolgens door het losgeklopte eiwit en tot slot door het mengsel van paneermeel en sesamzaad. Bestrooi de repen met wat zeezout. Frituur de repen tot ze goudbruin zijn.

### Tip:

Lekker bij een soepje.

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

## Knoflookbrood.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Knoflookstokbrood met salami.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Knoflooktoast.



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

### Ingrediënten

- knoflookpuree  
- olie, olijf-  
1 stokbroodje, klein

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

### Bereiding.

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

## Knoflooktoast met makreelmayonaise.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

**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

## Krentenbrood I.



Menugang: Brunch-,  
lunch-, ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

350 g krenten en/of  
rozijnen  
1 pk oliebollenmix (500  
g)  
(evt. spijs voor de  
vulling)  
300 ml water,  
handwarm

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.

Wel de krenten/rozijnen 15 min. lang in warm water.  
Spoel ze af m.b.v. een vergiet of zeef.  
Dep ze droog met een theedoek of keukenpapier.  
Meng de oliebollenmix met de 300 ml handwarm water en kneed het tot een soepel deeg; dit gaat het best met een mixer met kneedhaken of in een keukenmachine, maar het kan ook prima met je handen.  
Laat het deeg daarna 60 min. afgedekt rijzen.  
Kneed de krenten/rozijnen door het deeg en laat het deeg nog 30 min. narijzen.  
Verwarm de oven voor op 200°C (heteluchtoven: 180°C, gasoven: stand 4-5).

Wil je een vulling van spijs?  
Verdeel het deeg dan in 2 gelijke porties.  
Met de eerste helft bedek je de bodem van het (ingevette) bakblik.  
Daarna rol je het spijs uit tot een rol die bijna net zolang is als het bakblik.  
Deze rol leg je op het deeg.  
Daarna bedek je de rol spijs met de andere helft van het deeg.

Bak het krentenbrood in een ingevette bakvorm in 40-50 min. gaar en bruin.

### Tip:

Je kunt ook nog 100-150 g walnoten en/of hazelnoten toevoegen aan het deeg.  
Eet smakelijk.

## Krentenwegge uit Twente.



Menugang: -  
Keuken: Nederlandse,  
Twentse  
Personen: 6-12  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

1 tl anijszaad,  
fijngemaakt  
500 g bloem  
100 g boter, in stukken  
2 eieren  
20 g gist, droge  
1 tl kaneel  
½ tl karwijzaad  
½ tl komijn  
750 g krenten  
3 dl melk  
25 g suiker  
75 g sukade  
1 tl zout

### Om mee te bestrijken:

1 ei  
- melk

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Zeef de bloem in een kom.  
Voeg het zout toe aan de meel.  
Maak wat melk lauwwarm.  
Voeg de gist toe aan de lauwwarme melk.  
Roer het gist en de melk tot een papje.  
Maak een kuiltje in de bloem.  
Doe het gistpapje, 2 eieren, suiker, boter,  
kaneel, anijszaad, karwijzaad en komijn in het  
kuiltje.  
Kneed er een soepel deeg van door telkens wat  
melk toe te voegen.  
Laat het deeg op een niet te koude plaats,  
onder folie of een theedoek 30 min. rijzen.  
Was de krenten.  
Laat de krenten goed uitlekken of dep ze goed  
droog.  
Kneed de sukade en de krenten door het deeg.  
Laat het deeg weer 30 min. rijzen.  
Beboter een bakplaat of gebruik een  
siliconenmat.  
Stort het deeg op de bakplaat.  
Vorm het deeg tot een rechthoek.  
Klop 1 ei los met wat melk.  
Bestrijk de bovenkant van het deeg ermee.  
Bak de wegge in 40 min. af in de  
voorverwarmde oven.

### Tip:

Heerlijk met roomboter.

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

## Krokante kaneeltoast.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Krokante visschnitzel met komkommerpickles op een broodje.



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

### Ingrediënten

6 el azijn, appelcider-  
30 g bloem  
8 bolletjes, meergranen  
10 g dille  
1 ei  
75 g paneermeel  
320 g pangasiusfilet  
2 komkommers  
6 el mayonaise,  
(knoflook-)  
- olie, plantaardige  
1 snf peper  
1 snf zout

### Bereiding.

Verhit de frituurpan met olie tot 180°C.  
Bestrooi de visfilet met zout en peper.  
Strooi de bloem op een bord.  
Klop het ei in een diep bord los en strooi het paneermeel op een derde bord.  
Wentel de visfilets door de bloem en klop de overtollige bloem eraf.  
Haal de vis vervolgens door het ei en paneermeel.  
Druk het paneermeel goed aan en leg de visfilets op een bord.  
Snijd de komkommers met een kaasschaaf in dunne linten.  
Meng in een kom de komkommerlinten met de azijn en zout en peper naar smaak.  
Meng in een schaal de mayonaise met de dille en peper naar smaak.  
Snijd de broodjes open en besmeer de onderste helften met de dille-knoflookmayonaise.  
Verdeel er wat komkommerpickles over.  
Bak in de hete olie de visfilets in 4-5 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.  
Laat de visschnitzels op keukenpapier uitlekken en leg ze op de komkommer.  
Leg er de bovenste helften van de broodjes op en steek er eventueel een prikker door.  
Serveer de rest van de komkommerpickles apart erbij.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 773  
Eiwit: 36 g  
Koolhydraten: 62 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 41 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Lentebroodje.



**Menugang: Ontbijt-,  
lunchgerecht**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Lidl**

---

### Ingrediënten

- aardbeien  
- bessen, blauwe  
1 broodje, bloem-  
- kaas, room-

---

**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.

Besmeer het bloembroodje met de roomkaas.  
Snijd er de aardbeien op.  
Garneer met wat blauwe bessen.

## Licht roggebrood.



Menugang: -  
Keuken: -  
Stuks: 1 (500 g)  
Sterren: \*\*  
Bron: De vlam in de pan

### Ingrediënten

175 g bloem, bakkers-  
1 el gist, gedroogd  
1 tl honing  
350 g meel, rogge-  
1 tl stroop, melasse-  
1 tl suiker  
1½ dl water, lauw  
1½ dl yoghurt, biogarde  
(5 g zaad, karwij-)  
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.

Meng het gedroogde gist, suiker en water.  
Laat het gist 10 min. rusten tot zich schuim vormt.  
Roer de honing en stroop door het gist.  
Meng de meelsoorten en zout in een kom.  
Voeg desgewenst het karwijzaad toe aan het meel.  
Roer het meel met het gistpapje en yoghurt tot een zacht deeg.  
Kneed het deeg 5 min. op een met bloem bestoven werkvlak.  
Leg het deeg in de kom.  
Laat het deeg afgedekt met ingevette plastic folie rijzen tot het dubbele volume.  
Sla het deeg in.  
Druk de luchtballen uit het deeg.  
Vorm een rond brood.  
Leg het deeg in een ingevette broodvorm van 1 liter.  
Prik met een vork gaatjes in het deeg.  
Laat het deeg afgedekt 35 min. rijzen.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bak het brood ca. 50 min.  
Laat het brood de laatste 5 min. bakken zonder vorm.  
Laat het brood afgedekt met een theedoek afkoelen op een rooster.

## Luxe Paascroissants.



Menugang: Brunch-,  
lunch-, ontbijtrecept  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carola's  
receptidee

### Ingrediënten

4 pl bacon  
4 croissants  
- kruidenroomkaas  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
- kaas, geraspte (bijv.  
cheddar)

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.

Snijd de croissants doormidden.  
Besmeer beide helften van de croissants  
rijkelijk met kruidenroomkaas.  
Leg een plakje bacon op de roomkaas.  
Bestrooi de bacon met wat peper.  
Leg de helften van de croissants weer op elkaar.  
Bestrooi de croissants met geraspte kaas.  
Bak de croissants in 5-10 min. af op 190°C (tot  
de kaas gesmolten is).

## Maïsbroodjes.



**Menugang:** Bij-, voor-  
gerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

2 tl bakpoeder  
50 g bloem, Amerikaans  
3 tl boter, gesmolten  
2 eieren  
170 g meel, maïs-  
3 dl melk, karne-  
1 el suiker  
1 tl zout  
1 tl zout, zuiverings-

### Bereiding.

Vet vormpjes goed in met boter.  
Verwarm de oven voor op 220°C.  
Meng de droge ingrediënten goed door elkaar.  
Roer de niet-droge ingrediënten goed door  
elkaar.  
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.  
Giet het deeg in de vormpjes.  
Zet de vormpjes 20-30 min. in de oven tot ze  
donkerbruin zijn.  
Schakel de oven uit .  
Laat de broodjes nog 5 min. in de oven staan.  
Serveer de broodjes met boter.

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

## Ontbijtmuffins.



Menugang: Ontbijt-  
gerecht  
Keuken: Amerikaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Smulweb.nl

### Ingrediënten

1 el bakpoeder  
225 g bloem, tarwe-  
50 g boter, gesmolten  
1 ei  
2½ dl melk  
½ tl soda,  
dubbelkoolzure  
3 el suiker, basterd-,  
gele  
2 el suiker, fijne witte  
1 snf zout

### Met kaneel

25 g havervlokken  
2 tl honing, vloeibare  
2 tl kaneel, gemalen  
100 g rozijnen  
1 el sinaasappelsap

### Met bosbessen

100 g suiker, fijne witte  
75 g bessen, blauwe  
2-3 drp vanille-essence

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bekleed 10 grote muffinvormpjes met papieren vormpjes.  
Zeef alle droge bestanddelen in een kom.  
Maak een kuiltje in het midden.  
Roer het ei, melk en zout door elkaar.  
Werk het eimengsel door de bloem in de kom.  
Voeg de gesmolten boter toe.  
Roer alle ingrediënten goed door elkaar (roer beslist niet te lang).  
Scheep de overige ingrediënten door het beslag.  
Vul de muffinvormpjes voor driekwart.  
Bak de muffins 20 min. (tot een ingestoken saté-pen er schoon uitkomt).  
Serveer de muffins warm of koud.

### Met kaneel:

Roer de havervlokken en kaneel door de droge ingrediënten.  
Voeg de honing en sinaasappelsap tegelijk met de melk toe  
Scheep de rozijnen er op het laatst door.  
Bak als boven aangegeven.

### Met bosbessen:

Laat de basterdsuiker achterwege.  
Gebruikt u bessen uit blik, voeg dan de helft minder fijne witte suiker toe.  
Scheep de bessen met de vanille essence door het beslag.  
Bak als boven aangegeven.

### Met chocolade:

Zeef de cacao met de droge ingrediënten.  
Scheep de gehakte chocolade door het beslag.  
Bak als boven aangegeven.

### Met banaan:

Roer de zemelen door de droge bestanddelen.  
Scheep de bananen op het laatst door het beslag.  
Bak als boven aangegeven.

**Met chocolade**

4 el cacao  
100 g chocolade, pure,  
grofgehakt  
100 g chocolade, witte,  
grofgehakt

**Met banaan**

50 g zemelen  
2 bananen, grote,  
geprakt

---

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

---

## Paasbrood I.



Menugang: Ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

100 g abrikozen, gedroogde  
300 g amandelspijs (Baukje)  
100 g bitterkoekjes (4 el bloem (om te bestuiven))  
50 g boter, zachte of margarine (½ el boter of margarine (om in te vetten))  
1 pk broodmix, wit (500 g, Koopmans)  
2 tl citroenrasp (Baukje)  
½ el kaneelpoeder  
150 g krenten  
3 dl melk  
100 g pruimen, gedroogde  
3 el suiker, basterd-, bruine  
- suiker, poeder

### Bereiding.

Laat in een kommetje met warm water de krenten ca. 15 min. wellen.  
Verwarm intussen in een steelpan de melk tot lauwwarm.  
Doe de broodmix in een kom.  
Doe de basterdsuiker, citroenrasp en kaneel bij de broodmix.  
Schep de ingrediënten in de kom goed door elkaar.  
Voeg 25 g boter en lauwwarme melk toe.  
Kneed met koele hand het deeg.  
Laat het deeg ca. 15 min. rijzen (volgens gebruiksaanwijzing).  
Giet intussen de krenten af.  
Dep de krenten droog met keukenpapier.  
Snijd de abrikozen in kleine stukjes.  
Snijd de pruimen in kleine stukjes.  
Bestuif het aanrecht met bloem.  
Druk het deeg plat.  
Verdeel de krenten, abrikozen en pruimen over het deeg.  
Kneed het deeg tot de vulling gelijkmatig door het deeg zit.  
Doe het deeg terug in de kom  
Dek de kom af met plasticfolie.  
Laat het deeg op een warme plaats ca. 20 min. rijzen.  
Snijd intussen de bitterkoekjes in kleine stukjes.  
Kneed de bitterkoekjes door het spijs.  
Vorm van het spijs een rol van ca. 20 cm lang.  
Verwarm de oven voor op 200°C (gasovenstand 4).  
Vorm het deeg tot een ovaal brood (ca. 25 cm lang).  
Duw in het midden van het brood een gleuf.  
Leg de spijsrol in de gleuf.  
Vouw het deeg om de spijsrol.  
Vet de bakplaat in.  
Leg het brood met de naad naar beneden op de bakplaat.  
Bak het brood in het midden van de oven in ca. 30 min. lichtbruin en gaar.  
Dek het brood de laatste 10 min. eventueel af met aluminiumfolie als het brood te bruin wordt.  
Bestrijk het brood als het uit de oven komt aan de boven- en zijkanten in met de rest van boter.  
Laat het brood afkoelen.  
Bestrooi het brood vlak voor het serveren met poedersuiker.

**Bereidingstijd: 90 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 330**  
**Eiwit: 8 g**  
**Koolhydraten: 55 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 8 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

## Paasbrood II.



**Menugang: Brunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Lidl**

### Ingrediënten

- bloem (om te  
bestuiven)  
500 g broodmix,  
volkoren-  
1/2 citroen,  
schoongeboend  
100 g cranberry  
notenmix  
1 ei  
1 tl kaneel  
100 g notenmix,  
gemengde  
- olie (om in te vetten)  
50 g rozijnen  
50 g suiker  
50 g walnoten

### Bereiding.

Doe de bak-mix in een grote kom, voeg 350 ml lauwwarm water toe en kneed het deeg 5 min. goed door (dit kun je met een mixer met deeghaken doen of met de hand).

Maak een bal van het deeg.

Laat het deeg, afgedekt met een schone vochtige theedoek, op een warme tochtvrije plaats 30 min. rijzen.

Doe de gemengde notenmix, walnoten en de suiker in de kom van de keukenmachine en maal fijn.

Rasp de gele schil van een halve citroen en pers de helft van de vrucht uit.

Scheid het ei.

Houd het eigeel apart voor later.

Doe de helft van het eiwit samen met de citroenschil en het sap van de halve citroen bij de suiker en gemalen noten (de andere helft van het eiwit gebruik je niet). Meng de ingrediënten door elkaar met behulp van de keukenmachine.

Er ontstaat een plakkerig spijs.

Haal het spijs uit de keukenmachine en maak er een rol van ongeveer 20 cm van. Dek het spijs af met plastic folie en laat tot gebruik rusten in de koelkast.

Hak de cranberry notenmix grof.

Bestuif het werkoppervlak goed met bloem. Kneed het deeg nogmaals goed door.

Meng de cranberrymix, de rozijnen en kaneel door het deeg.

Verdeel het deeg in tweeën.

Maak 1 strook deeg van 40 cm en 1 strook van 50 cm lang.

Maak de strook deeg van 40 cm plat (hier-voor kun je een deegroller gebruiken).

Haal de rol spijs uit de koelkast.

Rol de spijs uit tot een rol van 40 cm.

Vul de platte strook deeg van 40 cm met de rol spijs.

Vouw nu het deeg terug over het spijs, zodat je weer 2 rollen brooddeeg hebt. Draai de strook deeg van 50 cm lang om de strook deeg met spijs van 40 cm lang heen zodat je een gedraaide rol deeg krijgt.

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Maak van de grote rol deeg een krans en leg deze op de bakplaat.

Laat de krans nog 45 min. rijzen op een warme, tochtvrije plek.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Klop het eigeel los in een bakje en meng met 3 el water.

**Bereidingstijd: 150 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**

---

**Bestrijk de krans met het mengsel.**  
**Bak de krans 1 uur af.**  
**Laat goed afkoelen, voordat je het brood**  
**serveert.**

## Pain perdu au Nutella - verloren brood met Nutella.



**Menugang:** Tussen-  
doortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
WijkokenMetOudBrood

### Ingrediënten

1 klnt boter  
6 sn brood, cassette-,  
wit of lichtbruin  
2 eieren, kleine  
2 tl kaneelpoeder  
½ gls melk  
- Nutella (zoveel u wilt)  
1 el suiker

**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.

Snijd de korsten van de sneetjes brood af.  
Rol met een deegroller de sneetjes brood één voor één platter.  
Smeer de sneetjes brood één voor één in met Nutella (niet helemaal tot de buitenrandjes).  
Rol de sneetjes op.  
Klop in een kom melk en eieren goed door elkaar.  
Meng in een diep bord suiker en kaneelpoeder goed door elkaar.  
Laat in een in een anti-aanbak koekenpan de klont boter schuimen.  
Dompel de rolletjes brood één voor één snel rondom in het ei/melk mengsel.  
Laat de rolletjes brood daarna direct in de koekenpan rondom bruinen.  
Haal de rolletjes dan één voor één door het suiker/kaneel mengsel.  
Stapel de rolletjes daarna op een schaal.

### Tip:

Vervang de Nutella eens door uw favoriete jam.

## Pistolets met Crème de Camembert en geroosterde paprika.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

8 pl bacon  
4 el basilicum  
80 g Crème de  
Camembert  
1 st paprika, geroosterd  
4 st pistolets, witte

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 905  
**Energie kcal:** 215  
**Eiwit:** 8 g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Bak de bacon in een koekenpan knapperig uit.  
Laat de broodjes iets afkoelen.  
Snijd de broodjes open.  
Bestrijk de onderste helft met de kaas.  
Snijd de paprika in dunne lange repen.  
Verdeel de bacon en de paprika over de kaas.  
Strooi de basilicum erover.

## Pistolets met kip.



Menugang: Lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Carola's receptidee

### Ingrediënten

1 bkg alfalfa  
1 el bieslook, gehakt  
1 el gembersiroop  
1 kipfilet, gerookt  
1 mango, rijpe, verse  
1 el olie, olijf-  
½ peper, rode (zonder  
zaadjes)  
4 pistolets  
1 bkg tuinkers  
1 ui

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

### Bereiding.

Schil de mango.  
Snijd het vruchtvlees van de mango in kleine blokjes.  
Maak de ui schoon.  
Hak de ui fijn.  
Hak de peper fijn.  
Meng de ui en de peper met de mango.  
Schep de gembersiroop en de bieslook door de mango.  
Laat de salsa intrekken in de koelkast.  
Snijd de kipfilet in dunne plakjes.  
Snijd de pistolets open.  
Beleg de pistolets ruim met de kipfilet.  
Scheper wat salsa op.  
Leg wat alfalfa en tuinkers op de salsa.  
Klap de pistolets dicht.  
Serveer de rest van de salsa er los bij.

## Pistolets met rookvlees en notenkaas.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Eugenie Lasschuit

### Ingrediënten

2 el boter of margarine  
125 g fromage aux noix  
1 el gember, bak-,  
gesneden  
4 bld lollo biondo  
4 pistolets, bruine  
100 g rookvlees,  
runder-, plakjes  
6 walnoten, halve

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 335  
**Eiwit:** 15 g  
**Koolhydraten:** 31 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de sla.  
Sla de sla droog.  
Dep de sla voorzichtig droog met keukenpapier.  
Halveer de pistolets overdwars.  
Besmeer de pistolets dun met boter.  
Beleg de onderste helften van pistolets elk met  
1 blaadje sla.  
Verdeel de gember over de sla.  
Verdeel de plakjes rookvlees over de gember.  
Snijd de roomkaas in plakjes.  
Verdeel de roomkaas over het rookvlees.  
Hak de walnoten grof.  
Strooi de walnoten over de roomkaas.  
Leg de bovenste helften van pistolets schuin  
erop.

## Pizzabollen.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 bl artisjokharten (185 g, Royal Mail)  
6 bollen, Italiaanse  
100 g kaas, jong  
belegen, geraspt  
2 el olie, olijf-  
1 paprika, groene  
- peper  
1 pk Tomato Frito (400 g, Heinz)  
2 bl tonijn (200 g, John West)  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op de grillstand.  
Snijd de Italiaanse bollen overdwers in 3 plakken.  
Pel de ui en snipper hem fijn.  
Was de paprika.  
Halveer de paprika.  
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika.  
Snijd het vruchtvlies van de paprika in stukjes.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Fruit de ui op matig vuur ± 2 min. in de olie.  
Voeg de paprika toe aan de ui.  
Bak de paprika ± 2 min. mee.  
Voeg de Tomato Frito toe aan het mengsel.  
Breng het mengsel aan de kook.  
Laat het mengsel ± 2 min. zachtjes koken.  
Laat de tonijn uitlekken.  
Laat de artisjokharten uitlekken.  
Snijd de artisjokharten klein.  
Meng de tonijn en artisjokharten door het tomatenmengsel.  
Besmeer de onderste 2 plakken van de Italiaanse bollen met dit mengsel.  
Bestrooi de onderste 2 plakken van de Italiaanse bollen met wat kaas.  
Grill de belegde broodplakken en de kapjes van de Italiaanse bollen ± 3 min. midden in de oven tot de kaas is gesmolten en het brood knapperig is.  
Laat de broodplakken afkoelen.  
Stapel de broodplakken op elkaar.  
Serveer de pizzabollen koud.

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

## Pølser.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Deense  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Adrie Bijker

### Ingrediënten

4 broodjes, Hotdog- (of gewoon witte puntjes)  
- komkommer (uit het zuur)  
- mayonaise  
- mosterd, kerrie-  
- saus, remoulade-  
- tomatenketchup  
- uitjes, gefruite  
4 worsten, Frankfurter-  
of Bock-

### Ingrediënten komkommer in 't zuur

½ kp azijn, wijn-, witte  
1 komkommer  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

*In elk dorpje in Denemarken is wel een kraampje te vinden waar je Pølser kunt kopen. De worstjes die ze gebruiken kun je echter niet in Nederland kopen. Reden hiervan is dat ze bewerkt zijn met een rode kleurstof die in Nederland verboden is. De smaak van deze worstjes is echter hetzelfde als de worsten die hier in Nederland te koop zijn.*

### Bereiding komkommer in 't zuur:

Snijdt met behulp van een schaaaf of een zeer scherp mes voorzichtig de komkommer (zo dun als mogelijk - snijdt je ze met schil, dan blijven de plakjes nét even wat steviger). Leg de plakjes in een vergiet en bestrooi ze royaal met zout. Laat het 30 min. uitlekken en spoel het daarna af. Dep het met keukenpapier zo droog mogelijk en doe de komkommerschijfjes in een kom. Voeg naar smaak wat zout en peper toe en giet er de azijn over (bedekken). Dek het af en zet het in de koelkast.

### Bereiding remouladesaus:

Snijdt alle ingrediënten zo fijn mogelijk. Meng alle ingrediënten (incl. de olie van de ansjovis) door de mayonaise. Breng de saus op smaak met peper uit de molen. Dek de saus af en zet hem in de koelkast. Laat ze goed drogen voordat je ze gaat frituren. Zet ze even (het liefst een uurtje ofzo) in de koelkast.

### Bereiding kerriemosterd:

Meng de volle eetlepels mosterd met de kerrie masala (of kerrie naar keuze).

### Bereiding pølser:

Verwarm de worstjes volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking of leg de worstjes even onder de grill, zodat ze lekker knapperig worden. Snijdt de broodjes open en besmeer ze rijkelijk met de remouladesaus. Beleg beide zijden van het broodje rijkelijk met komkommer uit het zuur. Leg hier de worstjes tussen en voeg er in lange strepen de kerriemosterd, ketchup en mayonaise toe. Bestrooi het geheel rijkelijk met de gefruite uitjes.

**Ingrediënten**  
**remouladesaus**

1 el azijn, blanke  
1 kblk ansjovisfilet, in  
olijfolie  
4-6 augurken  
(afhankelijk van de  
grote)  
12 spr bieslook  
2 kl kappertjes  
4 el mayonaise  
3 kl mosterd  
1 kl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
10 g peterselie, krul-  
2 tl saus,  
Worcestershire-  
1 kl tabasco  
1 ui, middelgrote

**Ingrediënten**  
**kerriemosterd**

3 el mosterd  
1 el kerrie masala

---

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

---

## Puffhapjes met kip.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ikram,  
Womanistical

### Ingrediënten

1 zk boterhammen,  
casino  
½ bouillonblokje  
2 -3 eieren  
- gember  
1 kipfilet, zeer klein  
gesneden  
- kipkruiden  
1 tn knoflook  
1 paprika, klein  
gesneden  
- paneermeel  
- paprikapoeder  
- peper  
- roomkaas  
1 tomaatje  
1 uitje, zeer klein  
gesneden  
- zout

### Bereiding.

Snij de korstjes van de boterhammen (bewaren, hier kan je paneermeel van maken). Bak de kipfilet samen met de groenten. Breng het op smaak met kruiden en doe als laatste pas wat roomkaas erdoorheen. Laat de vulling afkoelen. Pak nu je boterhammen erbij. Druk elk boterham wat plat met een deegroller. Besmeer elk boterham met wat roomkaas, mayonaise of kruidenkaas (of wat je ook maar lekker vind). Leg in het midden van elk boterham wat kip (laat de randen wel vrij) en vouw de boterham dicht, druk de randen goed tegen mekaar aan, het plakt dan als het ware aan elkaar. Zo werk je alle boterhammen af. Haal je gevulde boterhammen nu door de losgeklopte ei en daarna door de paneermeel. Laat ze goed drogen voordat je ze gaat frituren. Zet ze even (het liefst een uurtje ofzo) in de koelkast. Bak je boterhammen goudbruin in olie en leg ze even op wat keukenpapier.

### Tips:

Je kunt eigenlijk als vulling van alles gebruiken. Denk aan Kaas, ragout enz enz. Laat je fantasie er op los zou ik zeggen. Lekker met een dipsausje



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

## Roggebrood met tomatencrème.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Jaap van Lelieveld**

---

### Ingrediënten

- basilicumblaadjes  
1 pk brood, rogge-,  
vierkantjes  
2 el pesto  
- pijnboompitten,  
geroosterde  
150 g roomkaas met  
knoflook, verse  
4 tomaten, gedroogde,  
in 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**

---

### Bereiding.

Laat de tomaten uitlekken, hak ze heel fijn en roer ze met de pesto en de kaas goed door elkaar.

Besmeer de roggebroodvierkantjes dik met dit mengsel en garneer ze met een blaadje basilicum en de pijnboompitten.

## Roggebroodsneetjes met verse kaas.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

2 ananasschijven  
4 sn brood, rogge-  
4 gemberbolletjes,  
gekonfijte  
1 el gembersiroop  
125 g roomkaas, verse

**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.

Vermeng de verse roomkaas met de gembersiroop.  
Snijd de gemberbolletjes heel fijn.  
Snijd één ananasschijf heel fijn.  
Meng de gember door de roomkaas.  
Meng de ananas door de roomkaas.  
Snijd de andere ananasschijf in 12 stukjes.  
Verdeel het kaasmengsel over de roggebroodsneetjes.  
Versier de roggebroodsneetjes elk met 3 stukjes ananas.

### Tip:

Als gembersiroop kunt u het sap van de gekonfijte gemberbolletjes gebruiken.

## Schotse rib.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Smaken van Vroeger

### Ingrediënten

100 g boter  
4 sn brood, zonder korst  
4 eieren  
- peper  
- 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.

Smelt de boter in de pan en laat deze licht bruinen.  
Leg de boterhammen in een lage vuurvaste schaal en breek op elk sneetje een ei.  
Bestrooi het ei licht met peper en zout.  
Zet de schaal onder de grill tot het eiwit is gestold.

### Tip:

Leg op het geroosterde brood eens een plak kaas, vervolgens een plak ham en breek daarop een ei.  
Strooi er eens wat paprikapoeder over of serveer met ketchup.

## Simit.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Turkse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

250 g bloem  
1 ei  
7 g gist, verse of 3½ g  
gist, droge  
60 g margarine  
1 el melk  
- melk  
1 el olie, olijf-  
- sesamzaad  
1 el water  
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.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Smelt de margarine.  
Laat de margarine wat afkoelen.  
Meng de margarine met de olijfolie, melk,  
water, gist en het ei.  
Klop het vloeibare mengsel goed door elkaar.  
Zeef de bloem.  
Meng het zout met de bloem.  
Giet het vloeibare mengsel in een kuiltje in de  
bloem.  
Kneed er een soepel, wat vet aanvoelend deeg  
van (voeg zo nodig nog een tikje water toe).  
Wrijf de handen door wat bloem.  
Vorm van het deeg ringen zo groot als  
schoteltjes.  
Schik de ringen op een bakblik.  
Bestrijk de ringen met wat melk.  
Bestrooi de ringen met sesamzaad.  
Bak de ringen 30 min. in de tot ze gaar en mooi  
bruin gekleurd zijn.

### Tip:

Dien de simit op met thee of koffie, yoghurt,  
kaas en/of jam.

## Speltbrood.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: 30 Super gezonde speltrecepten

### Ingrediënten

500 g bloem, spelt-  
(100%)  
15 g boter of olie, olijf-  
15 g gist, verse of 10 g  
gist, droge  
1 tl suiker  
320 ml water, lauw  
9 g 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.

Los de helft van het gist, samen met de suiker, op in een derde van het lauwe water.

Roer goed door totdat alles opgelost is, en laat het dan even 10 min. staan.

Je zult zien dat de gist begint te werken door de schuimlaag.

Doe intussen het speltmeel in een grote kom en vermeng dit droog met het zout.

Dit is belangrijk, want de gist mag niet direct in contact komen met het zout.

Direct contact met zout zal de gist doden, wat resulteert in een zeer compact brood.

Voeg de opgeloste gist, de boter of olijfolie en de rest van het water bij het speltmeel.

Meng dit met de hand, of eventueel met de mixer met deeghaken, totdat er een samenhangende massa ontstaat.

Het deeg moet zacht, soepel en warm aanvoelen.

Als het te kleverig is, kun je er nog wat meel bij doen.

Als het te droog is, voeg je nog een beetje water toe.

Zodra het een samenhangend deeg is, nog een paar min. doorgaan met kneden.

### *Beslist niet langer!*

Laat het deeg in een grote kom of op een schone snijplank, bedekt met een theedoek, ongeveer 45 min. op een warme plaats rijzen. Na deze 45 min., sla je het deeg plat en vorm je een grote vierkant.

Voor het modeleren van het brood rol je deze vierkant stevig op.

Dit oprollen geeft de 'draaiende' structuur die je vaak in brood ziet.

Leg het brood op de bakplaat, als vloerbrood, of doe het brood in een broodblik.

Maak de bovenkant een beetje nat met lauw water.

Dit is het moment om wat zaden, bijv. sesamzadjes, op de bovenzijde te strooien.

Door het water blijven de zaden plakken.

Hierna kun je voorzichtig wat inkepingen overdwars maken.

Dit heeft een gunstig effect op het rijzen, en het staat heel erg professioneel.

Laat het weer afgedekt ongeveer 45 min. rijzen. Verwarm de oven voor op ongeveer 200°C.

Plaats de bakplaat met het brood onderin de oven gedurende 40 à 45 min.

Het brood is gaar als je een hol geluid hoort als je op de onderzijde van het brood klopt.

## Stokbrood gevuld met Mon Chou.



**Menugang:** Hapje, bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Lidy Nooy-Blokzijl & Irma Dakman

### Ingrediënten

- bieslook, verse, geknipt  
100 g Mon Chou  
1 paprika, gele  
1 paprika, rode  
1 dl slagroom  
1 stokbrood, volkoren

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

### Bereiding.

Snijd het stokbrood in de lengte door.  
Hol het stokbrood enigszins uit.  
Prak de Mon Chou fijn.  
Meng de Mon Chou met de slagroom.  
Verwijder de zadjes en de zaadlijsten van de paprika's.  
Snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.  
Roer alle ingrediënten door elkaar.  
Vul het stokbrood met de vulling.

## Stokbrood met gehakt en katenspek.



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

### Ingrediënten

1 ei  
500 g gehakt, half om  
half  
1 pk katenspek  
1 zk kruiden, gehakt-  
1 stokbrood,  
afgebakken

**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.  
Voeg ondertussen het gehakt, het ei en de  
gehaktkruiden bij elkaar in een kom en kneed  
alles goed door elkaar.  
Snijd het stokbrood in de lengte open (zorg wel  
dat de uiteinden nog aan elkaar zitten; niet  
helemaal opensnijden dus).  
Vul het stokbrood met het gehaktmengsel en  
zorg hierbij dat het goed verdeeld is.  
Rol een stuk aluminiumfolie uit over het  
aanrecht dat ongeveer 2,5 keer zo groot is als  
het stokbrood.  
Leg in het midden van de folie een aantal  
plakjes katenspek achter elkaar.  
Plaats dan het stokbrood er bovenop.  
Leg de overige plakjes katenspek over de  
bovenkant.  
Sla dan beide kanten van de folie naar binnen  
en pak het goed in.  
Plaats het pakketje 45 min. in de  
voorverwarmde oven.  
Haal het pakketje uit de oven.  
Laat even afkoelen en smullen maar!

## Stokbrood met kaas en roerei.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

8 st brood, stok-  
4 eieren  
2 pl kaas, belegen  
50 ml melk, halfvolle  
2 el olie, olijf-  
1 snf peper  
- peterselie  
8 tomaatjes, cherry-  
1 snf zout

### Bereiding.

Klop de eieren los met de melk en zout en peper naar smaak.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan.  
Schenk het eimengsel in de pan.  
Roer het eimengsel met een spatel op laag vuur in 3-4 min. tot een smeug roerei.  
Leg intussen de stukjes stokbrood op een schaal.  
Snijd de plakjes belegen kaas elk in 4 stukjes en leg op het stokbrood.  
Schep er het roerei op.  
Leg ten slotte de cherrytomaatjes op de broodjes en steek er een prikker door.  
Bestrooi naar wens nog met een beetje fijngehakte peterselie.

91

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 262  
Eiwit: 14 g  
Koolhydraten: 15 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 370 mg  
Vet: 16 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## 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.

## Suikerbroodwentelteefjes met frisse mangosalsa.



**Menugang:** Brunch-recept

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Bron:** Aldi

### Ingrediënten

2 el boter

8 sn brood, suiker-

2 eieren

1 limoen

1 mango

250 ml melk

2 el munt, verse

2 el suiker

**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

### Bereiding.

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in dunne plakken langs de pit.

Snijd de plakken in kleine blokjes van ½ cm groot.

Schep in een kom om met fijngehakte munt.

Pers het sap van de limoen boven de mango uit.

Schep de mangosalsa door elkaar.

Klop de eieren in een kom met een garde los.

Voeg de melk en suiker toe en klop het goed door zodat de suiker oplost.

Wentel de sneetjes suikerbrood in het eimengsel.

Verhit de helft van de boter in een ruime koekenpan.

Bak 4 sneetjes suikerbrood in ca. 2 min. goudbruin.

Draai met een spatel om en bak de andere kant nog 2 min.

Schep de wentelteefjes uit de pan op een groot bord.

Verhit de resterende boter in de koekenpan en doe hetzelfde met de overige sneetjes suikerbrood.

Verdeel de wentelteefjes over 4 borden, schep de mangosalsa ernaast.

## Tijgerbrood met eiersalade en groene asperges.



**Menugang:** Brunch-, lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman, De-Chef.nl, Receptenboek.nl

### Ingrediënten

6 asperges, groene  
2 tl boter  
2 sn brood, tijger-  
1 el crème fraîche  
½ el dille  
2 eieren  
1 el mayonaise  
2 rp paprika, rode  
- peper, versgemalen  
- zout

**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

### Bereiding.

Kook de asperges in weinig water en zout in ± 15 min. beetgaar en laat ze uitlekken.

Snijdt intussen de bovenste 10 cm van de asperges af (de rest wordt niet gebruikt).

Dompel de paprikareepjes ± 1 min. in kokend water.

Spoel de eieren onder koud water af, pel ze, prak ze fijn en meng er de mayonaise, de crème fraîche en de dille door.

Breng het op smaak met wat zout en versgemalen peper (= eiersalade).

Besmeer het brood met boter en verdeel de eiersalade over het brood.

Knoop de paprikareepjes elk om 3 aspergepunten, zodat bundeltjes ontstaan.

Leg de bundeltjes op de eiersalade.

## Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes (airfryer).



**Menugang: Brunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Henk Zwiers**

---

### Ingrediënten

- beenham  
1 meergranen  
afbaktriangel  
- paprikastukjes  
- spekjes  
- uienringen

---

**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.

Snijdt het meergranenbroodje open.  
Leg er een plakje beenham tussen, samen met  
de spekjes, uien en paprikastukjes.  
Bak het in een koude airfryer in 6 min. op 180°C  
af.

## Tropische boterham.



**Menugang:** Ontbijt-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 1  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

1 sn brood, bruin  
- chocopasta  
- kokosrasp  
- limoen  
- limoensap

### Bereiding.

Besmeer de boterham met chocopasta.  
Strooi er wat kokosrasp over.  
Druppel er wat limoensap over.  
Garneer met wat ½ plakjes limoen.

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

## Verloren brood.



**Menugang:** Ontbijt-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
o.a. [Menuplanner.be](http://Menuplanner.be)

### Ingrediënten

12 sn brood, wit-, oud  
5 eieren  
- kaneel  
2 dl melk  
- olie, olijf- (of bak-  
boter)  
- 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.

Roer de eieren en de melk goed door elkaar.  
Haal de sneetjes brood door het eimengsel.  
Bak het brood vervolgens in de koekenpan met  
wat olijfolie.  
Haal de gebakken sneetjes door de  
kaneelsuiker.

## Volkorenbroodjes met paassalade.



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Hoogvliet

### Ingrediënten

2 el bieslook, gehakt  
4 broodjes, bruine  
2 el crème fraîche  
4 eieren, hardgekookt  
1 mp kerriepoeder  
1 el mayonaise  
2 el mosterd  
- peper, versgemalen  
1 bk tuinkers  
- zout

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 266  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 22 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Halveer de broodjes (zie foto).  
Besmeer ze licht met mosterd.  
Pel de eieren en verdeel ze in 6 parten.  
Meng de mayonaise met de crème fraîche,  
peper, zout, kerriepoeder en bieslook.  
Schep de saus luchtig door de eieren.  
Beleg de broodjes met tuinkers en schep de  
eiersalade erop.

## Weihnachtstolle.



Menugang: -  
Keuken: Duitse  
Aantal: 2 stollen  
Sterren: \*\*  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

250 g amandelen,  
gehakte  
1 kg bloem  
150 g boter, gesmolten  
2 el citroenrasp  
3 zk gist, droge (voor  
1500 g bloem)  
4 tl kardemom  
250 g krenten  
2½ dl melk, lauwe  
500 g rozijnen  
200 g suiker  
150 g sukade  
1 tl zout

### Bereiding.

Schep de bloem, zout, kardemom en suiker door elkaar.  
Zeef het mengsel in een grote kom.  
Maak een kuiltje in het meelmengsel.  
Bereid de gist volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Wel de rozijnen en krenten 10 min. in warm water.  
Laat de rozijnen en krenten daarna uitlekken.  
Schenk het gistmengsel in het kuiltje in de bloem.  
Voeg de citroenrasp, gesmolten boter en lauwe melk toe aan het meelmengsel.  
Kneed het geheel door elkaar tot een soepel deeg is ontstaan.  
Vorm van het deeg een grote bal.  
Leg de deegbal in een wijde kom.  
Hang een vochtige doek over de kom.  
Plaats de kom op een lauwarme plek.  
Laat het deeg 1 uur rijzen.  
Kneed het deeg dan opnieuw.  
Voeg daarna de rozijnen, krenten, sukade en gehakte amandelen toe.  
Vorm van het deeg twee min of meer ovale lappen.  
Sla deze deeglappen dubbel.  
Laat vervolgens de stollen op een lauwarme plek nog 30 min. rijzen.  
Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Bak de stollen in 40-45 min. mooi goudbruin en gaar.  
Leg de stollen op een taartrooster,  
Bestrijk de stollen met gesmolten boter als ze nog niet helemaal koud zijn.  
Bestrooi de stollen met poedersuiker.

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

## Welsh rarebit.



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

### Ingrediënten

4 sn brood, casino, wit,  
dikke, geroosterd  
250 g Cheddar, in kleine  
blokjes  
2 tl mosterd, Engelse  
2 dl Pale Ale  
- peper

**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 grill voor.  
Verwarm het bier met de kaas, mosterd en peper al roerend tot een vloeibare massa.  
Leg het brood op bakpapier.  
Schenk het kaasmengsel over het brood.  
Laat het brood onder de grill 2 min. kleuren.

### Tip:

Leg eerst wat uitgebakken spekjes, een plakje ham, schijven tomaat of een spiegelei op het brood.

100

## Wentelteefjes I.



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

---

### Ingrediënten

4 boterhammen  
2 eieren  
- kaneel  
- melk, scheutje  
- 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

---

### Vorbereiding.

Breek de eieren op een soepbord.  
Voeg een scheutje melk aan de eieren toe.  
Voeg een theelepel kaneel aan de eieren toe.  
Meng de ingrediënten in het bord goed door elkaar.  
Doop de boterhammen in het eimengsel.  
Bak de boterhammen om en om in een pan krokant.  
Serveer de wentelteefjes met wat kaneel erover.

## Wentelteefjes II.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Vrouw, Outdoor cooking

### Ingrediënten

- ahornsiroop, honing of suiker  
2 eieren  
- fruit, vers (bosbessen, bramen, frambozen)  
1 kp melk  
- olie  
1 stokbrood, groot (of 2 kleine)

**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

### Vorbereiding.

Doe de melk in een kom en kluts de eieren er door en eventueel wat kaneel.  
Dompel dan de sneetjes stokbrood er één voor één in, zorg dat het brood helemaal ondergedoopt is.  
Haal het sneetje er met een vork uit en leg ze op elkaar, totdat je gaat bakken.

### Bereiding.

Snijd het stokbrood in 8 stukken.  
Klop de eieren met een vork los in een diep bord.  
Klop de melk door de eieren.  
Haal de stukken brood aan alle kanten door het eimengsel.  
Laat de stukken brood er eventueel even in liggen, zodat het vocht door het brood wordt opgenomen.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak de stukken brood in de olie aan alle kanten goudbruin.  
Leg de stukken brood op 4 borden.  
Verdeel het fruit over het brood.  
Bestrooi het fruit met de suiker of giet er wat ahornsiroop of honing over.

## Wentelteefjes (Skottelbraai).



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

### Ingrediënten

2-3 eieren  
- kaneel  
½ l melk  
- stokbrood, oud, in  
sneetjes

**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

### Vorbereiding.

Doe de melk in een kom en kluts de eieren er door en eventueel wat kaneel.  
Dompel dan de sneetjes stokbrood er één voor één in, zorg dat het brood helemaal ondergedoopt is.  
Haal het sneetje er met een vork uit en leg ze op elkaar, totdat je gaat bakken.

### Bereiding.

Doe wat boter of olie in de skottelbraai en bak de sneetjes aan allebei de kanten lichtbruin. Dan meteen op je bord en lekker met wat suiker warm opeten.

## Wentelteefjes met gekaramelliseerde appel.



**Menugang:** Brunch-,  
lunch-, ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl

### Ingrediënten

1 appel, geschild, in  
plakken  
4 sn brood, spelt-, oud  
4 sn brood, wit-, oud  
1 ei  
6 el honing  
½ tl kaneelpoeder  
125 ml melk  
- olie, arachide-

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 225  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 40 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 5 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,4 g

### Bereiding.

Klop het ei in een kom los met de kaneel, melk en 2 el honing.

Steek grote harten uit de sneetjes brood.

Verwarm 2 el honing in een koekenpan op middelhoge stand en schep de appelplakjes erdoor.

Bak tot ze licht gekaramelliseerd zijn.

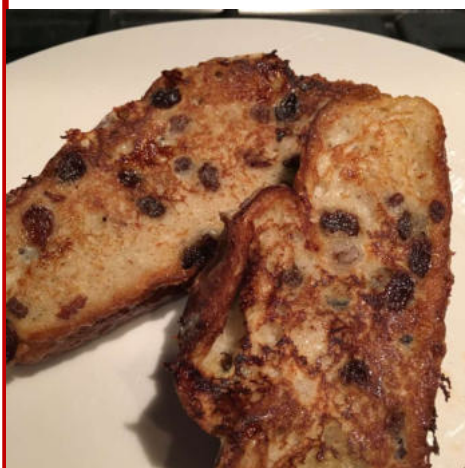
Verhit een beetje olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag.

Haal de broodharten door het melkmengsel, zodat ze goed doordrenkt zijn.

Leg ze naast elkaar in de koekenpan, verdeel de rest van de honing erover en bak de wentelteefjes in ca. 2 min. per kant goudbruin.

Serveer de wentelteefjes met de warme appelplakjes.

## Wentelteefjes van Kerststol.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: C1000

### Ingrediënten

50 g boter  
2 eieren, (scharrel-)  
½ tl kaneelpoeder  
8 sn Kerststol, luxe  
3 dl melk  
25 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.

Leg de sneetjes stol naast elkaar op een snijplank en laat ze in ± 30 min. iets uitdrogen.

Keer ze halverwege de tijd.

Klop de eieren met de melk in een kom los. Wentel de sneetjes door het melkmengsel en leg ze op een stapeltje in een diep bord.

Schenk de rest van het melkmengsel erover.

Meng de suiker met het kaneelpoeder.

Verhit 1/3 deel van de boter in een ruime koekenpan en bak de sneetjes met drie tegelijk aan beide kanten bruin en krokant. Houd ze warm in de oven (75°C).

Bak de rest van de sneetjes op dezelfde manier.

Bestrooi ze met de kaneelsuiker en serveer direct.

## Wentelteefjes van suikerbrood met rode vruchtensaus.



Menugang: Brunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Lidl

### Ingrediënten

200 g bosvruchten  
(diepvries)  
50 g boter  
1 citroen,  
schoongeboend  
2 eieren  
3 tl kaneel  
400 ml melk  
100 g suiker, poeder-  
1 suikerbrood

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

### Bereiding.

Rasp de schil van de citroen en pers deze uit. Doe de bevroren bosvruchten samen met 50 g poedersuiker, de citroenrasp en het -sap in een steelpannetje.

Laat 15 min. doorkoken en pureer het vervolgens glad met een staafmixer tot een dikke saus.

Snijd het suikerbrood in 8 plakken.

Kluts de eieren, klop ze los met de garde en meng de melk, kaneel en 50 g poedersuiker erdoor.

Haal de plakken suikerbrood door het eimengsel.

Verwarm in een koekenpan steeds een klontje boter en bak de plakken suikerbrood in de roomboter rondom goudbruin.

Serveer de wentelteefjes met de rode vruchtensaus.

### Tip:

Je kunt de wentelteefjes ook van tevoren maken en opwarmen in de oven.

## Witbrood I.



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

### Ingrediënten

#### Voor het gistpapje:

1 el gist, gedroogde  
(plus)  
2 tl suiker, witte, fijne  
 $\frac{3}{4}$  l water, lauw  
òf  
25 g gist, verse  
 $\frac{3}{4}$  l water, lauw

#### Overige ingrediënten:

1½ kg bloem, bakkers-  
55 g reuzel of  
plantaardig vet  
1 el suiker, witte, fijne  
4 tl zout

### Bereiding.

Roer de gedroogde gist en de suiker door het water en laat dit papje ca. 10 min. rusten tot zich schuim vormt.

Roer het zout door de bloem.

Voeg de suiker toe aan de bloem.

Wrijf reuzel door de bloem.

Voeg het gistpapje toe aan de bloem.

Roer alles door elkaar tot u een zacht deeg hebt.

Knead het deeg 10 min. tot het glad en elastisch is en niet meer plakt.

Draai het deeg steeds en druk het met de muis van uw hand van u af.

Dek het deeg af met een licht ingevet stuk plastic folie.

Laat het deeg op een warme plaats rijzen tot het luchtig is en het dubbele volume heeft.

Dit duurt ca. 1 uur 25 min.

Haal het deeg uit de kom.

Knead het deeg nog 5 min. om de luchtballen te verwijderen.

Verheel het deeg in 3 stukken en vorm hiervan broden of bolletjes.

Leg de broden in ingevette broodblikken.

Plaats de broodjes op een bakplaat.

Dek de broodblikken en/of de bakplaat af met ingevette plastic folie.

Laat het brooddeeg rijzen tot het dubbele volume.

Bestrijk het gerezen deeg met gezouten water.

Strooi er voor het bakken nog wat bloem over (hierdoor krijgt het brood een knapperige korst).

Verwarm de oven voor op 230°C.

Bak de broden 30-40 min. en de broodjes 15-20 min. tot ze hol klinken als u er tegen tikt.

Voor een knapperig korstje laat u de broden nog 5 min. bakken zonder broodblik.

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

## Yumurtali ekmek - Turks broodje met ei.



Menugang: -  
Keuken: -  
Stuks: 16  
Sterren: \*\*  
Bron: TurkseKok.nl

### Ingrediënten

#### voor het deeg:

1 kg bloem, patent-  
1 blk gist, bakkers-,  
verse (42 g)  
4 el margarine (100 g)  
200 ml melk, lauwe  
melk  
1 tl suiker  
300 ml water, lauw  
1 el zout

#### voor de vulling:

4 eieren  
8 tl paprikavlokken  
1 tl zout

#### voor de topping:

1 paprika, rode

### Bereiding.

*Yumurtali ekmek, of ook wel in het Nederlands: gevulde broodjes met ei. Deze broodjes bevatten een vulling bestaande uit ei en paprikavlokken, versterkt met wat paprika als topping.*

Meng alle ingrediënten voor het deeg in een grote kom.

Knead goed door elkaar gedurende 5 min.

Voeg wat water toe als het te droog is en wat extra bloem als het te plakkerig is.

Als je klaar bent met kneden, bedek je de kom en zet het weg op een warm plekje.

Laat 45 min. rijzen.

Breek de eieren in een kom, voeg hier het zout aan toe en klop alles tot één geheel.

Snijd de paprika in een lange sliert (alsof je appel schilt in een lange sliert).

Als het deeg na 45 min. voldoende gerezen is, verdeel je het in 16 gelijke bolletjes.

Rol de bolletjes ter grootte van een hand.

Vouw een soort bakje van het deeg door de twee kanten van het deeg naar elkaar toe te vouwen.

Laat in het midden een opening.

Druk de uiteindes goed op elkaar, zodat het niet uit elkaar valt.

Verdeel het eimengsel over alle broodjes.

Giet het met een lepel in het 'envelopje'.

Strooi per broodje een ½ tl paprikavlokken over de ei-vulling om het meer smaak te geven.

Leg nu een paprikasliert op het broodje.

Leg alle broodjes op een met bakpapier beklede bakplaat.

Doe deze in een oven op 220°C, tot ze goudbruin kleuren.

Dit duurt een min. of 15 à 20.

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

## Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** C1000

### Ingrediënten

8 el crème fraîche  
4 Kaiserbroodjes (af te  
bakken)  
1 limoen  
- peper, versgemalen  
20 g rucola  
4 el zalmeitjes  
200g zalmfilet,  
gerookte, Noorse

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** 8 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1240  
**Energie kcal:** 295  
**Eiwit:** 19 g  
**Koolhydraten:** 23 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Boen de limoen onder stromend water schoon.  
Rasp de groene schil van de limoen dun af.  
Pers de limoen uit.  
Klop de limoenrasp met het sap door de crème  
fraîche.  
Bak de Kaiserbroodjes volgens de aanwijzingen  
op de verpakking af.  
Laat de broodjes iets afkoelen.  
Snijd de Kaiserbroodjes open.  
Verdeel de rucola en de zalm over de helften.  
Lepel de crème fraîche over de zalm.  
Bestrooi de broodjes met peper naar smaak.  
Garneer de broodjes met de zalmeitjes.

## Zoete boterham (magnetron).



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Kookschriftje voor  
de magnetron

### Ingrediënten

1 boterham  
- banaan  
- chocoladepasta  
(- kokos, gemalen)  
- margarine

**Bereidingstijd:** 1-2 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.

Besmeer de boterham dunnetjes met margarine.  
Besmeer de boterham vervolgens dik met chocoladepasta.  
Beleg de boterham met plakjes banaan.  
Leg een stukje keukenpapier op de (glazen) magnetronschaal.  
Leg de boterham op het keukenpapier.  
Verhit de boterham ca. 1 min. op vol vermogen.  
Bestrooi de boterham eventueel met wat gemalen kokos.

## Zwitserse ramequin.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Zwitserse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta-Dick

### Ingrediënten

- boter, voor de vorm  
400 g brood, wit-  
3 eieren  
250 g Emmentaler, niet  
te dun gesneden  
½ l melk  
1 snf nootmuskaat  
1 snf peper  
¾ 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

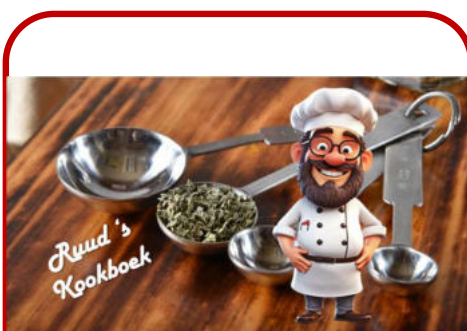
### Bereiding.

Verwarmde oven voor op 200°C.  
Beboter een vuurvaste schotel.  
Snijd de kaas zo, dat ie iets groter is dan een  
sneetje brood.  
Klop de eieren los met de melk, het zout en de  
specerijen.  
Leg afwisselend brood en kaas dakpansgewijs  
in de schaal.  
Schenk het eimengsel erover.  
Bak de schotel ongeveer 30 min. in de oven tot  
de bovenkant van de ramequin bruin en  
knapperig is.

### Tip:

Lekker met verse sla.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24