



Komkommerrecepten / v5.3

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

Atjar ketimoen - zoetzuur van komkommer I.	3
Atjar ketimoen - zoetzuur van komkommer II.	4
Atjar van komkommer.	5
Auberginecurry met komkommersalade.	6
Avocadodip met komkommer.	7
Aziatische komkommersalade.	8
Botanical cocktail met komkommer & munt.	9
Ei met komkommer.	10
Frisse komkommer-radijssandwiches.	11
Fruitwater met komkommer, citroen en munt.	12
Fruitwater met komkommer en rozenwater.	13
Fruitwater met komkommer en watermeloen.	14
Fruitwater met rode peper en komkommer.	15
Gepofte aardappelen met komkommer fresh.	16
Gyros met salade en tzatziki.	17
High tea sandwiches zalm-komkommer.	18
Kerstboomprickers.	19
Kip met komkommer.	20
Komkommers aqua fresca.	21
Komkommers in 't zuur I.	22
Komkommer in ketjap.	23
Komkommercocktail.	24
Komkommerdrank met yoghurt en munt.	25
Komkommerijs met munt.	26
Komkommers uit de oven.	27
Komkommersalade met tapenade-crème.	28
Komkommersaus.	29
Komkommersoep met rauwe ham.	30
Koude komkommersoep I.	31
Koude komkommersoep II.	32
Koude komkommersoep III.	33
Koude komkommersoep IV.	34
Koude komkommersoep met garnalen.	35
Krokante visschnitzel met komkommerpickles op een broodje.	36
Lalab ketimoen.	37
Lauwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.	38
Lunchwraps met gerookte kip en komkommer.	39
Parisiëne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.	40
Pittige komkommer uit de wok.	41
Pølser.	42
Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche.	44
Röstihapjes met komkommer en rauwe ham.	45
Smoothie met avocado, komkommer en perensap.	46
Snelle groen(t)e hap.	47
Spicy zalm van de BBQ met mango-komkommersalade.	48
Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.	49
Taugé met komkommer en tahoe.	50
Toastjes met eiboter en komkommergarnering.	51
Turkse komkommersalade.	52
Tzatziki I.	53
Viscurry met gebakken komkommer.	54
Zachte kaas met beenham en frisse komkommer.	55
Zoetzure komkommer.	56
Gebruikte afkortingen.	57

Atjar ketimoen - zoetzuur van komkommer I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Pm3.nl

Ingrediënten

½ kp azijn
1 komkommer
2 tl suiker
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.

Schil de komkommer.
Snijd de Komkommer in schijven of reepstukjes.
Roer de azijn, suiker en zout door elkaar.
Laat de komkommer in het azijnmengsel trekken.

Tip:

Ook lekker bij boerenkoolstampot.

Atjar ketimoen - zoetzuur van komkommer II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Kon. Marine

Ingrediënten

3 el azijn
1 komkommer
3 kruidnagels
2 lomboks, rode,
ontpitte
- peper
2 el suiker
2 uien
1 el 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.

Schil de komkommer en snijd hem in schijfjes.
Doe de schijfjes in een kom en schep ze met het zout door elkaar.
Laat het zout drie uur intrekken.
Spoel de komkommerschijven daarna in een vergiet onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier.
Doe de azijn, suiker, peper en de kruidnagels met ongeveer ½ dl water in een pannetje en breng het mengsel aan de kook.
Temper de hittebron en laat alles circa 10 min. zachtjes koken.
Doe de droge komkommerschijven met de klein gesneden rode peper in een pot.
Schenk de nog kokende, kruidige azijn door een zeef er overheen.
Laat het mengsel afkoelen.
Sluit de pot en laat het tafelzuur voor gebruik een dag of vijf staan.
Bewaar het zoetzuur in de koelkast.

Atjar van komkommer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

5 el azijn
1 komkommer
1 pepers, rode
5 tl suiker
1 ui, rode
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 de komkommer in de lengte in vieren, verwijder de zaadjes en snijd de komkommer in schuine plakjes.

Snijd de ui in halve ringen en de peper in dunne ringen.

Meng de azijn met het zout en de suiker.

Roeren tot het zout en suiker zijn opgelost en roer dan de groenten erdoor.

Maak de atjar 1 uur voor gebruik en bewaar in de koelkast.

Auberginecurry met komkommersalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: 24Kitchen, Carta-Johan, Paul van den Bergh

Ingrediënten

2 aubergines
½ bs basilicum
½ blkj bouillon, groente-
3 tl currypasta, gele
1 limoen, sap van
400 ml melk, kokos-
- olie, rijst-
2 paprika's
300 g rijst, pandan-
250 ml water

Voor de komkommer-salade:

2 el azijn
1 el ketjap
2 komkommers
1 el olie, rijst-

Bereiding.

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snijd de aubergines in blokjes.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes

Verhit een scheutje olie in een pan en bak de aubergine en paprika ca. 7 min.

Voeg de currypasta toe, roer het goed door en laat het ca. 2 min. bakken.

Voeg de kokosmelk, het water en het bouillonblokje toe en breng geheel aan de kook. Laat het geheel ca. 10 min. sudderen tot er een dikke saus ontstaat.

Pluk en hak de basilicum fijn.

Voeg op het laatst de basilicum toe en breng de curry op smaak met het sap van de limoen.

Serveer de curry met de rijst.

Komkommersalade:

Schil met een kaasschaaf de schil van de komkommer en schaaft de komkommer in plakken.

Meng in een kom alle ingrediënten voor de salade.

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

Avocadodip met komkommer.



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

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
½ citroen, sap van
½ tl gemberpoeder
1 komkommer, kleine, in
plakjes
1 el mosterd
- munt of dille
1 tl paprikapoeder
- peper, zwarte
2-3 drp Tabasco
- zout, selderij-

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

Bereiding.

Halveer de avocado's en verwijder de pitten.
Doe het vruchtvlees met alle andere
ingrediënten, behalve de komkommer, in een
keukenmachine of in een mengkom en pureer
alles.

Was de komkommer en snijd hem in plakjes.
Verdeel de plakjes in een bloemvorm over vier
bordjes, maar laat het midden vrij.

Verdeel de avocadomassa over vier kleine
bakjes of kleine glaasjes en zet deze in het
midden van de komkommersla.

Garneer met munt of dille.

Aziatische komkommersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 el azijn, rijst-
1 el honing
400 g komkommers,
snack-
1 limoen
1 el olie, crispy chili-
(Lao Gan Ma)
1 el olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
1 el sesamzaad
3 el sojasaus (bijv.
Kikkoman)
2 uitjes, bos-

2 eetstokjes

Bereiding.

Snijd de bosui schuin in smalle ringetjes.
Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan op een middelhoog vuur.
Pers de limoen uit.
Roer in een kom de sojasaus, de rijstazijn, de chiliolie, de honing, de sesamolie, het limoensap, de sesamzaadjes en de zonnebloemolie goed door elkaar.
Snijd de snackkomkommers in een mooie spiraalvorm.
Gebruik hiervoor 2 (wegwerp)eetstokjes.
Leg de eetstokjes horizontaal op een snijplank, zodat je de snackkomkommer er precies tussen kan leggen.
Snijd de snackkomkommer eerst recht naar beneden (tot op de eetstokjes) in dunne plakjes.
Draai vervolgens de snackkomkommer om en snijd deze diagonaal in dunne plakjes (tot op de eetstokjes).
Je kunt de spiraal nu uittrekken.
Giet de marinade over de komkommer en laat deze minimaal 30 min. marineren in de koelkast (hoe langer de komkommer in de marinade ligt des te soepeler en zachter de komkommer wordt).
Bestrooi het gerecht voor het serveren met de bosui.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 119
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: 112 g
Zout: 2 g

Botanical cocktail met komkommer & munt.



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

Ingrediënten

- ijsblokjes
50 ml Ketel One
Botanical Cucumber &
Mint
- munt
150 ml water, bruis-
1 glas, sierlijk

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.

Neem een groot (wijn)glas en vul 'm met 50 ml Ketel One Botanical Cucumber & Mint. Schenk 150 ml bruisend water in het glas en voeg wat ijsblokjes toe.

Tip:

- Voor een extra tropische look maak je de cocktail compleet met meerdere munt takjes bovenop het drankje.
- Voeg eens wat schijfjes komkommer toe.



Ketel One Botanical Cucumber & Mint

Ei met komkommer.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 eieren
1 plak kaas, in stukjes
(20 g)
- kerrie
¼ komkommer
1-2 el olie
- paprikapoeder
- peper

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 286,2
Energie kcal: 68,4
Eiwit: 9,8 g
Koolhydraten: 0,3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6,3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in blokjes.
Klop de eieren los met peper en paprikapoeder.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak eerst de blokjes komkommer.
Strooi kerrie over de komkommerblokjes.
Giet het eimengsel bij de komkommer.
Bak al roeren een roerei.
Voeg op het laatst de stukjes kaas toe aan de roerei.
Verhit de kaas tot ze gesmolten is.

Frisse komkommer-radijssandwiches.



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

Ingrediënten

**½ komkommer
1 bs radijsjes
300 g sandwich-brood
4/5 pt sandwichspread,
naturel (à 300 g)**

En verder:

1 broodtrommel

Bereiding.

**Bewaar een handje jonge radijsblaadjes.
Snijd de radijsjes in dunne plakjes.
Besmeer 4 plakken brood met een dunne laag
sandwichspread.
Verdeel de radijs, de komkommer en de
radijsblaadjes over de sandwichspread.
Leg de plakken brood op elkaar en sluit af met
de laatste plak brood.
Snijd het brood in 8 brede repen.
Leg ze in een broodtrommel strak tegen elkaar
aan.
Sluit de trommel en bewaar tot vertrek in de
koelkast.**

11

**Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1327
Energie kcal: 316
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g**

Fruitwater met komkommer, citroen en munt.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Fitplein.nl

Ingrediënten

1 citroen
½ komkommer
10 bl munt
1½ l water

Bereiding.

Was en snijd de citroen in schijfjes.
Snijd de komkommer in schijfjes.
Doe de schijfjes komkommer in een kan, samen met de schijfjes citroen en de blaadjes munt.
Vul dit aan met het water.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

12

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

Fruitwater met komkommer en rozenwater.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Fitplein.nl

Ingrediënten

½ komkommer
3-4 drp rozenwater
1½ l water

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

Bereiding.

Snijd de komkommer in schijfjes.
Doe de schijfjes komkommer in een kan.
Voeg een paar druppels rozenwater toe.
Vul dit aan met het water.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de Koelkast.

Fruitwater met komkommer en watermeloen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Fitplein.nl

Ingrediënten

½ komkommer
1½ l water
1/6 watermeloen

Bereiding.

Snijd de komkommer in schijfjes.
Snijd de watermeloen in stukjes.
Doe de schijfjes komkommer in een kan, samen met de stukjes watermeloen.
Vul dit aan met het water.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

14

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

Fruitwater met rode peper en komkommer.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

- ijsblokjes
½ komkommer, snoep-
½ peper, rode
200 ml water

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.

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van de snoepkomkommer.

Halveer de rode peper in de lengte en verwijder de zaadlijsten.

Doe de ijsblokjes, de komkommerlinten en de rode peper in een glas.

Schenk het water erop.

Gepofte aardappelen met komkommer fresh.



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

Ingrediënten

8 aardappelen, grote kruimige
1 bk Bieze komkommer fresh á 250 gram
- peper
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Warm de oven voor op 225°C.
Boen de aardappelen schoon onder stromend water.
Kook de aardappelen 10 min. in water.
Giet de aardappelen af.
Leg de aardappelen elk op een stukjes aluminiumfolie.
Bestrooi de aardappelen met peper en zout naar smaak.
Pak de aardappelen stevig in het folie.
Laat de aardappels op het rooster in het midden van de oven in ca. 1 uur gaar worden.
Controleer de aardappelen door er met een vork in te prikken.
Snijd de aardappelen dwars door het folie heen kruiselings in.
Vouw de aardappelen iets open.
Scheep in elke aardappel een lepel komkommer fresh.
Serveer de rest van de komkommer fresh er apart bij.

Tip:

De aardappels kunnen ook tussen de gloeiende kooltjes van de barbecue gepoft worden.

Gyros met salade en tzatziki.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

20 g kaas, feta-, in blokjes
½ komkommer
1 el kruiden, gyros-
2 el olie
- olijven
1 paprika, groene
1 paprika, rode
½ krp sla, (ijsberg-)
2 tomaten
100 ml tzatziki
1 ui
150 g vlees, varkens- (hamlap, magere varkenslap)

Voor de dressing:

1 el azijn
1 mp mosterd
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
(- peterselie)
1 mp zoetstof
- zout

Bereiding.

Snijd het vlees in reepjes.
Roer in een kom 1 el olie en de gyroskruiden door elkaar en voeg de reepjes vlees toe.
Meng het goed door elkaar en laat dit minimaal 15 min. marineren.
Was en snijd de sla, de tomaten (in 8 stukjes), de paprika's (in reepjes), de komkommer (in schijfjes) en de ui (in ringen).
Doe de sla, de tomaten, de paprika, de komkommer en de ui in een slakom.
Voeg hieraan de stukjes feta toe.
Roer de ingrediënten voor de dressing in een kommetje door elkaar.
Maak de dressing evt. af met de peterselie.
Voeg dit alles toe aan het salademengsel.
Als laatste nog de olijven verdelen over de salade.
Verwarm een koekenpan met 1 el olie op een matig hoog vuur.
Bak de vleesreepjes hierin rondom bruin en gaar in ongeveer 10 min.
Eet de gyros met de tzatziki en de salade.

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

High tea sandwiches zalm-komkommer.



Menugang: Brunch-,
high-tea, lunchrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood, spelt-
2 tk dille
¼ komkommer
50 g spread, zuivel-,
naturel
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 224
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de korsten van het brood en maak van het brood nette rechthoekige sneetjes. Snijd de komkommer in dunne plakjes en hak de dille fijn. Besmeer de sneetjes brood met de zuivel-spread. Beleg 4 sneetjes met de zalm en plakjes komkommer. Bestrooi ze met de dille en versgemalen peper naar smaak. Dek ze af met de andere 4 sneetjes en snijd elke sandwich in 4 repen. Serveer de sandwiches op een schaal, etagère of gebaksbordjes.

Tips:

- Snipper een ½ sjalot zeer fijn en meng die door de roomkaas voor extra pit.
- Liever geen vis? Vervang de zalm dan door plakjes gekookt ei of reepjes omelet.
- Bewaar de korsten van het brood. Snijd ze in blokjes en bak ze in een beetje olijfolie in 3-4 min. tot krokante croutons voor in een salade of soep. Bewaar de croutons tot 2 weken in een gesloten trommel.

Kerstboomprikkers.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Plus

Ingrediënten

1 komkommer
½ paprika, groene
½ paprika, rode
8 tomaatjes, tros-,
kleine

8 satéprikkers

Bereidingstijd: 15-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 15
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de komkommer in de lengte, snijd er lange repen van 1½ cm dik van en snijd ze in verschillende lengtes.

Snijd de paprika's in lange repen van 1 cm dik. Rijg de komkommer en paprika van breed naar smal aan de satéprikkers en maak een piek van de tomaatjes.

Kip met komkommer.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Gerard,
Nieren.nl, NVN.nl

Ingrediënten

3 el bloem
1 el bouillonpoeder
100 g champignons
4 kipfilets
1 tn knoflook
1 komkommer, grote
4 el olie, zonnebloem-
125 g room, zure
4 el sherry
350 ml water

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

Bereiding.

Maak van de (evt. natriumarme) bouillonpoeder en het water een bouillon.

Verwarm de olie in een grote braadpan.

Braad de kipfilets in de hete olie aan tot ze rondom bruin zijn.

Haal de kip uit de pan en houd ze warm in aluminiumfolie.

Snijd de champignons in plakjes.

Doe de champignons met het gesnipperde knoflookteentje in de braadpan en bak ze ca. 2 min. in de olie.

Voeg de bloem toe, roer even en giet de sherry en de (natriumarme) bouillon er scheutje voor scheutje bij.

Blijf roeren tot de saus dik wordt.

Leg de kipfilets terug in de pan.

Zet het vuur laag en laat alles afgedekt 30 min. zachtjes stoven (roer af en toe).

Schil $\frac{3}{4}$ van de komkommer en snijd deze in grote blokjes.

Was het overgebleven stuk en snijd het ongeschild in heel dunne plakjes voor de garnering.

Voeg de komkommer bij de kip en laat het 15-20 min. meestoven tot de kip gaar en de komkommer nog knapperig is.

Roer de zure room door de saus, verwarm dit geheel zonder te koken.

Leg de kipfilets op een verwarmde schaal, leg de blokjes komkommer eromheen en giet de saus er over.

Garneer met de achtergehouden plakjes komkommer.

Tips:

- Voeg evt. versgemalen peper, komijnzaad en/of paprikapoeder toe aan de saus als extra smaakmakers.
- Lekker met gekookte (basmati) rijst.

Komkommers aqua fresca.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp, DekaMarkt,
HeerlijkHappen.nl,
Hoogvliet

Ingrediënten

16 ijsblokjes
2 komkommers,
geschild, grof gesneden
1 limoen, in schijfjes
1 limoen, uitgeperst
6 el siroop, reine-
claude-
25 g spinazie, vers
1 l water, kokos-,
gekoeld

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 155
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Vorbereitung.

Pureer de komkommer, de spinazie, de siroop, het limoensap en het kokoswater in een blender of keukenmachine.
Schenk het door een zeef.
Verdeel de aqua fresca met de ijsblokjes over 4 glazen.
Garneer elk glas met een schijfje limoen.

Tip:

Je kun de aqua fresca 2 dagen bewaren in de koelkast. Roer het door voordat je het inschenkt.

Komkommers in 't zuur I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Adrie Bijker

Ingrediënten

½ kp azijn, wijn-, witte
1 komkommer
- peper, versgemalen
- 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 met behulp van een schaaf of een zeer scherp mes voorzichtig de komkommer (zo dun als mogelijk - snijd 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.

Komkommer in ketjap.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Recepten.net

Ingrediënten

1 el ketjap manis
1 komkommer
1 el 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

Vorbereiding.

Schil de komkommer, haal de zaaddozen eruit en snijd ze in de lengte door.
Snijd de twee helften in partjes.
Verhit wat olie in een koekenpan.
Voeg de partjes komkommer toe en giet hierover een scheut ketjap.
Laat dit alles nu in ca. 5 min. gaar sudderen.

Komkommercocktail.



Menugang: Drankrecept
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Carta,
Corria Houthuizen

Ingrediënten

1 komkommer
10 tk koriander
100 g olijven, zwarte,
zonder pit
500 ml sap, druiven-,
wit
1 tl tabasco
1 snf zout

- blender of sap-
centrifuge
- cocktailglazen
- mooie prikkers

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.

Haal met een dunschiller sierlijke mooie slierten zonder zaadlijst van de komkommer. Steek de prikker door een uiteinde van de komkommer en rijg er een olijf aan. Herhaal dit 3 keer zodat je een slinger krijgt. Maak 1 prikker per persoon. Pluk voor elk glas een mooi blaadje koriander. Pers alle overgebleven koriander en komkommer in de blender of sapcentrifuge tot sap. Meng het komkommersap, de druivensap en de tabasco en voeg een snufje zout toe.

Tip:

Schenk de cocktail in cocktailglazen en garneer met de komkommerslinger en een blaadje koriander.

Komkommerdrank met yoghurt en munt.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekkerbekken met
een knipoog

Ingrediënten

1 el dille, fijngehakte
1 tn knoflook, geperst
1 komkommer
(- olie, chili, om te
besprenkelen)
2 el munt, verse, fijn-
gehakte
500 ml yoghurt, Griekse
of Turkse
150 ml water, ijskoud
1 tl zout

- rasp, fijne

Bereiding.

Snijd de komkommer in de lengte doormidden en haal er met een theelepel de zaadlijsten uit.

Rasp de komkommer met schil en al fijn (vang het sap op).

Meng in een schenkan het komkommerraspsel en -sap met de yoghurt, knoflook, munt, dille en 1 tl zout.

Verdun het mengsel met 150 ml ijskoud water. Laat de drank in de koelkast in minimaal 1 uur ijskoud worden.

Schenk de drank in kleine glaasjes en sprenkel er eventueel de chiliolie over.

Geef er eventueel kleine lepels bij.

Tip:

Je kunt er in plaats van een drank ook een dip van maken, schenk er dan geen koud water bij.

25

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Komkommerijs met munt.



Menugang: Tussen-
doortje, nagerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

1 komkommer, geraspt
125 ml limoensap
8 g munt
75 g suiker, kristal-
300 ml water

- ijslollievormpjes

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 in een pan het limoensap, de suiker en het water tot de suiker is opgelost (je kunt naar smaak meer of minder suiker toevoegen).

Laat volledig afkoelen.

Schil de komkommer en halveer in de lengte.

Verwijder het middendeel met de pitjes en rasp de komkommer met een grove rasp.

Snijdt de blaadjes munt in zeer fijne stukjes.

Meng de munt door de geraspte komkommer.

Voeg het afgekoelde limoenmengsel toe aan de komkommer en roer goed door.

Verdeel het ijsmengsel over de ijsvormpjes en plaats goed rechtop in de vriezer.

Tip:

Voor deze hartvormige ijslolly's zijn siliconen vormpjes gebruikt, leg deze wel helemaal plat in de vriezer.

Doe een superdun schijfje komkommer in het midden van het ijsje voor een leuk effect.

Komkommers uit de oven.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

60 g boter of margarine
1 bouillontablet
75 g champignons, kleine
2-3 el citroensap
75 g kaas, komijne, kleingesneden
1 tn knoflook, uitgeperst
2 komkommers
30 g maizena
3 dl melk
- nootmuskaat
1 paprika, rode, kleingesneden
- peper
3 el peterselie, gehakte
2 uien, fijngesnipperd
- zout

Voorbereiding.

Schil de komkommers dun, snijd ze overlangs door en verwijder het evt. zaad.
Bestrijk een ovenschaal met 10 g boter.
Was de stukken komkommer.
Leg deze met de bolle zijde naar beneden naast elkaar in de pan.
Verwarm de rest van de boter in een steelpan.
Fruit daarin de ui met knoflook glazig.
Voeg de paprika toe en draai de warmtebron laag.
Schuif het rooster in het midden van de oven.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Was de champignons, verwijder daarbij harde en donkere delen en snijd ze doormidden.
Doe de champignons, de melk en het bouillontablet in een pan en laat deze zacht koken.
Maak een glad papje van de maizena en wat koud water.
Giet het papje in de melk en roer tot de vloeistof bindt.

Bereidingswijze.

Temper de warmtebron weer; laat de kaas, al roerende, in de saus smelten.
Maak de saus pittig van smaak met citroensap, nootmuskaat, peper en zout.
Schep de saus over de stukken komkommer; zet de schaal in de oven.
Laat de groente in 10-15 min. gaar, maar niet al te zacht worden.

Tips:

Vervang de komkommer eens door courgettes.
Vervang de paprika eens door stukjes tomaat.
Serveer dit recept met aardappelen, friet, droog gekookte rijst of macaroni.
Bestrooi het gerecht met 200 g geraspte kaas.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 10-15 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

Komkommersalade met tapenade-crème.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Stuks: 12-15
Sterren: **
Bron: ReceptenMetKaas.nl

Ingrediënten

2 tk dille
½ komkommer
100 g mascarpone
- peper
1 sjalot
- sla, lollo rosso
100 g tapenade, zon-
tomaat
- 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.

Schil de komkommer.
Halveer de komkommer.
Ontdoe de komkommer van het zaad.
Snijd de komkommer in kleine stukjes.
Hak de dille (hou een klein takje apart voor garnering) klein.
Snipper het sjalotje.
Meng deze ingrediënten.
Breng het komkommermengsel op smaak met versgemalen peper en zout.
Laat het komkommermengsel even apart staan.
Meng de mascarpone en de tapenade goed door elkaar.
Breng ook dit mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.
Leg de amuselepels op een groot bord of dienblad.
Leg op elke lepel en stukje lollo rosso.
Scheep een hoopje komkommersalade op de sla.
Scheep op de komkommersalade wat tapenade-crème.
Garneer de lepels met een beetje verse dille.

Tip:

Voor een professionele "look" kun je de crème er eventueel ook op spuiten met een spuitzak met gekarteld spuitmondje.

Komkommersaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook
¼ komkommer
- peper
1 bk yoghurt, Bulgaarse
- zout

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

Bereiding.

Was de komkommer.
Rasp de komkommer boven een zeef fijn.
Druk de kommer goed uit.
Doe de komkommer in een kom.
Pel de knoflook.
Pers de knoflook uit boven de kommer.
Roer de Bulgaarse yoghurt door de komkommer.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Komkommersoep met rauwe ham.



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

Ingrediënten

20 g boter, room-
125 ml crème fraîche
4 pl ham, rauwe
1 kippenbouillontablet
2 komkommers
4 tk koriander
- peper, zwarte,
versgemalen
2 sjalotjes
- zout

Bereiding.

Was 1 komkommer wassen en dep 'm droog met keukenpapier.
Snijd er 12 dunne plakjes af.
Schil de rest van de komkommer en de tweede komkommer schillen.
Halveer de komkommers in de lengte.
Schaap de zaadjes eruit.
Snijd de komkommers in blokjes.
Pel de sjalotjes en snipper ze fijn.
Verhit de boter in een pan.
Bak de sjalotje ca. 2 min.
Bak de komkommerblokjes kort mee.
Verkruimel het bouillontablet erboven.
Schenk een ½ liter water in de pan. Breng aan de kook en laat de komkommer ca. 10 min. zachtjes koken.
Snijd intussen de ham in reepjes.
Knip de koriander fijn.
Pureer de soep met een staafmixer of in keukenmachine.
Roer de crème fraîche er door.
Verwarm de soep opnieuw.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Verdeel de soep over vier borden.
Verdeel de plakjes komkommer, reepjes ham en koriander er over.

Tip:

Serveerde soep met warme toast.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 145
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Koude komkommersoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: G.J. Stuut

Ingrediënten

½ l bouillon (van ½
bouillontablet)
1½ el griesmeel
¼ komkommer
- oregano
- peper
1 bk room, zure
- tijm
2 tomaten, grote
2 el tomatenpuree
- zout

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

Bereiding.

Was de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Kook de tomaten ca. 5 min. in een bodempje water.
Wrijf de tomaten door een zeef.
Voeg de tomatenpuree toe aan de gezeefde tomaten.
Voeg de bouillon toe aan de tomaten.
Breng de tomaten al roerend aan de kook.
Voeg de griesmeel toe aan de bouillon.
Laat de soep in ca. 10 min. gaar worden.
Breng de soep op smaak met zout en kruiden.
Laat de soep afkoelen.
Was de komkommer.
Schaaf de komkommer met schil en al in zeer dunne plakjes.
Serveer de soep in koppen of borden.
Verdeel de komkommer de koppen of borden.
Doe in elke kom of bord wat losgeroerde zure room.

Koude komkommersoep II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

½ l bouillon, vlees- (van
½ blokje)
1 ei
½ komkommer
½ l melk, karne-
½ tl paprikapoeder
¼ tl peper, zwarte
¼ l yoghurt, magere

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

Voorbereiding.

Schil de komkommer.
Rasp de komkommer.
Meng de geraspte komkommer door de yoghurt.
Laat de komkommer afgedekt een nacht op een koele plaats (niet in de koelkast) staan.

Bereiding:

Bereid de vleesbouillon volgens de aanwijzingen op het pakje.
Laat de bouillon afkoelen.
Schep het vet van de bouillon.
Leg het ei in kokend water.
Kook het ei in 10 min. hard.
Strooi wat peper over de komkommer-yoghurt.
Roer de komkommer-yoghurt door de karnemelk.
Roer de koude bouillon door de komkommersoep.
Verdeel de soep over 4 kommen.
Laat het ei in koud water schrikken.
Pel het ei.
Hak het ei fijn.
Strooi in elke kom wat ei en een snufje paprikapoeder.

Koude komkommersoep III.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

- dille (vers of uit diepvries)
1 dl groentebouillon
1 komkommer
1 el olie
- peper
1 sjalotje
2 el yoghurt, halfvolle

Bereiding:

Snijd een stukje van ca. 10 cm. van de komkommer en was het stuk.
Schaaf het stuk in dunne linten.
Houd de linten apart voor garnering.
Schil de rest van de komkommer en halveer hem in de lengte.
Verwijder met een lepeltje het binnenste met het zaad.
Snijd de rest in stukken.
Maak het sjalotje schoon, snijd hem klein en fruit met wat peper in de olie.
Voeg de stukken komkommer en de bouillon toe en breng dit aan de kook.
Kook de komkommer in een paar min. gaar.
Pureer dit met een staafmixer of in de keukenmachine fijn en laat het goed koud worden.
Klop er de yoghurt door en maak de soep op smaak met dille.
Schep de soep in twee kopjes en garneer met de achtergehouden linten komkommer.

Bereidingstijd: 30 min. (+ afkoelen)
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,58 g

Koude komkommersoep IV.



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

Ingrediënten

½ l bouillon, vlees-
(blokje)
1 ei
½ l karnemelk
½ komkommer
½ tl paprikapoeder
¼ tl peper, zwarte
¼ l yoghurt, magere

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

Bereiding:

Schil en rasp de komkommer.
Meng de geraspte komkommer door de yoghurt en laat deze afgedekt een nacht op een koele plaats (niet in de koelkast) staan.
Bereid de vleesbouillon volgens de aanwijzingen op het pakje, laat hem afkoelen en schep het vet eraf.
Leg het ei in kokend water en kook het in 10 min. hard.
Strooi wat peper over de komkommer-yoghurt en roer deze door de karnemelk.
Roer de koude bouillon door de komkommer-soep.
Verdeel de soep over kommen.
Laat het ei in koud water schrikken, pel en hak het.
Strooi in elke kom wat gehakt ei en paprikapoeder.

Koude komkommersoep met garnalen.



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

Ingrediënten

2 el bloem
1 el boter
1 l bouillon, kippen-
2 el crème fraîche
1 eidooier
175 g garnalen, gepelde
1 komkommer
1 el melk
2 tk munt
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1 ui

Bereidingstijd: 20-30
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:

Snipper de ui heel fijn.
Fruit de ui in de verhitte boter goudgeel.
Roer de bloem door de ui.
Laat het mengsel 1 min. garen.
Roer de warme bouillon in gedeelten bij het ui-
mengsel, zodat een gladde massa ontstaat.
Roer de eidooier met de melk en crème fraîche
los.
Klop een paar lepels hete soep door het
mengsel.
Roer het mengseltje door de soep.
Schil de komkommer.
Rasp de komkommer.
Voeg de komkommer toe aan de soep.
Laat de soep nog even goed doorwarmen,
zonder te laten koken.
Laat de soep dan afkoelen door de pan in een
bak koud water met ijsklontjes te zetten.
Roer tijdens het afkoelen de soep regelmatig.
Verdeel de garnalen over borden of kommen.
Scheep de soep op de garnalen.
Bestrooi de soep met fijngeknipte munt-
blaadjes.

Tip:

Lekker met notenbrood.

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 schaaltje 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

Lalab ketimoen.



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

Ingrediënten

½ citroen, sap van
1½ el ketjap
2 tn knoflook
1 komkommer
2 tl olie, zonnebloem-
2 tl sambal

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.

Maak de komkommer schoon en snijd in stukjes.
Meng de overige ingrediënten met de uitgeperste knoflook en giet de saus over de komkommer.

Lauwwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.



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

Ingrediënten

6 augurken, zoetzure,
fijne
2 el augurkenvocht
3 el bieslook
50 croutons, salade-
(bijv. knoflook met
stukjes ui)
½ komkommer
600 g krieltjes, in de
schil
150 g maïs, crispy
2 el mayonaise
1 el mosterd
1 snf peper
125 g room, zure room
1 ui, rode

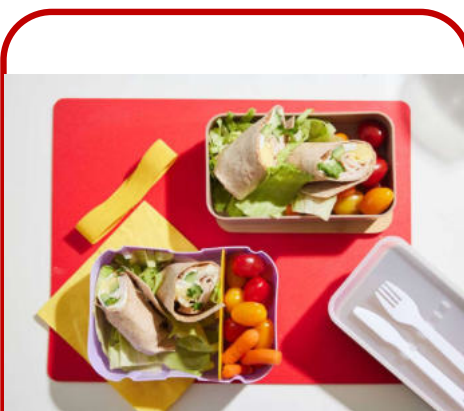
Bereiding.

Kook de krieltjes in water in 6-7 min. gaar.
Snijd de komkommer in halve plakjes van 1 cm
dik.
Snijd de augurken in de lengte in vieren.
Klop een dressing van de zure room, de
mayonaise, het augurkenvocht, de mosterd en
peper naar smaak.
Giet de krieltjes af en laat afkoelen tot
lauwwarm.
Verdeel de krieltjes, komkommer, augurken, ui
en maïs over een schaal.
Scheep de dressing erover en bestrooi met de
bieslook en croutons.

38

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 211
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lunchwraps met gerookte kip en komkommer.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
Giorgia's Kitchen

Ingrediënten

3 eieren, middelgrote
300 g kaas, room-
150 g kipfilet, gerookte
½ komkommer
- peper, versgemalen
20 g peterselie, verse
100 g sla, ijsberg-,
gesneden
8 tortillawraps, volkoren
150 g yoghurt, Griekse,
10%
- 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.

Kook de eieren 7 min., laat ze schrikken, pel ze en snijd ze in plakjes.
Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijsten.
Snijd hem in de breedte in 3 gelijke stukken en snijd die in repen.
Snijd de gerookte kip in dunne plakjes.
Snijd de peterselie fijn en meng die met de roomkaas en de yoghurt tot een saus. Breng de saus op smaak met peper en evt. zout.
Bestrijk de wraps met de yoghurtsaus en beleg ze met de ijsbergsla, de kip, het ei en de komkommer.
Rol de wraps strak op en snijd ze schuin doormidden.

Tips:

- Maak de yoghurtsaus 1 dag van tevoren en bewaar hem afgedekt in de koelkast tot gebruik.
- Rasp evt. een halve teen knoflook en meng die met de yoghurtsaus.

Parisiëne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.



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

Ingrediënten

3 el basilicum
4 broodjes, Parisienne
1 citroen
100 g ham, asperge-,
Vlaamse
½ komkommer
4 el mayonaise
¼ zk sla, blad-

Bereiding.

Snijd de basilicum in dunne reepjes en roer in een kommetje door de mayonaise.
Boen de citroen schoon en rasp 1 tl citroenschil boven de mayonaise.
Roer het door elkaar.
Was de komkommer en snijd deze in de lengte in vier stukken.
Verwijder de zaadjes en snijd nogmaals doormidden.
Snijd de komkommerstukjes in zo dun mogelijke reepjes van ca. 10 cm lang.
Snijd de broodjes net niet helemaal open.
Verdeel de mayonaise over de onderkant van de broodjes.
Verdeel wat sla op de mayonaise, leg de ham er losjes op en leg hier de komkommerreepjes op.
Vouw de broodjes dicht.

Tip:

Lekker met gekookte asperges.

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

Pittige komkommer uit de wok.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Coöp

Ingrediënten

2 komkommers
1 el koriander, fijn-
gehakt
1 limoen, sap van
2 el olie, rachide-
1 el olie, sesam-
1 peper, rode, fijn-
gehakt, zonder zaadjes
5 el saus, soja-
3 el sesamzaad

Bereiding.

Halveer de komkommers in de lengte en schraap de zaadlijsten eruit.
Snijd elke komkommerhelft in stukken en snijd deze in staafjes.
Verhit de olie en roerbak hierin de komkommer 2-3 min.
Voeg de rode peper toe en bak het nog 1-2 min.
Meng het limoensap en de sojasaus erdoor.
Verhit intussen de sesamololie en rooster hierin het sesamzaad.
Bestrooi de komkommer met sesamzaad en koriander.

Dit recept is lekker bij oosterse gerechten als nasi goreng.

Tips:

- Vervang in het recept de rode peper eens door rode ui of rode paprika.
- Bak eens stukjes lente-/bosui mee met de komkommer.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 110
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 0 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Pølser.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
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

Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
LekkerenSimpel.com

Ingrediënten

1½ el crème fraîche
150 g kip, gerookte
¼ komkommer
1½ el mayonaise of
halvanaise
- peper, snufje
150 g rijst
50 g rucola
½ ui, rode
- zout, snufje

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

Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op het pak.
Snijd ondertussen de gerookte kip en komkommer in kleine blokjes.
Snipper het rode uitje.
Meng de mayonaise met de crème fraîche en een snufje zout en peper in een bakje.
Als de rijst gekookt en afgekoeld is, meng je deze met de kip, komkommer, rucola, rode ui en het sausje.
Meng alles goed door elkaar.

Tip:

Breng de rijstsalade eventueel verder op smaak met kruiden, zoals verse bieslook, paprikapoeder of knoflookpoeder.

Röstihapjes met komkommer en rauwe ham.



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

Ingrediënten

- aardbeien, in reepjes
- ham, rauwe
- komkommerplakjes
- Röstirondjes (5 cm)
- salieblaadjes

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.

Beleg een gebakken Röstirondje met een plakje komkommer.
Garneer de komkommer met reepjes aardbei, een opgerold plakje rauwe ham en een salieblaadje.

Smoothie met avocado, komkommer en perensap.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2020-03

Ingrediënten

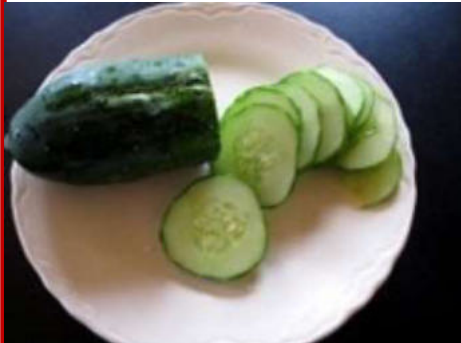
125 g avocadostukjes,
zachte (diepvries)
½ komkommer
200 ml sap, peren-
50 ml sap, sinaasappel-

Bereidingstijd: 55 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 325
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: 31 g
Natrium: 160 mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Snijd de ongeschilde komkommer in plakken.
Doe de zachte avocadostukjes met de komkommer, perensap en sinaasappelsap in de smoothiemaker.
Pureer in 30 sec. tot een glad drankje.
Schud de mengbeker halverwege het pureren.

Snelle groen(t)e hap.



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

Ingrediënten

4 el crème fraîche
400 g gehakt, vega- (of runder-)
- kerriepoeder
3 komkommers
3 paprika's, groene
- peper
3 preien
2 tn knoflook
- 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 paprika's en de komkommers in kleine blokjes en de prei in ringen.

Rul het gehakt met 2 uitgeperste teentjes knoflook.

Laat de groenten een aantal min. meebakken. Haal de pan van het vuur en roer de crème fraîche erdoor.

Breng het gerecht op smaak met de kruiden (peper, zout en kerriepoeder).

Spicy zalm van de BBQ met mango-komkommersalade.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 el ketjap manis
1 komkommer
1 limoen
1 mango
4 el saus, hot chili-
2 zalmfilets, met huid

- barbecue met deksel
- braadslede (15x20 cm)

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 488

Eiwit: 30 g

Koolhydraten: 28 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 28 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Doe de ketjap in een bakje/kommetje.

Boen de limoen schoon, rasp er de groene schil af en pers de vrucht uit.

Voeg de helft van het rasp en de sap en 2 el chilisaus toe aan de ketjap en meng het door elkaar.

Leg de zalm in de braadslede en bestrijk de vis met de helft van de marinade.

Zet de braadslede met de zalm op de barbecue en sluit het deksel.

Laat de zalm 15-20 min. garen (bestrijk de vis elke 5 min. met een extra laag marinade).

Schaaf de komkommer in lange linten en doe die in een schaal.

Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit.

Snijd de mango in kleine blokjes en doe die bij de komkommer.

Meng er de rest van het limoenrasp en -sap en de rest van de chilisaus door.

Neem de zalm van de barbecue en serveer die met de salade.

Tip:

Lekker met rijst of noedels.

Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.



Menugang: Voorgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Tallsay.com

Ingrediënten

100 g dille, verse
4 tn knoflook
8 komkommers
- olie, noten-
100 g yoghurt,
Bulgaarse
50 g walnoten
2 tl zout, zee

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

Bereiding.

Schil de komkommers en de knoflook en snijd ze grof.
Voeg de Bulgaarse yoghurt toe.
Voeg de dille en het zeezout toe.
Pureer het mengsel.
Zet het 1 uur in de koelkast om het af te laten koelen.
Breek de walnoten grof, in een granieten vijzel.
Serveer de soep koud met wat gebroken noten,
notenolie en een takje dille als voorgerecht of
tussendoortje.

Tip:

Eet er wat evt. wat brood bij en je heb een voedzame lunch.

Taugé met komkommer en tahoe.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Japanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth,
RobsBudgetMenus.nl

Ingrediënten

2 el ketjap manis
1 komkommer
2 el olie, sesam-
- peper, versgemalen
1½ el sesamzaadjes
1 el siroop, gember-
200 g tahoe, gerookte
350 g taugé
1 ui, lente-, gesnipperde
- 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.

Schaaf de komkommer in de lengte in dunne plakken en bestrooi die met zout.

Vouw de plakken dubbel en schik ze als een bloem op 2 diepe borden.

Roerbak de taugé ± 1 min. in een wok in de olie.

Voeg de tahoe, de lente-ui, de gembersiroop, de ketjap, wat zout en versgemalen peper toe en warm het geheel nog 1 min. door.

Schep het taugé-tahoemengsel in het midden van de komkommerbloem.

Rooster de sesamzaadjes kort in een droge koekepan en strooi ze erover.

Tip:

Geef er gefrituurde mihoen bij.

Toastjes met eiboter en komkommergarnering.



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

Ingrediënten

25 g boter of margarine
2 dooiers (van hard gekookte eieren)
(- kappertjes)
- komkommer, groene
- peper, zwarte, vers-gemalen
6 toastjes
- zout

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.

Kook de eieren hard, pel ze en snijd ze doormidden.
Haal het eidooiergeel uit de eieren.
Roer de boter of margarine zacht.
Meng de gezeefde eidooier door de boter.
Maak de boter op smaak af met zout en versgemalen peper.
Besmeer de toastjes dik met de eiboter en garneer ze met stukjes groene komkommer en desgewenst een paar kappertjes.

Turkse komkommersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Turkse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Recepten voor feestelijke dagen

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
100 g druiven, pitloze
1 tn knoflook,
uitgeperst
1 komkommer
1 tl mint
1 el olie, olijf-
1 el uigroen, fijngehakt
2 dl yoghurt
1½ 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.

Klop de yoghurt glad.
Meng de knoflook, azijn, zout, olijfolie, groen van de ui en mint door de yoghurt.
Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in dunne plakken.
Meng de komkommer en de druiven voorzichtig door de yoghurt.
Houd wat plakjes komkommer en druiven apart voor de garnering.
Zet de salade minstens een uur in de koelkast.
Garneer de salade met druiven en komkommer.

Tzatziki I.



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

Ingrediënten

½ el azijn
1 el citroensap
1 tl dille
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
1 komkommer
½ el olie, olijf-
60 ml room, zure
250 ml yoghurt, Griekse

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

Bereiding.

Meng de Griekse yoghurt met de zure room.
Schil de komkommer en snijd hem in de lengte doormidden.
Schraap het waterige midden uit de komkommer en rasp de rest.
Meng de komkommer met de yoghurt en breng de saus op smaak met de azijn, de citroensap, de olijfolie, de dille en de knoflook.
Roer de saus goed door elkaar.

Tip:

Je kunt de knoflook ook vervangen door ½ tl knoflookpoeder.

Viscurry met gebakken komkommer.



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

Ingrediënten

1 tl kerrie
1 tn knoflook, uitgeperst
1 el kokos
1 komkommer
1 tl kurkuma
2 el olie
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijngehakte
- sambal
2 tomaten
1 ui
200 g vis, wit- (kabeljauw, koolvis, tilapia)
150 ml yoghurt
- zout

Bereiding.

Maak de ui schoon en snijd hem klein.
Ontvel de tomaten en snijd ze in plakken.
Snijd de witvis in grove stukken.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de kleingesneden ui en het uitgeperste teentje knoflook ca. 3 min.
Voeg de fijngehakte peterselie, de kurkuma, de kerrie en de kokos toe en fruit alles onder voortdurend omscheppen nog ca. 3 min.
Voeg de tomaat toe en smoor deze ca. 8 min. in het kruidenmengsel.
Roer de yoghurt door het mengsel en breng alles langzaam aan de kook.
Voeg de blokjes vis en wat zout toe.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de curry ca. 10 min. zachtjes koken tot de vis gaar is.
Was de komkommer en halveer de komkommer in de lengte.
Scheep er met een lepel de zaadjes uit.
Snijd ½ schijven van ongeveer 1 cm dik.
Verwarm 1 el olie in een koekenpan.
Voeg de sambal toe en bak dit 1 min. mee.
Voeg de komkommer toe en bak dit in 2-3 min. beetgaar.
Voeg eventueel een beetje versgemalen peper en zout toe.

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

Zachte kaas met beenham en frisse komkommer.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2007

Ingrediënten

100 g ham, been-,
gebraden (gesneden),
in stukjes
½ komkommer,
geschild en in kleine
blokjes
½ limoen, geperst
- peper, versgemalen
1 ds kaas (La Vache Qui
Rit)
- zout

Bereiding.

Schep een laagje ham-flinters in 8 glaasjes.
Leg daarop een blokje kaas en druk het
zachtjes aan.
Schep de komkommer om met het limoensap en
breng op smaak met zout en peper.
Schep dit op de kaas.

Tip:

Vervang de komkommer eens door 3 klein-
gesneden augurken.

55

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

Zoetzure komkommer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2022-4

Ingrediënten

30 ml azijn, rijst-
40 ml azijn, wijn-, witte
½ komkommer
2 bld laurier
20 ml mirin
½ peper, rode, verse

- vuurvaste schaal

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 20
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Halveer de halve komkommer in de lengte.
Verwijder met een theelepel de zaadlijsten.
Snijd de komkommer in plakken van ca. een ½ cm.

Doe de komkommer in een vuurvaste schaal.
Snijd het steeltje van de rode peper.
Rol de peper tussen je handen, zodat de zaadjes eruit vallen.

Snijd de halve peper in ringetjes.

Doe de azijn, de mirin, de rode peper, de laurierblaadjes en evt. wat zout in een kleine steelpan en verwarm het 3 min. op een middelhoog vuur.

Roer het geheel goed door.

Giet het hete mengsel over de komkommer en schep het geheel goed om.

Laat de zoetzure komkommer ca. 1 uur afkoelen.

Tips:

- De komkommer is goed voor te bereiden en kun je afgedekt in de koelkast 2 dagen bewaren.
- Hou je van pittig? Dan kun je de pitjes van de rode peper er in laten zitten.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

