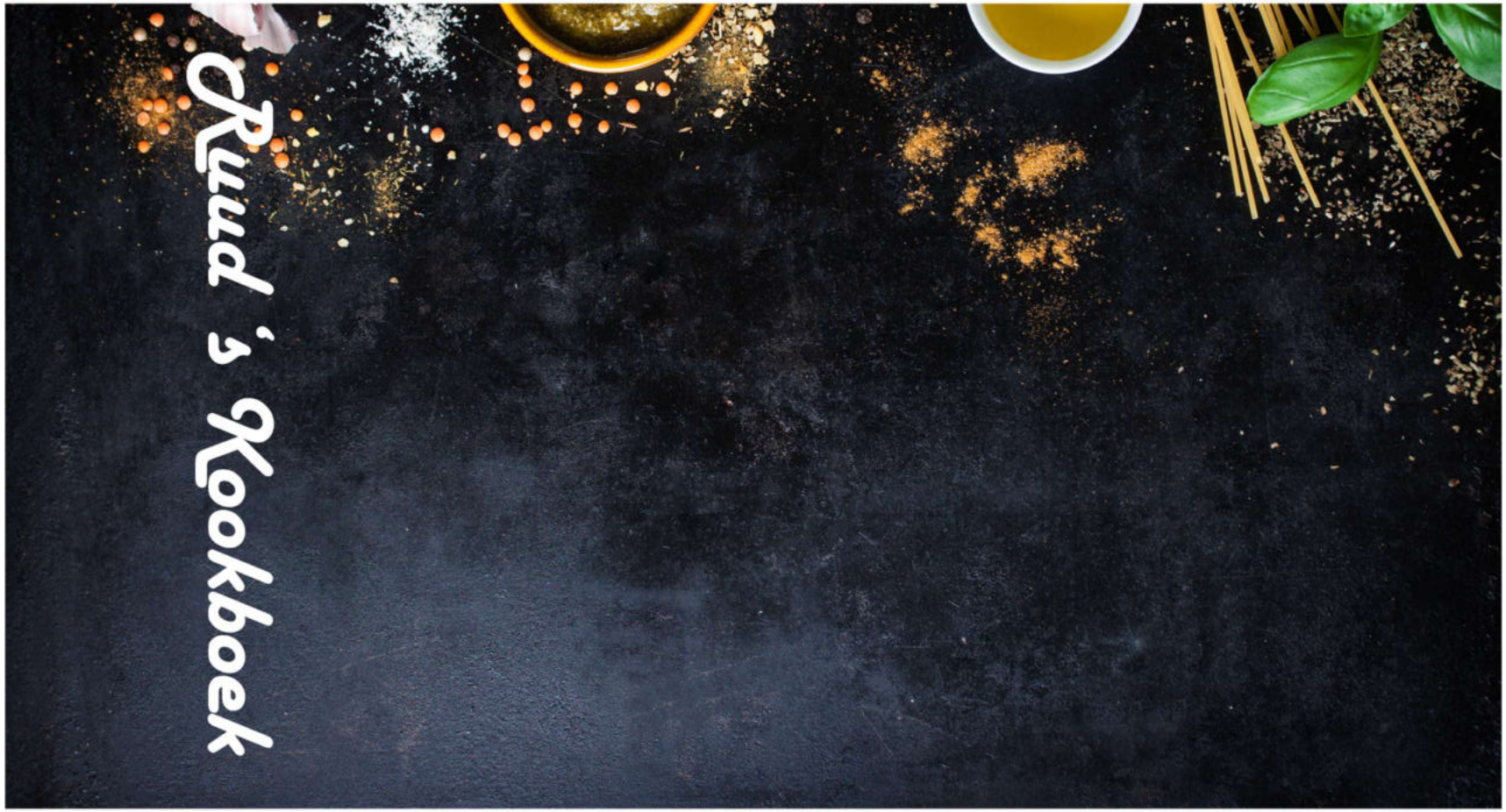


100 groenterecepten XI

Inhoudsopgave.

Aardappel stro-koekjes....4
Aardappelkroketjes. 5
Andijviestamppot met Indische frietjes. 6
Asperges met noordzeekrab en kwartelei. 7
Aspergeschotel met Parmezaanse kaas. 9
Baba ganoush. 10
Banjan borani - gestoofde aubergine met yoghurt-dressing. 11
Basisrecept - andijvie. 13
Baskisch groentengerecht met ei. 14
BBQ aubergineburger. 15
Biefstuk met roomaardappeltjes en broccoli. 16
Bietenrisotto met spekjes. 17
Bietenspread. 18
Bladerdeegrondjes met asperges in roomsaus en Hollandse garnalen. 19
Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim. 20
Boerenkoolstamp met rookworst I. 22
Boerenkoolstamppot III. 23
Boerenkooltaart. 24
Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat. 25
Broodje rosbief met tuinerwtenspread. 26
Bruschetta met haring en paprika. 27
Ertesop. 28
Erwtensoep met peterseliepesto en spekjes. 29
Firinda sebzeli mücver - Turkse groente- en fetaschotel uit de oven. 30
Forel met tomaat en venkel. 31
Friséesalade. 32
Fruitwater met rode peper en komkommer. 33
Garnalen met honingknoflook, worst en broccoli. 34
Gebakken bloemkool. 36
Geroosterde asperges met beenham en frisse kruiden-couscous. 37
Gesmoorde boerenkool met zalmfilet. 38
Gevulde haloween paprika's. 39
Gevulde paprika's met makreel en spinazie. 40
Heilbot in Parmaham met knolselderij. 41
Imam bayildi - gevulde aubergines. 42
Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat 43
Knolselderijsoep met mosterd en walnoten. 44
Korma banjan - curry van aubergine en paprika. 45
Loaded chips met mozzarella, tomaat en pesto (airfryer). 46
Lollo biondo salade. 47
Makreel hutspot uit de oven met een Aziatische twist. 48
Massala eieren met bloemkool en rijst. 49
Matar panir. 50
Merluza koxkera con espárragos - Baskische heek met asperges en venusschelpen. ..52
Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes. 53
Mousse van biet en geitenkaas. 54
Oerap-oerap - een Indonesisch groentegerecht. 55
Okonomiyaki - hartige pannenkoek met groenten. 56
Omlet sa Šparogama - asperge omelet. 57
Oud Hollandse uiensaus. 58
Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas. 59
Paprikarollade uit Galabrië. 60
Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie. 62
Pasta met pittige tomatensaus. 63
Pastinaak-prei soep. 64
Patrijs met olijven en cantharellen. 65
Piccalilly. 66
Pisto manchego - groenteschotel met ei. 67
Pizza bianca met groene asperges. 68
Quinoa salade met gegrilde groenten. 69
Roergebakken witlof anders dan anders. 70
Roodbaarsfilet met gegrilde groenten en tapenade. 71

Rundercarpaccio met parmezaan en rucola. 72
Sambal goreng buncis - hete boontjes I. 73
Scholfilets met bloemkoolcouscous (airfryer). 74
Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel. 75
Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen. 76
Spaghetti met kip, boerenkool en paprika. 77
Spinazie-omelet. 78
Sriracha - hot sauce II. 79
Stimpstamp met blauwe kaas. 80
Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus. 81
Tagliatelle met boerenkool. 82
Thaise pompoensoep. 83
Tomaten-paprikasoep. 84
Tomatenboter I. 85
Tomatenbouillon met gepofte tomaat. 86
Tomatensoep van verse tomaten. 87
Tortellini met verse spinazie. 88
Trinxat - aardappel-kool stamppot. 89
Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat. 91
Uiencompote. 93
Uiensalsa I. 94
Uiensoep I. 95
Venkel in de oven met trostomaatjes en tijm. 96
Witte bonenschotel. 97
Witte bonenstamppot met knolselderij. 98
Wortelhummus. 99
Wortelsaté. 100
Worteltjestaart - carotcake. 101
Worteltaart met walnoten. 102
Wrap met rode koolsalade. 104
Zalm Wellington met spinazie. 105
Zalmfilet met worteltjes in roomsaus. 106
Zalmpakketje met geroosterde tomaten. 107
Zorongollo extremeño – paprika-tomaatschotel. 108
Zuurkool met shoarma. 109
Zuurkoolschotel met gemarineerde kippendij. 110
Zuurkoolsoep met knoflookbrood. 111
Zweedse aardappelschotel. 112
Gebruikte afkortingen (v2.6). 113

Aardappel stro-koekjes.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2003

Ingrediënten

6 aardappelen, grote
150 g bacon, bak-
2 el boter
- peper, versgemalen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 350
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 34 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.

Schil en was de aardappelen.
Rasp de aardappelen in de keukenmachine tot fijne sliertjes.
Snijd de bacon in dunne reepjes.
Meng in een schaal de aardappelrasp met de bacon en een vleugje versgemalen peper.
Verhit de boter in een koekenpan.
Vorm met behulp van 2 lepels op ruime afstand van elkaar 4 bergjes van het aardappelmengsel in de koekenpan.
Druk de bergjes plat en bak de aardappelkoekjes in 10 min. goudbruin (halverwege keren).
Neem de koekjes uit de koekenpan en houd ze warm.
Bak op dezelfde wijze nog 4 koekjes.

Tip:

- **De aardappelen pas vlak voor het bereiden van dit recept raspen, anders kleurt de rasp bruin.**
- **De koekjes kunnen ook gemaakt worden met rösti uit de diepvries. Kijk voor de juiste baktijd naar de gebruiksaanwijzing op de verpakking.**

Aardappelkroketjes.

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
50 g boter of margarine
1 ei
½ dl melk
- nootmuskaat
- paneermeel
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Stamp de warm gekookte aardappelen fijn met een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.
Maak er een stevige puree van.
Vorm hiervan kroketjes.
***Met een dikke eetlepel eerst een ovaal-vormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes). Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten*.**
Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.
Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.
Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

Andijviestamppot met Indische frietjes.

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

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, kruimige
400 g andijvie
50 g boter, room-
150 ml melk, halfvolle
100 g Sticks Naturel Chips
2 el suiker, basterd-, donkere
4 el Sweet & Sour Sauce
2 uien

1 pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Snipper de uien.
Kook de aardappelen met de uien 25 min.
Giet de aardappelen en uien af en laat ze even uitstomen.
Doe intussen de Sweet & Sour Sauce en de basterdsuiker in een koekenpan en breng het aan de kook.
Laat het 2-3 min. karamelliseren op een middelhoog vuur.
Voeg de Sticks toe en blijf het omscheppen tot alle sticks bedekt zijn met een dun laagje van het mengsel.
Schep de Sticks uit de pan en laat ze afkoelen tot gebruik.
Verwarm de melk in een steelpan en voeg de melk samen met de boter toe aan de aardappelen.
Stamp de aardappelen fijn met de pureestamper.
Zet de pan op een laag vuur en meng hand voor hand de andijvie door de puree, tot alle andijvie door de puree zit.
Schep de andijviestamppot in een schaal, schep er de Indische frietjes op en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 565
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 84 g
w/v suikers: 21 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 9 g
Groente: 150 g
Zout: 0,7 g

Asperges met noordzeekrab en kwartelei.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: *
Bron: Njam!, Thierry Theys

Ingrediënten

Voor de krabsalade:

1 krab, noordzee-
1 limoen, sap van
- mayonaise
- peper, versgemalen
- zout

Voor jus van krab:

1 klnt boter
1 stl citroengras
- citroensap
1 tn knoflook, geplet
1 tk koriander
1 laurierblad
- peper, zwarte
2 stl peterselie
1 tk tijm
20 g tomatenpuree
1 ui, fijngesnipperd
20 cl wijn, witte
1 wortel, fijngesneden

Bereiding.

Krab:

Breng water aan de kook.
Kook daarin de krab gedurende 3-5 min.
Hoe groter de poten hoe zwaarder de krab, hoe langer hij moet koken.
Laat de krab afkoelen.
Hak het pantser in stukken en verwijder het vlees.
Breng het krabvlees naar eigen voorkeur op smaak met mayonaise, een beetje limoensap, versgemalen peper en zout.
Leg een keukenring in een kommetje en vul daarin de krabsalade.

Jus van krab:

Verhit wat olijfolie in een pan en kleur daarin de koppen en de schalen van de krab aan samen met de fijngesnipperde ui, wortel en knoflook.
Bevochtig het geheel met de witte wijn en laat het tot de helft inkoken.
Zet het onder water, doe er tomatenpuree en de kruiden bij en laat het 1½ u. koken.
Giet het door een fijne zeef.
Werk het af met vers citrussap en een klontje boter.

Asperges:

Schraap de asperges.
Kook 2 asperges beetgaar.
Snijd van de resterende asperge dunne slierten met een dunschiller.
Rol ze op en leg ze in ijswater.
Laat ze uitlekken en breng ze op smaak met peper en zout, olijfolie en wat limoensap.
Snijd de gekookte asperges middendoor en in stukken.

Kwartelei:

Breng water tot op een temperatuur van 64°.
Leg daarin voorzichtig de kwarteleitjes en laat ze 12. min op deze temperatuur garen.
Pel de eitjes.
Scheid voorzichtig de dooier van het eiwit.
Kruid de dooier.

Serveren:

Leg de dooier op de krabsalade.
Werk het af met het eiwit, de aspergerolletjes, aspergestukjes, wat krokante toastjes, frisse zomerse kruiden en eetbare bloemblaadjes.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de asperges:

3 asperges
- limoensap
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de eitjes:

- krokante toastjes (van zuurdesembrood)
5 kwarteleieren

Voor de afwerking:

- blaadjes van een eetbare bloem (anjers, viooltjes, Oost-Indische kers, rozen, saliebloemen of tagetes)
- zomerkruiden, verse (jonge posteleinn, dille of mosterdsla

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

Aspergeschotel met Parmezaanse kaas.

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

Ingrediënten

1 kg asperges, witte
50 g boter
75 g kaas, Parmezaanse (stukje)
- peper, zwarte, versgemalen
- zout

- lage ovenschaal (± 20x30 cm)

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

Bereiding.

Breng in een pan ruim water met zout aan de kook.
Schil de asperges met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden, snijd de houtachtige uiteinden (2-3 cm) eraf en kook de asperges in het kokende water in ± 10 min. beetgaar.
Verwarm intussen de oven voor op 200°C.
Rasp de kaas.
Smelt de boter in een (steel)pan.
Laat de asperges in een vergiet uitlekken en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.
Schenk de boter erover, zodat alle asperges ermee zijn bedekt.
Bestrooi ze met peper en kaas en laat de aspergeschotel in het midden van de oven in ± 20 min. gaar en goudbruin worden.

Tip:

Lekker bij kalfsvlees of entrecote en krielaardappeltjes.

Baba ganoush.

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

Ingrediënten

3 aubergines, middelgrote
½ citroen, sap van
5 tn knoflook
½ tl munt, gedroogde
1 el olie, olijf-
3 el yoghurt, süzme-
1 snf zout

Voor de garnering:

- olie, olijf-
1-2 bl peterselie, fijngehakte

Bereiding.

Er zijn veel variaties in de ingrediënten voor baba ganoush (yoghurt - aubergine) zoals het wordt genoten in landen rond het Midden-Oosten. Dit is een lichte zomer Turkse versie.

Verwarm je oven voor op 200°C.
Leg uw aubergines op een bakplaat en plaats ze in het midden van de oven.
Rooster ze ca. 30 min., tot ze zacht zijn.
Breng ca. 5 min. voordat u uw aubergines verwijdert, uw knoflookteentjes op de bakplaat.
Haal de aubergine en knoflook uit de oven en laat alles afkoelen.
Maak nu een spleet in het midden van je aubergines.
Schraap voorzichtig het vruchtvlees weg en verwijder overtollige zaden.
Doe de pulp in een kom.
Verwijder de schil van je knoflook en snijd hem in stukjes.
Voeg dit toe aan uw auberginepulp.
Pers het citroensap over je mengsel.
Voeg nu je yoghurt, olijfolie, munt en zout toe en meng alles goed door elkaar.
Voer een smaaktest uit en voeg evt. meer citroen of yoghurt toe.

Tip:

Serveer de baba ganoush met een heerlijk lavas brood.

Lavas

Bereidingstijd: 20 min. **Gril-/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**

Banjan borani - gestoofde aubergine met yoghurt-dressing.

Menugang: Hoofd-, gerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & Friends

Ingrediënten

2 aubergines, geschild, in vieren (in de lengte)
½ el azijn, wijn-, witte
2 chilipepers, rode, verse, in ringen
1 tl chilipoeder
- chilipoeder, naar smaak (om te garneren)
6 tn knoflook, grof gehakt
2 tl koriander, gemalen
1 tl kurkuma, gemalen
- muntblaadjes naar smaak (om te garneren)
- olie, zonnebloem- (om te frituren)
125 ml olie, zonne-bloem-
1 tl suiker, kristal-
5 tomaten, grote, in plakjes
1 ui, grote, in halve ringen
125 ml water, kokend
1 el zout

Bereiding.

Verhit op een hoog vuur in een grote pan voldoende olie om te frituren tot een keuken-thermometer 170°C aangeeft.
Frituur hierin de aubergines in porties tot ze aan beide kanten goudbruin zijn en door en door zacht (keer ze af en toe met een schuim-spaan).
Leg ze in een vergiet om uit te lekken en ga door met de rest van de aubergines.
Verhit 125 ml olie in een grote koekenpan op een hoog vuur en bak hierin de ui, de knoflook en de chilipeper al roerend 2 min. tot ze beginnen te geuren.
Zet het vuur laag en voeg de koriander, de suiker, de kurkuma, het chilipoeder, de azijn en het zout toe.
Roer alles nog 2 min. door, zodat de smaken goed gemengd zijn.
Leg de plakjes tomaat erop en voeg het kokende water toe.
Voeg met een tang voorzichtig de aubergineplakken toe en zet het vuur hoog.
Breng het geheel aan de kook en zet het vuur weer laag.
Leg het deksel op de pan en laat alles 10 min. sudderen.
Maak intussen de yoghurtdressing: meng in een kommetje de yoghurt, knoflook en het zout.
Verspreid de helft van de yoghurtdressing in een laagje op een grote schaal.
Leg hier, met behulp van bijvoorbeeld een platte bakspaan, de aubergineplakken bovenop, zonder dat ze elkaar overlappen.
Schep de tomatensaus over de aubergine en sprenkel de resterende yoghurtdressing er decoratief overheen.
Garneer het geheel met muntblaadjes en chilipoeder, en serveer het lekker warm.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de yoghurt-dressing:

1 tn knoflook, geperst
520 ml yoghurt, Griekse
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

Basisrecept - andijvie.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken:
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

1½ kg andijvie
15 g bloem
12 g margarine
1¼ dl melk òf kookvocht
- paneermeel

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 490
Energie kcal: 117
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 27 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.

Verwijder lelijke bladeren van de andijviestruik.
Was de andijvie heel goed in ruim koud water.
Snijd de andijvie in repen van ongeveer een centimeter.
Verwijder de stronkjes van de andijvie.
Zet de andijvie op met heel weinig water.
Breng het water aan de kook.
Kook de andijvie in 10-12 min. beetgaar.
Schep de andijvie tijdens het koken een keer om.
Maak een roux van de margarine en de bloem (gebruik de melk en/of het kookvocht om een dikke saus te maken).
Roer de saus door de andijvie.
Strooi voor het serveren wat paneermeel op de andijvie.

Baskisch groentengerecht met ei.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Baskische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Veggipedia, Voedingscentrum

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
4 eieren
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
1 pepertje, Spaans
1 tl tijm, gedroogde
1 ui

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 284
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 10 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0,52 g

Bereiding.

Maak de aubergine schoon en snijd hem in plakken.
Maak de rest van de groente schoon.
Snijd de ui in snippers, de paprika's in repen, het pepertje fijn en de courgette in plakken.
Verwarm de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui glazig.
Pers het teentje knoflook er boven uit.
Voeg de andere groente toe met peper en tijm en stoof de groente op klein vuur langzaam gaar.
Breek de eieren op de groente en laat ze stollen.

Tip:

Lekker met aardappelen.

BBQ aubergineburger.

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

Ingrediënten

1 aubergine, flinke
4 broodjes, sesam-
100 g granaatappel-pitjes
1 st halloumi
2 el kruiden, hot cajun-
10 g munt
3 el olie, olijf-, extra vierge
4 el saus, barbecue-
75 g sla, veld-
1 ui, rode

Bereiding.

Verwarm de BBQ voor.
Snijd de aubergine in plakken van 3 cm dik.
Snijd de snijkanten kruislings in.
Snijd de rode ui in dunne reepjes en de halloumi in plakken van 0,5 cm.
Meng 2 el olijfolie met de cajunkruiden en breng het op smaak met wat zout.
Smeer de aubergine in met de marinade.
Gril de aubergine 10 min. op de BBQ (keer regelmatig).
Smeer de plakken halloumi in met 1 el olijfolie, leg het op aluminiumfolie op de BBQ en grill de kaas 5 min. mee (keer het halverwege).
Snijd de burger broodjes open.
Verdeel de veldsla en blaadjes munt over de onderste helften.
Leg de gegrilde aubergine en halloumi erop.
Verdeel de barbecuesaus en granaatappelpitjes erover.

Info:

Halloumi is een traditionele, ongerijpte Cypriotische geitenkaas. De benaming halloumi wordt wereldwijd gebruikt om grillkaas aan te duiden. Door zijn specifieke eiwitstructuur kan deze kaas worden gegrild, gebakken of gefrituurd, waarbij hij niet smelt en een krokant korstje krijgt.

Bereidingstijd: 30 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 455** **Eiwit: 22 g** **Koolhydraten: 39 g** **w/v suikers: - g**	**Natrium: - mg** **Vet: 22 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: 13 g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Biefstuk met roomaardappeltjes en broccoli.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Libelle

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Bietenrisotto met spekjes.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
AllerHande 2011-02

Ingrediënten

400 g bietjes, geraspt
50 g boter, room-, ongezouten
1 l bouillon, rundvlees-, van tablet
300 g ontbijtspek, aan een stuk
300 g rijst, risotto-
75 g rucola
2 uien
150 ml wijn, witte, droge

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 675
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: 2195 mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui en snijd het spek in reepjes.
Verhit de bouillon.
Smelt de ½ van de boter in een soeppan en fruit de ui 1 min.
Doe de spekreepjes erbij en bak het geheel nog 3 min.
Voeg de rijst toe en bak 1 min. mee.
Schenk de wijn erbij, zet het vuur laag en roer tot de wijn is opgenomen.
Voeg daarna de bouillon toe tot de rijst net onder staat.
Laat de rijst alle bouillon opnemen.
Roer regelmatig en voeg telkens een nieuwe scheut toe.
Herhaal tot de rijst beetgaar is (dit duurt ca. 20 min.).
Voeg de bietjes en de rest van de boter toe en verwarm het geheel nog 1-2 min.
Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper.
Verdeel de risotto over diepe borden.
Serveer er de rucola bij.

Tip:

Eten er kinderen mee? Vervang de witte wijn dan door 150 ml rundvleesbouillon.

Bietenspread.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carolien Nijland, Landleven

Ingrediënten

200 g bieten, gekookte, in stukjes
1 el citroensap
1 el honing
150 g kaas, geiten-, zachte
1 el kruiden, verse
- peper, versgemalen
1 el pijnboompitjes, geroosterd
- zout

Bereiding.

Meng de bieten, de geitenkaas, het citroensap en de honing in een hoge kom.
Maak er met een staafmixer een zachte homogene massa van.
Breng de spread op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de spread in een mooi kommetje en garneer die met de kruiden en de pijnboompitjes.

Tip:

Ook lekker met wat plakjes ingelegde radijs.

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

Bladerdeegrondjes met asperges in roomsaus en Hollandse garnalen.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Pesonen: -
Sterren: **
Bron: Koken.VTM.be, Kook 2015-2016

Ingrediënten

500 g asperges, witte
4 pl bladerdeeg, room-boter-, ontdooid
2 el dille, fijngehakt
250 g garnalen, Hollandse
2 el melk
40 g rucola
125 g Verse roomkaas met kruiden

- bakpapier

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de asperges met een dunschiller van af het kopje naar beneden en draai de asperges tijdens het schillen steeds een slag.
Snijd de asperges in stukken van 3 cm.
Kook de asperges 3 min. in een grote pan met ruim kokend water en laat ze van het vuur af nog 10 min. staan.
Snijd met behulp van een schoteltje rondjes uit de plakjes bladerdeeg.
Leg de deegrondjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met melk.
Bak de deegrondjes in 15-20 min. goudbruin en gaar.
Giet de asperges af en roer er de roomkaas, de helft van de garnalen en 1 el dille door.
Verwarm de asperges al roerend tot ze omhuld zijn met saus.
Snijd de bladerdeegrondjes horizontaal door en leg de onderkanten op borden.
Verdeel de rucola erover en schep de asperges met saus erop.
Strooi de resterende garnalen erover en strooi er nog wat dille over.
Leg bovenkanten van de deegrondjes er schuin tegenaan.

Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim.

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

Ingrediënten

Boerenkoolstamp:

500 g aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, rauw
(- boter, klontje)
(- melk, scheut)
1 el mosterd
- peper
1 prei
1 ui
- zout

Rookworstschuim:

2 eidooiers
250 g melk
- peper
1 rookworst
250 g room
- zout

Bereiding.

Boerenkoolstamp:

Kook de boerenkool met de aardappelen gaar.
Stamp de boerenkool en de aardappelen fijn tot stamppot.
Snipper de prei en de ui.
Stoof de prei en de ui gaar in een pannetje.
Meng de stamppot met de ui, prei en mosterd.
Breng de boerenkoolstamp op smaak met zout en peper en evt. een beetje melk en een klontje boter.

Vleesjus:

Bak de botten ongeveer 45 min op 180°C in de oven.
Doe de botten met alle andere ingrediënten in een passende pan.
Laat de fond ongeveer 12 uur laten trekken.
Zeef de fond door een theedoek.
Laat de fond tot de juiste dikte inkoken.

Rookworstschuim:

Snijd de rookworst klein.
Kook de rookworst in de room en melk.
Cutter de inhoud daarna met de staafmixer.
Zeef de inhoud door een fijne zeef.
Voeg de eidooiers toe.
Sla de inhoud met de staafmixer tot een mooi schuim.

Zeeduivel:

Ontdoe de zeeduivel van vel en graat (niet de middengraat van de vis).
Verdeel de vis in mooie moten.
Bak de vis om en om in olijfolie.
Laat de zeeduivel vervolgens ongeveer 6 min. in de oven op 180°C garen.
Bestrooi de vis eventueel met zachte knoflookcrème en broodkruim.

Tip:

Maak het bord naar eigen inzicht op en garneer het eventueel af met een snijboon en worteltjes.

Vleesjus:

250 g bouguet (prei, ui, wortel, knol)
1 kg kalfsbotten
3 tn knoflook
2 bl laurier
- peper
1 tk rozemarijn
1 tk tijm
30 g tomatenpuree
6 l water
- zout

Zeeduivel:

1 zeeduivelstaart

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolstamp met rookworst I.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: RadioPeejenland.nl

Ingrediënten

750 g aardappelen
2 el azijn
1 pk boerenkool (diepvries)
1 el boter
2 el currysaus
¾ dl melk, halfvolle
- peper
1 rookworst
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in vieren.
Doe 2 dl water, boerenkool, aardappels en zout naar smaak in een pan.
Kook de boerenkool ca. 20 min. met het deksel op de pan.
Neem de rookworst uit de verpakking.
Leg de rookworst op aardappelen.
Kook de boerenkool en aardappelen nog ca. 10 min.
Neem de rookworst uit de pan.
Giet de boerenkool en aardappelen af.
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een stamper fijn en door elkaar.
Voeg al roerend de melk en de boter toe.
Roer de azijn en currysaus door de stamp.
Laat de stamppot op een zacht vuur weer door en door heet worden.
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.
Snijd de rookworst in 4 stukken.
Leg de rookworst op de boerenkoolstamp.

Tip:

Lekker met piccalilly of gemengd tafelzuur.

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

Boerenkoolstamppot III.

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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
1,2 kg boerenkool, gesneden
4 el boter of margarine
- melk
- peper
500 g rookworst
- 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 aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine gelijke stukken.
Was de boerenkool.
Doe een laagje water in een grote pan (ongeveer 3 cm.).
Voeg de aardappelen toe.
Voeg het zout toe.
Leg de boerenkool er bovenop.
Leg de rookworst er bovenop.
Breng het water aan de kook (met de deksel op de pan).
Kook het geheel in 25-30 min. gaar.
Haal de rookworst uit de pan.
Schenk het kookvocht er af.
Stamp de aardappelen met de boerenkool fijn.
Roer de boter en de melk er door.
Breng de stamppot op smaak met peper en zout.

Boerenkooltaart.

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

Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers (rol, koeling)
300 g boerenkool
4 eieren
100 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
3 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte, zonder pit
- peper, versgemalen
100 ml room, slag-
2 tk rozemarijn
50 g tomatenreepjes, zongedroogde
2 uien, rode

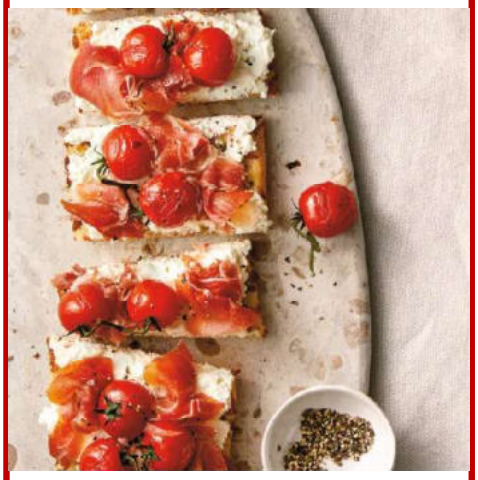
1 quichevorm (Ø 30 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Vet de quichevorm in met 1 el olie.
Snijd de uien in partjes.
Ris de naaldjes van de takjes rozemarijn en snijd ze fijn.
Bekleed de quichevorm met het bladerdeeg.
Verhit 2 el olie in een wok en fruit de ui 2 min.
Voeg de boerenkool in delen toe en laat al roerbakkend slinken.
Pers er de knoflook boven en voeg de tomatenreepjes en rozemarijn toe.
Roerbak het geheel nog 5 min.
Klop de eieren los met de slagroom.
Rasp de Parmezaanse kaas en klop de helft door het eiermengsel.
Breng het op smaak met versgemalen peper.
Strooi de rest van de kaas over de deegbodem van de quiche.
Schep de boerenkoolvulling in de quiche en schenk er het eimengsel gelijkmatig over.
Druk de vulling iets aan en verdeel er de olijven over.
Bak de boerenkooltaart 30 min. in het midden van de oven.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 688
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 50 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 7 g
Groente: 125 g
Zout: 1,8 g

Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.



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

Ingrediënten

200 g feta 43+
2 focaccia's, rozemarijn
zeezout
70 g jamón serrano (plakjes)
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
250 g ricotta
200 g tomaatjes, cherry- of tros-

1 mixer
1 ovenschaal (20 x 20 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Leg de tomaten in de ovenschaal en besprenkel ze met 1 el olie.
Bak de tomaten tegelijk met de focaccia 8 min. in de oven.
Breek intussen de feta in stukken en doe die in een kom.
Voeg de ricotta en de rest van de olie toe.
Pers er de knoflook boven uit en klop het geheel tot een glad en romig geheel.
Besmeer de focaccia's aan de bovenzijde met de fetaspread en verdeel er de ham en tomaten over.
Snijd de focaccia's elk in 8 stukken en serveer.

Tip:

Gebruik eens zachte geitenkaas in plaats van feta en vervang de tomaten door blauwe druiven.

Bereidingstijd: 23 min.
Grill-/oventijd: 8 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 151
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: 13 g
Zout: 0,8 g

Broodje rosbief met tuinerwtenspread.

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

Ingrediënten

4 broodjes, Kaiser-, volkoren
1 tn knoflook
1 limoen
5 g munt
4 el olie, olijf-, extra vierge
1 tl paprikapoeder, gerookt
- peper, versgemalen
8 pl rosbief
200 g tuinerwten, diepvries, ontdooid
2 uien, bos-
- zout, (zee-)

Bereiding.

Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit.
Snijd de bosuien in dunne ringetjes.
Kook de tuinerwten 2 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze af onder koud stromend water.
Pureer het limoensap en de limoenrasp met 2/3 van de tuinerwten, de knoflook, het gerookt paprikapoeder, de ½ van de munt en de olijfolie tot een grove spread.
Voeg evt. 1 extra el olijfolie toe als je spread te droog vind.
Schep de bosui en de rest van de tuinerwten erdoor.
Breng de spread op smaak met peper en zout.
Halveer de Kaiserbroodjes overlangs en beleg ze met de erwtenspread, de rosbief en de rest van de munt.
Lekker met extra versgemalen peper.

Bereidingstijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 900
Eiwit: 15 g
Groente: - g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: 2 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - 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

Ertesop.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 4 l
Sterren: ***
Bron: Carnaval

Ingrediënten

1 aardappel, flinke
7 bouillonblokjes
500 g erwten, split-
1 hamschijf, met bot
- peper
½ bs peterselie
1 prei, dikke
2 rookworsten, slagers-
½ bs selderie
1 selderijknol, grote
250 g spek, buik-
1 ui
1 winterpeen
- zout

Bereiding.

Breng de gewassen spliterwten met de hamschijf en het buikspek aan de kook in 5 l water.
Schuim de bouillon af, en laat de soep 45 min. trekken.
Haal de hamschijf en het buikspek uit de soep en snijd die in kleine stukjes (bot en vette stukjes verwijderen).
Doe het vlees weer in de soep.
Voeg de in blokjes gesneden knolselderij, de in plakjes gesneden wortel, de gesnipperde ui, de in blokjes gesneden aardappel en de (hele) rookworsten toe.
Breng het aan de kook en laat 30 min. zachtjes doorkoken.
Haal de rookworsten uit de soep en snijd ze in stukjes.
Voe de rookworsten weer toe aan de soep.
Doe er dan de fijngesneden prei, peterselie en selderie bij en breng de soep op smaak met peper, zout en bouillonblokjes.
Vergeet niet regelmatig te roeren om aanbranden te voorkomen!.

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

Erwtensoep met peterseliepesto en spekjes.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Coöp

Ingrediënten

2 bouillonblokjes, groente-
¼ citroen, rasp van
300 g erwten, split-
2 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
50 ml olie, olijf-, extra vergine
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
1 sjalot
100 g spekblokjes, ontbijt-
300 g speklapjes
½ bs tijm
- zout

Bereiding.

Leg de speklappen, de spliterwten, de laurier en de verkruimelde bouillonblokjes in een grote soeppan.
Steek de kruidnagels in de sjalot en leg deze erbij.
Giet er 1½ l koud water op, roer het geheel even door en breng het rustig aan de kook.
Laat het afgedekt min. 1 uur zachtjes koken.
Pureer intussen de peterselie met de tijm, de knoflook en de olijfolie tot een gladde pesto.
Breng de pesto op smaak met de citroenrasp, zout en versgemalen peper.
Schep de speklappen, de sjalot met de kruidnagel en de laurier er met een schuimspaan uit de pan.
Pureer de soep glad en breng die verder op smaak met zout en versgemalen peper. Snijd het vlees in kleine stukjes.
Voeg het gesneden vlees weer toe aan de soep en laat die nog 5 min. zachtjes koken. Verhit intussen een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ontbijtspekblokjes in een paar min. knapperig.
Schep de soep in kommen, druppel er een lepel peterseliepesto over en bestrooi de soep met de spekjes.

Bereidingstijd: 20 min.
Kooktijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 720
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 4 g
Groente: 10 g
Zout: 3,7 g

Firinda sebzeli mücver - Turkse groente- en fetaschotel uit de oven.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Almost Turkish recipes, Caroline Brouwer, Yves van Gelre

Ingrediënten

2-3 aardappels, geraspt
2 tl bakpoeder
150 g bloem
1 courgette, grof geraspt
15 g dille, gehakt
3 eieren
150 g feta, verkruimeld
½ el harissa
15 g munt, gehakt
2-3 el olie, olijf-
- olijven, zwarte, zonder pit
1 paprika, groene of rode, in blokjes
15 g peterselie, platte, gehakt
- sesamzaad
3 uitjes, bos-, in ringetjes
1 el Worscestershire Sauce
2 wortels, geraspt

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet een ovenschaal in.
Meng de groentes, de kruiden, de bloem, de feta, de bakpoeder, de harissa, de Worchestershire Sauce en de eieren in een grote kom.
Doe alles in de ingevette ovenschaal.
Verdeel er wat sesamzaad over.
Decoreer de ovenschaal met wat zwarte olijven.
Bak de groenteschotel ca. 60 min. (tot de bovenkant bruin is, controleer met een mes of alles gaar is).

Tip:

Vervang de sesamzaadjes eens door wat tahinpasta.

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

Forel met tomaat en venkel.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: KookJij.nl, Visrecepten.nl

Ingrediënten

50 g boter, kruiden-
4 forellen
2 el olie, olijf-
8 tk peterselie
4 tk rozemarijn
8 tk tijm
4 tomaatjes, kleine
1 venkelknol, grote

Bereidingstijd: >30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1125
Energie kcal: 268
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.
Spoel de forellen schoon onder koud water en dep ze droog.
Maak de venkel schoon, snijd de stelen en het groen eraf.
Halveer de knol en snijd de helften in plakken.
Kook de plakken venkel in een pan met weinig water en wat zout in ca. 5 min. beetgaar.
Snijd de tomaten in plakjes.
Snijd het stukje kruidenboter in 8 plakjes.
Vul de buikholten van de forellen met plakjes venkel en plakjes tomaat.
Leg de plakjes kruidenboter en de takjes kruiden op de tomaat.
Leg de forellen naast elkaar in een ingevette ovenschaal en sprenkel de olijfolie erover.
Verdeel evt. overgebleven tomaat en venkel naast de forellen in de ovenschaal.
Strooi er wat zout en peper over.
Laat de forellen in het midden van de oven in ca. 20 min. gaar worden.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Friséesalade.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 krp friséesla
- maïs (uit blik)
- tomaat

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 krop friséesla schoon en scheur de blaadjes in stukjes.
Verdeel er in parten gesneden tomaat, wat maïs uit blik en een vinaigrette naar keuze over.

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.

Garnalen met honingknoflook, worst en broccoli.

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

Ingrediënten

Voor de basis:

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

Voor de saus:

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

Bereiding.

Bereiding worst.

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

Bereiding broccoli.

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

Bereiding garnalen.

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

Bereiding honingknoflooksaus.

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

Tips:

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

Temperatuurbeheersing:

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

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

Serveersuggesties:

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

Groentevariaties:

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

Vleesvariaties:

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

Sausvariaties:

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

Serveer- en bewaartips:

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

Gebakken bloemkool.

Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: BloemkoolKoken.nl

Ingrediënten

1 bloemkool
- boter
3 eieren
- paneermeel, naturel
- peper, versgemalen
1 l water
- zout

Voorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
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 bloemkool in kleine roosjes.
Breng het water aan de kook.
Voeg bij het kokende water eerst wat zout toe.
Voeg de bloemkoolroosjes toe aan het kokende water (het zout trekt dan in de bloemkool, waardoor de smaak beter wordt).
Kook de bloemkool 6-8 min.
Als de bloemkool gaar is, giet je die af en laat je de roosjes even afkoelen.
Kluts intussen de eieren los in een kom.
Zet een bord met paneermeel klaar.
Haal, als de bloemkool voldoende is afgekoeld, de bloemkoolroosjes stuk voor stuk door het eimengsel en vervolgens door het paneermeel.
Verhit een koekenpan en smelt hierin wat boter.
Bak nu alle bloemkoolroosjes tot ze krokant en bruin gebakken zijn.
Laat de bloemkoolroosjes op een keukenpapiertje uitlekken.

Tips:

- **Serveer de bloemkoolroosjes metaardappels of gewoon met een heerlijke salade.**
- **In plaats van de naturel paneermeel kun je gekruid paneermeel gebruiken (als je van gekruid eten houd). Let er wel op dat als je gekruid paneermeel gebuikt, het vuur wat lager moet staan. Door de kruiden in het paneermeel worden de bloemkoolroosjes sneller donkerder van kleur.**

Geroosterde asperges met beenham en frisse kruiden-couscous.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Janneke Philippi, Lassie.nl

Ingrediënten

500 g asperges, witte
4 pl beenham (vlees-waren)
1 citroen
200 g couscous (bijv. Lassie Voorgestoomde Couscous)
3 eitjes, kwartel-
1 el olie, olijf-
2 el olie, olijf-, extra vierge
- peper
4 tk peterselie, platte (en/of basilicum en/of dille)
- zout
½ tl zout, zee-, grof

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180ºC.
Schil de asperges en snijd een dun plakje van de onderkant.
Leg de asperges in één laag op de bakplaat.
Besprenkel de asperges met de olijfolie en bestrooi ze met het zeezout.
Rooster de asperges in de voorverwarmde oven in 30 min. beetgaar.
Verwarm intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking voor een warm gerecht.
Kook de kwarteleitjes in 3 min. gaar.
Pel de kwarteleitjes en halveer ze.
Hak de kruiden fijn.
Schep de kruiden met de olijfolie en het sap van ¼ citroen door de couscous.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de van de rest van de citroen nog 2 partjes.
Schep de kruidencouscous op 2 borden.
Leg er de asperges en de beenham bij.
Garneer ze met de kwarteleitjes en een partje citroen.

Tip:

Vervang de beenham eens door 50 g gerookte zalmfilet of plakjes rosbief.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Gesmoorde boerenkool met zalmfilet.

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende
500 g boerenkool, gesneden
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 snf peper
2 uien
150 ml water
300 g zalmfilet

Bereiding.

Kook de aardappelen in water in 20 min. gaar.
Verhit in een hapjespan 2 el olijfolie.
Fruit de ui en de knoflook 2 min.
Schep de boerenkool erdoor.
Voeg het water toe en smoor de boerenkool in 10 min. gaar.
Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olijfolie.
Bestrooi de zalmfilets met peper en bak in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens net gaar.
Breng de boerenkool op smaak met peper en schep op 4 borden.
Leg de zalmfilet erbij en serveer met de aardappelen.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 471
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde haloween paprika's.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: VerseOogst.nl

Ingrediënten

1 blk tonijn (op olie)
1 ui, rode
1 tn knoflook
1 el mayonaise
1 tk peterselie
10 g bieslook
1 el citroensap
1 krp sla, ijsberg-
- peper
- zout
2 paprika's, oranje

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 het steeltje van de paprika rond uit en haal de inhoud eruit.
Gebruik een klein (aardappelschil) mesje om het gezicht uit de paprika te snijden (handig is vooraf eerst het gezichtje op de paprika te tekenen met een potlood). Daarna volg je met het mesje heel voor-zichtig de getekende lijnen.
Laat het blik tonijn uitlekken.
Doe daarna de tonijn in een kom.
Snijd de ui, knoflook en peterselie fijn.
Doe dit in de kom met de mayonaise, citroensap, ijsbergsla, zout en peper.
Mix al de ingrediënten door elkaar met een vork of lepel tot een salade.
Verdeel met de lepel de tonijnsalade over de paprika's.
Doe de bovenkant erop en klaar!

Gevulde paprika’s met makreel en spinazie.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

200 g makreel, verse
1 el olie, olijf-
4 paprika’s, rode
- peper, versgemalen
1½ el ras el hanout
200 g rijst, zilvervlies-, gekookte
150 g spinazie, blad-
2 el tomatenpuree
50 ml water
- 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.

Snijd de bovenkant van de paprika’s en leg ze apart.
Hol de paprika’s uit.
Fruit de knoflook in een koekenpan.
Voeg de tomatenpuree toe aan de knoflook.
Voeg de spinazie toe en roerbak dit tot het slinkt.
Voeg dan de gekookte rijst, de ras el hanout en het water toe.
Schep dit door elkaar met de rauwe makreel en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Verdeel het mengsel over de 4 paprika’s, leg de bovenkant van de paprika’s erop
Zet de paprika's 30 min. in de oven op 200°C.

Tip:

Ook lekker met gerookte makreel.

Heilbot in Parmaham met knolselderij.

Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: FreshlyFish.nl,
Wendy van de Geest

Ingrediënten

2 el amandelen
1 bouillonblokje,(vis-)
8 pl ham, Parma-
200 g heilbot
5 el olie, olijf-
1 tn knoflook
1 knolselderij
- peper, versgemalen
1 ui
100 g zeekraal
- zout

Voor de puree:

1 el boter, room-
1 tl mosterd
1 sch melk
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Snijd de knolselderij doormidden.
Snijd 1 helft in plakken en leg die op de bakplaat.
Besprenkel ze met 2 el olijfolie, wat versgemalen peper en een snuf zout.
Bak de knolselderij 30 min. in de oven.
Haal de heilbot uit de verpakking.
Wikkel de heilbot in de Parmaham.
Besprenkel het met 2 el olijfolie en leg de vis 15 min. bij de knolselderij in de oven.
Verhit een eetlepel olie in een hoge pan.
Snijd de andere helft van de knolselderij in blokjes.
Snijd de ui en de knoflook fijn.
Bak dit even aan.
Vul de pan met water tot de inhoud net onder staat.
Voeg het bouillonblokje toe.
Kook het in 15 min. zacht.
Doe de zeekraal in een schaal en laat die 1 min. weken in kokend water.
Giet de knolselderij af.
Pureer die met een staafmixer tot een gladde massa.
Voeg de melk en de roomboter toe en roer het goed door elkaar.
Breng de puree op smaak met mosterd, zout en peper.
Haal de vis en gesneden knolselderij uit de oven.
Serveer de heilbot in Pparmaham met de geroosterde knolselderij en knolslederij puree.
Garneer het gerecht met amandelen, en zeekraal.
Eet smakelijk!

Tip:

Probeer eens heilbot met tuinkruiden.

Bereidingstijd: 60 min. Grill-/oventijd: 45 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

Imam bayildi - gevulde aubergines.

Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DeBalkan.nl

Ingrediënten

4 aubergines, middel-grote
4 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
1 paprika, groene
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, voor garnering
4 tomaten
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 40-45 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.
Snijd de aubergines in de lengte doormidden en hol ze voorzichtig uit met een lepel, zodat er ruimte ontstaat voor de vulling (bewaar het vruchtvlees).
Verhit de olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
Bak de fijngehakte ui en knoflook daarna tot ze zacht en lichtbruin zijn.
Voeg het vruchtvlees van de aubergines, de blokjes tomaat en paprika toe aan de pan en bak ze enkele min. mee.
Breng het mengsel dan op smaak met gedroogde oregano, paprikapoeder, zout en versgemalen peper.
Roer alles goed door elkaar.
Vul de uitgeholde aubergines met het mengsel en leg ze in een ingevette ovenschaal.
Bak de gevulde aubergines ca. 40-45 min. in de voorverwarmde oven, of tot ze zacht en gaar zijn.
Haal tot slot de ovenschaal uit de oven en laat de aubergines iets afkoelen.
Garneer het gerecht met verse peterselie en serveer het.

Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat .

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Cook & Book

Ingrediënten

1½ bouillonblokje, vis-
½ camembert
2 el kruiden, verse, fijngesneden (bv. basilicum, peterselie, rozemarijn, salie)
100 ml olie, olijf-
- peper, zwarte, versgemalen
2 tomaten, sappige
300 g visfilet, verse (bv. tilapia, schol of kabeljauw)
- zeezout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C
Giet de olijfolie in een grote, platte oven-schaal.
Verkruimel de bouillonblokjes en roer ze door de olie.
Bedek de vis aan beide zijden met de fijngesneden kruiden en leg de filets in een ovenschaal.
Snijd de camembert en de tomaten in plakken en beleg de vis ermee (tomaten bovenop).
Strooi nog wat versgemalen peper en zeezout over de vis en een dun straaltje olijfolie.
Bak de visfilets zo'n 20-25 min. in de voorverwarmde oven.

Tips:

- **Lekker met gekookte krieltjes!**
- **Pas op voor het gebruik van te veel salie en/of marjolein/oregano - deze kruiden kunnen snel gaan overheersen, dus gebruik ze met mate.**

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

Knolselderijsoep met mosterd en walnoten.

Menugang: -
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: *
Bron: aHealthylife.nl, Juglen Zwaan

Ingrediënten

- boter, room-
1 l bouillon, groente- of kippen-
1 tn knoflook
1 knolselderij, kleine
2 el mosterd, (Dijon-)
- olie, olijf-, extra vierge
1 ui
1 hv walnoten

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 ui in grove stukken.
Snijd de knoflookteen fijn.
Schil de knolselderij (dit gaat gemakkelijk wanneer je deze eerst in plakken en deze vervolgens in grove stukken snijd).
Verhit een klont roomboter in een (soep)pan en bak de ui en knoflook aan.
Voeg de knolselderij toe en schep het even om.
Schenk de bouillon erbij en breng het aan de kook.
Laat het pruttelen tot de knolselderij zacht is.
Haal de pan van het vuur en roer de mosterd door de soep.
Pureer het geheel met een staafmixer of blender tot een egale massa.
Voeg zo nodig extra water toe.
Proef de soep en breng die verder op smaak met zout, versgemalen peper of extra mosterd.
Hak de walnoten fijn.
Schep de soep in kommen en strooi de walnoten er over.

Tips:

- Garneer de soep met fijngesneden bieslook
- Voeg tijdens het opdienen eens gebakken appeltjes toe aan de soep voor een zoete smaak die goed combineert met de mosterd.
- Met wat makreelfilet erbij maak je van dit recept een snelle maaltijdsoep.

Korma banjan - curry van aubergine en paprika.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

2 aubergines, in grote blokken
1 tl chilivlokken
4 tn knoflook, fijngehakt
1 tl kurkuma
4 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in grove stukken
1 peper, chili-, rode, fijngehakt
4 tomaten, in grove stukken
1 el tomatenpuree
1 ui, fijn gesnipperd
1 kp water
1 tl zout

- rijst, Afghaanse

Bereiding.

Snijd de aubergines in grote blokken en zet ze apart.
Snipper de ui fijn en snijd de tomaten en paprika in grove stukken.
Hak de knoflook en de chilipeper fijn.
Verhit in een ruime pan de zonnebloemolie en bak de uien goudbruin.
Voeg de fijngehakte knoflook en chilipeper toe aan de pan en bak dit 1 min. mee.
Voeg vervolgens de chilivlokken en kurkuma toe.
Meng alles goed door elkaar.
Voeg de tomatenpuree toe en meng die er goed door.
Bak dit ca. 2 min., zodat de smaken goed kunnen ontwikkelen.
Voeg de tomaten, aubergine en paprika toe aan de pan.
Roer alles goed door zodat de groenten bedekt zijn met de kruiden en de tomatenpuree.
Breng het geheel op smaak met zout en voeg een kopje water toe.
Sluit de pan af met een deksel en laat de Korme banjan op een laag vuur 30 min. zachtjes stoven.
Serveer de Korme banjan warm met geurige Afghaanse rijst.

Bereidingstijd: 45 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

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

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

Ingrediënten

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

- airfryer pizzapan

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

Bereiding.

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

Lollo biondo salade.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 eieren, hardgekookt
1 komkommer
1 krp lollo biondo
- vinaigrette (naar keus)

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 krop lollo biondo schoon en scheur de blaadjes in stukjes.
Verdeel er in parten gesneden hardgekookt ei, dun geschaafde plakjes komkommer en een vinaigrette naar keuze over.

Makreel hutspot uit de oven met een Aziatische twist.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BrendaKookt.nl, Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen, geschild, in grove stukken
100 g kaas, belegen, geraspte
3 el ketjap, zoete
250 g makreelfilet, gerookte, in stukjes
1 tl mosterd, Dijon-
- olie, om in te bakken en in te vetten
4 el panko (of paneermeel)
- peper, versgemalen
3 uien, in halve ringen
500 g wortels, in reepjes of plakjes
- zout

Bereiding.

Kook de wortels beetgaar.
Kook de aardappelen gaar in een andere pan.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een ovenschaal in.
Verwarm olie in een koekenpan en bak hier de uien in aan.
Voeg de ketjap toe en laat dit op een middelhoog vuur nog 10 min. pruttelen.
Giet de wortelen af.
Doe dit ook bij de aardappelen, maar bewaar het kookvocht.
Stamp de aardappelen fijn, voeg een kopje van het kookvocht toe en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Voeg de mosterd samen met de wortelen toe en stamp het mengsel goed door.
Verdeel het uienmengsel over de ovenschaal.
Verdeel hier de stukken makreel over.
Bedek de ovenschotel met het gestampte aardappelmengsel.
Bestrooi de schotel met geraspte kaas en de panko.
Verwarm de ovenschotel 25 min. in de oven.
Serveer het gerecht direct.

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

Massala eieren met bloemkool en rijst.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lassie

Ingrediënten

(½ aubergine, in blokjes)
600 g bloemkoolroosjes
4 eieren
2 tn knoflook, geperst
1½ el massala
2 el olie, olijf-
4 el piccalilly
300 g rijst (Lassie Toverrijst)
1 ui, rode, in ringen

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Stoom de bloemkoolroosjes 8-10 min.
Kook ondertussen de eieren in 6 min., laat ze afkoelen onder de koude kraan en pel ze.
Verhit de olie in een wok, voeg 1 el massala toe en bak dit ca. 1 min.
Voeg de eieren toe en bak ze in de massala ca. 2 min.
Zorg ervoor dat de eieren volledig bedekt zijn met de kruiden.
Leg de eieren apart.
Fruit de ui en de knoflook in dezelfde pan ca. 5 min.
Voeg de gestoomde bloemkoolroosjes en een ½ el massala toe en roerbak het geheel nog 3 min.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Verdeel de rijst over 4 borden.
Schep de massala bloemkoolroosjes en ei ernaast.
Serveer de piccalilly ernaast als dip.

Tip:

Extra groenten? Roerbak de blokjes aubergine mee samen met de ui en knoflook.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Matar panir.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
Emma's Amazing Asia, WatSchaftDePodcast.com

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
200 g doperwten
1 tl garam masala
3 cm gember
2 tn knoflook, gepeld
½ tl komijn, gemalen
1 l komijnzaad
10 g koriander
1 tl korianderzaad, gemalen
½ tl kurkuma, gemalen
- olie, om in te bakken (neutrale)
400 g panir (Indiase kaas)
2 el room, slag-
2 tomaten
2 uien, rode, gepeld
- zout

Bereiding.

Wie nog steeds gelooft dat je vlees nodig hebt voor een voedzame maaltijd, heeft vast nog nooit paneer geproefd. De Indiase kaas is namelijk heel stevig, vettig en daardoor enorm vullend.' Matar' is Indiaas voor doperwten, het andere hoofdingrediënt in dit gerecht dat komt in een heerlijk, romige, vettige saus. Doordat je de saus eerst helemaal laat inkoken tot de olie vrijkomt, creëer je super veel smaak. Zorg dat je genoeg rijst of Indiaas platbrood in huis hebt om die saus mee op te eten.

Hak 1 rode ui grof.
Verhit een paar el neutrale olie in een wok of koekenpan op een halfhoog vuur.
Fruit hierin de ui ca. 4 min., tot hij licht verkleurt.
Hak intussen de gember en de knoflook fijn.
Voeg de gember en knoflook toe, bak het geheel nog 1 min.
Hak de tomaten in stukken, voeg ze toe en bak ze 3 min. mee, tot de tomaten zacht zijn.
Doe de inhoud van de pan in een kleine blender of in de beker van een staafmixer en pureer het geheel.
Snipper de tweede ui.
Veeg de pan schoon en verhit er een paar el olie in op een halfhoog vuur.
Bak het komijnzaad in 30-60 sec. geurig (kijk uit dat het niet verbrandt).
Voeg de ui toe en fruit die 2 min.
Voeg het chilipoeder, het korianderpoeder, het komijnpoeder en het kurkumapoeder toe en bak het 1 min.
Hak intussen de koriander (inclusief de steeltjes) fijn.
Voeg de helft van de koriander samen met de slagroom toe aan de pan en bak het 1 min. mee. Doe de tomatensaus erbij.
Laat het, onder constant roeren inkoken tot de olie vrijkomt (zo'n 5 min.).
Snijd intussen de paneer in blokjes van 1 bij 1 centimeter.
Voeg de paneer samen met de doperwten en 200 ml water toe aan de pan.
Zet het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat het 3 tot 5 min. zachtjes pruttelen.
Haal het deksel van de pan en roer de garam masala erdoor.
Proef en breng het gerecht op smaak met zout.
Serveer het met de overgebleven koriander als garnering.

Tip:

Lekker met rijst en/of Indiaas naanbrood.

Bereidingstijd: 25-30 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

Kook-info:

Panir is ook bekend als paneer.

Merluza koxkera con espárragos - Baskische heek met asperges en venusschelpen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Baskische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Martin Beresategui
WatSchaftDePodcast.com

Ingrediënten

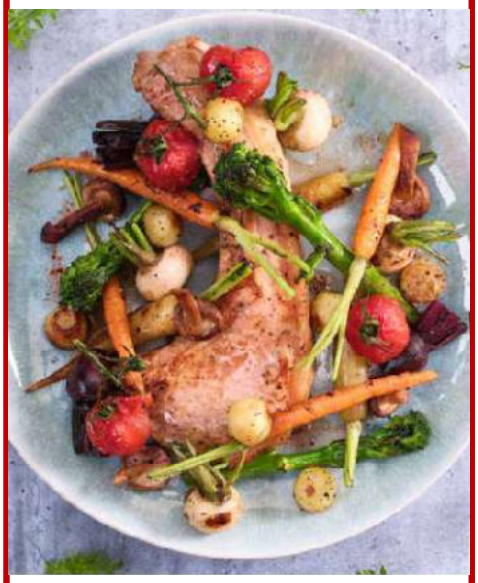
500 g asperges, witte
1 ael bloem
3 eieren, gekookte (6 min.), in kwarten
4 m heek (à 200 g)
3 tn knoflook, fijngehakt
30 ml olie, olijf-, vierge
- peper, versgemalen
½ pepertje, Spaans, fijngehakt
3 el peterselie, platte, fijngehakt
24 venusschelpen, grote
250 ml water
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Schil de asperges royaal vanaf het kopje naar beneden (let erop dat je de kopjes niet beschadigt).
Snijd het onderste, houtachtige deel eraf.
Zorg ervoor dat alle asperges ongeveer even lang zijn.
Breng een ruime pan met gezouten water aan de kook leg de asperges er voorzichtig in. Blancheer ze 8-15 min., afhankelijk van de dikte van je asperges.
Haal ze uit het water en zet ze apart.
Breng de heekfilets alvast licht op smaak met zout en versgemalen peper.
Zet een brede, lage pan (braadpan of hapjespan) op het vuur met daarin de gehakte knoflook en de olijfolie.
Voeg, als de knoflook begint te bruisen, de rode peper en de bloem toe.
Roer het goed totdat een papje ontstaat.
Giet vervolgens de witte wijn erbij.
Voeg daarna beetje bij beetje het water toe en maak er al roerende in ca. 2 min. een mooie saus van.
Leg de moten vis in de pan met de saus, samen met de venusschelpen.
Voeg zo'n 2 el gehakte peterselie toe en laat het 3 min. stoven.
Draai de vis om en laat ze nog eens 3 min. stoven, terwijl je de vis voortdurend met de saus besprenkelt.
Voeg, als alle venusschelpen open zijn, de gekookte asperges en de gekookte eierkwarten toe. Giet er een scheutje olijfolie overheen.
Breng zo nodig op smaak met een beetje extra zout – hoewel de venusschelpen al zullen zorgen voor veel ziltigheid.
Bestrooi het gerecht met het laatste beetje gehakte peterselie en dien het meteen op.

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

Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.



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

Ingrediënten

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

Bereiding:

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

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

Mousse van biet en geitenkaas.

Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: StudioKook.nl

Ingrediënten

100 g biet, rode, gekookte
100 g kaas, geiten, zachte (+ extra)
1 hv noten, wal-
100 ml room, slag-
- tuinkers, naar smaak

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.

Doe de slagroom samen met de zachte geitenkaas in de staafmixerkom.
Mix vervolgens totdat deze 2 ingrediënten volledig gemengd zijn.
Voeg de geraspte biet toe en laat de staafmixer opnieuw draaien, ditmaal tot er een luchtige mousse ontstaat.
Verdeel de mousse over zes amuseglaasjes.
Hak de walnoten grof en gebruik deze als topping op de mousse van biet en geitenkaas.
Verdeel ook nog wat extra geitenkaas en de tuinkers over de glaasjes.
Serveer deze direct of zet tot gebruik in de koelkast.

Tip:

In plaats van slagroom kun je ook dezelfde hoeveelheid mascarpone of roomkaas gebruiken. Dit maakt mousse van rode biet iets steviger. Handig als je de mousse wil voorbereiden. Bewaar de mousse dan max. 3 uur in de koelkast voor serveren.

Oerap-oerap - een Indonesisch groentegerecht.

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

Ingrediënten

2 bld daon djeroek poeroet
4 el kokos
150 g kool, groene, fijn-gesneden
100 g taugé

- aluminiumfolie

Voor de boemboes:

1 tl goela djawa
½ tl kentjoer
1 tn knoflook, gesnipperde
½ tl laos
½ tl pasta, asem-
3 tl sambal
½ tl trassie
1 el ui, gesneden

Bereiding.

Verwarm de oven voor op de hoogste stand.
Wrijf de ingrediënten voor de boemboes tot een papje.
Vermengen de kokos en 2-3 el water door het papje (de massa vormt een bal, maar mag niet drijfnat worden).
Kneus de djeroek poeroet en verpak deze samen met de kokosmassa in een strook aluminiumfolie, zo dat er niets uit kan lekken.
Laat het pakje 15 min. in de oven garen.
Spoel de taugé ondertussen af met kokend water en laat de taugé uitlekken.
Blancheer de andere groente beetgaar.
Meng de groente met de boemboes.

Tips:

- **Het gerecht kan lauw of koud worden opgediend.**
- **Vervang de groene kool eens door spitskool, andijvie óf 200 g fijngesneden snijbonen (snijbonen kunnen hetzelfde behandeld worden als de taugé).**

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

Okonomiyaki - hartige pannenkoek met groenten.

Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Japanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 eieren
- groenten, restjes (wortel, witte kool, prei en sperziebonen)
4 el mayonaise
100 g meel, bak-, zelfrijzend
2 el olie, zonnebloem-
4 el saus, barbecue-
2 el saus, soja-
1 bs uitjes, bos-
4 el uitjes, gebakken

Bereiding.

Klop de eieren in een grote kom met een garde los met het bakmeel en de sojasaus.
Snijd de groenten fijn en voeg die toe.
Verhit ½ el olie in een koekenpan en schep er ¼ van het groentebeslag in.
Zet het vuur laag en bak de groentepannenkoek 10 min. aan 1 kant (keer halverwege).
Houd de pannenkoek warm in de oven en bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoeken.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Verdun de mayonaise met 2 el water.
Verdeel de mayonaise en barbecuesaus in mooie strepen over de pannenkoeken.
Bestrooi ze met de bosui en de gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 448
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Omlet sa Šparogama - asperge omelet.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Kroatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: CroatianGrapes.blog

Ingrediënten

4 asperges, grote
4 eieren
50 g garnalen, grote
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
50 g prsut (gedroogde ham)
1 truffel, kleine
- 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 witte asperges en kook ze een paar min. voor.
Halveer de asperges en snijd ze in kleinere stukken.
Kluts de eieren met een heel klein scheutje water en wat versgemalen peper en zout.
Doe de olijfolie in een koekenpan, voeg de prsut en de garnalen toe en laat het kort bakken.
Voeg daarna de asperges toe en giet onmiddellijk het eiermengsel in de pan.
Schaaf de truffel heel dun over de omelet.
Laat dit op een hoog vuurr bakken tot de onderkant lichtbruin is.
Keer daarna de omelet voorzichtig om, laat de andere kant ook droog bakken.
Klap de omelet dubbel en serveer hem met versgebakken brood.

Tip:

Als er geen witte asperges beschikbaar zijn kun je ook groene asperges gebruiken. Groene asperges worden sowieso meer gebruikt in de Kroatische keuken. Als je het dan nog wat meer op smaak brengt met truffel kun je er ook een rode wijn bij serveren zoals de Feravino Dika Frankovka of de Kabola Teran.

Wijntip:

Serveer er de ultieme Kroatische aspergewijn bij: Orahovica Silvanac Zeleni.

Oud Hollandse uiensaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Grootmoeders recepten

Ingrediënten

1 el azijn
1 el maïzena
2 el olie, olijf-
- peper
1 el suiker
3 uien, grote
- water, heet
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olijfolie in een koekenpan.
Pel en snipper de uien, fruit ze in de hete olie (niet bruin laten worden) blijf roeren, voeg de suiker, peper, zout en azijn toe.
Meng de maïzena met een beetje water en gooi dat bij de uien, roer om en voeg dan zoveel heet water toe dat het onder staat.
Zachtjes laten pruttelen totdat bijna al het water verdampt is en een saus is ontstaan.

Tip:

Dit is een heerlijke saus voor bij de bruine bonen, witte bonen, en kapucijners. Maar ook bij een biefstukje. Een lekkere frisse groene salade smaakt er heerlijk bij.
Je kunt de saus verrijken door in plaats azijn, witte wijn azijn te gebruiken of witte wijn.

Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.

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

Ingrediënten

300 g boerenkool
75 g boter
2 eieren
200 g kaas, komijne-
800 ml melk, halfvolle
80 g mosterd
400 g pannenkoeken-mix, naturel
20 g tuinkers
2 uien

1 ovenschaal (18x28 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Snipper de ui.
Smelt 25 g boter in een braadpan.
Fruit hierin de ui 5 min.
Voeg de boerenkool toe met 2-3 el water.
Voeg versgemalen peper naar smaak toe en leg de deksel op de pan.
Stoof de boerenkool in 15 min. gaar.
Klop intussen de pannenkoekenmix met de eieren en de melk met een garde tot een glad beslag. Bak met de resterende boter en het beslag in totaal 8 pannenkoeken.
Vet de ovenschaal in.
Snijd de kaasplakken in drieën.
Smeer alle pannenkoeken in met mosterd.
Leg 1/3 kaasplak op de pannenkoek.
Leg 1/8 vulling van de boerenkool op de kaas en rol de pannenkoeken op.
Leg deze in een ingevette ovenschaal.
Bedek de pannenkoeken met de resterende kaas.
Schuif de pannenkoeken in de oven en laat de kaas in 10 min. smelten.
Garneer ze met tuinkers.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 710
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 7 g
Groente: 130 g
Zout: 2,8 g

Paprikarollade uit Galabrië.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Elisabeth J. Bertrand

Ingrediënten

2 el Aceto Balsamico
4 ansjovisfilets (goede kwaliteit)
200 g gehakt
40 g kaas, Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, naar smaak
150 g rijst, gekookte
1 ui, rode, fijngehakt
1 el venkelzaad, fijn-gestampt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereiden van de paprika's:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Plaats de hele paprika's op een bakplaat en rooster ze in de oven gedurende 20-25 min., tot de schil zwart begint te worden.
Haal ze uit de oven en gooi ze allemaal in een bak met ijskoud water, pel dan voorzichtig de schil van de paprika's weg en snijd ze op een plek in de lengte open. Verwijder voorzichtig de toppen en de zaadjes en het witte gedeelte binnenin.

Vulling maken:

Verhit 1 el olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
Voeg de rode ui toe en bak tot deze zacht en glazig is (ca. 5 min.).
Voeg vervolgens de knoflook, het venkelzaad, en het gehakt toe.
Bak dit mengsel tot het gehakt gaar is.
Meng daarna de gekookte rijst erdoor en breng het op smaak met zout, versgemalen peper en 2 el Aceto Balsamico.

Paprikarolletjes vullen:

Leg de gepelde en geopende paprika's plat neer, wrijf zonodig de paprika uit tot deze zo groot mogelijk is.
Plaats een ansjovisfilet in het midden van elke paprika, en verdeel de gehakt-rijstvulling erover.
Rol de paprika voorzichtig op zodat de vulling goed ingesloten is (zorg dat je de paprika's stevig oprolt, maar zonder dat de vulling eruit komt).

Bakken in de oven:

Plaats de paprikarolletjes in een ingevette ovenschaal.
Besprenkel ze met de resterende olijfolie.
Bak de rolletjes in de voorverwarmde oven gedurende 30 min., tot ze goudbruin en stevig zijn.

Serveren:

Laat de paprikarolletjes iets afkoelen voordat je ze in mooie plakken snijdt (zie foto).
Besprenkel ze met wat Parmezaanse kaas.
Serveer de plakken samen met een frisse rucolasalade en evt. wat gehakte noten voor extra crunch.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: ca. 60 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

Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Pasta met pittige tomatensaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Helma Eijkelkamp

Ingrediënten

2 courgette
8 el kaas, Parmezaanse, geraspte
2 el kappertjes
3 tn knoflook
2 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte, zonder pit
200 g penne, volkoren
1-2 pepertjes, gedroogde
- peterselie, verse, gehakte
1 blk tomaten, gepelde

Bereiding.

Kook de pasta volgens de aanwijziingen op de verpakking.
Maak de courgette schoon, halveer ze in de lengte en snijd ze in plakjes.
Pel en snipper de knoflook.
Verhit de olie in de braadpan en fruit de knoflook op een laag vuur.
Voeg de tomaten, de olijven, de gedroogde pepers en de kappertjes toe.
Breng de saus aan de kook.
Voeg de courgette toe en laat het nog ca. 10 min. pruttelen.
Meng de saus met de pasta en verdeel die over 4 voorverwarmde borden.
Garneer de pasta met de kaas en wat peterselie.

Tip:

Lekker met een groene 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

Pastinaak-prei soep.

Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: GezondheidsNet.nl, PuurGezond.nl

Ingrediënten

800-1000 ml bouillon, groente-
2 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1-2 el mosterd, grove
- olie, olijf-
4 pastinaken
- peper, versgemalen
2 preien
200 ml room

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.

Maak de pastinaak schoon.
Schaaf met een kaasschaaf ca. 24 dunne plakken van de pastinaak en snijd de rest in blokjes.
Maak de preien schoon en snijd ze in ringen.
Pel en snipper de knoflook.
Verhit 2 el olijfolie in een soeppan en fruit de prei ca. 5 min.
Voeg 800 ml van de bouillon, de laurierblaadjes, de blokjes pastinaak en de knoflook toe en breng het aan de kook.
Laat de soep, met een deksel op de pan, ca. 10 min. koken tot de pastinaak gaar is.
Verhit ondertussen een bodem olijfolie in een koekenpan tot deze heet is.
Frituur hier de dunne pastinaakplakken in tot ze goudbruin en knapperig zijn.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Haal de blaadjes laurier uit de soep en pureer de soep met een staafmixer.
Roer de room en mosterd door de soep.
Voeg evt. nog wat bouillon toe als de soep te dik is.
Verdeel de soep over 4-6 kommen, sprenkel er wat olijfolie over en garneer ze met de gefrituurde pastinaakplakken en versgemalen peper.

Tips:

- **Vervang de gefrituurde pastinaak eens door geroosterd amandelschaafsel.**
- **Ook lekker met fijngehakte peterselie als garnering.**

Patrijs met olijven en cantharellen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: **Podium**

Ingrediënten

- beurre manié
100 g boter
250 g cantharellen
2 gls madera
100 g olijven, zwarte
½ patrijs (p.p.)
- peper, versgemalen
2 sjalotjes
- zout

Voor de beurre manié:

1 el bloem
10 g boter

Bereiding.

Zout en peper de patrijzen van binnen en van buiten en braad ze aan alle kanten mooi bruin in 75 g boter.
Blus de jus af met madera en laat de patrijzen in ca. 45 min. gaar stoven.
Maak ondertussen de cantharellen schoon; was ze vele malen totdat al het zand verdwenen is. Droog ze goed af, daar ze erg veel vocht bevatten.
Fruit de sjalotjes aan in het restant van de boter.
Voeg de cantharellen toe en laat ze onder af en toe roeren in ca. ½ uur aar stoven, terwijl het overtollige vocht verdampt.
Houd de patrijzen, als ze gaar zijn, warm op een voorverwarmde schotel.
Bind de jus met de beurre manié.
Voeg de cantharellen en de olijven toe.
Schik dit hele garnituur - door en door warm - ronde de patrijzen.

Bereiding beurre manié:

Meng de boter met de bloem totdat het een balletje vormt.
Voeg kleine stukjes van de beurre manié al roerend toe ann de jus.

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

Piccalilly.

Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Boodschappen, DekaMarkt

Ingrediënten

125 ml azijn, wijn-, witte
1 el bloem
100 g bloemkool, in roosjes
1 cm gember, verse, geschild en geraspt
1 tl kerriepoeder
100 g komkommer, in kleine blokjes
1 tl kurkuma
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
40 g suiker
100 g wortels, in kleine blokjes
- zout

- weckpot, gesterili-seerd of schone jampot, gesteriliseerd

Bereiding.

Kook de bloemkool en de wortel in ca. 5 min. beetgaar en laat ze afkoelen.
Verhit in een steelpan de azijn, de gember, de kerrie, de kurkuma en de suiker.
Roer dit goed door en breng het aan de kook.
Meng de bloem met 1 el water.
Roer dit bloemmengsel door de azijn en kook het op een middelhoge stand tot de saus gebonden is.
Voeg alle groenten toe en kook deze nog 1/2 min. mee.
Breng de piccalilly op smaak met zout en versgemalen peper.
Vul de pot(ten) met de piccalilly en laat ze omgekeerd afkoelen.

Tip:

Lekker bij vlees en stamppotten.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 68 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Pisto manchego - groenteschotel met ei.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

1 aubergine
1½ courgette
4 eieren (M)
2-3 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
400 g tomaten (of 1 bl gepelde tomaten)
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: 90 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui en de knoflook.
Maak de aubergine en de courgette schoon en snijd ze in dobbelstenen van 1½ à 2 cm.
Kruis de tomaten in, dompel ze enkele tellen in kokend water en spoel ze af onder koud water.
Ontvel de tomaten, ontpit ze en snijd ze in stukjes.
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in stukjes.
Verhit olie in een wok of ruime koekenpan en bak hierin de ui en de knoflook 2 min. zachtjes.
Voeg de aubergine, courgette en paprika toe en bak die 5 min. mee.
Roer de tomaten erdoor.
Laat de groenten nog ca. 12 min. zachtjes pruttelen.
Breng de groenten op smaak met peper en zout.
Maak met een soeplepel 4 holletjes in de groenten.
Breek voorzichtig boven elk holletje een ei.
Laat de eieren gaar worden met de deksel op de pan.

Tips:

- Serveer de groenteschotel direct met brood of rijst.
- De groenteschotel wordt ook als tapas-hapje geserveerd.

Pizza bianca met groene asperges.

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

Ingrediënten

- aardbeien, in plakjes
10 asperges, groene, geschild en in vieren
150 g kaas, room-
- peper, versgemalen
1 rl Tante Fanny Vers Pizzadeeg (400 g)
1 ui, rode, kleine, in fijne ringen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C boven- en onderwarmte.
Bereid het deeg volgens de instructie op de verpakking.
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uit.
Smeer het deeg in met de roomkaas (houd hierbij een rand van ca. 2 cm over).
Verdeel de asperges, de ui en de aardbeien erover.
Strooi er versgemalen peper naar smaak over.
Bak de pizza onderin de oven in 20-25 min. goudbruin.

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

Quinoa salade met gegrilde groenten.

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

Ingrediënten

½ broccoli
1 courgette
220 g mozzarella light
50 ml olie, olijf-
100 g quinoa
50 g walnoten, ongezouten
- zout

Bereidingstijd: 45 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.
Bereid de quinoa volgens de verpakking en laat die afkoelen.
Maak de courgette goed schoon, halveer de courgette in de lengte, leg de platte
kant naar beneden en snijd hem in plakken.
Snijd de broccoli in kleine roosjes, spoel die goed af.
Meng in een kom de courgette met de helft van de olijfolie en bestrooi die met een
beetje zout.
Leg de plakken courgette op een bakplaat en plaats de bakplaat boven in de oven.
Meng in de zelfde kom de broccoli met de rest van de olijfolie en bestrooi ook die met een beetje zout.
Leg de broccoli op een andere bakplaat en plaats die onder de andere bakplaat.
Rooster de groenten in 20-30 min. goudbruin.
Keer de courgette halverwege om.
Neem de gegrilde groenten uit de oven en laat ze even afkoelen.
Hak de walnoten grof.
Snijd de mozzarella in kleine stukjes.
Meng de groenten, de quinoa, de walnoten en de mozzarella in een schaal.

Tips:

- Wil je er een hoofdmaaltijd van maken, neem dan 75 g quinoa per persoon en verdubbel de overige ingrediënten.
- Vervang de courgette eens door aubergine.
- Natuurlijk kan de mozzarella vervangen worden door een plantaardige variant.

Roergebakken witlof anders dan anders.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 2
Sterren: *
Bron:
Vergeten groenten

Ingrediënten

½ el azijn, balsamico-
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
½ el stroop, appel-
½ el tijm, gedroogde
1 ui, kleine ui
400 g witlof
- zout

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

Bereiding.

Verwijder het onderste stukje van de stronkjes.
Snijd de witlof in repen.
Snipper de ui.
Verhit de olijfolie in een wok of koekenpan.
Roerbak hierin de gesnipperde ui met de tijm.
Voeg na 2 min. de reepjes witlof toe en bak het 5 min. mee.
Voeg dan de appelstroop, balsamico-azijn en zout en versgemalen peper naar smaak.
Roer het goed door elkaar.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Roodbaarsfilet met gegrilde groenten en tapenade.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koken.VTM.be, Wendy van der Geest

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
1 hv kappertjes
- peper, versgemalen
4 roodbaarsfilets
1 sjalot
1 pt tomaatjes, zon-gedroogde
- 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 groenten en snijd ze in plakjes.
Doe de groenten in een kom en kruid ze met versgemalen peper en zout.
Meng de groenten met de olie van de zongedroogde tomaten (hier zit veel smaak in).
Bak de groenten in een grillpan, op de barbecue of onder de grill.
Smelt in een grillpan wat boter of maak wat olie warm.
Kruid de roodbaarsfilets met versgemalen peper en zout en bak ze in ca. 4 min per kant gaar (in de oven bak je ze gaar in ca. 20 min. op 180°C).
Voor de tapenade doe je de zongedroogde tomaatjes in de blender, samen met een handvol kappertjes (hier hoef je verder niets aan toe te voegen; de kappertjes zijn al zout genoeg en in de marinade van de tomaatjes zitten ook genoeg kruiden).
Serveer de gegrilde groenten op een bord en leg de roodbaars er bovenop. Maak het geheel af met een flinke lepel van de tapenade.

Tips:

- **Garneer het gerecht evt. met een takje platte peterselie.**
- **Lekker met gebakken aardappelpartjes of rijst.**

Rundercarpaccio met parmezaan en rucola.

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

Ingrediënten

(- balsamicocrème)
(- basilicumblaadjes, verse)
200 g carpaccio, runder-
1 el citroensap
30 g kaas, Parmezaanse, geschaafd
1 el kappertjes
1 tl mosterd, Dijon-
4 el olie, olijf-, extra vierge
- peper, zwarte, vers-gemalen
2 el pijnboompitten, geroosterde
50 g rucola
- zout

Bereiding.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op een middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en laat ze afkoelen.
Meng in een kleine kom de olijfolie, het citroensap, de Dijonmosterd, zout en peper naar smaak tot een gladde dressing.
Leg de plakjes carpaccio op een groot bord of op individuele borden (zorg ervoor dat de plakjes licht overlappen om een mooi effect te creëren).
Verdeel de rucola gelijkmatig over de carpaccio.
Strooi de geroosterde pijnboompitten en kappertjes over de rucola.
Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne plakjes Parmezaanse kaas en verdeel deze over de carpaccio.
Sprenkel de dressing gelijkmatig over de carpaccio.
Garneer evt. met een paar druppels balsamico-crème voor een zoete toets.
Voeg een paar verse basilicumblaadjes toe voor extra smaak en kleur.
Serveer de carpaccio direct.

Info:

Rundercarpaccio is dungesneden rauwe runder-lende.

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

Sambal goreng buncis - hete boontjes I.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Bron: KookGek.be

Ingrediënten

350 g bonen, sperzie-
1 tn knoflook, uitgeperst
1 tl laos
1 laurierblad
2 dl melk, kokos, dunne
1 tl sambal oelek
1 spr sereh (citroen-gras)
1 tl suiker, basterd-, bruine
1 ui, grote
- 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 boontjes, verwijder de uiteinden en snijd ze in stukjes van 4 cm.
Verhit de olie in een wok en fruit de uisnippers tot ze glazig zien.
Voeg de knoflook toe en schep alles opnieuw om.
Doe de sperziebonen erbij en bak alles onder voortdurend omscheppen 2 min.
Voeg de sambal oelek, laos, suiker, sereh en het laurierblad toe.
Schep alles goed om en schenk er de kokosmelk en 1 dl water bij.
Laat alles 8-10 min. zachtjes koken.
Voeg daarna naar smaak zout toe.
Verwijder vlak voor het opdienen de spriet citroengras en het laurierblad.

Scholfilets met bloemkoolcouscous (airfryer).

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Visculinair, Visrecepten.nl

Ingrediënten

**1 tl olie, olijf-
- peper , versgemalen
½ tl ras-el-hanout
2 à 4 scholfilets
- zout**

Voor de bloemkoolcouscous:

**300 g bloemkool
1 el citroensap
10 g dille
1 el granaatappel-melasse
50 g granaatappelpitjes
15 g koriander
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
25 g pistachenoten
- zout**

Bereiding.

Schol heeft een vrij neutrale smaak, daarom is het lekker deze vis op smaak te brengen met een klein beetje ras-el-hanout. Serveer de vis met een couscous gemaakt van bloemkool. Vraag jouw visdetaillist de schol te fileren. Zijn het hele kleine scholletjes? Gebruik dan 2 filetjes per persoon. Hoe dunner de filets, hoe sneller ze klaar zijn in de airfryer.

**Rasp de bloemkool met een grove rasp of hak deze fijn in een keukenmachine.
Haal de blaadjes van de koriandertakjes.
Hak deze samen met de dille fijn.
Hak de pistachenoten grof en meng dit met de bloemkoolcouscous, de kruiden en de granaatappelpitjes in een grote schaal.
Meng 3 el olijfolie met de citroensap en granaatappelmelasse.
Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout en roer dit door de bloemkoolcouscous.
Verwarm de airfryer voor op 180°C.
Smeer de scholfilets in met een theelepel olijfolie en bestrooi ze met de ras-el-hanout, wat versgemalen peper en zout.
Leg de filets op een velletje bakpapier.
Zodra de airfryer is voorverwarmd, leg je de filets met bakpapier in de mand.
Bak de vis in 3-4 min. gaar.
Haal ze er voorzichtig uit met een spatel en verdeel ze over de borden
Serveer ze met de bloemkoolcouscous.**

Tips:

- **Wil je de bloemkoolcouscous liever warm serveren? Bak de bloemkoolrasp dan even aan in een hete pan met een klein beetje olijfolie. Zet het vuur uit en voeg dan de dressing en overige ingrediënten toe.**
- **Ben je geen liefhebber van koriander? Vervang dit dan door peterselie.**

Per 100 g onbereid product:

Bereidingstijd: 30 min. **Airfryertijd: 3-4 min. per scholfilet** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: 393** **Energie kcal: 94** **Eiwit: 19 g**	**Koolhydraten: - g** **w/v suikers: - g** **Natrium: - mg** **Vet: 2 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: - g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Diana Verbeek, Michel Beugelsdijk, MijnReceptenBundel.nl

---

Ingrediënten

50 g aardbeien
1 banaan
1 hv boerenkool
(½ citroen)
1 gls jus d'orange, verse
1 kiwi

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 verse jus in de blender.
Voeg de boerenkool vast toe en laat de blender vast draaien.
Maak de aarbeien en de kiwi schoon en pel de banaan.
Voeg deze fijngesneden toe aan de blender.
Mix het in de blender tot het een glad geheel wordt.
Pers evt. de citroen uit en voeg het sap toe in de blender.
Mix alles nog even goed door in de blender.

Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Mistrix-recepten.nl

Ingrediënten

200 g bloemkool
150 g chorizo
200 g garnalen, (Noorse)
4 el olie (of vloeibare boter)
1 paprika, gele, kleine
1 paprika, groene, kleine
1 paprika, rode, kleine
- peper, versgemalen
- tijm
½ blj tomaatblokjes (à 400 g) (of 2 tomaten in blokjes)
1 ui, grote
- zout

Bereiding.

Pel de ui en snijd deze overdwars in schijfjes.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.
Snijd de chorizo (stukje) in kleine blokjes en de bloemkool in kleine roosjes.
Verhit de olie of boter in een wok of hapjespan en roerbak de ui, de paprikareepjes en de bloemkoolroosjes ± 3 min.
Voeg de chorizo toe en bak deze ± 2 min. mee.
Voeg de tomaatstukjes met het vocht toe.
Voeg tijm, zout en versgemalen peper naar smaak toe.
Laat het gerecht ± 2 min. sudderen.
Schep er dan de garnalen door en warm het gerecht nog 1 min. zachtjes op.

Tips:

- **Lekker met rijst.**
- **Deze schotel wordt extra feestelijk als u er ook gekookte mosselen en stukjes kabeljauwfilet aan toevoegt. Ga dan uit van de volgende hoeveelheden: 75 g chorizo, 200 g kabeljauwfilet in blokjes, 100 g Noorse garnalen en 100 g gekookte mosselen. Voeg de kabeljauwblokjes samen met de chorizo toe en de mosselen samen met de garnalen.**

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

Spaghetti met kip, boerenkool en paprika.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

300 g boerenkool, gesneden
400 g kipfilet, in reepjes
2 el olie, zonnebloem-
2 paprika's, rode
4 el sojasaus
300 g spaghetti, volkoren
1 snf peper

Bereiding.

Kook de spaghetti in water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok.
Bak de kipreepjes in 3 min. bruin aan.
Schep de paprika erdoor en bak 3 min. mee.
Voeg de boerenkool toe en bak 4 min.
Voeg de sojasaus toe en smoor 4-5 min. tot de boerenkool is geslonken.
Breng op smaak met peper.
Verdeel de spaghetti over 4 kommen.
Schep de kip met de groenten erop.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 483
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinazie-omelet.

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

Ingrediënten

125 ml crème fraîche
6 eieren
3 tn knoflook
2 el olie, olijf-
75 g ontbijtspek, gerookt
2 tk oregano, verse
150 g spinazie, blad-, verse

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: 500 mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het spek in plakjes.
Bak de plakjes in een koekenpan zonder olie of boter krokant.
Neem het spek uit de pan en verkruimel het.
Was de spinazie en laat die uitlekken.
Hak de spinazie grof.
Klop de eieren los met peper en zout.
Voeg de spinazie toe en pers de knoflook erboven.
Haal de blaadjes van de takjes oregano.
Meng de spekkruimels met de oreganoblaadjes en crème fraîche door de eieren.
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag en schenk het eimengsel erin.
Bak tot de bovenkant van de omelet droog is.
Laat de omelet op de deksel glijden en laat hem met de onderkant naar boven terug in de pan glijden.
Neem de omelet uit de pan en snijd hem in punten.
Direct serveren.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Sriracha - hot sauce II.

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

Ingrediënten

110 ml azijn
- gember, verse, geraspt (ter grootte van een halve duim)
5 tn knolook, gepeld
500 g pepers, rode, Spaanse
3 el suiker, bruine
1 el zout, zee- (10-13 g)
120 ml water

Bereidingstijd: 30 min.
Fermentatietijd: 5-7 dagen
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 pepers, verwijder de steeltjes, maar laat de zaden zitten (bij de mildere pepers).
Doe de pepers samen met de knoflook, suiker, zout, water en gember in de blender en maal het tot een gladde massa.
Giet het mengsel in een brandschone fermentatiepot en sluit die af met het waterslot.
Draai het deksel er losjes op (er bouwt zich druk op tijdens de fermentatie, dus als u het deksel echt vastdraait kan het ontploffen).
Zet de pot met het pepermengsel op het aanrecht of ergens in het zicht.
Roer het mengsel elke dag even door en schraap de zijkanten naar beneden.
Na een paar dagen ziet u belletjes: de fermentatie is gestart!
Na een dag of vijf kunt u het pepermengsel evt. zeven (als u een gladde saus wilt) of u laat het zo.
Giet het pepermengsel in een pannetje en voeg de azijn toe.
Kook het zachtjes wat in (ca.20 min.).
Proef of het zoet/zuur genoeg is naar uw smaak.
Giet de saus in brandschone potten of flessen en bewaar ze in de koelkast (de saus blijft lang goed).

Tips:

- **Als u van heet houdt, gebruik dan Jalapeños- of Madame Jeanette pepers.**
- **Als u geen fermentatiepot hebt, kunt u het ook in een brandschone (met kokend water nagespoelde) glazen pot doen.**

Stimpstamp met blauwe kaas.

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

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, kruimige
400 g andijvie, gesneden
150 g kaas, blauwe
1 dl melk
1 tl nootmuskaat, vers-gemalen
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 35 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 was de aardappelen, snijd ze in stukken en leg ze in een ruime pan met een laag water.
Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar, giet ze af en stamp er samen met de melk een dikke puree van.
Roer er beetje bij beetje de schoongemaakte en in reepjes gesneden andijvie door, terwijl je de pan op een heel laag vuurtje laat staan.
Verkruimel de blauwe kaas en roer deze als laatste door de stamppot, samen met wat versgeraspte nootmuskaat en zout en peper naar smaak.

Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Porties: 2-6
Sterren: *
Bron: Luna Trapani

Ingrediënten

4-5 tk basilicum, verse
6 tn knoflook, fijngehakt
5-6 el olie, olijf-, extra vergine
1-2 el siroop, agave- (of 1-2 el kristalsuiker)
- peper, naar smaak
1 kg tomaten, gepelde (uit blik, met het sap)
1 ui, witte, grote, grof-gesneden
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verhit in een diepe pan de olijfolie op een hoog vuur.
Voeg de knoflook en de ui toe, als de olie warm is.
Laat deze al roerend 2-3 min. bakken.
Zet dan het vuur lager en laat het bakken totdat de knoflook en de ui zacht en goudkleurig zijn.
Voeg dan de gepelde tomaten toe en roer ze goed door.
Doe er vervolgens de basilicumtakjes bij.
Roer het goed door en laat het 30-40 min. op een laag vuur met het deksel op de pan pruttelen totdat de tomaten uit elkaar vallen.
Voeg dan de agavesiroop (of de suiker), en zout en peper naar smaak toe.
Pureer het met een staafmixer tot een gladde saus.

Tips:

- **De saus blijft een week goed in de koelkast.**
- **Je kunt de saus ook invriezen; dan blijft hij 3 maanden goed.**

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

Tagliatelle met boerenkool.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Sonja Bakker

Ingrediënten

1 el azijn
500 g boerenkool, gesneden
1 bouillontablet, kruiden-
- kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
1 paprika, gele of rode
- peper, versgemalen
300 g tagliatelle
1 blk tomaten, gepeld, in blokjes (ca. 400 g)
1 ui

Bereiding.

Was de limoenen.
Schil de limoenen heel dun.
Snijd de schil in dunne reepjes.
Pers 1 limoen uit.
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Bak intussen de ui ± 3 min. zachtjes in de boter.
Voeg de champignons toe aan de ui.
Voeg de ham toe aan de ui.
Bak de champignons en ham ± 5 min. mee.
Voeg de bouillon toe aan de champignons.
Voeg de slagroom toe aan de champignons.
Voeg de limoenreepjes toe aan de champignons.
Voeg zout en peper toe aan de champignons.
Laat alles nog ± 2 min. zachtjes koken.
Bind de saus met allesbinder.
Breng de saus op smaak met 2-3 el limoensap.
Meng de tagliatelle door de saus.
Verdeel de pasta over de borden.
Bestrooi de pasta met de citroenmelisse.

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

Thaise pompoensoep.

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

Ingrediënten

70 g currypasta, Thaise, gele
410 g erwten, kikker-
2 el kokos, gemalen
400 ml melk, kokos-, 18% vet
2 el olie, olijf-, milde
5 pita's, volkoren
1 pompoen, oranje
500 g wortelen, geschrapte

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Schil de pompoen, snijd hem in stukken en schep er de zaadjes met een lepel uit.
Snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. 3 cm.
Snijd de wortelen in stukken van ca. 3 cm.
Verhit de olie in een soeppan.
Bak de pompoen en wortel 5 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de currypasta toe en bak die 1 min. mee.
Schenk er de kokosmelk bij, vul het blik met water en voeg ook dat toe.
Breng het tegen de kook aan en kook het in 20 min. gaar.
Bak intussen de pita's 4 min. in de oven.
Verhit een droge koekenpan.
Rooster de kokos 3 min. op een middelhoog vuur (schep het wel regelmatig om).
Pureer de soep glad met een staafmixer.
Giet de kikkererwten af, voeg die toe aan de soep en warm ze 1 min. mee.
Snijd de pita's in reepjes van ca. 1 cm breed.
Bestrooi de soep met de kokos en serveer ze met het brood.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 4 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 627
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 19 g
Groente: 293 g
Zout: 1,3 g

Tomaten-paprikasoep.

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

Ingrediënten

1 l bouillon
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, versgemalen
- pijnboompitjes
5-6 tk peterselie, platte
4 tomaten, grote
2 el tomatenpuree
2 uien, rode
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de tomaten in parten.
Schil de uien en snijd ze in parten.
Maak de paprika's schoon en snijd ook deze in parten.
Schik alle groenten op een bakplaat (bekleed met bakpapier).
Bestrooi de groenten met wat zout en versgemalen peper.
Schuif de bakplaat in de oven.
Rooster het geheel in 25-30 min. gaar.
De groenten begint dan ook te kleuren.
Rooster de pitboompitjes licht in een droge koekenpan.
Pel de knoflook en snipper deze.
Hak de peterselie (incl. de steeltjes) fijn.
Verhit de olie in een pan en bak de knoflook zachtjes tot deze begint te geuren.
Bak de tomatenpuree en de peterselie even mee.
Zet het vuur uit tot de groente klaar is.
Doe de gare groente in de pan en voeg de bouillon toe.
Pureer het geheel met de staafmixer en verwarm de soep nog even.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper.
Serveer de soep evt. met nog wat gesneden peterselie, een scheutje olijfolie en wat pijnboompitjes.

Tomatenboter I.

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

Ingrediënten

½ pk boter
½ tl oregano, fijngehakt
½ tl honing
1 tn knoflook, uitgeperst
½ tl pernod
2 tk peterselie, fijngehakt
1 sjalotje, gesnipperd
- tabasco
1 kblk tomatenpuree
½ tl whisky
- zout

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Doe de tomatenpuree in een kommetje.
Roer de ui door de tomatenpuree.
Roer de oregano door de tomatenpuree.
Roer de peterselie door de tomatenpuree.
Roer de tomatenpuree door de boter.
Roer de whisky door de boter.
Roer de pernod door de boter.
Roer de honing door de boter.
Roer de knoflook door de boter.
Breng de boter op smaak met zout en tabasco.
Schep de boter op een vel aluminiumfolie.
Vorm er met natte handen een rol van.
Vouw de folie dicht, rol het verder rond en plat de zijkanten af.
Laat de boter in de koelkast hard worden.
Verwijder voor het gebruik de folie.
Snijd de boterrol in plakjes.

Tomatenbouillon met gepofte tomaat.

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

Ingrediënten

10 g basilicum, verse
1 bouillonblokje, kippen-
30 ml fond, kippen-
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
3 tomaten, tros-
1 el tomatenpuree

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 70
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 120°C.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de zaadjes en vang het vocht op (bewaar het voor later gebruik).
Verdeel de parten tomaat op een met bakpapier beklede bakplaat.
Hak de knoflook fijn.
Meng de knoflook met de olijfolie en besmeer hier de tomaten mee.
Pof de tomaten ca. 50 min. in de oven.
Doe de zaadjes en het vocht van de tomaten met de kippenfond en het bouillonblokje in een pan.
Voeg de tomatenpuree en 700 ml water toe.
Breng het aan de kook en laat het 25 min. zachtjes trekken.
Giet alles door een fijne zeef, zodat alle zaadjes eruit zijn en houd de bouillon warm.
Haal de tomaat uit de oven en snijd de partjes in reepjes.
Verdeel deze over 4 soepkommen en giet er de warme bouillon op.
Scheur de basilicum in smalle reepjes.
Garneer de soep met de basilicum.

Tomatensoep van verse tomaten.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Margreeth Kasper-de Kroon, Visio kookt!

Ingrediënten

1 aardappel, kleine
1 bouillonblokje
3 tn knoflook
¼ kool, witte
- olie, bak-
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
1 prei
1 kg tomaten, verse
2 uien
1 l water
1 winterpeen
50 g gehaktballetjes, runder-
- zout

Bereiding.

Schil en snipper de uien.
Maak de knoflook schoon.
Snijd de tomaten in kwarten en verwijder de witte harde stukjes.
Schil de aardappel en snijd hem in grove stukken.
Schraap de peen en snijd hem heel fijn.
Maak de prei schoon en snijd die in fijne ringen.
Verwijder het buitenste blad van de kool en snijd die daarna in dunne reepjes.
Verwarm wat olie in een grote soeppan en fruit de ui.
Pers de knoflook uit boven de pan en bak die kort mee.
Doe daarna de verse tomaten en de aardappel in de pan.
Schep alles goed om en laat alles nog zo'n 2-3 min. zachtjes meebakken.
Schenk 1 l water in de pan en voeg het bouillonblokje toe.
Breng alles aan de kook en laat zo'n 15-20 min. pruttelen.
Pureer het geheel tot een gladde soep met een staafmixer.
Zet de pan weer op het vuur en voeg de fijngesneden wortel, prei en kool toe.
Voeg de rundergehaktballetjes toe.
Breng de soep zachtjes aan de kook en laat hem 10 min. zachtjes pruttelen.
Breng de verse tomatensoep op smaak met versgemalen peper, zout en verse peterselie.

In dit recept zijn de tomaten niet eerst ontveld. Haal de tomaten door een zeef voor een gladde soep.

Tip:

Als je geen zin hebt in veel snijwerk, kies dan voor een zakje voorgesneden soepgroenten.

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**

Tortellini met verse spinazie.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

- basilicum, verse
250 g cherrytomaatjes
100 g kaas, Parmezaanse
- olie of boter, om te bakken
1 snf peper, zwarte
4 el pesto
400 ml room, kook-
300 g spekjes
400 g spinazie
440 g tortellini pasta
2 uien

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.

Kook de tortellini beetgaar.
Hak de ui fijn en fruit deze in een pan met een klein beetje olie of boter.
Voeg de spekjes toe en bak deze licht krokant. Doe de verse spinazie erbij en laat deze slinken.
Giet de kookroom erbij en voeg de Parmezaanse kaas geraspt toe.
Roer het geheel goed door elkaar.
Breng het spinaziemengsel op smaak met peper en evt. een klein beetje zout.
Schep de gekookte tortellini door de spinaziesaus.
Voeg ook de pesto en wat verse basilicum toe.
Halveer de cherrytomaatjes en schep deze op het laatst door de pasta.
Serveer de pasta evt. met wat extra Parmezaanse kaas.

Trinxat - aardappel-kool stamppot.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Andorrese
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

3-4 aardappelen, kruimige, middelgrote (ca. 500g)
4 plk bacon of serrano-ham
(100 g baconreepjes)
2 tn knoflook, gesnipperd
300-400 g kool*, in repen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
(1 prei, in ringetjes)
- zout

*** spitskool, savooiekool, witte kool of groene kool**

Bereiding.

Snijd de aardappelen in stukken.
Kook de aardappelen in water met zout en een scheutje olijfolie ca. 15 min. (tot ze gaar zijn).
Bereid ondertussen ook de kool.
Was de kool en haal evt. lelijke buitenste bladeren eraf.
Snijd de kool in vieren of zessen.
Verwijder de harde delen van de stronk aan de onderkant.
Snijd de parten in dunne repen en spoel die in een zeef af onder koud water.
Kook de koolrepen in ca. 8-10 min. nog wat beetgaar.
Bak de plakken spek/bacon/serranoham krokant (kan zonder olie) en laat het krokante spek uitlekken op keukenpapier.
Bak vervolgens de spekreepjes uit (kan zonder olie), haal ze uit de pan, laat ze uitlekken op keukenpapier.
Fruit de knoflook zachtjes in een scheutje olijfolie in de pan waarin het spek is gebakken. (Voeg na 1 min. de preiringetjes toe en laat ze zachtjes meesudderen).
Giet het water van de aardappelen en de kool af (zorg dat het water echt goed is afgegoten; anders wordt je stamppot te nat en kan je die moeilijk in de pan bakken en omdraaien).
Pureer of stamp de aardappelen met de koolreepjes (gebruik hiervoor een pureestamper, of een vork).
Voeg de gefruite knoflook met olie (en eventueel met de prei) toe en vermeng die goed met de aardappel-kool puree.
Voeg de spekreepjes toe.
Breng de stamppot op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe nog wat olijfolie in de pan van het spek.
Schep je aardappel-kool puree (trinxat) in de pan en druk die wat aan (het moet op een grote tortilla lijken).
Bak beide kanten goudbruin (ca. 5-7 min. per kant).
Garneer de trinxat met een plak uitgebakken spek.

Tips:

- **Je kunt het ook in serveerringen in de pan doen en in kleinere vormen per persoon serveren in plaats van in één grote pannenkoek. Voordeel: de trinxat-'pannenkoekjes' breken minder snel bij het omkeren of zakken minder snel uit en het ziet er op je bord decoratiever uit. Bak ze dan in – aan de binnenkant ingevette – serveerringen en keer ze in de ringen om als ze goudbruin zijn. Let op: de ringen zijn heet! Gebruik een keukentang!**
- **Je mag de aardappelen ook koken en na een paar minuten de koolrepen in dezelfde pan toevoegen.**

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

Tips (vervolg):

- **De baconplakken zijn bedoeld als garnering. Vind je het lekker om in de puree ook spekjes te hebben, bak dan wat baconreepjes krokant en voeg die toe tesamen met de evt. prei als je die toevoegt). Niet meer pureren.**
- **Je kunt bacon ook vervangen door serranoham.**

Variaties:

Meestal maak je trinxat met aardappelen en kool, maar het kan ook met rucola, spinazie of chard (snijbiet). Als je wat prei toevoegt, krijgt het gerecht meer smaak.

Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.

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

Ingrediënten

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

Voor de groente-bouillon:

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

Bereiding.

Maak de groentebouillon:

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

Maak de langzaam geroosterde tomaten:

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

Maak het gerecht af:

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

Ingrediënten (vervolg):

Voor de langzaam geroosterde tomaten:

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

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

Uiencompote.

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

Ingrediënten

4 el marmelade, sinaasappel-
¼ tl pimentpoeder
½ dl sherry, medium dry
1 ui, grote

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de ui en snijd hem in ringen.
Schep de ui, de marmelade, de sherry en het piment in een steelpan door elkaar,
Laat dit op zacht vuur ca.8 min. zachtjes koken.

In de magnetron:

Schep de ingrediënten voor de compote in een magnetronschaaltje door elkaar.
Verhit de compote, afgedekt, 3-4 min. op vol vermogen.

Uiensalsa I.

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

Ingrediënten

5 chili's, gedroogde
½ dl limoensap
2 uien, rode, grote
½ dl sinaasappelsap, vers geperst
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.

Pel de uien en snijd ze in ringen.
Haal de zaadlijsten en de zaadjes uit de pepers.
Snijd de pepers in kleine ringetjes.
Schep alle ingrediënten door elkaar en laat de smaken goed intrekken.

Uiensoep I.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: **
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

1 l bouillon
1 laurierblaadje
2 el olie
- peper
- peterselie
2 uien, grote

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.

Snijd de peterselie fijn.
Snijd de uien fijn.
Verhit de olie.
Fruit de fijngesneden uien tot ze goudbruin zijn.
Voeg de bouillon en het blaadje laurier toe aan de uien.
Laat de soep ca. 15 min. trekken.
Breng de soep op smaak met peper.
Voeg voor het opdienen de fijngesneden peterselie toe.

Venkel in de oven met trostomaatjes en tijm.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Okokorecepten.nl

Ingrediënten

- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tijm, verse, gedroogde
15 tomaatjes, tros-, kleine
2 venkelknollen
- zout

Bereidingstijd: 50 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.
Maak de venkelknollen schoon.
Snijd bovenaan het groen eraf (dat verbrandt in de oven), maar houd het opzij voor de afwerking.
Snijd ½ cm van de onderkant.
Haal het buitenste blad eraf als het beschadigd of vuil is.
Snijd de knollen in dikke plakken van ongeveer 1 cm (de steelaanzet mag je eraan laten, dat houdt de bladeren samen).
Wrijf ze goed in met olijfolie en leg ze in een vuurvaste ovenschaal.
Kruid ze met zout en versgemalen peper.
Zet de schaal 40 min. in de oven.
Halveer de tomaatjes, leg ze dicht bij elkaar op een bord met de gesneden kant naar boven.
Kruid met flink met wat gedroogde tijm en een beetje zout en versgemalen peper.
Giet er nu in een dunne straal olijfolie over (let erop dat ook de tijm onder de olie zit).
Leg de laatste 15 min. van de gaartijd van de venkel de tomaatjes tussen de venkel.
Werk het gerecht af met verse tijm en wat plukjes van het groen van de venkel.

Tip:

Lekker bij vis.

Witte bonenschotel.

Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Voedingscentrum.nl
ZekerGezond.be

Ingrediënten

2 gbl of pt bonen, witte
4 boterhammen, vol-koren
2 tn knoflook
2 koolrabi's
2 tl kruiden, Provençaalse
2 el olie
8 tk peterselie
2 bl tomatenblokjes, zonder zout
2 uien
2 wortels, winter-, dunne

Bereidingstijd: 15-30 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.

Pel de ui en de knoflook en snijd die klein.
Schil de koolrabi dun en snijd die in blokjes.
Maak de wortels schoon en snijd ze in plakjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui en de knoflook.
Voeg de blokjes koolrabi, de plakjes wortel, de tomatenblokjes en de Provençaalse kruiden toe en stoof het geheel 5 min.
Laat de witte bonen uitlekken en spoel ze af.
Schep de witte bonen door de groenten en warm het gerecht goed door.
Was de peterselie en knip het kruid klein.
Meng de peterselie door de bonen.
Serveer de bonenschotel met het brood.

Witte bonenstamppot met knolselderij.

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

Ingrediënten

1 pt bonen, witte
50 g boter
1 pk doperwten (diep-vries)
1 knolselderij
1 dl melk
- nootmuskaat
2 paprika's, rode
- 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.

Spoel de witte bonen in een vergiet onder warm stromend water af en laat ze uitlekken.
Schil de knolselderij, was hem en snijd hem in stukken.
Kook de knolselderie in een pan met weinig water met en snufje zout in ± 15 min. gaar.
Laat intussen in een andere pan de doperwten ontdooien en gaar koken volgens de gebruiksaanwijzing.
Was de paprika's en maak ze schoon.
Snijd 1 paprika in kleine blokjes.
Snijd de andere paprika in de lengte in dunne reepjes.
Laat de knolselderie in een zeef uitlekken.
Pureer in de keukenmachine of met een draaizeef de knolselderij, de helft van de doperwten en de helft van de witte bonen.
Verwarm in een braadpan de melk en de boter.
Roer er de groentepuree door.
Laat het geheel, al roerend, door en door heet worden.
Breng het pittig op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Roer er de rest van de witte bonen, de doperwten en de paprikastukjes door.
Laat het in nog ± 3 min. op een laag vuur met het deksel op de pan doorwarmen.
Verwarm intussen een (glazen) schaal voor.
Schep de stamppot in de schaal.
Garneer de bovenkant stervormig met de paprikareepjes.

Tip:

Lekker met stoofpeertjes.

Wortelhummus.

Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

½ citroen, rasp van
½ citroen, sap van
400 g erwten, kikker-, uitgelekte (blik)
2 tn knoflook
1 tl komijnzaad of komijnpoeder (djinten)
4 el olie, olijf-
150 g penen, winter- (geschild, in stukken)
½ tl peper, cayenne-
1 el tahin
1 tl tijm
2-4 el water
(1 tl za'atar)

Bereiding.

Schil de winterpenen en snijd ze in stukken.
Stoom of kook de winterpeen in ca. 10 min. gaar.
Pureer intussen de uitgelekte kikkererwten, de komijn, de knoflook, het citroensap, de tijm, de tahin, de cayennepeper, de olie en het water glad.
Maal er de wortel door tot een gladde hummus.
Schep de hummus in een kom en bestrooi het met de citroenrasp en evt. de za'atar.

Tip:

Serveer de wortelhummus met Turks brood.

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

Wortelsaté.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Samuel Levi

Ingrediënten

Voor de spiesjes:

12 bospenen
2 cm gember
1 tn knoflook
4 el sojasaus

Voor de satésaus:

3 el ketjap
½ tl komijnzaad
½ tl korianderpoeder
100 ml melk, kokos-
- olie, zonnebloem-
- peper
6 el pindakaas
(- sambal)
½ sjalot
- zout

Bereiding.

Schil de bospenen en snijd ze in stukken van 3 cm.
Hak de knoflook fijn.
Rasp de gember.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak een marinade van de sojasaus, knoflook en gember.
Giet de marinade over de stukjes wortel hiermee in.
Rooster de wortel ca. 30 min. in de voorverwarmde oven.
Maak intussen de pindasaus.
Snipper de sjalot en bak de sjalot zachtjes in een klein scheutje olie.
Voeg de koriander en komijn toe en roer dit even goed door.
Voeg nu de pindakaas, ketjap en kokosmelk toe.
Laat even doorkoken en breng op smaak met zout, peper en eventueel een heel klein beetje sambal voor wat pit.
Als je de saus dunner wilt, kun je hem aanlengen met wat water.
Rijg, als de wortel is gegaard de stukjes aan saté-pennen.
Serveer de pindasaus ernaast, om de worteltjes in te dopen.

Tip:

Serveer er wat rijst bij.

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

Worteltjestaart - carotcake.

Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Loesanne 's taarthoek

Ingrediënten

- **worteltaartmix (of carrotcakemix)**

Voor de vulling:

235 g boter, room-
400 g roomkaas
200 g suiker, poeder-
1½ el vanille-extract

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.

Volg de instructies op de verpakking van worteltaartmix.
Vul een bakblik en bak de cake op de aangegeven tijd en temperatuur.
Laat de cake afkoelen en snijd de cake door zodat je 1 of 2 lagen hebt.

Maak de vulling:

Klop eerst de roomboter en de poedersuiker luchtig.
Voeg hierna het vanille-extract en de roomkaas toe.
Mix dit tot een luchtige crème.

Vul een spuitzak met de roomkaascrème en bekleed de lagen 1 voor 1 met de crème.
Strijk hierna ook de bovenkant er mee af.
Versier de worteltjestaart met nog wat geraspte wortel.

Worteltaart met walnoten.

Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: *
Bron: Pieta's hapjes, Yotam Ottolenghi

Ingrediënten

½ tl baking soda
½ tl bakpoeder
160 g bloem
70 g boter, room-
1 ei, groot
1 eidooier
2 eiwitten
25 g honing
175 g kaas, room-, verse, op kamertemperatuur
1 tl kaneel
50 g kokos, gedroogde, geraspte
¼ tl kruidnagelpoeder
200 g olie, zonnebloem- (= 225 ml)
270 g suiker, kristal-, fijne
35 g suiker, poeder
50 g walnoten, grof gehakt
30 g walnoten, licht geroosterd, grof gehakt
135 g wortelen, grof geraspt

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Vet een kleine springvorm in (Ø 20 cm.).
Beleg de bodem en de wand van de springvorm met bakpapier.
Zeef de bloem met het bakpoeder, baking soda, kaneel en de kruidnagelpoeder.
Klop het ei en de eidooier door elkaar.
Hak de walnoten fijn.
Giet de zonnebloemolie met de fijne kristalsuiker in de kom van de mixer.
Mix dit gedurende 1 min. op de middelste stand.
Zet daarna de mixer op de laagste stand en voeg al kloppend het eimengsel toe.
Meng er de fijngehakte walnoten, kokosrasp en geraspte wortel door, gevolgd door het bloem-mengsel.
Meng dit niet te lang.
Schep het wortelbeslag uit de kom van de mixer over in een grote kom.
Was de kom van de mixer goed schoon, zorg dat deze weer vetvrij is en klop de eiwitten met een snufje zout hierin tot er stevige pieken ontstaan.
Spatel nu het eiwitschuim verdeeld in meerdere porties door het wortelbeslag (meng het niet te lang; het is niet erg als er nog wat schuim zichtbaar is in het beslag).
Giet het beslag in de springvorm en strijk de bovenkant glad.
Bak de taart in het midden van de oven ca. 60 min.
Dek de taart als hij te donker wordt af met aluminiumfolie.
Controleer na een uur of de taart gaar is m.b.v. een satéprikker die je in het midden van de taart steekt en er helemaal droog weer uit moet komen.
Laat de taart in de vorm afkoelen en haal hem er dan pas uit.

Glazuur:

Klop voor het glazuur de verse roomkaas met een mixer luchtig en glad.
Klop in een andere kom de boter met de poedersuiker en de honing licht en luchtig.
Spatel beide mengsels goed door elkaar.
Strijk het glazuur pas op de taart als die afgekoeld is, dit hoeft niet mooi strak te zijn.
Bestrooi de taart als laatste met de gehakte walnoten.

Ingrediënten (vervolg)

1 snf 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

Tip:

Gebruikt in plaats van grof geraspte wortelen een zakje kant-en-klaar gesneden worteljulienne uit het koelvak.

Wrap met rode koolsalade.

Menugang: Hapje, lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 3
Sterren: *
Bron: The answer is food

Ingrediënten

T.b.v. de rode kool-salade:

¼ kool, rode
1 limoen
½ mango
1 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte
- zout

T.b.v. de wraps:

100 g kip, gerookte
1 tl kurkuma
3 wraps, kleine

Bereiding.

Snijd de rode kool zo dun mogelijk en snijd de mango in dunne reepjes.
Meng het sap van de limoen, versgemalen peper en zout naar smaak, de platte peterselie en de olijfolie in een schaal samen met de rode kool en de mango.
Meng de kurkuma met de gerookte kip.
Vul de wraps met een goede schep van de rode koolsalade en de gerookte kip.
Rol ze vervolgens op.

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

Zalm Wellington met spinazie.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SmaakMENUtie.nl

Ingrediënten

1 rl bladerdeeg
1 ei
30 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
(1 el mosterd, scherpe)
- olie, olijf-
30 g paneermeel
- peper, versgemalen
1 hv pompoenpitten
125 g roomkaas met bieslook (of dille)
1 sjalot
200 g spinazie, blad-
1 hv walnoten
50 ml wijn, droge witte
600 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Verwarm de (hetelucht)oven voor op 190-200°C.
Snipper de sjalot en snijd de knoflook fijn.
Fruit ze op middelhoog vuur aan in een ruime pan of wok met wat olijfolie..
Blus het geheel af met de witte wijn tot de wijn nagenoeg is verdampt.
Voeg nu stapsgewijs de spinazie toe tot deze is geslonken.
Voeg indien nodig een scheutje extra (olijf)olie toe.
Meng vervolgens de roomkaas door het geheel tot de kaas is gesmolten.
Voeg desgewenst de mosterd toe voor extra pit.
Voeg nu ook de Parmezaanse kaas toe en meng het geheel grondig.
Voor de binding voeg je vervolgens ca. 25-30 g paneermeel toe of zoveel als nodig (het geheel moet enigszins stevig worden).
Rol het verse bladerdeeg uit op een bakplaat en plaats de zalmfilet in het midden.
Bestrooi de zalm rondom riant met zout en versgemalen peper.
Verdeel het spinaziemengsel over de zalm en vouw het geheel als een pakketje dicht.
Keer het pakketje om zodat de vouwranden aan de onderkant liggen.
Kluts het eigeel van eii met 2 tl water los en bestrijk het zalmpakketje rondom met het eigeel.
Maak evt. met een scherp mes inkepingen in het deeg.
Plaats het zalmpakket nu ca. 25 min. in de oven (afhankelijk van de oven of tot de korst goudbruin is).

Tips:

- Serveer het gerecht als complete maaltijd of met bijvoorbeeld gekarameliseerde wortels.
- Of serveer de zalm met haricots verts omwikkeld met spek of een frisse salade.

Bereidingstijd: - min. 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

Zalmfilet met worteltjes in roomsaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

800 g aardappelpartjes, gekruid
- boter
- olie, bak-
400 g saus, room-
400 g wortels, mini-
300 g zalmfilet
- 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.

Verhit een koekenpan met 2 el olie en bak de aardappelpartjes in 8-10 min. rondom goudbruin.
Breng een pan met water aan de kook en kook de worteltjes in 6 min. gaar.
Giet ze af en bewaar ze in de pan.
Verhit vervolgens een tweede pan met 2 el olie en een klontje boter en bak de zalmfilet in 6 min. rondom gaar.
Breng de vis op smaak met een snufje zout.
Bereid de roomsaus in een steelpan volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de zalmfilet met de aardappelpartjes en de worteltjes over de borden en serveer er de roomsaus bij.

Zalmpakketje met geroosterde tomaten.

Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

1 citroen, in plakken
2 el citroensap
8 vl filodeeg, ontdooid
6 el olie, olijf-
1 paprika, rode, zonder zaadjes, in reepjes
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tagliatelle
1 el tijmblaadjes, verse
500 g tomaten, tros-
2 uitjes, lente-of bos-, in ringen
500 g zalmfilet, ontdooid
- zout

- bakplaat, ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Dep de vis droog, sprenkel er citroensap over en bestrooi hem met paprikapoeder, zout en versgemalen peper.
Spreid 4 filodeegvellen uit en bestrijk deze met olijfolie
Leg de andere deegvellen erop.
Verdeel de paprika over het midden van het deeg en leg de zalmfilet erop.
Leg de bosui, citroenplakken en tijm op de vis.
Vouw het deeg rond de vis omhoog en vouw het dicht tot pakketjes.
Leg deze op de bakplaat en bestrijk ze met olijfolie.
Leg de tomaten, ingekruist, bestrooid met zout en peper, en besprenkeld met olijfolie ernaast en zet de vis en de tomaten 20-25 min. in de oven tot de vispakketjes goudbruin zijn.
Kook intussen de tagliatelle.
Serveer de vis met de tomaat en tagliatelle.

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

Zorongollo extremeño – paprika-tomaatschotel.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

- azijn
2 eieren
2 tn knoflook
- olie, olijf-, extra vergine
3 paprika's, rode, grote
- peper, versgemalen
- peterselie
2 tomaten
1 ui, lente-
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 10 min. in een pan met water.
Haal ze uit het water en laat ze afkoelen.
Hak de eieren in kleine blokjes en zet ze apart.
Was de paprika's, leg ze op een bakplaat, besprenkel ze met olie en bestrooi ze ruim met zout en versgemalen peper.
Was de tomaten (niet drogen), besprenkel ze met een beetje olie en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Pak het in met een stuk aluminiumfolie en leg het erbij op de bakplaat.
Plaats de bakplaat in de oven en rooster de groenten gedurende 35-40 min. op 190ºC.
Verwijder de paprika's, verwijder de schil ze en snijd ze in reepjes.
Doe ze in een kom.
Verwijder de folie van de tomaten.
Verwijder de schilletjes en doe de tomaten in een blender.
Voeg 1 gepeld teentje knoflook toe.
Mix het met een elektrische mixer tot puree.
Giet de puree over de paprika's.
Voeg een flinke scheut olie en een scheut azijn toe.
Voeg een fijngehakt teentje knoflook en de in fijne julienne reepjes gesneden lente-ui toe.
Meng het goed door elkaar.
Laat het gerecht 30 min. rusten.
Verdeel de in kleine blokjes gesneden eieren erover en bestrooi het gerecht met wat gehakte peterselie.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 40 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

Zuurkool met shoarma.

Menugang: Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

1 el olie, olijf-
100 g shoarma
200 g zuurkool

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.

Verhit de olijfolie in een pan.
Bak het shoarmavlees rondom lekker bruin en gaar in de olie.
Voeg de zuurkool toe en laat het nog 5 min. stoven.

Zuurkoolschotel met gemarineerde kippendij.

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

Ingrediënten

600 g aardappelwedges
2 el honing
360 g kippendijfilets
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, krul-
2 el saus, soja-
2 uien, rode
- zout
500 g zuurkool

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: 15 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.
Snijd de kippendij in stukken van 3 cm en meng deze met de honing en de sojasaus.
Breng de kip op smaak met versgemalen peper en zout.
Marineer de kip 15 min. in de koelkast.
Pel en snijd ondertussen de rode ui in parten.
Verhit een pan met de helft van de olijfolie en bak de kippendij in 6 min. goudbruin.
Verdeel de zuurkool, de aardappelwedges, de rode ui en de overige olijfolie in een ovenschaal.
Verdeel hier de kippendij met het bakvocht over.
Breng het geheel nogmaals op smaak met peper en zout.
Plaats de ovenschaal 15 min. in de oven tot de kip gaar is en de zuurkool begint te kleuren.
Snijd ondertussen de peterselie grof.
Haal de zuurkoolschotel uit de oven en garneer die met de peterselie.

Zuurkoolsoep met knoflookbrood.

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

Ingrediënten

14 g bieslook, verse
1½ l bouillon, groente-
2 tn knoflook
2 tl knoflookpoeder
2 el maïzena
2 el mosterd, grove
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 stokbrood, afbak-
2 uien, witte
6 el water
- zout
800 g zuurkool

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.

Een heerlijke, herfstachtige soep! Bij het maken van soep is zuurkool waarschijnlijk één van de laatste dingen waar je aan denkt, maar geloof ons: het is een dikke vette aanrader. De zuurkool en mosterd vullen elkaar heel mooi aan en compenseren elkaar. Een gemakkelijke soep om te maken!

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer het stokbrood over de lengte en leg de helften met de binnenkant omhoog op een met bakpapier beklede bakplaat.
Besprenkel het brood met ⅔ van de olijfolie en wat versgemalen peper en zout.
Schuif het voor 5 min. in de oven.
Pel en snipper de ui en hak de bieslook fijn.
Verhit de overige olijfolie in een pan op een middelhoog vuur en fruit de ui.
Voeg na 3 min. de zuurkool toe samen met de mosterd, het knoflookpoeder en wat versgemalen peper en zout.
Mix het goed door elkaar en bak het nog 2 min.
Voeg de groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Maak een papje van de maïzena en het water en voeg dit toe aan de soep.
Zet het vuur laag en laat het nog 2 min. doorkoken.
Haal de broodjes uit de oven.
Pel de knoflook en ga met het knoflookteentje over de bovenkant van het brood.
Verdeel de soep over de borden of kommen, garneer ze met de bieslook en serveer met het knoflookbrood.

Zweedse aardappelschotel.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

750 g aardappelen
4 eidooiers
200 g ham, gekookte
200 g kalfsschnitzel, in dunne reepjes
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
1½ bs peterselie
1 prei, kleintje
2 uien
- 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.

Boen de aardappelen schoon, kook ze gaar, pel ze en snijd ze, afgekoeld, in blokjes.
Snipper de ui, snijd de prei in dunne ringen en laat ze samen in de hete olie glazig worden.
Snijd de ham in blokjes en laat die samen met het kalfsvlees korte tijd mee bakken.
Voeg de aardappelblokjes toe en laat het geheel, af en toe omscheppend, in 10 min. gaar worden.
Breng de aardappelschotel op smaak met zout en versgemalen peper en verdeel het gerecht over 4 voorverwarmde borden.
Leg op ieder bord een eidooier en bestrooi die met bieslook.

Gebruikte afkortingen (v2.6).

v2.6

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
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

v2.6

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
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl