



Recepten *Carta*

24 recepten
(Carta2006-Ilona)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

- 1. Appelpannenkoek**
- 2. Barbecue teriyaki vispakketjes**
- 3. Chocoladetaart**
- 4. Gevulde speculaas**
- 5. Groene asperges met ham en aspergesaus**
- 6. Hollandse vissalade**
- 7. Kaasrolletjes**
- 8. Kinderkipgerecht**
- 9. Kinderkipgerecht uit het buitenland**
- 10. Kipfilet met paprika en peultjes**
- 11. Kipfilet met romige paprika**
- 12. Kipfilet op Griekse wijze**
- 13. Kleurige omelet**
- 14. Krieltjesstoofpot met kalkoen**
- 15. Laagjestoetje met aardbeien en koekjes**
- 16. Lasagne verde**
- 17. Pikante mie met gehakt**
- 18. Romige Groenterisotto met ham**
- 19. Spaghetti met tonijn in balsamicoazijn**
- 20. Thaise Mie met garnalen, kip en broccoli**
- 21. Tonijn-ciabatta met krulsla**
- 22. Vegetarische aardappeltaart met gemengde groenten**
- 23. Yoghurtijs met bosvruchten**
- 24. Zalmbonbons met appelvulling**

Appelpannenkoek

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2pannenkoeken

40 g bloem
1 mespunt zout
0.4 stuk(s) eieren
0.1 l magere melk
7 gram vloeibare margarine
0.2 snufje kaneel
0.4 stuk(s) appels

Bereiding

Zeef de bloem of het bakmeel met het zout in een kom, maak een kuiltje in het midden en breek daarin de eieren. Voeg ca. 2 deciliter melk toe en roer het geheel met een garde of handmixer tot een glad beslag. Verdun het beslag al roerende met de rest van de melk. Roer er een mespuntje kaneel door. Laat het beslag eventueel ca. 30 minuten rusten. Het zetmeel kan de melk dan absorberen, waardoor het beslag meer binding krijgt. Verhit wat margarine in een koekenpan en wacht tot een deel van het schuim is weggetrokken. Bak per pannenkoek 3 of meer schijven appel aan beide kanten. Schep met een soepopscheplepel zoveel beslag over de appels in de pan, zodat de bodem bedekt is. Laat het beslag met een draaiende beweging van de pan over de bodem uitvloeien. Bak de pannenkoek op een matig hoog vuur tot de onderkant lichtbruin is, draai het vuur laag en wacht tot de bovenkant van de pannenkoek droog is (2-3 minuten). Keer de pannenkoek om met een pannenkoekmes en bak de andere kant op een matig hoog vuur lichtbruin (1/2-1 minuut). Laat de pannenkoek op een bord glijden en houd hem warm door het bord op een pan met heet water te zetten. Bak de overige pannenkoeken op dezelfde manier.

Barbecue teriyaki vispakketjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
rode pepers
1 prei
2 schaaltes kabeljauwfilet (a 250 g)
8 eetlepels teriyaki marinade & saus (flesje a 250 ml)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 zak Thaise roerbakmix (400 g)



Bereiding

Barbecue aansteken en op temperatuur laten komen. Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. Pepers schoonmaken, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden. Prei schoonmaken en in ringen snijden. Vier stukken aluminiumfolie (25 x 25 cm) op werkvlak uitspreiden. Vis, rode peper en prei erover verdelen. Van teriyaki 2 el erover sprenkelen en pakketjes goed dichtvouwen. Pakketjes op hete barbecue in 10-15 min. gaar laten worden. Rijst laten uitlekken en afkoelen. Intussen in wok olie verhitten. Groentemix 5 min. roerbakken. Gewokte groente door rijst scheppen en met rest van teriyaki op smaak brengen. Vispakketjes met rijstsalade serveren. Lekker met Javaanse kroepoek.

Chocoladetaart

Menugang Hapje
Keuken Hollands
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

135 gram zelfrijzend bakmeel
15 gram cacao
125 gram donkere basterdsuiker
3 eieren
1 zakje vanillesuiker
1 snufje zout
150 gram pure chocolade
200 ml light slagroom
1 theelepel cacao
1 theelepel suiker

Bereiding

Materialen

mengkom, 2 taartvormen (even groot), mixer, oven. pan

Bereiden

Mix de eieren met de basterdsuiker, de vanillesuiker en het zout tot een dikke schuimige massa ontstaat (zo'n vijf minuten). Voeg in gedeeltes het zelfrijzend bakmeel en de 15 gram cacao toe. Verdeel het beslag over twee ingevette vormen en breek 50 gram chocolade in kleine stukjes. Verdeel de stukjes over een van de twee gevulde bakvormen; dit wordt de bodem. Bak de beide taartdelen in ongeveer 15-20 minuten in een voorverwarmde oven (180 graden) tot de binnenkant niet meer zacht is. Test dit met een breinaald of satéprikker.

Verwarm de overige chocolade met 100 ml slagroom in een pan tot alles gesmolten is en klop de overige slagroom met de theelepels cacao en suiker stijf. Besmeer de onderste taarthelft (die met de chocoladestukjes) rijkelijk met de geklopte slagroom en plaats de andere taarthelft erbovenop. Giet of smeer de gesmolten chocolade eroverheen en laat het glazuur in de koelkast opstijven.

Gevulde speculaas

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 10 personen

250 g zelfrijzend bakmeel
150 g donkerbruine suiker
2 eetlepels koekkruiden
geraspte schil en sap van 1 sinaasappel
zout
150 g koude roomboter, in kleine blokjes
200 g gedroogde abrikoosjes, in vieren
50 g rozijnen
10 bolletjes gember, fijngehakt

Bereiding

Meng in een kom het bakmeel met de suiker, koekkruiden, sinaasappelrasp, wat zout en de boter en kneed dit tot een soepel deeg. Laat het deeg enkele uren rusten, zodat de speculaassmaak zich kan ontwikkelen. Kook de abrikoosjes, rozijnen en gember met het sinaasappelsap en 1 dl water 10 minuten zachtjes tot het vocht is opgenomen. Laat dit afkoelen. Verwarm de oven voor op 175 °C. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht tot 2 lappen van ca. 2-3 mm dik. Bekleed een ingevette lage taartvorm van 22 cm met 1 deeglap, druk de zijkant goed aan. Verdeel de abrikoosjes erover en dek af met de andere deeglap. Druk de zijkant tot een schulprand dicht. Bak de speculaastaart in het midden van de oven in 15-20 min. mooi bruin en gaar.

Groene asperges met ham en aspergesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 bundels groene asperges (a 500 g)
1 kilo aardappels
2 eieren
1/2 zakje verse peterselie (a 30 g)
2 pakjes schouderham (dikke plakken, a 155 g)
1 zakje saus voor asperges (40 g)
25 g (room)boter



Bereiding

Aardappels wassen, schillen, in stukken snijden en in 20 min. gaarkoken. Asperges wassen, houtachtige uiteindes afsnijden en in stukken van 4 cm snijden. Kopjes achterhouden, rest in 8 min. gaarkoken. Na 4 min. aspergekoppen meekoken. Laten uitlekken. Eieren in 8 min. hard koken, pellen en snipperen. Peterselie fijn knippen. Ham in reepjes snijden. Saus volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Asperges en ham mengen en over vier borden verdelen. Aardappels ernaast scheppen. Saus gedeeltelijk over asperges schenken. Met peterselie en ei garneren.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 445 kCal - eiwit 24 g
vet 16 g - koolhydraten 51 g

Hollandse vissalade

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 stronkjes witlof
1/2 citroen
2 eetlepels mayonaise
1 bosje verse kervel
zout
peper
1 lichtzure appel
75g gerookte paling
75g gerookte forel
75g gerookte zalm
1 rode ui



Bereiding

Haal de blaadjes los van 2 stronkjes witlof. Was en dep ze droog
Pers een 1/2 citroen en roer 1 eetlepel citroensap door 2 eetlepels mayonaise
Was 1 bosje verse kervel, bewaar een takje voor garnering en hak de rest grof
Roer de gehakte kervel door de mayonaise. Breng op smaak met zout en peper
Schil 1 lichtzure appel, verwijder het klokhuis en snij de appel in dunne plakjes
Besprenkel de appel met citroensap
Snij 75g gerookte paling, 75g gerookte forel en 75g gerookte zalm in stukken
Pel 1 rode ui en snij deze in dunne ringen
Schik de witlofblaadjes op een platte schaal en verdeel de vis, appel en uienringen erover
Schep de mayonaise op de salade en bestrooi met peper
Garneer met de kervel.

Bevat p.p. ca.:
215 kcal
895 kj
eiwit 13 g
vet 15 g
koolhydraten 6

Kaasrolletjes

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g hooidammer geit jong
200 g graskaas
pesto naar keuze
verse basilicum
cocktailprikkers



Bereiding

De kaas in plakjes (laten) snijden
Een kant besmeren met pesto, oprollen en vastzetten met cocktailprikker
Versier de rolletjes met een basilicumblaadje
Serveren met kerstomaatjes en olijven

Kinderkipgerecht

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pakje kipfilet in blokjes van ca. 370 g (koelvak supermarkt)
1 pot Spagheroni (rode pastasaus) van 485 g voor 2-3 personen (supermarkt)
1 zak van 400 g Hollandse roerbakmix (koelvak supermarkt)
2 eetl. olie (supermarkt)



Bereiding

Zet alles klaar en lees het recept
Verwarm de olie in de pan
Roerbak de kip goudbruin
Voeg de groenten toe en bak ze mee
Gebruik de pannenslikker voor de saus en roer die door de groenten in de pan
Verwarm alles 10 minuten en roer zo nu en dan
Lekker als hoofdmaaltijd en vooral: zelfgemaakt!
Lekker met gekookte pasta en een gemengde salade
Kiptip
vervang kipblokjes eens door kipfiletreepjes

Wijntip
afh. gebruiksmoment en wensen

Voedingswaarde per persoon circa:
Energie in Kilocalorieën 201
Eiwitten in gram 31
Vetten in gram 5
Koolhydraten in gram 8
Vezels in gram 2

Kinderkipgerecht uit het buitenland

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pakje kipfilet in blokjes van ca. 370 g uit (koelvak supermarkt)
125 ml Chilisaus uit fles van 250 ml (supermarkt)
20 g boter of margarine (supermarkt)
400 g Italiaanse of Thaise roerbakmix (koelvak supermarkt)
klein blikje fruitcocktail (laten uitlekken)



Bereiding

Zet alles klaar en lees het recept
Verwarm de pan even voor en voeg dan de boter toe
Roerbak hierin de kip goudbruin
Voeg de groenten toe en bak ze 5 minuten mee
Giet dan de saus erbij en verwarm dit al roerende 10 minuten
Kook snelrijst en maak komkommersalade
Voeg de vruchten toe aan de pan
Lekker met de rijst en de salade
Kiptip
vervang kipfiletblokjes door kipreepjes

Wijntip
appelsap of witte Elzasser voor de ouderen

Voedingswaarde per persoon circa:
Energie in Kilocalorieën 216
Eiwitten in gram 35
Vetten in gram 4
Koolhydraten in gram 10
Vezels in gram 2

Kipfilet met paprika en peultjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 prei in ringen
200 g voorgekookte peultjes
maïskolfjes uit ¼ l blik
3 eetl. roerbakolie
peper
2 gehakte sjalotjes
4 halve kipfilets
1 rode paprika in stukjes



Bereiding

Snijd de kip met het mes op de plank klein
Reinig handen, mes en plank direct met heet water
Verwarm de olie in de wok
Roerbak hierin de kip goudbruin
Voeg de groenten toe
Verwarm dit zo'n 15 minuten
Maak op smaak af met peper
Lekker met een bonengerecht
Kiptip
vervang 4 halve kipfilets door 500 g kipfilets in blokjes

Wijntip
witte Muscat uit de Elzas

Voedingswaarde per persoon circa:
Energie in Kilocalorieën 267.5
Eiwitten in gram 33
Vetten in gram 11
Koolhydraten in gram 10
Vezels in gram 5

Kipfilet met romige paprika

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zak paprika's rood/groen/geel
2 uien
4 eetlepels (olijf)olie
1 pakje aardappelpuree à la minute (3 zakjes a 60 g)
1 schaaltje kipfilet (ca. 350 g)
1 pakje kookroom (cuisine light, 250 ml)



Bereiding

Paprika schoonmaken en snipperen. Uien pellen en snipperen. In braadpan 2 el olie verhitten en uien fruiten. Paprika toevoegen en 5 min. zachtjes meebakken. Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Kipfilet met zout en peper bestrooien. In koekenpan rest van olie verhitten en kipfilet in 12 min. rondom bruin en gaar bakken. Room bij paprika schenken, 5 min. verwarmen en met zout en peper op smaak brengen. Kip in vier stukken verdelen en met romige paprika en puree serveren.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 530 kCal - eiwit 27 g
vet 31 g - koolhydraten 34 g

Kipfilet op Griekse wijze

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetl. Griekse gyroskruiden (supermarkt)
2 eetl. zwarte en 2 eetl. groene olijven
2 tomaten in partjes
200 g Griekse fetakaas in blokjes
4 halve kipfilets of 500 g kipreepjes
3 eetl. olijfolie
2 vleestomaten in plakjes



Bereiding

Snijd de kip met het mes op de plank in reepjes
Reinig handen, mes en plank direct met heet water
Verwarm de olie in de pan
Roerbak hierin de kip met de kruiden en de olijven
Voeg de tomaten toe en verwarm dit ca. 10 minuten
Garneer met de overige tomaten en de fetakaas
Lekker met een rijstschotel
Kiptip
neem 2 dubbele kipfilets in plaats van halve kipfilets

Wijntip

Griekse rode als Domestica

Voedingswaarde per persoon circa:

Energie in Kilocalorieën 375

Eiwitten in gram 39.5

Vetten in gram 22

Koolhydraten in gram 5

Vezels in gram 1

Kleurige omelet

Menugang Bijgerecht
Keuken Aziatisch
Bron

Soort -
Type Ei

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 lente-uitjes
0.5 rode paprika
0.5 groene paprika
5 eieren
1 Knorr Mix voor Chinese omelet
2 el ketjap manis
25 g margarine



Bereiding

Snijd de lente-uitjes in ringetjes. Verwijder de zaden van de paprika 's en snijd in reepjes. Klop de eieren los met 2-3 eetlepels water. Roer de inhoud van beide zakjes Knorr Mix en de ketjap door het losgeklopte ei en laat het mengsel 2-3 minuten staan. Verhit de margarine en roerbak al omscheppend op een hoog vuur de lente en de paprika ca. 2 minuten. Schenk het omeletmengsel erover. Bak de omelet goudbruin. Serveertips Lekker met nasi.

Krieltjesstoofpot met kalkoen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g kalkoenfilet, in blokjes
3 el vloeibare margarine
450 g voorgekookte krieltjes
450 g tuinbonen (diepvries)
6 sjalotjes, in vieren
1 el mosterd
100 ml kippenbouillon
1 doosje MAGGI Kaas Saus
2-3 el peterselie



Bereiding

Bestrooi de kalkoen met zout en peper. Verhit de margarine in een braadpan en bak de kalkoen rondom bruin. Schep de krieltjes, bonen en sjalotjes erdoor, voeg de mosterd en bouillon toe en stoof alles 10 minuten.

Bereid de MAGGI Kaas Saus volgens de aanwijzingen, roer de saus door het stoofpotje en laat het gerecht 5 minuten zachtjes pruttelen. Strooi de peterselie erover.

Laagjestoetje met aardbeien en koekjes

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g aardbeien
500 g Mona halfvolle kwark vanille (bak à 750 g)
4 digestive of volkorenkoekjes, in stukjes
4 toefjes munt



Bereiding

Houd 4 mooie kleine aardbeien apart, maak de rest schoon en snijd ze in stukjes.
Verdeel de helft van de aardbeien over 4 glazen. Lepel er 1/3 deel van de kwark op en verdeel de koekjes erover.
Scheep er weer 1/3 deel van de kwark op en verdeel er de rest van de aardbeien over.
Dek af met de rest van de kwark en garneer met de achtergehouden aardbeien en de munt.

P.p. 985 kJ/235 kcal, 9 g eiwit, 8 g vet, 32 g koolhydraten

Lasagne verde

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Lasagna

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

pak diepvriesspinazie (450 g)
1 ui
1 teentje knoflook
1 kleine prei
1 bakje champignons
2 el Becel Bakken en Braden Vloeibaar
2 blikken tomatenstukjes
zout, peper
Italiaanse kruiden
10 lasagnevellen
75 g geraspte 20+ kaas



Bereiding

Ontdooi de spinazie. Pel en snipper de ui en knoflook. Maak de prei schoon en snijd deze in reepjes. Maak de champignons schoon en snijd deze in plakjes. Verwarm de Becel Bakken en Braden Vloeibaar in een pan met dikke bodem en bak hierin de ui, knoflook, prei en champignons. Meng de tomatenstukjes door de groenten en laat het geheel ongeveer 15 minuten smoren. Verwarm de oven voor op 225 graden Celsius (heteluchtoven 200 graden Celsius). Breng het mengsel op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden. Leg laag om laag het groentemengsel, spinazie en lasagnevellen in een ovenschaal. Eindig met het groentemengsel. Bestrooi de lasagne met de geraspte kaas en bak deze ongeveer 40 minuten in de oven.

Variaties

Dit is een vegetarisch recept, maar is ook lekker met 100 g gerookte ham (in stukjes) door de groenten.

Energie 314 kcal
Energie 1315 kJ
Enkelvoudig onverzadigd vet 2 g
Meervoudig onverzadigd vet 3 g
Verzadigd vet 2 g
Vet totaal 8 g
Koolhydraten 42 g
Vezel 11 g
Cholesterol 8 mg
Linolzuur 3 g

Pikante mie met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

300 gr chinese eiermie of andere fijne miesoort

4 lente-bosuitjes

1 prei

voor de liefhebbers 100 gr ongezouten pinda's

2 el ketjap manis

3 el zoete (sweet) chilisaus

2 tl sambal

1 el maizena

2 el (wok)olie,

500 gr rundergehakt

100 ml bouillon (van tablet of uit glazen pot)

Bereiding

Vorbereiding

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat in het vergiet goed uitlekken,

Snijd de bosuitjes met loof en de prei in ringen.

Rooster de pinda's in een droge hete koekepan. Meng de ketjap, 2 el chilisaus, sambal, en maizena door gehakt.

Bereidingswijze

Verhit de olie in wok en roerbak het gehakt rul en goudbruin. Voeg de bosuitjes en de prei toe en roerbak nog 4 minuten.

Schenk de bouillon en de rest van de chilisaus erbij.

Schep de eiermie er luchtig door zodat alles goed warm wordt en serveer het gerecht bestrooid met eventueel de pinda's.

Serveertips

Een compleet menu samen met de thaise visbouillon en de komkommersalade (met feta en dille).

Romige Groenterisotto met ham

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ui
3 tomaten
2 stengels bleekselderij
200 g ham (dikke plak)
2 eetlepels olijfolie
300 g risottorijst
9 dl kippenbouillon (van een tablet)
150 g diepvries tuinerwtjes
1 pakje Boursin knoflook en fijne kruiden 150 g



Bereiding

Pel en snipper de ui. Snijd de tomaten en bleekselderij in stukjes en de ham in blokjes. Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem en fruit de ui zachtjes glazig. Schep de risottorijst erdoor en bak deze al omscheppend tot de korrels glanzen. Voeg een flinke scheut bouillon toe en laat de rijst zachtjes pruttelen. Voeg steeds weer een scheut bouillon toe als de rijst het vocht heeft opgenomen en roer regelmatig. Kook de risotto zo zachtjes gaar. Schep na ca. 10 minuten koken de tomaat, bleekselderij, tuinerwtjes en ham door de risotto en kook de risotto in nog ca. 10 minuten beetgaar. Schep de Boursin erdoor en warm de risotto nog 2 à 3 minuten zachtjes door.

Tips

- Serveer er een frisse tomaat-rucolasalade bij.
- Risotto hoort na het bereiden nog een beetje vloeibaar te zijn, maar de korrels moeten wel beetgaar zijn.
- In plaats van ham kun je ook reepjes (gare) kipfilet toevoegen.
- Strooi naar smaak wat versgeraspte Parmazaanse kaas over de risotto.

Spaghetti met tonijn in balsamicoazijn

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g verse tonijnfilets
2 el Bertolli Gentile Extra Vergine olijfolie
1 gele paprika
1 rode paprika
1 rode ui
450 g penne
2 el Bertolli Aceto Balsamico di Modena
4 takjes munt
2 tl citroenschil



Bereiding

Hak de blaadjes van de munt grof en schep ze met de citroenschil en een eetlepel olijfolie even om in een schaalte. Wrijf de tonijn in met dit mengsel en leg de vis vervolgens in de koelkast.

Snijd de paprika's en de ui in reepjes. Verhit wat extra olijfolie in een pan en bak de paprika en de ui 3 minuten op hoog vuur. Voeg dan de balsamicoazijn toe en breng de groenten op smaak met zout en peper. Kook de pasta 'al dente' volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en schep het groentemengsel erdoorheen.

Bak nu de tonijn in een hete koekenpan, ongeveer 2 minuten per kant. De tonijn moet van binnen rosé blijven. Snijd de vis in plakken.

Verdeel de pasta over de borden en leg daar bovenop een paar plakken tonijn. Druppel nog een beetje balsamicoazijn over de tonijn.

Voedingswaarden:

Energie 401 kcal

Energie 1676 kJ

Vet totaal 9 g

Koolhydraten 56 g

Thaise Mie met garnalen, kip en broccoli

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Thais
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak Honig Mienestjes
1 pak Honig Mix voor Thaise Mie
2 eetlepels olie
250 g kipfiletreepjes
500 g broccoli, in roosjes
1 prei in ringen
1 dl water
100 g roze garnalen



Bereiding

1. Bereid de mienestjes volgens de algemene bereidingswijze op de verpakking. 2. Verwarm de olie in een wok en bak de kipfiletreepjes hierin rondom bruin. 3. Voeg de broccoliroosjes en de prei toe en roerbak alles 5 minuten. 4. Zet het vuur laag en voeg de mix voor Thaise mie en 1 dl water toe. 5. Breng het geheel aan de kook en laat het gerecht 1 minuut zachtjes koken. Roer de garnalen erdoor. 6. Serveer de saus over of door de mie.

Kooktip

Extra sambal (voor de echte liefhebber van pittig) en plakken verse mango of verse ananas.

Wijntip

Serveer bij dit gerecht een kruidige en volle witte wijn, bijvoorbeeld een Chardonnay uit Australië of Chili.

Tonijnciabatta met krulsla

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Mediterraan
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 ciabatta con noci (voorgebakken brood, a 250 g)
1 kleine ui
2 zoete puntpaprika's
2 (tros)tomaten
margarine
1 zakje krulslamelange (100 g)
3 zakjes tonijn in kruidendressing (zakje a 85 g)



Bereiding

Oven op 220 °C voorverwarmen en broden afbakken. Ui pellen en in ringen snijden. Paprika's schoonmaken en in repen snijden. Tomaten wassen en in plakjes snijden. Broden in de lengte halveren en met margarine besmeren. Onderste helft met achtereenvolgens sla, tomaat, tonijn, uiringen en paprika beleggen. Met bovenste helft brood afdekken, brood schuin in stukken snijden en serveren.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 500 kCal - eiwit 23 g
vet 12 g - koolhydraten 75 g

Vegetarische aardappeltaart met gemengde groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Circa 400 g aardappelen
1 middelgrote winterwortel
1 theel. kerrie
zout en versgemalen peper
4 eetl. olie
1 rode, 1 groene en 1 gele paprika
250 g champignons of spruitjes
2 vleestomaten
4 eetl. grofgeraspte belegen Goudse kaas



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de aardappelen in circa 10 minuten halfgaar (halveer grote exemplaren). Rasp de aardappelen en de geschrapte wortel grof. Doe ze in een kom, schep er de kerrie, wat zout en peper en 2 eetlepels olie door. Schep het mengsel in de ingevette springvorm en druk het goed aan. Zet de vorm 30 minuten in de voorverwarmde oven. Snijd intussen de paprika's in reepjes, de champignons of spruitjes in plakjes en de tomaten in partjes. Roerbak 5 minuten voor de aardappelbodem uit de oven komt de voorbereide groenten in 2 eetlepels hete olie. Bestrooi met wat zout en peper. Schep de groenten in de vorm en bestrooi met de geraspte kaas. Zet nog circa 10 minuten terug in de oven tot de kaas begint te kleuren. Serveer de taart warm.

Bevat

Voedingswaarde per persoon (uitgaande van 3 personen):

eiwit 11 g, vet 18 g,
koolhydraten 33 g,
kcal (6) 338 (1420).

Yoghurtijs met bosvruchten

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 ml volle yoghurt
25 g suiker
125 ml slagroom
1 bak diepvries bosvruchten (300 g), ontdooid
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Los 75 g suiker al roerende in de yoghurt op. Klop de slagroom bijna stijf en meng dit luchtig door de yoghurt. Bereid dit mengsel in een ijsmachine tot romig ijs, of laat het in de diepvriezer in 4 uur bevriezen. Maak het ijs na 3 uur met een staafmixer fijner. Kook 150 g bosvruchten met al het vocht en 50 g suiker 5 minuten. Pureer dit met een staafmixer tot een fijne saus. Laat de saus afkoelen. Schep bollen yoghurtijs in hoge coupes, schenk de bosvruchtensaus erover en garneer met het fruit.

Per portie: 800 kJ / 190 kcal, 4 g eiwit, 14 g vet, waarvan 6 g onverzadigd, 15 g koolhydraten.

Zalmbonbons met appelvulling

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Pink Lady appels
handje rucolablaadjes
1 klein stronkje witlof
40 g pittige blauwschimmelkaas (roquefort of gorgonzola)
zout, peper
citroensap
olijfolie extra vergine
300 g zalmfilet in plakjes
extra nodig: plastic folie, kleine ronde vormpjes (bijvoorbeeld hele kleine kopjes)



Bereiding

Maak de appels schoon en snijd ze in kleine blokjes. Hak de rucola en witlofblaadjes fijn.

Meng in een kom de appelblokjes, rucola, witlof en kaas. Breng op smaak met zout, peper, citroensap en olijfolie.

Bekleed de vormpjes met plastic folie en vervolgens met zalmplakjes. Schep de appelsalade erin. Klap de zalmplakjes terug over de salade heen, zodat ze ingepakt zijn.

Haal de bonbons uit de vormpjes en verwijder de folie.

Serveertips

Garneer de zalmbonbons met een klein blaadje rucola en serveer ze op een mooie schaal of amuselepels.

