



Ruuds kookboek



100 Fruitrecepten 1



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	5
`nsalata di portualla - sinaasappelsalade.	7
Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.	8
Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.	9
Aubergine uit de oven.	10
Avocado-ijs II.	11
Banaan-dadel muffins.	12
Bessen-kruimeltoetje.	13
Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.	14
Caraïbische grapefruitcocktail.	15
Crostini met Parmaham en vijgen.	16
Dadelsiroop.	17
Dadelvijgenkoek.	18
De zak van Sinterklaas.	19
Donuts met ijs en roodfruitcompote.	20
Druivendressing.	21
Frambozen, biet en kersen smoothie.	22
Frisse appel-citroendrank.	23
Frisse mandarijentrifle.	24
Fruit-eitje.	25
Fruit uit de wok.	26
Fruitige zuurkoolschotel.	27
Fruitijsjes met prosecco.	28
Fruitsalade met Crème de Cassis.	29
Geflambeerde kersen.	30
Geflambeerde vruchtjes.	31
Geglaceerde worteltjes in sinaasappelsap.	32
Gegratineerde sharonvruchten met geitenkaas.	33
Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.	34
Havermost met blauwe bessen.	35
Heilbot met clementines.	36
Hete bliksem met peer en rozijnen.	38
Hollandse tapas II.	39
Honing limoen kip gevuld met courgette(airfryer).	40
IJskoffie met mandarijntjes.	41
Kartoffelklösse mit Pflaumenmus.	42
Kastanjesambal.	44
Kersenflapjes.	45
Kersengazpacho.	46
Kersentaart uit de Bohemen.	47
Kipcocktail met grapefruit.	47
Kipkluijjes met sinaasappel-worteltjes.	50
Krokante frambozentorentjes.	51
Lemon curd.	52
Lychee-kokosdessert.	53
Maleisische vruchtengelei.	54
Marokkaans fruitdessert.	55
Meloen en kiwi met umer.	56
Nectarine- en yoghurt-crème-brûlée.	57
Nectarines uit de oven I.	58
Nectarines uit de oven II.	59

Ontbijtshake met blauwe bessen.....	60
Oosterse salade I.	61
Ossenstaart met witte druiven.....	62
Paasbroodjes met abrikozen en rozijntjes.....	63
Pancakes met kersen.	64
Papaja met ham en kaascrème.....	65
Poffertjes met fruit.	66
Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.	67
Rode vruchtenkoffie.....	68
Roergebakken tropisch fruit.	69
Russische compote.	70
Salade van andijvie, druiven en biefstuk.	71
Salade van appel, peer en blauwe kaas.....	71
Sinaasappel-gember drank (zandloperdieet).	74
Sinaasappelkippenleverpâté.	75
Sinaasappelsalade I.....	76
Sinaasappelsalade II.....	77
Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.....	78
Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.	79
Stoofpotje van procureur met granaatappel.....	80
Tajine van kip met abrikozen.	81
Terrine van sinaasappelen met limoen.	82
Tomaat, ansjovis en kaastosti.	83
Tonijntartaar met pruimen en koffielikeur.....	84
Tropische fruitsmoothie.	85
Tropische kwark.....	86
Tropische yoghurtshake.	87
Truffels van gedroogd fruit en noten.....	88
Varkenskotelet met sinaasappel.....	89
Vijgen op zijn Grieks.....	90
Vijgentulband Persepolis.....	91
Wafels met verse vruchten.	92
Warme geitenkaas met portrozijnen (magnetron).....	93
Waterijs van grapefruit.....	94
Wentelteefjes van suikerbrood met rode vruchtensaus.	95
(Wild)pâté met pruimencompote en Bockbier.....	96
Wild konijn met pruimen.	97
Wild konijn met zuidvruchten.	98
Winterfruit uit de wok met kaneelstroop.....	99
Winterfruitpannenkoek.....	100
Wortel, sinaasappel, gember en appel smoothie.	101
Yoghurt met vruchten.	102
Yoghurtflip met appel en/of peer.....	103
Yoghurtpannenkoeken met fruit.....	104
Zomerpunch.....	105
Zomerse fruitspiesjes.....	106
Zongedroogde tomatenvinaigrette.	107
Zuurkoolschotel met aardappelen, cranberry's en gehakt.....	108
Zuurkoolschotel met ham en ananas.	109
Zwaardvissteak met gebakken tomaat.....	110

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kr	Kropje
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stk	Stokje
stl	Stengel



Afkorting	Betekenis
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
vel	Voile eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.



Menugang: Bij-
/voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Dolcevia.com

Ingrediënten

- olie, olijf-, extra
vergine
3-4 olijven, groene, in
schijfjes gesneden
- peper
1 el peterselie,
fijngehakte
1stgl prei, het wit in
dunne ringetjes
gesneden
1 sinaasappel
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de sinaasappel.
Verwijder alle witte stukjes en velletjes.
Snijd de sinaasappelpartjes in plakjes of in
kleine stukjes.
Doe de sinaasappelstukjes in een schaal.
Voeg de olijven, prei en peterselie, zout en
peper toe aan de sinaasappel.
Voeg als laatste de olie toe aan de salade.
Schep het geheel voorzichtig om.
Laat de salade 10 min. rusten.

Tips:

Deze salade is erg lekker bij gebraden vlees,
vooral voor wat vettere vleessoorten.
Serveer deze verfijnde salade ook eens als
verfrissend voorgerecht.

Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien, rijpe
2 appels (Granny Smith)
- likeur, bosaardbeitjes-
(fraise des bois)
- suiker, poeder-, naar
smaak

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt de aardbeien in partjes.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Vermeng het fruit met wat poedersuiker en een
forse scheut likeur.
Proef en voeg eventueel nog wat extra
poedersuiker of likeur toe.
Laat het fruit een uurtje marinieren.

Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.



Menugang:
Brunchgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Aldi

Ingrediënten

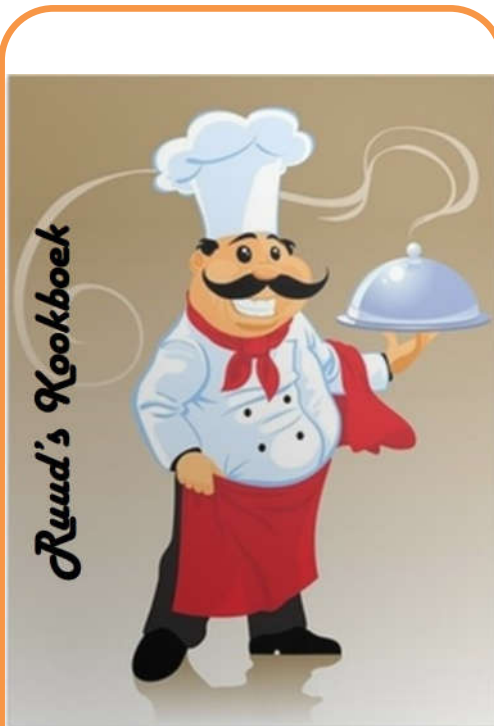
8 aardbeien, in vieren
125 g bloem, patent-
25 g boter, room-
4 el crème fraîche
2 eieren, losgeklopt
4 el honing
2 kiwi's, geschild, in
kleine blokjes
125 ml melk, karne-
2 sinaasappels,
dikgeschild

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt de sinaasappelpartjes tussen de vliesjes uit.
Roer het vrijgekomen sap met de honing tot een sausje.
Schep de sinaasappel, kiwi en aardbeien door elkaar.
Roer de bloem met de karnemelk, eieren, wat zout en 50 ml koud water tot een glad beslag.
Smelt wat boter in een koekenpan.
Bak 3 pannenkoekjes tot de bovenkant bubbelt.
Keer de pannenkoekjes om.
Bak de andere kant van de pannenkoekjes.
Bak in totaal 12 pannenkoekjes.
Maak op elk bord een stapeltje van om en om 3 pannenkoekjes en de fruitsalade.
Schep de crème fraîche op de pannenkoekjes.
Schenk het honingsausje over de crème fraîche.

Aubergine uit de oven.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: -

Ingrediënten

1 aubergine
1 eidooier
150 g gehakt, kalfs-
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte-
- peper
2 el pijnboompitten
2 el rozijnen
1 uitje, bos-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak het bosuitje schoon en hak het fijn.
Meng het gehakt met de bosui, de Parmezaanse kaas, de rozijnen, de eidooier en peper en zout naar smaak.
Was de aubergine, snijd de steelaanzet eraf en snijd het vruchtvlees in plakken van ±1 cm dik. Leg de plakken aubergine op een ingevet bakblik.
Verdeel het gehaktmengsel over de aubergines. Verdeel de pijnboompitten over de aubergines. Bak de auberginehapjes in de voorverwarmde oven in ±20 min. goudbruin en gaar. Serveer ze warm.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Avocado-ijs II.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

3 avocado's, rijpe, gehalveerd, ontpit
1-3 citroenen, het sap van (òf van 2 limoenen)
½ l room, koffie-
100 g suiker

Bereiding.

Schep het vruchtvlees uit de avocadoschillen. Maak van het vruchtvlees samen met de suiker en het sap van de citroenen of limoenen een gladde puree. Roer de room door de puree. Schenk de puree in de ijsmachine. Laat de puree bevriezen.

Tip:

Serveer het ijs in de lege bevroren avocadoschillen.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Banaan-dadel muffins.



Menugang:
Tussendoortje
Keuken: -
Aantal: 12
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: WCRF.nl

Ingrediënten

240 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 tl bakpoeder
3 bananen, rijpe,
gepureerd
60 g dadels, ontpitte, in
stukjes gesneden
1 ei
175 ml melk, magere
5 el olie, zonnebloem-
120 g suiker, bruine

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Neem een muffin bakblik voor 12 muffins en vul deze met 12 papieren muffin cups.
Doe alle ingrediënten in een kom en meng deze goed tot een glad beslag.
Verdeel het beslag over de 12 muffin cups.
Bak de muffins in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 20-25 min., tot de muffins gerezen en gaar zijn.
Laat ze afkoelen op een rooster.

Bessen-kruimeltoetje.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Libelle

Ingrediënten

10 amarettokoekjes of bitterkoekjes
500 g bessen, gemengde
50 g bloem
50 g boter of margarine
2 el suiker, basterd-, bruine
1 zk suiker, vanille-
8 el vla, blanke

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zoek de bessen uit.
Ris en was ze,
Dep ze droog en schud ze om met de vanillesuiker.
Verdeel de bessen over 4 ovenschaaltjes.
Lepel er per schaalpje 2 lepels vla over.
Verbrokkel de koekjes grof.
Knead van de bloem, de boter en de suiker een kruimelig deeg.
Knead de koekstukjes er voorzichtig door.
Verdeel het deeg over de vla.
Laat de toetjes in de hete oven in 25 min. door en door warm en knapperig worden.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.



Menugang: Brunch-
/ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Fitchef

Ingrediënten

100 g boekweitmeel
1 el boter, room- of olie,
kokos-
1 ei
250 g fruit, rood,
diepgevroren
1 el honing, vloeibare
150-200 ml karnemelk
½ tl natriumbicarbonaat
of bakpoeder
150 g yoghurt, Griekse
(0% vet)

Bereiding.

Doe de avond van tevoren het bevroren fruit in een schaal en laat het in de koelkast ontdooien. Meng op de ochtend zelf 4 el vocht van het fruit in een kommetje met de honing.

Klop in een beslagkom het boekweitmeel met het natriumbicarbonaat of bakpoeder, de karnemelk en het ei met een garde of met de handmixer tot een glad beslag.

Verwarm ½ el boter of kokosolie in een koekenpan. Schep er met een juslepel 3 bergjes beslag in. Bak de pannenkoekjes tot er bubbeltjes op komen. Keer de pannenkoekjes en bak ook de andere kant goudbruin.

Schep ze op een bord.

Bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoekjes.

Maak op 2 borden elk een stapel van 3 pannenkoekjes.

Schep tussen elke laag wat ontdooid fruit.

Schep de yoghurt erop en schenk de honing-fruitsiroop erover.

Serveer de rest van het fruit erbij.

Eet smakelijk!

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1871

Energie kcal: 447

Eiwit: 20 g

Koolhydraten: 58 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 13 g

Onverzadigd: - g

Verzadigd vet: 1 g

Vezels: 9 g

Zout: - g

Caraïbische grapefruitcocktail.



Menugang:
Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

6 tl basterdsuiker,
bruine
12 gemberbolletjes
6 el gembersiroop
3 grapefruits, grote
6 tl kokos, gemalen

Bereiding.

Snij de grapefruits doormidden.
Verwijder de pitten.
Snij het vruchtvlees los van de vliesjes.
Doe het vruchtvlees in een kom.
Meng het vruchtvlees met de basterdsuiker, de kokos, fijngehakte gemberbolletjes en de gembersiroop.
Zet het geheel 3 á 4 uur weg in de koelkast.
Ontvlies de grapefruihelften.
Lepel het vruchtvlees vlak voor het opdienen weer in de grapefruihelften.
Rooster de extra kokos zachtjes in een koekenpan.
Garneer de grapefruitcocktail met de geroosterde kokos.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Crostini met Parmaham en vijgen.



Menugang: Bij-
/voorgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

12 sn brood, stok-
12 pl ham, Parma-
12 pl kaas, geiten-
- olie, basilicum-olijf-
4 el olie, olijf-
4 vijgen (verse of
gewelde)

Bereiding.

Snij de courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en
courgetteplakjes met citroensap.
Snij de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper,
kerrie poeder en oregano.
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm
doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons,
paprikastukjes en gehaktballetjes om en om
aan spiesen.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de
hete grill onder regelmatig draaien ± 10 min.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 21 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Dadelsiroop.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Slank & Gezond

Ingrediënten

20 à 25 dadels, ontpit
120 ml water (liefst
geen kraantjeswater)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ontpit de dadels en laat ze een 3-tal uur weken in het water.

Na 3 uur mix je de dadels en het weekwater tot een vloeibare massa.

Bewaar deze dadelsiroop in de ijskast.

Houdbaarheid = 2 weken.

Tip:

Ben je gewend om suiker te nemen in je kopje thee, op je brood, op je pannenkoek?

Vervang deze dan door je eigen dadelsiroop.

Dadelvijgenkoek.



Menugang: Koek
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

150 g boter, zachte
15 g dadels, gedroogde
200 g meel, gerste-
3 el meel, soja-
8 vijgen, gedroogde

Bereidingstijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Week de vijgen gedurende de nacht.
Knead een deeg van de meelsoorten en de boter.
Snijd of hak de zuidvruchten zo klein mogelijk.
Werk de gehakte zuidvruchten door het deeg.
Beboter een boterkoekvorm (Ø21 cm).
Druk het deeg in de boterkoekvorm.
Verwarm de oven 7 min. voor op 180°C (gasovenstand 3).
Schuif daarna het rooster met de vorm in het midden van de oven.
Laat de koek in ca. 25 min. gaar worden.

De zak van Sinterklaas.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

1 banaan
- boter
4 dropveters
1 ei
4 el honing
3 kiwi's
2 el kokos, geraspte
200 g Koopmans Mix
voor (Bio)
Pannenkoeken
Meergranen
3 mandarijnen
450 ml melk

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid het pannenkoekbeslag volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar gebruik de hoeveelheden zoals in dit recept aangegeven.

Voeg de kokos toe aan het pannenkoekbeslag. Verwarm een zo groot mogelijke koekenpan op het vuur.

Laat een klontje boter in de koekenpan smelten.

Bak de pannenkoeken.

Leg de pannenkoeken na het bakken op een bord met een deksel erboven op (zo blijven ze mooi zacht).

Snijd de banaan in plakjes.

Pel de mandarijnen.

Verdeel de mandarijnen in partjes.

Schil de kiwi.

Snijd de kiwi in blokjes.

Meng het fruit met de honing.

Verdeel de fruitsalade over de pannenkoeken.

Maak van de pannenkoek een soort knapzakje. Knoop het zakje dicht met een dropveter.

Donuts met ijs en roodfruitcompote.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

175 g bessen, blauwe
15 g bloemen, eetbare
250 g frambozen
105 g granaatappel-
pitjes
6 bol ijs, schep-,
vanille
4 el muisjes,
gestampte
6 el saus, dessert-,
frambozen-
250 g slagroom (1
spuitbus)
6 suikerdonuts

Bereiding.

Doe het fruit in een pan.
Voeg de gestampte muisjes en 4 el water toe.
Verwarm het fruit 5 min. op een laag pitje.
Neem de pan van het vuur en laat de compote 1
uur afkoelen.
Verdeel de donuts over 6 bordjes.
Scheep in het midden van de donuts een lepel
compote.
Scheep met de ijslepel bollen ijs en leg deze op
de compote in het midden van de donuts.
Spuit toeven slagroom op de ijsbollen en
schenk er wat dessertsaus over.
Garneer met de eetbare bloemen.

Bereidingstijd: 80 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 394
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 56 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Druivendressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2001-11

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
1/3 bk druiven, witte,
pitloze (à 500 g)
1 tl honing, vloeibare
4 el olie, zonnebloem-
- peper
1 el wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de druiven.
Snijd de druiven in vieren.
Klop in een kommetje de azijn, wijn, olie en honing tot een sausje.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Scheep de druiven door de saus.

Frambozen, biet en kersen smoothie.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

300 ml appelsap
200 g bietjes, gekookte
200 g frambozen
(vriezer)
1 pt kersen op siroop-
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de kersen uitlekken in een vergiet.
Snijd de bietjes in kleine blokjes.
Mix alle ingrediënten tot een gladde smoothie.

Frisse appel-citroendrank.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

½ appel, ongeschild, in
blokjes (Granny
Smith)
2 tk citroenmunt
2 el citroensap (Sicilia)
1 pk DubbelFriss
AquaFruit Appel
Citroen
1 limoen, in plakjes
2 el limoensap

Bereiding.

Verdeel de appel en 2 plakjes limoen over de glazen.
Schenk in elk glas 1 el limoensap en 1 el citroensap.
Vul de glazen met de DubbelFriss AquaFruit Appel Citroen.
Serveer de drankjes met ijsblokjes, een schijfje limoen en een takje citroenmunt.

Tip:

Lekker bij de BBQ.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Frisse mandarijntriffler.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

250 g cake, roomboter-
50 g cornflakes
1 tl kaneel, gemalen
100 g lemon curd
6 mandarijnen
250 g room, slag-
1 zk suiker, poeder-
50 g suiker, riet-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 695
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 78 g
Suiker: - g
Vet: 39 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snij de cake in plakjes van ½ cm.
Besmeer ze met de lemon curd.
Klop de slagroom bijna stijf met de rietsuiker en de kaneel.
Leg de helft van de cake op de bodem van de glazen potjes of glaasjes.
Verdeel er de helft van de mandarijntjes over.
Schep de helft van de slagroom erop en maak zo nog een laag met cake, mandarijntjes en slagroom.
Bestrooi de trifle met de cornflakes en poedersuiker.

Tips:

Maak in mooie coupes mini-trifles.
Varieer met het fruit, ook peer en mango doen het goed in dit feestdessert!

Fruit-eitje.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

½ banaan
4 kiwi's

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 73
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 14 g
Suiker: - g
Natrium: 1 mg
Vet: 1 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het kapje van de kiwi's (als bij een hardgekookt ei) en hol de kiwi voorzichtig met een theelepel uit.

Snijdt de helft van het vruchtvlees in kleine blokjes (eet de rest alvast lekker op!).

Meng de fijngesneden kiwi met een beetje ander fijngesneden fruit naar keuze (bijv. ½ banaan of ½ peer).

Schep het fruit terug in de uitgeholde kiwi. Zet de kiwi's in eierdopjes en leg er een lepeltje bij.

Fruit uit de wok.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

150 g aardbeien,
gehalveerd
½ ananas, in halve
plakken
40 g boter
2 el honing
1 mango, in partjes
1 snf nootmuskaat
1 peer, in partjes
2 sharon(fruit), in
partjes
1¼ dl slagroom

Bereiding.

Smelt de boter, roer de honing erdoor en laat het mengsel licht karamelliseren.
Verwarm de partjes fruit hierin 5-10 min. zachtjes onder regelmatig omscheppen, zonder ze echt te laten kleuren.
Scheep er vlak voor het serveren de aardbeien door en strooi er de nootmuskaat over.
Verdeel het fruit over de borden.
Klop de slagroom tot yoghurtdikte en serveer die bij het fruit.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Fruitige zuurkoolschotel.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
4 sch ananas (blik)
1 appel
1 banaan
25 g boter
- citroensap
8 pl ham
100 g kaas, geraspte
- kaneelpoeder
500 g kool, wijnzuur-
1 dl melk
- nootmuskaat
- peper
100 g rozijnen
200 g spekblokjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Wel de rozijnen in een kom met warm water.
Laat de rozijnen uitlekken.
Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Kook de aardappelen in een pan met een beetje water en zout gaar.
Schil de appel.
Boor het klokhuis uit de appel.
Snijd de appel in blokjes.
Besprenkel de appelblokjes met citroensap.
Pel de banaan.
Snijd de banaan in plakjes.
Besprenkel de banaanplakjes met citroensap.
Laat de ananas uitlekken.
Rol de plakjes ham op.
Bak de spekblokjes uit.
Voeg de zuurkool toe aan de spekblokjes.
Leg een deksel op de pan.
Laat de zuurkool 5 min. zachtjes stoven.
Scheep de rozijnen, appelblokjes en kaneel door de zuurkool.
Leg de plakjes banaan op de zuurkool.
Stoof het zuurkoolmengsel nog 5 min.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn.
Roer de melk, nootmuskaat en peper door de puree.
Vet een ovenschaal in.
Scheep het zuurkoolmengsel in de ovenschaal.
Leg de rolletjes ham en ananasschijven op de zuurkool.
Scheep de aardappelpuree erbovenop.
Bestrooi de aardappelpuree met geraspte kaas.
Zet de schaal 15 min. in de voorverwarmde oven.

Tips:

Geschikt voor gluten-, noten- en kleurstoffen allergie.
NIET geschikt voor nachtschade- en koemelk allergie.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Fruitijsjes met prosecco.



**Menugang: Nagerecht /
tussendoortje**
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

**100 g fruit, rood (vers
of diepvries)**
1 el munt, fijngenhakt
200 ml prosecco
200 ml sinaasappelsap
100 g suiker, poeder-

**- ijslollievormpjes /
bekertjes**

Bereidingstijd: 15 min.
Vriestijd: 6 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: 386
Energie kcal: 92
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

**Meng de munt met het rood fruit.
Verdeel het fruit over de ijslollievormpjes.
Meng de prosecco met het sinaasappelsap en
het poedersuiker.
Schenk de sinaasappelprosecco over het fruit.
Steek de stokjes in de vormpjes.
Zet de ijsjes minimaal 6 uur in de diepvries om
te bevriezen.**

Fruitsalade met Crème de Cassis.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

150 g aardbeien
- crème de Cassis, een
scheutje
½ meloen, Galia-, rijpe
- room, slag-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardbeien in stukjes.
Verdeel de aardbeien over 2 schaaltes.
Snijd de meloen middendoor.
Snijd één helft van de meloen nogmaals
middendoor.
Ontdoe de twee stukken meloen van de pitten.
Snijd de schil van de meloen er ruim af.
Snijd het vruchtvlees van de meloen in stukjes.
Verdeel de meloen over de 2 schaaltes.
Schenk er een scheutje likeur over het fruit.
Meng het fruit goed door elkaar.
Laat de likeur ruim 1 uur in het fruit trekken.
Scheep vlak voor het serveren een toef stijf
geslagen slagroom op het fruit.

Geflambeerde kersen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 boter, klontje
1 sch Cherry Marnier
1 tl citroensap
1 sch cognac
1 el kersen op sap
1 sch Kersensap
1 sch Kirschwasser
1 el slagroom,
stijfgeklopt
2 atl suiker

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de boter.
Karamelliseer de suiker in de boter.
Voeg het citroen- en kersensap toe aan de boter.
Roer de boter tot de suiker geheel is opgelost.
Voeg de kersen toe aan het kersensap.
Laat de kersen goed heet worden.
Giet de cognac en Kirschwasser over de kersen.
Steek de cognac en Kirschwasser aan.
Voeg als de vlammetjes weer gedoofd zijn de Cherry Marnier toe.
Voeg een toef slagroom toe aan de kersen.

Geflambeerde vruchtjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

1 kl boter
1 tl citroensap
- cognac, scheutje
1 el fruitcocktail
- Kirschwasser,
scheutje
2 atl suiker
- vruchtensap,
scheutje

Bereiding.

Verhit de boter in uw gourmetpannetje.
Laat de suiker in de boter karamelliseren.
Voeg de citroen- en vruchtensap toe aan de suiker.
Roer het sap tot de suiker geheel is opgelost.
Voeg de fruitcocktail toe aan het sap.
Wacht tot het sap is ingedikt.
Giet een scheutje cognac en een scheutje Kirschwasser over de vruchtjes.
Steek de cognac aan.
Wacht tot de vlammetjes vanzelf doven.

Geglaceerde worteltjes in sinaasappelsap.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

3 el boter, room-
- sinaasappelsap
1 bs wortelen
- zout

Bereidingstijd: 20-30
min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de worteltjes schoon.
Leg de worteltjes naast elkaar in een hapjes pan.
Schenk er zoveel sinaasappelsap bij dat de worteltjes net onder staan.
Voeg de roomboter toe aan de worteltjes.
Voeg wat zout toe aan de worteltjes.
Breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur iets lager
Laat vrijwel alle vocht verdampen.
Schud de worteltjes regelmatig om, zodat ze gelijkmatig met de ingekookte sinaasappelsiroop bedekt worden.

Gegratineerde sharonvruchten met geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Jannekes.nl

Ingrediënten

2 tl citroenrasp
4 geitenkaas, plakken
½ tl mosterd
1 el olijfolie
- peper
1 el peterselie,
fijngeknipt
4 sharonvruchten
½ el wijnazijn
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de sharonvruchten.
Snij elke vrucht in 12 partjes (niet helemaal doorsnijden).
Vorm op 4 ovenvaste bordjes een bloem van partjes sharonvruchten.
Leg in het midden van elke bloem een plak geitenkaas.
Laat de kaas onder een hete grill gratineren.
Klop in een kommetje een sausje van de azijn, mosterd, olie, citroenrasp, zout en peper.
Roer de peterselie door het sausje.
Verdeel het sausje over de gegratineerde vruchten.

Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 maïskolven
3 el olie, zonnebloem-
1 el peterselie of
basilicum
125 g room, zure
(bekertje)
- sinaasappel-komijnrub
(zie recept)

Bereidingstijd: 23 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 216
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vegetarisch

Kook de maïskolven 10 min.
Neem ze uit de pan en laat goed uitlekken en iets afkoelen.
Vouw het loof van de maïskolven terug en verwijder de draden.
Wrijf de maïskolven in met de sinaasappel-komijnrub en de zonnebloemolie.
Rooster de maïskolven op de hete barbecue in 6-8 min. rondom goudbruin.
Leg de maïskolven op een schaal en bestrooi met de peterselie of basilicum.
Serveer ze met de zure room.

Havermout met blauwe bessen.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: DeVegan
Revolutie.nl

Ingrediënten

100 g blauwe bessen
150 g havermout
1 tl kaneel
1 el lijnzaad, gebroken
150 ml melk
(plantaardige)
150 ml water

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de havermout, water en (plantaardige) melk in een pan op laag vuur en warm het al roerend op totdat het zachtjes begint in te dikken en pap wordt.

Doe de havermoutpap in een kom en voeg de bessen, lijnzaad en kaneel toe.

Heilbot met clementines.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Visinfo.be

Ingrediënten

100 g boter, koude
6 clementines
600 g heilbotfilet, verse
2 paprika's, rode
- peper
50 g sjalotten, gepelde
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd of hak de sjalotjes fijn.
Pel drie clementines af.
Verdeel de clementines in partjes.
Snijd de witte vliesjes van de clementines zo veel mogelijk weg.
Pers de resterende clementines uit.
Schil de paprika.
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.
Snijd het vrucht vlees van de paprika's in ruitjes.
Verdeel de heilbot in 4 porties.
Kruid de heilbot met peper en zout.
Schik de heilbot in een vuurvaste schaal.
Plaats de heilbot 15 min. in de voorverwarmde oven.
Zet de laatste minuten de grill aan voor een mooi bruin korstje.
Blancheer de paprikaruitjes 1 min. in kokend water met wat zout.
Giet het vruchtensap met de gehakte sjalotjes in een pannetje.
Breng het vruchtensap aan de kook.
Laat het vruchtensap op een zacht vuur inkoken.
Klop vervolgens 75 g koude boter, klontje na klontje, door de saus.
Houd de saus warm.
Leg de heilbotfilets aan één kant van een voorverwarmd bord.
Schik aan de andere kant van het bord een waaier van clementinepartjes.
Overgiet een deel van de heilbot met de saus.
Lepel rondom de clementines druppels saus.

Tips.

Geef dit gerecht een feestelijke tintje.
Verdeel 1 vel filodeeg in 4 ronde stukken.
Bestrijk het filodeeg met wat boter.
Bestrooien de rondjes filodeeg met peper.
Bak de rondjes 10 min. op een beboterde bakplaat in een voorverwarmde oven op 180°C.
Versier de vis met de rondjes.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Hete bliksem met peer en rozijnen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Unox

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
1 el margarine,
vloeibare
1 dl melk
- nootmuskaat
- peper
1 kg peren, hand-
75 g rozijnen
1 ui
1 Unox Gelderse
Rookworst (250 g)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de peren.
Verwijder de klokhuizen uit de peren.
Snijd de peren in blokjes.
Pel de ui.
Snipper de ui.
Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Kook de aardappelen met een beetje zout in ca. 20 minuten gaar.
Breed de rookworst volgens de verpakking.
Fruit de uisnippers in de margarine glazig.
Scheep de blokjes peer bij de uisnippers.
Bak de peerblokjes rondom lichtbruin.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen met de melk en peper en nootmuskaat naar smaak fijn.
Scheep de ui, de peer en de rozijnen door de aardappelen.
Verdeel de stampot over 4 borden.
Serveer een stuk rookworst bij de stampot.

Hollandse tapas II.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Zuivelonline.nl

Ingrediënten

1 sn brood, casino-,
bruin
1 tl honing, vloeibare
50 g kaas, extra
belegen, 30+
50 g kaas, kruiden-
8 pl komkommer
1 tl mosterd
12 radijsjes
8 tomaatjes, Kerst-
12 uitjes, zoetzure
1 el yoghurt, magere

Bereiding.

Snij de kazen in 8 blokjes.
Rooster het brood.
Snij het brood in vier driehoekjes.
Meng de yoghurt met de mosterd en honing.
Doe het yoghurtmengsel in een schaaltje.
Serveer de kaasblokjes met het brood,
groenten en dipsaus op een mooie schaal.

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 7 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
Onverzadigd vet: 4 g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer).



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: Philips-chef

Ingrediënten

1 kip, hele

Voor de vulling:

2 abrikozen
1 appel, zoete
1 courgette, geel
1 courgette, groen
2 tn knoflook,
fijngesneden
2 el olie, olijf-
- tijm, versgesneden
2 uien, rode

Voor de marinade:

1 citroen of limoen,
grote, sap van
200 g honing
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Een hele kip bakken gaat prima in de Airfryer! De hete lucht zorgt ervoor dat het vlees snel dichtschroeit, zodat het vocht en de smaak van de kip behouden blijft. De kip blijft zo heerlijk sappig. Honing en limoen passen heel goed bij elkaar en geven de kip een heerlijke smaak.

Snijd alle ingrediënten voor de vulling in kleine blokjes en meng dit met de olie in een kom.

Breng op smaak met peper en zout.

Vul de kip met het mengsel.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Als je beschikt over de grillpan accessoire kun je deze goed gebruiken om de kip op de leggen, zodat je meer ruimte hebt in je airfryer.

In een Viva model past een kip van max. 1,2 kg, in een Avance model max. 1,6 kg.

Leg de kip in de airfryer en schroei dicht in 5 min.

Smelt ondertussen in een pan de honing en het sap van de citroen en breng dit op smaak met peper en zout.

Haal de kip uit de airfryer en smeer de kip in met een deel van de marinade.

Zet de temperatuur van de airfryer op 150°C en leg de kip terug.

Open de airfryer elke 15 min. om de kip in te smeren met marinade, totdat deze op is.

Na 60 min. is de kip gaar.

Je kunt op twee manieren controleren of de kip gaar is.

Met een vleesthermometer kun je de kerntemperatuur meten. Deze moet 85°C zijn.

Als je geen thermometer hebt, kun je ook aan het vocht zien of de kip gaar is.

Het vocht wat uit de kip komt mag niet meer roze zijn, maar moet een heldere kleur hebben.

Eet smakelijk!

Vorbereidingstijd: 20 min.

Baktijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 3620

Energie kcal: 862

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

IJskoffie met mandarijntjes.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koffiebean.nl

Ingrediënten

¼ kp cacao poeder
1 el instant koffie
korrels
- ijsblokjes
½ tl kaneel, gemalen
1 snf kruidnagel,
gemalen
3 mandarijntjes,
Clementine
2 kp melk
¼ tl nootmuskaat,
gemalen
¼ kp room
¼ kp suiker, kristal-

Bereiding.

Snijdt het kippenvlees in blokjes.
Snijdt de meloen door.
Haal de pitten uit de meloen.
Steek met een appelboor balletjes uit de meloen.
Pel de tomaten.
Snijdt de tomaten in achten.
Maak de tomaten schoon.
Was de champignons.
Snijdt de champignons in dunne plakken.
Besprenkel de champignonplakjes met 1½ tl citroensap.
Vermeng kippenvlees, meloenballetjes, stukjes tomaat en plakjes champignons losjes in een schaal.
Roer de yoghurt, kruiden, zout, peper en rest van citroensap, selderiezout en paprikapoeder door elkaar.
Schenk de saus over de cocktail en laat dit 1 uur in de koelkast intrekken.
Breng de kipcocktail voor het opdienen nog eens goed op smaak.
Verdeel de kipcocktail over 4 cocktailglazen.
Snijdt het ei in achten.
Garneer elke cocktail met twee partjes ei.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 624
Energie kcal: 149
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 8 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: 1 g
Zout: - g

Kartoffelklösse mit Pflaumenmus.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Duitse
Stuks: 15 knoedels
Sterren: *
~~Snel~~ / ~~Stank~~
Bron: Gratiskookboek.be

Ingrediënten

6 aardappelen,
middelgrote (\pm 1 kg),
schoongeboend, niet
geschild
1 el bloem
65 g bloem
115 g boter
 $\frac{1}{4}$ kp broodkruim, wit-
fijn, droog
2 eidooiers
1 eiwit, licht geklopt
(1 snf kaneel)
1 snf nootmuskaat
15 tl pruimenmoes òf
appelmoes
55 g suiker
2 tl zout

Bereiding.

Verhit 55 g boter in een flinke koekenpan.
Voeg het broodkruim toe aan de boter.
Bak het broodkruim onder voortdurend roeren
bruin.
Neem de pan van het vuur.
Zet het broodkruim apart.
Doe de aardappelen in ruim kokend water met
wat zout.
Laat de aardappelen \pm 20 minuten flink
doorkoken tot ze gaar zijn.
Laat de aardappelen uitlekken.
Schil de aardappelen.
Rasp de aardappelen fijn.
Klop 60 g boter door de aardappelen.
Klop één voor één de eidooiers door de
aardappelen.
Voeg het zout toe aan de aardappelen.
Voeg de nootmuskaat toe aan de aardappelen.
Blijf de aardappelen kloppen tot een glad deeg
is verkregen.
Breng het deeg op smaak.
Dek het deeg af met plasticfolie.
Zet het deeg 1 uur in de koelkast.
Bestrooi een flink bakblik gelijkmatig met 1 el
bloem.
Leg het gekoelde deeg op het bakblik
Rol het deeg met een met bloem bestoven
deegroller uit tot een rechthoekige lap van ruim
20 cm breed en 35 cm lang.
Zet, als het deeg te kleverig wordt, het dan op
het blik weer even in de koelkast tot het weer
stevig is.
Snijd het deeg in vierkanten van \pm 7 cm.
Lepel 1 tl pruimenmoes in het midden van ieder
vierkant deeg.
Bestrijk de kanten van het deeg met wat
geklopt eiwit.
Vouw het lapje deeg diagonaal om.
Druk de zijkanten van het deeg op elkaar.
Breng in een grote pan 4 l water en 2 tl zout
aan de kook.
Doe 4-5 knoedels in de pan.
Roer zachtjes, zodat de knoedels niet aan
elkaar of aan de bodem van de pan gaan
klevan.
Laat de knoedels 3-4 min. flink koken tot ze
komen bovendrijven.
Haal de knoedels met een schuimspaan uit de
pan.
Rangschik de knoedels, als ze allemaal klaar
zijn, op een voorverwarmde schotel.
Bestrooi de knoedels met het gebakken
broodkruim.
Bestrooi de knoedels met de suiker (eventueel
vermengd met kaneel).
Serveer direct.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Kastanjesambal.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Tip Culinaire

Ingrediënten

8 kastanjes, gekookte
- ketjap, zoete
6 tn knoflook
- olie
10 pepers, Spaanse, rode
2 uien, middelgrote
- zout

Bereiding.

Snijd alle ingrediënten zo klein mogelijk.
Bak alle ingrediënten al roerend in hete olie.
Neem de pan van het vuur.
Strooi wat zout over de ingrediënten.
Roer een scheutje zoete ketjap door de ingrediënten.

Let op:

U kunt de sambal niet langer dan een paar weken koel bewaren.

Bereidingstijd: 10-20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Kersenflapjes.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slow:
Bron: Antoinette Kooi

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg,
ontdoid
- kaneel
1 blk Kersen Vlaaifruit
(Hak)
- suiker

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Doe op elke plakje bladerdeeg 1 eetlepel
Kersen Vlaaifruit (ongeveer 8 kersen)
Vouw de plakjes schuin dicht (zoals een
appelflap) en druk de 2 open randen lichtjes
aan met een vork.
Bestrooi de kersenflappen met kaneel en
suiker.
Leg de kersenflappen op een bakplaat met
bakpapier in het midden van de oven.
Ongeveer 20 – 25 min. bakken tot ze lichtbruin
zijn geworden.

Tip:

Een heerlijk alternatief voor de bekende
appelflap!
Kan ook met poedersuiker en natuurlijk een
bolletje ijs!

Kersengazpacho.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: De Kersenhut

Ingrediënten

50 g feta, Griekse
250 g kersen, diepvries-
1 komkommer, geschild
2 el olie, olijf-
1 pt paprika's, rode,
gegrilde
2 tl tabasco
1 schl tomaten , tasty-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Doe de hele inhoud van het potje gegrilde rode paprika (dus met vocht en knoflookteen) in de blender.

Snijd de komkommer en tomaten in stukken en voeg toe aan de paprika.

Voeg de tabasco en kersen toe.

Maal in 1 min. tot een gladde soep.

Breng op smaak met peper.

Verdeel de soep over 4 borden of glazen.

Verkruimel de feta erover.

Besprenkel met de olie.

Serveer koud.

Kersentaart uit de Bohemen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Karin Jongbloed

Ingrediënten

Voor het deeg:

2 tl bakpoeder
- bloem, om de vorm te
bestrooien
200 g bloem
- boter, om in te vetten
200 g boter of
margarine,
3 eieren
2 el melk
175 g suiker, basterd-
1 pk suiker, vanille-
1 mp zout

Voor de garnering:

900 g kersen, zonder pit,
uit een pot

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Laat de kersen uitlekken.
Roer de boter in een beslagkom zacht.
Voeg, al roerend, na elkaar steeds wat suiker,
vanillesuiker, zout en eieren toe (blijf stevig
kloppen zodat het beslag schuimig wordt en de
suiker oplost).
Meng de bloem en de bakpoeder goed door
elkaar.
Doe de bloem bij het beslag doen.
Klop het beslag goed door.
Voeg als het beslag te vast wordt de melk toe.
Neem een springvorm van 26 cm. doorsnee.
Vet de springvorm goed in met boter.
Bestrooi de springvorm met bloem.
Vul de springvorm met het beslag.
Verdeel de kersen over het beslag.
Schuif de springvorm in de oven.
Bak de taart gedurende 50-60 min. (180°C).
Meng de suiker met de amandelen.
Bestrooi 10 min. voor het einde van de baktijd
de taart met het amandelmengsel.
Bak de taart in 10 min. af.
Haal de taart uit de oven.
Laat de taart in de vorm afkoelen.

Ingrediënten (vervolg)

Om te bestrooien:

2 el amandelen, gehakte
2 el suiker

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kipcocktail met grapefruit.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: DeOnlinekeuken.com

Ingrediënten

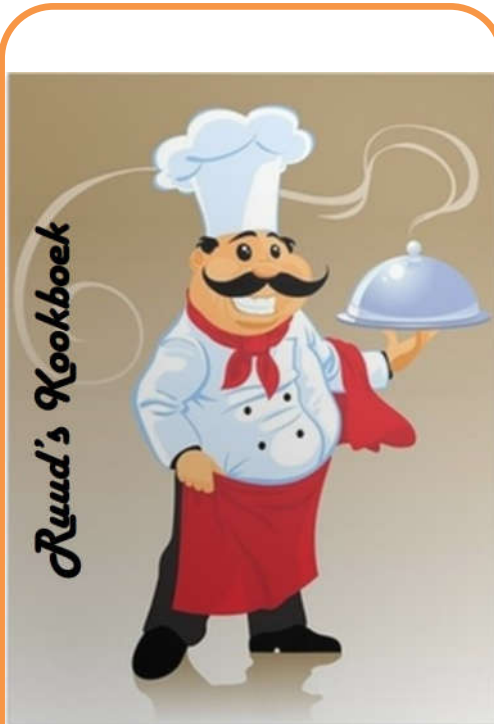
1½ grapefruit
250 g kip, gebraden of
gekookt, in
dobbelseentjes
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
4 el sherry
2 el slagroom
2 tl tomatenketchup
- zout

Bereiding.

Pers de halve grapefruit uit.
Zeef het grapefruitsap.
Verdeel de hele grapefruit in partjes.
Roer een sausje van de mayonaise,
grapefruitsap, sherry, ketchup, room,
peper en zout.
Vermeng het vlees met de partjes grapefruit.
Verdeel het kipmengsel over 4 wijde glazen.
Giet het sausje over het kipmengsel.
Zet de glazen een uur in de koelkast.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Kipkluijjes met sinaasappel-worteltjes.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

700 g aardappel-schijfjes,
voorgegaard
500 g kipdrumsticks,
gekruid
2 sinaasappels, geschild
en in partjes gesneden
1 tl suiker
350 g worteltjes, mini-

Bereiding.

Kook de worteltjes in het sinaasappelsap met de stukjes sinaasappel en de suiker ca. 18-20 min.

Verhit de boter.

Bak de drumsticks rondom bruin.

Zet de temperatuur laag en laat de drumsticks zachtjes in ca. 10 min. gaar worden.

Bak de aardappelschijfjes volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Serveer de worteltjes met de kipdrumsticks en gebakken aardappelschijfjes.

50

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Krokante frambozentorentjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron: Toprecepten.nl

Ingrediënten

50 g amandelen, grof gehakt
125 g bloem, patent-
75 g boter
½ tl kaneelpoeder
100 g suiker, basterd-, witte
100 g suiker, basterd-, bruine
1-2 el water, koud

Voor de vulling:

200 ml crème fraîche
200 g frambozen

Bereiding.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verwarm de oven voor op 170°C.
Roer de boter zacht met de suiker.
Voeg bloem, water en kaneel toe aan de boter.
Kneed het mengsel tot een soepel deeg.
Voeg amandelen toe aan het deeg.
Kneed de amandelen door het deeg.
Schep met 2 theelepels 12 kleine hoopjes deeg met een tussenruimte van minstens 5 cm op de bakplaat.
Druk de bergjes deeg iets plat.
Bak de koekjes in het midden van de oven in ca. 5-6 min. gaar.
Laat de koekjes iets afkoelen.
Neem de koekjes met een pannenkoekenmes van de plaat.
Leg de koekjes plat neer om ze verder af te laten koelen.
Zet op ieder bord een krokant koekje.
Klop de crème fraîche los.
Schep een beetje crème fraîche op de koekjes.
Leg op de crème fraîche frambozen.
Dek de frambozen af met een volgend koekje, crème fraîche, frambozen en sluit af met een koekje.
Garneer tenslotte met een toefje crème fraîche en een framboos.

Tips:

Zet de frambozentorentjes op een schaal en strooi er poedersuiker omheen.

Geschikt voor kleurstoffen- en nachtschade-allergie, NIET geschikt voor noten-, gluten- en koemelkallergie.

Wijntip - Probeer hier een Moscato d'Asti of een rosé d'Anjou.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 598

Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 74 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 30 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Lemon curd.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Laurasbakery.nl

Ingrediënten

125 g boter, room-,
ongezouten
2 citroenen, rasp van
2 citroenen, sap van (ca.
130 ml)
2 eieren, geklutste
200 g suiker, kristal-,
fijne

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de citroenen en pers ze uit.
Zeef het sap even om velletjes en pitjes te verwijderen.
Doe de citroenrasp, suiker en roomboter in een kom.
Dit recept maak je au bain marie, zet de kom dus op een pan met een laagje kokend water. Zet het vuur niet te hoog.
Laat de ingrediënten in de kom smelten en roer rustig door tot een gladde massa.
Als alle boter is gesmolten voeg je het citroensap toe, roer dit door het mengsel en voeg dan ook de eieren toe.
Nu is het een kwestie van geduld.
Hou af en toe wel even in de gaten of er nog genoeg water in je pannetje zit.
Blijf rustig roeren in de kom terwijl de lemon curd steeds wat dikker wordt.
Als de lemon curd de dikte van yoghurt heeft is hij goed.
Om een tijdsindicatie te geven; dit duurt ongeveer 20 min.
Giet de lemon curd in een schaal om af te koelen (ik maakte een grote portie, voor dit recept is een kleine schaal voldoende).
Terwijl de lemon curd afkoelt, dikt hij ook nog verder in tot de uiteindelijke juiste dikte.
Wanneer de lemon curd helemaal is afgekoeld doe je het in een pot die je in de koelkast bewaard, daar blijft het zo'n twee weken goed.

Lychee-kokosdessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Janet

Ingrediënten

Kokos-laagje:
- kokoslikeur, scheutje
1 el kokosrasp
1 el meel, gries-
½ kp melk
2 tl suiker

Lychee-laagje:
1 atl agar-agar
4 lychees, in plakjes
gesneden
½ kp lychee-sap
- sinaasappellikeur,
scheutje
1 tl suiker

-slagroom, (spuit-)

Bereiding.

Kokos-laagje:

Breng de melk aan de kook met de griesmeel, kokosrasp, suiker en een beetje kokos-likeur. Laat het geheel even doorkoken. Schep dan de pap in 2 kommetjes.

Lychee-laagje:

Laat het sap van de lychees even koken met de agar-agar, wat sinaasappellikeur en suiker. Snijd intussen de lychees door en verdeel ze over het kokos-laagje. Schenk het sap nu over alles heen. Laat het dessert afkoelen, zodat het sap indikt.

Beetje slagroom erover.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Maleisische vruchtengelei.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Maleisische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

500 g bananen, baby- of
appel-
3 carambola's of
sterfruit
12 bld gelatine
2 mango's
1 l melk, kokos-
500 g ramboetans
(evt. ander tropisch
fruit)

- cakevorm van ± 2 l
inhoud

Bereiding.

Verwarm de kokosmelk au bain-marie.
Week de gelatine in koud water en los dit dan
in de kokosmelk op.

Leg op de bodem van de cakevorm een mooi
mozaïek van plakjes vruchten en giet hier
voorzichtig een laagje kokosgelei over.
Zet het in de koelkast tot het stijf begint te
worden.

Schep er weer een laagje fruit en een laagje
kokosgelei op en zet het in de koelkast.
Herhaal dit tot alles is op gebruikt.

Eindig met kokosgelei en laat het in de koelkast
tenminste 2 uur hard worden.



Carambola of sterfruit.



Ramboetan

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 415

Eiwit: 15 g

Koolhydraten: 80 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: 5 g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Marokkaans fruitdessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
50 g amandelen, blanke
100 g bloem
20 g boter
3 eieren
5 dl melk
100 g pruimen,
gedroogde
50 g rozijnen
1 dl rum
120 g suiker, poeder-

Bereiding.

Week de abrikozen en pruimen één nacht in ruim water.
Week de volgende dag de rozijnen in de rum.
Verhit de melk, maar laat die niet koken.
Laat de pruimen en abrikozen uitlekken.
Meng de suiker en bloem.
Voeg de eieren toe aan de bloem.
Roer beetje voor beetje de warme melk door de bloem tot een glad mengsel is ontstaan.
Voeg de abrikozen, pruimen, rozijnen en rum toe aan de bloem.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Schenk het mengsel in de ovenschaal.
Verdeel de boter in klontjes over de ovenschaal.
Bak het gerecht 45-55 min. in het midden van de oven.
Strooi de amandelen over het gerecht.
Zet het gerecht nog 2 min. onder de grill.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Meloen en kiwi met umer.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

2 el honing, acacia-
2 kiwi
1 meloen
150 g umer

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de meloen.
Scheep de pitten er met een lepeltje uit.
Snijd de meloen in parten.
Verwijder de schil van de meloen.
Schil de kiwi's.
Snijd de kiwi's in plakjes.
Verdeel de meloenparten over 4 bordjes.
Roer in een kommetje de umer en de honing door elkaar.
Scheep het umermengsel over de meloen.
Garneer het gerecht met plakjes kiwi.

Kookinfo:

Umer is een zuivelproduct van gefermenteerde melk.
De smaak van umer wordt omschreven als een zachtzuur.
Het product heeft een yoghurt- of kwarkachtige structuur.
Umer wordt gemaakt van ingedikte halfvolle melk.
Doordat de melk wordt ingedampt, bevat umer twee maal zoveel eiwitten als de oorspronkelijke melk.
Het is geschikt voor gebruik in zoete en hartige gerechten.

Nectarine- en yoghurt-crème-brûlée.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

1 tl allesbinder
200 g bosbessen
1 el boter, room- (om in te vetten)
2 el crème fraîche, koude
2 nectarines
8 el suiker, basterd- (gele of lichtbruine)
300 g yoghurt, Griekse, koude

Bereiding.

Laat de bosbessen in een zeef uitlekken.
Was de nectarines wassen, halveer ze en verwijder de pit
Snijd de nectarines in plakjes en halveer de plakjes.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Vet de soufflévormpjes in.
Roer de allesbinder en de crème fraîche goed door elkaar.
Roer de yoghurt er door.
Verdeel de bosbessen en nectarines over de vormpjes.
Verdeel het yoghurtmengsel over vruchten.
Verdeel de basterdsuiker gelijkmatig in een laagje over de yoghurt.
Schuif de vormpjes zo dicht mogelijk onder hete grill.
Laat de suiker in ca. 3 min. karamelliseren.
Serveer de gerechtjes direct.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 80 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: 5 g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Nectarines uit de oven I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kruiden & kaneel

Ingrediënten

4 nectarines
- suiker, bruine of
honing

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer de nectarines.
Verwijder de pit.
Leg de nectarines met de bolle kant naar beneden in een ovenschaal.
Bestrooi de nectarines met bruine suiker of besprenkel ze met honing.
Zet de nectarines 30 min. in de oven.
Serveer de nectarines met kwark, yoghurt of een bolletje ijs.

Tip:

Bestrooi de nectarines eens met fijngehakte pistachenootjes.

Nectarines uit de oven II.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Libelle

Ingrediënten

2 abrikozen, rijpe (of 4
helften uit blik)
1 bk frambozen
50 g marsepein, witte
4 nectarines, rijpe (of
gele perziken)
4x½ dl sinaasappelsap
en sherry, zoete

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer de nectarines.
Verwijder de pit.
Leg de nectarines met de bolle kant naar beneden in een ovenschaal.
Bestrooi de nectarines met bruine suiker of besprenkel ze met honing.
Zet de nectarines 30 min. in de oven.
Serveer de nectarines met kwark, yoghurt of een bolletje ijs.

Tip:

Bestrooi de nectarines eens met fijngehakte pistachenootjes.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ontbijtshake met blauwe bessen.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sportgericht
kookboek

Ingrediënten

200 g bessen, blauwe
2 crackers, volkoren-
2 tl grenadine
3 el havermout
(ongekookt)
1 kiwi
1 hv munt, verse
200 g yoghurt, magere

(1 hv = 1 handvol)

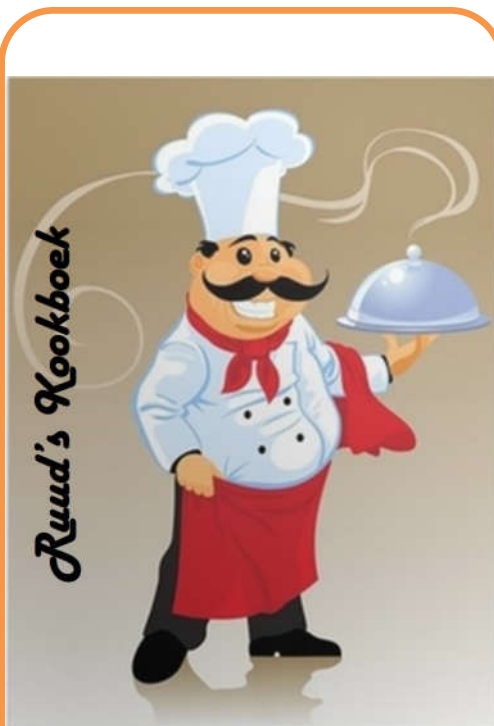
Bereiding.

Mix de yoghurt met de bessen, de havermout, de grenadine, de munt en de kiwi in de blender tot een luchtige shake.

Mix er eventueel wat ijsblokjes bij.
Serveer met crackers om te dippen.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 80 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: 5 g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Oosterse salade I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 ananas
1 appel, rode
- ketjap manis
1 komkommer
2 tl sambal
1 el suiker, basterd-,
bruine

Bereiding.

Haal de zadjes uit de komkommer.
Snijd de komkommer in stukjes.
Schil de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in stukjes.
Boen de ongeschilde appel schoon.
Snijd de appel in stukjes.
Doe de komkommer, ananas en appel in een schaal.
Roer de sambal, suiker en een scheutje ketjap door de vruchten.
Laat de smaken ± 1 uur intrekken.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ossenstaart met witte druiven.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: De Telegraaf

Ingrediënten

1 kg druiven, witte
- kruidenboeket (2
laurierblaadjes, wat
peterselie en tijm)
2 ossenstaarten (vraag
de slager ze in stukken
van vijf centimeter te
snijden)
- peper
100 g spek, zuurkool-
2 uien, grote
4 wortelen, grote
- zout

Bereiding.

Snijdt het spek in dobbelsteentjes.
Hak de uien fijn.
Hak de wortels fijn.
Leg de spekjes in een flinke braadpan.
Leg de wortel op de spekjes.
Zet de braadpan op een laag vuur tot het spek
begint te smelten.
Leg ossenstaartstukken op de wortel.
Leg het kruidenboeket op het vlees.
Haal de druiven van de tros.
Leg de druiven boven op de ossenstaart.
Dek de braadpan af.
Zet de braadpan 3½ uur in de oven op 95°C.
Het vlees moet dan van het bot vallen.
Haal het vlees en wat spek uit de saus en zet
warm weg.
Zeef de saus.
Laat de saus even inkoken.
Breng de saus indien nodig op smaak met wat
zout en peper.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Paasbroodjes met abrikozen en rozijntjes.



Menugang: Gebak /
tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten:

125 g abrikozen,
gedroogde
400 g bloem
50 g boter, room-
1 citroen
1 ei
10½ g gist, gedroogde
200 ml melk
125 g rozijnen, blanke
125 g rozijnen, donkere
20 g suiker, basterd-,
witte
75 g suiker, poeder-
1½ el water
8 g zout

Benodigd:

1 bakpapier
1 mixer met deeghaken
1 rasp
1 springvorm (ø 24 cm)

Bereiding.

Bereid de vulling enkele uren en het liefst 1 dag van tevoren voor.
Doe de rozijnen en de abrikozen in een kom en giet er water bij tot alles onderstaat.
Laat dit 15 min. staan en giet de vruchten vervolgens af.
Laat ze in een vergiet enkele uren tot een dag staan.
Rasp ¼ van de gele schil van de citroen.
Meng in een kom de bloem, de gist, de boter, de basterdsuiker, het zout, de citroenrasp, het ei en de melk met de mixer tot een soepel deeg.
Kneed het dan met de mixer minimaal 10 min. door.
Het deeg is wat plakkerig, daarom gaat kneden het makkelijkst met de mixer.
Meng aan het eind van de kneedtijd de vulling door het deeg.
Dek het deeg af met vershoudfolie.
Laat het 1 uur rijzen op een warme plaats.
Bekleed intussen de bodem van de springvorm met op maat geknipt bakpapier en vet de rand in met boter.
Verdeel het deeg in 10 gelijke stukken en rol daar op een licht bebloemd werkblad bolletjes van.
Doe de bolletjes in de springvorm, waarbij je er 1 in het midden legt en 9 rondom.
Dek de vorm losjes af met vershoudfolie en laat het deeg nog 1 uur rijzen.
Verwarm de oven voor tot 200°C.
Haal het plastic van de vorm af en bak de broodjes 25-30 min., tot ze goudbruin zijn.
Meng de poedersuiker met 1-1½ el water tot een soepel en niet te dun glazuur en besprenkel met een lepel het iets afgekoeld brood hiermee.

Bereidingstijd: 25-30 min. oventijd + 26 uur wachttijd en afkoelen
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 367
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 66 g
Suiker: 34 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 4 g
Vezels: 4 g
Zout: 0,9 g

Pancakes met kersen.



Menugang: Ontbijt- /
nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kersenhut.nl

Ingrediënten

230 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 tl bakpoeder
2-3 knt boter
6 eieren, grote
400 g kaas, geiten-,
zachte of ricotta
1 kaneelstokje (klein)
450 g kersen, ontpit en
gehalveerd (vers of uit
een pot)
280 ml melk, halfvolle
1 sinaasappel,
schoongeboend
2 el suiker ½ el suiker,
poeder-
½ vanillestokje, merg
eruit geschraapt

Bereiding.

Splits de eieren en houd de eiwitten apart. Klop de dooiers los met de melk en kop er dan beetje bij beetje het zelfrijzend bakmeel en het bakpoeder door tot een glad, dik beslag. Dek dit af en laat dit 30 min. rusten.

Klop de kaas of ricotta met de poedersuiker en het merg van het vanillestokje en knijp e wat sinaasappelsap over. Houd dit apart.

Doe de suiker in een pan en schep er 2 eetlepels water bij. Voeg het kaneelstokje toe, breng alles aan de kook en laat het rustig koken tot u meer en meet belletjes in de siroop ziet. Voeg nu de kersen toe en roer ze door de siroop. Zet het vuur lag en kook het 5-10 min. op laag vuur, of tot het fruit wat zachter wordt en wat sap afgeeft.

Als je klaar bent om de pannenkoeken te bakken, klop je de eiwitten met een snuffje zout stijf en spatel je ze voorzichtig door het beslag. Zet een zware koekenpan met anti-aanbaklaag op het vuur en voeg een klontje boter toe. Doe er een schep van het beslag in en bak in een paar minuten of tot de bovenkant belletjes vertoont en de onderkant goudbruin is. Keer het pannenkoekje om en bak ook tot de andere kant goudbruin is.

Serveer ze met de kersen (vergeet niet het kaneelstokje te verwijderen), en flinke toef van de gezoete kaas en wat sinaasappelrasp.

Tip:

Lekker met crème de cerise en een bol kersen-ijs.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Papaja met ham en kaascrème.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud's Kookboek

Ingrediënten

100 g ham, rauwe
3 el kaas, Parmezaanse
1 papaja, rijpe
1 tl paprikapoeder
- peper
- zout
½ bk zure room

Bereiding.

Meng in een kommetje de zure room, kaas, paprikapoeder, peper en zout.
Doe het mengsel in een spuitzak.
Snijd de papaja in 4 parten.
Verwijder de pitten uit de papaja.
Verdeel de parten papaja over 4 borden.
Leg de in dunne plakjes gesneden ham er naast.
Spuit toefjes kaascrème op de papajapartten.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Poffertjes met fruit.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

1 klnt boter, room-,
halfvolle
1 blk fruitcocktail
- kaneel, gemalen
1 pk poffertjes (à 300 g)
- stroop, schenk-
- suiker, poeder-

Bereiding.

Schenk de fruitcocktail in een zeef.
Laat het fruit uitlekken.
Verwarm de poffertjes volgens de
gebruiksaanwijzing op de verpakking
Voeg een klontje roomboter toe aan de
poffertjes.
Scheep de poffertjes voorzichtig om.
Serveer de poffertjes samen met de
fruitcocktail op de borden.
Bestrooi de poffertjes naar smaak met kaneel,
poedersuiker en een scheutje schenkstroop.

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 257
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 45 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Het grote Indische kookboek

Ingrediënten

1 kp ananasblokjes
(indien uit blik, dan goed laten uitlekken)
1 appel, grote, harde, in stukjes
1 grapefruit, in kleine partjes
¼ komkommer, in dunne schijfjes
10 radijsjes, in partjes

Sausje:

½ tl djah
1 el ketjap
1½ tl sambal riport

Bereiding.

Maak een sausje van de sausingrediënten.
Doe alles in een diepe kom en roer het geheel goed door elkaar.
Laat alles goed intrekken.

Tip.

Serveer bij witte rijst, nasi goreng of bami met een kip- of vleesgerecht.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Rode vruchtenkoffie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / ~~S~~lank
Bron: Toprecepten.nl

Ingrediënten

- ijsblokjes
 $\frac{3}{4}$ l koffie, sterke,
afgekoelde
- suiker
2 dl vruchten, rode
(aarbeien, bessen,
kersen), gepureerd

Bereiding.

Vermeng de koffie met de rode vruchten.
Voeg suiker naar smaak toe.
Serveer de koffie op ijsblokjes.

Tip:

Lekker bij de BBQ.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Roergebakken tropisch fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Kookgek.be

Ingrediënten

**150 g ananasschijven
(met schil),
dungesneden**
- bananenbladeren
1 el boter
2 el kokos, geraspte
2 el limoensap
**150 g papaja, verse, in
blokjes**
**1 sinaasappel, het sap
van**

Bereiding.

Rooster de kokos in een droge koekenpan in 2 min. lichtbruin en schep de kokos op een bord. Snijd de ananasschijven in vieren; laat de schil eraan.

Verhit de boter in een wok en bak de ananas en de papaja op hoog vuur 2 min.

Voeg het limoen- en sinaasappelsap toe en bak het fruit al roerend nog 2 min.

Schep het roergebakken fruit op de bordjes bedekt met bananenblad en garneer met de kokos.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Russische compote.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Smulweb

Ingrediënten

¼ l rum
500 g suiker
500 g vruchten (bijv.
aardbeien, perziken,
peren, frambozen)
½ l water

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het water met de suiker aan de kook. Voeg de vruchten toe en laat deze 5 min. meekoken.

Giet dit mengsel over in een Keulse pot onder toevoeging van de rum.

Behandel op deze manier de verschillende vruchten door elkaar.

Tip:

Laat de compote enkele dagen trekken voor de smaak.

Salade van andijvie, druiven en biefstuk.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

50 g amandelen,
geroosterde, gehakte 1
zk andijvie.
voorgesneden
200 g biefstukreepjes
4 el cranberries,
gedroogde
4 trs druiven
- olie, olijf-
½ peper, rode, in dunne
reepjes

Bereiding.

Was de druiven, pluk en halveer ze.
Meng de ingrediënten voor de dressing met
elkaar en maak op smaak met zout en peper.
Verhit olijfolie in een koekenpan en bak hierin
de biefstukreepjes kort aan.
Bestrooi de reepjes met zout en peper.
Verdeel de andijvie en druiven over de borden.
Scheep de dressing erover en garneer met de
biefstukreepjes, rode peper, gedroogde
cranberries en amandelen.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de dressing:

2 el azijn, balsamico-
1 tl honing
1 tl mosterd
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
- zout en versgemalen
zwarte peper

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade van appel, peer en blauwe kaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 appels, frisure (groene)
3 stl bleekselderij
200 g kaas, blauwe
1½ dl olie, olijf-, extra vierge
1 peer, rijpe
- sap van 1 limoen
2 kr sla, kleine
2 tl tabasco, groene
1 bk tuinkers
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 597
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 53 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 15 g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de blaadjes sla los van de kropjes.
Was de slablaadjes.
Droog de blaadjes in een slacentrifuge of dep ze voorzichtig droog met keukenpapier.
Was de appels en peer.
Snijd de appels en peer met schil in partjes.
Snijd vervolgens de partjes appel en peer in plakjes van ½ cm.
Snijd de stengels bleekselderij in stukjes van 5 cm.
Snijd de stukjes bleekselderij over de lengte in reepjes.
Maak een dressing van limoensap, olijfolie, tabasco en zout.
Meng de dressing voorzichtig met de partjes appel, peer en selderijreepjes.
Rangschik ca. 10 blaadjes sla op een bord.
Verdeel het appel-peer-selderijmengsel over de slablaadjes.
Brokkel vervolgens de blauwe kaas over het appel-peer-selderijmengsel.
Garneer de salade met wat verse tuinkers.

Sinaasappel-gember drank (zandloperdieet).



Menugang: Drink
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

4 cm gember, verse
1 l mineraalwater (met
of zonder prik)
1 sinaasappel

Bereiding.

Spoel de ongeschilde sinaasappel onder de kraan af.
Snijd de sinaasappel in dunne plakken.
Snijd de gember in de lengte in dunne repen (schillen niet nodig).
Meng de sinaasappel en de gember met het mineraalwater.
Roer het geheel goed door.
Laat het mineraalwater minimaal 1 uur in de koelkast op smaak komen.
Schenk het mineraalwater door een zeef in de glazen.

Bereidingstijd: 5 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sinaasappelkippenleverpâté.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Gratiskookboek.be

Ingrediënten

25 g boter
150 g kippenlevertjes
1 tn knoflook
1 tl kruiden,
Provençaalse
- peper
1 sinaasappel
¼ bk tuinkers
- zout

Bereiding.

Schil de sinaasappel dik.
Snij de partjes tussen de vliezen van de sinaasappel uit.
Vang het sap op.
Smelt de boter in een koekenpan.
Pers de knoflook boven de boter uit.
Voeg de kippenlevertjes toe aan de boter.
Voeg de kruiden toe aan de kippenlevertjes.
Bak de kippenlevertjes in ± 5 min. gaar.
Haal de kippenlevertjes uit de koekenpan.
Doe het sap in de koekenpan.
Breng het sap aan de kook.
Voeg de sap bij de levertjes.
Pureer de levertjes.
Breng de pâté op smaak met peper en zout.
Zet de pâté minstens 1 uur afgedekt in de koelkast.
Schep de pâté op 2 borden.
Garneer de paté met partjes sinaasappel en tuinkers.
Serveer stokbrood bij de pâté.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sinaasappelsalade I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron:
Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

1 mp kaneel
2 sinaasappels, grote
1 el walnoten, gepelde

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 10 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Schil de sinaasappels dik en snijd ze in plakken. Verdeel de plakken sinaasappel over 2 bordjes en strooi er wat kaneel over. Hak de walnoten grof en strooi ze over de sinaasappels.

Sinaasappelsalade II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Snelk
Bron: Voedzaam & snel

Ingrediënten

1 avocado
1 el azijn, appel-
50 g feta
2 el olie, olijf-
½ tl peper, uit de molen
2 tk peterselie, verse
40 g rucola
2 sinaasappels
½ ui, rode
30 g walnoten
½ tl zout, zee-

Bereiding.

Verdeel de rucola over twee borden.
Snij de schil van de sinaasappels en snijd ze vervolgens in blokjes.
Snij de avocado doormidden tot aan de pit, draai de helften van elkaar en lepel het vruchtvlees uit de schillen, snijd dit in blokjes.
Snij de rode ui fijn en hak de walnoten grof.
Verdeel de sinaasappel-, avocadostukjes, de rode ui en de walnoten over de rucola.
Brokkel de feta er overheen.
Meng de olijfolie, de appelazijn, de peper en het zeezout in een schaalje en druppel dit over de salade.
Snij de peterselie fijn en voeg dit toe aan de salade.

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Del Monte

Ingrediënten

1 banaan
- ijsklontjes
1 bl Mango op siroop
(DelMonte)
1 l sinaasappelsap

Bereidingstijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de banaan.
Snijd hem in stukjes/plakjes.
Giet het blik DelMonte Mango af.
Plaats alle ingrediënten in een blender.
Mix tot je een dikke, romige smoothie hebt.

Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.



Menugang: Voorrecept
Keuken: Griekse
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allrecipes.com

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
2 citroenen, kleine, sap
van
3 eieren
- peper, zwarte,
versgemalen
1/2-3/4 kp rijst (of
vermicelli)
1/2 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Traditionele Griekse Paassoep.

Breng de kippenbouillon aan de kook.
Doe de rijst of vermicelli erbij en laat 15 min.
doorkoken.
Klop intussen de eieren schuimig.
Voeg er langzaam, onder voortdurend kloppen,
het citroensap aan toe.
Giet er dan 3-4 koppen bouillon bij (met een
eetlepel per keer en blijf kloppen).
Haal de rest van de bouillon van het vuur en
klop het eimengsel erdoor.
Breng de soep op smaak met zout en peper en
dien direct op.

Stoofpotje van procureur met granaatappel.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Keurslager

Ingrediënten

1 bouillonblokje, kippen-
30 g granaatappelpitjes
¼ tl kaneel
¼ tl nootmuskaat
- olie, olijf-
¼ tl peper, zwarte
500 g procureur, in
stukken
3 el siroop,
granaatappel-
2 uien, fijngesneden
50 g walnoten

*procureur = varkensnek
zonder been*

Bereiding.

Verhit wat olijfolie in de pan en bak de procureur snel goudbruin.
Haal het vlees uit de pan.
Bak de ui in dezelfde pan glazig en voeg het vlees weer toe.
Voeg de specerijen toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
Doe er water bij tot het vlees net niet helemaal onder staat, breng aan de kook en draai het vuur laag.
Laat een half uur sudderen.
Giet na een half uur de granaatappelsiroop erbij en laat het geheel nog 30-45 min. stoven tot het vlees uit elkaar begint te vallen.
Voeg eventueel nog zout en peper toe.
Rooster de walnoten in een koekenpan.
Hak ze fijn met een mes.
Strooi ze, samen met de granaatappelpitjes, over de stoofschotel.

Bereidingstijd: 90 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1221
Energie kcal: 291
Eiwit: 17,6 g
Koolhydraten: 7 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 22,6 g
Onverzadigd: 16,6 g
Vezels: - g
Zout: - g

Tajine van kip met abrikozen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: TeamOnAMission

Ingrediënten

12 abrikozen, gewelde
75 g amandelen, hele
½ el gemberpoeder
(djahé)
8 kipdrumsticks
1 el olie, olijf-
- peper
1 env saffraan
1 ui, in ringen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 7 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi de drumsticks met zout en (versgemalen) peper.
Verhit de olie in een tajine of hapjespan en bak hierin de drumsticks rondom goudbruin.
Voeg de ui en het gemberpoeder toe en bak alles nog zachtjes 2 min.
Voeg de abrikozen, de amandelen, de saffraan, 400 ml heet water en naar smaak zout en (versgemalen) peper toe.
Leg de deksel schuin op de pan en stoof de kip op laag vuur in ca. 40 min. gaar.
Serveer de kip in de tajine of schep hem in een mooie schaal.

Tip:

Lekker met couscous en gestoofde courgette met komijn.



Terrine van sinaasappelen met limoen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Snelk~~
Bron: Carta

Ingrediënten

6 gelatineblaadjes à 2 g
4 limoenen
8 sinaasappelen
30 g suiker

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de gelatineblaadjes weken in een bodem koud water.

Pers 7 sinaasappelen en 4 limoenen uit.

U zou zo'n ½ l sap moeten overhouden (voeg bij indien nodig!).

Giet het sap in een steelpan, voeg de suiker erbij en verwarm zachtjes tot de suiker gesmolten is.

Neem de pan van het vuur en voeg er de uitgedrukte blaadjes gelatine bij.

Blijf roeren tot alles mooi opgelost is.

Giet ruim een cm van deze vloeistof in een cakevorm en laat opstijven in de koelkast.

Intussen schilt u de achtste sinaasappel.

Verdeel hem in partjes.

Als de bodem gelei dik is, legt u er de partjes sinaasappel op.

Deze overgiet u met het sap, tot aan de bovenkant van het fruit.

Zet de vorm opnieuw in de koelkast.

Zodra de tweede laag stijf is, giet u de rest van het sap erover en laat u de terrine heel de nacht opstijven in de koelkast.

Recupereer de schil van een limoen en een sinaasappel.

Snijdt ze in fijne staafjes, die u een minuut in een bodempje kokend water dompelt.

Laat ze uitlekken, doe ze schrikken onder een straal koud water en schik ze op een bordje dat u met cellofaanpapier bedekt.

Zet dit bordje in de koelkast.

Om de terrine uit de vorm te halen dompelt u ze 30 seconden in heet water.

Draai ze om op een schotel.

Versier met de schilletjes en dien koud op.

Tip:

Geef er 'crème Anglaise' bij.

Tomaat, ansjovis en kaastosti.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Philips

Ingrediënten

6 ansjovisjes
4 sn brood, wit-
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
- oregano
- paprikapoeder
1-2 tomaten, in plakjes
gesneden

Bereiding.

Verdeel de plakjes tomaat, de ansjovisjes en de geraspte kaas over 2 sneetjes brood.
Strooi wat paprikapoeder over de sneetjes.
Strooi wat oregano over de sneetjes.
Leg de 2 overige sneetjes op de belegde sneetjes.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruin brood!

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tonijntartaar met pruimen en koffielikeur.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Koffiebean.nl

Ingrediënten

20 cl koffielikeur/-
siroop
- peper
20 g pijnboompitten
50 g pruimen
500 g tonijnfilet
- zout

Bereiding.

Doe de pruimen in een kom.
Dompel ze volledig onder water.
Laat ze gedurende 2 min. in de magnetron op 700 watt wellen.
Laat de pruimen vervolgens uitlekken en hak ze in fijne stukjes.
Maak de tonijn schoon.
Snijd deze in kleine blokjes van 5 cm.
Schil de gember en snijd deze in kleine blokjes van ongeveer 1 cm.
Meng de tonijn met de pruimen, de pijnboompitten en de gember.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Giet de koffielikeur in een klein pannetje en breng deze aan de kook.
Laat de koffielikeur tot de helft inkoken en vervolgens afkoelen.
Leg een portie tonijntartaar in het midden van het bord en versier vervolgens met de ingekookte, afgekoelde koffielikeur.

Serveertip:

Serveer met vers gebakken stokbrood.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tropische fruitsmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 bananen, grote, rijpe,
in plakjes
6 ijsblokjes
4 kiwi's, rijpe
1 limoen, sap van
1 mango, rijpe, in
blokjes
200 ml sinaasappelsap,
verse

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alles in de mengbeker van een blender.
Laat het een paar minuten op de hoogste stand
helemaal fijn en romig malen.
Schenk in 4 hoge glazen en serveer direct.

Tropische kwark.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Wereld
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: Allerhande 2001

Ingrediënten

1 blk fruitmix, tropical,
op lichte siroop (439 g)
4 el nougatine
500 g kwark
6 el siroop, vruchten-,
tropical

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 30 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de kwark en de vruchtensiroop goed door elkaar.

Laat de fruitmix uitlekken.

Schenk de kwark in 4 coupes.

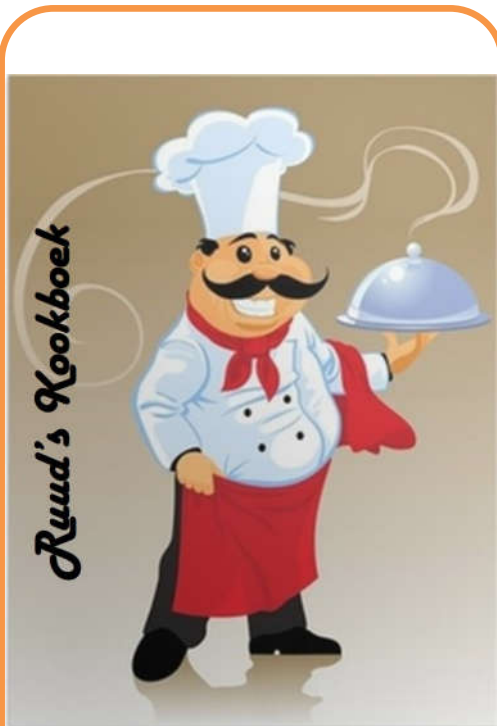
Verdeel het fruit over de coupes.

Garneer de coupes met de nougatine.

Tip:

Wijnadvies - Friszoete tot halfzoete witte wijnen.

Tropische yoghurtshake.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: Plus Magazine

Ingrediënten

1 banaan, rijpe
1 mango, rijpe
1 sinaasappel, sap van
1 l yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak het mango- en bananenvruchtvlies fijn.
Blend alle ingrediënten schuimig.
Giet de shake in glazen
Serveer de glazen met een rietje, een sinaas-
appelschijf en parasolletje.

Truffels van gedroogd fruit en noten.



Menugang:
Tussendoortje
Keuken: -
Porties: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron:
GoedEtenGezondLeven.nl

Ingrediënten

20 dadels, zonder pit
100 g noten,
ongebrande, gemengde

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer de noten met de dadels in een keukenmachine tot een stevige massa. Vorm er balletjes van. Laat de balletjes opstijven in de koelkast.

Tip:

Gebruik in plaats van dadels eens gedroogde abrikozen en/of vijgen.
Meng eens 2 tl cacao door de truffels; rol de balletjes door gemalen kokos, cacao of gehakte geroosterde noten.
Dip de balletjes in warme gesmolten pure chocola van minimaal 70% cacao.



Varkenskotelet met sinaasappel.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Jolanda
Stoelwinder

Ingrediënten

4 tl citroenschil, geraspt
1 tl majoraan
- peper, naar wens
- peterselie, voor de
garnering
4 sinaasappels, kleine,
in schijfjes gesneden
4 el tomatenpuree
240 g ui, fijngesneden
8 varkenskoteletten à 90
g
2½ dl water
- zout, naar wens

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (gasovenstand 6).

Kruid de koteletten.

Grilleer de koteletten op een rooster gedurende 4-5 min. (tot beide zijden bruin zijn).

Leg de koteletten in een ovenschotel.

Voeg de uien, tomatenpuree, water en citroenrasp toe aan de koteletten.

Leg de sinaasappelschijfjes op de koteletten.

Bestrooi de koteletten met majoraan.

Zet de schotel gedurende 20-30 min. in de oven (totdat het vlees gaar is).

Serveer de koteletten zeer warm, gegarneerd met peterselie.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vijgen op zijn Grieks.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruuds Kookschrift

Ingrediënten

1 citroen, sap van
100 g suiker
12 vijgen, verse
½ l wijn, witte

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng in een pannetje de wijn met het citroensap en de suiker aan de kook. Leg er de vijgen in en laat ze zachtjes 3 min. gaar koken. Schep ze voorzichtig om en laat ze in de vloeistof afkoelen. Schep ze eruit en laat de vijgen en de vloeistof beide in de koelkast goed koud worden. Serveer de vijgen overgoten met de koude, zoete wijnsaus.

Vijgentulband Persepolis.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Iraanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

¾ dl Apricot brandy
600 g frambozen
75 g pistaches, gehakte
3 dl port, oude
6 dl room
12 vijgen, goed rijpe

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de vijgen en snijd ze in de lengte doormidden.

Leg ze in een kring op een platte schaal met de ronde kant naar binnen.

Schik de frambozen er omheen.

Roer de port en de likeur voorzichtig door de opgeklopte slagroom en bedek er het fruit mee.

Bestrooi met de gehakte pistaches.

Wafels met verse vruchten.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Porties: 8
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Lekker eten

Ingrediënten

250 g bloem
100 g boter, gesmolten
4 eieren
4 dl melk
- slagroom, stijfgeklopt
100 g suiker
½ tl suiker, vanille-
- zomerfruit (bijv.
aardbeien, frambozen,
bessen)
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding:

Meng de bloem met de suiker, vanillesuiker en zout.
Klop de eieren los met de melk.
Giet het eimengsel al roerend beetje bij beetje bij de bloem.
Roer de gesmolten boter bij de bloem.
Laat het beslag 15 min. rusten.
Bak de wafels met een ingevet wafelijzer.
Laat de wafels afkoelen.

Bereiding:

Verwarm de wafels een paar min. in een voorverwarmde oven.
Bedeck de wafels met geklopte slagroom en verse aardbeien, bessen of andere zomervruchten.

Warme geitenkaas met portrozijnen (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-2

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
1 pk Chèvre de Bellay
(113 g)
1 mp kruidnagelpoeder
- peper, zwarte,
versgemalen
1 dl port, witte
75 g rozijnen
1 zk suiker, vanille-
1 zk walnoten

Bereiding.

Roer in een hoge kom de rozijnen, port en vanillesuiker door elkaar.
Verwarm de afgedekte rozijnen in de magnetron ca. 4 min. op 700 Watt.
Neem de rozijnen uit de magnetron.
Laat de rozijnen afkoelen.
Breng de rozijnen op smaak met peper en een snuffje kruidnagelpoeder.
Rooster het brood in een broodrooster.
Steek met een uitsteekvormpje 4 rondjes uit het geroosterde brood.
Leg op elk bord 1 broodronde.
Snijd de geitenkaas in 4 stukjes.
Leg de stukjes kaas op een bord.
Verwarm de geitenkaas in de magnetron ca. 30 sec. op 700 Watt.
Leg de warme kaas op de broodronde.
Schep de portrozijnen rond de broodronde.
Garneer het geheel met walnoten.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Waterijs van grapefruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lekker eten
zonder fratsen

Ingrediënten

50 g suiker, basterd-,
witte
3 dl grapefruitsap, rood,
vers geperst (ca.
4 grapefruits)
4 munt, toefjes
2 dl sinaasappelsap,
vers geperst (ca.
4 perssinaasappels)

Bereiding.

Breng het grapefruitsap, sinaasappelsap en suiker aan de kook.
Kook het mengsel op een laag vuur tot de suiker is opgelost.
Laat het mengsel afkoelen.
Doe het mengsel in een grote diepvriesschaal of -doos.
Laat het mengsel in de vriezer ca. 1 uur bevriezen.
Schep het mengsel tijdens het bevriezen elke 15 min. met een vork om.
Serveer het ijs in hoge glazen.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Vriestijd: 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 630
Energie kcal: 150
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 35 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wentelteefjes van suikerbrood met rode vruchtensaus.



Menugang:
Brunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Lidl

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Snijd het suikerbrood in 8 plakken.

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

Haal de plakken suikerbrood door het eimengsel.

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

Serveer de wentelteefjes met de rode vruchtensaus.

Tip:

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

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

(Wild)pâté met pruimencompote en Bockbier.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 1000 Bierrecepten

Ingrediënten

1 tl aardappelmeel
2 dl appelsap
33 cl bier, Bock-
1 kaneelstokje
1/4 tl pimentpoeder
250 g pruimen
1 tl suiker, gelei-
50 g veldsla, fijne
4 plk wildpâté

Bereiding.

Breng het bier met het appelsap, het kaneelstokje en het pimentpoeder aan de kook. Laat het op een laag vuur minstens een half uur trekken.

Zeef het mengsel boven een andere pan. Zet het terug op het vuur en roer de geleisuiker erdoor.

Roer het aardappelmeel met 1 el water tot een glad papje en voeg dit al roerend aan de gelei toe.

Was de pruimen, haal de pitten eruit, snijd ze in vieren, leg ze in de gelei en laat die afkoelen. Verdeel de sla over 4 borden, leg de pâté erop, schep er een beetje compote over en geef de rest er apart bij.

Tip:

Lekker met een glas Bockbier.



Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wild konijn met pruimen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron: Jaap Lelieveld

Ingrediënten

75 g boter
3 dl bouillon
1 tn knoflook
1 konijn, wild (1500 g),
in stukken verdeeld
- peper
250 g pruimen,
gedroogde
100 g spek, ontbijt-
1 ui
3 dl wijn, rode
2 worteltjes
- zout

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Pel het knoflookteentje.
Snipper het knoflookteentje.
Schrap de worteltjes.
Snijd de worteltjes in plakjes.
Snijd het ontbijtspek in blokjes.
Bestrooi de stukken konijn met wat peper en zout.
Verhit de boter in een pan.
Bak de stukken konijn in de boter rondom bruin.
Voeg de ui, knoflook en ontbijtspek toe.
Bak de ui, knoflook en ontbijtspek even mee.
Voeg de wijn, bouillon en pruimen toe.
Breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron lager.
Leg een deksel op de pan.
Laat alles ongeveer 1½ uur zachtjes sudderen (tot het konijn en de pruimen gaar zijn).
Schep met een schuimschaaf de stukken konijn en de pruimen uit de pan.
Leg de stukken konijn en de pruimen op een schaal.
Giet een beetje van de saus over het konijn en de pruimen.
Geef de rest van de saus er apart bij.

Tip:

Lekker met aardappelpuree en spruitjes.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wild konijn met zuidvruchten.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Natalia Ruiz-Oud

Ingrediënten

1 fls bier, oudbruin (3 dl)
60 g bloem
50 g boter
1 konijn, in delen (à 1 kg)
125 g oesterzwammen
- peper, zwarte (vers-gemalen)
250 g tutti frutti
1 pt wildfond (380 ml)
- zout

Bereiding.

In een pan 2 dl water aan de kook brengen. Van vuur af tutti frutti toevoegen en ca. 15 min. laten wellen.
Intussen konijndelen bestrooien met zout en peper.
Op een plat bord de bloem strooien.
De konijndelen erdoor wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met bloem.
In een grote braadpan boter verhitten.
De konijndelen zo'n 10 min. bakken, regelmatig keren.
Intussen de oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden.
In een zeef de tutti frutti laten uitlekken.
De konijndelen uit pan nemen en op een bord leggen.
De fond en het bier toevoegen aan het bakvet. Het bakvet aan de kook brengen en evt. aanbaksels losroeren.
De konijndelen weer terugleggen in pan.
De oesterzwamreepjes en tutti frutti toevoegen.
Afgedekt zo'n 1½ uur zachtjes laten stoven. 15 min. voor einde van stooftijd de deksel verwijderen en de saus iets laten inkoken.
De konijndelen uit pan nemen en over vier borden verdelen.
De saus op smaak brengen met zout en peper.
De saus naast de konijndelen scheppen.

Tip:

Serveren met aardappelpuree en spruitjes.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Winterfruit uit de wok met kaneelstroop.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-02

Ingrediënten

1 appel, zachtzure (bv. Elstar)
3 el appelsap
2 el citroensap
½ tl kaneelpoeder
1 peer, hand-, stevige
1 el roomboter
1 el rozijnen
1 el suiker, basterd-, bruine
25 g walnoten
evt.
- kaneelwafeltjes
- room, zure

Bereiding.

Snijdt de walnoten in stukjes.
Schil de appel en de peer.
Snijdt de appel en de peer in vieren.
Verwijder het klokhuis uit de appel en de peer.
Snijdt de appel en de peer in schijfjes.
Besprenkel de appel en de peer met citroensap.
Verhit de boter in een wok.
Roerbak de schijfjes fruit ca. 30 sec. op een halfhoog vuur.
Strooi de suiker over het fruit.
Laat de suiker al roerend smelten.
Voeg de appelsap, kaneel en rozijnen toe aan het fruit.
Laat het geheel ca. 1 min. zachtjes sudderen.
Haal het fruitmengsel van het vuur.
Roer de walnoten door het fruitmengsel.
Serveer het fruit direct bijvoorbeeld met een schepje zure room en kaneelwafeltjes.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Winterfruitpannenkoek.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 appel, grote
1 el citroensap
1 el kaneel
3 mandarijnen
1 el olie
4 pannenkoekjes, kant-en-klare
1 peer
100 g sinaasappel-marmelade
1 dl sinaasappelsap
- suiker, poeder-, om te bestrooien

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appel en de peer, snijd ze in 4 parten en verwijder het klokhuis.

Snijd de appelpartten in 3 plakjes en halveer de peerpartten in de lengte.

Besprenkel de appel en de peer met het citroensap.

Pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes.

Verhit de wok, laat de olie over de panbodem uitvloeien en roerbak de appel, peer en mandarijn ± 2 min.

Voeg de marmelade toe en strooi de kaneel erover.

Schenk het sinaasappelsap in de wok, schep het fruit om en verwarm het geheel op laag vuur nog 2 min.

Verwarm de pannenkoeken intussen volgens de gebruiksaanwijzing en leg ze op warme borden.

Schep het fruit met de saus op de onderste helft, klap de bovenkant over de vulling dicht, bestrooi de pannenkoeken dun met poedersuiker en serveer ze warm.

Wortel, sinaasappel, gember en appel smoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

300 ml appelsap
5 bospeentjes
1 cm gember, verse
300 ml jus d'orange
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de bospeentjes en snijd ze in kleine stukjes.

Schil de gember en snijd fijn.

Mix de bospeen, jus d'orange, gember, appelsap en yoghurt in een blender tot een gladde substantie.

Serveer direct.

Yoghurt met vruchten.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: 365 gerechten

Ingrediënten

750 g aardbeien
- cornflakes
2 dl karnemelk
2 kiwi's
200 g room, slag-
2½ dl sap, appel-
- sap, citroen- (2 st)
125 g suiker
1 pk suiker, vanille-
5 dl yoghurt

Bereiding.

Meng de yoghurt, met de karnemelk, citroensap en appelsap.
Breng het yoghurtmengsel op smaak met de suiker en vanillesuiker.
Klop de slagroom stijf.
Roer de slagroom door het yoghurtmengsel.
Was de aardbeien.
Maak de aardbeien schoon.
Halveer de aardbeien.
Schil de kiwi's
Snijd de kiwi's in schijfjes.
Meng de vruchten door het yoghurtmengsel.
Zet het yoghurtmengsel koel weg.
Serveer de yoghurt koel met wat cornflakes.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2650
Energie kcal: 630
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Yoghurtflip met appel en/of peer.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el amandelschaafsel
1 appel, hand- (en/of peer)
3 el jam, bosvruchten-
½ tl kaneel, gemalen
800 ml yoghurt,
magere

Bereiding.

Rooster in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin.
Schud het schaafsel op een bord.
Meng de handappel en/of peer geschild en in kleine blokjes met de kaneel en de bosvruchtenjam goed door elkaar.
Schenk 400 ml yoghurt in 4 glazen of schaaltes.
Scheep het fruitmengsel op de yoghurt.
Schenk de rest van de yoghurt langzaam over het fruit.
Bestrooi de glazen/schaaltes met het amandelschaafsel.

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Yoghurtpannenkoeken met fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 zk bakpoeder
200 g bloem
2 eieren
3 el honing
4 el olie, zonnebloem-
1 suiker, poeder-, om te
bestrooien
1 zk suiker, vanille-
500 g yoghurt, halfvolle
250 g zachtfruitmix

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 457
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 63 g
Suiker: - g
Vet: 15 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng in een kom de bloem met de vanillesuiker en bakpoeder.

Voeg de yoghurt en eieren toe en klop met een garde of vork tot een glad beslag.

Verhit steeds een beetje olie in een koekenpan en schep met een soeplepel 1-2 lepels beslag in de pan.

Bak de pannenkoek in 2-3 min. per kant goudbruin en gaar.

Laat de pannenkoek op een bord glijden en bak met de rest van de olie en het beslag meer pannenkoeken.

Leg de pannenkoeken op 4 borden.

Verdeel er het fruit over (rol ze eventueel op).

Besprenkel met de honing en bestrooi met een beetje poedersuiker.

Zomerpunch.



Menugang: Drank
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Best of shopping

Ingrediënten

1 kp aardbeien
½ ananas
1 trs druiven, rode
(- rum)

Bereiding.

Haal de steeltjes van de aardbeien.
Was de aardbeien.
Schil de ananas.
Haal de steel uit de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in stukken.
Haal de steeltjes van de druiven.
Was de druiven.
Pers de ingrediënten uit.
(Voeg evt. wat rum toe).
Meng het sap goed door elkaar.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zomerse fruitspiesjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2008-7

Ingrediënten

1 el honing
2 kiwi's
1 mango
1 meloen, galia-
2 perziken
2 pruimen, blauwe

Voor de saus:

150 ml crème fraîche

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de saus.
Maak het fruit schoon.
Snijd het fruit in grote stukken.
Steek het fruit om en om op een grote satéprikker.
Grill de spiesen kort op de barbecue.
Serveer de spiesen met de saus.

Bereidingstijd: 15-20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 262
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 33 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zongedroogde tomatenvinaigrette.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 dl azijn, balsamico-
½ kp basilicum, verse
1 tl knoflook, verse,
gehakt
1 dl mosterd, Dijon-
2½ dl olie, olijf-,
(knoflook)
½ kp oregano, verse
- peper
1 tl suiker
½ dl tomatenpasta,
zongedroogde
- zout

Bereiding.

Pureer alle ingrediënten, behalve de olie, in een blender of keukenmachine.

Giet daarna langzaam de olie bij de ingrediënten.

Mix de vinaigrette goed door elkaar.

Tip:

Geschikt voor op of bij de barbecue, voor Kerst en andere feestdagen.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuurkoolschotel met aardappelen, cranberry's en gehakt.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slow
Bron: Alette van de
Staij

Ingrediënten

400 g aardappelen
50 g cranberry's,
gedroogde
200 g gehakt, runder-
1 tl kerriepoeder
1 el ketjap
- margarine
- melk
30 g paneermeel
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 ui, kleine
- zout
1 zk zuurkool (500 g)

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen met een snufje zout.
Doe de zuurkool in de pan.
Spoel de zuurkool 1 keer af met warm water.
Doe de cranberry's bij de zuurkool en laat de zuurkool in een laagje water 5 min. koken.
Snijd de ui in kleine blokjes.
Doe het gehakt in een koekenpan en voeg de ui, 1 tl kerriepoeder, 1 tl paprikapoeder, een scheut ketjap, 1 snf peper en 1 snf zout toe.
Bak het gehakt rul.
Giet de aardappels af.
Voeg aan de aardappelen een scheut melk en een klont margarine toe en stamp dit met de pureestamper tot aardappelpuree.
Pak een ovenschaal.
Beleg de bodem met een dun laagje aardappelpuree, daarboven op komt een laagje zuurkool met de cranberry's, voeg dan een dun laagje gehakt toe en dek het vervolgens af met een laagje aardappelpuree.
Strooi er 30 g paneermeel overheen, voor een knapperig korstje.
Zet dit 10 min. in de oven, totdat het paneermeel een goudbruine kleur heeft gekregen.
Verdeel de zuurkoolschotel over twee borden.

Tips:

Voor een vegetarisch recept kun je vegetarische gehakt gebruiken.
Vervang de cranberry's eens door rozijnen.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuurkoolschotel met ham en ananas.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: AllerHande 2011-2

Ingrediënten

1 pk aardappelschijfjes
(700 g)
1 blk ananasstukjes
(250 g)
1 pk hamblokjes (250 g)
½ bk kruidenboter (à
100 g)
2 el mosterd
- peper
1 ui, gesnipperd
1 zk zuurkool (500 g),
uitgelekt

Benodigd:

- ovenschaal (20 x 30
cm), ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de zuurkool met de ui, hamblokjes en
ananasstukjes.
Voeg peper naar smaak toe.
Schep de zuurkool in de ovenschaal.
Verdeel de aardappelschijfjes over de
zuurkool.
Bestrijk de aardappelschijfjes met de mosterd.
Verdeel de kruidenboter over de
aardappelschijfjes.
Bak de zuurkoolschotel in de oven in 30 min.
gaar.

Tips:

Je kunt de zuurkoolschotel 1 dag van tevoren
bereiden.
Bewaar de schotel afgedekt in de koelkast.
Verwarm de schotel 20 min. in de oven op
160°C.
Dek de schotel af met aluminiumfolie als het
gerecht te donker wordt.

Bereidingstijd: 40-50 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 360

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 45 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 13 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zwaardvissteak met gebakken tomaat.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: AllerHande 1999-06

Ingrediënten

1 el boter
1 el citroen-limoen dressing
3 el olie, olijf-, milde - peper
1½ el pesto, groene
1½ el pesto, rode
1 zkj rucola
4 vleestomaten, grote - zout
4 zwaardvissteaks (à ca. 125 g)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op ca. 200°C (gasovenstand 4).
Kruis de vleestomaten in.
Dompel de tomaten onder in kokend water.
Spoel de tomaten afspoelen onder koud water.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten overdwers doormidden.
Leg de tomaten met het snijvlak naar beneden op de bakplaat.
Snijd de zwaardvissteaks in 8 min of meer gelijke stukken.
Verhit de boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag.
Bestrooi de vis met zout en peper.
Schroei de vis rondom dicht
Leg de stukken steak op de bakplaat naast de tomaten
Schuif de bakplaat in het midden van de hete oven.
Laat de vis en tomaten ca. 6 min. in de hete oven.
Leg intussen op 4 borden een 'kruisje' van rucolablaadjes.
Roer de rode en groene pesto elk met 1½ el olie los.
Neem de bakplaat uit de oven.
Leg op elk kruisje vrucola voorzichtig de onderste helft van de tomaat (snijvlak naar boven).
Leg op elke halve tomaat een stuk zwaardvissteak.
Verdeel de rest van rocula over de vis.
Leg de rest van de vis op de rucola.
Dek de vis toe met de bovenkant van een tomaat (snijvlak naar beneden).
Druppel er groene en rode pesto omheen.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 14 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>