



Mediterrane recepten / v1.2

Inhoudsopgave.

Aardappeltortilla.....	3
Adriatisch soepje met Noordzeevis.....	4
Bladerdeegpakketjes met mediterrane groenten.....	5
Gebakken forel met serrano, citroen en groene kruiden.....	6
Gegratineerde aardappelschotel met mediterrane groenten en mozzarella.....	7
Geroosterde knoflook (airfryer).....	8
Imam bayildi - gevulde aubergines.....	9
Mediterrane kipfilet met paddenstoelen en courgette.	10
Mediterrane stampot met rookworst.	11
Mediterrane wrap met kipkrokant schnitzel.....	12
Pikante garnalen met saffraan-mayonaise.	13
Spicy chili-olie met extra vierge olijfolie.....	14
Gebruikte afkortingen.....	15

Aardappeltortilla.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mediterrane
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Tina de Vries

Ingrediënten

3 aardappelen (300 g)
3 eieren
- peper
- olie, olijf-
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakken.
Dep ze droog in een theedoek.
Halveer de ui en snijd in dunne halve plakken.
Klop de eieren los met peper en zout.
Verhit in een koekenpan met een dikke bodem een beetje olijfolie.
Bak de aardappelplakjes op hoog vuur tot ze goudbruin zijn.
Doe de ui-ringen erbij en bak nog enkele min. mee.
Draai het vuur laag en dek de pan af met een deksel tot de aardappels gaar zijn (af en toe roeren om aanbakken te voorkomen).
Roer de aardappels goed door de geklopte eieren.
Maak de koekenpan schoon.
Doe wederom een beetje olijfolie in de pan en maak de olie heel heet.
Doe het ei-aardappelmengsel erbij tot de bovenkant (bijna) gestold is.
Draai de tortilla om, met behulp van een deksel, en bak de andere kant bruin.

Tip:

Serveer warm of koud met (knoflook)-mayonaise.

Adriatisch soepje met Noordzeevis.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Adriatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets
4 sn brood, witte-
1 tn knoflook
- peper
½ bs peterselie
1 ds saffraan (poeder)
4 el olie, olijf- extra
vierge
4 tomaten
400 g visfilets
2 l vis-fond
2½ dl wijn, witte droge
- zout

Bereiding.

Maak de peterselie schoon.
Hak de peterselie fijn.
Pel het teentje knoflook.
Hak het teentje knoflook fijn.
Laat de tomaten even schrikken in kokend water.
Koel de tomaten onmiddellijk af in koud water.
Pel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de pitjes uit de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in reepjes.
Snijd de ansjovisfilets in stukjes.
Stoof de gehakte peterselie, het knoflook en de stukjes ansjovisfilets even aan in hete olijfolie.
Voeg de witte wijn toe.
Laat het mengsel 10 min. inkoken.
Voeg de stukjes tomaat toe.
Voeg de saffraan toe.
Voeg de vis-fond toe.
Laat het geheel 10 min. sudderen op een zacht vuurtje.
Snijd de visfilets in reepjes.
Laat de visreepjes 3 min. in de soep pocheren.
Snijd de korstjes van het brood.
Rooster de sneetjes goudbruin in een warme oven of in een broodrooster.
Leg de geroosterde sneetjes op de bodem van warme diepe borden.
Overgiet de geroosterde sneetjes met de hete soep.
Serveer de soep.

Tip:

Deze heerlijke soep uit de mediterrane keuken kan je met allerlei visfilets klaarmaken: Noordzeetong, tongschar, pladijs, poon, zeewolf, wijting.

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

Bladerdeegpakketjes met mediterrane groenten.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: TanteFanny.nl

Ingrediënten

2 rl bladerdeeg (Tante Fanny à 270 g)
1 courgette, klein gesneden
2 tn knoflook, fijngehakt
1 el margarine, vloeibare, om te bestrijken
6 el olie, koolzaad-
1 paprika, klein gesneden
- peper, gemalen
- sesam, om te bestrooien
1 el tijm, fijngehakt
12 tomaatjes, cocktail-, gehalveerd
1 ui, fijngesneden
- zout, gemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (onder- en bovenwarmte).
Bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.
Fruit de ui en knoflook in olie.
Laat de overige groenten meegaren.
Breng op smaak met zout, peper en tijm en laat afkoelen.
Rol beide deegrollen met het meegerolde bakpapier op een bakblik uit.
Snijd het deeg in zes gelijkmatige vierkanten.
Steek uit elk vierkant in de hoek een gat.
Verdeel de vulling over de helft.
Bestrijk de randen met water.
Klap het deeg dubbel en druk de randen aan.
Bestrijk ze met margarine.
Bestrooi ze met sesam.
Laat ze in het midden van de oven ca. 20 min. goudbruin bakken.

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

Gebakken forel met serrano, citroen en groene kruiden.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mediterrane, Andorrese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wereldgerecht.nl

Ingrediënten

2 citroenen, in schijfjes van ca. ½ cm
4 forellen, regenboog-, verse, schoongemaakt
1 pk ham, serrano-
- olie, olijf-
4 tk oregano, verse
- peper, versgemalen, naar smaak
8 tk peterselie, platte, verse
4 tk salie, verse
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Dep de forel aan de binnenkant droog met keukenpapier.
Besprenkel de binnenkant van de schoongemaakte forel met zeezout en versgemalen peper.
Vul elke forel met één takje verse peterselie, salie en oregano.
Doe vervolgens in elke forel 2 plakjes citroen.
Wrijf met een keukenpapier de buitenkant van de vis in met olijfolie
Verwarm de grill/pan/grillpan tot een middelhoge temperatuur.
Bak de forel in 8-10 min. aan beide kanten gaar.
Laat de forel even kort rusten, bak de serranoham in 1 min. aan beide kanten kort aan.
Garneer de vis met de overgebleven peterselie en partjes citroen.
Knijp nog wat citroen uit over de vis, en breng evt. op smaak met extra zout en peper.

Tip:

Vervang de serranoham evt. door prosciutto of parma-, iberico- of andere gedroogde ham.

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

Gegratineerde aardappelschotel met mediterrane groenten en mozzarella.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende
1 bs basilicum, verse (of diepvriesbasilicum)
3 bl mozzarella
- olie, olijf-
2 paprika's, groene
2 paprika's, rode
- peper, zwarte, vers gemalen
8 tomaten, tros-
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in plakken van ongeveer een halve cm dik.
Doe ze over in een pan en bestrooi ze met zout.
Vul de pan met water totdat de aardappelen helemaal onderstaan.
Breng het geheel aan de kook en kook de aardappelen nét gaar.
Dat duurt 5 à 10 min.
Giet de aardappelen af.
Breng in een andere pan wat water aan de kook.
Kruis de tomaten in en dompel ze even onder in het kokende water.
Ze zijn nu heel gemakkelijk te pellen.
Ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes.
Snijd de paprika's in vierkantjes.
Vet een ruime ovenschaal in met olijfolie.
Leg in de schaal mooie rijtjes van aardappelen, tomaten en paprikastukjes.
Hak de basilicum en verdeel deze over de groenten.
Maal ook wat zout en peper over de schotel (houd er rekening mee, dat de aardappelen al gezouten zijn).
Schenk er nog een lekker scheutje olijfolie overheen.
Bak de groenteschotel een kwartiertje in een oven van 175°C.
Snijd intussen de mozzarella in plakjes.
Verdeel de kaas over de groenteschotel en plaats de schaal nog 5 min. in de oven.
Serveer meteen.

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

Geroosterde knoflook (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mediterane
Porties: 4
Sterren: ***
Bron: EazyChef.nl

Ingrediënten

1 bl knoflook (geen
tenen)
1 tl olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
- zout

Vorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 32
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Heb je wel eens geroosterde knoflook gegeten? Het heeft een iets zoetere smaak dan normale knoflook en is daarom ideaal om in een salade of iets dergelijks te doen. De knoflook wordt door het roosteren een stuk minder scherp, waardoor het een gemakkelijkere toevoeging is in het eten.

Verwarm de airfryer op 190°C.
Snijd de kop van de bol knoflook eraf
Leg de knoflook op een stuk aluminiumfolie.
Kruid de knoflook met de olijfolie, versgemalen peper en zout.
Vouw de aluminiumfolie dicht.
Plaats het pakketje in de airfryer tot de knoflook zacht is (meestal 15-20 min.).

Tip:

Nadat je de knoflook hebt gemaakt, kun je deze een aantal dagen bewaren (totdat deze van smaak gaat veranderen).

Imam bayildi - gevulde aubergines.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 40-45
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de aubergines in de lengte doormidden en hol
ze voorzichtig uit met een lepel, zodat er ruimte
ontstaat voor de vulling (bewaar het vruchtvlees).
Verhit de olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
Bak de fijngehakte ui en knoflook daarna tot ze zacht
en lichtbruin zijn.
Voeg het vruchtvlees van de aubergines, de blokjes
tomaat en paprika toe aan de pan en bak ze enkele
min. mee.
Breng het mengsel dan op smaak met gedroogde
oregano, paprikapoeder, zout en versgemalen peper.
Roer alles goed door elkaar.
Vul de uitgeholde aubergines met het mengsel en leg
ze in een ingevette ovenschaal.
Bak de gevulde aubergines ca. 40-45 min. in de
voorverwarmde oven, of tot ze zacht en gaar zijn.
Haal tot slot de ovenschaal uit de oven en laat de
aubergines iets afkoelen.
Garneer het gerecht met verse peterselie en serveer
het.

Mediterrane kipfilet met paddenstoelen en courgette.



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

Ingrediënten

2 zk aardappelpartjes (à 450 g)
200 g champignons, kastanje-
1 courgette, in blokjes
2 kipfilets (à 150 g)
1 pk Maggi Mals en Kruidig, mediterrane kruiden
5 el olie, olijf-
- peper
2 el peterselie, blad-, grof gehakt
1 ui, in halve ringen
- zout

Bereiding.

Bereid de kipfilets met de kruidenmix volgens de aanwijzingen op de verpakking (gebruik 2 vellen bakpapier).
Verhit in een hapjespan 3 el olijfolie.
Bak de aardappelpartjes in 10 min. goudbruin en gaar.
Scheep ze regelmatig om.
Verhit de rest van de olie in een wok.
Roerbak de paddenstoelen met de ui en de courgette in 5 min. beetgaar.
Breng op smaak met peper en zout.
Verdeel de kipfilets over 4 borden.
Scheep er de groente bij en bestrooi met de peterselie.
Serveer het gerecht met de aardappelpartjes.

10

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1667
Energie kcal: 397
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mediterrane stampot met rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Allerhande, Jumbo

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
2 courgettes
2 tn knoflook
200 ml olie, olijf-
1 paprika, rode
200 ml passata di pomodoro*
- peper
1 rookworst
2 uien
- zout

* gezeefde tomaten

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.
Snijd vooraf eventueel grote aardappelen doormidden.
Verwarm ondertussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snipper de uien en snijd de teentjes knoflook fijn.
Snijd de courgettes en de paprika in blokjes van 1 cm.
Fruit de ui en knoflook 3 min. in 30 ml. olie in een hapjespan.
Voeg de courgettes en paprika toe.
Bak 3 min. en voeg de pastasaus toe.
Breng alles aan de kook en laat 5 min. op laag vuur stoven.
Giet de aardappelen af en stamp ze met 70 ml. olie tot een grove puree.
Roer de groenten erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.
Snijd de worst in plakken en serveer met de stampot.

11

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

Mediterrane wrap met kipkrokant schnitzel.



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

Ingrediënten

1 courgette
200 g hummus, pikant
4 kipkrokant-schnitzels, plantaardige (Vivera)
3 el olie, zonnebloem-
3 paprika's (3 kleuren)
4 tortilla's, volkoren (XL)
2 uien, rode

- grillpan
- keukenpapier

Bereiding.

Snijd de courgette in plakken, de paprika's in repen en de uien in ringen.

Besprenkel de groenten met 1 el olie.

Verhit de grillpan en gril de groenten per soort 4-5 min. (keer af en toe).

Verhit de rest van de olie in een ruime koekenpan en bak de schnitzels 8 min. op een middelhoog vuur.

Neem de schnitzels uit de pan en snijd ze in reepjes.

Maak de koekenpan schoon met keukenpapier en verwarm de tortilla's één voor één 2 min. in de droge koekenpan (keer halverwege).

Bestrijk de tortilla's met de hummus en verdeel er de gegrilde groenten en reepjes schnitzel over.

Vouw de tortilla's om de vulling en serveer.

12

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 616

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 59 g

w/v suikers: 12 g

Natrium: - mg

Vet: 28 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 14 g

Groente: 250 g

Zout: 2,7 g

Pikante garnalen met saffraan-mayonaise.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

½ citroen
1 zk garnalen, reuzen-
2 tn knoflook
8 el mayonaise
4 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
1 peper, rode
100 mg saffraan (1
envelopje)
1 el sherry, droge

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Ontdooi de garnalen langzaam in de koelkast of sneller, volgens aanwijzing op de verpakking. Pureer in de keukenmachine of in een hoge kom met de staafmixer 1 tn knoflook, de rode peper, de olie en 3 el citroensap tot een gladde marinade. Pel de garnalen, snijd ze aan de rugzijde in en verwijder het zwarte streepje. verwijderen. Schep de garnalen door de marinade en laat de smaken ca. 2 uur afgedekt in koelkast intrekken. Week in een kom de saffraandraadjes in de sherry. Roer de mayonaise en rest van knoflook erdoor. Breng de dipsaus op smaak met een paar druppels citroensap en cayennepeper.

Bereiding.

Neem de garnalen uit de marinade en bak ze in een droge koekenpan op een matig vuur in 5-7 min. gaar. Serveer de garnalen warm met de saffraan-mayonaise.

Spicy chili-olie met extra vierge olijfolie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische,
Mediterraanse
Hoeveelheid: 250 ml
Sterren: **
Bron: Aljeta.com

Ingrediënten

2 el chilivlokken,
gedroogde
2 tn knoflook, fijngehakt
200 ml olie, olijf-, extra
vierge
1 tl paprikapoeder,
gerookt
1 tl peper, Sichuan-
1 tl sesamzaadjes
1 tl zout, zee-

Bereidingstijd: 5 min.
Kooktijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de olie zachtjes op een laag vuur (laat het niet roken).

Voeg de knoflook, het sesamzaad en de Sichuanpeper toe.

Laat het sudderen tot de knoflook goudbruin is (ca. 5 min.).

Gebruik een lepel of zeef om de knoflook (en evt. andere vaste stoffen die je niet wilt bewaren) te verwijderen voor het bottelen.

Doe de chilivlokken, de paprikapoeder en het zout in een hittebestendige glazen pot.

Giet voorzichtig de hete olie over het kruidenmengsel (het zal kort sissen).

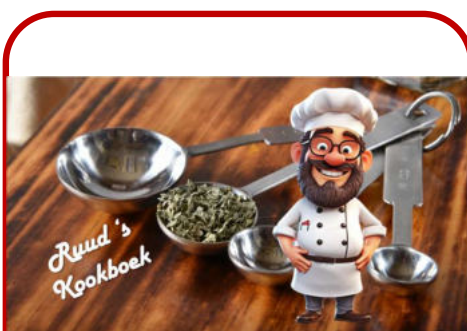
Laat het volledig afkoelen, sluit de pot af en laat de olie minstens 24 uur trekken.

Bewaar de olie in de koelkast (blijft 4-6 weken goed).

Tips:

- Liever wat milder? Gebruik minder chilivlokken of kies voor een zachte chili.
- Iets frisser? Voeg wat citroenschil toe terwijl de olie afkoelt.
- Heerlijk bij noedels, pizza, groenten of als dip. Vol smaak én gezondheidsboosters.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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

15



v2.4

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

16

