



# *Ruud 's Kookboek*

*Recepten met kruiden & specerijen III v3.2*

## Inhoudsopgave.

Anijsshock II. ....	3
Basilicumpesto I. ....	4
Bierbroodsoep met peterselie. ....	5
Botanical cocktail met komkommer & munt. ....	6
Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook. ....	7
Courgettesoep met tahoe en kerrie. ....	8
Gebakken zoete aardappelen (bataten) met komijn en ketoembar. ....	9
Geglaceerde gele wortels met honing en laurier. ....	10
Gegrilde botervis met mosterdolie. ....	11
Groninger mosterdsoep met spek. ....	12
Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden. ....	13
IJsjes met aardbei, munt en citroenlimonade. ....	14
Kerrie-garnalen I. ....	15
Kerriestamppot met geroosterde spruitjes. ....	16
Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer). ....	17
Knapperige ricotta en basilicum sticks. ....	18
Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer). ....	19
Knoflookgarnalen met pepertjes. ....	20
Knoflooksaus met crème fraîche. ....	21
Kruidenboter II. ....	22
Kruidenkalender. ....	23
Kruidige aubergine-tomaatchutney. ....	24
Kurkuma-smoothie. ....	25
Mangosaus met dille. ....	26
Mosselen met knoflook, witte wijn en room. ....	27
Oesters met avocado en basilicum. ....	28
Pompensoep met ras-el-hanout en champignons. ....	29
Spareribs rub. ....	30
Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander. ....	31
Witte wijn-honing-knoflook marinade. ....	32
Zacht gegaarde spareribs met droge rub (airfryer). ....	33
Zeebaars met aardpeer en zeekraal. ....	34
Gebruikte afkortingen. ....	36

## Anijsshock II.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 5  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Carta - Dick

---

### Ingrediënten

**10 blk anijs**  
- cacaopoeder of  
chocolade vlokken  
**1 l chocolademelk** (uit  
fles of zelfgemaakt)  
- slagroom  
- suiker (slagroom  
kloppen)  
(- suiker (op smaak  
brengen))

---

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

---

### Bereiding.

Breng de chocolademelk aan de kook.  
Voeg de anijsblokjes toe aan de chocolademelk.  
Breng de chocolademelk evt. op smaak met wat suiker.  
Klop de slagroom met wat suiker stijf.  
Schenk de chocolademelk in 5 koffieglazen.  
Spuit een lekkere toef slagroom op de chocolademelk.  
Garneer de anijsshock af met wat cacaopoeder of chocolade vlokken.

## Basilicumpesto I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 1996

### Ingrediënten

2 bs basilicum  
40 g kaas,  
Parmezaanse,  
fijngeraspt  
2 tn knoflook,  
uitgeperst  
80 ml olie, olijf-  
- peper  
40 g pijnboompitten  
- 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.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en laat ze afkoelen.

Was en droog de basilicum.

Maal de basilicum samen met de pijnboompitten, knoflook en Parmezaanse kaas in een keukenmachine fijn.

Voeg met een draaiende motor langzaam de olijfolie toe (alles goed mengen).

Breng de pesto op smaak met zout en peper.

## Bier-broodsoep met peterselie.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
Bron: Ed's receptensite

### Ingrediënten

2 dl bier, donker  
10 g boter  
1 bouillontablet, vlees-  
2 sn brood, volkoren-  
1 st foelie  
- peper  
2 el peterselie,  
fijngeknipt  
1 tl tijm  
1 el tomatenpuree  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Pel de ui.  
Rasp de ui fijn.  
Verhit de boter in een pan.  
Fruit de ui even aan in de boter.  
Roer de tomatenpuree door de ui.  
Voeg 3 dl water, bouillontablet, bier, tijm en foelie toe aan de ui.  
Laat de soep ± 5 min. zachtjes koken.  
Snijd de korstjes van het brood.  
Verkruimel de sneetjes brood.  
Roer het broodkruim door de soep.  
Verwarm de soep nog ± 3 min.  
Roer op het laatste moment de peterselie door de soep.  
Breng de soep op smaak met zout en peper.



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

## Botanical cocktail met komkommer & munt.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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



Ketel One Botanical Cucumber & Mint

## Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Griekse gids

### Ingrediënten

200 g boter, room-  
30 g knoflook  
200 g mosterd  
4 el olie, olijf-, Griekse,  
extra vergine  
- peper, versgemalen  
- peperkorrels  
2 kg varkensfilet (2  
grote stukken)  
- zout

### Bereiding.

Prik in de ronde stukken varkensvlees met een mes gaten.

Vul deze gaten met de teentjes knoflook en de peperkorrels.

Bestrooi het vlees aan de buitenkant met zout en versgemalen peper.

Smeer het vlees geheel in met de mosterd.

Bewaar het vlees vervolgens min. 6 uur (of liever nog een hele nacht) in de koelkast.

Leg op het vlees de in stukken gesneden roomboter en giet er de Griekse olijfolie overheen.

Laat het vlees in een oven zachtjes, op 180°C, in ongeveer 2½-3 uur gaar worden.

Keer het vlees regelmatig om, zodat het rondom bruin wordt.

### Tip:

Dit gerecht is erg lekker met bijv. een champignonsaus.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Grill-/oventijd:** 2½-3 uur

**Wachttijd:** min. 6 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

## Courgettesoep met tahoe en kerrie.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta,  
FamilieOverDeKook.nl,  
Menu

### Ingrediënten

½ el kerrie  
1 tl kerrie  
1 tn knoflook  
1 pk mix, groenten-,  
soep  
2 el olie  
½ blk tahoe  
7½ dl water  
- zout, naar smaak

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

### Bereiding.

Breng het water aan de kook en voeg al roerend de soepgroentenmix toe.  
Breng de soep aan de kook.  
Leg het deksel op de pan (niet helemaal afsluiten) en laat de soep, onder af en toe roeren, ca. 10 min. zachtjes doorkoken.  
Maak een marinade van een ½ el kerrie, 1 el olie, zout (naar smaak) en het uitgeperste teentje knoflook.  
Snijd het ½ blok tahoe in blokjes, schep ze door de marinade en laat dit ca. 30 min. staan.  
Bak de blokjes bruin in 1 el olie.  
Roer 1 tl kerrie door de soep en verdeel hem over 2 kommen.  
Garneer de soep met de tahoe.

## Gebakken zoete aardappelen (bataten) met komijn en ketoembar.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta-Waldi,  
Smakelijk eten

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
zoete  
½ tl ketoembar  
1 el komijn (zaad)  
2 el olie, olijf-  
- zout, naar smaak

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 plakjes.  
Verhit de olie in een koekenpan en fruit het komijnzaad al omscheppend gedurende 1 min. Voeg de aardappelplakjes en de ketoembar toe en bak ze al omscheppend 5 min. op een hoog vuur.  
Temper het vuur en laat de aardappel in ca. 15 min. goudbruin en knapperig gaar bakken (schep ze tussentijds enkele malen om). Bestrooi de aardappelen vlak voor het serveren met wat zout.

### Tips:

- Lekker bij gebakken kabeljauwfilet en sperzieboontjes.
- Vervang de zoete aardappelen eens door eenzelfde hoeveelheid stevige gewone aardappelen.

## Geglaceerde gele wortels met honing en laurier.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Stg. Vergeten Groenten

### Ingrediënten

1 kl boter  
50 ml bouillon, groente- of water  
1 scht honing  
1 tn knoflook, gekneusd  
1-2 laurierblaadjes  
- peper, versgemalen  
400 g wortelen, gele  
- 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.

*Toen de oranje wortel in populariteit steeg (zoeter van smaak), bleef de gele wortel alleen nog hier en daar als voederwortel voor dieren in omloop. Het soort verdient echter beter: de smaak is zachtzoet.*

Boen de wortelen schoon of schil ze met een dunschiller.

Snijd ze vervolgens in de lengte doormidden (grote exemplaren snijd je in vieren).

Zet een grote hapjes- of koekenpan op het vuur en smelt de boter op een medium vuur.

Schep de wortelen door de boter en laat ze 1 min. bakken.

Voeg daarna de bouillon (of het water) toe samen met een flinke scheut honing.

Schep ook de laurierblaadjes en de gekneusde knoflook erdoor.

Laat het ca. 8 min. op een laag vuur garen totdat de wortelen beetgaar zijn (als er nog te veel vocht in de pan zit, kun je de wortelen eruit scheppen en het op een hoog vuur laten inkoken).

Verwijder de laurierblaadjes en de gekneusde knoflook.

Schep daarna de wortelen er weer door en verwarm deze.

Voeg evt. nog wat honing toe.

Breng evt. extra op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveer de geglaceerde wortelen op een grote schaal of als garnituur op het bord.

## Gegrilde botervis met mosterdolie.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: KoelewijnVis.nl

### Ingrediënten

4 botervisfilets  
1 tl mosterd, Dijon-  
3 el olie, olijf-  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
- peper, versgemalen  
1 ui, rode  
2 el wijn, witte  
- zout

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

### Bereiding.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.  
Snijd de paprika's in dunne ringen.  
Verhit 1 el olie in op een laag vuur in een braadpan.  
Voeg de ui- en paprikaringen toe.  
Schenk er 2 el witte wijn bij.  
Laat het op een laag vuur in ca. 10 min. zacht (maar nog iets beetgaar) stoven.  
Roer de mosterd en 2 el olie door elkaar.  
Bestrooi de botervisfilets met versgemalen peper en zout en wrijf ze aan beide zijden in met de mosterdolie.  
Maak de botervisfilets onder de grill in ca. 8 min. gaar (halverwege even keren). Verdeel de paprika- en uienringen over 2 voorverwarmde borden.  
Leg de botervis erop.  
Sprenkel de rest van de olie er druppelsgewijs omheen.

### Tips:

- Lekker met gebakken aardappelen en een frisse salade.
- U kunt ook zwaardvis of tonijn gebruiken voor dit recept.

## Groninger mosterdsoep met spek.



**Menugang:** Hoofd-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** PaulinesKeuken

### Ingrediënten

40 g bloem  
30 g boter, room-  
1 l bouillon, kippen-  
2 tn knoflook  
3 el mosterd, Groninger  
- peper, versgemalen  
1 prei, kleine  
1 sch room  
200 g spekreepjes  
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.

Snijd de kleine prei in ringen (hou wat achter voor de garnering).  
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.  
Fruit dit aan in een ruime pan met de roomboter.  
Voeg de bloem toe en gaar dit mee op een laag vuur.  
Gaar het gerust een minuut of 5 mee, maar laat het niet bruin kleuren.  
Laat het mengsel daarna afkoelen (het moet zanderig aanvoelen als je het tussen je vingers wrijft).  
Zet het vuur weer aan en voeg al roerende de kippenbouillon en de prei toe.  
Laat het even koken op een laag vuur, totdat de prei gaar is.  
Pureer het geheel dan glad met een staafmixer.  
Voeg de mosterd en een scheutje room toe en breng de mosterdsoep op smaak met versgemalen peper en zout.  
Bak de spekreepjes goudbruin.  
Garneer de soep met de spekreepjes en nog wat preiringetjes.

## Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Wendy van de Geest

---

### Ingrediënten

2 beschuiten  
2 el bieslook, verse  
1 citroen  
4 heilbotfilets (à 125 g)  
50 g kaas, belegen, geraspte  
2 el koriander, verse  
8 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
8 tomaten, zongedroode  
1 ui, grote  
- zout

---

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** 20 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.  
Dep de heilbot goed droog.  
Leg de vis in een ovenschaal.  
Bestrooi de vis met versgemalen peper en zout.  
Schil de ui, snijd hem in dunne reepjes en fruit deze in de olijfolie.  
Haal de ui uit de pan en verdeel hem over de vis.  
Snijd de bieslook en koriander fijn.  
Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.  
Brokkel de beschuit in stukjes.  
Meng de reepjes tomaat met de kruiden en stukjes beschuit.  
Verdeel dit mengsel over de heilbot (op de ui).  
Knijp nu de citroen uit boven het gerecht en bestrooi het geheel met geraspte kaas.  
Strooi er daarna nog wat versgemalen peper en zout over.  
Zet de ovenschaal 20 min. in de oven.

### Tip:

Serveer de heilbot met rijst of gebakken aardappelpartjes en sperzieboontjes.

## IJsjes met aardbei, munt en citroenlimonade.



**Menugang:** Nagerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Landleven

### Ingrediënten

1 hv aardbeien, verse  
1 fls citroenfrisdrank  
(7up)  
3 bld munt

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

### Bereiding.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd ze in plakjes.  
Snijd enkele blaadjes munt heel fijn en meng ze door de aardbeien.  
Vul de vormpjes met de aardbeien en munt en vul ze af met citroenlimonade (7-up of een ander merk).  
Tik even met de vormpjes op het aanrecht zodat er geen luchtballen achterblijven.  
Zet de vormpjes in de vriezer en laat de ijsjes bevriezen.

## Kerrie-garnalen I.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Bahreinse**  
**Personen: 3**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo, Smulweb**

### Ingrediënten

2 bouillonblokjes, kippen-  
45 g chutney, mango-  
1 el citroensap  
250 g garnalen  
2 tl kerriepoeder  
2 tn knoflook  
3 el olie, zonnebloem-  
1 snf peper, zwart  
250 g peultjes  
180 g rijst, basmati-, gekookt  
1 tl sambal badjak  
1 ui  
2 uien, bos-  
15 g Worcestersaus  
1 snf zout

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak gaar in de kippenbouillon.

Laat de rijst afkoelen.

Verhit de olie in de wok.

Bak eerst de garnalen snel rondom roze en bruin.

Haal de garnalen uit de pan en zet ze apart.

Bak in het overgebleven vet de ui, de knoflook, de sambal en de kerriepoeder ca. 3 min.

Voeg de reepjes peultjes toe en bak die enkele min.

Voeg de reepjes peultjes toe en bak die enkele min. mee tot ze beetgaar zijn.

Voeg de (goed uitgelekte en liefst afgekoelde) rijst toe en bak dit even mee.

Roer de garnalen en de mangochutney door de rijst.

Warm alles goed door en **PROEF!!**

Breng het op smaak met peper, zout, Worcestersaus en citroensap.

Meng de lente-uitjes door de rijst.

**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**

## Kerriestamppot met geroosterde spruitjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: DekaMarkt

### Ingrediënten

500 g aardappelen, kruimige  
2½ el bloem  
2½ el edelgistvlokken  
2 el kerrie (- melk)  
- olie, olijfolie  
½ el paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
500 g spruitjes  
- zout

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

### Bereiding.

Verwarm je oven voor op 180°C.

Snij de spruitjes doormidden.

Meng de spruitjes met 1½ el olijfolie en 1 el kerrie.

Rooster de spruitjes in 30 min. gaar.

Schil de aardappelen en kook ze in 20 min. gaar (ze zijn gaar als je er makkelijk met een vork in kan prikken).

Meng de bloem, het paprikapoeder, 1 el kerrie, versgemalen peper naar smaak, 125 ml water en de edelgistvlokken in een steelpannetje.

Laat dit even inkoken tot het dik wordt, voeg dan nog 100 ml water toe.

Meng dit kerriesausje met de aardappelen en de spruitjes en stamp het tot een stamppot. Voeg evt. wat melk toe als de stamppot niet romig genoeg wordt.

Breng de stamppot op smaak met zout.

## Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer).



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

### Ingrediënten

700 g aardappelen,  
vastkokende  
- Airfryer bakspray  
(olijf- of avocado-olie)  
½ tl basilicum,  
gedroogde  
½ tl knoflookpoeder (of  
knoflookgranulaat)  
½ tl oregano,  
gedroogde  
¼ tl peper, versgemalen  
½ tl zout (of meer naar  
smaak)

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** 25 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Spray de binnenkant van het bakmandje van de Airfryer in met olie.  
Snijdt de aardappelen in blokjes van ca. 2 cm.  
Leg de aardappelblokjes in het Airfryermandje en spuit ze in met een beetje olie.  
Voeg de knoflookpoeder, zout, peper, oregano en basilicum toe aan de aardappelen. Hussel alles goed door elkaar, zodat elk blokje bedekt is.  
Bak de aardappels (zonder voorverwarmen) 20-25 min. op 200°C.  
Schud de blokjes tijdens het bakken af en toe om, zodat ze allemaal even gaar worden.  
Serveer de gebakken aardappelblokjes warm.

### Tip:

Het is lekker om de schil om de aardappelen te laten zitten. Dit zorgt voor extra knapperigheid en ook extra vitamientjes.

## Knapperige ricotta en basilicum sticks.



Menugang: Hapje,  
snack, voorgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 16  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: GodaOmas.com

### Ingrediënten

2 el basilicum, verse,  
fijngehakte  
1 tl citroensap  
12 vl filodeeg  
(1 tn knoflook)  
60 ml olie, olijfolie- (om  
te borstelen)  
¼ tl peper, zwarte  
250 g ricotta  
½ tl zout

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: 20 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 90  
Eiwit: 3 g  
Koolhydraten: 8 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 5 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C en leg een bakplaat klaar met bakpapier.

### Bereid de vulling:

Meng in een kom de ricotta, de basilicum, het zout, de peper, en het citroensap. Voeg, indien gewenst, het geperste knoflookteentje toe voor extra smaak.

### Bereid het filodeeg:

Leg een vel filodeeg op een schoon werkoppervlak. Bestrijk het lichtjes met olijfolie. Vouw het vel vervolgens in de lengte doormidden om een langere, dünnere strook te maken.

### Vul en rol:

Plaats ca. 1 el van de ricottavulling aan één kant van de strook. Rol het filodeeg strak op, waarbij je ervoor zorgt dat de vulling goed bedekt is. Borstel het buitenste deel opnieuw met olijfolie om het een mooie gouden kleur te geven tijdens het bakken. Herhaal dit met de resterende vellen en vulling.

### Bakken:

Plaats de gevulde en gerolde sticks op de bakplaat, met voldoende ruimte ertussen. Bak de sticks gedurende 18-20 min. in de voorverwarmde oven, of tot ze goudbruin en knapperig zijn.

### Serveer:

Haal de sticks uit de oven en laat ze enkele min. afkoelen voordat je ze serveert.

### Tips:

- Serveer de sticks met een frisse yoghurt dip of tomatensaus.
- Serveer de sticks ook eens met een dip van tzatziki, hummus of een frisse tomatensalsa.
- Filodeeg kan uitdrogen, dus houd het bedekt met een licht vochtige doek terwijl je werkt.
- Voeg andere kruiden zoals tijm of oregano toe voor variatie.

## Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).



Menugang: Bijgerecht, hapje  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Airfryer Totaal

### Ingrediënten

- bakspray, voor het invetten (of extra olijfolie)  
1 pk broodmix, witte (bijv. Koopmans)  
5 tn knoflook, uitgeperst  
50 g mozzarella, geraspte  
3 el olie, olijf-  
1 tl rozemarijn, gedroogde  
1 tl tijm, gedroogde  
300 ml water

### Bereiding.

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd eventueel een lepel mix achter voor decoratie). Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ongeveer 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.

Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, de rozemarijn, de tijm en de geraspte mozzarella.

Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.

Rol elke deegbal door het olijfolie- en kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.

Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.

Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.

Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.

Heerlijk om te delen of om bij een maaltijd te serveren.

Bereidingstijd: 15 min.

Airfryertijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 1 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

## Knoflookgarnalen met pepertjes.



**Menugang:** Tapas, voorgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

3 bkg garnalen, cocktail-  
(à 125 g)  
4 tn knoflook  
75 ml olie, olijf-, extra  
vierge  
2 pepertjes, chili-,  
gedroogde  
- zout

### Bereiding.

Pel de knoflook en snijd ze in dunne plakjes snijden.  
Verkruimel de pepertjes.  
Verwarm de olie in een steelpan.  
Fruit hierin de knoflook en peperstukjes tot de knoflook net begint te kleuren.  
Schep de garnalen erdoor en warm ze ca. 2½ min. mee.  
Breng de garnalen op smaak met wat zout.  
Verdeel de garnalen met olie over 4 (voorverwarmde) schaaltes en serveer ze direct.

### Tips:

- Lekker met geroosterd stokbrood.
- Ook te serveren als tapas.

### Wijnadvies:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 260  
**Eiwit:** 17 g  
**Koolhydraten:** 1 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 21 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Knoflooksaus met crème fraîche.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Bron: Carta,  
Receptenplein.nl

### Ingrediënten

1 el bieslook, gesnip-  
perde  
1 el cognac (of citroen-  
sap)  
125 ml crème fraîche  
2 tn knoflook (of meer  
naar smaak)  
3 el mayonaise  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie, gesnip-  
perde  
1 tl suiker  
- 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.

Meng de cognac (of het citroensap) met de suiker.  
Voeg de uitgeperste knoflook door de cognac of het sap.  
Meng de crème fraîche, de mayonaise en de kruiden erdoor.  
Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe.

## Kruidenboter II.



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

### Ingrediënten

½ tl bieslook, klein geknipt  
100 g boter, room-  
1 tl citroensap  
6 dooiers van hardgekookte eieren  
½ tl dragon, klein gesneden  
½ tl kervel, gehakte  
- peper, versgemalen  
½ tl peterselie, gehakte  
1 uitje of sjalotje, fijn gesnipperd  
- worcestersaus of aroma  
- zout

### Bereiding.

Roer de boter zacht.

Wrijf de eierdooiers door een zeef in de kom. Roer tot een gladde eierboter is ontstaan.

Voeg daaraan, al roerend, de ui en de kruiden toe.

Roer druppel na druppel ½ tl citroensap door de boter; proef die en roer er naar smaak de rest van het citroensap, worcestersaus, peper en zout door.

Voeg nog een paar druppels water toe, als dat nodig is, om de boter juist smeerbaar, dus niet te dun te maken.

Serveer de boter in één- of meerpersoons-schaaltjes en zet die eventueel vlak voor het gebruik nog even in de koelkast, zodat de boter bij gebruik niet van het mes zal glijden.

**Bereidingstijd:** 10 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Koeltijd:** 10 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

## Kruidenkalender.

	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Basilicum	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Bieslook	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Bonenkruid						X	X	X	X			
Brandnetel				X	X	X						
Citroenmelisse					X	X	X	X				
Dille				X	X	X	X	X				
Dragon						X	X	X				
Kervel					X	X	X	X	X			
Koriander	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Laurier	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Lavas				X	X	X	X	X	X			
Lievenvrouwebedstro				X								
Marjolein								X	X			
Munt							X	X	X			
Oregano					X	X	X	X	X			
Peterselie	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Rozemarijn					X	X	X	X				
Salie					X	X						
Tijm					X	X	X	X	X			
Tuinkers	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Bron: Tante Fanny

## Kruidige aubergine-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indiase  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Aubergine.nl,  
FamilieOverDeKook.nl,  
ReceptenPlein.nl,  
Smulweb

### Ingrediënten

1 aubergine, grote, in  
kleine blokjes  
50 ml azijn, sushi-\*  
1-2 snf chilivlokken  
2 cm gember, verse,  
geschild en fijngehakt  
3 tn knoflook, fijngehakt  
½ tl korianderpoeder  
- olie  
2 tl paprikapoeder  
1 peper, rode,  
fijngehakt  
1 snf peper, zwarte,  
versgemalen  
125 g suiker, basterd-,  
bruine  
2 tomaatjes, tros-, in  
kleine stukjes  
2 tl tomatenpuree  
1 ui, grote, gesnipperd  
½ tl uienpoeder  
- zout

\* gewone azijn mag ook

### Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een stoofpan.  
Fruit de uien met de knoflook, de gember en de  
rode peper op een niet te hoog vuur ca. 10 min.  
(de uien moeten dan al lekker zacht zijn).  
Voeg de aubergine, de tomaten, de  
tomatenpuree, de chilivlokken, de uienpoeder,  
de korianderpoeder, de paprikapoeder, de  
peper en een snuf zout toe.  
Roer dit goed door elkaar en laat het ca. 5 min.  
zachtjes stoven.  
Schenk dan de azijn erbij samen met de suiker  
en roer ook dit even door.  
Laat het geheel nu zonder deksel op de pan  
zachtjes ca. 1 uurtje stoven (vergeet niet  
regelmatig om te scheppen).  
Breng evt. nog extra op smaak met een beetje  
zout en/of peper.  
Schep het geheel in een gesteriliseerd  
weckpotje.  
De chutney is dan tot 2 weken houdbaar.

### Tip:

Als je meer azijn gebruikt is het langer  
houdbaar, maar de chutney wordt dan wel  
zuurder van smaak.

Bereidingstijd: 70 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

## Kurkuma-smoothie.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
Bron: CureJoy

### Ingrediënten

1 hv ananas, in blokjes  
1 banaan  
1 el chiazaadjes  
½ tl gember (poeder of vers)  
2-3 ijsblokjes (of gebruik bevroren ananas)  
½ tl kaneelpoeder  
½ tl kurkumapoeder  
1 gls melk, kokos-  
1 el olie, kokos-

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

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een blender en laat flink blenden.

## Mangosaus met dille.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
DekaMarkt

### Ingrediënten

5 g dille  
1 mango  
- peper, versgemalen  
200 ml slasaus, halfvol

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 40  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 6 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 0,1 g

### Bereiding.

Snijd het vruchtvlees van de mango in stukjes.  
Hak de dille grof.  
Pureer de mango, de dille en de slasaus.  
Breng de saus op smaak met versgemalen peper.

## Mosselen met knoflook, witte wijn en room.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische, Franse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

- boter  
3 tn knoflook  
4 kg mosselen  
- peper, zwarte, versgemalen  
- peterselie, verse  
200 ml room  
- sausbinder  
1 ui  
200 ml wijn, witte, droge  
- 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.

Maak de mosselen goed schoon.  
Spoel ze en verwijder mosselen die beschadigd zijn of niet dicht gaan.  
Pel en snipper de ui.  
Stoof 'm glazig in een heel ruime kookpot met wat boter.  
Doe er de mosselen bij en overgiet ze met de wijn.  
Kruid ze met versgemalen zwarte peper.  
Zet het deksel op de pot en laat de mosselen open komen - schud ze tussendoor een keertje op.  
Haal van het vuur.  
Giet de mosselen in een vergiet en vang het kookvocht op.  
Doe de mosselen weer in de kookpot en zet er het deksel op om ze warm te houden.  
Pel de knoflook en pers 'm.  
Doe 'm met het kookvocht van de mosselen in een pannetje en breng het aan de kook. Laat het inkoken tot de helft.  
Voeg de room toe en laat het indikken (opgelet, laat de saus niet meer koken!).  
Is de saus te dun, gebruik dan evt. een beetje sausbinder.  
Breng het geheel op smaak met peper en evt. een klein beetje zout.  
Overgiet de mosselen met de saus en schep het geheel om.  
Werk het gerecht af met gehakte peterselie.

### Tip:

Lekker met frietjes of met brood.

## Oesters met avocado en basilicum.



**Menugang:** Amuse, hapje,  
tussen-, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Libelle Lekker,  
Visculinair,  
SeaFarmersByNature.com

### Ingrediënten

1 avocado  
2 tk basilicum  
1 citroen, uitgeperst  
12 creuse oesters  
4 el mayonaise  
- uitjes, gebakken

### Bereiding.

Meng de avocado, de basilicum, het citroensap en de mayonaise tot een gladde crème. Voeg evt. wat versgemalen peper en zout toe naar smaak. Steek de oesters open en giet, als nodig, wat water eruit. Verdeel de crème over de oesters en maak het af met een wat gebakken uitjes.

**Bereidingstijd:** 20-25 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

## Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons.



Menugang: Hoofd-,  
lunch-, voorgerecht  
Keuken: Arabische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Foxilicious.nl

### Ingrediënten

1 pompoen  
1 el ras-el-hanout  
1 tl kaneel  
2 el olie, olijf-  
750-1000 ml water  
2 bouillonblokjes,  
groenten- (Maggi)  
250 g champignons,  
kastanje-  
2 el olie, olijf-  
- zout  
- peper, zwarte,  
versgemalen

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Zet een bakplaat met bakpapier of een ovenschaal klaar.  
Was de schil van de pompoen goed en snijd de pompoen vervolgens in stukjes (je hoeft de pompoen niet te schillen, dat scheelt een hoop werk).  
Verdeel de pompoen over de bakplaat of ovenschaal. Besprenkel de pompoen met olijfolie en bestrooi hem met de ras-el-hanout, kaneel, zout en versgemalen peper.  
Bak de pompoen in ca. 20 min. gaar in de oven.  
Snijd de champignons in plakjes.  
Verwarm wat olijfolie in een koekenpan.  
Bak hierin de champignons in ca. 5-10 min. gaar.  
Breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.  
Doe de pompoen in een pan.  
Giet het water erbij.  
Pureer de pompoen met een staafmixer tot een gladde soep.  
Breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.  
Garneer de pompoensoep met de gebakken champignons.

Bereidingstijd: 10-15 min.  
Grill-/oventijd: 20 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: 85 mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 114  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 25 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: 101 mg

## Spareribs rub.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Porties: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: BBQ-junkie

### Ingrediënten

2 tl knoflookgranulaat  
1½ tl mosterdpoeder  
2 el paprikapoeder,  
gerookt  
1½ tl peper, cayenne-,  
gemalen  
1½ el peper, zwarte,  
versgemalen  
4 el suiker, basterd-,  
donkere  
1½ tl uienpoeder  
1½ el zout

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

### Bereiding.

*De genoemde ingrediënten zijn goed voor 2 flinke strengen spareribs. Vermenigvuldig de ingrediënten om meer spareribs te bereiden met deze rub of om een voorraadje aan te leggen.....*

Neem een mengkom en meng hierin alle ingrediënten tot een rub.

Gebruik de rub vervolgens om je spareribs te kruiden of giet de rub over in een droge, goed afsluitbare pot.

## Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Thaise  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande, Carta,  
Verrassend fonduen en  
gourmetten

### Ingrediënten

2 tl currypasta, rode  
(Thaise)  
75 g peen, julienne  
1 el koriander, verse,  
fijngenhakt  
- olie, roerbak-  
4 rosbieflapjes (à la  
minute; dunne plakjes)  
- saus, vis- (of soja-  
saus)  
1 uitje, bos-, in  
ringetjes

### Voorbereiding.

Overgiet de peen julienne in een zeef met kokend water.  
Laat de peen uitlekken en afkoelen.  
Meng de bosui en de koriander door de peen.  
Spreid de rosbieflapjes uit en bestrijk ze aan beide kanten met currypasta.  
Leg het wortelmengsel erop en rol het vlees stevig op.  
Bind de rolletjes vlees vast met een stukje keukentouw en leg ze op een schaaltje.

### Bereiding.

Verhit in een (gourmet)pannetje een scheutje roerbakolie en bak de rosbiefrolletjes rondom bruin. Sprenkel de vissaus erover en warm de saus even mee.

### Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 120  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 2 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 7 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Witte wijn-honing-knoflook marinade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** KookJij.nl

### Ingrediënten

1½ dl honing  
4 tn knoflook, gekneusd  
1 tl korianderzaad,  
gekneusd  
2 laurierbladeren  
1½ dl olie, olijf-  
10 tk peterselie, grof  
gehakt  
1 tl tijm, verse  
1 tl venkelzaad,  
gekneusd  
3 dl wijn, witte  
1 tl zout

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

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

Een heerlijk witte wijn-honing-knoflook marinade voor gevogelte. Laat het gevogelte minimaal 6 uur marineren.

## Zacht gegaarde spareribs met droge rub (airfryer).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jan Aalvink

### Ingrediënten

1 kg spareribs  
- rub, droge

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

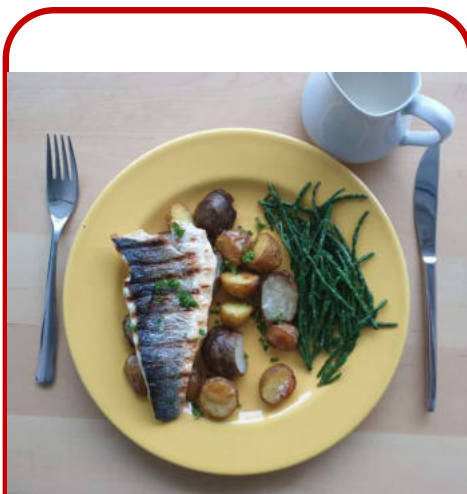
### Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 160°C.  
Wrijf de spareribs in met de rub.  
Leg de spareribs in de airfryer.  
Bak de spareribs in ca. 45 min. goudbruin en gaar (keer de spareribs halverwege de baktijd).

### Tips:

- Gebruik ribbetjes van goede kwaliteit voor het beste resultaat.
- Laat de spareribs na het bakken 5 min. rusten voordat je ze aansnijdt.
- Serveer de spareribs met je favoriete bijgerechten, zoals aardappelpuree, kool-salade of gebakken aardappels.

## Zeebaars met aardpeer en zeekraal.



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

### Ingrediënten

1 kg aardpeer  
- boter, room-  
½ blk bouillon, vis-  
2 citroenen  
800 g krieltjes  
- olie, olijf-  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
2 hv peterselie, verse,  
fijngesneden  
400 ml room  
500 g zeebaarsfilet met  
huid (ca. 4 tot 6)  
160 g zeekraal  
- zout



*Zeebaars is een roofvis die de Europese zeeën – waaronder onze Noordzee – onveilig maakt voor tal van kleine vissen, schaaldieren en ongewervelden. Ondanks zijn bescheiden omvang en zijn aanvalslustige karakter is het in de keuken een milde vissoort met fijn wit vlees, dat tamelijk mager is maar toch romig. Dat maakt zeebaars zeer geschikt om te combineren met andere subtiele smaakmakers, zoals in dit recept is gedaan. Het kost ongeveer 1 uur om dit gerecht op tafel te zetten, maar het grootste gedeelte daarvan kun je rustig achterover zitten terwijl de oven z'n werk doet.*

### Vorbereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Was de krieltjes en snijd ze doormidden (de schil kun je laten zitten).  
Doe ze in een grote, brede ovenschaal of op een bakplaat, giet er enkele el olijfolie over en doe ze in de oven.  
Laat 25 min. staan (schep halverwege even om).  
Was de aardperen en snijd ze in ongeveer even grote stukken als de krieltjes (als ze lekker vers zijn, hoeft je ze niet te schillen; gebruik anders een dunschiller).  
Boen de citroenen schoon en rasp de schil eraf. Haal de zeebaarsfilets uit de koelkast en leg ze op wat keukenpapier om uit te lekken.

### Bereiding.

De krieltjes krijgen na 25 min. een beetje een kleurtje (zo niet, laat ze dan nog 10 min. in de oven).  
Voeg de aardpeer toe en meng goed door elkaar.  
Voeg evt. nog wat olie toe.  
Schuif het geheel dan nog 15 min. terug in de oven.  
Schep de aardpeer en krieltjes nog een laatste keer om en zet ze terug in de oven.  
Verwarm de grillpan alvast voor.  
Maak de zeekraal schoon (droge of harde stukjes aan de uiteinden weg snijden).  
Doe de room in een steelpannetje, breng het aan de kook en laat het in enkele min. wat inkoken.  
Voeg ook de visbouillon toe – of gewoon wat peper en zout.  
Haal het pannetje van het vuur en voeg de citroenrasp toe.  
Proef en voeg evt. nog wat extra citroensap toe.  
Maak de saus af door hem te monteren: klop er enkele blokjes roomboter doorheen, zodat de

**Vorb. tijd:** - min.  
**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



saus wat dikker wordt en gaat glanzen. Dep de zeebaars nog een laatste keer droog en leg hem met de velkant naar beneden in de hete grillpan. Laat hem 2-3 min. bakken, zodat er mooie grillstreepjes op de vis komen en het velletje krokant wordt.

Draai de filets voorzichtig om en laat ze nog maximaal 2 min. garen (let op dat je de filets niet te lang in de pan laat).

Laat intussen wat boter smelten in een grote koekenpan en bak de zeekraal op halfhoog vuur enkele min. tot deze beetgaar is.

Haal de aardpeer en de krieltjes uit de oven en verdeel ze over 4 borden.

Leg daar de zeebaarsfilets op en breng het geheel op smaak met flink wat zout en peper.

Strooi er de peterselie over en leg er de zeekraal naast.

Giet de roomsaus aan de andere kant van het bord of dien deze op in een sauskom.

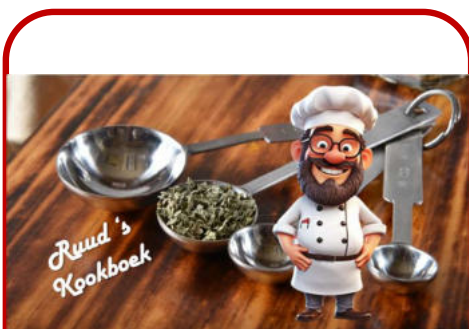
#### Tips:

Serveer de vis met een volle, droge witte wijn. Het dunne, knapperige velletje van zeebaars is zeer smakelijk en zorgt er bovendien voor dat de filets niet uit elkaar vallen in de pan. Laat het dus beslist zitten.

Als je geen grillpan (of barbecue) hebt, dan kun je de zeebaars ook prima in een koekenpan bakken. Gebruik dan wat neutrale olie om aanbakken te voorkomen en kerf de huid voorzichtig (ondiep) in om te voorkomen dat-ie omkruilt.

Zeebaars is niet de meest algemene vis. Mocht je visboer hem niet hebben, laat je dan niet verleiden om hem te vervangen door een roodbaars. Dat is namelijk een heel andere vissoort, eveneens heerlijk maar veel krachtiger van smaak. Voor dit recept is witvis een veel geschikter alternatief.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

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

