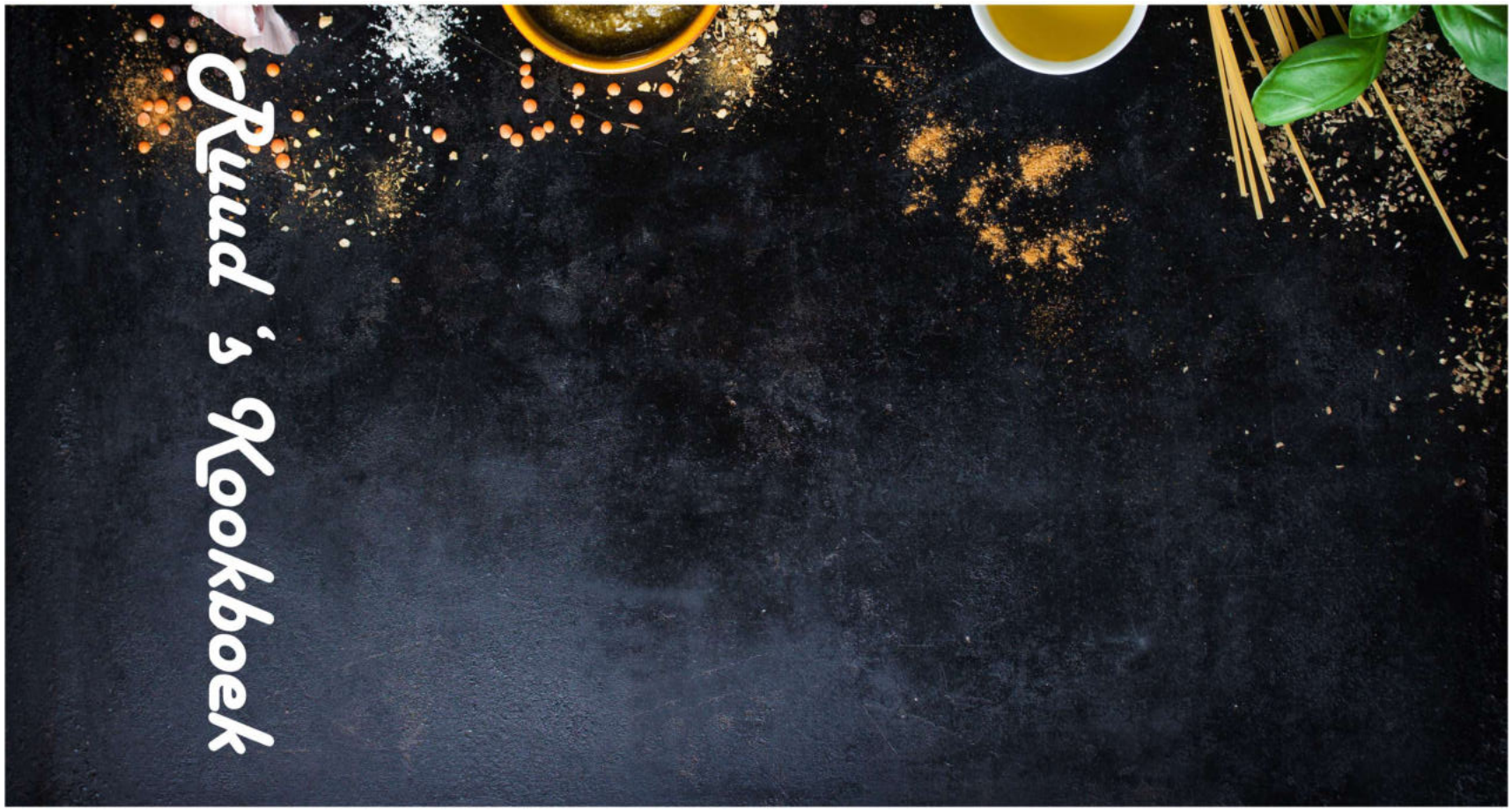


100 appelrecepten I

Inhoudsopgave.

Aardappel-bietenstamppot met gebakken appel. 4
Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur. 5
Amandelappelbroodjes. 6
Apfelstrudel (airfryer). 7
Appel gevuld met gehakt. 8
Appel met paté. 9
Appel muesli (granola) chips (airfryer). 10
Appel plaattaart met crème fraîche en frambozen. 11
Appel-kaas boterham. 12
Appel-laagjestaart met appel-kaneelbrokken en speculoos-swirls. 13
Appel-mosterd hamburgers. 14
Appel-peren crumble met kruidnoten. 15
Appel-speculaas cake (airfryer). 16
Appel-yoghurt-pannenkoeken. 17
Appelbeignets VII. 18
Appelblos. 19
Appelbol met vanillesaus. 20
Appelbollen. 21
Appelcarpaccio met Roquefort. 22
Appelcake. 23
Appelchutney I. 24
Appelchutney II. 25
Appelcompote met pistachenootjes. 26
Appelcrumble I. 27
Appelflappen (airfryer). 28
Appelfondue. 29
Appelgemberbeignets. 30
Appeljam. 31
Appelkevers. 32
Appelkruimel. 33
Appelkruimeltoetje II. 34
Appelmoes I. 35
Appelpannenkoeken. 36
Appelprut. 37
Appelrasp met kaneelbanaan. 38
Appelsandwich. 39
Appelschijven Geraldine. 40
Appelslof. 41
Appelsneeuwballen voor de Kerst. 42
Appelsorbetijs met amandelroom. 43
Appelstoofpotje. 44
Appeltaart. 45
Appeltaart (airfryer). 46
Appeltaart met bramen. 47
Appeltosti. 48
Appeltosti met amandelspijs. 49
Appeltosti special. 50
Appelvruchtensap. 51
Bacon met appel. 52
Bietenstamppot met bloedworst en appel I. 53
Bietenstamppot met bloedworst en appel II. 54
Brood pannenkoek met gebakken appelschijven. 55
Candy apples - snoepappels. 56
Coupe met appel, roggebrood en room. 57
Crostini met appel en worst. 58
Duitse gans met appeltjes. 59
Eendenborst met rode kool, appel, cranberries en tarte tatin van spruitjes. 60
Frisse appel-citroendrank. 61
Fruitige stracciatellayoghurt met honing en speculaas. 62
Gebakken appel met brie. 63
Gebakken appel met spek en ui. 64
Gegratineerde appel-mangoterrine. 65

Gerookte paling op toast met citroencrème en Granny Smith. 66
Gevulde appels (magnetron). 67
Gevulde appeltjes met speculaas en vanillevla. 68
Gevulde kip met appel, salie en walnoten. 69
Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaat-appel en pastinaakchips. 70
Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel. 71
Gezonde wentelteefjes met gebakken appel. 73
Haringtartaar met appel. 74
Havermoutpap geraspte appel, walnoten en kaneel. 75
Hete bliksem I. 76
Hete bliksem II. 77
Hutspot met worst en appelstroopjus. 78
Knolselderijsoep met appel. 79
Matcha smoothie met appel en banaan. 80
Morcilla con Manzana – bloedworst met appel. 81
Muffin appeltaartjes met chocolade. 82
Mysterieuze appels (Römertopf) 83
***Patat met.....*appelprut (appelcompote). 84**
Porc appleplum. 85
Rabarberflapjes met appel en vanillesaus. 86
Rijstwafel met appel en geitenkaas. 87
Romige appeltaart. 88
Salade van andijvie, appel en geitenkaas. 89
Salade van appel, peer en blauwe kaas. 90
Schuimige appelmoes. 91
Smoothie met peer, venkel, appel en munt. 92
Soufflé met ragout, paddenstoelen en granaatappel-pitjes. 93
Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus. 94
Spruitjes met appel en rozijnen. 95
Spruitspiesen met parmaham en appel. 96
Stoofpotje van procureur met granaatappel. 97
Tongrolletjes met gekonfijte witlof, appelreepjes en Duvelsaus. 98
Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf. 99
Warm appel-kruimel toetje. 100
Wentelteefjes met gekaramelliseerde appel. 101
Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie. 102
Yoghurtflip met appel en/of peer. 103
Zuurkoolstamppot met salami, paprika en appel. 104
Gebruikte afkortingen. 105

Aardappel-bietenstamppot met gebakken appel.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige, geschild en in stukken
2 appels, geschild en in dunne partjes
1 el azijn, kruiden-
4 el Bak & Braad vloeibaar
500 g bieten, ontveld
4 dpl bloedworst, bak- of speklapjes, magere
1 laurierblad
- peper
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen uitdampen.
Rasp de bieten grof.
Verwarm de bieten met 2 el water, azijn, laurierblad en peper en zout naar smaak.
Verhit de helft van het vloeibare bakvet.
Fruit de ui al omscheppend 5 min. in het verwarmde bakvet.
Voeg de appelpartjes toe.
Bak de appelpartjes al omscheppend lichtbruin.
Bak de bloedworst aan beide kanten bruin en knapperig in de rest van het bakvet.
Stamp de aardappelen met de bieten (zonder het laurierblad) fijn.
Schep het appelmengsel door de bieten.
Breng de stamppot op smaak met peper en zout.
Serveer de stamppot met de knapperig gebakken bloedworst of magere speklapjes.

Wijntip:

Domaine du Colombier, Côtes du Rhone Chusclan

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3670
Energie kcal: 895
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 90 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.



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

Ingrediënten

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

Snijd 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 marineren.

Amandelappelbroodjes.



Menugang: Hapje
Keuken:-
Personen: 6
Sterren: **
Bron: SlankeRecepten.nl

Ingrediënten

1 appel, hand-, grote, gesnipperde
1 tl amandellikeur
4 el amandelschaafsel
150 g amandelspijs
6 pl bladerdeeg, roomboter-, diepvries, ontdooide
1 ei, losgeklopt
1 eidooier

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vermeng de spijs met de appel, rozijnen, eidooier, vanillesuiker en likeur.
Vorm 6 spijsrolletjes van 9 cm. lengte.
Leg de spijsrolletjes op de bladerdeegplakjes.
Vouw het deeg over de spijsrolletjes.
Plak de randen van het deeg met water vast.
Druk met een vork streepjes in het deeg.
Bestrijk het deeg met ei.
Vermeng het amandelschaafsel met de suiker.
Strooi het mengsel over de broodjes.
Druk het strooisel licht in het deeg.;
Leg de broodjes op een omgespoelde bakplaat.
Bak de broodjes 15-20 min. in het midden van de oven.
Haal de broodjes uit de oven en van de bakplaat.
Bestrooi de broodjes direct met kaneel.

Apfelstrudel (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

3 appels
6 pl bladerdeeg
1 ei
1 tl kaneel
15 g rozijnen
- suiker, poeder-
2 g suiker, Stevia

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.

Leg de plakjes bladerdeeg met de bebloemde kant onder op je snijplank.
Ontdoe de appel van de kern en snijd de appel in kleine blokjes (je hoeft hem niet te schillen).
Schep er de Stevia, kaneel en rozijnen door.
Leg de appelvulling in het midden van het deeg.
Vouw de apfelstrudel dicht en bestrijk deze met het opgeklopte ei en prik er wat gaten in.
Bak de apfelstrudel af in je voorverwarmde Airfryer op de grillpan in 15 min. op 180^{0}C.
Bestrooi met poedersuiker en dien op.



Appel gevuld met gehakt.



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

Ingrediënten

8 appels, kleine (bijv. Elstar)
100 g brood, fijngemalen
1 ei
500 g gehakt
1 tl kaneel
1 tn knoflook
1 el mosterd
1 el olie
- peper, snufje
1 ui, fijngesneden

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Snijd een kapje van de appel.
Boor de klokhuizen er met een appelboor uit.
Laat een wand van ongeveer 2 cm over.
Kneed het gehakt met de ui, knoflook, brood, mosterd, kaneel en peper.
Vul de appels met het gehakt en druk de gehakt goed aan.
Zet de kapjes er weer op.
Bestrijk de appels met olie.
Zet de appels ca. 35 min. in de oven.

Tip:

Serveer de appels met in wijn gestoofde zuurkool en kruimige aardappelen.

Appel met paté.



Menugang: Amuse-gerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Smulweb.nl, MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

¼ appel, zoetzure appel bv Elstar
3 el Calvados (slijter)
8 kappertjes
50 g paté, room

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

Bereiding.

Schil het stukje appel schillen en snijd in de lengte in 4 dunne plakken.
Steek of snijd uit elk plakje 2 sterretjes.
Breng de Calvados met e appelsterretjes in een kleine pan aan de kook en laat 1 min. zachtjes koken*.
Laat de appelsterretjes in een zeef uitlekken.
Snijd de paté met een natgemaakt mes in 8 gelijke plakken.
Rol met een koele hand de paté tot 8 mooie gelijkmatige balletjes.
Bewaar de balletjes tot gebruik afgedekt in koelkast.
Verdeel de appelsterretjes over amuse lepels.
Leg op elk sterretje 1 patéballetje.
Garneer elk patéballetje met twee kappertjes.

Tip:

*** In de magnetron gaat dit zeker zo makkelijk.**

Appel muesli (granola) chips (airfryer).



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 appels
1 citroen, sap van
1 el honing
100 g muesli
2 el pindakaas
- yoghurt, magere

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.

We weten allemaal dat we een heel ontbijt kunnen maken in de Airfryer; van broodjes bakken tot eieren koken en toast maken. Voor de mensen die liever een schaaltje muesli (granola) met magere yoghurt willen maken kan dat ook in de Airfryer. Heerlijk met een geroosterde appel en wat pindakaas is dit de ideale starter in de morgen. Pindakaas bevat zeer veel vitamines K.A.D.E..

Was de appels en snijd ze in plakken van 5 mm dik.
Haal ze door het sap van de geperste citroen.
Smeer de appelplakken in met de pindakaas en leg op 4 plakken wat muesli.
Maak er een soort burger van en leg ze in een voorverwarmde Airfryer (200°C / 5 min.).
Doe de rest van de muesli met wat yoghurt in een schaaltje.

Appel plaattaart met crème fraîche en frambozen.



Menugang: Brunch-gerecht, gebak, high tea
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Lidl

Ingrediënten

4 appels
6 vl bladerdeeg
1 citroen, geraspt en uitgeperst
200 g crème fraîche
1 ei, losgeklopt
125 g frambozen
2 el siroop, agave-
1 el suiker

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Leg de vellen bladerdeeg dakpansgewijs op de bakplaat zodat ze elkaar net overlappen.
Klap de randen 1 cm terug en druk met een vork aan.
Meng de crème fraîche en agavesiroop met de citroenrasp.
Smeer het mengsel vervolgens uit over het bladerdeeg.
Snijd de appels met schil in parten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in plakjes.
Besprenkel de plakjes appel met citroensap en verdeel over het bladerdeeg.
Bestrooi de appels vervolgens met suiker.
Bestrijk de randen van de plaattaart met losgeklopt ei en bak de taart 30 min. in de voorverwarmde oven.
Decoreer de warme plaattaart met verse frambozen.
Verdeel de taart in stukken en serveer ze aan uw gasten.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 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

Appel-kaas boterham.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Ned. Hartstichting

Ingrediënten

½ appel, geraspt
1 boterham, volkoren
2 el kaas, geraspt (30+ / 40+)
- paprikapoeder

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 249
Energie kcal: 18
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beleg de boterham met een mengsel van geraspte kaas en geraspte appel.
Strooi er naar smaak paprikapoeder over.
Leg de boterham onder de hete grill tot de kaas is gesmolten en lichtbruin kleurt.

Tip:

Deze boterham kan ook heel goed in een magnetron worden gemaakt, onafgedekt, 1-2 min., ca. 650 watt.
De kaas wordt in dit geval niet bruin, maar smelt alleen.
Koud is deze boterham ook heel erg lekker.

Appel-laagjestaart met appel-kaneelbrokken en speculoos-swirls.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Lidl

Ingrediënten

150 g appel-kaneel chocoladebrokken
4 appels, in plakjes
20 g boter
2 l ijs, vanille-
1 tl kaneel
200 g speculaas
100 g speculoospasta

1 cakevorm

Bereiding.

Haal het ijs 15 min. van tevoren uit de vriezer.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de appels samen met het kaneel 5 min.
Bekleed een cakevorm met bakpapier.
Laat het papier royaal uitsteken over de randen, zodat u de taart makkelijk uit de vorm kunt krijgen.
Verdeel een laagje ijs over de bodem van de cakevorm.
Verdeel vervolgens ¼ van de appels, ¼ van de speculoospasta, ¼ van de speculaas, ¼ van de appelkaneel-chocoladebrokken en tot slot weer een laag ijs.
Herhaal deze stappen nog 3 keer.
Zet de ijstaart minimaal 3 uur in de vriezer.
Snijd de ijstaart in plakken en serveer aan uw gasten.

Tip:

Serveert de ijstaart eens met schenkstroop.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 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

Appel-mosterd hamburgers.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Bron: OnsKookboek.be

Ingrediënten

1 appel, geraspt
¼ tl chilipoeder
450 g gehakt (kip, rund, kalkoen, varken)
¼ tl kaneel
1 tn knoflook, geperst
1½ el mosterd, Dijon-
½ tl mosterdpoeder
½ tl tijm
2 uitjes, bos-, gesneden
¼ tl zout, zee-

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

Bereiding.

Mix alle ingrediënten in een grote kom goed door elkaar heen.
Laat alles voor tenminste 30 min. staan.
Vorm 6 burgers.
Verhit een grillpan op een middelhoog vuur.
Bak de burgers, zodra de pan heet is, aan beide zijden 3-4 min.
Kijk uit met omdraaien, de burgers zijn niet supersterk.
Serveer de burgers warm.

Appel-peren crumble met kruidnoten.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 appels (Elstar)
55 g bloem, tarwe-
100 g boter, room-, ongezouten
75 g havermoutvlokken, grove
2 tl kruiden, speculaas-
80 g kruidnoten
2 peren (Conference)
100 g suiker, riet-
1 mp zout

- ovenschaal (15 x 20 cm, ingevet)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schil de appels en peren, verwijder het klokhuis en snijd ze in blokjes van 2 cm.
Meng het fruit met de speculaaskruiden, 1 el bloem en 2 el rietsuiker (per 4 personen).
Doe het fruitmengsel in een ingevette ovenschaal.
Doe de kruidnoten in een zip-lockzak-je of een schone theedoek.
Verkruimel ze met een deegroller of ander zwaar voorwerp.
Snijd de koude boter in blokjes.
Meng de verkruimelde kruidnoten met de rest van de bloem, de suiker, de havermout, het zout en blokjes boter met je handen tot een kruimelig deeg ontstaat.
Wrijf hierbij de boter tussen je vingers door de andere ingrediënten.
Verdeel het kruimelmengsel over het fruit in de ovenschaal, zodat alles bedekt is.
Bak de crumble 20-25 min. in het midden van de oven.

Tip:

Lekker met ongezoete, lichtgeklopte slagroom en/of vanille-ijs.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 575
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 79 g
w/v suikers: 46 g
Natrium: 240 mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Appel-speculaas cake (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 appel, grote (Granny Smit)
200 g boter, zacht
3 eieren, grote
4 tl kruiden, speculaas-
200 g meel, bak-, zelfrijzend
200 g suiker
¼ tl zout

- springvorm (Ø 19 cm)

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

Bereiding.

Mix de suiker en de zachte boter indien mogelijk met een keukenmachine tot een romig en glad mengsel.
Voeg 1/3 van het bakmeel toe en mix het goed door.
Voeg de eieren toe en mix het tot een glad beslag.
Voeg het resterende meel en de speculaaskruiden toe en mix het goed door.
Schenk het beslag in de ingevette springvorm en strijk het glad met de achterkant van een lepel.
Schil de appel en haal het klokkenhuis eruit.
Snijd hem in partjes van ongeveer 5 mm dik.
Leg deze trapsgewijs in een cirkel op de taart en druk ze zachtjes aan.
Bak de cake in een voorverwarmde Airfryer (150°C-60 min.).
Laat de cake 5 min. afkoelen in de bakvorm voordat je de cake uit de vorm haalt.
Laat de cake dan verder afkoelen op een rooster.

Tips:

Garneer de cake met wat slagroom en vers gesneden appel en chocolade.
Zowel warm als koud lekker.

Appel-yoghurt-pannenkoeken.



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

Ingrediënten

2 appels (Jonagold)
200 g bloem, tarwe-
2 eieren
2 el honing
4 el olie, olijf-, milde
75 ml water
350 g yoghurt, Griekse stijl, 10%
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 520
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Zeef de bloem met evt.een snuf zout boven een grote beslagkom.
Voeg de eieren en 150 g yoghurt toe en roer het geheel met een garde tot een glad beslag.
Schenk er nogmaals 150 g yoghurt en het water erbij en roer het opnieuw glad.
Boen de appels schoon en verwijder met de appelboor het klokhuis.
Snijd 12 ringen van 1 cm dik uit de appels.
Verhit de helft van de olie in een koekenpan.
Prik 1 voor 1 de helft van de appelringen aan een vork en doop ze helemaal in het beslag.
Draai ze een beetje rond, zodat het beslag gelijkmatig wordt verdeeld.
Bak ze vervolgens 6 min. op een middelhoog vuur (keer na 3 min.).
Herhaal dit met de rest van de appelringen.
Besprenkel de appelpannenkoeken met de honing en serveer ze met de rest van de yoghurt.

Tip:

Lekker met gemalen kaneel.

Appelbeignets VII.



Menugang: Gebak
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

250 g bakmeel, zelfrijzend-
1 ei
5 Goudrenetten
2 el kaneelpoeder
- olie, frituur-
1 fls pils (3 dl)
6 el suiker, basterd-, witte
- suiker, poeder-
- 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.

Roer in een diep bord de basterdsuiker en kaneel door elkaar.
Schil de appels, boor er met een appelboor de klokhuizen uit.
Snijd de appels elk in 4 plakken en wentel de appelplakken door het suiker-kaneel-mengsel.
Klop het ei in een kommetje los.
Zeef boven een kom het bakmeel en 1 tl zout, maak in het midden een kuiltje en schenk daar het ei in.
Voeg al roerend het pils toe.
Blijf ± 5 min. roeren tot een glad beslag ontstaat.
Bekleed een vergiet met keukenpapier.
Verhit de olie in een frituurpan tot 175°C of tot er witte damp vanaf komt.
Haal de appelplakken met een vork door het beslag en laat ze in hete olie glijden.
Frituur de appelbeignets met 4 tegelijk in ± 4 min. goudbruin, keer ze halverwege.
Neem de appelbeignets met een schuimspaan uit de pan en laat ze in de vergiet uitlekken.
Leg ze op een schaal en bestrooi ze met poedersuiker.

Appelblos.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Carta-Geert, MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

8 aardbeien
3 appels (bv. Granny Smith)
1 nectarine

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

Bereiding.

Spoel de appels af, verwijder het steeltje en snijd de appels fijn.
Spoel de aardbeien af en verwijder de kroontjes.
Spoel de nectarine af, halveer hem, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukken.
Doe alle ingrediënten in de sapcentrifuge en zorg dat al de smaken goed vermengd worden.

Appelbol met vanillesaus.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Tante Fanny

<u>Ingrediënten</u>

6 appels (Jonagold)
4 tl appelsap
1 rl bladerdeeg (Tante Fanny - 270 g)
2 eigeel, om te bestrijken
2 tl kaneel
4 tl rozijnen
1 el suiker
1 el walnoten

<u>Voor de vanillesaus</u>:
4 eigeel
¼ l melk
50 g suiker, kristal-
1 vanillestokje

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

<u>Bereiding.</u>

Haal het bladerdeeg 10 min. voor gebruik uit de koelkast.
Verwijder de klokhuizen uit de appels.
Verwarm de oven voor op 200°C (heteluchtoven: 190°C).
Meng de rozijnen, walnoten, kaneel, 1 el suiker en het appelsap.
Laat dit mengsel een paar min. staan, zodat de smaken kunnen intrekken.
Vul daarna de appel met het mengsel.
Verdeel het deeg in vierkanten van ca. 12x13 cm.
Zet de appel in het midden van het deeg; vouw het deeg om de appel en druk het deeg bovenop aan.
Zet de appels in een bakvorm.
Smeer ze in met eigeel.
Bak de appelbollen in ca. 20-25 min. goudbruin.

Meng voor de vanillesaus het eigeel met de suiker.
Verwarm de melk met de vanille (geschraapt uit het vanillestokje) en laat het koken.
Roer het eigeelmengsel er doorheen, zodra het kookt.
Zet het vuur lager en roer het mengsel tot het gaat indikken.
Serveer de warme appelbol met warme vanillesaus.

Appelbollen.



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

Ingrediënten

2 el abrikozenjam
4 appeltjes, kleine, iets zoete
6 pl diepvries-roomboterbladerdeeg
1 ei
1 tl kaneel
4 el suiker

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 240°C.
Laat de bladerdeegplakjes nèt ontdooien op een koele ondergrond.
Leg de bladerdeeglapjes op elkaar.
Rol de bladerdeegplakjes uit tot een dunne lap.
Snijd 4 vierkanten van 15 x 15 cm uit de bladerdeeglap.
Bestrijk de deegvierkanten dun met jam.
Snijd van de restjes bladerdeeg versieringen zoals blaadjes of lintjes voor een strik.
Schil de appels.
Boor de klokhuizen uit de appels.
Zet de appels op de deegvierkanten.
Meng 2 el suiker met de kaneel.
Vul de holtes van de appel op met de suiker en kaneel.
Vouw het deeg om de appels.
Plak het deeg aan elkaar met wat water.
Zet de appelbollen met de naadjes naar beneden op de bakplaat.
Leg de versieringen op de appelbollen.
Laat de bollen ca. 10 min. opstijven.
Bestrijk de appelbollen met het losgeklopte ei.
Laat de appelbollen in de voorverwarmde oven ca. 10 min. goudbruin bakken.
Serveer de appelbollen warm.

Appelcarpaccio met Roquefort.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

2 appels, Jonagold
3 el honing, vloeibare
150 g Roquefort
4 vijgen, gedroogde
2 dl wijn, witte, droge

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

Bereiding.

Boor de klokhuizen met een appelboor uit de appels.
Schil de appels en snijd ze in dunne plakken.
Breng de wijn met de honing in een pan aan de kook
Leg de appelplakken in de honing-wijn.
Kook ze afgedekt zachtjes ± 5 min.; schep ze halverwege voorzichtig om.
Schep de appelplakken op een groot plat bord.
Laat het achtergebleven stoofvocht op hoog vuur in ± 5 min. tot een siroop inkoken.
Snijd intussen de vijgen in reepjes en schep die door de siroop.
Laat de siroop tot het gebruik afkoelen.
Verdeel de appelplakken over 4 borden.
Schep er de afgekoelde vijgensiroop over.
Verkruimel er de kaas over.

Appelcake.



Menugang: Gebak, na-gerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: *
Bron: SWZetter

Ingrediënten

4 appels, stevige kleine (bijv. Elstar)
200 g boter
½ citroen, schoongeboend en geraspt
2 eieren
2 tl kaneel
200 g meel, bak-, zelfrijzend, gezeefd
150 g suiker, basterd-, bruine

Extra benodigdheden:

- bakpapier
8 vormpjes, ronde vuurvaste (Ø 8-10 cm), ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schil de appels.
Snijd de appels in vieren.
Verwijder de klokhuizen uit de appels.
Snijd de kwarten appels in dunne schijfjes.
Smelt de boter.
Roer de suiker door de boter.
Klop de eieren los.
Schep het bakmeel en de eieren door het botermengsel.
Schep de kaneel, appelschijfjes en citroenrasp door het beslag.
Bekleed de bodem en de zijkanten van de vormpjes met bakpapier.
Schep het beslag in de vormpjes.
Bak de cakejes in 30 min. goudbruin en gaar.
Laat de cakejes 10 min. in de vorm afkoelen.
Laat de cakejes 20 min. afkoelen op een rooster.

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

Appelchutney I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 2 potten
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

600 g appels (bijv. Goudreinet)
300 ml azijn, appel-
4 cm gemberwortel, verse, in plakjes
2 kaneelstokjes
100 g rozijnen
300 g suiker, tafel-, fijne
4 tk tijm
2 uien, gesnipperd

2 jampotten à 350 ml, goed omgewassen

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 appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in stukjes.
Meng in een pan de appel met de uien, rozijnen en suiker.
Steek de kaneel, takjes tijm en plakjes gember ertussen en schenk de azijn erbij.
Breng het appelmengsel al roerend aan de kook.
Zet het vuur laag en laat het in 45 min. zachtjes inkoken tot een dikke moes (roer regelmatig).
Verwijder de kaneelstokjes, takjes tijm en stukken gember.
Schep de chutney in de potten en sluit deze direct af.
Zet de potten op hun kop en keer ze na 5 min. weer om.
Laat de chutney verder afkoelen.
Plak een etiket met de bereidingsdatum en houdbaarheid op de potjes.

Tip:

De houdbaarheid van de appelchutney is ca. 4 maanden.

Appelchutney II.



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

Ingrediënten

1 kg appels, zure (schoongemaakt gewicht)
250 ml azijn, wijn-, witte
1 el boter
250 g dadels, gedroogde, zonder pit
1-1½ cm gember, verse
1 tl kardemom, gemalen
1 tn knoflook, fijngehakt
1 el komijnzaad (niet gemalen)
1 peper, rode, verse, fijngehakt
200 g rozijnen
100 g suiker, basterd-, bruine
1 ui, fijn gesneden
250 ml water

Bereiding.

Chutney is een veelzijdige smaakmaker die veel gerechten nét even dat extraatje kan geven.

Was de appels, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verwarm de boter in een ruime pan en bak de stukjes appel aan met de suiker en de gember.
Voeg de azijn, het water, de knoflook, de ui, de peper en de specerijen toe.
Breng het geheel al roerend aan de kook en zet het vuur weer lager.
Snijd de dadels in stukjes.
Voeg ze met de rozijnen toe aan de pan.
Laat het geheel in ieder geval 30 min. zachtjes doorkoken; het mag langer.
Haal de pan van het vuur en pureer met een staafmixer tot ongeveer de helft glad is. Het is lekker als er nog wat stukjes in blijven zitten.
Schep de chutney in schone, droge jampotten en draai de deksels erop.
Laat de potten rustig afkoelen.
Na een week of twee is de chutney goed op smaak.

Tip:

De houdbaarheid van de appelchutney is ca. 4 maanden.

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

Appelcompote met pistachenootjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

4 appels (bijv. Jonagold)
2 cm gemberwortel, verse
300 ml ijs, slagroom-
25 g pistachenootjes, gepelde
2 el suiker
3 dl wijn, zoete, witte

Voorbereidingstijd: 30 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 195
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Schil de appels, snijd ze in 8 partjes en verwijder de klokhuizen.
Schil de gember en hak de gember fijn.
Breng in een pan de wijn met de gember aan de kook.
Leg de appelpartjes erin en laat ze in ca. 10 min. tegen de kook aan gaar worden.
Haal de appelpartjes met een schuimspaan uit de pan en leg ze in een schaal leggen.
Zeef het vocht en roer de suiker erdoor.
Laat het vocht inkoken tot het stroperig begint te worden.
Schenk het vocht over de appeltjes.
Schep de pistachenootjes erdoor.
Laat de appeltjes afkoelen en vervolgens in de koelkast in ca. 1 uur door en door koud laten worden.

Bereiding.

Haal het ijs ca. 10 min. voor gebruik uit de diepvries.
Schep het slagroomijs met een ijsbolletjeslepel in coupes.
Verdeel de appelpartjes met pistachenootjes over de coupes.
Verdeel het vocht over de appelpartjes.

Appelcrumble I.



Menugang: Gebak, na-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Esther den Os

Ingrediënten

3 appels
100 g bloem
50 g boter
50 g hazelnoten
2 el suiker, basterd-, witte
50 g suiker, riet-

Bereidingstijd: 95 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 appels en snijd ze in blokjes.
Schep ze om met de basterdsuiker in een ovenschaal.
Meng de bloem, suiker en boter tot een kruimelig geheel.
Hak de hazelnoten grof en voeg ze toe aan het bloemmengsel.
Verdeel dit over de appelblokjes en zet het 30 min. in de oven op 200°C.

Tip:

Serveer met ijs of slagroom, of allebei ☺
(zonder is ook heerlijk!)

Appelflappen (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Gerie Blokzijl

Ingrediënten

½ appel
2 pl bladerdeeg
- kaneel

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 appel in kleine stukjes.
Neem een plak bladerdeeg.
Vul 1 helft met de stukjes appel.
Bestrooi de appel met kaneel.
Sla de andere helft van het bladerdeeg over de appel.
Druk de (open)kanten van de 'flap' stevig in elkaar.
Bak de appelflappen 16 min. op 200°C (gewoon in het mandje).

Appelfondue.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

6 appelen, niet te zure
1 citroen
1 pt sesamzaadjes
1 kg suiker
20 cl water
2 dl water met ijsblokjes

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 790
Energie kcal: 190
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appelen.
Snijd de appelen in vieren.
Verwijder de pitjes en het klokhuis van de appelen.
Snijd de stukken appel nogmaals in drieën.
Doe de suiker samen met de 20 cl water en het sap van de citroen in een steelpan.
Verhit de steelpan tot de suiker in karamel verandert.
Zet op tafel het komfoortje klaar (het moet heel zacht branden).
Zodra de suiker een blonde kleur krijgt, verhuist u het steelpannetje naar het komfoortje.
Zet een grote kom met ijswater op tafel.
Zet een schoteltje met sesamzaadjes op tafel.

Aan tafel ieder voor zich:
Prik de stukken appel aan de fonduevorken.
Doop de stukken appel in de karamel.
Haal de appelstukjes daarna onmiddellijk door de sesamzaadjes.
Dompel de appelstukjes vervolgens in het ijswater.

Wanneer men ervan proeft, is de karamel al hard maar nog lauw en heeft de appel niets van zijn sappige frisheid verloren.
Deze Oriëntaalse lekkernij moet snel opgegeten worden.
De karamel wordt heel makkelijk te donker en is dan niet lekker meer.

Tip:

Vervang de appelen naar willekeur door peren, ananas of bananen.

Appelgemberbeignets.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 15-20
Sterren: **
Bron: Libelle

Ingrediënten

2 appels, grote, geschilde, in blokjes gesneden
200 g bloem
½-1 el citroenschil, geraspte
1 ei, groot, losgeklopt
2 el gember, fijngesneden
10 g gist, verse (òf 5 g gist, gedroogde)
1½ dl melk, lauwwarme
- olie, frituur-
- suiker, poeder-
- zout

Bereiding.

Zeef de bloem in een kom.
Los de gist op in de melk.
Maak een kuiltje in het midden van de bloem.
Schenk het gistmengsel in het kuiltje.
Voeg het ei, snufje zout en citroenrasp toe.
Roer het mengsel tot een glad beslag.
Roer de appel door het beslag.
Roer de gember door het beslag.
Dek de kom af met een vochtige doek.
Laat het beslag ca. 1 uur rijzen op een warme plek tot het in volume is verdubbeld.
Vorm van 2 vetgemaakte kleine lepels ovale vormen.
Bak de beignets in de frituurolie (175°C) in 2-4 min. goudgeel en gaar.
Keer de beignets af en toe om.
Laat de beignets op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi de beignets voor het serveren met poedersuiker.

Bereidingstijd: 95 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

Appeljam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carta

Ingrediënten

2 kg appels, Goudreinetten
1 citroen
1½ kg suiker

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 appels en snijd ze in vieren.
Zet ze op met 3 dl water en het geelkleurige schilletje van een citroen.
Wrijf na een half uur de appels door een extra fijne zeef.
Voeg suiker en citroensap aan de moes toe.
Kook de jam in tot stroopdikte.

Appelkevers.



Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: *
Bron: Koken naar hartenlust

Ingrediënten

3 appels, met rode schil
- citroensap
12 dropveters
24 rozijnen of krenten

Bereiding.

Was de appels en snijd ze in vieren.
Verwijder het klokhuis.
Bedruppel de parten appel met citroensap tegen het verkleuren.
Druk voor de ogen in elke appelpart 2 rozijnen of krenten.
Knip elke dropveter in 4, 6 of 8 gelijke delen en steek deze als poten in een appelpart.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 200
Energie kcal: 50
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Appelkruimel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: TOF Kookboek

Ingrediënten

1 kg appels
150 g bloem
150 g boter, koude
50 g havermout
1 el kaneel
150 g suiker
75 g suiker, basterd-, bruine
½ 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.



Tips:

Serveer het gerecht warm met vanillevla of een bolletje ijs.
Het recept is voor grote eters. Het restje is lekker bij de koffie.

Appelkruimeltoetje II.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron:
GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

2 appels, kleine (Elstar, Jonagold of Golden delicious)
4 el bloem
- kaneel
¾ el margarine, vloeibare
2 el rozijnen
1 el suiker, basterd-, bruine
4 el vanillevla, magere

Bereiding.

Warm de oven voor op 200°C.
Was de rozijnen.
Schil de appels, haal het klokhuis eruit en snijd de appels in dikke plakken.
Leg de plakken appel in de ovenschaal, strooi de rozijnen er over en schep de vanillevla er op.
Maak een kruimeldeegje door de bloem te mengen met de suiker en een flinke snuf kaneel.
Werk hier met een vork de margarine door tot een kruimelig deeg je ontstaat.
Strooi de kruimels over de inhoud van de schaal.
Bak het appelkruimeltoetje in het midden van de oven in ca. 20 min. gaar en bruin.

Tip:

Lekker met een bolletje vanille-ijs.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 235
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Appelmoes I.



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

Ingrediënten

1 kg appels, moes-
½ tl kaneel
60 g suiker
1 dl water

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appels.
Snijd de appels in vieren.
Verwijder de klokhuizen.
Was de appels.
Kook de appels 10 min. in het water.
Roes de moes fijn.
Roer er de suiker doorheen.
Bestrooi de appelmoes met de kaneel.

Appelpannenkoeken.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

2 appels
25 g boter of margarine
1 ei
2 tl kaneel
450 ml melk
200 g pannenkoekenmix
- poedersuiker
50 g rozijnen, blanke

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appels.
Verwijder de klokhuizen uit de appels.
Snijd de appels in dunne schijfjes.
Doe de pannenkoekmix in een kom doen.
Voeg, al roerend met een garde de melk toe aan de pannenkoekenmix.
Klop het ei door het beslag.
Roer de kaneel en rozijnen door het beslag roeren.
Verhit ¼ van de boter in een koekenpan.
Giet ¼ van het beslag in de koekenpan.
Leg ¼ van de schijfjes appel in de beslag.
Bak de pannenkoek voorzichtig aan beide kanten (keren met behulp van deksel).
Bak nog 3 pannenkoeken op dezelfde manier.
Snijd de pannenkoeken in 4 punten.
Leg de pannenkoekpunten dakpansgewijs op de borden leggen.
Serveren de pannenkoeken met poedersuiker.

Wijnadvies:

Friszoete tot halfzoete witte wijnen.

Appelprut.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Recept uit 1936

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
1 kg appels (zoet of half zoet, half zuur)
- kaneel
½ kg spek, mager
- suiker
½ l water, kokend
4-5 g zout

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

Bereiding.

Was het spek af met lauw water en zet het op met ½ l kokend water.
Laat het 30 min. koken.
Leg er de aardappelen op, doe er het zout bij en leg hierop de in vieren gesneden, geschilde appels zonder klokhuizen.
Laat alles op een laag vuur gaar worden (ca. 1 uur).
Neem het spek uit de pan.
Stamp de appels en aardappelen goed door elkaar.
Voeg kaneel en suiker naar smaak toe.
Serveer de appelprut met de spek.

Wij wenschen jullie smakelijk eten!

Appelrasp met kaneelbanaan.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Mei van Walleghem

Ingrediënten

3 appels
2 bananen
- kaneelpoeder

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

Bereiding.

Rasp de appels grof (je kunt ze eventueel eerst schillen om het raspen te vergemakkelijken).
Mix 2 bananen fijn in de keukenmachine en voeg kaneelpoeder toe naar smaak (je kunt de bananen ook gewoon fijnprakken met een vork).
Roer het bananenmengsel samen met de geraspte appels en dien op.

Tip:

Bezoek ook de website van RAWCoach (www.rawcoach.be) voor meer informatie.

Appelsandwich.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 appel, friszoete (bijv. Jonagold)
25 g noten, ongezouten, grof gehakt
1 el muesli, crunchy
1 el pindakaas

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 409
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder met de appelboor het klokhuis uit de appel.
Snijd van de appel 4 ringen van een ½ cm dik.
Besmeer 2 ringen met pindakaas.
Verdeel de noten en muesli over de pindakaas.
Leg de andere 2 appelringen erop en druk licht aan.
Je hebt nu appelsandwiches.

Appelschijven Geraldine.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: CulinairKookboek.nl

Ingrediënten

2 appels, grote stevige
1 el boter, gesmolten
1 citroen, sap van
1 ela kaneel
2 ela suiker

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 310
Energie kcal: 74
Eiwit: 0,5 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de klokhuizen met een appelboor uit de appels.
Snijd de appels in schijven van ongeveer 1 cm dikte.
Druppel wat citroensap over de appelschijven.
Laat de appelschijven uitdruipen.
Besmeer de appelschijven met gesmolten boter.
Leg de appelschijven op het grillrooster.
Grill de appelschijven 3-5 min. op een zacht vuur of aan de rand van het rooster (laat ze niet te bruin worden).
Meng de suiker met de kaneel.
Bestrooi de appels met het kaneelmengsel aan één kant.
Keer de appelschijven om.
Besmeer de appelschijven met gesmolten boter.
Bestrooi de appelschijven met het kaneelmengsel.
Laat de appelschijven nog 3 min. grillen.
Bestrooi de gegrilde appelschijven nogmaals met het kaneelmengsel.

Appelslof.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Koopmans

Ingrediënten

4 appels, friszure (bijv. Elstar)
90 g boter of margarine
2 tl kaneel
1 pk Koopmans Vruchtenslof met banketbakkersroom
150 ml room, slag-
1 el suiker, basterd-, lichte
60 ml water

- bakplaat
- beslagkom
- koekenpan
- mixer met garden

Elektrische oven: 200 °C
Heteluchtoven: 190 °C
Gasoven: 4-5

Bereiding.

Haal de bakplaat uit de oven en verwarm de oven voor.
Vouw de bakvorm volgens de instructies die erop staan en zet deze op de bakplaat.
Klop met een mixer met garden de boter of margarine zacht en romig in een beslagkom.
Voeg de bakmix toe.
Mix het geheel met een mixer met garden op de laagste stand tot een kruimeldeeg.
Kneed het daarheen met de hand door tot een samenhangend deeg.
Maak een rol van 20 cm van het deeg (is de lengte van de bakvorm).
Leg het in de bakvorm en druk het uit over de bodem.
Plaats de bakplaat onder in de oven en bak de slof in 16-20 min. gaar en goudbruin.
Laat de slof minimaal 1 uur afkoelen en verwijder dan de rand van de bakvorm (de bodem van de bakvorm kan eronder blijven).
Snijd de appels in doormidden en vervolgens in dunne schijfjes.
Verhit een klontje boter in een pan, bak de appels kort aan en besprenkel met de suiker en de kaneel.
Doe ondertussen het water en de slagroom in een beslagkom, voeg de mix voor banketbakkersroom toe en klop met de mixer met garden in 2 min. op de hoogste stand luchtig.
Verdeel de banketbakkersroom vervolgens met behulp van een lepel of een spuitzak over de slof (houd daarbij de randen vrij).
Decoreer de bovenkant van de slof met de gebakken appelschijfjes.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 16-20 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

Appelsneeuwballen voor de Kerst.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Lekturama

Ingrediënten

6 appels, moes-, middel-grote
3 dl water

Voor de vulling:

1½ el appel, geraspt
1½ el krenten
1½ el rozijnen
1 el suiker
1½ el sukade

Voor de crème au beurre:

90 g boter
1 citroen, schil van (geraspt) en sap van
180 g kokos, geraspt
180 g suiker, poeder-, gezeefde

Verder:

6 hulstblaadjes (echte of chocolaatjes)
6 kaarsjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Haal met een appelboor het binnenste uit de appel.
Maak inkepingen in de schillen van de appels om barsten te voorkomen.
Zet de appels in wat water op een schotel.
Schep alle ingrediënten voor het mengsel goed door elkaar.
Vul de appels met het mengsel.
Laat ze gaar worden in de oven (ca. 45 min.); ze moeten wel heel blijven.
Haal de appels van de schotel en laat ze afkoelen.
Maak de crème au beurre.
Klop de boter, de suiker, de citroenschil en het sap tot een romig geheel.
Bedek de appels met de crème au beurre en rol ze daarna door de kokos.
Plaats de kaarsjes in het midden.
Garneer de appels met de hulstblaadjes.

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

Appelsorbetijs met amandelroom.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

50 g amandelspijs (Baukje)
2 appels (Granny Smith)
2 el Calvados (slijter)
1 citroen
1 tl kruiden, koek-
125 ml room, slag-
1 dl sap, appel-
150 g suiker, poeder-

Voorbereidingstijd: 25 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 4 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding (2 dagen voor gebruik).

Poets de citroen schoon.
Snijd er een dunne reep schil af.
Pers de citroen uit.
Was de appels, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis.
Bedruppel de parten appel met het citroensap.
Breng in een pan het appelsap met 1½ dl water aan de kook.
Los de poedersuiker erin op.
Voeg de appels, het citroensap en de citroenschil toe en laat de appels ca. 7 min. zachtjes koken.
Verwijder de citroenschil.
Laat de appels afkoelen in het kookvocht en bewaar ze 1 nacht in de koelkast.
Pureer de appels met het kookvocht en de Calvados in een keukenmachine.
Schep de appelpuree in een (metalen) vorm of diepvriesdoos.
Laat de appelpuree in de diepvriezer in ca. 4 uur bevriezen (klop tussendoor 4 x met vork door.
(Het ijs mag ook volgens de gebruiksaanwijzing in een ijsmachine worden bereid.)

Bereiding.

Kruimel de amandelspijs fijn.
Klop de slagroom en de spijskruimels met een mixer stijf.
Schep er een ½ tl koekkruiden door.
Neem het ijs uit de diepvries en laat het iets zacht worden.
Schep met een ijsbolletjeslepel 8 bolletjes ijs.
Verdeel de bolletjes ijs over 4 (diepe) bordjes.
Schep de amandelroom ernaast.
Bestrooien het geheel met een snufje koekkruiden.

Tip:

Serveer het gerecht eens met appel-kaneelwafeltjes.

Appelstoofpotje.



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

Ingrediënten

3 appels, zure
1 el bloem
20 g boter
½ l bouillon, vlees-
1 tl kerriepoeder
- peper
- peper, cayenne-
1/8 dl room, light
1 el suiker
500 g vlees, rund-
- 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 het rundvlees in dunne reepjes.
Bak de reepjes rundvlees in de boter op een hoog vuur.
Strooi peper, zout en kerriepoeder over het vlees.
Voeg de vleesbouillon toe.
Laat het vlees 30 min. op een laag vuur sudderen.
Was de appels.
Verwijder het klokhuis uit de appels.
Snijd de appels in vieren en vervolgens in schijfjes.
Doe de appels bij het vlees in de pan.
Voeg de suiker toe.
Laat alles nog 10 min. stoven.
Neem het vlees en de appel uit de saus.
Houd het vlees en de appels warm op een voorverwarmde schaal.
Roer de bloem en de room tot een papje.
Bind hiermee de saus.
Laat de saus onder af en toe roeren 10 min. pruttelen.
Breng de saus op smaak met cayennepeper.
Giet de saus in de schaal met het vlees en de appels.

Appeltaart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

1 kg appels (bijv. Elstar of Jonagold)
1 beschuit of 2 el paneermeel
- boter, om in te vetten
250 g bloem
- bloem, om te bestuiven
100 g boter
- citroensap
1 el custardpoeder
1 eidooier
3 el jam
- kaneel
25 g rozijnen
75 g suiker
- suiker
- zout

- springvorm van 22-24 cm Ø

Bereiding.

Bestrijk een springvorm met boter, bestuif hem met bloem.
Warm de oven voor op 175°C.
Snijd de boter in kleine stukjes.
Doe de bloem, boter, suiker, eidooier en wat zout in een kom.
Voeg 1-2 el water toe en kneed er met een koele hand een samenhangend deeg van.
Druk ¾ van het deeg op de bodem en de wand van de springvorm.
Was de rozijnen en wel ze in wat water (het liefst een nacht voorafgaand aan de verwerking).
Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in dunne schijfjes.
Druppel er wat citroensap over en meng er suiker en kaneel door.
Maak de beschuit fijn en roer er het custardpoeder door.
Strooi dit op de deegbodem.
Verdeel de appels over de deegbodem en strooi de rozijnen er tussen.
Verkruimel de rest van het deeg en leg dit op de appels.
Bak de taart in het midden van de oven in 45-50 min. gaar en bruin.
Laat de taart 10 min. afkoelen en neem de rand van de springvorm weg.
Verwarm de jam en strijk de jam over de appels.
Laat de taart afkoelen.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 45-50 min.
Wachttijd: 10+30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Appeltaart (airfryer).



Menugang: Gebak, na-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

125 g boter, room- of margarine
½ citroen
250 g meel, bak-, zelfrijzend
125 g suiker, basterd-
- zout

Voor de vulling:

1½ kg appels (bijv. Elstar, Jonagold)
2 el custard, vanille- (vanillepudding)
3 el jam, abrikozen-
1 mp kaneel
10 g krenten
60 g rozijnen, blanke
200 g suiker

Airfryer Viva:
3 springvormen (Ø 16 cm)
Airfryer Avance XL:
1 springvorm (Ø 20 cm)
- bakpapier
- suiker, poeder-

Bereiding.

Maak de citroen schoon, rasp de schil en pers de vrucht uit.
Meng de boter met de suiker, het citroensap, de rasp van de schil en 1 mp zout tot een egale massa.
Meng daarna met een wrijvende beweging het zelfrijzend bakmeel met het botermengsel.
Schil en snijd de appels.
Meng deze met de rozijnen, de krenten, de custard, de abrikozenjam, de kaneel en de suiker.
Rol het deeg uit tot één plak van 28 cm (voor 1 vorm in de Airfryer Avance XL) of 3 plakken van 20 cm (voor 3 vormen in de Airfryer Viva).
Vet de vorm(en) in met een beetje vloeibare boter en leg er een bakpapiertje in.
Leg de deegplak in de vorm en druk hem mooi aan.
Om te voorkomen dat er luchtbellen vormen, prik je met een vorm gaatjes in de bodem.
Verdeel de vulling in de vorm en bak de taart af (Viva: 160°C-30 min. - Avance XL: 160°C-50 min.).
Laat de taart afkoelen in de springvorm en bestrooi ze/hem met wat poedersuiker.

Tip:

Vervang een deel van de appel gerust eens door abrikoos, peer of kersen.

Bereidingstijd: 60-90 min.
Airfryertijd: 30-50 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

Appeltaart met bramen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: *
Bron: Bakken.nl

Ingrediënten

8 appels (Elstar of Jonagold)
1 el bloem
220 g boter, room- (kamertemp.)
100 g bramen
1 ei
2 tl kardemom
1 pk Koopmans Appeltaart extra deeg
2 el Koopmans Maïzena
30 g suiker

- Dr. Oetker Bakspray
- mixer met deeghaken
- springvorm Ø 24 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet de springvorm in met bakspray.
Schil de appels en verwijder de klokhuizen.
Snijd de appels in kleine blokjes en doe ze in een schaal.
Meng de appelblokjes met de suiker, het kardemom poeder, de maïzena en de bramen.
Roer de boter zacht in een beslagkom en klop het ei los in een kommetje.
Doe 2/3 van het ei in de beslagkom samen met de appeltaartmix.
Kneed het geheel met een mixer met deeghaken of met de hand tot een samenhangend deeg.
Bekleed met 2/3 van het deeg de bodem en de rand van de springvorm (als het deeg te plakkerig is kun je het even in de koelkast zetten).
Vul de vorm met het appelmengsel en druk dit aan.
Bestuif het aanrecht met wat bloem, rol het resterende deeg uit en snijd dunne en dikke stroken.
Leg deze kruislings over het appelmengsel.
Bestrijk de reepjes en de rand van de taart met de rest van het losgeklopte ei.
Bak de appeltaart in ongeveer 65 min. gaar en goudbruin.
Laat de taart circa 1 uur afkoelen voordat je de springvorm verwijdert.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: 65 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

Appeltosti.



Menugang: Hapje, lunch-gerecht
Keuken: Nederlandse
Stuks: 1
Sterren: *
Bron: 50 tostirecepten

Ingrediënten

1 appel (Elstar)
2 sn brood
- kaneel
- suiker
- suiker, poeder-

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

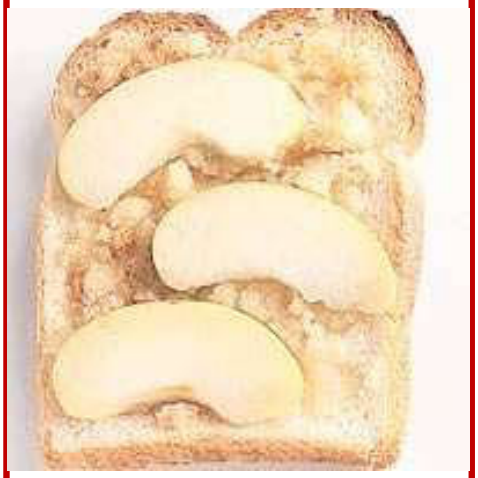
Bereiding.

Snijd de geschilde appel in schijfjes en leg ze op 1 sn brood.
Bestrooi de appel met kaneel en suiker.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.
Bestrooi de tosti met poedersuiker.

Tip:

Garneer de tosti met vruchtjes.

Appeltosti met amandelspijs.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

1 appel (Golden Delicious)
8 sn brood, wit (knip)
1 tl kaneel
½ pk spijs (pakje à 300 g)

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 appel.
Snijd de appel in schijfjes.
Prak in een kom de amandelspijs met kaneel fijn met een vork
Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met de amandelspijs.
Beleg de met amandelspijs besmeerde zijde van 1 boterham met ¼ van de appelschijfjes.
Leg één boterham met de met amandelspijs besmeerde zijde naar onder op de appelschijven.
Beleg de overige boterhammen op zelfde wijze.
Bak de tosti's in een tostiapparaat in 4 à 6 min. goudbruin.

Appeltosti special.



Menugang: Hapje, lunch-gerecht
Keuken: Nederlandse
Stuks: 1
Sterren: *
Bron: 50 tostirecepten

Ingrediënten

1 appel
2 sn brood
1 pl kaas
- kaneel

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

Bereiding.

Snijd de geschilde appel in schijfjes en leg ze op 1 sn brood.
Bestrooi de appel met kaneel.
Leg de plak kaas op de appel.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.

Appelvruchtensap.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: De kok en de kanker

Ingrediënten

2 appels
1 citroen

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

Bereiding.

Verwijder de schillen van de appels.
Snijd de appels in vieren.
Snijd de appels in grove stukken.
Snijd de citroen in grove stukken.
Centrifugeer de appel en de citroen in de sapcentrifuge.
Serveer het sap met of zonder ijs.
Vul het sap evt. aan met mineraalwater.

Bacon met appel.



Menugang: Hoofd-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: De fijnste vlees-gerechten

Ingrediënten

4 appels, middelgrote
200 g bacon, dun uitgesneden
6 el bloem
40 g boter
- citroensap
1 tl kaneelpoeder
6 el olie
- peper, versgemalen (of paprikapoeder)
- suiker, kristal-

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

Bereiding.

Bestrooi de plakjes bacon dun met peper of paprikapoeder.
Wrijf de peper er met de bolle zijde van een lepel stevig in.
Smelt de boter in de koekenpan.
Bak de baconplakjes in de boter (niet te snel) uit, zodat ze zeer dun en knapperig worden.
Was, droog, boor en schil de appels.
Snijd de appels in 1 cm dikke schijven/plakken.
Roer de bloem en de kaneelpoeder door elkaar.
Wentel de appelplakken door de bloem.
Maak de ½ van de olie warm.
Bak de appelschijven snel aan beide zijden in de olie.
Leg de appelschijven op een voorverwarmde schotel.
Maak de andere ½ van de olie warm.
Bak de overige appelschijven.
Druppel wat citroensap op de appelschijven.
Neem de brosgebakken bacon uit de pan.
Laat de bacon even uitdruipen op keukenpapier.
Leg de bacon op de appels.
Strooi wat suiker over de bacon.

Tip:

Serveer er geroosterd brood bij.

Bietenstamppot met bloedworst en appel I.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige, geschild en in stukken
2 appels, geschild en in dunne partjes
1 el azijn, kruiden-
4 el Bak & Braad vloeibaar
500 g bieten, ontveld
4 dpl bloedworst, bak- of speklapjes, magere
1 laurierblad
- peper
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen uitdampen.
Rasp de bieten grof.
Verwarm de bieten met 2 el water, azijn, laurierblad en peper en zout naar smaak.
Verhit de helft van het vloeibare bakvet.
Fruit de ui al omscheppend 5 min. in het verwarmde bakvet.
Voeg de appelpartjes toe.
Bak de appelpartjes al omscheppend lichtbruin.
Bak de bloedworst aan beide kanten bruin en knapperig in de rest van het bakvet.
Stamp de aardappelen met de bieten (zonder het laurierblad) fijn.
Schep het appelmengsel door de bieten.
Breng de stamppot op smaak met peper en zout.
Serveer de stamppot met de knapperig gebakken bloedworst of magere speklapjes.

Wijntip:

Domaine du Colombier, Côtes du Rhone Chusclan.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3670
Energie kcal: 895
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 90 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bietenstamppot met bloedworst en appel II.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 appel, grote
2 pl bakbloedworst
300 g bietjes, gekookte
1 el bloem
25 g boter
- peper
3 el slasaus
4 el uitjes, zilver-
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Ontvel de bietjes.
Rasp de bietjes grof.
Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 min. gaar.
Kook de geraspte bietjes de laatste 10 min. met de aardappelen mee.
Schil de appel.
Boor het klokhuis uit de appel.
Snijd 2 plakken van ± 1 cm dik uit het middelste deel van de appel.
Snijd de rest van de appel in stukjes.
Wentel de bloedworst door de bloem.
Verhit de boter in een grote koekenpan.
Bak de plakken bloedworst en de plakken appel in ± 7 min. aan beide kanten bruin en gaar.
Giet de aardappelen en de bietjes af.
Stamp de aardappelen en de bietjes door elkaar.
Roer de stukjes appel, zilveruitjes en slasaus door de stamppot.
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.
Verdeel de stamppot over 2 borden.
Leg de plakken appel en bloedworst op de stamppot.

Brood pannenkoek met gebakken appelschijven.



Menugang: Gebak, koek
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 24 bakrecepten, Carta-Johan, Recepten-Plein.nl

Ingrediënten

4 appels, zure
50 g bloem
- boter
4 sn brood, oud
- citroenschil, geraspte
1 ei
2 dl melk
20 g suiker
- zout

- broodmes
- garde
- koekenpan
- rasp
- schilmes

Bereiding.

Snijd de korstjes van het brood.
Maak het brood fijn.
Splits het ei.
Roer het brood, de eierdooier, de suiker, de geraspte citroenschil, de bloem, wat zout en de melk tot een dik beslag.
Klop het eiwit stijf en schep het luchtig door het beslag.
Smelt wat boter of margarine in een koekenpan.
Bak met de helft van het beslag niet te vlug een pannenkoek.
Was ondertussen de appels.
Schil de appels en verwijder met een appelboor de klokhuizen.
Snijd de appels in schijven.
Bak ze aan beide zijden in wat boter of margarine tot ze zacht zijn.
Leg de helft van de gebakken appelschijven op de pannenkoek.
Bak vervolgens van de rest van het beslag de tweede pannenkoek en leg deze op de gebakken appelschijven.
Garneer het gerecht met de overgebleven gebakken appelschijven en bestrooi het geheel met wat suiker.

Tip:

Leg op iedere appelschijf eens een bolletje gember leggen en overgiet het geheel eens met wat gemberstroop in plaats van met suiker te bestrooien.

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

Candy apples - snoepappels.



Menugang: Snoep, tussendoortje
Keuken: Amerikaanse
Personen: 3
Sterren: *
Bron: ZoeteZinnen.nl

Ingrediënten

6 appels, kleine
1 el azijn, natuur-
6 stokjes, dikke
400 g suiker, kristal-
250 ml water
- evt. kleurstof, rode

Bereidingstijd: 10-20 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

Bereiding.

Leg bakpapier op de bakplaat of bord en vet het in met boter.
Maak de appels schoon en droog ze goed af.
Prik een stokje in de appel.
Doe de suiker, het water en de azijn in het pannetje en warm dit al roerend op een matig vuurtje op.
Laat het nu nog niet koken, pas wanneer de suiker is opgelost.
Voeg, als de suiker is opgelost evt. enkele druppels rode kleurstof toe en breng het mengsel aan de kook.
Je kunt eventueel suikerrestjes aan de rand van de pan verwijderen met een kwastje, zodat het niet verbrand en de pan later beter schoon te maken is.
Zet, wanneer het mengsel kookt, het vuur wat lager en laat je het mengsel ongeveer 15 min. zonder roeren staan.
Het mengsel is goed wanneer je een theelepel hiervan in een kommetje met koud water doet en het een balletje wordt.
Dompel nu één voor één de appels in het mengsel en draai deze rond, zodat de hele appel bedekt is met het mengsel.
Dit moet snel gebeuren (het mengsel is super heet dus pas op).
Hierna zet je de appels op het bakpapier en laat je ze bij kamertemperatuur hard worden.
Ze zien er mooi glimmend uit en je ziet er kleine belletjes in, wat de appels nog mooier maakt

Coupe met appel, roggebrood en room.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Libelle

Ingrediënten

1 rp chocolade, bittere
1 pt compote, appel-abrikozen-
2 el boter of margarine
300 g brood, rogge-, donker
250 g jam, viervruchten-
½ l room, slag-
2 el suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-

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.

Verkruimel het roggebrood.
Verwarm de boter in een koekenpan.
Bak het broodkruim omscheppend samen met de suiker in de verhitte boter.
Laat het broodkruim afkoelen.
Vul de coupes (in hoge glazen) in laagjes achtereenvolgens: roggebrood, appel-abrikozencompote, roggebrood en jam tot alles op is.
Klop de slagroom met de vanillesuiker stijf en vul de glazen ermee op.
Rasp de chocolade grof en garneer de slagroom hiermee.

Crostini met appel en worst.



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

Ingrediënten

1 appel, zoetzure (bijv. Jonagold)
1 el azijn, wijn-, rode
25 g boter, room-, ongezouten
2 braadworsten, varkens-
3 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
1 stokbrood, vers
1 ui, rode
1 tl venkelzaad
1 snf zout

- bakpapier



Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd het stokbrood in 16 plakken (4 p.p.).
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met 2/3 van de olie.
Rooster het brood in het midden van de oven in ca. 5 min. knapperig.
Neem het uit de oven en laat het brood iets afkoelen.
Snijd de rode ui in dunne halve ringen.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. een ½ cm.
Verwijder het vel van de worsten en breek de worst in grove stukken.
Verhit de rest van de olie en de roomboter in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak hierin de ui 5 min. (schep regelmatig om).
Voeg de worst en het venkelzaad toe, breek de worst met een houten lepel in kleine stukjes en bak de worst al omscheppend 5 min. mee.
Voeg de appel toe en bak nog 3 min.
Breng het mengsel op smaak met de azijn, wat versgemalen peper en een snufje zout en verdeel het over de plakken stokbrood.

Tip:

Vervang de braadworst door 185 g vegetarische worst; snijd deze in plakjes.

Wijntip:

Fantini Montepulciano d'Abruzzo.

Biertip:

Bira Moretti

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,8 g

Duitse gans met appeltjes.



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

Ingrediënten

2 kg appels (Goud-reinetten)
200 g boter
1-2 citroenen, sap van
1 gans (ca. 3 kg)
- peper
2 sjalotten
2 gls wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Kruid de gans van binnen en van buiten.
Snijd zo nodigextra vet van binnen weg.
Vul hem met een paar in stukjes gesneden appels en de gesnipperde sjalotjes.
Braad de gans aan in weinig boter, liefst in de oven, zodat hij aan alle kanten prachtig bruin wordt.
Blus af met de witte wijn.
De braadtijd is minstens 1½ uur en voor een grotere gans langer.
Voeg indien nodig nog wat witte wijn toe.
Bedruip en keer de gans regelmatig.
Schil het restant van de appels.
Snijd de appels in plakjes.
Bedruppel de appelschijven met het citroensap.
Bak de appelschijven in de boter.
Garneer de gans met de appel.
Serveer de saus, iets gebonden met beurre manié, er apart bij.

Tip:

Beurre manié: ca. 10 g boter vermengen met 1 el bloem, totdat het een balletje vormt. Daarvan al roerend kleine stukjes in de saus doen.

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

Eendenborst met rode kool, appel, cranberries en tarte tatin van spruitjes.



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

Ingrediënten

2 appels, Goudreinet, in blokjes
40 g boter, zoute, in blokjes
200 g cranberries
8 pl deeg, blader-
700 g eendenborstfilets
1 ei, losgeklopt
4 el honing
100 g kaas, oude, geraspt
2 tl kaneel
1 kool, rode, in reepjes
- olie, olijf-
- peper
1 sinaasappel, uitgeperst
200 g spruiten
1 tl tijm
1 ui, rode, in partjes
150 ml wijn, rode
- zout

4 platte schaaltjes Ø 12 cm

Bereiding.

Meng de rode kool, honing, appel, cranberries, kaneel, het sinaasappelsap en de rode wijn.
Breng op smaak met zout en peper en laat 20 min. op laag vuur pruttelen met een deksel op de pan.
Verwarm de oven voor op 200^{0}C.
Laat de eendenborstfilets op kamertemperatuur komen, snijd het vel kruislings in en bestrooi de filets rondom met zout en peper.
Maak de spruitjes schoon en kook ze 3 min.
Leg 2 vellen bladerdeeg op elkaar en rol ze iets uit met een deegroller.
Herhaal met de andere 6 vellen bladerdeeg.
Verdeel de spruitjes, rode ui en de zoute boter over 4 kleine platte bakjes.
Bestrooi met geraspte kaas, tijmblaadjes, zout en peper.
Dek de 4 bakjes af met bladerdeeg.
Stop de randjes als het ware in, zodat de spruitjes mooi ingepakt zitten.
Bestrijk het deeg met een kwastje met losgeklopt ei en bak de tarte tatins 20 min. af in de voorverwarmde oven.
Verhit een koekenpan en bak in een scheutje olijfolie de eendenborst met de velkant naar beneden op hoog vuur in ca. 7 min. goudbruin.
Keer vervolgens om en bak de andere kant 3 min.
Neem de eendenborst uit de pan en laat op een warm bord afgedekt met aluminiumfolie 10 min. rusten.
Snijd de eendenborst in plakjes.
Serveer met de rode kool en tarte tatin van spruitjes.

Tip:

Garneer met verse groene kruiden.

Bereidingstijd: 40 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**

Frisse appel-citroendrank.



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

Ingrediënten

½ appel, ongeschild, in blokjes (Granny Smith)
2 tk citroenmunt
2 el citroensap (Sicilia)
1 pk DubbelFrisss 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 DubbelFrisss AquaFruit Appel Citroen.
Serveer de drankjes met ijsblokjes, een schijfje limoen en een takje citroenmunt.

Tip:

Lekker bij de BBQ.

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

Fruitige stracciatellayoghurt met honing en speculaas.



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

Ingrediënten

1 appel, hand-, friszoete (bv. Jonagold)
2 el honing, vloeibare
2 mandarijnen
4 speculaasjes
500 g yoghurt, stracciatella-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 282
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schep de yoghurt in 4 glazen.
Schil de appel, snijd hem in kwarten en verwijder het klokhuis.
Snijd de appel in schijfjes.
Snijd met een scherp mes de schil van de mandarijnen en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Verdeel het fruit over de yoghurt.
Besprenkel met honing en verkruimel de speculaasjes boven het fruit.

Gebakken appel met brie.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

3 el amandelen, geschaafde
1 appel
25 g bloem
25 g boter
75 g brie, room-
3 el meel, paneer-
3 el melk
1 tk peterselie

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.

Roer de bloem met de melk in een diep bord glad.
Maak de amandelen met een deegroller iets fijner en schep ze in een diep bord door het paneermeel.
Snijd de brie in 4 plakjes, haal die eerst door het bloempapje en wentel ze dan door het paneermengsel.
Schil de appel en snijd hem in plakken van ± 1 cm dik.
Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de plakken appel in ± 3 min. lichtbruin; keer ze halverwege.
Leg ze dakpansgewijs op 2 borden.
Verhit in dezelfde pan de rest van de boter en bak de kaas in ± 2 min. goudbruin; keer halverwege.
Rangschik de kaas op de appel en garneer met een toefje peterselie.

Gebakken appel met spek en ui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 24Kitchen, Carta, Evert te Pas

Ingrediënten

2 appels
1 el boter
½ bs peterselie, blad-
200 g spek (ontbijt- of katenspek)
2 uien

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

Bereiding.

Schil en snijd de appels in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appels in plakjes.
Pel en snijd de ui in halve ringen.
Verwarm een pan en bak het spek ca. 3 min. om en om.
Voeg de appels en de uien toe en bak ze ca. 6 min. mee.
Pluk en hak de peterselie fijn.
Breng de appels op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
Voeg de boter en de peterselie toe en warm het kort door.

Gegratineerde appel-mangoterrine.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ditjes en datjes

Ingrediënten

4 appels
50 ml appelsap òf wijn, witte
2 eiwitten
1 el honing òf suiker
2 el jam, abrikozen-
2 mango's
1 snf zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 295
Energie kcal: 71
Eiwit: 1,5 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango's
Verdeel de mango's in stukjes.
Schil de appels.
Snijd de appels in stukken.
Kook de appels met de appelsap of wijn in 10 min. tot moes.
Voeg de honing of suiker aan de appelmoes toe.
Schep de abrikozenjam door de appelmoes.
Klop de eiwitten met wat zout stijf.
Schep de appelmoes in een ovenschaal of ovenschaaltjes.
Verdeel de mango over de appelmoes.
Schep het eiwitschuim op de mango.
Zet het gerecht 2-3 min. onder een hete ovengrill tot dat het eiwitschuim iets gekleurd is.

Tip:

Vervang de mango door druiven of abrikozen.
Schep 1 el geschaafde amandelen vóór het gratineren op het eiwit.

Gerookte paling op toast met citroencrème en Granny Smith.



Menugang: Amuse, voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

½ brood, ciabatta-, voorgebakken
½ citroen, rasp en sap van
4 el crème fraîche
1 Granny Smith, julienne gesneden
1 bs kervel
2-3 el olie, olijf-
4 palingfilets, gerookte
- peper, versgemalen

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 838
Energie kcal: 200
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besprenkel de appel met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Roer het citroenrasp door de crème fraîche en breng het op smaak met verse peper.
Snijd de ciabatta in de lengte in vier dunne plakken, besmeer beide kanten van het brood met olijfolie en bak ze krokant in een koekenpan.
Verdeel de citroencrème over de 4 sneetjes toast en beleg ze met de paling.
Garneer ze vervolgens met de appel en een plukje kervel.

Gevulde appels (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, Carta

Ingrediënten

½ dl amaretto
4 appels
4 bitterkoekjes, in stukjes
1 tl kaneel
2 el rozijnen
1 el suiker, bruine
2 el walnoot, fijngehakt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 8 min.
Wachttijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de appels en verwijder de klokhuizen.
Meng de overige ingrediënten in een kom en laat dit mengsel 5 min. staan.
Vul de appels met het mengsel, zet ze in een schaal en verwarm ze, onafgedekt, in de magnetron (8 min. op ± 750 Watt).

Tip:

Lekker met een verwarmde saus van blanke vla met kaneel.

Gevulde appeltjes met speculaas en vanillevla.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

4 appels (Elstar)
1 el boter, room-, ongezouten
50 g rozijnen
100 ml sap, appel-
8 speculaasjes
1 tl tijm, gedroogde
½ l vla, vanille-

- ovenschaal (20x20 cm)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 334
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Breng de rozijnen met de tijm en de appelsap een de kook in een steelpan.
Verwarm ca. 5 min. heel zachtjes tot de rozijnen het vocht hebben opgenomen.
Steek de klokhuizen uit de appels en maak de holtes nog iets groter.
Verkruimel de speculaasjes.
Schep 3/4 van de speculaas door de rozijnen.
Vul de appels met het rozijnenmengsel, duw het goed aan en zet de appels naast elkaar in de ovenschaal.
Verdeel de rest van het speculaaskruim erover en leg op elke appel een klontje boter.
Laat de appels in het midden van de oven in ca. 30 min. gaar worden.
Verdeel de vanillevla over diepe borden of schaaltjes en zet de gevulde appels in het midden van elk bord.

Tip:

Sneller in de magnetron: Dit toetje kan ook veel sneller worden bereid door de appeltjes in de magnetron te verwarmen. Zet de appeltjes in een magnetronschaal, dek ze af en reken op 7-10 min. op vol vermogen.

Gevulde kip met appel, salie en walnoten.



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

Ingrediënten

1 appel, kleine (Elstar)
25 g boter, room-
2 sn brood, casino-, wit
200 g gehakt, kip-
1 kip (ca. 1,4 kg)
2 tk salie
1 ui, rode
50 g walnoten

- braadslede (20x30 cm)
- staafmixer met hak-molen

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Maal in de hakmolen van de staafmixer het brood fijn.
Doe het broodkruim met het kipgehakt in een kom.
Snipper de ui fijn.
Snijd de blaadjes salie fijn.
Verhit in een koekenpan de boter.
Fruit de ui met de salie 1 min.
Schil intussen de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Bak de appelblokjes 2-3 min. mee met de ui.
Hak de walnoten grof en schep ze door het appelmengsel.
Meng het appelmengsel en de walnoten door het kipgehakt en het broodkruim.
Verwijder het elastiek van de kip (bewaar dit!).
Vul de kip stevig met het gehaktmengsel.
Vouw de poten weer terug en bind ze vast met het elastiek.
Rooster de kip in de voorverwarmde oven in 75 min. gaar.
Laat de kip uit de oven 5 min. rusten.
Serveer de kip op een schaal.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 75 min.
Wachttijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 572
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 2 g
Groente: 25 g
Zout: 1 g

Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaat-appel en pastinaakchips.



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

Ingrediënten

1 appel, granaat-
1 citroen, geraspt
1 tn knoflook, fijn-gesneden
- olie, olijf-
1 pastinaak
- peper
4 portobellos (met geitenkaas)
200 g spinazie, baby-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Schil de pastinaak en maak met een dunschiller dunne lange sliertjes.
Verdeel de slierten pastinaak over een bakplaat bekleed met bakpapier.
Besprenkel de pastinaak met een scheutje olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
Rooster de pastinaak 15 min. in de voorverwarmde oven.
Pas de oventemperatuur aan naar wat vermeld staat op de verpakking van de portobellos.
Bereid de gevulde portobellos met geitenkaas volgens de aanwijzing op de verpakking.
Halveer de granaatappel.
Houd een helft boven een diepe kom en tik met een houten lepel tegen de schil.
Let hierbij op uw handen.
Blijf rondom tikken totdat alle pitjes uit de granaatappel gevallen zijn.
Herhaal dit met de andere helft.
Verhit een koekenpan met een scheutje olijfolie en roerbak de spinazie met knoflook 1 min.
Haal van het vuur en breng op smaak met zout, peper en citroenrasp.
Vul de portobellos met spinazie, knapperige pastinaakchips en garneer ze met granaatappelpitjes.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 15 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

Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Dagelijkse kost

Ingrediënten

1 appel, groene (bv. Granny Smith)
1 avocado, rijpe
- balsamico
2-3 spr bieslook
- sn brood (of wat verse toast)
2 tk dille
100 g kaas, geiten-, verse
½ limoen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
1 el room, zure
40 g rucola
40 g sla, eikenblad-
4 pl zalm, gerookte, grote
- zout

- rammequins (aarde-werk potjes)
- vershoudfolie

Bereiding.

Smeer de binnenzijde van de ramequins in met een laagje olijfolie.
Bedek de binnenkant van elk potje met een vel vershoudfolie (laat het plastic over de randen hangen).
Schik een snee gerookte zalm in elke rame-quin, waarbij de gerookte vis de volledige binnenzijde bedekt en deels over de randen van elk potje hangt.
Lukt dit niet, gebruik dan wat extra zalm om de gaatjes te dichten.
Snijd de rijpe avocado middendoor tot tegen de pit.
Wrik de beide helften los en verwijder de pit.
Verdeel de halve avocado's in kwarten en trek de dikke schil eraf (of schep het vruchtvlees los met een eetlepel).
Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken en verzamel ze in een mengschaal.
Voeg de verse geitenkaas toe en prak alles met een vork goed door elkaar.
Schil de groene appel, snijd de vrucht in kwarten en verwijder het klokhuis.
Snijd elk partje in piepkleine blokjes.
Roer de appelblokjes door het avocado-kaasmengsel.
Voeg tussendoor wat vers limoensap toe.
Verzamel de verse kruiden en snipper ze zo klein mogelijk (bieslook en dille passen ideaal in deze bereiding).
Roer de kruidensnippers door het mengsel en kruid het met een snufje zout en wat versgemalen peper.
Voeg tenslotte de zure room toe en roer alles door tot je een smeuïg mengsel krijgt.
Schep in elk met zalm bedekt potje een portie van het avocado-kaasmengsel.
Vouw de randjes van elke grote plak zalm over de vulling.
Vouw vervolgens de randen van de vershoudfolie samen, trek ze strak aan en span het plastic op.
Plaats de stevig ingepakte zalmbonbons in de koelkast, in afwachting van je gasten.
Maak dit voorgerecht gerust op voorhand klaar.
Pluk de blaadjes eikenbladsla los en spoel ze voorzichtig schoon.
Spoel ook de rucola.
Verhit een pan met een likje olijfolie op een matig vuur en rooster de pijnboompitjes goudbruin (een beetje olie is niet noodzakelijk, maar helpt om de pitjes egaal bruin te kleuren).
Laat de pitjes uitlekken op een vel keukenpapier.
Kluts met een garde een scheut olijfolie, wat balsamico en een beetje peper en zout tot een eenvoudige vinaigrette.

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

Verzamel de uitgelekte sla in een mengschaal en meng ze voorzichtig (een paar schone handen zijn het beste gereedschap).
Schik op 4 borden een hoopje sla.
Druppel er een beetje van de vinaigrette over en langs.
Leg bovenop het hoopje sla een uitgepakte en gekoelde zalmbonbon en strooi wat pijnboompitten over het gerecht.
Serveer er naar keuze wat brood of warme toast bij.



Ramequin

Gezonde wentelteefjes met gebakken appel.



Menugang: Brunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: ChicksLoveFood.com

Ingrediënten

1 appel
4 sn brood, spelt-, oud
1 ei
8 el honing
½ tl kaneel
125 ml melk, plantaardige
- 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.

Schil de appel en snijd 'm in schijfjes.
Klop het ei, de kaneel en melk samen met 3½ el honing los in een diep bord.
Snijd (evt.) de korstjes van het brood af.
Wentel de sneetjes brood één voor één door het eimengsel, zodat ze flink doordrenkt zijn.
Verwarm in een koekenpan 2½ el honing.
Voeg de appelschijfjes toe en bak totdat ze licht gekarameliseerd zijn.
Verhit ondertussen wat kokosolie in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag.
Leg de wentelteefjes in de pan en besprenkel aan beide kanten met de overige 2 el honing.
Bak ze in ca. 4 min. goudbruin (keer ze halverwege).
Serveer de wentelteefjes warm met de appeltjes erbij.

Haringtartaar met appel.



Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: OkokoRecepten.nl, Nederlands Visbureau

Ingrediënten

2 appels, stevige (Elstar)
1 el bieslook, fijngeknipt
2 el citroensap
½ el gembersiroop
4 haringen, zoute (Hollandse Nieuwe), in kleine blokjes
1 el mierikswortel, geraspte (potje)
2-3 el olie, olijf-
½ tl peper, zwarte, grofgemalen
4 tf sla, veld-, voor garnering
2 el water
- zout

Ronde uitsteekvorm van 5-6 cm en 4 cm hoog

Bereiding.

Houd een kwart appel apart.
Schil de rest van de appels en snijd ze in piepkleine blokjes.
Meng de appel met het bieslook, 1 el citroensap en de gembersiroop.
Zet de uitsteekvorm op een bordje en schep 1/8 deel van de haring erin.
Schep hierop een kwart van het appelmengsel en daarop weer 1/8 deel van de haring.
Druk dit goed aan en trek voorzichtig de vorm omhoog.
Maak op dezelfde manier nog drie bordjes op.
Roer de rest van het citroensap met ½ tl grof gemalen zwarte peper, mierikswortel, 2 el water en de olijfolie tot een dressing.
Voeg zout naar smaak toe.
Sprenkel wat van de dressing over de haringtaartjes en druppel de rest eromheen.
Garneer met flinterdunne appelpartjes en toefjes veldsla.

Tip:

Vervang de haring eens door half-om-half verse en gerookte zalm.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Havermoutpap geraspte appel, walnoten en kaneel.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Judith Rolf

Ingrediënten

1 appel
2 dadels
- havervlokken, grove
2 tl kaneel
¼ l melk, geiten-
2 mp vanille
20 walnoten

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

Bereiding.

Vul 2 kommen voor 2/3 met de grove havervlokken.
Laat de havermout een nacht van te voren weken in de kommen of in een schaal met water.
Het is van belang dat de havermout goed onder water staat.
Voeg hier de 2 dadels aan toe welke je in kleine stukken snijdt en er door heen roert.
De zoete smaak van de dadel trekt zo alvast in het water en de havermout.
Voeg de geweekte havermout toe aan een pannetje (vocht wat nog niet is opgenomen door de
havermout mag je erbij schenken).
Voeg de geitenmelk toe met de kaneel en de vanille.
Breng het geheel aan de kook.
Laat de pap al roerend doorkoken totdat een mooie gebonden pap ontstaat.
Is de pap te dik dan kun je altijd wat extra melk of water toevoegen.
De pap is meestal binnen 4 min. goed warm en gebonden.
Was de appel en rasp deze.
Vermeng de appelrasp met de pap en bestrooi de pap met de walnoten welke je in stukjes verkruimelt.

Tip:

Vervang de geitenmelk eens door amandelmelk, havermelk of quinoamelk zonder suiker.

Hete bliksem I.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
250 g appels, zoete
500 g appels, zure
- azijn
250 g rookspek, doorregen
2 uien
2 dl water
- 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 uien schoon.
Snijd de uien in ringen.
Schil de aardappelen.
Schil de appels.
Verwijder de klokhuizen.
Snijd de appels in kleine stukjes.
Kook de aardappelen ca. 20 min.
Voeg de appels toe aan de aardappelen.
Kook het mengsel nog ca. 10 min.
Giet het vocht af (bewaren).
Roer de aardappelen en de appels goed om met een pollepel.
Breng het gerecht op smaak met azijn.
Bak de rookspek uit.
Haal de rookspek uit de koekenpan.
Bak de uienringen goudgeel in het achtergebleven spekvet.
Leg de spek en uien op de hete bliksem.

Tip:

Lekker met appelstroop.

Hete bliksem II.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen, kruimige, geschild en in stukken
- sap, citroen-, naar smaak
400 g appels, zoete, geschild en in stukken
400 g appels, zure, geschild en in stukken
200 g spek, gerookt, aan één stuk
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.

Hete bliksem is een stamppot van appels en aardappels. Voeg je aan het recept ook nog fijne mosterd en ham toe, dan heet het gerecht 'donder en hete bliksem'.

Doe de aardappelen samen met het zout in een ruime pan en voeg zoveel water toe dat ze nét onderstaan.
Leg het spek bovenop de aardappelen en verdeel de appels erover.
Breng het geheel aan de kook en laat het 20 min. op een laag vuur koken.
Giet de aardappelen en appels af, maar bewaar het kookvocht.
Neem het spek uit de pan en snijd het in dikke plakken.
Stamp de aardappels en appels en voeg desgewenst wat kookvocht toe om het smeuïger te maken (afhankelijk van de appels die je gebruikt).
Proef en breng het gerecht op smaak met citroensap en evt. nog wat zout.
Leg de plakken spek op de hete bliksem.

Tips:

- **Hete bliksem wordt van oorsprong vaak geserveerd met gebakken bloedworst en gebakken appels: wentel per persoon 1 pl bloedworst van 1 cm. dik even door de bloem en bak hem in hete boter. Bak daarna 1 appelschijf in dezelfde boter en leg die op de bloedworst.**
- **Je kunt het spek in dit recept ook vervangen door een rookworst. Leg de worst erop nadat je het water afgegoten hebt, en laat hem nog even meewarmen in de pan.**

Hutspot met worst en appelstroopjus.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamppot-
2 appels (bijv. Elstar)
60 g boter, room-
500 g groente, hutspot-
1 el stroop, appel-
2 el suiker
1 ui
375 g worst, rook-, Gelderse

1 pureestamper

Bereiding.

Verhit in een hapjespan 20 g boter.
Schep er de hutspotgroente door en bak in 12-15 min. zachtjes gaar.
Kook intussen de aardappelen gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de rookworst in 4 stukken en halveer elk stuk in de lengte.
Snijd de ongeschilde appels in partjes en verwijder het klokhuis.
Verhit in een koekenpan 20 g boter.
Bak de worst in 6-8 min. gaar en knapperig (keer regelmatig).
Smelt in een tweede koekenpan de laatste 20 g boter.
Bak de appelpartjes in 2-3 min. per kant goud-geel.
Bestrooi de appel met de suiker en bak nog 1 min. tot de suiker is gekaramelliseerd en aan de appel plakt.
Neem de worst uit de pan.
Fruit in het bakvet de ui.
Voeg de stroop en 125 ml water toe en laat de jus 1-2 min. zachtjes koken.
Leg de worst terug in de jus en houd op laag vuur warm.
Giet de aardappelen af en vang een kop kookvocht op.
Stamp de aardappelen met de hutspotgroente en voldoende kookvocht tot een smeuïge stamppot.
Breng op smaak met peper.
Schep de stamppot op 4 borden.
Leg er de appeltjes op.
Schep de worst met de jus erbij.

Tips:

Een lepeltje appelstroop door de jus is altijd een goed idee. Het geeft kleur en een diepere smaak.
Vervang voor een stamppot met minder koolhydraten de aardappelen door pastinaak. Kook of rooster de pastinaak in de oven en stamp met de hutspotgroente tot een grove stamppot.

Bereidingstijd: 25 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 740** **Eiwit: 20 g** **Koolhydraten: 79 g** **w/v suikers: 27 g**	**Natrium: - mg** **Vet: 36 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: 16 g** **Vezels: 10 g** **Groente: 150 g** **Zout: 2 g**

Knolselderijsoep met appel.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koken met Carl

Ingrediënten

1 aardappel, grote
½ appel
2½ l bouillon, groente-
½ citroen
1 knolselderij
1 dl melk
1 prei (wit)
1 dl room
1 ui

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

Bereiding.

Schil de knolselderij met een mes en wrijf hem in met een citroen zodat hij mooi wit blijft.
Snijd de ui, het wit van een prei, de aardappel en de knolselderij in kleine stukjes.
Smelt de boter in een pan en stoof alle groenten gedurende 5-6 min. rauw aan.
Roer regelmatig zodat de groenten niet aanbranden.
Voeg dan de groentebouillon toe tot de groenten ruim onderstaan.
Laat de soep nu gedurende 30-35 min. zonder deksel koken.
Mix de soep goed door.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Voeg een beetje melk en room toe om het geheel smeuïg te maken.
Verwarm nu de soepborden.
Snijd een halve appel in zeer kleine blokjes en leg die in een warm soepbord.
Schep de knolseldersoep er over en serveer.

Matcha smoothie met appel en banaan.



Menugang: Smoothie
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: *
Bron: TheeLeaf.nl

Ingrediënten

1 appel
1 banaan
1 citroen, sap van
100 g sla, romaine-
1 tl thee, Matcha
200 ml water

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

Bereiding.

Was de sla.
Snijd de appel en banaan in kleine stukken.
Voeg het water, de sla, appel, banaan, citroen sap en Matcha-thee in een blender en meng het geheel tot een romige emulsie.
Schenk het geheel in de glazen en serveer met een blaadje romaine-sla.

Morcilla con Manzana – bloedworst met appel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 1
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 appel
1 dl cider
100 g morcilla (bloed-worst)
- olie, om in te bakken

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 appel in dunne partjes.
Zet een pan op het vuur.
Bak de appeltjes aan in de olie tot ze mooi goudbruin zijn.
Blus de appeltjes af met de cider.
Laat het geheel even koken.
Voeg tot slot de bloedworst toe.
Serveer in een cazuela.



Cazuela

Muffin appeltaartjes met chocolade.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 14
Sterren: *
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

1 kg appels (Goudreinet of Elstar)
100 g chocolade, puur, in kleine stukjes
1 ei
2-3 el kaneel
1 pk Koopmans Appeltaart
175 g roomboter of margarine
50 g suiker

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

Bereiding.

Elektrische oven: 180°C
Heteluchtoven: 165°C

Plaats het rooster iets onder het midden van de oven en verwarm de oven voor.
Roer de boter zacht in een beslagkom en voeg de mix en 2/3 van het losgeklopte ei toe.
Bekleed 14 muffinvormpjes met het appeltaartdeeg.
Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in blokjes.
Meng de appelblokjes met de suiker, kaneel en chocolade.
Vul de vormpjes met het appelmengsel en druk dit aan.
Bak de appelmuffins in circa 60-75 min. gaar en goudbruin.
Laat ze iets afkoelen voor je ze serveert.
De appeltaart muffins zijn zowel warm als koud lekker.

Mysterieuze appels (Römertopf).



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

Ingrediënten

1 el amandelen of walnoten, gemalen
4 appels, hand-, zure, grote
60 g boter
4 sn brood, casino-
2 el Cherry Brandy of cognac
4 eieren
½ l melk
4 el rozijnen
1 sinaasappel
4 ael suiker

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 appels niet, maar snijd van de bovenkant een kapje af, verwijder het klokhuis met behulp van een appelboor en hol de vruchten nog iets meer uit.
Week de rozijnen in warm water, laat ze uitlekken en hak ze fijn.
Maak een mengsel van de suiker, de koude boter, de rozijnen, de amandelen of walnoten en de Cherry Brandy of cognac.
Vul de appels met dit geurige mengsel en laat ze in de koelkast rusten.
Zet een Romeinse braadschotel 10 min. in ruim water, laat hem uitlekken en leg de sneetjes brood naast elkaar op de bodem.
Klop de eieren met de melk los en schenk het eimengsel over het brood.
Zet de gevulde appels naast elkaar op het vochtige brood.
Snijd de (al dan niet geschilde) sinaasappel in plakken, leg op elke appel een schijf sinaasappel en zet het kapje van de appels hierop.
Sluit de schotel en zet hem in een koude oven.
Schakel de oventemperatuur in op 250°C en laat de appels in 40 min. gaar worden.
Dien het gerecht in de gesloten braadschotel op.

*Patat met.....*appelprut (appelcompote).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande, Carta-Johan, *Patat met*...

Ingrediënten

6 abrikozen, gewelde
750 g appels, friszure (Jonagold, Elstar of Goudreinetten)
½ el boter, room-
½ tl kaneelpoeder
4 el suiker

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 155
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appels en snijd ze elk in 4 stukken.
Snijd met een scherp mesje de klokhuizen eruit.
Snijd de 4 stukken nog wat kleiner.
Doe de stukjes in een pan.
Snijd de abrikozen in kleine stukjes en doe ze bij de appels.
Voeg de boter, suiker en de kaneel toe.
Doe er 2 el water bij en roer alles door elkaar.
Zet de pan op laag vuur en breng de appels langzaam aan de kook.
Doe het deksel op de pan en laat de appels ongeveer 5 min. op een laag vuur staan tot ze zacht worden.
Roer er 1 keer voorzichtig in; niet te hard, want voor je het weet word je appelprut een soort van appelmoes.
Serveer de appelprut lauwwarm of koud bij de patat.

Tip:

Wil je liever moes? Maak dan met een vork alle appeltjes fijn.
Serveer er ook eens een paar bitterballen bij!

Porc appleplum.



Menugang: Amuse-gerecht
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: *
Bron: Makro

Ingrediënten

4 sn brood, geroosterd, in repen
½ Granny Smith, geschild, in kleine blokjes
100 g ham, serrano
1 el peterselie, platte, fijngesneden
450 g pulled porc
30 g pruimen, gedroogde, klein gesneden
4 tomaten, gedroogde, in kwarten

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

Pulled porc met knapperige ham, appel, gedroogde pruimen en tomaat.

Bereiding.

Leg de serranoham op een bakplaat en bak krokant in een oven op 180^{0}C.
Maak de pulled porc warm volgens de aanwijzing op de verpakking.
Pluk de pulled porc en meng met de appel, pruimen, platte peterselie en tomaat.
Verdeel dit over de amuseglaasjes en steek er een stukje serranoham in.
Serveer met een reepje geroosterd brood.

Rabarberflapjes met appel en vanillesaus.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

2 appels (bijv. Cox d' Orange)
4 plk bladerdeeg, roomboter- (diepvries)
10 g boter
4 el custardpoeder
2½ dl melk
4 tf munt
4 stgl rabarber
3 el suiker, kristal- - suiker, poeder-

Bereiding.

Schil de appels.
Verwijder de klokhuizen uit de appels.
Snijd het vruchtvlees van de appels in stukjes.
Maak de rabarber schoon.
Warm de oven voor op 200°C.
Snijd de stengels in stukjes van 1 cm.
Smelt de boter in een pan met een dikke bodem.
Schep de appelstukjes door de boter.
Laat de appelstukjes 3 min. zachtjes bakken.
Schep de rabarberstukjes door de appel.
Bak de rabarber kort mee (de stukjes mogen niet zacht worden.
Laat het fruit in een zeef uitlekken.
Leg de plakjes bladerdeeg naast elkaar.
Strooi over de helft van elk plakje een ½ el custardpoeder (laat de randen vrij).
Schep een flinke lepel van het rabarbermengsel op de custardpoeder.
Bestrooi het rabarbermengsel met 2 el suiker.
Maak de randen van het deeg vochtig met een beetje water.
Vouw het bladerdeeg over het rabarbermengsel heen.
Druk de randen van het bladerdeeg goed vast.
Snijd de randen van het bladerdeeg met een scherp mes gelijk.
Bak de flapjes op een met bakpapier beklede bakplaat in de voorverwarmde oven (200°C) in ca. 20 min. goudbruin en gaar.
Roer intussen 2 el custardpoeder, 1 el suiker en 4 el melk door elkaar.
Breng de rest van de melk aan de kook.
Schenk al roerend het custardmengsel door de kokende melk.
Bestrijk de warme flapjes met water.
Bestuif de flapjes dik met poedersuiker.
Serveer de flapjes met de vanillesaus en de rest van het rabarbermengsel.
Garneer de flapjes met een toefje munt.

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

Rijstwafel met appel en geitenkaas.



Menugang: Tussen-doortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2003

Ingrediënten

1 appel
12 spr bieslook, verse
4 tl bloemenhoning, vloeibare
1 el citroensap
100 g geitenkaas, zachte (bv. Bettine Blanc)
- peper, zwarte, versgemalen
4 rijstwafels (Snack-a-Jack apple)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 135
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 20 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 grill voor.
Schil de appel.
Snijd de appel in vieren.
Verwijder het klokhuis uit de appel.
Snijd de appel in dunne plakjes.
Besprenkel de appel met citroensap
Beleg de rijstwafels met de schijfjes appel.
Verbrokkel de geitenkaas boven de appel.
Druppel de honing over de geitenkaas.
Plaats de wafels ca. 2 min. onder de hete grill.
Garneren de wafels met bieslook en versgemalen peper.

Romige appeltaart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: *
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

3-4 appels, kleine (Elstar of Jonagold)
125 g boter, zachte of margarine (kamertemp.)
1 tl kaneel
1 pk Koopmans Romige Appeltaart met banket-bakkersroom
200 ml melk
125 ml room, slag-
30 g suiker
1 el water

- mixer met gardes en deeghaken
- springvorm Ø 24 cm

Elektrische oven: 180 °C
Heteluchtoven: 170 °C
Gasoven: 4

Bereiding.

Plaats het rooster iets onder het midden van de oven en verwarm de oven voor.
Vet de springvorm in met boter of gebruik een bakspray (bijv. Dr. Oetker).
Roer 125 gram boter zacht in een beslagkom.
Voeg de appeltaartmix en 1 el water toe.
Kneed het geheel met een mixer met deeghaken of met de hand tot een samenhangend deeg.
Bekleed de bodem van de ingevette springvorm met het deeg en maak een opstaande rand van 1½ cm.
Meng 125 ml slagroom met 200 ml melk in een schone mengkom.
Voeg de mix voor banketbakkersroom toe.
Meng 2 min. met de mixer op de laagste stand.
Verdeel de banketbakkersroom met een lepel of spatel over de bodem en laat aan de rand 1 cm vrij zodat de banketbakkersroom niet over de rand bakt.
Schil de appels en verwijder het klokhuis,
Snijd de appel eerst in vieren, vervolgens ieder stukje weer in drieën.
Verdeel de appels dakpansgewijs over de room, begin aan de buitenkant.
Maak kaneelsuiker door de suiker en de kaneel te mengen in een bakje.
Strooi de kaneelsuiker met behulp van een theelepel over de appelpartjes.
Bak de taart in ca. 50 min, gaar, laat de taart 5-10 min. langer in de oven staan als de appeltjes nog wat bleek zijn.
Laat de taart 1 uur afkoelen voordat je hem aansnijdt.

Voorb. tijd: 40 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 50 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

Salade van andijvie, appel en geitenkaas.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: LekkerVanBijOns.be

Ingrediënten

½ citroen
½ krp andijvie
1 appel, grote (Jonagold)
1 el honing
80 g kaas, geiten-, harde
- peper
60 g walnoten
- zout

Voor de dressing:

½ citroen
1 tl honing
1 tl mosterd
3 el olie, olijf-
1 sjalot

Voorbereiding.

Zin in een salade maar wil je niet met honger van tafel? Deze salade van andijvie, appel en geitenkaas is fris, crunchy én geeft je urenlang energie.

Rooster de walnoten in een droge pan en voeg 1 el honing toe, roer en laat zachtjes karamelliseren.
Giet ze uit de pan op bakpapier, laat even afkoelen en hak ze grof.
Hak de bladeren van de andijvie fijn.
Snijd de appel in heel fijne reepjes of blokjes en besprenkel met citroensap.

Maak de dressing:

Pel en snipper de sjalot fijn en meng met 1 tl mosterd, 1 tl honing, 2 el citroensap en 3 el olijfolie.
Meng de andijvie met de walnoten, appelblokjes en de dressing.

Afwerken:

Kruid alles met peper en zout en garneer met stukjes geitenkaas.

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade van appel, peer en blauwe kaas.



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

Ingrediënten

2 appels, friszure (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

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.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 597
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 53 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Schuimige appelmoes.



Menugang: Bij-, na-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 100 komplete menu's

Ingrediënten

1 kg appels, moes-
1 ei
¼-½ tl kaneelpoeder
2 el rum
- sinaasappelschil, dun geschilde (of citroen)
60-80 g suiker

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

Bereiding.

Was de appels goed.
Verwijder de steeltjes en kroontjes van de appels.
Snijd de appels in kleine stukjes.
Kook de appelstukjes gaar in weinig water met de sinaasappelschil.
Neem de schil uit de gare moes.
Zeef de moes.
Voeg 40 g suiker toe aan de moes.
Splits het ei.
Roer de dooier lichter van kleur en schuimig met de rest van de suiker en de kaneelpoeder.
Klop wat appelmoes door de dooier.
Klop het mengsel door de appelmoes.
Klop het eiwit zo stijf mogelijk.
Roer een flinke eetlepel eiwit door de appelmoes.
Spatel de appelmoes door het eiwit.
Verwarm de appelmoes nog even tot het eiwit gaar en stevig geworden is en niet meer uitzakt.
Voeg vóór het opdienen desgewenst nog wat suiker en eventueel wat rum toe.
Serveer de appelmoes warm of koud.

Smoothie met peer, venkel, appel en munt.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: LenteSmoothies

Ingrediënten

300 ml appelsap, troebel
1 limoen
4 tk munt
2 peren, rijpe
200 g perennectar
½ venkel
100 ml yoghurt

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 peren en snijd ze in blokjes.
Haal de blaadjes munt van de takjes; houd de topjes apart voor de garnering.
Pers de limoen uit.
Mix de peer, venkel, appelsap, perennectar, limoensap, yoghurt en muntblaadjes in de blender tot een egaal mengsel.
Schenk de smoothie in de glazen. Garneer de glazen elk met het bovenste topje van de munttakjes.

Soufflé met ragout, paddenstoelen en granaatappel-pitjes.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige
10 g bieslook, in ringetjes
50 g boter, zoute
100 g champignons, kastanje-
4 eieren
50 g granaatappelpitten
150 g kaas, oude, geraspt
1 tn knoflook, fijngehakt
200 ml melk
100 g oesterzwammen
- olie, olijf-
- peper
400 g ragout
- zout

- garde
- mixer, elektrische
4 soufflébakjes
- stamper

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200^{0}C.
Schil en kook de aardappelen in 20 min. gaar, giet ze af en laat ze droogstomen in de pan.
Stamp ze vervolgens fijn met een pureestamper.
Split de eieren.
Bewaar de eiwitten.
Voeg de eidooiers toe aan de melk en verwarm dit al roerende met een garde.
Draai vervolgens het vuur uit zodra de eidooiers iets beginnen te stollen.
Meng het melkmengsel samen met de geraspte kaas door de gestampte aardappelen en breng die op smaak met zout en peper.
Boter de soufflébakjes royaal in met de boter.
Klop de eiwitten luchtig, schep ze door het aardappelmengsel en verdeel het over de soufflébakjes.
Bak vervolgens 20 min. af in het midden van de voorverwarmde oven.
Verwarm de ragout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de oesterzwammen en kastanjechampignons.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de paddenstoelen 5 min. op een hoog vuur.
Schep de knoflook en bieslook door de paddenstoelen en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de aardappelsoufflés met ragout en de gebakken paddenstoelen.
Garneer met granaatappelpitjes.

Tip:

Garneer met extra basilicum.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 30 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

Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Barbeques & salades

Ingrediënten

4 appels, kleine, zonder klokhuis, in vieren gesneden
- citroensap
2 rookworsten (van varkens- of rundvlees), in plakjes van 2½ cm.
8 salieblaadjes

Zoete mosterdsaus:
1 el cider, droge (of ongezoet appelsap)
½ tl dragon, verse, gehakte
¼ kp mosterd, milde
- peper, cayenne-
1 el suiker, bruine
- zout

Bereiding.

Zoete mosterdsaus:

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Spiesen:

Smeer de appel in met citroensap.
Rij de appels afwisselend met de stukjes rookworst en salieblaadjes aan spiesen.
Smeer de spiesjes in met mosterdsaus.
Laat de spiesjes 10 min. grillen.
Keer de spiesjes regelmatig.
Smeer de spiesjes steeds in met mosterdsaus.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 6 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

Spruitjes met appel en rozijnen.



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

Ingrediënten

1 appel, kleine
1 tl kaneel
½ el margarine, vloeibare
1 el rozijnen
400 g spruitjes

Bereiding.

Maak de spruitjes schoon.
Was de rozijnen.
Kook de spruitjes in weinig water in ca. 8 min. gaar.
Was de rozijnen.
Schil de appel en snijd hem in blokjes.
Bak de appelblokjes met de rozijnen kort in de margarine.
Stuif er wat kaneel over.
Giet de spruitjes af en schud het appelmengsel erdoor.

Bereidingstijd: 15-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Spruitspiesen met parmaham en appel.



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

Ingrediënten

400 g appels, bijv. Elstar of Jonagold
100 g ham, parma-
50 g Pecorino (kaas)
2 el pijnboompitten
500 g spruiten
1 snf zout

16 spiesen of satéprikkers

Bereiding.

Kook de spruiten 3 min. in ruim water met zout.
Giet de spruiten af en spoel ze onder stromend water koud.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi ze op een bord.
Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in stukken ter grootte van de spruiten.
Wikkel de stukken appel in reepjes ham.
Rijg de spruiten en de appel om en om aan de spiesen.
Verhit een grillpan.
Gril de spiesen rondom in 6 min. beetgaar en goudbruin.
Leg ze op een schaal en garneer ze met de pijnboompitten en de kaas.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 585
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stoofpotje van procureur met granaatappel.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
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.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1221
Energie kcal: 291
Eiwit: 17,6 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22,6 g
w/v onverzadigd: 16,6 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tongrolletjes met gekonfijte witlof, appelreepjes en Duvelsaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Kook 2015-2016

Ingrediënten

1 appel (Granny Smith)
- boter
1 dl bouillon, kippen-
2 dl Duvel
1 el honing
1 limoen, sap van
5 el mascarpone
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el suiker, gries-
8 tongrolletjes
2 el waterkers
8 strnk witlof, kleine
- zout

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

Bereiding.

Snijd het witlof in julienne.
Snijd ook de appel in fijne reepjes.
Bak het witlof mooi bruin in echte boter in een zeer warme pan.
Voeg de griessuiker en honing toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Haal het witloof van het vuur en zet het apart.
Blus voor de saus de pan van het witlof met Duvel en kippenbouillon.
Begin met 1,5 dl bier en voeg naar smaak iets meer bij (2 dl kan misschien te bitter zijn).
Laat het goed inkoken anders smaakt je de Duvel te veel.
Voeg indien het te bitter is wat honing toe.
Breng de saus op smaak met peper en zout en werk het af met mascarpone en limoensap (knijp hiervoor minstens een halve limoen uit).
Pocheer de tongrolletjes in de kokende kippen-bouillon, dat wil zeggen als je de tongrolletjes in de kokende bouillon doet zet je de bouillon onmiddellijk af en laat de tong ca. 10 min. pocheren (tot je de tong gemakkelijk met een vork kan doorprikken).
Verwarm het witloof en meng het met de appelreepjes.
Zet het vuur onmiddellijk af zodat de appeltjes niet meestoven.
Schep een streep witlof-appelmengsel op de voorverwarmde borden en leg er 2 tongrolletjes op.
Giet de Duvelsaus rond het witloof-appel-mengsel.
Garneer het gerecht met de waterkers en zet indien nodig een klein potje met saus op het bord.

Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.



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

Ingrediënten

1 appel
4 karbonades, rib-
2 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
250 g rijst, noten-
50 g rozijnen, blanke
2 el sinaasappelmarmelade
2 sinaasappels
1 tl tabasco
1 el tomatenketchup
- zout

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

Bereiding.

Boen de sinaasappels schoon.
Rasp 1 el van de schil van de sinaasappels.
Pers de sinaasappels uit.
Verwarm de ½ van het sinaasappelsap met de rozijnen (niet laten koken).
Laat de rozijnen even wellen.
Bestrooi het vlees met zout.
Meng de rest van het sinaasappelsap met de sinaasappelrasp, tomatenketchup, marmelade en tabasco.
Bestrijk het vlees met dit mengsel.
Laat het vlees intrekken.
Kook de notenrijst.
Schil de appel.
Rasp de appel grof.
Verhit een grillpan.
Bestrijk de grillpan met olie.
Rooster de karbonades 6-8 min. per kant.
Keer het vlees regelmatig om.
Meng de appel, paprikapoeder en rozijnen door de gare rijst.
Serveer de rijst en de rozijnen bij de karbonades.

Tips:

Vervang de karbonades eens door dikke plakken varkenshaas (rooster deze 3-4 min. per kant).
Neem in plaats van notenrijst eens wilde rijst en voeg 50 g gehakte walnoten toe.

Warm appel-kruimel toetje.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Tof

Ingrediënten

1 kg appels
150 g bloem
150 g boter, koude
50 g havermout
1 el kaneel
150 g suiker
75 g suiker, basterd-, bruine
½ 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.



Schil de appels. Snijd ze in schijfjes. Verwarm de oven voor op 200 °C.



Meng appel, kaneel en basterdsuiker in een kom.



Doe het mengsel in een ingevette ovenschaal.



Snijd in een kom de boter in kleine stukjes.



Doe bloem, suiker, havermout en zout bij de boter.



Kneed het tot het kruimels zijn.



Verdeel de deegkruimels over de appels in de ovenschaal.



Zet de ovenschaal 30 minuten in de oven.

Tips:

Serveer warm met vanillevla of een bolletje ijs.
Ook lekker bij de koffie.

Wentelteefjes met gekaramelliseerde appel.



Menugang: Brunch-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 appel, geschild, in plakken
4 sn brood, spelt-, oud
4 sn brood, wit-, oud
1 ei
6 el honing
½ tl kaneelpoeder
125 ml melk
- olie, arachide-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 2 g
Groente: -g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Klop het ei in een kom los met de kaneel, melk en 2 el honing.
Steek grote harten uit de sneetjes brood.
Verwarm 2 el honing in een koekenpan op middelhoge stand en schep de appelplakjes erdoor.
Bak tot ze licht gekaramelliseerd zijn.
Verhit een beetje olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag.
Haal de broodharten door het melkmengsel, zodat ze goed doordrenkt zijn.
Leg ze naast elkaar in de koekenpan, verdeel de rest van de honing erover en bak de wentelteefjes in ca. 2 min. per kant goudbruin.
Serveer de wentelteefjes met de warme appelplakjes.

Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lidl

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 230,3
Energie kcal: 55
Eiwit: 1,1 g
Koolhydraten: 2,9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de bospeentjes.
Snijd de bospeentjes in kleine stukjes.
Schil de gember.
Snijd de gember fijn.
Mix de bospeen, jus d'orange, gember, het appelsap en de yoghurt in een blender.
Mix de ingrediënten tot een smoothie.
Serveer direct.

Yoghurtflip met appel en/of peer.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

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

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

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 schaaltjes.
Schep het fruitmengsel op de yoghurt.
Schenk de rest van de yoghurt langzaam over het fruit.
Bestrooi de glazen/schaaltjes met het amandelschaafsel.

Zuurkoolstamppot met salami, paprika en appel.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
1 appel, zoete
1 paprika, groene
250 g salami, in blokjes
500 g zuurkool

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

Bereiding.

Kook de aardappelen en de zuurkool gaar.
Maak er stamppot van.
Voeg de overige ingrediënten toe.
Meng alles goed door elkaar.
Warm de stamppot nog even door.

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

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	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl