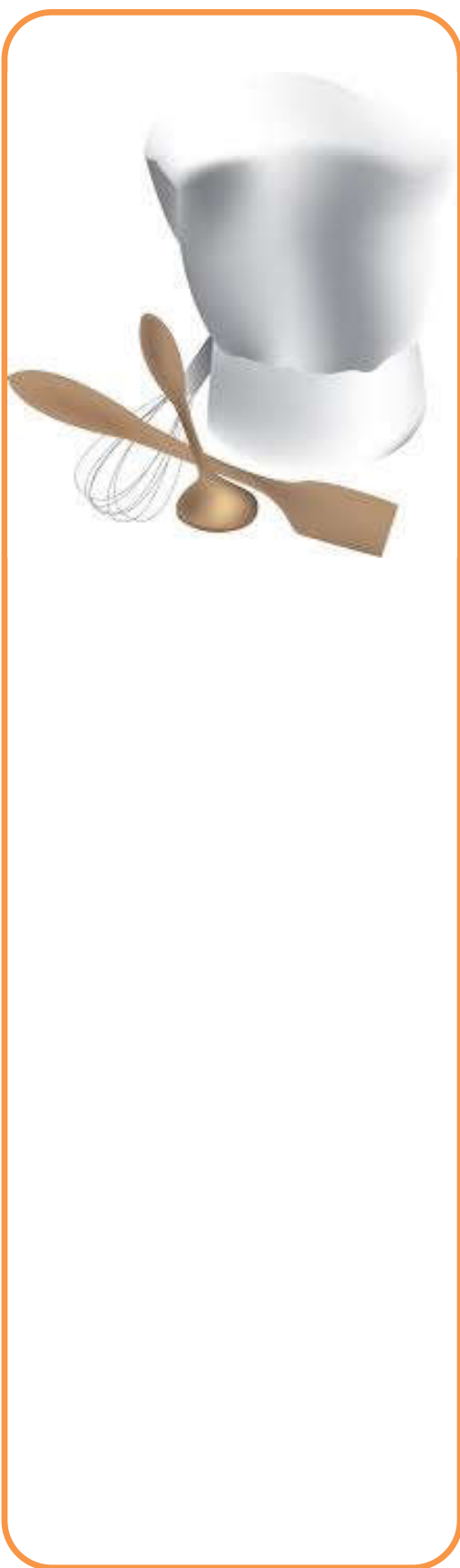




Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Afterdinner carpaccio.	5
Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer.....	6
Filotaart met stoofpeertjes.	7
Fruit uit de wok.....	8
Hete bliksem met peer en rozijnen.	9
Koteletten van wild zwijn met peren.	10
Peer in kaneel-sinaasappelsiroop met kwark.	11
Perensalade met geitenkaas en walnoot.	12
Perensalade met walnoten.	13
Pittig peerdessert.	14
Pittige stoofpeertjes.....	15
Poires Liègeoises – Luikse peren.	16
Rucolastamppot met peer en kaas.	17
Salade van appel, peer en blauwe kaas.....	18
Slavink met peer en bieslook.....	19
Stoofpeertjes met yoghurtcrème.....	20
Stoofpeertjes met koffie en kaneel.	21
Stoofperen.	22
Stoofperen op steel.	23
Waterkers-peersalade.	24
Yoghurtflip met appel en/of peer.....	25

Gebruikte afkortingen.



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



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

Afterdinner carpaccio.



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

Ingrediënten

1 tl azijn, rodewijn-
1 el bouillon
1 tl honing
100 g kaas (Blue
Stilton), in blokjes
1 tl mosterd
1 el noten, wal-, grof
gehakt
1 el olie, maïskiem-
1 el olie, noten-
2 peren, hand-,
gehalveerd
2 el port, rode

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

Bereiding.

Garneer de peren met de walnoten.
Meng de olie, azijn, mosterd, honing, port en bouillon goed door elkaar met de staafmixer.
Snijd de peren in de lengte in plakjes, maar laat ze aan de kant van het steeltje intact.
Leg de peren als een waaier op de borden.
Kruimel de kaas over de peren.
Giet de dressing over de peren.

Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer.



Menugang: Bij-
/voorgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

1 ciabatta
1 citroen,
schoongeboend
200 g kwark
200 g makreel,
gerookte
1 peer
- peper
10 g peterselie
1 ui, rode ui
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de ciabatta in dunne sneetjes en leg ze op een bakplaat.
Bak de sneetjes 10 min.
Verwijder de buitenste schil van de ui en snipper deze fijn.
Rasp de schil van de citroen en pers de vrucht uit.
Hak de peterselie fijn.
Scheur de makreel in kleine stukjes.
Meng de makreel met de helft van het citroensap, de schil van de citroen, de ui, peterselie en kwark goed door elkaar.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Was en halveer de peer.
Verwijder het klokhuis.
Snijd dunne partjes van de peer en besprenkel deze met het resterende citroensap.
Serveer de makreelsalade op de crostini en garneer met een stukje peer.

Filotaart met stoofpeertjes.



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

Ingrediënten

100 g boter
3 el cognac
1 pk deeg, filo-
(diepvries)
1 kaneelstokje
1 kg peren, stoof-
200 g suiker, basterd-,
witte
- suiker, poeder-
½ l wijn, rode

Bereiding.

Maak de broccoli schoon.
Verwarm de roosjes in een ovenvaste schaal
met 1 el water (afgedekt) 2-3 min. op 600 watt.

De saus:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de peren, snijd ze doormidden en
verwijder het klokhuis.
Gaar de peertjes in de rode wijn met het
kaneelstokje, de basterdsuiker en de cognac.
Laat de peertjes afkoelen en verwijder het
kaneelstokje.
Smelt de boter en vet de springvorm (Ø 24 cm)
in.
Bestrijk een lap filodeeg met gesmolten boter,
leg deze in de springvorm.
Herhaal dit 4 keer.

Tip:

Erg lekker met chocoladesaus en slagroom.

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

Fruit uit de wok.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Hete bliksem met peer en rozijnen.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Koteletten van wild zwijn met peren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
~~Snel / Slank~~
Bron: Voer voor
gastronomen

Ingrediënten

80 g boter
2 citroenen
0,3 dl cognac
2 jeneverbessen
- kaneel
- olie
- peper
3 dl pepersaus
4 peren
3 el suiker
8 wildzwijnkoteletten
- zout

Bereiding.

Pers de jeneverbessen fijn.
Pers de citroenen uit.
Meng de jeneverbessen met het sap van de citroenen en 1 dl olie.
Laat de koteletten hierin 2 uur marineren.
Schil de peren.
Snijd de peren in tweeën.
Verwijder de klokhuizen uit de peren.
Breng een pan met water, suiker en wat kaneel aan de kook.
Pocheer de peren in het kokende water.
Laat de koteletten uitlekken.
Bestrooi de koteletten met zout en peper.
Verhit de boter in een pan.
Bak de koteletten in de boter ca. 7 min. aan elke kant.
Haal de koteletten uit de pan.
Leg de koteletten op een voorverwarmde schaal.
Blus het braadvocht af met de cognac.
Voeg het vocht bij de pepersaus.
Leg de peren bij de koteletten.
Schenk wat saus over de peren en koteletten
Serveer de rest van de saus in een sauskom bij de peren en koteletten.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2877
Energie kcal: 687
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 29 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Peer in kaneel-sinaasappelsiroop met kwark.



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

Ingrediënten

1 tl kaneel, gemalen
500 g kwark, halfvolle, Franse
2 peren, hand-
300 ml sinaasappelsap
75 g suiker

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 40 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het sinaasappelsap met de kaneel en suiker tegen de kook aan.
Laat 5 min. zachtjes koken.
Schil intussen de peren, verwijder het klokhuis en snijd in partjes.
Voeg de peren toe aan de kaneelsinaas-appelsiroop en verwarm 5 min. zachtjes.
Houd de peren warm op laag vuur of laat afkoelen tot kamertemperatuur.
Scheep de kwark in 4 schaaltes.
Verdeel de peer met een beetje kaneel-sinaasappelsiroop erover.

Perensalade met geitenkaas en walnoot.



Menugang: Lunch-
/voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: WKOF

Ingrediënten

Voor de salade:

250 g bosbessen
75 g geitenkaas (of
Hüttenkäse),
verkruid
3 peren, rijpe, Doyenne
du Comice
400 g spinazieblaadjes
100 g walnoten

Voor de dressing:

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

Bereiding.

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kom.
Kluts dit goed door elkaar en zet het aan de kant.
Was de spinazie en laat deze goed uitlekken.
Was de bosbessen voorzichtig.
Hak de walnoten grof.
Schil 1 peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in blokjes.
Halveer de andere 2 peren en verwijder het klokhuis.
Verkruid de geitenkaas boven een kleine kom.
Doe de spinazie, walnoten en blokjes peer in een grote kom.
Giet de helft van de dressing erover en meng dit goed door elkaar.
Verdeel de salade over 4 borden.
Strooi hier de bosbessen en geitenkaas overheen.
Leg op elk bord een halve peer en verdeel de rest van de dressing erover.

Bereidingstijd: 15 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 362

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 27 g

Onverzadigd: - g

Verzadigd: 3 g

Vezels: 12 g

Zout: - g

Perensalade met walnoten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ria van Eijndhoven

Ingrediënten

2 el citroensap
- kaneel
4 peren, hand-,
middelgrote
2 el suiker
1 pk suiker, vanille-
2 el walnoten, gehakte
1½ dl yoghurt

Bereiding.

Schil de peren.
Snijd de peren in vieren.
Verwijder de klokhuizen uit de peren.
Snijd de peren in dunne plakjes.
Besprenkel de plakjes direct met citroensap.
Houd een paar plakjes achter voor de garnering.
Meng de yoghurt, suiker, vanillesuiker en kaneel met de staafmixer tot een saus.
Scheep de saus door de perenplakjes.
Scheep de gehakte walnoten door de perenplakjes.
Garneer de perensalade met de apart gehouden perenplakjes en een walnoot.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 300
Energie kcal: -
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 12 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pittig peerdessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jesse van der Velde

Ingrediënten

½ tl kaneel
4 el maïszetmeel
½ tl nootmuskaat
4 el olie, kokos-
4 peren, geschild en in
dunne schijfjes
4 el rozijnen
2 kp water

Bereiding.

Meng de peer, de helft van het water, de rozijntjes, kokosolie, kaneel en nootmuskaat. Kook het geheel gedurende 10 min., of totdat het fruit zacht is.

Meng het maïszetmeel en de rest van het water.

Voeg het maïszetmeel toe aan het fruit.

Breng alles aan de kook, en zorg ervoor dat je constant roert.

Kook en roer het dessert 2 extra min., of totdat je denkt dat je brouwsel een fatsoenlijke consistentie heeft bereikt.

Serveer het dessert warm.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pittige stoofpeertjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1 chilipepertje
½ citroen
1 pijp kaneel
2 kruidnagels
½ el maïzena
1 kg peren, stoof-
4 peulen, kardemom-
50 g suiker

Bereiding.

Plet het pepertje en de specerijen met een groot mes.
Schil de stoofperen en snijd ze eventueel in vier (verwijder dan het klokhuis).
Breng de peren met de specerijen, 1 dl water, de halve citroen en de suiker aan de kook.
Kook de peertjes in 3-4 uur gaar en rood.
Bind het vocht van de peertjes met de met water aangemengde maïzena.
Laat de stoofperen afkoelen.

15

Bereidingstijd: 15 min.
Kooktijd: 3-4 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 150
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 35 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 0 g
Vezels: 4 g
Zout: 0,2 g

Poires Liègeoises – Luikse peren.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Over de grens

Ingrediënten

2 tl cacaopoeder
3 el likeur, koffie-
4 peren, sappige (bijv.
Doyenné de Comice)
1/8 l slagroom
80 g suiker
2 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Schil de peren, maar laat de stelen eraan zitten.
Snijd van de onderkant van de peren een dun schijfje af.
Zet de peren rechtop in een pannetje.
Giet zoveel kokend water bij de peren dat alleen de steeltjes boven het wateroppervlak uitsteken.
Strooi de suiker in het water.
Breng het geheel langzaam aan de kook.
Temper de warmtebron en kook de peren zachtjes ca. 9 min.
Neem de peren uit het vocht.
Houd de peren warm
Kook het vocht snel boven een hoge warmtebron tot een stroperige massa.
Meng de cacaopoeder met 1 el water en de koffielikeur.
Roer het mengsel door de suikersiroop.
Klop de slagroom half stijf met de vanillesuiker.
Plaats de peren rechtop op voorverwarmde bordjes.
Schenk de saus over de peren.
Serveer de slagroom apart bij de peren.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 295
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rucolastamppot met peer en kaas.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: C1000 - 2005

Ingrediënten

200 g kaas, komijne-,
belegen, in blokjes
1 tn knoflook,
gesnipperd
1 pk Maggi puree voor
stamppot (2 zakjes)
1½ el olie, olijf-,
traditioneel
- peper
3 peren, hand-, geschild
en in stukjes
150 g rucola, grof
gesneden
2 uien, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Fruit de uien met de knoflook in de hete olie
goudgeel en glazig.
Breng 1 l water aan de kook.
Neem de pan van het vuur.
Roer het pureepoeder door het water.
Scheep het uienmengsel, de rucola, de
peerstukjes en de kaas door de puree.
Warm alles al omscheppend op een laag vuur
goed door.
Breng de stamppot op smaak met peper en
zout.
Serveer direct.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2035
Energie kcal: 485
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 55 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade van appel, peer en blauwe kaas.



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

Ingrediënten

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

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

Slavink met peer en bieslook.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: C1000

Ingrediënten

- bieslook
- peer
1 slavink, mini-

Bereiding.

Schil de peer.
Snijd de peer in de lengte in vieren.
Snijd het klokhuis uit de peer.
Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bak het slavinkje snel rondom bruin.
Voeg een peerkwart toe aan het slavinkje.
Voeg de bieslook toe aan het slavinkje.
Laat de peerkwart even warm worden.
Laat de ingrediënten van het pannetje op uw bord glijden.

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

Stoofpeertjes met yoghurtcrème.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

1 kaneelstokje
4 tf munt
8 peertjes, stoof-, kleine
¼ l room, slag-
60 g suiker
½ l wijn, rode
1 l yoghurt

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

Bereiding.

Maak een schone theedoek (zonder zeepresten) vochtig en hang deze in een vergiet.
Schenk de yoghurt erin en laat die ca. 24 uur uitlekken.
Schil de stoofpeertjes, maar laat de steeltjes eraan zitten.
Zet ze naast elkaar in een pan, schenk de wijn erbij en voeg het kaneelstokje toe.
Breng de wijn aan de kook en kook de peertjes in ca. 1 uur zachtjes gaar.
Laat de peertjes in de wijn afkoelen.
Klop de slagroom met de suiker bijna stijf en spatel de uitgelekte yoghurt erdoor.
Scheep de yoghurtcrème in het midden van vier diepe borden, zet de peertjes erin en garneer met een toefje munt.

Stoofpeertjes met koffie en kaneel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Koffiebean.nl

Ingrediënten

½ citroen, schil van
3 kp koffie
1 kaneelstokje
1 steranijs
6 stoofpeertjes, geschild
met steeltje eraan
3 el suiker, fijne

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

Bereiding.

Leg de stoofpeertjes in een pan met een dikke bodem, waar ze precies in passen. Voeg de koffie, kaneelstokje, steranijs, citroenschil en suiker toe en vul het geheel aan met koud water tot de peertjes net niet onder staan.

Breng het geheel langzaam aan de kook. Laat de stoofpeertjes vervolgens afgedekt, op een laag vuur, 2 uur koken.

Controleer na 2 uur of de stoofpeertjes gaar zijn, als ze na 2 uur nog niet gaar dan de kooktijd verlengen.

Verwijder vervolgens de steranijs en de citroenschil en laat de stoofpeertjes in het kookvocht afkoelen.

Haal ze nadat ze zijn afgekoeld uit het kookvocht.

Kook het kookvocht in tot licht stroperig, voeg eventueel extra suiker naar smaak toe.

Serveertip:

Heerlijk bij wild en gevogelte.

Stoofperen.



Menugang: Bij-
/nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Stoofperen.nl

Ingrediënten

1 kaneelpijpje
4-6 kruidnagels
4 peren, stoof- (St
Remy)
2 steranijs
50 g suiker
½ l wijn, rode

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

Bereiding.

Schil de peren.

Snijd de peren in 4 parten en verwijder de klokhuizen.

Breng alle ingrediënten aan de kook, behalve de peren.

Laat dit even 5 min. koken.

Zet het vocht op een laag vuur totdat deze net niet kookt.

Voeg de partjes peer toe aan het vocht en gaar de peren gedurende ±60 min.

Laat de peren in het vocht afkoelen.

Stoofperen op steel.



Menugang: Bij-
/nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Stoofperen.nl

Ingrediënten

1 kaneelpijpje
4-6 kruidnagels
4 peren, stoof- (St
Remy)
2 steranijs
50 g suiker
½ l wijn, rode

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

Bereiding.

Schil de peren, maar laat het steeltje eraan.
Breng de peren aan de kook met de rode wijn,
kaneel, suiker, steranijs en kruidnagel.
Zet het vuur laag zodra de peren koken en stoof
de peren in ongeveer 1½-2 uur gaar.

Waterkers-peersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 6-8
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Salades

Ingrediënten

½ el azijn, wijn-, witte
1 el citroensap
- kaas, Parmezaanse,
geschaafd
3 el olie, olijf-
- peper
3 peren, hand-, sappige
- sla
2 bs waterkers
- zout

Bereiding.

Was de waterkers.
Dep de waterkers droog.
Klop de olie, citroensap, azijn, snufje peper en een snufje zout tot een lobbige dressing.
Snijd de peren in dunne schijven.
Meng de peren met de waterkers in een schaal.
Leg wat slabladeren op een platte schaal.
Besprenkel de slabladeren met de dressing.
Scheep de peren en de waterkers op de dressing.
Garneer de salade met de geschaafde Parmezaanse kaas.

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

Yoghurtflip met appel en/of peer.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>