



Ruud 's Kookboek

100 groenterecepten IV

Inhoudsopgave.

7 groentencouscous.....	4
Aardappelen in de schil met sperziebonen gerold in spek.....	5
Aardappelkoekjes met Serrano-ham.....	6
Aardappelpannenkoekjes.	7
Aardappelplattaart met zalm en tomatensalade.	8
Aardbeien-spinaziesalade.....	9
Airfried Parmezaanse sperziebonen (airfryer).....	10
Andijviestamppot met zongedroogde tomaat.	11
Artisjokkenspiesjes met rauwe ham.....	12
Ashe choghondar - bietensoep.	13
Asperges met langoest en wilde rijst.....	14
Avocado met tonijnmousse.....	15
Biefstuk met gebakken tomaat.	16
Bietenstampot met bloedworst en appel II.....	17
Bietjessalade met geitenkaas.	18
Blote billettjes in het gras met gerookte makreel.	19
Boerenkoolstamp met rookworst II.....	20
Bonen-hummus.	21
Bosuiپoffertjes met rivierkreeft.	22
Brabantse erwtensoep.....	23
Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella.....	24
Caldo verde - Portugese boerenkoolsoep.....	25
Cannellonirolletjes met groente, geitenkaas en eier-kruidendressing.	26
Croissantjes met spinazie en feta.	27
Elzasser zuurkoolstampot.....	28
Franse uiensoep met geitenkaastosti's.....	29
Gedroogde tomaten in olie.....	30
Gegrilde little gem met balsamico.	31
Gegrilde tilapia met grove tomaten-tampenade.....	32
Gemarineerde groenten.....	33
Geroosterde zomergroente.....	34
Gevulde tomaat met gehakt.....	35
Hartige spinaziestrudel met kip.	36
Hete bliksem I.	37
Indiase groentestoof met pompoen.....	38
Italiaanse zomergroentensoup met verse pasta.	39
Kippapillottes met kruidenroomkaas en tomaat.	40
Kipspiesjes met couscous en groente.	41
Knolselderijsoep met appel.....	42
Lalab tomat.	43
Lauwwarme aardappelmaaltijd salade.	44
Lfoul - gestoomde tuinbonen.....	45
Maïskip met zuurkool.....	46
Nachos met bonen, tomaat en kaas.....	47
Ovengeroosterde herfstgroenten met selderijpesto.	48
Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.....	50
Pappa al pomodoro - tomatenbroodsoep.	51
Pasta met geroosterde tomaten uit de oven.	52
Patrijs met boerenkool.	53
Pittige tomatensoup.	54
Pizza met rucola.	55
Pommes Anna.....	56
Porc appleplum.....	57
Quiche met wortel en spiegelei.....	58
Rode groentesoup met tomaat en mozzarellaspiesjes.	59
Roergebakken garnalen met peultjes.	60
Sambal goreng boontjes.....	61
Sambal tomaat.	62
Sipelpomp.....	63
Snel zomerstampotje met spinazie.	64
Snelle macaroni met spinazie.	65
Sop tomat - tomatensoup.	66

Sperziebonen met peer.....	67
Sperziebonen met worteltjes.....	68
Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.	69
Spinaziepannenkoeken.....	70
Spinaziesoep met ei.....	71
Spinaziestamppot met roomkaas.....	72
Spruitjes met appel en rozijnen.....	73
Stamppot van geroosterde pompoen.....	74
Stamppot van roergebakken spinazie en bacon.....	75
Stamppot zuurkool.....	76
Stevig rodekoolpannetje.....	77
Sweet & spicy witlofstamppot met kerrie-saus.....	78
Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.....	79
Tapas van olijven, zontomaten en kaas.....	80
Tapenade van artisjokharten.....	81
Toast met champignons.....	82
Tomaat met mozzarella.....	83
Tomaat, anjovis en kaastosti.....	84
Tomaten-groentesoep met eirolletjes.....	85
Tomatencappuccino.....	86
Tomatensalsa II.....	87
Tortilla met tonijn en courgette.....	88
Vegan boerenkoolstamppot.....	89
Vegetarische andijviestamppot.....	90
Vis, gerold in nori, met witlofsalade.....	91
Wildsoep met witlof en fazant.....	92
Winterse salade.....	93
Witlof uit de oven.....	94
Wortelsoep op Peejenlandse wijze.....	95
Zalm-broccolitaart (airfryer).....	96
Zalmovenshotel met broccoli.....	97
Zalmpakketje met kruidenboter en sperziebonen.....	98
Zalmrösti met gepocheerd ei.....	99
Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.....	100
Zuurkool-banaanstamppot I.....	102
Zuurkoolschotel uit Oostenrijk (airfryer).....	103
Zuurkoolstamppot III.....	104
Zuurkoolstamppot in een cakeblik.....	105
Gebruikte afkortingen.....	106

7 groentencouscous.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen.nl,
Carta, Mounir Toub

Ingrediënten

1 bs asperges, groene
½ bs bospeen
80 g boter
2 bouillonblokjes,
groente-
250 g champignons,
kastanje-
1 courgette
300 g couscous
2 tl gemberpoeder
1 tl kaneelpoeder
1 koolrabi
1 bs koriander
1 bs radijs
2 uien, rode
2 l water

- ovenschaal

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 100°C.
Halveer de courgette in de lengte en snijd ze in halve plakken.
Schil en snijd de bospeen in plakken.
Schil en snijd de koolrabi in blokjes.
Maak de radijsjes schoon.
Pel en snijd de uien in ringen.
Snijd de houtserige onderkant van de asperges.
Breng in een pan het water en de bouillonblokjes aan de kook.
Voeg eerst de bospenen en dan de koolrabi, de radijsjes, de asperges, de uien en de courgette toe aan de bouillon en kook het geheel ca. 3 min.
Scheep de groente vanuit de pan in een ovenschaal (bewaar de bouillon).
Schuif de ovenschaal in de oven en houd hem warm.
Snijd de koriander fijn.
Strooi de couscous in een kom, voeg de koriander, kaneelpoeder en de helft van de gemberpoeder toe en schenk de bouillon waarin de groente gekookt is erbij tot de couscous net onder staat.
Dek de kom af en laat de couscous circa 5 min. wellen.
Roer de couscous los met een vork.
Verhit de boter in een pan en bak de champignons en het resterende gemberpoeder ca. 2 min.
Voeg een scheutje bouillon toe en stoof de champignons met de deksel op de pan in circa 5 min. gaar.

Scheep bij het serveren de couscous op borden en verdeel de groente en de champignons erover.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelen in de schil met sperziebonen gerold in spek.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen, kleine
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
50 g ontbijtspek, in plakjes
- peper, snufje
1 tl rozemarijn
300 g sperziebonen
- zout, snufje

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Boen de aardappelen goed schoon onder de kraan.
Snijd de aardappelen in stukken van dezelfde grootte.
Kook de aardappelen ongeschild 10 min. in een laagje water met een snufje zout.
Doe de aardappelen in een ovenschaal.
Doe de olijfolie in een kommetje.
Pers de knoflook uit boven de olijfolie.
Meng de rozemarijn en de peper door de olie.
Giet het mengsel over de aardappelen.
Zet de ovenschaal 20-25 min. in de oven tot de aardappelen bruin en krokant zijn.
Scheep de aardappelen regelmatig om.
Kook de sperziebonen in 20-25 min. gaar in een laagje water.
Rol de plakjes ontbijtspek om de sperzieboontjes.

Tip:

U kunt de aardappelen ook zonder schil bereiden.
Bak ze dan in een hapjespan in de olie.
Voeg de kruiden en knoflook toe.

Aardappelkoekjes met Serrano-ham.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen,
vastkokende
1 ei
100 g ham, serrani
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
- peper
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 253
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardappelen in reepjes.
Snijd de ham in dunne reepjes.
Klop de eierdooier los.
Hak de teentjes knoflook fijn.
Snipper de ui.
Meng de reepjes aardappel met de Serrano-
ham, de eidooier, knoflook, ui en wat peper en
zout.
Verhit de olie in een gietijzeren pan.
Maak met de hand dunne koekjes van het
aardappelmengsel.
Bak de koekjes in de hete olie.
Laat de koekjes uitlekken op keukenpapier.

Aardappelpannenkoekjes.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
2 el bloem
2 eieren
- olie
- peper
1 ui, dikke
- zout

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

Bereiding.

Maak de ui schoon.
Snipper de ui fijn.
Klop de eieren los.
Doe de ui, eieren en de bloem in een grote kom.
Schil de aardappelen.
Rasp de aardappelen grof.
Voeg de aardappelen toe aan de kom.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Roer het mengsel goed om.
Verhit olie in een zware braadpan.
Scheep steeds 1 volle eetlepel van het mengsel in de pan en strijk het glad met de achterkant van een lepel, zodat het pannenkoekje ca.6 cm in doorsnee is.
Bak de pannenkoekjes in 2-3 minuten goudbruin.
Draai de pannenkoekjes om met een spatel.
Bak de pannenkoekjes nog 2 minuten aan de andere kant.
Houd de pannenkoekjes warm in een lauwe oven (120°C).
Serveer de pannenkoekjes als snack of als deel van een maaltijd.

Aardappelplaattaart met zalm en tomatensalade.



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

Ingrediënten

450 g aardappelschijfjes
1 el azijn
400 g deeg, pizza-
2 bol kaas, Mozzarella
1½ el kruiden,
Italiaanse, gedroogde
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
125 g sla, rucola
500 g tomaatjes, tros-
100 g zalm, Schotse,
gerookte
- zout
200 g zuivelspread

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Rol het pizzadeeg met bakpapier uit op een bakplaat.
Bestrijk het deeg met de zuivelspread.
Verdeel de aardappelschijfjes er dakpansgewijs over.
Bestrooi de schijfjes aardappel met 1 el Italiaanse kruiden.
Scheur 1 bol mozzarella in stukken en verdeel die over de aardappelschijfjes.
Bak de plaattaart in 25 min. in de oven gaar.
Halveer intussen de tomaten.
Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de tomaten 3 min. op de snijkant.
Draai ze om en bak ze nog 2 min.
Breng tomaatjes op smaak met peper en zout.
Klop 3 el olie, 1 el azijn en de rest van de Italiaanse kruiden tot een dressing.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Verdeel de rucola over een ruime schaal, maar houd een paar blaadjes apart voor de pizza.
Leg de tomaten op de sla en besprenkel ze met de dressing.
Scheur de rest van de mozzarella in stukken en verdeel die over de salade.
Haal de pizza uit de oven en verdeel er de gerookte zalm en achtergehouden rucola over.
Bestrooi de pizza met versgemalen peper en serveer de pizza bij de salade.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 797
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: 10 g
Natrium: - mg
Vet: 41 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 6 g
Groente: 156 g
Zout: 3 g

Aardbeien-spinaziesalade.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 el balsamicodressing
100 g cashewnoten,
ongezouten
1 el honing
200 g kaas, Rocquefort
200 g spinazie

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de spinazie.
Verdeel de spinazie over 4 borden.
Was de aardbeien.
Ontdoe de aardbeien van hun kroontjes.
Snijd 400 g aardbeien in partjes.
Snijd de kaas in stukjes.
Verdeel de aardbeienpartjes en de kaas over de 4 borden.
Pureer 100 g aardbeien.
Meng de aardbeienpuree met de balsamico en honing tot een dressing.
Verdeel de salade over de borden.
Breek de cashewnoten.
Verdeel de cashewnoten over de borden.

Airfried Parmezaanse sperziebonen (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Brenda Bennett

Ingrediënten

350 g bonen, sperzie-,
verse groene
1 ei , geklopt
1/3 kp kaas, Parmezaanse, geraspte
2 tl knoflook, gehakte
2 el olie, olijf-, extra vergine
1/2 tl zout, knoflook-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 4,8 g
Koolhydraten: 4,3 g
w/v suikers: 2,5 g
Natrium: 699 mg
Vet: 9,9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2,4 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Neem een grote kom.
Klop daarin de olie, knoflook , ei en zout samen.
Doe daar de sperziebonen bij en zorgt dat de sperziebonen goed door de marinade worden geroerd.
Strooi dan de Parmezaanse kaas boven op de sperziebonen en schep dit voorzichtig door elkaar.
Leg de sperziebonen uitgespreid op de grillplaat en bak ze in de airfryer goudbruin.
Bak dit in ongeveer 10–12 min. goudbruin in 180°C.
Om ze crispy te krijgen moet je ze de laatste 2 min. op 200°C afbakken.

Andijviestamppot met zongedroogde tomaat.



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

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,
kruimige
400 g andijvie,
(grof)gesneden
1 el crème fraîche
ca. 12 tomaten,
zongedroogde (potje)
3 uitjes, bos-
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze doormidden en kook ze 15-20 min. in water tot ze gaar zijn. Snijd de bosuitjes in ringetjes en de zongedroogde tomaten in stukken. Giet de aardappels af, maar laat een beetje kookwater in de pan, een kopje ongeveer. Stamp ze fijn met een snuf zout en meng met de crème fraîche en een lepel olie uit de pot van de tomaten. Zet heel zacht het vuur aan onder de puree en roer er nu de rauwe gesneden andijvie door (die mag een heel klein beetje slinken door de warmte). Meng de stamppot met de zongedroogde tomaten en de lente ui.

Tip:

Serveer er een stukje vlees, vis of een gekookt ei bij.

Artisjokkenspiesjes met rauwe ham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

16 artisjokharten (ca. 4
bl à 400 g)
170 g geitenkaas, verse
(bijv. Bettine Blanc)
1 el olie, olijf-
- peper
1 zk rozemarijn, verse
8 satéprikkers
8 pl Südtiroler Schinken
(vleeswaren)

- bakpapier

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 150
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Roer de geitenkaas met een vork los.
Breng de geitenkaas met peper op smaak.
Laat de artisjokharten goed uitlekken.
Vul de artisjokken met kaas.
Snijd de takjes rozemarijn doormidden.
Halveer de plakken ham in de lengte.
Wikkel de artisjokken met takjes rozemarijn in
een plakje ham.
Steek de satéprikkers erdoor.

Bereiding.

Warm de oven voor op 250°C (of gasovenstand
6).
Bekleed een bakplaat bekleden met bakpapier
en leg de spiesjes erop, zodat de kaas aan
bovenkant ligt (i.v.m. smelten).
Bestrijk de spiesjes dun met olie.
Bak de spiesjes in het midden van de oven 5-7
min., tot de ham krokant is.

Ashe choghondar - bietensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Iraanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Noëlle

Ingrediënten

3 bieten, verse, geraspt
1 citroen, sap van
1 tn knoflook,
uitgeperst
- peper
- peterselie, fijn-
gesneden
2 kl suiker
6 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een pan.
Breng de soep aan de kook en laat alles een ½
uur zachtjes doorkoken tot de geraspte biet
gaar is.
Strooi de peterselie over de soep en dien hem
op.

Asperges met langoest en wilde rijst.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Zeedierrecepten

Ingrediënten

500 g asperges
1 langoest, gekookt
1 pk rijst, wilde
(evt. saus, kreeften-)

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

Bereiding.

Kook de wilde rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Kook de schoongemaakte asperges gaar.
Snijd de langoest in de lengte door en neem het vlees uit de staart.
Snijd het langoestvlees in stukken.
Vul de langoeststaart met de rijst en stukken asperge.
Schik hier het langoestvlees op en serveer het met de rest van de asperges en evt. wat kreeftensaus.

Avocado met tonijnmousse.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta, Eten met plezier

Ingrediënten

1 avocado
- dille
2 el mayonaise
4 el room, zure
- sap, citroen-
60 g tonijn uit blik
- ui, stukje

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

Bereiding.

Verdeel de uitgelekte tonijn in stukjes.
Meng de tonijn met het fijngesneden stukje ui, de zure room en de mayonaise.

Schil de avocado.

Snijd het vruchtvlees in lange, dunne plakjes.
Leg de plakjes als een waaier op 2 bordjes en besprenkel ze met citroensap.

Schep de tonijnmousse er half op en garneer met dille.

Biefstuk met gebakken tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Sonja Bakker

Ingrediënten

150 g biefstuk
- knoflookpoeder
- olie
- oregano
- peper
4 tomaten, grote
- zout

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

Bereiding.

Bak de biefstuk met een scheutje olie (in de koekenpan) met wat peper en zout.

Leg de biefstuk op een bord.

Bak de tomaten snel om en om met wat peper, zout en kruiden in de bakolie van de biefstuk.

Serveer de gebakken tomaat bij de biefstuk.

Bietenstampot 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - 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 minuten
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 stampot.
Breng de stampot op smaak met zout en
peper.
Verdeel de stampot over 2 borden.
Leg de plakken appel en bloedworst op de
stampot.

Bietjessalade met geitenkaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: EatGreen.nl

Ingrediënten

500 g bietjes, rauwe
75 g kaas, geitenkaas,
Franse, stevige (Chevre
de Bellay)
2 el pijnboompitten,
geroosterde

T.b.v. de dressing:

3 el azijn, balsamico,
rode
1 el honing
3 el olie, olijf-
2 tl tijmblaadjes, verse



Crottin de Chavignol

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een potje met een schroefdeksel, goed schudden. Breng een pan met water aan de kook. Doe de bietjes met schil in de pan. Dek de pan af en kook de bietjes in 20-40 min. tot ze gaar zijn (de kooktijd is erg afhankelijk van de grootte en de ouderdom van de bietjes, check af en toe even, door met een mesje in een biet te steken, of ze al gaar zijn). Giet de bietjes af en laat ze afkoelen (dit kan prima een dag van te voren). De gekookte bietjes geven veel kleur af, probeer zo voorzichtig mogelijk te werken en doe een schort voor! Schil de bietjes en snijd ze in dunne plakjes of rasp ze op een grove rasp. Giet de dressing over de bietjes en laat de smaken minimaal 1 uur intrekken (af en toe even omscheppen). Verkrumel de geitenkaas. Verdeel de bietjes over 4 bordjes en garneer ze met de geitenkaas en de pijnboompitten.

Tips:

Voor een luxe variant: Vervang de gewone geitenkaas door **Crottin de Chavignol** of Crottin de Chèvre (kleine, stevige rondjes geitenkaas). Snijd die overlangs in 3 dunne plakken. Leg de plakken, op bakpapier en laat ze in 2 min. onder de grill bruin kleuren. Serveer de salade bij voorkeur op een apart bordje, dan wordt niet al het eten rood.

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

Blote billetjes in het gras met gerookte makreel.



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

Ingrediënten

700 g aardappelen,
kruimige, geschild
1 pt bonen, witte
200 g makreelfilet,
gestoomde
1½ dl melk
- peper
600 g snijbonen,
diepvries
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Voeg na 15 minuten de snijbonen toe aan de aardappelen.
Breng de aardappelen/snijbonen weer aan de kook.
Laat de aardappelen/snijbonen ca. 5 minuten doorkoken (tot de aardappelen gaar zijn).
Verwarm de melk 1 minuut in de magnetron.
Stamp de aardappelen, snijbonen en melk tot een smeuïg geheel.
Breng de stampot op smaak met peper en zout.
Spoel de witte bonen af in een vergiet.
Roer de witte bonen door de stampot heen.
Warm de stampot nog even voorzichtig door.
Pluk de makreel in stukjes.
Schep de stampot op 4 borden.
Verdeel de makreel over de 4 borden.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 438
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 21 g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolstamp met rookworst II.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
40 g boter
½ kg kool, boeren-
- melk
4 saucijsjes
100 g spekjes, gerookte
1 worst, rook-
- zout

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

Bereiding.

Stroop de boerenkool en breng ze met weinig water vlug aan de kook.
Voeg zodra zij geslonken is de geschilde aardappelen toe.
Breng het aan de kook en laat het ca. 25 min. zachtjes koken.
Voeg nu de rookworst toe (zonder de binnen verpakking).
Laat het nog eens 8 min. zachtjes koken.
Bak intussen de spekjes krokant en mooi bruin.
Bak de saucijsje.
Neem de worst uit de pan als de aardappelen gaar zijn.
Giet het nog aanwezige vocht in een kom en stamp de aardappelen en de boerenkool goed fijn.
Voeg zoveel kooknat en melk toe als nodig is.
Snij de rookworst in dobbelsteentjes.
Roer die samen met de uitgebakken spekjes door de stampot.
Breng de stampot op smaak met zout en boter.
Serveer in een voorverwarmde schaal en schik de saucijsjes er op.

Bonen-hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

1 bl bonen, idney-,
uitgelekt
1 zk chips, tortilla-
2 tn knoflook,
uitgeperst
½ el koriander, fijn-
gehakt
1 zk kruiden, taco-
½ limoen, sap van
4 el olie, zonnebloem-
1 el tahin

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

Je kunt alle kanten op met hummus. Proef deze variant eens: hummus van bonen! Lekker om te serveren bij tortillachips of op brood.

Pureer de kidneybonen met de tahin, de knoflook, het limoensap, de tacokruiden, de zonnebloemolie en 2-4 el water. Schep de hummus in een kom en garneer de kom met fijngehakte koriander. Serveer de hummus met tortillachips.

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

Bosuiپoffertjes met rivierkreeft.



Menugang: Amuse,
hapje
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 tl bloem
1 ei
8 kreeftjes, rivier-
1 el olie
- peper
3 el room, zure
1 uitje, bos-, in heel
fijne ringetjes
- پoffertjespan

Bereiding.

Klop het ei goed los met de bloem en 1 el zure room.
Voeg zout en (versgemalen) peper naar smaak toe.
Roer de bosui erdoor; houd een paar ringetjes apart.
Verhit de پoffertjespan en bestrijk hem dun met olie.
Schep in elk kuiltje 1 el van het bosui-mengsel, draai de پoffertjes om als het ei gestold is en bak ze aan de andere kant nog 1 min. bruin.
Besmeer elk پoffertje met 1 tl zure room en leg hierop een rivierkreeftje en de apart gehouden ringetjes bosui.
Bestrooi elk پoffertje met peper naar smaak.

22

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

Brabantse erwtensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse, Brabantse
Hoeveelheid: 7 l
Sterren: ***
Bron:
RadioPeejenland.nl

Ingrediënten

1 aardappel, flinke, bloemige, in blokjes
7 bouillonblokjes
250 g buikspek
500 g erwten, split-
1 hamerschijf met bot
- peper
½ bs peterselie, fijngesneden
1 prei, dikke, fijngesneden
2 rookworsten, slagers-
½ bs selderie, fijngesneden
1 selderijknol, grote, in blokjes
1 ui, gesnipperde
1 winterpeen
- zout

Bereiding.

Was de spliterwten.
Vul een pan met 5 l water.
Voeg de spliterwten met de hamerschijf en buikspek toe aan het water.
Breng de spliterwten aan de kook.
Schuim de bouillon af.
Laat de soep 45 min. trekken.
Haal de hamerschijf en het buikspek uit de soep.
Snijd de hamerschijf in kleine stukjes.
Snijd het buikspek in kleine stukjes.
Doe het vlees terug in de soep.
Voeg de knolselderij, wortel, ui, aardappel en de (hele) rookworsten toe aan de soep.
Breng de soep aan de kook.
Laat de soep 30 min. zachtjes doorkoken.
Voeg de prei, peterselie en selderie toe aan de soep.
Breng de soep op smaak met peper, zout en bouillonblokjes.
Vergeet niet regelmatig te roeren om aanbranden te voorkomen!

Tip:

Lekker met roggebrood met katenspek.

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

Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

150 ml azijn, wijn-, witte
1 brood, ciabatta-, in plakken
1 tn knoflook, gehalveerd
1 bl mozzarella, (buffel-)
200 ml olie, olijf-
500 g tomaatjes, cherry-of kers-
1 el suiker

Bereiding.

Verwarm de tomaatjes met de azijn, de olijfolie en de suiker ca. 20 min. in een pan op een lage stand totdat de tomaatjes helemaal zacht zijn, maar nog wel heel.

Neem de pan van de warmtebron en laat de tomaatjes afkoelen.

Verwarm intussen de ovengrill voor.

Besprenkel de plakken ciabatta met wat van de tomatenolie en wrijf er met de knoflook overheen.

Gril het brood enkele min. in de oven tot het knapperig is.

Verdeel de gekonfijte tomaatjes over het brood, scheur de mozzarella erover en serveer direct.

Tip:

Heb je gekonfijte tomaatjes over? Ze blijven in de olie nog een paar dagen goed in de koelkast.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 755

Eiwit: - g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 59 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 11 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: - g

Caldo verde - Portugese boerenkoolsoep.



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

Ingrediënten

600 g aardappelen, kruimige
300 g boerenkool, gesneden
2 bouillonblokjes, runder-
1 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder, gerookte
4 saucijzen, runder-
2 uien

Bereiding.

Snijd het vel van de saucijzen over de hele lengte in en verwijder van de worst.
Snijd het worstvlees in stukjes van 1 cm.
Verhit de olie in een soeppan en bak het vlees hierin in 4 min. rondom.
Voeg de ui en aardappel samen met het paprikapoeder toe aan het vlees en bak 5 min. mee.
Voeg 1½ l water en de bouillonblokjes toe en breng de soep aan de kook.
Voeg na 10 min. koken de boerenkool toe en kook nog 6-7 min.
Serveer de soep in kommen of diepe borden.

Tip:

Serveer de soep eens met bruin brood.

25

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 433
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Cannellonirolletjes met groente, geitenkaas en eierkruidendressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: PlusOnline

Ingrediënten

100 g champignons, (grot-)
1 courgette, kleine
1 dl crème fraîche (light)
½ el dille
2 eieren
50 g kaas, geiten-, zachte
- kruiden, Provençaalse
10 lasagnebladen, kleine
1 el olie
- peper, versgemalen
3 tk peterselie
8 tomaatjes, kers-
- zout

Bereiding.

Kook de lasagne 3 min. in ruim kokend water. Neem de bladen uit het water en leg de stukken naast elkaar, afgedekt met plasticfolie. Maak de groente schoon. Snijd ca. 1/3 deel van de courgette in heel kleine blokjes. Snijd een paar champignons in dunne plakjes en een paar kerstomaatjes in stukjes. Verwarm de olie en roerbak hierin de blokjes courgette en de champignonplakjes enkele min. Voeg de stukjes tomaat toe en breng het geheel op smaak met peper, een beetje zout en wat Provençaalse kruiden. Neem de pan van het vuur en verkruimel er de geitenkaas door. Verdeel het mengsel over de lasagnebladen en rol deze op. Leg de rolletjes naast elkaar in een ovenvaste schaal en bestrijk ze met wat olie. Warm de oven voor op 200°C en bak de rolletjes in ca. 20 min. heet en bruin. Snijd de rest van de groente in plakken en roerbak deze. Kook de eieren in 9 min. hard. Pel de eieren en hak ze klein. Was de peterselie en knip deze klein. Verwarm de crème fraîche en roer er de gehakte eieren, de kruiden, versgemalen peper en een beetje zout door. Geef de saus bij de rolletjes. Serveer de groente erbij.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 15 g
Groente: - g
Zout: - g

Croissantjes met spinazie en feta.



Menugang: Hapje,
picknickrecept
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven.nl

Ingrediënten

1 bl deeg, croissant-
1 ei
75 g kaas, feta-
1 tn knoflook
1 el olie, zonnebloem-
1 snf peper
250 g spinazie, verse,
gewassen
1 snf zout

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

Bereiding.

Bereid eerst de vulling voor.

Roerbak de spinazie in een hete wok of hapjespan met de zonnebloemolie en het fijngesneden teentje knoflook tot de blaadjes geslonken zijn.

Laat de spinazie goed uitlekken in een vergiet en druk het overtollige vocht er goed uit.

Roer de spinazie los in een kom, roer er de verkruimelde feta door en breng op smaak met zout en peper.

Haal het deeg uit het blikje en verdeel de spinazievulling over de driehoekjes deeg.

Rol ze op en bestrijk met een losgeklopt ei.

Bak de croissantjes volgens de aanwijzingen op het blikje af.

Tip:

Deze croissantjes zijn zowel warm als koud lekker.

Elzasser zuurkoolstamppot.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, geschilde
60 g bloem
60 g boter
7 dl bouillon
6 jeneverbessen
150 g kaas, geraspte
2 tn knoflook
1 laurierblad
- nootmuskaat
2 el olie, zonnebloem-
1 peer, stoof-
- peper
6 peperkorrels
½ dl room, slag-
1 ui
1 tl venkelzaad
2 dl wijn, witte
750 g zuurkool

Bereiding.

Hak de schoongemaakte ui, knoflook en peer in de keukenmachine heel fijn.

Bak ze op laag vuur 10 min. in de olie in een braadpan tot ze zacht zijn.

Knip intussen de zuurkool fijn en leg ook de zuurkool in de pan.

Doe er de kruiden en de wijn bij en laat dit alles met het deksel op de pan zachtjes stoven.

Kook de aardappelen gaar.

Smelt voor de kaassaus de boter, roer er de bloem door en laat de roux op laag vuur 5 min. bakken (niet bruin worden).

Giet er al roerend de bouillon bij en laat de saus even doorkoken.

Roer er naar smaak peper en nootmuskaat, de geraspte kaas en tenslotte de slagroom door.

Verwijder het laurierblad, de peperkorrels en de jeneverbessen, stamp de aardappelen door de zuurkool (evt. met nog wat kookwater).

Schep er op de borden de kaassaus over.

Tip:

Eventueel kunt u er rookworst bij geven.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Franse uiensoep met geitenkaastosti's.



Menugang: Lunch-
gerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: **

Bron: Unox

Ingrediënten

4 sn brood, bruin
- halvarine
75 g kaas, geiten-
1 zk Unox Franse Uien-
soep

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

Bereiding.

Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snijd de kaas in plakken.

Smeer halvarine op de boterhammen.

Beleg 2 boterhammen met de kaas.

Leg daarop de andere boterhammen.

Doe de boterhammen in het tostiapparaat of onder de grill.

Snijd de boterhammen diagonaal door.

Schep de soep in de soepkommen.

Serveer de soep met de geitenkaastosti's.

Gedroogde tomaten in olie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

4-5 tn knoflook
1 bs kruiden, verse
(zoals basilicum, tijm,
marjolein en wat
rozemarijn)
1 laurierblad of 2-3 tk
oregano, gedroogde
- olie, olijf-
2 kg tomaten, rijpe,
vlezige
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm oven voor op de laagste stand.
Bedek de bodem van de oven met folie om hem
tegen het vrijkomende tomatenvocht te
beschermen.
Halveer de tomaten in de lengte en schep de
zaadjes eruit.
Zet iedere uitgeholde tomaat met de open kant
naar beneden op een dubbele laag
keukenpapier.
Bestrooi de tomaathelften lichtjes met zout.
Zet ze weer met de open kant naar beneden op
een ovenrooster en laat voldoende ruimte
tussen de tomaten.
Zet het rooster met de tomaten in de oven en
laat de oventeur op een kiertje staan (pollepel
ertussen), zodat de tomaten niet gaan koken,
maar uitdrogen.
Laat ze zo 6-12 uur zachtjes drogen (al naar
gelang het formaat en de oventemperatuur) tot
ze tomaten droog, maar nog een beetje vlezig
aanvoelen (ze mogen niet perkamentachtig
worden).
Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.
Doe de tomaten in schoongemaakte, droge
inmaakpotten.
Voeg de kruiden en eventueel knoflook toe.
Overgiet ze volledig met olijfolie en sluit de pot.
Bewaar de tomaten 2-4 weken op een koele,
donkere, droge plaats voor u de inmaak
gebruikt.

Gegrilde little gem met balsamico.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico

3 el olie, olijf-

4 krp romaine little gem

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 71

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 3 g

w/v suikers: 1 g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 3 g

Groente: 150 g

Zout: 0 g

Bereiding.

Steek de barbecue aan of verhit de grillpan.

Halveer de kropjes sla in de lengte en bestrijk ze dun met de olijfolie.

Gril de sla 2 min. per kant tot er mooie grillstrepen op staan.

Leg de gegrilde sla op een schaal en besprenkel er de balsamicoazijn en de rest van de olie over.

Breng de sla op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.

Gegrilde tilapia met grove tomaten-tapenade.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook, geperst
4 el olie, olijf- (met citroenaroma)
100 g olijven, zwarte, zonder pit, grof gehakt
- peper
2 el peterselie, platte fijngehakt
4 tilapiafilets van 125 g
3 tomaten, tros-, zonder zaadjes en in stukjes
- zout

Bereiding.

Wrijf de tilapiafilets in met zout en peper en bestrijk ze dun met olijfolie.
Rooster de tilapiafilets in een hete grillpan in 8-10 min. mooi bruin en gaar, keer ze halverwege.

Meng de gehakte olijven in een schaal met de tomaat, knoflook en peterselie.

Schep er 2-3 el olijfolie door en breng de tapenade op smaak met zout en peper.

Leg de tilapia op vier borden en schep de tapenade erop.

Tip:

Lekker met krieltjes in de schil en sugarsnaps.

32

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 220

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gemarineerde groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl,
WeightWatchers

Ingrediënten

3 ansjovisjes, gezouten
500 g artisjokharten
(uit blik)
2 el azijn, balsamico-
50 ml bouillon, groente-
500 g champignons
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
2 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
4 el peterselie
2 el sap, citroen-
2 el sap, sinaasappel-
1 snf suiker, kristal-
1 tk tijm
50 ml wijn, witte, droge,
om te koken
- zout

Bereiding.

Borstel voorzichtig de champignons.
Pers een teentje knoflook.
Was de tijm en hak die fijn.
Laat de champignons even bakken in de olie en de knoflook.
Meng de balsamicoazijn, het sinaasappelsap en de bouillon.
Voeg de vinaigrette toe aan het geheel.
Voeg peper, zout, de suiker en de tijm toe.
Haal de kookpot van het vuur en laat het geheel gedurende 15 min. intrekken.
Laat de artisjokharten uitlekken en snijd ze in 4 stukken.
Maak het andere teentje knoflook schoon.
Marineer de ansjovisfilets met het citroensap, de witte wijn, de olie, de knoflook en de peterselie.
Voeg de artisjokharten toe aan de marinade en laat die gedurende 30 min. inwerken.
Verdeel de artisjokharten en de champignons over 4 borden.

Tip:

Garneer de borden evt. met verse kruiden.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Geroosterde zomergroente.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: PlusOnline

Ingrediënten

1 aubergine, kleine
8 bl basilicum
1 chilipepertje,
gedroogd
1 courgette, kleine
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, rode

Bereidingstijd: 30-40
min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 135

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 6 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 5 g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Warm de oven voor op 175°C

òf

gebruik de barbecue.

Maak de groente schoon.

Snijd de paprika's in repen en de courgette en aubergine in plakken van ca. 1 cm.

Verkruimel het pepertje.

Roer de kruimels door de olie en pers het teentje knoflook er boven uit.

Schik de groente evt. in een ovenvaste schaal.

Rooster de groente in de hete oven in 25 min. gaar en bruin.

òf

Schep de groente in een aluminium barbecueschaal en druppel het oliemengsel erover.

Rooster de groente op de barbecue in 20 min. gaar en bruin.

Schep de kleingesneden basilicum erdoor.

Gevulde tomaat met gehakt.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

150 g gehakt, runder-,
mager
1 el kaas, 20+, geraspte
1 tn knoflook
1 tl mosterd
1 tl olie, kokos-
- peper
- peper, cayenne-
2 tomaten, vlees- ,grote
½ ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 402
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Even een snelle maar wel gezonde maaltijd op tafel zetten omdat je druk bent. Deze gevulde tomaat met gehakt is daar perfect voor. Zo gemaakt en de oven doet de rest.

Verwarm de oven voor op 150°C.
Snijd de kap van de tomaten en leg deze opzij.
Hol met een lepel de tomaten uit.
Doe het gehakt in een kom en voeg er naar smaak peper, cayennepeper en mosterd aan toe.
Snijd de ui en in kleine stukjes en fruit deze in een koekenpan met 1 tl kokosolie.
Pers de knoflook erboven uit.
Zodra de ui klaar is, voeg je het gehakt toe.
Bak het gehakt totdat het een goudbruine kleur heeft.
Haal het gehakt uit de pan en meng het eventueel met het vlees van de tomaat.
Vul de tomaten en strooi bovenop wat kaas.
Zet de tomaten (en de kapjes) in een ovenschaal en schuif de schaal voor 10-15 min. in de oven.
Serveer de tomaten met het kapje.

Hartige spinaziestrudel met kip.



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

Ingrediënten

50 g boter, room-
75 g croutons, knoflook-
4 eieren
10 pl filodeeg (diepvries)
100 g kaas, room-, met kruiden, verse
100 g kipfilet, gerookte
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 snf peper
500 g spinazie, gewassen
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook de eieren in 8 min. hard.
Pel de eieren en snijd ze in kwarten.
Verhit intussen de olijfolie in een hapjespan.
Fruit de knoflook 1 min.
Voeg de spinazie in porties toe en laat steeds al omscheppend slinken en het vocht verdwijnen, alvorens een volgende portie toe te voegen.
Roer de roomkaas en zout en peper naar smaak door de spinazie.
Smelt de boter.
Besmeer een vel filodeeg dun met boter.
Leg er een volgend vel op en besmeer eveneens.
Maak zo een stapel van vijf laagjes deeg.
Zorg dat er een beetje boter overblijft.
Verdeel de spinazie in een smalle strook over de strudels; houd de randen vrij.
Leg er de eieren, croutons en kipreepjes op.
Bestrooi met zout en peper naar smaak.
Rol de strudel voorzichtig (filodeeg scheurt heel snel) maar stevig op, vouw de zijanten onder de strudel en leg ze op de bakplaat.
Besmeer de strudel dun met gesmolten boter.
Bak ze in de voorverwarmde oven in ca. 20 min. goudbruin en knapperig.
Snijd de strudel doormidden en verdeel over de borden.

Tip:

Lekker met een frisse tomatensalade

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2793
Energie kcal: 665
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Hete bliksem I.



Menugang: Hoofdgerecht
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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - 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.

Indiase groentestoof met pompoen.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: DekaMarkt,
Eatertainment

Ingrediënten:

1 pt Indiase Curry-Kokossoep
3 tk koriander
60 g kwark, volle
80 g pappadums, knoflook en koriander
1 pompoen, fles-
1 spitskool
4 tomaten
2 uien

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 300

Eiwit: 13,7 g

Koolhydraten: 29,5 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11,9 g

w/v verzadigd: 3,7 g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de pompoen, verwijder de pitten en snijd de pompoen in blokjes van 3 cm.

Snijd de tomaten in blokjes van 3 cm.

Pel en snijd de uien fijn.

Snijd de spitskool fijn.

Verhit een pan met de olijfolie op een middel-hoog vuur en bak de ui en pompoen glazig.

Voeg de spitskool, de tomaten en de Indiase curry-kokossoep toe.

Stoof dit gedurende 15 min. op een laag vuur met de deksel op de pan.

Ris ondertussen de blaadjes van de koriander.

Verdeel de groentestoof over de borden en garneer ze met de kwark en koriander.

Serveer de stoof met de pappadums.

Tip:

Voeg extra rijst toe wanneer de stoof niet koolhydraatarm hoeft te zijn.

Italiaanse zomergroentensoep met verse pasta.



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

Ingrediënten

- basilicum, verse, in
reepjes geknipt (grote
hoeveelheid)
200 g boontjes, tuin-,
kleine, verse
1½ l bouillon, vlees-
200 g erwtjes, verse
200 g haricots verts,
gehalveerd
- kaas, Parmezaanse,
versgeschaafde
1 tn knoflook,
uitgeperst
2 el olie, olijf-, pure
1 sch olie, olijf-, extra
vergin
200 g pasta, verse
(liefst gevulde)
- peper, zwarte,
versgemalen
4 pomodori
1 prei, in halve ringetjes
200 g spek, ontbijt-,
gerookt, in kleine
dobbelseentjes
1 ui, grote, gesnipperd

Bereiding.

Verhit de olijfolie in een ruime soeppan.
Bak hierin de spekjes krokant.
Scheep het overtollige vet uit de pan en fruit de
uiensnippers, de prei en knoflook 10 min.
zachtjes mee met de spekjes.
Voeg de bouillon toe en breng hem aan de
kook.
Voeg de erwtjes, de tuinboontjes en de haricots
verts toe en laat ze in ongeveer 5 min. beetgaar
koken.
Al de groentesoorten hebben ongeveer
evenveel kooktijd nodig.
Kook ondertussen de pasta beetgaar in een
ruime hoeveelheid gezouten water.
Giet hem af en roer er een scheutje extra
vergin olijfolie doorheen.
Kruis de tomaten in dompel ze 20 sec. onder in
kokend water.
Leg ze meteen daarna in ijskoud water.
Ontvel de tomaten (dat gaat nu heel
gemakkelijk).
Ontpit de tomaten ook en snijd het vruchtvlees
in kleine blokjes.
Maak de soep af door de tomaten, vers gemalen
zwarte peper en de basilicum toe te voegen.
Proef en strooi eventueel nog wat zout in de
soep.
Scheep aan tafel in elk bord eerst wat pasta en
vervolgens de soep.
Schaaf een beetje Parmezaanse kaas over de
soep.

Tips:

Je kunt de Parmezaanse kaas van tevoren al
schaven. Zet dan naast elk bord een klein
privéschaaltje met kaas.
Kun je geen verse doperwtjes en/of
tuinboontjes krijgen, koop dan
diepvriesgroenten. Gebruik liever geen
groenten uit blik of pot.

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

Kippapillottes met kruidenroomkaas en tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
Receptenmaker.com

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende
600 g broccoli
390 g kipfilet
1 kp Paturain knoflook & fijne kruiden (165 g)
2 el peterselie (20 g)
2 tomaten

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Snijd de kipfilet in 4 gelijke stukken en leg ze op vellen bakpapier.
Besmeer de kip met de kruidenroomkaas.
Leg de tomaat op de kipfilet en vouw het bakpapier tot pakketjes dicht.
Zet ze vast met paperclips.
Leg de kippakketjes op de bakplaat en bak ze in de voorverwarmde oven in 20 min. gaar.
Kook de aardappelen intussen in 20 min. gaar.
Kook ook de broccoli in 8 min. beetgaar.
Giet de aardappelen en de broccoli af en verdeel over 4 borden.
Leg er de kippapillottes bij.
Bestrooi de aardappelen met de peterselie.

40

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 495
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v verzadigd: 11 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Kipspiesjes met couscous en groente.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: PlusOnline

Ingrediënten

- barbecuespiesen of satéprikkers
1 courgette, kleine
150 g couscous
200 g kipfilet
1 tn knoflook
2 el olie
- peper, versgemalen
- sap, citroen-
1 tl schil, citroen-, geraspte
150 g tomaatjes, kers-
1 ui
- zout

Bereiding.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water, dan verbranden ze niet onder de grill of op de barbecue.

Pers het teentje knoflook uit in een kom. Voeg de geraspte citroenschil en 1 el olie toe. Snijd de kipfilet in smalle repen en schep de marinade er door.

Laat dit 10 min. in de koelkast intrekken.

Maak de groente schoon.

Snijd de ui in snippers, de courgette in blokjes en halveer de tomaatjes.

Rijg de reepjes kipfilet aan de spiesen of satéprikkers.

Rooster de kipspiesjes onder de hete grill, in een grilpan of op de barbecue in 10 min. gaar.

Doe de couscous in een kom en giet er 3 dl kokend water op.

Roer dit met een vork los en laat de couscous 5 min. wellen.

Roerbak de groente ca. 2-3 min. in de overgebleven olie.

Schep de groente door de couscous en breng het op smaak met wat citroensap, peper en een beetje zout.

Leg de kipspiesjes erop.

Bereidingstijd: 15-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 475

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 55 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 15 g

w/v verzadigd: 2 g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - 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.

Lalab tomat.



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

Ingrediënten

½ citroen, sap van
1½ el ketjap
2 tn knoflook
2 tl olie, zonnebloem-
2 tl sambal
3 tomaten

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

Bereiding.

Was de tomaten en snijd ze in dikke plakken.
Meng de overige ingrediënten met de uitgeperste knoflook en giet de saus over de tomaten.

Lauwwarme aardappelmaaltijd salade.



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

Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-,
schoongemaakt
1 tl honing
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
1 zk krieltjes (500 g)
½ limoen, uitgeperst
2 el olie
- peper, versgemalen
400 g runderreepjes
1 uitje, bos, fijn-
gesneden
- zout

Bereiding.

Bereid de krieltjes in de magnetron volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Doe een laagje water in een pan en hang er een
zeef in (of gebruik een stoompan).
Laat de zeef het water niet raken.
Breng het water aan de kook met de deksel op
de pan en stoom de sperziebonen in 10-14 min.
gaar.
Spoel de sperziebonen onder stromend water
af, zodat ze niet te gaar worden.
Halveer de langste exemplaren.
Verhit in een wok de olie en roerbak hierin op
hoog vuur het rundvlees in 5-7 min. bruin en
krokant.
Schenk het limoensap bij het vlees en roer de
honing en knoflook erdoor, breng op smaak met
zout en (versgemalen) peper en draai het vuur
uit.
Scheep de aardappels en de sperziebonen door
het vlees en bestrooi de salade met de bosui.
Serveer direct.

Bereidingstijd: 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lfoul - gestoomde tuinbonen.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
NadiasHealthyWorld.com

Ingrediënten

800 g bonen, tuin-
½ citroen, ingelegde
2 tn knoflook
1 tl komijn
6 tk koriander
5 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper
6 tk peterselie
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Lfoul is een vegetarisch recept en superlekker. Deze Marokkaanse gestoomde tuinbonen worden vaak geserveerd als bijgerecht, maar zijn ook als hoofdgerecht een lekkernij. Gebruik zowel de schil als de bonen voor dit recept. Je kunt nog extra diepvriesbonen toevoegen als je dit wilt.

Was de bonen en verwijder de lange draad aan beide zijanten.
Snijd de bonen en leg ze in een stoompan.
Bestrooi ze met komijn en wat zout.
Stoom de tuinbonen ca. 20 min. op een hoog vuur.
Bak de ui en de knoflook aan in de olijfolie.
Laat het geheel even pruttelen en voeg vervolgens de gestoomde tuinbonen toe.
Laat het geheel nog 5 min. binden en voeg de ingelegde citroen toe.

Tip:

Serveer de tuinbonen met vers brood en olijven.

Maïskip met zuurkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Koken met bier

Ingrediënten

5 pl bacon
4 el boter, room-
1 kip, maïs-, (ca.1 kg)
1 tl komijnzaadjes
1 fl Leffe Blond (30 cl)
- peper, versgemalen
2 uien
- zout, naar smaak
400 g zuurkool, naturel

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 50-60 min.
Stooftijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de uien en snijd ze in ringen.
Verhit de boter in een braadpan en bak hierin de uien goudgeel.
Scheep de uien goed om en verlaag de hittebron.
Voeg de zuurkool en het bier toe doen en laat het 20 min. zacht stoven.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed de buikholte van de kip met de plakjes bacon en vul hem met het mengsel van zuurkool en uien.
Doe de gevulde maïskip in een vuurvaste schaal.
Plaats ze in het midden van de oven en zet de ovenstand terug op 170°C.
Bedruip de kip af en toe aan alle kanten met een mengsel van olie en boter.
Haal de kip na ruim 50 min. tot 1 uur een uur uit de oven (als een gelijkmatige lichtbruine kleur verschijnt en het vel knapperig is).
Snijd de kip in stukken en serveer ze op voorverwarmde borden met aardappelpuree of aardappelkroketjes.

Tip:

Drink hierbij een goed gekoeld glas Leffe Blond.

Nachos met bonen, tomaat en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

150 g bonen, kidney-,
gekookt, uit blik
75 g kaas, geraspte (tot
30+)
1 kl kruiden,
Mexicaanse
2 kl olie, zonnebloem-
2 el room, zure
200 g tomaat, vers of
uit blik
5 tortilla's/wraps
(maïspannenkoekjes)
2 uitjes, lente-, kleine,
in ringetjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Bestrijk de tortilla's met wat olie en snijd ze in nacho-vormpjes.
Leg ze op een bakblik en bak in 6-7 min. goudbruin.
Meng ondertussen de tomaten, bonen en Mexicaanse kruiden in een kleine pan.
Verwarm op gemiddeld vuur en verdeel vervolgens over 4 bordjes.
Bestrooi met de kaas.
Strooi de sjalot-ringetjes over het gerecht en garneer met een toefje zure room.
Serveer met de nachos.

Tip:

Vul het gerecht eventueel aan met eigengemaakte guacamole.

Vorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 10 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

Ovengeroosterde herfstgroenten met selderijpesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DatSmaakt.nl,
Managé

Ingrediënten

250 g bieten, gele, rauwe, geschild
250 g bieten, rode, rauwe, geschild
1 citroen, geraspte schil van
90 g geitenkaas, oude, harde, geraspt
4 el olie, olijf-
100 ml olie, olijf-, extra vierge
250 g pastinaak, geschild
- peper
50 g selderij, fijngehakt
250 g spruitjes, grote gehalveerd
50 g walnoten, grof gehakt
250 g wortel, winter-, geschild
- zout

Voor de selderijpesto:

2 tn knoflook
2-3 el olie, olijf-
50 g pecorino
50 g pijnboompitten
1 bs selderij

Bereiding.

Verwarm de oven op 200°C.
Snijd de pastinaak en wortel doormidden.
Halveer het dikke uiteinde van beide wortels zodat alle delen ongeveer even groot en dik zijn.
Doe de wortelstukken samen met de spruitjes in een kom, schep de helft van de olie erdoor en bestrooi ze met zout en peper.
Spreid ze uit aan één kant van een grote bakplaat bekleed met bakpapier.
Snijd de bieten in plakken van ½ cm.
Doe ze samen in een kom, schep de rest van de olie erdoor en bestrooi ze met zout en peper.
Spreid ze uit aan de andere kant van de bakplaat en rooster alle groenten ongeveer 45 min. in de oven, of tot ze beetgaar zijn (keer ze halverwege).
Zet ze evt. de laatste 5 min. onder een hete grill voor wat extra kleur.
Scheep de selderij, walnoot, kaas en citroenrasp in een kom door elkaar met de extra vierge olijfolie en voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel de geroosterde groenten over een schaal en serveer met de selderijpesto.

Selderijpesto.

Rasp de pecorino grof.
Verwijder van de selderij de grove stelen.
Pel de knoflook.
Hak de selderij en de pijnboompitten met de knoflook (in een keukenmachine) grof.
Voeg 4 eetlepels olie en de pecorino toe.
Meng alles tot een smeuïge pesto.



Pecorino romano

Bereidingstijd: 25 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

Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Gezondheidsnet.nl, WeightWatchers

Ingrediënten

600 g baars, snoek-
800 g bonen-, sperzie-
200 ml bouillon,
groente-
1 el marjolein (= majoraan)
1 el olie, olijf-
- peper
- peper, citroen-
120 g rijst, basmati-, ongekookt
400 g tomaat
400 g tomaten, gezeefde (uit blik)
1 ui
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Was de tomaten en snijd ze in partjes.
Was de sperziebonen en halveer ze.
Spoel de snoekbaarsfilet af, dep de filet droog en snijd hem in stukken.
Breng de filet op smaak met citroenpeper en zout.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst en sperziebonen toe en laat die ca. 5 min. meestoven.
Schenk de gezeefde tomaten met bouillon erbij, breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout en laat ca. 5 min. garen.
Meng er de tomaten en de majoraan door en breng het geheel op smaak met peper en zout.
Leg de snoekbaarsfilet op de rijst en laat de filet met een deksel op de pan in ca. 10 min. gaar worden.

50

Voorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 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

Pappa al pomodoro - tomatenbroodsoep.



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

Ingrediënten

- basilicum,
fijngesneden
1 l bouillon
350 g ciabatta, oud
4 tn knoflook, geplet
- olie, olijf-
- peper
1 bk tomaten, gepelde
- zout

Bereiding.

Rooster het brood goudbruin in de oven op 200°C.
Bak in een soeppan de knoflook in een scheut olijfolie tot hij kleurt.
Doe er de tomaten en het vocht uit het blik bij.
Laat 10 min. op een halfhoog vuur bakken.
Doe er het grootste gedeelte van de bouillon bij.
Breng de soep aan de kook.
Voeg het brood toe.
Voeg de basilicum toe.
Laat 30 min. sudderen.
Roer af en toe de soep om.
Druk het brood stuk.
Voeg zo nodig nog meer bouillon toe.
Het resultaat moet een dikke, zachte pap zijn.
Breng op smaak met peper en zout.
Laat de soep afkoelen tot lauw.
Serveer de soep.
Begiet de soep aan tafel met olijfolie (niet roeren).



Ciabatta

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

Pasta met geroosterde tomaten uit de oven.



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

Ingrediënten

2 el balsamico
- basilicum
100 g feta
2 tn knoflook
- olie olijf-
4 el olijven, zwarte
2 paprika's, rode
250 g penne (pasta)
- peper, zwarte, versgemalen
6 tomaten (bijv. Roma)
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd de tomaten in partjes, leg ze in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie.
Doe ca. 20 min. in de oven.
Breng de tomaten op smaak met zout en peper.
Kook de pasta gaar in kokend water met zout.
Giet de pasta af.
Spoel de pasta af met koud water.
Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn.
Halveer de paprika, verwijder de zaadjes en snijd de paprika in blokjes.
Verhit wat olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de knoflook.
Voeg de paprika toe en laat ca. 5 min. meebakken.
Breng op smaak met zout en peper.
Meng de pasta met de geroosterde tomaten en het paprikamengsel.
Voeg 3 el olijfolie en de balsamico toe en meng dit door de pasta.
Verdeel de pasta over de borden en brokkel de feta erover.
Garneer het gerecht met de zwarte olijven en dunne reepjes basilicum.

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

Patrijs met boerenkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Podium

Ingrediënten

3 kg boerenkool
75 g boter
3 patrijzen
100 g reuzel
1 rookworst
- selderij
250 g spek, magere
2 uien, flinke
2 winterpenen

Bereiding.

Kook de boerenkool af en laat hem goed uitlekken.
Doe de boerenkool met de spek, wortelen, uien en selderij in een vuurvaste schaal, die goed afgesloten kan worden.
Giet de gesmolten reuzel er overheen en stoof het minstens 1 uur in een matig warme oven.
Braad dan de patrijzen bruin in de boter.
Plaats de patrijzen en de worst tussen de kool in de vuurvaste schaal en laat alles in 45 min. gaar stoven.
Dien het kokend heet op met de afgemaakte jus er over heen gegoten.

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

Pittige tomatensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Sonja Bakker,
MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

2 bouillonblokjes
1 courgette
125 ml crème fraîche!
2 tl kerriepoeder
1 tn knoflook
(evt. 10 korianderblaadjes)
1 el olie, olijf-
1 pepertje, rood
400 g tomaten
1 bl tomatenpuree
1 ui, rode
1 l water
6 wortelen
50 ml yoghurt, magere!

Bereiding.

Snijd de ui in ringen, de wortel in plakjes en de courgette in stukjes.
Verwijder van het pepertje de zaadjes en snijd hem in kleine stukjes.
Verwarm in een grote pan 1 eetlepel olijfolie en bak daarin de ui, wortel, courgette en pepertje licht aan.
Doe dit samen met de bouillonblokjes en 1 liter water bij de groenten en laat 10 min. zachtjes koken.
Voeg een blikje tomatenpuree en de kerriepoeder toe.
Snijd de tomaten in stukjes en laat deze 5 min. meekoken.
Pers een teentje knoflook uit en vermeng deze met de crème fraîche en de magere yoghurt.
Serveer de soep in voorverwarmde soepkommen.
Garneer met een eetlepel knoflookroom en eventueel wat korianderblaadjes.

Let op!

In het originele recept worden 2 rode uien gebruikt en wordt het pepertje niet meegebakken, maar pas met het water toegevoegd.
Maar doe wat u het lekkerst lijkt!
De hoeveelheid crème fraîche met yoghurt vond ik te veel; ik heb niet zoveel op de soep gedaan.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 148
Eiwit: 5- g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v verzadigd: 3 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Pizza met rucola.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: PlusOnline

Ingrediënten

500 g deeg, pizza-
100 g kaas, Parmezaanse
2 kfl oregano
- peper, versgemalen
100 g rucola
400 g tomaten
300 g tomaten, gepelde (uit blik)
3 el tomatenpuree
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg het deeg in twee springvormen (diameter 28 cm) bekleed met een vel bakpapier en plaats die in de oven.
Bak het deeg gedurende 5 min.
Was en snijd de tomaten in plakjes.
Meng de gepelde tomatenblokjes met de tomatenpuree, versgemalen peper, zout en oregano.
Verdeel deze saus over de pizzabodems.
Bedeek de saus met de tomatenplakjes.
Plaats de pizza's in de oven en bak ze gedurende 30-35 min.
Was, droog en hak de rucola.
Rasp de Parmezaanse kaas in schilfers.
Verdeel de sla en de kaas over de pizza's.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 35-40 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

Pommes Anna.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- boter
- peper, versgemalen
¼ l room, slag-
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes
snijden van 2-3 mm dik.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Beboter een vuurvaste schaal,
Verdeel daar de aardappelschijfjes in onder een
hoek van ± 30° in.
Strooi er zout en versgemalen peper naar
smaak over.
Giet dan de slagroom ongeklopt over de
aardappelen, zodat ze geheel onder staan (voeg
zo nodig wat koffieroom of melk toe).
Zet de ovenschaal in de oven en gaar de
aardappels in ca. 20 min. (controleren met een
vork - de bovenkant moet iets bruin gekleurd
zijn).

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - 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°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.

Quiche met wortel en spiegelei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

1 bs bieslook, fijn-gesneden
- boter (invetten quiche-vorm)
300 g deeg, quiche- (Tante Fanny)
4 eieren
1 mp nootmuskaat, geraspt
1 el olie, om te bakken
- peper, versgemalen
200 g room, slag-
2 uien, lente-, in ringetjes
4 wortels, grote, geborsteld
- zout

1 quichevorm Ø 24 cm

Bereiding.

Snijd de wortels met de kaasschaaf in dunne plakjes.

Haal het quichedeeg 15 min. voor gebruik uit de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C. boven-/onderwarmte en bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.

Meng de eieren met de slagroom en breng het op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Vet de vorm in.

Rol het deeg af, bestuif het deeg met een beetje bloem, draai het deeg om en haal het bakpapier eraf.

Steek met een kleine ronde steker rondjes voor de rand rondom.

Leg het overige deeg in de vorm (je kunt het deeg ook afrollen op het bakpapier en dan direct in de vorm leggen, je hoeft dan de vorm niet in te vetten).

Versterk met het overhangende deeg de rand.

Verdeel de wortelplakjes en lente-ui over de vorm.

Giet het eimengsel eroverheen en leg de cirkels aan de rand rondom het deeg.

Bak de quiche onderin de oven op 200°C. in ca. 45 min. goudbruin.

Verhit de olie in de pan en bak hierin een spiegelei en leg deze in het midden van de quiche.

Bestrooi de quiche daarna met de bieslook.



Bereidingstijd: 30 min.

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

Rode groentesoep met tomaat en mozzarellaspiesjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Unox, Knorr

Ingrediënten

1 zk Knorr Rode Groenten Soep
4 mozzarellabolletjes, kleine
1 tl pesto, groene
2 satéprikkers
4 tomaatjes, cherry-

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

Bereiding.

Doe de mozzarella met de cherrytomaatjes in een bord.
Scheep daar de pesto doorheen.
Rijg nu de mozzarellabolletjes en tomaatjes om en om aan een spies, zodat er van elk 2 op een spies zitten.
Verwarm ondertussen de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Scheep de soep in borden.
Leg de spiesjes over de rand van het bord.

Roergebakken garnalen met peultjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

½ citroen
250 g garnalen
4 el olie, arachide-
- peper
100 g peultjes
1 el saus, soja-, lichte
2 el wijn, witte
- zout

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

Bereiding.

Blancheer de peultjes 1 min. in kokend water met een snufje zout, giet ze af en zet ze weg. Pers de ½ van een citroen uit en bewaar het sap.
Verhit de wok, doe de olie erin en roerbak de garnalen 30 sec.
Voeg de peultjes, de wijn, het citroensap, de sojasaus, het zout en de peper toe en laat het goed omscheppend in 5 min. heet worden.

Tip:

Garneer het gerecht met peterselie en dien het heet op met rijst.

Sambal goreng boontjes.



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

Ingrediënten

1 tl basterdsuiker,
bruine
1 tn knoflook
1 tl laos
2 el olie
1 salamblaadje
1 tl sambal trassie
1/8 blk santen
1 sp sereh
250 g sperzieboontjes
1 ui
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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de ui schoon.
Hak de ui fijn.
Snipper de knoflook.
Wrijf de ui, knoflook, sambal, laos, suiker en zout tot een brij.
Fruit het mengsel in de olie tot de uien geel zijn.
Voeg de boontjes toe en fruit ze een paar min. mee.
Voeg het blokje santen toe.
Voeg de sereh toe.
Voeg de salam toe.
Voeg 2 à 3 el water toe.
Stoof de sambal goreng 8 à 10 min. op een kleine vlam .
Verwijder voor het opdienen de salam en de sereh.

Tip:

Opdienen met rijst.

Sambal tomaat.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
4 tl tomatenpuree
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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Meng de tomatenpuree door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Tips:

Sambal is in de koelkast enkele weken houdbaar.

Sipelpomp.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse, Friese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Vlam in de pan

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
2 el azijn
25 g boter
100 g hamreepjes
200 g kaas, nagel-, belegen
- peper
900 g uien, gesneden
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.
Kook de aardappelen en de uien in ca. 15 min. in een pan met 2 dl water en zout gaar.
Snijd de korstjes van de kaas.
Snijd de kaas in blokjes.
Giet de aardappelen en uien af (vang het kookvocht op).
Stamp de aardappelen en uien met een pureestamper fijn.
Voeg al roerend zoveel kookvocht toe dat de stampot smeuïg wordt.
Roer de azijn door de stampot.
Roer de boter door de stampot.
Schep de kaas door de stampot.
Schep de ham door de stampot.
Warm de ham al roerend ca. 2 min. mee.
Breng de stampot op smaak met peper.

Snel zomerstamppotje met spinazie.



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

Ingrediënten

2-3 el crème fraîche
1 ds Maggi Puree voor
Stamppot
1 el olie, olijf
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
100 g spekblokjes,
magere
400 g spinazie, verse,
panklare

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

Bereiding.

Maak de paprika schoon.
Snijd de paprika in reepjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak het spek in de olie op laag vuur krokant.
Scheep de spekjes op een bord.
Bak de paprika 3-4 min. al omscheppend in het
bakvet van de spekjes.
Bereid 2 zakjes Maggi Puree voor Stamppot
volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roer de crème fraîche door de puree.
Scheep de spinazie in gedeelten door de puree.
Laat de spinazieblaadjes al omscheppend
slinken.
Scheep de paprika met het bakvet en de spekjes
door de stamppot.
Breng de stamppot op smaak met peper.

Snelle macaroni met spinazie.



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

Ingrediënten

½ bk champignons
- crème fraîche of kwark
100 g kaas, geraspte
- kruiden, Italiaanse
200 g macaroni
- olie, olijf-
1 paprika, rode
- peper, witte
1 pk spinazie á la crème
(in blokjes), diepvries

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

Bereiding.

Laat de spinazie ontdooien.
Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Bak intussen de champignons en paprika in wat olie.
Voeg de kruiden toe aan de champignons.
Schep de champignons en paprika door de macaroni.
Schep de spinazie door de macaroni.
Roer de crème fraîche door de macaroni.
Bestrooi de macaroni met kaas.

Sop tomat - tomatensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tante Lenny

Ingrediënten

- boter
3 dl bouillon, kippen-
1 tl goela djawa
(Javaanse suiker)
1 tn knoflook
1 tl kruidnagelen
1 stgl laos
1 tl peper
10 tomaten, rijpe
1 ui
3 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng water aan de kook.
Dompel de tomaten onder in het kokende water tot de velletjes scheuren.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten fijn.
Voeg de tomaten toe aan de bouillon.
Laat de bouillon 5-8 min. sudderen.
Snijd de ui fijn.
Snijd de knoflook fijn.
Fruit de ui en de knoflook, samen met de kruiden, in de boter.
Voeg het uienmengsel, tegelijk met het zout, toe aan de bouillon.
Zeef de soep.
Breng de soep daarna opnieuw aan de kook.
Als de soep nog heel even gekookt is, is ze klaar om geserveerd te worden.

Sperziebonen met peer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Smulweb.com

Ingrediënten

15 g boter
1 bouillontablet,
rundvlees-
150 g ontbijtspek, in
dunne reepjes
- peper, versgemalen
2 peren, stevige,
geschild en in partjes
(b.v. Doyenne du
Comice)
500 g bonen, sperzie-,
schoongemaakt

Bereiding.

Verhit de boter in een ruime pan.
Bak het ontbijtspek op een laag vuur zachtjes uit.
Voeg de sperziebonen en peerpartjes toe aan de ontbijtspek.
Warm de sperziebonen en peerpartjes 2 min. mee.
Voeg 2 dl heet water en het bouillontablet toe aan de sperziebonen.
Kook de sperziebonen in ca. 7 min. gaar.
Giet de sperziebonen af.
Bestrooi de sperziebonen ruim met peper.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en een gehaktbal.

67

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

Sperziebonen met worteltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Keuken voor alledag

Ingrediënten

2 el olie
- peper, zwarte, versgemalen
450 g sperziebonen, afgehaald en dun gesneden
½ tl tijm, gedroogde
225 g worteltjes, jonge, schoongemaakt en in plakken gesneden
- zout

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

Bereiding.

Doe de worteltjes in een pan.
Giet zoveel water op de worteltjes dat ze net onder staan.
Doe peper en zout bij de worteltjes.
Laat de worteltjes in een gesloten pan 10 min. koken.
Voeg de sperziebonen bij de worteltjes.
Voeg de olie bij de worteltjes.
Strooi de tijm over de worteltjes.
Laat alles in een gesloten pan 20 min. koken.

Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.



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

Ingrediënten

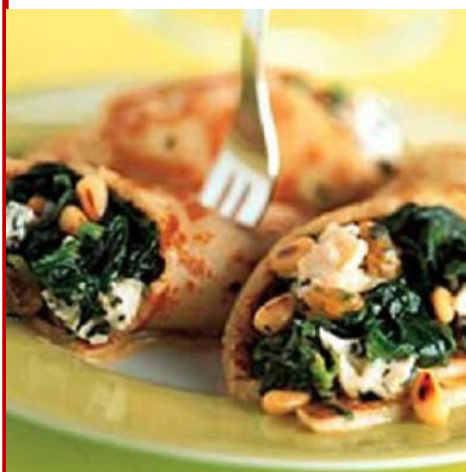
1 ananas
100 g cashewnoten,
gezouten
100 g garnalen, tapas-,
gemarineerde
3 el kaas, pinda-
1 el ketjap
10 g koriander,
fijnggehakt
2 limoenen
- olie, olijf-
- peper
100 g spinazie, baby-
500 g wortels
- zout

Bereiding.

Snijd de schil van de ananas en verwijder de taaie binnenkant van de vrucht.
Snijd het vruchtvlees in plakken.
Besprenkel de ananasplakken met olijfolie, zout en peper.
Maak noodles van de wortels door de wortel in lange linten te schaven met een kaasschaaf of een rasp.
Pers een limoen uit, meng het sap met de pindakaas, ketjap en koriander.
Meng de dressing door de babyspinazie en wortelnoodles.
Verhit een grillpan zonder olie of boter.
Gril de ananas 3 min., keer regelmatig.
Maak een saladeschaal op met de spinazie-wortelsalade, gegrilde ananas en garnalen.
Garneer met de cashewnoten.

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

Spinaziepannenkoeken.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Wereld
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

150 g Castello
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
8 pannenkoeken, kant-en-klare, koelvers
- peper
1 zk pijnboompitten (65 g)
50 g rozijnen
600 g spinazie, panklare spinazie
- zout

Bereiding.

Verwarm de pannenkoeken volgens de gebruiksaanwijzing.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Pel en snipper de knoflook
Verhit de olie in een wok.
Bak de knoflook ca. ½ min.
Voeg de spinazie toe en roerbak ca. 3 min.
Verkruimel de kaas boven de spinazie.
Voeg de pijnboompitten en de rozijnen toe.
Meng het geheel goed door elkaar.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Verdeel het spinaziemengsel over de pannenkoeken en rol deze op.

Tip:

Lekker met frisse salade.

Wijntip:

Serveer er een lichte, frisse, fruitige witte wijn bij.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinaziesoep met ei.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

20 g boter
100 g champignons
- citroensap
2 eieren, hardgekookt
1 tn knoflook
2 el meel, volkoren-
4 dl melk
- nootmuskaat
- peper
- room, scheutje
200-300 g spinazie,
verse
- zout

Bereiding.

Was de verse spinazie.
Kook de spinazie gaar in aanhangend water.
Hak de spinazie fijn.
Laat de boter smelten in een braadpan tot het
schuim is weggetrokken.
Snijd de schoongemaakte champignons met de
eiersnijder in plakjes.
Doe de champignons bij de boter;
Druppel wat citroensap over de champignons.
Fruit de champignons af en toe roerend tot al
het vocht is verdwenen.
Pers het knoflookteentje boven de
champignons uit.
Roer als het vocht is verdampt het meel door de
champignons.
Laat het meel ca. 2 min. op zacht vuur mee
warmen.
Voeg daarna in 2 keer de melk toe en blijf
roeren tot het geheel is gebonden.
Voeg de spinazie toe aan de champignons.
Leng de soep zo nodig aan met wat water.
Breng de soep op smaak met zout, peper en
nootmuskaat.
Voeg een scheutje room toe aan de soep.
Doe de soep over in een soepterrine of in
soepkommen.
Snijd de gepelde eieren in plakjes.
Leg de plakjes ei voorzichtig op de soep.

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

Spinaziestamppot met roomkaas.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
1 paprika, rode
1 pk roomkaas met
peper
125 g spekblokjes,
magere
450 g spinazie, blad-
(diepvries)
1 ui
2 Unox Kleintje Magere
Rookworst (à 100 g)

Bereiding.

Ontdooi de spinazie.
Pel en snipper de ui.
Snijd de paprika in blokjes.
Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukjes.
Kook de aardappelen in water met een beetje
zout in ca. 20 min. gaar.
Bereid de rookworst volgens de aanwijzingen
op de verpakking.
Verwarm de spinazie.
Bak de spekblokjes uit.
Voeg de ui en de paprika toe aan de
spekblokjes.
Bak alles nog 4 min. door.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn.
Meng het spekjesmengsel, de spinazie en de
roomkaas door de puree.
Verdeel de stamppot over de borden.
Garneer de borden met plakjes rookworst.

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

Spruitjes met appel en rozijnen.



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

Ingrediënten

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

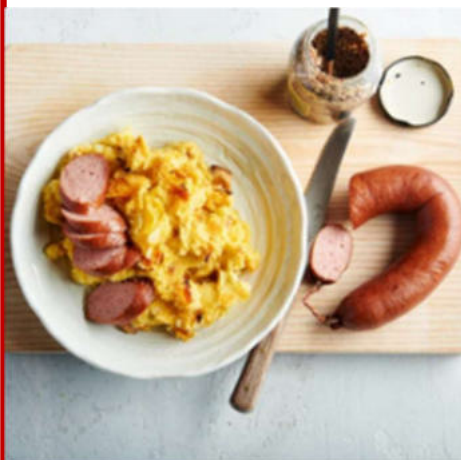
Bereiding.

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.

73

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

Stamppot van geroosterde pompoen.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
200 ml melk
3 el olie, olijf-
1 snf peper
1 pompoen, fles- (ca. 1 kg)
1 rookworst (375 g)
2 uien

Vorbereiding.

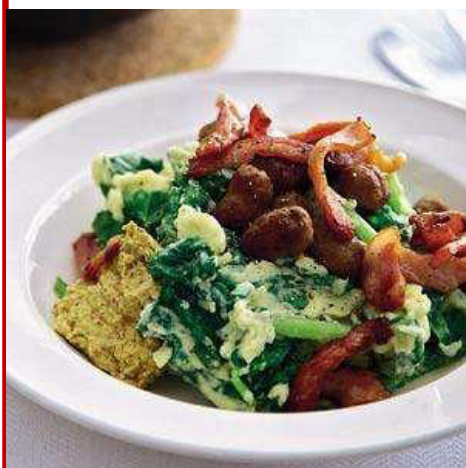
Verwarm de oven voor tot 220°C.
Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.
Snijd de pompoen in blokjes van 2 cm en spreid uit over een bakplaat.
Besprenkel de pompoen met de olijfolie.
Rooster de pompoen in de voorverwarmde oven in 10-15 min. gaar.
Kook intussen de aardappelen met de uienringen in 15 min. gaar.
Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen met de ui af.
Doe de pompoen bij de aardappelen en stamp met voldoende melk tot een smeuïge stamppot.
Breng op smaak met peper.
Scheep de stamppot op 4 borden en serveer met de rookworst.

Tip:

Lekker met een lepel mosterd.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stamppot van roergebakken spinazie en bacon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TeamOnAMission

Ingrediënten

900 g aardappelpuree
100 g bacon, bak-
250 g balletjes, soep-
(diepvries)
- mosterd, grove
3 el olie, olijf-
- peper
600 g spinazie

Bereiding.

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de soepballetjes in 8-10 min. goudbruin en gaar. Snijd de bacon in repen.
Verhit in een wok de rest van de olie.
Bak hierin de repen bacon knapperig uit en schep ze uit de wok.
Voeg de spinazie in 2-3 porties aan het baconvet toe en bak al omscheppend tot de spinazie is geslonken en het vocht is verdampt. Breng de spinazie op smaak met (versgemalen) peper.
Schep de aardappelpuree erdoor.
Verdeel de stamppot over 4 borden, schep de balletjes en de baconreepjes erop en schep een lepel mosterd naast de stamppot.

Tip:

Vegetarisch? Laat de bacon en soepballetjes achter wege en serveer er groenteballetjes bij.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stamppot zuurkool.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
150 g champignons
5 jeneverbessen
1 el margarine,
vloeibare
ca. 1½ dl melk, halfvolle
3 peperkorrels
150 g tofu, gerookte
500 g zuurkool

Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar.
Kneus de jeneverbessen en de peperkorrels.
Kook de zuurkool in eigen vocht met de jeneverbessen en de peperkorrels 15 min. op een zacht vuurtje.
Laat de tofu uitlekken en snijd het in blokjes.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
Bak de tofu in de hete margarine bruin.
Bak de champignons kort mee.
Maak van de gare aardappelen en de zuurkool met hete melk een stamppot en schep het tofuchampignonmengsel erop.

76

Bereidingstijd: 30+ min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 15 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Stevig rodekoolpannetje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl,
WeightWatchers

Ingrediënten

400 g aardappelen
2 appels, zure
1 el azijn, balsamico-,
witte
400 ml bouillon,
groente-
90 g braadworst,
varkens-
1 kool, rode (600 g)
- kruidnagel, gemalen
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el peterselie (vers of
diepvries)
- zout

Bereiding.

Snijd de braadworsten in plakjes.
Schil de appels, snijd hem in vieren en
verwijder het klokhuis.
Snijd de appel vervolgens in dunne schijfjes.
Maak de rodekool schoon, snijd hem in vier,
verwijder de stronk en snijd hem in fijne
reepjes.
Verhit de olie in een pan en bak de
braadworstplakjes ca. 4 min.
Neem ze daarna uit de pan.
Voeg de appel en rodekool toe aan het
braadvocht, blus het af met de bouillon en
breng op het smaak met peper en zout.
Laat het vervolgens ca. 25 min. zachtjes
sudder.

Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 min.
gaar.
Verfijn het rodekoolpannetje met de
balsamicoazijn.
Voeg de braadworstplakjes toe en verwarm ze
kort mee.
Breng het geheel op smaak met peper, zout en
kruidnagel.
Giet de aardappelen af, verfijn ze met de
peterselie en serveer ze met het stevige
rodekoolpannetje.

Tip:

Gebruik voor een bliksemsnel rodekoolpannetje
1 pot rodekool (680 g uitlekgewicht) en
bereid het pannetje zonder bouillon. Laat het
pannetje vervolgens 20 min. in plaats van 25
min. sudderen.

Info:

Verfijnen = geraffineerder, gevoeliger, scherper
maken.

Vorb.tijd: 15 min.
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

Sweet & spicy witlofstamppot met kerrie-saus.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
geschild, in blokjes
50 g boter
4 el ananasstukjes
(blikje)
1 dl melk
- peper
1 pepertje, groen, in
dunne reepjes
2 el rozijnen, blanke,
geweekt en uitgelekt
3-4 str witlof, in reepjes
- zout

Voor de kerrie-saus:

40 g bloem
45 g boter
3 dl bouillon, kippen-
,van tablet
1 el kerriepoeder
- tabasco of chilisaus

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.
Strooi de reepjes peper in kokend water en laat ze na 1 min. uitlekken.
Smelt de boter, voeg de bloem en het kerriepoeder toe en laat ze 2 min. garen.
Voeg de bouillon toe en breng die aan de kook.
Roer de saus glad en laat nog 2-3 min. zachtjes koken.
Breng de saus pittig op smaak met tabasco of chilisaus.
Stamp de aardappelen met de boter en de melk fijn en schep de witlof, ananas, rozijnen en reepjes peper door de puree.
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.
Serveer de stamppot met de kerrie-saus.

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

Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.



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

Ingrediënten

40 g boter, zoute
2 blk bouillon, groente-
1 citroen, geraspt en uitgeperst
1 tn knoflook, fijn-gesneden
2 kreeften
- olie, olijf-
- peper
40 g peterselie, grof-gesneden
1 sjalot, gesnipperd
450 g soep, kreeften
100 g spinazie, baby-
400 g tagliatelle

Bereiding.

Laat de kreeften ontdooien in de koelkast.
Fruit de knoflook en sjalot aan in een scheutje olijfolie en blus met de kreeftensoep.
Laat de soep 20 min. op laag vuur inkoken en voeg de babyspinazie toe.
Breng een grote pan met 3 l water aan de kook. Voeg hier de bouillonblokjes aan toe.
Kook vervolgens de tagliatelle in een pan volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente.
Giet af en meng de helft van de zoute boter door de pasta.
Zet e tagliatella apart met een deksel op de pan.
Leg de hele kreeften in de pan met bouillon en warm ze ca. 2 min. op.
Neem de kreeften met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een plank.
Zet de punt van een groot scherp mes precies in het gleufje tussen de ogen van de kreeft.
Snijd de kreeften in de lengte doormidden.
Haal wat er in het hoofd en lijf zit eruit.
Verdeel de rest van de boter in kleine vlokjes over het kreeftvlees.
Meng de kreeftsaus door de tagliatelle en verdeel die over 4 diepe borden.
Leg een halve kreeft op ieder bord en garneer met peterselie, verse peper en citroenrasp en -sap.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tapas van olijven, zontomaten en kaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, D.C.
Klos

Ingrediënten

1 el citroensap
150 g kaas, Zaanlander,
extra pikant
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
145 g olijven (met
zongedroogde tomaten)
- peper
4 bl sla
½ tl tijm, verse
6 tomaten, zon-
gedroogde, op olie
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kaas in blokjes en de tomaten in stukjes.
Pel de knoflook en pers die uit boven de olijfolie.
Scheep de kaas, olijven, tomaat, knoflookolie, tijm en citroensap goed door elkaar.
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.
Serveer dit in kleine schaaltes op blaadjes sla en met cocktailprikkers.

Wijntip:

Australian Valleys, wit

Tapenade van artisjokharten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Portie: 1
Sterren: ***
Bron: Thea Spierings

Ingrediënten

1 blk artisjokharten
½ bs basilicum
50 g kaas, geiten-,
geraspt of verkruimeld
1 tn knoflook
12 olijven, zwarte,
zonder pit, in ringen
- peper
- zout

Bereiding.

Pureer de artisjokharten met het basilicum en de knoflook in een keukenmachine of blender. Voeg eventueel wat artisjokolie toe om de tapenade smeùiger te maken. Breng de tapenade op smaak met zout en peper. Garneer de tapenade met de geitenkaas en de olijven.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Toast met champignons.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4sn brood, bruin
250 g champignons
- olie, olijf-
- peper
- peterselie
- ui
- zout

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

Bereiding.

Veeg de champignons schoon.
Snijd de champignons klein.
Bak de sneetjes brood in de oven.
Bak de champignons met olijfolie in de koekenpan.
Breng de champignons op smook met peterselie, peper en zout.
Scheep de champignons op de toast.
Serveer de toast direct.

Tip:

Lekker met een frisse salade.

Tomaat met mozzarella.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

3 el azijn, balsamico
½ tk basilicum, vers
2 bol mozzarella, light
2 kl olie, olijf-
1 kl oregano (vers of gedroogd)
- peper
2 el sinaasappelsap, ongezoet
800 g tomaat

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de tomaten.

Snijd de tomaten en mozzarella in schijven.
Verdeel ze door afwisselend een schijfje tomaat en een schijfje mozzarella op de borden te leggen.

Kruid met peper en oregano.

Was de basilicum en scheur de blaadjes af.
Meng het sinaasappelsap, balsamicoazijn en olijfolie tot een vinaigrette en verdeel deze gelijkmatig over de salade.

Werk af met enkele basilicumblaadjes.

Tomaat, anjovis en kaastosti.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood!

Tomaten-groentesoep met eirolletjes.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Unox

Ingrediënten

2 st eieren
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
½ el margarine, vloeibare
2 el melk
½ el oregano,
gedroogde
1 blk Unox Stevige
Tomaten Groentesoep

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

Bereiding.

Klop de eieren los met melk, kaas en oregano.
Breng de eieren op smaak met peper en zout.
Zet de koekenpan op het vuur.
Verwarm de margarine.
Giet het mengsel in de pan.
Bak er 2 dunne omeletten van.
Rol de omeletten stevig op.
Laat de omeletten afkoelen.
Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Snijd de opgerolde omeletten in reepjes.
Scheep de soep in borden.
Verdeel de omeletten over de borden.

Tomatencappuccino.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Sandstorms-kook-
boek.nl

Ingrediënten

500 ml bouillon, vlees-
of kruiden-
2 tl kruiden, Italiaanse,
gedroogde
1 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el peterselie, verse,
fijnggehakt
100 ml room, slag-
6 tomaten, pomedori, in
stukjes
1 ui, kleine, gesnipperd

Bereiding.

Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem.
Fruit de ui zachtjes glazig in de olie.
Schep de tomaten, paprikapoeder en kruiden door de ui.
Verwarm alles 2-3 min.
Voeg de bouillon toe.
Laat alles 10 min. zachtjes koken.
Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde soep.
wrijf de soep, indien gewenst, door een zeef om de velletjes en de pitjes van de tomaten eruit te halen.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Warm de soep nog even goed door.
Klop de slagroom half stijf met wat zout en peper.
Schep de tomatensoep in 4 glaasjes.
Schep de room op de soep.
Strooi ter garnering wat peterselie op de slagroom.

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

Tomatensalsa II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 10 Gezonde
dipsausen

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
1 hv basilicum
1 el kappertjes
1 tn knoflook,
fijngeperst
½ komkommer
50 ml olie, olijf-
4 tomaten
1 ui, rode, kleine

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Bak het spek en de ui in de koekenpan en laat
het uitlekken op een zeef.
Karamelliseer de suiker.
Blus af met limoensap en bier.
Laat zachtjes koken.
Voeg de vleesjus en laurier toe en laat de saus
doorkoken.
Snijd de rozemarijn fijn en voeg toe aan de
saus.
Voeg als laatste de ui en spek toe en laat nog
even koken.

87

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tortilla met tonijn en courgette.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
Aardappelgerechten

Ingrediënten

300 g aardappelplakjes,
voorgekookte (koeling)
25 g boter
1 courgette, kleine
5 eieren
1 tl oregano
- peper, versgemalen
180 g tonijn, in olie
(blikje)
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Was de courgette en snijd hem in plakjes.
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.
Giet de tonijn af en vang de olie op.
Verhit de boter en de olie van de tonijn in een grote koekenpan en bak de uienringen ± 2 min.
Voeg de aardappelplakjes en de courgette toe en bak nog ± 5 min.
Scheep het gerecht af en toe om en bestrooi het met zout en versgemalen peper.
Klop de eieren met de oregano, zout en peper los.
Verdeel de tonijn over het aardappelmengsel en schenk er de losgeklopte eieren over.
Laat de tortilla op laag vuur met een deksel op de pan in ± 10 min. stollen.

Tip:

Serveer er gemengde sla bij.

Vegan boerenkoolstamppot.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
500 g boerenkool
2 pk maaltijdblokjes
(Proviand)
2 el margarine,
vloeibare, plantaardige
150 ml melk,
plantaardige
2 el mosterd
1 ui, in blokjes

Bereidingstijd: 15-30
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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappels, snijd ze doormidden en kook ze in ongeveer 20 min. gaar.
Voeg de boerenkool halverwege de kooktijd toe en kook nog 10 min. mee.
Verhit in een ruime koekenpan de vloeibare margarine en fruit hierin de ui 2-3 min.
Voeg de spekblokjes toe en bak 5- 10 min. goed door.
Giet de aardappels en boerenkool af, voeg mosterd en plantaardige melk toe en maak er met de aardappelstamper een puree van.
Roer de maaltijdblokjes erdoor.

Tip:

Ook lekker met plantaardige worst, die vind je bij de biologische winkel of bij vegan webshops.

De maaltijdblokjes (spekblokjes) van Proviand blijken heerlijk in een stamppot! Je vindt ze bij Albert Heijn bij de vleesalternatieven, of bij verkooppunten met De Vegetarische Slager producten (bijvoorbeeld bij Jumbo).

Vegetarische andijviestamppot.



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

Ingrediënten

1 kg aardappels, kruimige
1 zk andijvie, gesneden, à 400 g
2 sch balletjes, Tivall, à 210 g
50 g boter
1 bk champignons
1 el kerriepoeder
250 ml melk
- peper
1 ui
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine stukken.
Laat de aardappelen in 20 min. gaar koken.
Pel de ui.
Snipper de ui.
Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in plakjes.
Verhit de boter in een braadpan.
Fruit de ui en kerriepoeder 3 min..
Voeg de balletjes toe aan de ui en laat ze 3 min. meebakken.
Voeg de champignons toe aan de balletjes en laat ze 5 min. meebakken.
Verwarm de melk.
Voeg de aardappelen bij de melk.
Stamp de aardappelen en melk tot een puree.
Roer de andijvie door de puree.
Warm de andijviestamppot goed door.
Breng de stamppot op smaak met peper en zout.
Serveer de andijviestamppot met balletjes en champignons.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vis, gerold in nori, met witlofsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Kasia Vermaire

Ingrediënten

600 g aardappelen, roseval-
1 bs bieslook
1 citroen
1 bs dille
2 tl kerriepoeder
4 el kwark, magere
4 mandarijnen
4 norivellen
- olie, olijf-, extra vierge
- olie, olijf-, om in te bakken
1 paprika, oranje
- peper, versgemalen
4 schelvisfilet
3 el walnoten
8 str witlof
- zout

Bereiding.

Aardappelen:

Breng een pan met water en zout aan de kook. Maak de schil van de aardappelen goed schoon. Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.

Witlofsalade:

Halveer de witlof, verwijder de kern en snijd de witlof fijn.

Snijd de bieslook fijn.

Pel de mandarijnen en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.

Meng de witlof met de mandarijnen, bieslook en paprika.

Hak de walnoten fijn.

Meng een scheutje olijfolie (extra verge) en de walnoten door de witlof.

Breng de witlof op smaak met zout.

Voeg de helft van de kerriepoeder en de magere kwark toe.

Vis:

Bestrooi de schelvisfilets met zout, versgemalen peper en de resterende kerriepoeder.

Wikkel de vis per stuk in een norivel.

Gebruik een beetje water om ze dicht te plakken.

Verhit een pan met olijfolie en bak de vis om en om (ca. 5 min.).

Giet de aardappelen af.

Snijd de dille fijn en meng de dille door de aardappelen.

Besprenkel de aardappelen met olijfolie en breng ze op smaak met zout.

Snijd de citroen in plakjes en serveer ze bij de vis.

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

Wildsoep met witlof en fazant.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Colruyt.be

Ingrediënten

2 el boter
1 fazantenfilet
2 kruidnagels
- peper, versgemalen
1 ui
2 el walnoten
1 l wildfond
1 kg witlof
- zout

Bereidingstijd: 25-30 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het witlof in grove stukken.
Duw de kruidnagels in de gepelde ui.
Snijd de fazantenfilet in reepjes van 1 cm.
Verwarm 1 el boter in een braadpan en bak er de fazantenreepjes goudbruin in.
Laat de reepjes een 2-3 min. bakken op een laag vuur.
Smelt 1 el boter in een kookpot en voeg de stukken witlof toe.
Laat de witlof al roerend even stoven en blus de witlof af met de wildfond.
Voeg de ui met de kruidnagels toe.
Dek de kookpot af en laat die 2-3 min. zachtjes sudderen.
Verwijder de kruidnagel uit de ui.
Mix de soep fijn in de blender.
Hak de walnoten fijn en voeg ze samen met de fazantenreepjes bij de soep.

Winterse salade.



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

Ingrediënten

2-3 el azijn
1 stgl bleekselderij
- honing
100 g kool, rode-,
geschaafde
1 el olie
- peper
1 krp radicchio
(rode Italiaanse sla)
1 uitje, bos-
8 walnoten, halve
1 strk witlof
- zout

Bereiding.

Maak de groente schoon.
Scheur de radicchiobladen in stukken.
Snijd de witlof in reepjes, de bleekselderij in
boogjes en het bosuitje in ringen.
Meng de groenten in een kom.
Maak een dressing van de azijn, peper, een
beetje zout, wat honing en de olie.
Breek de walnoten in stukjes en strooi ze over
de groente.
Meng de dressing erdoor.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v verzadigd: 2 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Witlof uit de oven.



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

Ingrediënten

8 pl ham
2 el kaas, belegen, 30+,
geraspte
3 el meel, paneer-
- peper, versgemalen
1 dl room, kook-
1 dl wijn, witte, droge
4 strk witlof
- zout

Bereiding.

Warm de oven voor op 175°C.
Was de struikjes witlof en snijd ze in de lengte
door.
Kook de witlof een paar min.
Wikkel iedere helft in een plak ham en schik ze
in een ovenvaste schaal.
Meng de room door de wijn en breng dit op
smaak met versgemalen peper en een snufje
zout.
Schenk dit over de rolletjes.
Laat het witlof in de hete oven in ca. 30 min.
gaar worden en lichtbruin kleuren (schep af
en toe wat saus over de witlof).
Meng de geraspte kaas met het paneermeel en
strooi het over de witlof.
Laat dit in de oven in een paar min. lichtbruin
kleuren.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Wortelsoep op Peejenlandse wijze.



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

Ingrediënten

2 aardappelen, grote
(bijv. Bio Gold)
2 bouillonblokjes,
groente-
4 tl crème fraîche
- peper
2 uien
1,1 l water
700 g wortels
- zout

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

Bereiding.

Breng het water aan de kook met de 2 bouillonblokjes.

Was en schil de aardappelen en de wortels. Snijd de aardappelen, wortels en uien in stukken.

Wanneer de bouillon kookt, voegt u de aardappelen, wortels en uien toe en laat u de soep op een klein vuur verder koken.

Na ca. 7-12 min. zijn alle ingrediënten gaar. Pureer vervolgens de groenten met een staafmixer en voeg peper en zout naar smaak toe.

Verdeel de soep over de soepkommen en voeg aan elke soepkom 1 tl crème fraîche toe ter garnering.

Zalm-broccolitaart (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Airfryerboekje 3.0

Ingrediënten

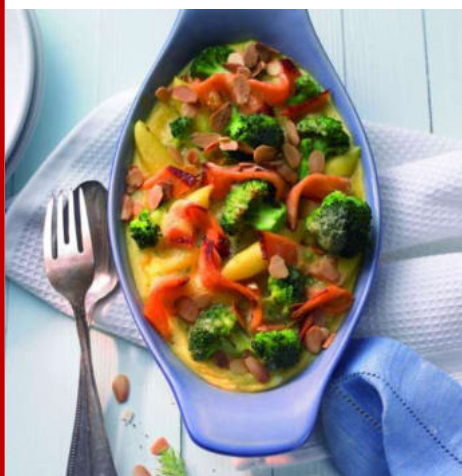
500 g broccoli
½ tl dille
4 eieren
- kaas, oude, geraspte
1 el mosterd
- peper, versgemalen
200 g room, slag-
200 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook of stoom de broccoli in kleine roosjes gaar. (Snijdt de schil van de stam van de broccoli en maak kleine stukjes van de rest van de stam en kook/stoom deze mee. Ze kunnen gewoon in de taart.)
Breek de eieren in een grote kom.
Voeg de slagroom, mosterd, dille, peper en zout toe en klop het tot een luchtig geheel.
Snijdt de zalm in kleine stukjes.
Verdeel de broccoli over een (ingevette) oven-schaal of bakvorm.
Schik de zalm erover.
Giet het eimengsel in de schaal.
Bedek de schaal met aluminiumfolie en bak de taart afgedekt in de airfryer (20 min./180°C).
Verwijder nu de aluminiumfolie en bak de taart nog 40 min./160°C onbedekt (als de broccoli dreigt te verbranden kun je de taart opnieuw bedekken met folie. Houd in dat geval een iets langere baktijd aan).
Stooi de kaas over de taart en doe de airfryer nog 5 min./160°C aan.
Serveer de taart/quiche direct.

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

Zalмовenshotel met broccoli.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
**Bron: GezondheidsNet.nl,
WeightWatchers**

Ingrediënten

400 g aardappelen
10 g amandelschaafsel
2 el bloem
1 kg broccoliroosjes
(diepvries)
1 bs dille
3 eieren
4 el mierikswortel
- peper, versgemalen
500 g yoghurt, natuur
0% vet
150 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de broccoliroosjes ca. 5 min. voor.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de gerookte zalm in repen.
Laat de broccoliroosjes uitlekken en doe ze met
de aardappelen in een ovenschaal (ca. 20 cm x
30 cm).
Leg de reepjes gerookte zalm erover.
Was de dille, schud ze droog en hak ze fijn.
Meng de dille met de yoghurt, de bloem, de
eieren, de mierikswortel en breng het geheel op
smaak met peper en zout.
Giet het mengsel over de ovenschotel.
Bestrooi de ovenschotel met de
amandelschaafsel en laat het gerecht in de
oven in ca. 30 min. gaar worden.
Serveer de ovenschotel direct.

97

Vorb.tijd: 10 min.
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

Zalmpakketje met kruidenboter en sperziebonen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g aardappel-
schijfjes, koelvers
1 el boter
1 pl citroen
1 tn knoflook, geperst
1 el olie, olijf-
3 tk peterselie,
fijnggehakt
100 g sperziebonen,
geblancheerd
4 tomaatjes, cherry- of
kers-, gehalveerd
1 zalmfilet

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 5 g
Groente: 160 g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng de boter met de peterselie en de knoflook.

Neem een vel aluminiumfolie van ca. 30 cm lang en verdeel de sperziebonen erover.

Leg de zalm en tomaatjes erop.

Schep de kruidenboter erop en leg de citroen erbij.

Vouw het folie dicht en bak het pakketje in de oven in 15-20 min. gaar.

Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de aardappelschijfjes in circa 15 min. goudbruin en knapperig.

Maak het zalmpakketje voorzichtig open, zodat de stoom kan ontsnappen.

Serveer het pakketje met de gebakken aardappelschijfjes.

Zalmrösti met gepocheerd ei.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Koken met Carl

Ingrediënten

Voor de rösti:

100 g aardappelen,
loskokend
2 el boter
2 eieren
- nootmuskaat
1 sch olie, arachide-
- peper
- zout

Voor de gepocheerde eieren:

2 el azijn
4 eieren

Voor de zalm:

1 bk tuinkers
1 bs waterkers
4 pl zalm, gerookte

Voor de dressing:

1 el azijn
3 tl pasta,
mierikswortel-
- peper
2 el room, zure
- zout

Bereiding.

Spoel de water- en de tuinkers en laat die uitlekken in een vergiet.

Maak dan de dressing.

Meng de zure room met mierikswortelpasta (voorzichtig met toevoegen; is zeer sterk van smaak) en de azijn.

Breng de dressing op smaak met peper en zout en zet de dressing apart.

Schil voor de rösti de aardappelen en rasp ze grof.

Spoel de aardappelen niet af, want het zetmeel dient als lijm om de rösti bij elkaar te houden.

Scheid het geel en het wit van de 2 eieren en meng het eiwit door de geraspte aardappelen.

Kruid de aardappelen met peper, zout en muskaatnoot.

Verhit boter met arachideolie in een pan.

Schep een lepel van het aardappelmengsel in de pan en duw plat in de vorm van een koekje.

Bak de rösti tot goudbruin aan beide kanten.

Houd de rösti warm en bak de andere koekjes.

Breng voor het gepocheerde ei een grote ketel met veel water met de azijn aan de kook.

Breek de eieren apart in een kopje.

Zet het vuur lager, maar houd het water tegen het kookpunt aan.

Maak met een garde een kolk in het water en giet elk ei met een korte beweging in het water.

Pocheer de eieren gedurende 3 min.

Laat de eieren uitlekken op een keukenhanddoek.

Leg voor de afwerking een rösti op een bord.

Drapeer de gerookte zalm erover.

Werk het af met de tuinkers, de waterkers en een lepel dressing.

Leg het gepocheerde ei erop en strooi er nog een snuffje zout en een snuffje versgemalen peper over.

Dien het gerecht snel op.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2-4
Sterren: ***
Bron: Joris Bijdendijk,
FavorFlav.com

Ingrediënten

Voor de aardappel-tomatengratin:

500 g aardappelen (bijv. Bintjes)
- knoflook
- olie, olijf-
- peper
500 g tomaten (bijv. San Marzano)
- zout, zee-

Voor de zeezoutkorst:

2 el korianderzaad
2 el peper, zwarte
½ bs rozemarijn, gedroogd
½ bs tijm, gedroogd
2 el venkelzaad
2 kg zout, zee-, grof (of nat grijs zeezout uit de Camargue)

Voor de zeebaars:

1 zeebaars van 800 tot 1000 gram, schoongemaakt
½ citroen
1 takje tijm
zeezoutkorstmengsel (zie boven)

Bereiding.

Begin met de gratin.

Haal de kroontjes van de tomaten en ontvel ze door ze een paar sec. onder te dompelen in kokend water tot het velletje loslaat. Spoel ze koud af. Snijd de tomaten in grove stukken en kook ze met een scheutje water tot een puree. Giet de puree in een ovenschaal. Was de buitenkant van de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes. Was deze niet en hou de plakjes goed tegen elkaar aan. Leg de aardappelen op de tomatenpuree. Bestrooi met peper en zeezout. Besprenkel met wat olijfolie en leg de gekneusde knoflooktenen er bovenop. Bak de gratin in de oven op 180°C gedurende 45 min. Check of de aardappelen gaar zijn door er met een prikker in te prikken. Als je geen weerstand voelt is het goed.

Zoutkorst.

Mix alle specerijen en kruiden met de pulsestand in een keukenmachine tot de stukjes dezelfde grootte hebben als de zeezoutkristallen. Ook zonder specerijen werkt dit recept goed en je kunt ook nog je eigen draai geven aan het mengsel met andere droge kruiden. Meng de specerijen en kruiden met het zeezout.

De zeebaars.

Zorg dat de zeebaars van binnen schoon is en knip de vinnen van de vis. Schil met een dunschiller de schil van een ½ citroen en doe deze in de buikholte van de vis, met een takje tijm. Leg een flinke hand zeezoutmengsel op een bakplaat of ovenschaal waar de zeebaars in de lengte op past. Leg hier de zeebaars op, bedek met het zeezoutmengsel en druk het goed aan. Bak de vis in de oven op 200°C gedurende 16 min. en laat hem dan 10 min. rusten op een warme plek in de keuken. Verwijder het zeezout en de vissenhuid en fileer de vis. Haal de filet voorzichtig van de vis en leg op bord met een goede schep aardappelgratin en eventueel nog extra olijf olie voor over de vis.

100

Ingrediënten (vervolg):

½ citroen
1 tk tijm
1 zeebaars,
schoongemaakt (800-
1000 g)
- zeezoutkorstmengsel
(zie boven)

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

Zuurkool-banaanstampot I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Eerlijk Eten

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige, geschild
350 ml appelsap
3 bananen, in blokjes van 1 cm
4 el boter, room-
1 tl kruidnagel, gemalen
3 laurierblaadjes
150 ml melk
- peper
75 g rozijnen
1 ui, grote, fijngesneden
- zout
500 g zuurkool

Bereiding.

Verhit een klontje boter in een hapjespan.
Fruit de ui zonder te kleuren (5 min.).
Voeg de laurier, kruidnagel en zuurkool toe en roer goed door elkaar.
Voeg het appelsap, de rozijnen en de helft van de banaan toe.
Breng de zuurkool aan de kook.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Leg de deksel op de pan.
Stoof de zuurkool in ca. 30 min. gaar.
Snijd de aardappelen in gelijkmatige stukken.
Zet ze op met ruim water en zout.
Breng de aardappelen aan de kook.
Draai het vuur laag.
Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar.
Giet het kookvocht af.
Voeg de resterende boter toe.
Stamp de aardappelen tot een grove puree en voeg de melk toe.
Breng de puree op smaak met peper en zout en roer goed door.
Scheep de resterende banaan op het laatste moment door de zuurkool.
Verwijder de laurierblaadjes.
Verdeel de puree over 4 borden.
Scheep de zuurkool ernaast.

Tip:

Voeg voor een pittige puree 2 el Dijonmosterd toe; dat smaakt lekker bij de wat zoete zuurkool.

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

Zuurkoolschotel uit Oostenrijk (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Gerard Dingemans

Ingrediënten

3 aardappelen, grote,
kruimige
½ tl karwijzaad
2 tn knoflook
½ tl majoraan
- peper
250 ml room, magere
250 g spekreepjes,
magere
1 ui
- zout
250 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappels en snijd ze in plakjes.
Snipper hierdoor de ui en pers de
knoflook.

Meng deze in een bak met de spekblokjes,
karwijzaad, majoraan, knoflook en maak hier in
de vuurvaste schaal een bodem van.

Bedek deze weer met een dikke laag zuurkool.
Klop door de room wat peper en zout en giet
deze mooi gelijkmatig over de schaal.

Nog een keer goed met peper over de gehele
schotel.

Bak de zuurkoolschotel in de airfryer 40 min.
150°C tot hij mooi goudbruin is.

Zuurkoolstampot III.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Jannekes.nl

Ingrediënten

1/2-1 kg aardappelen
1 blk ananasschijven
- boter
- melk
- nootmuskaat
(1/2 paprika)
(1 rookworst)
250 g spek, gerookt
- zout
1 pk 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen met het zout gaar in ca.30 min.
Laat de zuurkool uitlekken.
Spoel de zuurkool af.
Zet de zuurkool op met het sap uit het blik ananas.
Snijd de paprika in stukjes.
Snijd de ananas in stukjes.
Leg de paprika en de ananas op de zuurkool.
Kook de zuurkool ca. 20 min.
Snijd de spek in dobbelsteentjes.
Bak de spek ca. 10 min. in eigen vet.
Maak van de aardappelen en de andere puree-ingredienten met de mixer een niet te dunne, gladde puree.
Giet de zuurkool af.
Scheep de zuurkool door de puree.
Meng de spek met het spekvet er door.
Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de rookworst in plakjes.
Serveer de rookworst op de zuurkoolstampot.

Tip:

Serveer de paprikastukjes eens, even aangebakken, apart in een schaaltje.

Zuurkoolstampot in een cakeblik.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Lidl.nl-2014

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,
geschild en in gelijke
stukken gesneden
½ blk ananas, in stukjes
40 g boter
1 zkj juspoeder, naturel
100 g kaas, jong
belegen, geraspte
4 el paneermeel
1 rookworst, verse
1 dl slagroom
500 g zuurkool

1 cakeblik (2 l),
tulbandvorm

Bereiding.

Doe de aardappelen in een pan met een laagje water van 3 cm.

Doe het deksel op de pan en breng het water aan de kook.

Knijp het vocht uit de zuurkool en haal de zuurkool met een vork los.

Leg, als de aardappelen 5 min. gekookt hebben, de zuurkool op de aardappelen.

Laat de zuurkool nog een kwartier meestomen. Beboter de tulbandvorm.

Strooi daar 3 el paneermeel op.

Giet het restje water van de aardappelen en de zuurkool af.

Giet de slagroom bij de aardappelen en de zuurkool en stamp het geheel tot een stampot.

Meng er de kaas en de ananas door.

Vul de vorm met stampot.

Bestrooi het met de rest van de paneermeel en de rest van de boter in vlokjes.

Zet de vorm 20 min. in de oven (200°C).

Verhit de worst.

Maak de jus (vervang het water door 50 cl ananassap.

Stort de stampot op een schaal.

Serveer er de worst en de jus bij.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bd	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fl	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

