



Ruud 's Kookboek

Aardbeirecepten / v8.0

Inhoudsopgave.

Aardbeien.	4
Aardbei-framboos ontbijtsmoothie.	5
Aardbeien en rode bessen met cognac-honingroom.	6
Aardbeien filotaartjes.	7
Aardbeien in vanille-sinaasappelwodka.	8
Aardbeien met Griekse yoghurt en honing.	9
Aardbeien met honingrozemarijnsiroop (magnetron).	10
Aardbeien met limoenmascarpone.	11
Aardbeien met romige yoghurt dip.	12
Aardbeien met sabayon.	13
Aardbeien uit de wok met citroenijs.	14
Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.	15
Aardbeien-marshmallowspiesjes.	16
Aardbeien-spinaziesalade.	17
Aardbeienbavarois.	18
Aardbeienbowl.	19
Aardbeienbowl voor de Kerst.	20
Aardbeienconfituren.	21
Aardbeiendessert.	22
Aardbeidendressing.	23
Aardbeienfool.	24
Aardbeienijs I.	25
Aardbeienijstaart op kruimelbodem.	26
Aardbeienjam (magnetron).	27
Aardbeienjam met chiazaad.	28
Aardbeienjam met vanille.	29
Aardbeienkaasprikkers.	30
Aardbeienkwarktaart met chocolade.	31
Aardbeienlikeur.	32
Aardbeienmelk.	33
Aardbeienmilkshake.	34
Aardbeiensaus I.	35
Aardbeiensaus II.	36
Aardbeienschuimtaart I.	37
Aardbeienshake met munt.	38
Aardbeien smoothie I.	39
Aardbeien smoothie II.	40
Aardbeiensoep I.	41
Aardbeientiramisu I.	42
Aardbeientrifle met witte chocoladeroom.	43
Alcoholvrije witbierspritzer met aardbeien en basilicum.	44
Belgische wafels met aardbei.	45
Bitterkoekjesijs met aardbeien (magnetron).	47
Bowl met aardbeien en gember.	48
Crumble van aardbeien, rabarber en noten.	49
Donuts gevuld met room en aardbeien.	50
Dronken aardbeien.	52
Eton mess I.	53
Eton mess II.	54
Fruit uit de wok.	55
Geitenhangop met vruchten en noten.	56
Gemarineerde aardbeien met mascarponeroom.	57
Geroosterde aardbeien met hangop.	58
Gerstmuesli met aardbeien.	59
Granita di fragole - aardbeienwaterijs.	60
IJsjes met aardbei, munt en citroenlimonade.	61
Kersttrifles met rood fruit en witte chocolade.	62
Koude kwark-aardbeiensoep.	63
Krokant bakje met ijs en aardbeien.	64
Luxe stol met aardbeien, muesli, hangop en honing.	65
Maaltijdsalade met geitenkaas en aardbeien.	66
Pannenkoeken met aardbeien en rabarber.	67

Roodfruit-smoothie met verse munt.	68
Roze fruitsmoothie.	69
Salade met gerookte kipfilet en aardbeien I.	70
Schuimige aardbeien-yoghurtcrème.	71
Smoothie met aardbei, havermout en banaan.....	72
Smoothie met aardbei en thee.	73
Strawberry cheesecake met aardbeien en fondant-vlinders.	74
Taartje in een potje.	76
Thee-aardbei smoothie.	77
Toast met aardbeien en brie.	78
Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.	79
Trifle met aardbeien.	80
Vanillemousse met aardbeien.	81
Vruchtenwijn.	82
Zomerkoninkjeslikeur.	83
Zomers fruitwater met kiwi en aardbeien.	84
Zomerse boerenyoghurtsmoothie met aardbeien.....	85
Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.	86
Gebruikte afkortingen.	87

Aardbeien.



Een aardbei is een 'schijnvrucht'.
Botanisch gezien dan, want dat schijnen is niet van invloed op de smaak.
Na de bevruchting van de bloem groeit de bloembodem uit tot het sappige rode ding, terwijl de zaadjes van buiten zitten.
Dat zijn die kleine gele stipjes.
Sommige aardbeien zijn door en door rood, andere zijn wit vanbinnen.
Er zijn vele varianten in gebruik.
In de commerciële teelt in Nederland overheerst het ras Elsanta, maar uit het buitenland komen tal van andere soorten.

Was aardbeien altijd en verwijder daarna pas het kroontje.
Zeker bij soorten waar dat kroontje met een soort binnen-steeltje loskomt, maak je het binnenste van de vrucht open, waardoor er smaak kan wegspoelen.

Aardbei-framboos ontbijtsmoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

100 ml amandeldrink
30 g amandelschaafsel
100 g frambozen,
diepvries-
250 g kwark, magere,
0% vet, aardbei-
framboos

- blender of staafmixer
- ijsblokjesvorm

Vorbereiding.

Giet de avond van tevoren de amandeldrink in de ijsblokjeshouder en laat het bevriezen. Rooster de amandelen in een droge, koekenpan goudbruin. Laat de amandelen afkoelen en zet ze afgedekt weg.

Bereiding.

Pureer de ijsblokjes bevroren amandeldrink, de frambozen, 2/3 van de geroosterde amandelen en de frambozenkwark in de mengbeker van een blender of staafmixer kort tot een schuimige smoothie.

Schenk de smoothie direct in 2 glazen en bestrooi ze met de overige amandelen. Serveer ze met een lepel of rietje.

Tip:

Geen tijd om de amandeldrink voor dit recept in te vriezen? Drink hem dan zo koud mogelijk.

5

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Vriestijd: 8 uur

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

Aardbeien en rode bessen met cognac-honingroom.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gastronomen.net

Ingrediënten

500 g aardbeien
250 g bessen, rode
4 el cognac
2 eierdooiers
3 el honing
2½ dl room (40 %
vetgehalte)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1122
Energie kcal: 268
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd de aardbeien in vieren.
Rits de rode bessen van de stelen.
Was de rode bessen.
Meng de rode bessen door de aardbeien.
Zet het fruit 10 min. koud weg.
Klop de eierdooiers los met de honing en de cognac.
Klop de room voor $\frac{3}{4}$ stijf.
Roer de room voorzichtig door het eiermengsel.
Doe het fruit in glazen.
Giet de room op het fruit.

Aardbeien filotaartjes.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
- boter, om in te vetten
7 vl filodeeg (diepvries)
200 g lemoncurd
(Chivers)
1/8 l slagroom
- suiker, poeder-

4 bakvormpjes, hoge
(onderzijde Ø ca. 7 cm)

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

Bereiding.

Laat het filodeeg ontdooien, snijd elk velletje in 4 gelijke vierkantjes en leg de vierkantjes in 4 stapeltjes op elkaar.

Vet de buitenkant van de bakvormpjes met wat boter in en zet ze ondersteboven op een bakblik.

Leg op elk vormpje een stapeltje filodeeg en bak de deegbakjes in een op 200°C voorverwarmde oven in ca. 15 min. goudbruin. Neem de bakjes van de vormpjes en laat ze afkoelen.

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in plakjes.

Klop de slagroom stijf en spatel er de lemoncurd door.

Verdeel dit mengsel en de aardbeien over de filobakjes en bestuif ze met poedersuiker.



Aardbeien in vanille-sinaasappelwodka.



Menugang: -
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1999

Ingrediënten

600 g aardbeien, mooie kleine
250 g kandijklontjes, witte
1 sinaasappel
3 vanillestokjes
± 4 dl wodka

- keukenpapier
2 potten, (weck-), ½ l
- soda
1 theedoek, schone (zonder wasmiddelen-luchtjes)

Bereiding.

Was de (weck)potten af in heet water met soda, spoel ze goed af met heet water en laat ze omgekeerd op een schone theedoek uitlekken.

Boen de sinaasappel schoon en schil de schil eraf in stukken van 4 cm.

Halveer de vanillestokjes en snijd ze in de lengte open.

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Dep de aardbeien droog met keukenpapier. Doe de aardbeien in de potten en strooi de kandij ertussen.

Doe de schil en vanillestokjes ertussen.

Schenk de wodka tot 1 cm onder de rand.

Sluit de potten goed af en laat ze 4-6 weken staan.

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

Aardbeien met Griekse yoghurt en honing.



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

Ingrediënten

450 g aardbeien,
gewassen en ontkroond
2 dl Grand Marnier
4 el honing
- kaneelpoeder
4 el suiker
½ l yoghurt, Griekse
8 satéprikkers

Bereiding.

Meng de aardbeien met de Grand Marnier en de suiker.
Laat de aardbeien ca. 1 uur marineren.
Rijg de aardbeien aan de satépennen.
Leg de aardbeien kort op de BBQ.
Vul 4 kommetjes met Griekse yoghurt.
Lepel de honing op de yoghurt.
Bestrooi het geheel met kaneel.
Serveer de yoghurt met de aardbeien.

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

Aardbeien met honingrozemarijnsiroop (magnetron).



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

Ingrediënten

400 g aardbeien,
schoongemaakt
6 el honing
1 kruidnagel
- muntblaadjes
100 ml rosé
1 tl rozemarijn, verse,
gehakte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1122
Energie kcal: 268
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de aardbeien over glazen of schaaltes.
Verwarm de honing met rozemarijn en
kruidnagel zonder te koken (dit kan ook in de
magnetron op 400 watt, 2 min.)
Verwijder de kruidnagel.
Meng de rosé erdoor en giet de honing-
rozemarijnsiroop over de aardbeien.
Garneer met blaadjes munt.

Aardbeien met limoenmascarpone.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1995

Ingrediënten

500 g aardbeien
1 el honing, vloeibare
1 limoen
150 g mascarpone
1 el suiker
- suiker, poeder-, uit
strooibus
150 g yoghurt,
Bulgaarse

- keukenpapier

Vorb.tijd: 15-20 min.
Bereidingstijd: 5-10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 280
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Aarbeiensaus.

Was de aardbeien, dep ze droog met keukenpapier en verwijder de kroontjes. Snijd 1/3 van aardbeien in stukken. Breng ze met ½ dl water en de suiker, al roerend, aan de kook. Wrijf de aardbeien boven een kom met een pollepel door een zeef. Roer in een kom de yoghurt en de mascarpone goed door elkaar. Boen de limoen schoon en rasp de schil raspen.

Mascarpone.

Voeg de geraspte limoenschil toe aan het mascarponemengsel toe. Halveer de limoen. Pers een halve limoen uit (de rest wordt niet gebruikt). Roer het limoensap en de honing door het mascarponemengsel. Zet het mascarponemengsel tot gebruik in de koelkast.

Bereiding.

Verwarm de aardbeiensaus licht. Verdeel de rest van de aardbeien over 4 borden. Bestrooien ze met poedersuiker. Schep de saus om de aardbeien. Schep de limoenmascarpone ernaast. Garneer evt. met een blaadje munt.

Aardbeien met romige yoghurt dip.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
SPAR

Ingrediënten

400 g aardbeien,
schoongemaakt
6 digestive koekjes
100 g roomkaas
200 g yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 246
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Vorbereiding.

Meng de yoghurt met de roomkaas.
Maal de koekjes tot kruim.
Bewaar de yoghurt dip, de koekkruim en de
aardbeien in aparte bakjes.
Dip de aardbeien eerst in de yoghurt en dan in
het koekkruim.

Aardbeien met sabayon.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Limbourgondiërs

Ingrediënten

Voor de sabayon:

1 kg aardbeien
200 g eidooier
½ dl Fraises des Bois
(likeur)
100 g suiker
2 dl wijn, witte

Voor het deeggraster:

50 g bloem
50 g boter
100 g eieren
1dl water
- zout

Voor de garnering:

- mintblaadjes

Bereiding.

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Halveer de aardbeien en zet ze in de koeling.

Het deeggraster.

Verwarm het water en de boter tot de boter is gesmolten.

Breng hierna het geheel aan de kook.

Voeg in 1 keer de bloem toe en roer het geheel van het vuur af tot een bal.

Laat het deeg op een laag vuur even garen.

Neem het deeg van het vuur en roer 1 voor 1 de eieren er door.

Spuit hiervan 16 rasters op ingevette halve bollen.

Bak de deegrasters in een voorverwarmde oven van 190°C in 10 min. af.

De sabayon.

Neem de witte wijn.

Voeg de eidooier samen met de suiker en de Fraises des Bois toe aan de wijn.

Klop de sabayon op een hoog vuur tot stand.

Verdeel de aardbeien over de borden.

Schep de sabayon hierover.

Plaats de deegrasters er overheen.

Leg hier een pluk mint op.

Bestuif de toetjes met poedersuiker.

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

Aardbeien uit de wok met citroenijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wok & wadjang recepten

Ingrediënten

500 g aardbeien
50 g boter
4 koekjes, dunne
6 el likeur, aardbeien-
4 tk munt
1 dl room, slag-
3½ el suiker
4 el suiker, poeder-
- suiker, poeder, voor
het bestrooien
4 bl ijs, citroen-

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

Bereiding.

Pureer voor de saus 100 g aardbeien met poedersuiker en 2 el likeur met een staafmixer.

Smelt de boter in een wok en bak al omscheppend 400 g aardbeien met 2½ el suiker en 4 el likeur 3 min.

Klop de slagroom met 1 el suiker stijf.

Verdeel de gebakken aardbeien over 4 coupes, schenk er de saus over, leg er een koekje op en leg daarop een bolletje ijs.

Garneer het toetje met een toef slagroom, een takje munt en bestrooi met wat poedersuiker.

Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Snijd de aardbeien in partjes.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Vermeng het fruit met wat poedersuiker en een
forse scheut likeur.
Proef en voeg eventueel nog wat extra
poedersuiker of likeur toe.
Laat het fruit een uurtje marineren.

Aardbeien-marshmallowspiesjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick,
KitchenMom.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien
1 zk marshmallows
- satéstokjes

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

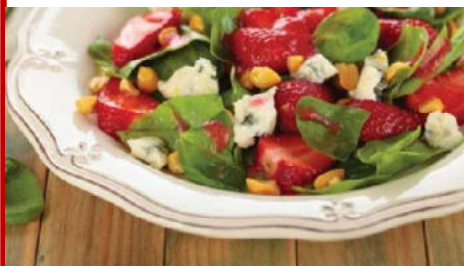
Bereiding.

Was de aardbeien, laat ze in een vergiet goed uitlekken en dep ze voorzichtig met keukenpapier droog.

Verwijder de kroontjes en steek om en om een aardbei en een marshmallow aan stokjes.

Rooster ze 5 min. boven de BBQ of hap ze gewoon zo lekker weg.

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

Bereiding.

Was de 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.

Aardbeienbavarois.



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

Ingrediënten

250 g aardbeienpuree
- aardbeien, verse
3 eieren L of XL
10 g gelatine, rode
2½ dl melk of
vruchtensap
2½ dl slagroom
125 g suiker

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

Bereiding.

Week de gelatine in ruim koud water.
Splits de eieren.
Roer de eidooiers dikschuimig met de suiker.
Breng de melk aan de kook.
Schenk een beetje warme melk bij de dooiers.
Roer het dooiermengsel los.
Voeg het dooiermengsel toe aan de warme melk.
Laat het dooiermengsel al roerend binden.
Roer de goed uitgeknepen gelatine door het dooiermengsel.
Meng de aardbeienpuree door het dooiermengsel (vla).
Klop de slagroom in een aparte kom stijf.
Schep de room op de vla.
Meng de room voorzichtig door de vla.
Spoel de vormpjes om met water.
Vul de vormpjes.
Laat de bavarois 3-4 uur in de koelkast opstijven.
Stort de bavarois op natgemaakte bordjes.
Voeg de verse aardbeien als garnering toe.

Aardbeienbowl.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Veronica

Ingrediënten

250 g aardbeien
½ l cassis
2 el likeur, sinaasappel-
1 el suiker, basterd-
1 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd de aardbeien in vieren.
Doe de aardbeien in een afsluitbare bak.
Scheep de basterdsuiker door de aardbeien.
Scheep de vanillesuiker door de aardbeien.
Schenk de likeur en de wijn over de aardbeien.
Sluit de bak af.
Bewaar de bak op een koele plaats.
Roer vlak voor het serveren het
aardbeienmengsel goed door.
Schenk de cassis bij de aardbeien.

Tips:

Gebruik in plaats van de sinaasappellikeur eens
frambozenlikeur.
Gebruik in plaats van de zoete rode wijn eens
een mousserende witte wijn.

Aardbeienbowl voor de Kerst.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: Libelle

Ingrediënten

500 g aardbeien
1 ananas
8 dl champagne
100 blk ijs
3 el likeur, aardbeien-
5 bld melisse, citroen-
1 mp nootmuskaat
1 mp peper
5 dl sap, druiven-
50 g suiker, basterd-,
wit
¼ l water, bron-,
citroen
0,8 l water, soda-
8 dl wijn, witte

Bereiding.

Meng in een bowlschaal de witte wijn, druivensap, bronwater, aardbeienlikeur en basterdsuiker al roerend tot de suiker is opgelost.
Maal er wat peper en nootmuskaat boven.
Was de aardbeien, maak ze schoon en halveer ze.
Schil de ananas dik, steek de pitjes eruit en snijd de vrucht in plakken.
Steek de kern eruit en snijd de ringen in stukjes.
Voeg het fruit toe aan de wijn.
Zet de bowl koel weg tot gebruik.
Was de blaadjes citroenmelisse.
Voeg, al roerend, de champagne en het sodawater bij de bowl.
Voeg de ijsblokjes toe en strooi de citroenmelisseblaadjes erover.

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

Aardbeienconfituren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Oma's recepten

Ingrediënten

1 kg aardbeien
1 citroen, sap en rasp
van
1 kg suiker, gelei-

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

Bereiding.

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Vermeng ze goed met de geleisuiker en laat een nacht intrekken.

Voeg de volgende dag het rasp en sap van een schoongeboende citroen toe.

Breng het mengsel aan de kook en laat ca. 5 min. borrelen.

Laat de confituren iets afkoelen en schep een paar keer voorzichtig door.

Schenk de confituren in brandschone potten en sluit de potten pas als de confituren geheel zijn afgekoeld met een brandschone deksel.

Tip:

Op dezelfde wijze kun je ook rabarber, zwarte bessen of rode bessen confituren maken; voeg dan met het koken 1 dl water toe.

Aardbeiendessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Wok & wadjangrecepten

Ingrediënten

200 g aardbeien
4 plk cake, amandel-
150 g mascarpone
± 75 g mie, zeer dunne
(angle hair)
± 1 dl olie, zonnebloem-
2 el suiker, poeder-
1 el suiker, vanille-

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

Bereiding.

Verhit de olie in een wok of hoge koekenpan en frituur de mie hierin in 8 plukjes ± 1 min. (keer de plukjes halverwege).

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Bestrooi ze met poedersuiker en laat ze afkoelen.

Klop de mascarpone met de vanillesuiker los.

Steek met een uitsteekvormpje of natgemaakt glas 4 rondjes van ± 7 cm uit de amandelcake.

Ontdoe $\frac{3}{4}$ van de aardbeien van hun kroontjes.

Verdeel er achtereenvolgens de helft van de mascarpone, de helft van de mie-nestjes, de schoongemaakte aardbeien, de rest van de mascarpone en de rest van de mie-nestjes over. Druk het geheel licht aan en garneer met de aardbeien met kroontjes.

Aardbeiendressing.



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

Ingrediënten

1 el aardbeien-
kersendrank (Dubbel-
drank)
1½ el azijn, frambozen-
wijn
½ zk koriander, verse
(à 15 g)
5 el olie
1 tl peperbessen, roze
(potje à 23 g Royal
Mail)
- zout

Bereidingstijd: ca. 10
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 115
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer in een kommetje olie, aardbeiendrank en
azijn tot een dressing roeren.
Knip de koriander boven de dressing fijn.
Breng de dressing op smaak met zout.
Druk de peperbessen fijn tussen 2 eetlepels.
Roer de peperbessen door de dressing.

Aardbeienfool.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Engelse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 bk kwark, volle
(biologisch - 225 g)
2 tl limoensap
1 bk slagroom (125 ml)
2 el suiker, basterd-
4 wafelrolletjes

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

Bereiding.

Was de aardbeien.
Dep de aardbeien droog.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Houdt 2 grote exemplaren apart.
Maak in een kom de rest van aardbeien met een vork fijn.
Klop de slagroom bijna stijf.
Klop de kwark, limoensap en suiker met een mixer door elkaar tot luchtige massa.
Scheep de aardbeien luchtig door de kwark.
Scheep de slagroom luchtig door kwark.
Verdeel het mengsel over vier hoge glazen.
Zet de glazen ca. 1 uur in de koelkast.
Snijd de achtergehouden aardbeien in zeer dunne plakjes.
Garneer de aardbeien-fool met plakjes aardbei en wafelrolletjes.

Aardbeienijs I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

300 g aardbeien, rijpe
1 citroen, grote,
geschild, in partjes
1 sinaasappel, geschild,
in partjes
300 g suiker, fijne, witte
5 dl water

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

Bereiding.

Laat de suiker met het water 10 min. koken.
Wrijf de aardbeien, de citroen en de
sinaasappel door een zeef en meng alles goed
door elkaar.
Koel het mengsel en bereid er ijs van volgens
de gebruiksaanwijzing bij uw ijsmachine.

Aardbeienijstaart op kruimelbodem.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Receptenmaker

Ingrediënten

500 g aardbeien
2 el amandelschaafsel
75 g bloem
100 g boter, room-,
ongezouten
900 ml ijs, slagroom-
10 knapperkoeken*
100 g suiker, basterd-,
witte

* Bastogne, Jumbo,
Verkade

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 150°C.
Haal de boter 10 min. van tevoren uit de koelkast.
Wrijf met de toppen van de vingers de basterdsuiker met de boter, koeken en bloem tot een kruimelig mengsel.
Verdeel het kruimmengsel over de bodem van de springvorm (ø 24 cm) en druk met de bolle kant van een lepel glad.
Bak de kruimelbodem in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.
Laat de bodem uit de oven afkoelen tot kamertemperatuur.
Scheep het ijs op de bodem en strijk het glad.
Laat de ijstaart in de diepvries in 1 uur weer stevig worden.
Rooster in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin en schud op een bord.
Leg voor het serveren de aardbeien op het snijvlak op de ijstaart en bestrooi met het amandelschaafsel.

Bereidingstijd: 95 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardbeienjam (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 pot van
450 g
Sterren: ***
Bron: Magnetron plus

Ingrediënten

250 g aardbeien
½ citroen, sap van
250 g suiker, gelei-

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

Bereiding.

Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Snijd de aardbeien in stukjes.
Doe de aardbeien in een ovenvaste schaal.
Roer de suiker en het citroensap door de aardbeien.
Verwarm de massa onafgedekt 6-7 min. op 600 watt in de magnetron.
Schep tegen het eind van de bereidingstijd de jam 2-3 keer om (tegen het overkoken).
Vul een schone pot met de jam.
Sluit de pot af met plastic folie en een elastiekje.
Sluit de pot na het afkoelen af met een schroefdeksel.

Tip:

Zet de pot jam tijdens het afkoelen op z'n kop; dan blijven de vruchten beter door de jam verdeeld.

Aardbeienjam met chiazaad.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 500 g
Sterren: ***
Bron: Allergie kookboek

Ingrediënten

500 g aardbeien
(diepvries of vers)
4 el chiazaad
1 tl limoensap
4 el suiker, gelei-

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.

Zet alle ingrediënten afgewogen klaar.
Vul een pan met kraanwater en leg de jampot in de pan.
Zorg ervoor dat de jampot helemaal onder water ligt.
Breng het water met de jampot en de deksel erin ongeveer 5 min. aan de kook.
Haal de jampot en deksel uit de pan met een tang en zet neer op een schone theedoek.
Je hoeft ze niet af te drogen, omdat het vocht door de hitte vanzelf verdampt.
De jampot is nu gesteriliseerd, zodat je de jam langer kunt bewaren.
Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Doe de aardbeien en limoensap in de pan en zet het vuur aan op middelhoog temperatuur.
Voeg de geleisuiker toe en roer goed door.
Voeg hierna het chiazaad toe.
Breng het mengsel aan de kook en roer weer goed alles door elkaar.
Laat alles nog ongeveer 5 min. zachtjes doorkoken.
Pureer de jam met een stamper
Schep de jam in de jampot en draai de deksel er meteen op.
Zet de jampot meteen op z'n kop voor ongeveer 5 min.
De lucht wordt er op deze manier uit gedrukt en kun je zo langer bewaren.
Zet de jampot weer overeind en laat afkoelen voordat je het in de koelkast zet.

Tip:

Bewaar de aangebroken jampot in de koelkast.
Wanneer je de jam niet meteen gebruikt, kun je hem op een droge en koele plek bewaren.
Wil je weten hoeveel jam er in de jampot kan?
Vul de jampot met water en giet dit vervolgens over in een maatbeker.

Aardbeienjam met vanille.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Gloria Nicol

Ingrediënten

1 kg aardbeien
3 citroenen, kleine, sap van
1 vanillestokje
750 g suiker

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

Bereiding.

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd de grote exemplaren doormidden. Splits het vanillestokje in de lengte in vieren. Doe de aardbeien in een kom en stop de stukjes vanillestokje ertussen. Schep er de suiker over en laat het 12 uur of een nacht staan. Schep de aardbeien over in een confituurpan (jampan) en schep er het citroensap door. Laat het op een laag vuur sudderen, af en toe omscheppend, zodat de stukjes fruit intact blijven, tot de suiker volledig is opgelost. Draai het vuur hoger en breng de jam stevig aan de kook. Kook tot de jam het stollingspunt heeft bereikt (controleer de dikte van de jam door een paar druppels op een koud schoteltje te laten vallen). Als de jam meteen stolt en dikker wordt, is hij klaar. Schuim de jam zo nodig af. Neem de stukjes vanillestokje uit de jam en schraap er de pitjes boven de jam uit. Gooi de stukjes vanillestokje weg. Schep het mengsel goed om. Schep de jam in hete, gesteriliseerde potten en sluit die af.



Jampan (Le Creuset)

Aardbeienkaasprikkers.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ned. Hartstichting

Ingrediënten

- aardbeien
- cocktailprikkers
- druiven
- kaas, jonge, blokjes
(30+ / 40+)
- munt of
citroenmelisse, blaadjes

Bereiding.

Was de aardbeien.

Was de druiven.

Dep het fruit droog met keukenpapier.

Prik met cocktailprikker op elk blokje kaas
eerst een blaadje munt of citroenmelisse,
vervolgens een druif en daarna een aardbei.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 250
Energie kcal: 60
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardbeienkwarktaart met chocolade.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lucy Vader

Ingrediënten

750 g aardbeien
6 pl bladerdeeg,
diepvries
- boter (om in te vetten)
100 g chocolade, puur
1 citroen
450 g kwark
- suiker, poeder

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet een taartvorm met een doorsnede van 26 cm in met boter.
Laat het bladerdeeg ontdooien.
Bekleed de bakvorm met het bladerdeeg.
Plak de naden met water aan elkaar vast.
Prik gaatjes in de bodem.
Leg bakpapier op het deeg en verdeel er een steunvulling over.
Bak de deegbodem in het midden van de oven in 15 min. gaar.
Verwijder de steunvulling en bakpapier.
Bak de bodem in het midden van de oven in 10 min. lichtbruin.
Laat de taartbodem op een rooster afkoelen.
Smelt de chocolade 'au bain marie'.
Bestrijk de taartbodem met de chocola.
Laat de chocolade hard worden.
Rasp 1 tl schil van de citroen.
Pers de citroen uit.
Voeg het citroensap en citroenrasp toe aan de kwark.
Verdeel het kwarkmengsel over de chocolade.
Schik de aardbeien op het kwarkmengsel.
Bestrooi het gerecht met poedersuiker.

Aardbeienlikeur.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Navenant

Ingrediënten

200 g aardbeien
1 citroen, sap van
½ l jenever
85 g suiker

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

Bereiding.

Was de aardbeien.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien.

Doe alle ingrediënten in een pot.

Laat het mengsel een week staan (keer het regelmatig om, zodat het goed gemengd wordt).

Giet na een week de inhoud van de pot door een zeef.

Na het zeven is de aardbeienlikeur klaar voor gebruik.

Aardbeienmelk.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

150 g aardbeien
2 el crème de cassis
4 dl melk

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.

Zorg dat de melk goed koud is.
Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Doe alle ingrediënten in een mix-kom of mengbeker.
Mix de ingrediënten op de hoogste stand ca. 1 min. (tot de aardbeien fijn zijn).
Verdeel de aardbeienmelk over 2 hoge glazen.
Steek een paar rietjes in de aardbeienmelk.
Serveer de aardbeienmelk direct.

Tip:

Zeer geschikt als drankje bij de BBQ.

Aardbeienmilkshake.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ****
Bron: Blender-workshop.nl

Ingrediënten

- aardbeien, handvol
(liefst bevroren)
4 el ijs, room-
2½ dl melk, volle
1 el suiker

Bereiding.

Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Doe alle ingrediënten in uw blender.
Mix de inhoud ongeveer ½ min.
Verdeel de milkshake over 3 glazen.

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

Aardbeiensaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 kg aardbeien
4 el bessenconfituur,
rode (flinke lepels)
6-7 citroenen
1 kp grenadinesiroop
(ca. 2 dl)
1 likeur 'Fraise des
bois', scheutje

Bereiding.

Snijd 1 kg aardbeien klein.
Pureer de aardbeien met de andere
Ingrediënten.
Snijd de overige aardbeien klein.
Roer de aardbeien door de aardbeiensaus.
Vries de saus in porties in.

Tip:

Deze saus is lekker fris en kan zowel koud als
lauw worden geserveerd.

35

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

Aardbeiensaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

500 g aardbeien (vers of
diepvries)
2 el Kirsch

Bereidingstijd: 10-15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Prak ze met een vork fijn.
Roer de likeur door de aardbeienpuree.
Laat de saus in de ijskast door en door koud
worden.

Tip:

Deze saus is lekker bij ijs of verse aardbeien.

Aardbeienschuimtaart I.



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

Ingrediënten

Voor de schuimtaart:

1 hv amandelschaafsel
1 tl citroen-extract
(mag ook vanille zijn)
4 eiwitten
1½ tl maizena
225 g suiker, kristal-,
fijne

Voor de aardbeien-/ lemon curd- room- vulling:

150 g aardbeien, verse
½ zk klopfix
3 el lemon curd
350 ml room, slag-

Om te garneren:

- evt. extra aardbeien
- poedersuiker

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een ovenplaat met een vel bakpapier.
Zorg voor een brandschone kom en klop daarin de eiwitten stijf.
Voeg zodra de eiwitten beginnen te schuimen, steeds een beetje suiker toe tot alles is opgelost en de eiwitten mooi stijf zijn.
Klop als laatste de citroen-extract en de maizena door de meringue.
Besmeer het bakblik nu met de meringue en bestrooi het met amandelschaafsel.
Bak de meringuerol in ongeveer 20-25 min. gaar en lichtbruin op 180°C.
Laat de rol afkoelen.
Ondertussen kun je de vulling maken.
Klop hiervoor de slagroom stijf en mix er op het laatst de klopfix en de lemon curd door.
Doe dit lepel voor lepel.
Hak de aardbeien fijn en meng deze voorzichtig door de lemon curd room.
Zet de room in de koelkast tot gebruik.
Besmeer de meringuerol met de room en rol het voorzichtig op.
Het is het mooiste als het naadje van de rol aan de onderkant komt.
Bestrooi de aardbeien schuimtaart met wat poedersuiker en evt. nog wat extra aardbeien, en serveer.

Bereidingstijd: 25-35 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
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

Aardbeishake met munt.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien,
schoongemaakt
4 bol ijs, room-, aardbei
2 el munt, geknipt
5 dl Yomild naturel

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.

Houd 4 mooie aardbeien apart en snijd de rest in vieren.

Doe de aardbeienstukjes met de Yomild en het ijs in de blender of in een hoge kom en draai er een schuimige shake van of pureer met een staafmixer tot een schuimige shake.

Voeg de munt toe en laat de machine kort draaien.

Schenk de shake in hoge glazen.

Snijd de hele aardbeien een stukje in en zet ze op de glazen.

Serveer de shake met dikke rietjes.

Aardbeensmoothie I.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Algemeen
Dagblad

Ingrediënten

4 aardbeien
1 banaan, kleine rijpe
1 tl honing
1 perzik of nectarine,
rijpe
1½ sinaasappelsap
1½ yoghurt, aardbeien-

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

Bereiding.

Doe al het fruit in de blender of keuken-
machine.

Doe de yoghurt, honing en het vruchtensap
erbij.

Doe de deksel er op.

Pureer het fruit.

Schenk de smoothie in één of twee glazen.

Aardbeensmoothie II.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

125 g aardbeien
50 g chocolade, witte, geschaafde
¼ l ijs, room-
½ dl melk, volle

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.

Pureer de aardbeien in een blender of keukenmachine.

Voeg het roomijs en de melk toe en laat de blender 20 sec. draaien.

Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer met de geschaafde chocolade.

Serveer direct.

Aardbeiensoep I.



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

Ingrediënten

300 g aardbeien
½ tl azijn, balsamico-
- muntblaadjes
1 sinaasappel, pers-
1 tl suiker, basterd-,
witte
2 el yoghurt, halfvolle

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

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Houd 2 aardbeien achter voor garnering.
Pers de sinaasappel uit.
Pureer de rest van de aardbeien met het
sinaasappelsap in de keukenmachine of met
een staafmixer.
Maak de aardbeiensoep op smaak met de
basterdsuiker en de azijn.
Verdeel de aardbeiensoep over 2 soepborden of
schaaltjes.
Snijd de achtergehouden aardbeien in plakjes.
Garneer de soep met een lepel yoghurt, plakjes
aardbei en een paar blaadjes munt.

Aardbeientiramisu I.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
- chocolade, witte,
geraspte
30 lange vingers
6-8 el likeur (Fraise des
Bois of Crème de Cassis)
250 g mascarpone
250 ml room, slag-
2 el suiker

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

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd de aardbeien, op een paar na die voor de decoratie nodig zijn, in plakjes.
Sla de slagroom stijf met de suiker.
Spatel de mascarpone met 2 el likeur door de slagroom.
Leg een laag lange vingers op de boden van een rechthoekige schaal.
Besprenkel de lange vingers met de rest van de likeur.
Leg de helft van de aardbeiplakjes op de lange vingers.
Dek de aardbeiplakjes af met de helft van de mascarponeroom.
Leg op de mascarponeroom weer een laag lange vingers, aardbeien en mascarpone.
Bedeck de toplaag met de geraspte chocolade.
Decoreer de tiramisu met de achtergehouden aardbeien.
Bedeck het geheel met vershoudfolie.

Aardbeientrifle met witte chocoladeroom.



Menugang: Brunch-,
lunch-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g aardbeien, in
plakjes
200 g chocolade, witte
6 eierkoeken
250 ml slagroom
- suiker, poeder-, om te
bestrooien
75 ml wijn, zoete witte
(dessertwijn)
500 ml yoghurt, aarbei-,
romige

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 560
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: 205 mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 19 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de eierkoeken over de bodem van de schaal en sprenkel de wijn erover.

Snijd de aardbeien in plakjes.

Leg de ½ van de aardbeienplakjes in een laag op de eierkoeken.

Klop in een kom de slagroom bijna stijf.

Breng in een pan een laag water aan de kook.

Breek boven een kleinere pan de chocolade in stukjes.

Hang het pannetje in een grotere pan en laat de chocolade al roerend au bain-marie smelten.

Spatel vervolgens de yoghurt en de gesmolten chocolade door de slagroom.

Schep de yoghurtroom op de aardbeien en zet de schaal met de trifle 30 min. in koelkast.

Rangschik de rest van de aardbeienplakjes decoratief op de trifle.

Bestrooi met de poedersuiker.

Alcoholvrije witbierspritzer met aardbeien en basilicum.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
3 tk basilicum
30 cl bier, Weizen 0%
100 ml siroop,
vlierbloesem-
500 ml water, mineraal-
, bruisend

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 102
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: 22 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Schenk de vlierbloesemsiroop met het bier in een karaf.
Voeg de aardbeien toe.
Schenk het mineraalwater erbij en steek er de takjes basilicum in.

Tip:

Vries de plakjes aardbei in en voeg ze bevroren toe. Zo blijft de spritzer extra koel.



Belgische wafels met aardbei.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Florum.nl

Ingrediënten

Voor de Brusselse wafel:

250 g bloem, zelfrijzend
250 g boter
8 eidooiers
8 eiwitten
½ l room, zoete room
(of verse melk)
1 tl suiker
- vanille, poedervorm
1 snf zout

Voor de Gaufre de Liège:

250 g bakmeel, zelfrijzend
100 g boter
1 ei
4 el melk
1 el olie
40 g suiker
100 g suiker, kandij-,
bruine
8 g suiker, vanille-
- wafelijzer

Bereiding.

De Belgische wafel is een bekend gerecht en bijna door iedereen over de hele wereld geliefd. De wafels verschillen per streek want er zijn namelijk twee soorten wafels. De Brusselse wafel en de Luikse wafel. De Brusselse wafel ziet er groot en vierkant uit en eten we met slagroom of een beetje poedersuiker. De Luikse wafel ook wel de Gaufre de Liège genoemd is wat groter en ovaal maar ook iets zwaarder dan de Brusselse wafel. De Luikse wafel komt echt uit Luik en wordt vaak belegd met aardbeien, ijs, Nutella, banaan, aardbeien of slagroom.

Bereiding Brusselse wafel.

Doe de suiker, de bloem, de vanille, het zout en de eidooiers in een grote kom.
Meng alles goed door elkaar.
Doe het wafelijzer in het stopcontact en vet het wafelijzer in met boter.
Neem daarna een kom en klop de eiwitten met een garde totdat deze stijf is.
Neem daarna een pan en doe de zoete room of de melk erin.
Voeg er hierna de boter aan toe.
Verwarm de room/melk tot de boter gesmolten is.
Doe de gesmolten boter in een grote kom.
Voeg hier het het suiker-bloemen-eidooiermengsel aan toe.
Voeg hier daarna ook de geklopte eiwitten aan toe.
Mix het allemaal goed door elkaar (het beslag moet een beetje vloeibaar zijn).
Giet het beslag daarna in het wafelijzer en bak de wafels bruin.
Serveer de Brusselse wafels bij voorkeur met een beetje poedersuiker of suiker.

Bereiding Gaufre de Liège.

Neem een kom en roer de boter met de suiker, de vanillesuiker en een snufje zout door elkaar.
Meng het ei en de melk erdoorheen.
Neem daarna een tweede kom en zeef het bakmeel erboven.
Voeg daarna het botermengsel toe en doe de kandij-suiker erbij.
Kneed het daarna tot een deeg en vorm kleine balletjes.
Vet in de tussentijd het wafelijzer in en verwarm het.
Leg, als het wafelijzer op een goede temperatuur is, een deegballetje en leg het op het wafelijzer en doe deze dicht.
Bak de Luikse wafels in ca. 1 min. bruin.
Doe dit totdat het deeg op is.



Tip:

Beleg de wafels met aardbeien en/of een flinke toef slagroom.

46

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

Bitterkoekjesijs met aardbeien (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1997,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien
2 el Amaretto di
Saronno
4 bitterkoekjes
½ l ijs, room-, vanille
3 el sinaasappelsap
- slagroom (spuitbus)

- ijsbolletjeslepel
4 ijscoupes, wijde (ca. 3
dl)
- magnetronschaal (ca.
½ l)
- magnetronschaal (ca.
1 l)

Vorbereiding.

Knip de bitterkoekjes boven een kleine schaal in stukjes.

Schep er de Amaretto en het sinaasappelsap door.

Verwarm het 1 min. op vol vermogen (700 Watt) in de magnetron.

Schep het opnieuw door en laat het iets afkoelen.

Laat in een andere schaal het ijs onafgedekt op half vermogen (350 Watt) in 1-2 min. zacht worden.

Schep het bitterkoekjesmengsel erdoor.

Laat het ijs in de diepvries in 1-2 uur bevriezen.

Was intussen de aardbeien, verwijder de kroontjes en halveer ze.

Bereiding.

Schep het bitterkoekjesijs met de bolletjeslepel in de coupes.

Verdeel er de aardbeien over.

Garneer ze met een flinke toef 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 onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bowl met aardbeien en gember.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight Watchers

Ingrediënten

500 g aardbeien
½ citroen
5 bld citroenmelisse
20 g gember
800 ml Ginger ale (type
Canada Dry)
2 kol honing
400 ml water, mineraal-

Bereiding.

Was de aardbeien en snijd ze in vieren.
Schil de gember en hak die fijn.
Pers de citroen uit.
Meng de aardbeien met de gember, de honing
en het citroensap en laat het geheel ca. 30 min.
marineren.
Schenk er de Ginger ale en het mineraalwater
bij.
Serveer de bowl goed gekoeld en gegarneerd
met citroenmelisse.

Tip:

Bowl met een twist: Vervang de Ginger ale door
500 ml droge, mousserende wijn, gebruik 700
ml mineraalwater en laat het citroensap weg.

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

Crumble van aardbeien, rabarber en noten.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: We Are Food

Ingrediënten

500 g aardbeien,
Hollandse
120 g amandelpoeder
½ tl gember, vers
gesneden
60 g honing
1 g kaneel, gemalen
- olie, kokos-, scheutje
3 stgl rabarber
60 g walnoten, gehakt
8 el water

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Breng het water met 1/3 van de honing en de vers gesneden gember aan de kook.
Snijd de rabarber ondertussen in stukjes van 1 cm.
Voeg, als het water met de honing en de gember kookt, de rabarber toe en haal van het vuur.
Maak een kruimeldeeg van het amandelmeel, de rest van de honing, kaneel en de kokosolie (deze eerste verwarmen).
Snijd de aardbeien in kwarten.
Meng deze met de uitgelekte rabarber en serveer ze in een vuurvast kommetje.
Verkruimel hier het amandeldeeg over.
Bestrooi het met de gehakte walnoten.
Bak het geheel af in een oven op 180°C.

Tips:

Zowel koud als warm te serveren.
Varieer ook eens met ander seizoens-fruit, of alleen met rabarber en noten.
Gebruik het kookvocht van de rabarber als basis voor een zomerse limonade.

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

Donuts gevuld met room en aardbeien.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Porties: 15
Sterren: ***
Bron: KookMutsjes.com

Ingrediënten

Voor het deeg:

500 g bloem
40 g boter, room- (bijv.
Kerrygold)
2 eieren
10 g gist, instant-
200 ml melk
25 g suiker, basterd-,
witte
24 g suiker, vanille-
4 g zout

Voor de vulling:

- aardbeien
- pasta, chocolade-
- room, gele
- room, slag-

Bereiding.

Breek de eieren boven een diepe kom en voeg vervolgens de witte basterdsuiker en vanillesuiker toe.
Mix het geheel in 2 min. luchtig, of totdat het mengsel wit en schuimig wordt.
Giet de lauwwarme melk geleidelijk toe, terwijl je goed blijft mixen.
Voeg vervolgens de gist en de gesmolten roomboter toe.
Mix opnieuw.
Voeg daarna de bloem en het zout toe.
Meng alles goed en kneed het deeg vervolgens 10-12 min.
Dek het deeg af en laat het 1 uur rijzen op een warme plek in huis, of totdat het in omvang is verdubbeld.
Stort het deeg op je werkplek en verdeel het in 15 stukken van ca. 57 g per stuk. Vorm deze stukken tot mooie ronde bollen.
Neem een bolletje deeg en rol het plat tot een ronde lap van 13 cm diameter.
Vouw het deeg vervolgens dubbel.
Leg het deeg op een rooster met bakpapier en laat ze 30 min. rijzen, of totdat ze in omvang zijn verdubbeld.
Verhit een laagje zonnebloemolie van ongeveer 2 cm diep in een koekenpan op middelhoog vuur (175 °C).
Bak de donuts aan beide kanten in ca. 2-3 min. of tot ze mooi goudbruin zijn. Controleer de temperatuur door een klein stukje deeg in de olie te gooien; als dit binnen 1 min. bruin kleurt, is de zonnebloemolie op de juiste temperatuur.
Laat de gebakken donuts uitlekken op keukenpapier.
Maak een donut gemakkelijk open en smeer er naar wens chocoladepasta of een andere pasta op.
Spuut er vervolgens wat slagroom op, gevolgd door aardbeien en gele room.

Tips:

- Laat het deeg voldoende rijzen volgens de aangegeven tijd in het recept. Dit zorgt voor luchtige en lichtere donuts.
- Zorg ervoor dat de zonnebloemolie op de juiste temperatuur is voordat je de donuts gaat bakken. Gebruik een thermometer om de temperatuur van de olie te controleren, of volg de tip in het recept om de temperatuur te testen met een stukje deeg.

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

Tips (vervolg):

- Leg de gebakken donuts op keukenpapier nadat ze uit de olie komen om overtollige olie te absorberen en ze knapperig te houden.
- Vul de donuts met room of andere vullingen naar wens.
- Vervang de vanillesuiker door vanille extract.

Dronken aardbeien.



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

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 el bessengelei òf -jam
1 st citroenschil
1 kruidnagel
1 dl port, rode
5 el suiker, basterd-,
witte

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

Bereiding.

Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Snijd grote aardbeien eenmaal door of in vieren.
Doe de aardbeien in een pan.
Strooi de basterdsuiker over de aardbeien.
Voeg de kruidnagel met het stuk citroenschil en de port toe aan de aardbeien.
Breng dit op laag vuur tegen de kook aan.
Roer voorzichtig tot de suiker is opgelost.
Laat de aardbeien 2 min. tegen de kook aan staan en neem dan de pan van het vuur.
Verwijder de kruidnagel en de citroenschil.
Roer de bessengelei door de aardbeien en laat het afkoelen.
Verdeel de aardbeien over 4 coupes of glazen schaaltes.

Tips:

Bewaar het gerecht hooguit 1 dag afgedekt met plasticfolie in de koelkast.
Serveer het op kamertemperatuur.

Eton mess I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Gert,
Nigella Lawson

Ingrediënten

500 g aardbeien, grof
gehakt
4 meringues (kant-en-
klaar)
500 ml room, slag-
2 tl sap, granaatappel-
2 tl suiker of vanille-
suiker

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

Bereiding.

Doe de aardbeien in een schaal.
Voeg er de suiker en het granaatappelsap aan toe en laat de aardbeien marineren terwijl je de slagroom klopt.
Klop de slagroom in een grote kom tot hij dik, maar nog zacht is.
Verkruimel de meringues (niet alles al te fijn; je hebt wat stukjes nodig ter wille van de textuur, maar ook verpulverde meringues).
Scheep een soepopscheplepel vol (ongeveer 100 g) van de gehakte aardbeien uit de schaal en spatel de met meringue gemengde slagroom en de rest van de aardbeien door elkaar.
Scheep de Eton mess als een berg op vier borden of in vier glazen, en verdeel er de rest van de gemarineerde aardbeien over.

Persoonlijke noot van Nigella Lawson:

Er bestaat geen variatie op deze pudding waar ik niet van houd en ik moet er in mijn tijd toch heel wat gemaakt hebben.
In deze versie wordt vers gebotteld granaatappelsap gebruikt, dat de aardbeien ertoe aanzet hun zomers geurende sappen los te laten.
Als je deze Eton mess buiten het aardbeienzeizoen wilt maken, dan heb je de kans om zelf geperst granaatappelsap te gebruiken en in dat geval kun je wat zaden op deze voluptueuze berg meringue, zacht fruit en room strooien.
Als je meringues over hebt, doe er dan twee op elkaar met roomijs ertussen.
Wikkel ze in plasticfolie en leg ze in de vriezer, dan is één graai voldoende om je verlangen te bevredigen als je door snoeplust overmand wordt.
Meringues hoef je nooit te laten ontdooien voor gebruik, want zelfs in de diepvries bevroren ze niet echt.

Tip:

Lekker met wat blauwe bessen 'on top' .

Eton mess II.



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

Ingrediënten

1 citroen, zest en wat
sap van
500 g fruit (frambozen,
bramen en aardbeien)
150 g meringue
350 ml room, slag-
30 g suiker

Ook lekker:

4 el frambozen,
gevriesdroogde
4 el jam (abrikozen)
- noten, pistache-
1 tl siroop, rozen-

Bereiding.

Klop de slagroom goed stijf met de suiker (evt. kun je na het opkloppen extra smaak toevoegen).

Meng het fruit met de citroenzest en een klein beetje citroensap.

Verkruimel de meringue een beetje (maak het niet te fijn).

Roer voorzichtig en kort de helft van het fruit en de helft van de meringue door de slagroom.

Verdeel het mengsel over 4 bakjes en garneer ze met de rest van het fruit en de rest van de meringue.

Top de bakjes evt. af met jam, noten en andere lekkere dingen.

54

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Fruit uit de wok.



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

Ingrediënten

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

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.

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

Geitenhangop met vruchten en noten.



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

Ingrediënten

20 aardbeien (vers of
uit de vriezer, zonder
suiker)
1 banaan
20 walnoten
½ l yoghurt, geiten-,
volle

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.

Voor de hangop zet je een zeef in een schaal.
Hierover leg je een schone keukendoek die je
nat maakt en uitwringt voordat je de doek over
de zeef legt.

Je schenkt het pak geitenyoghurt (of
schapenyoghurt) uit in de zeef met de doek en
laat het geheel op een koele plaats
(bijvoorbeeld in je koelkast) uitlekken.

Na 5 uur heb je zelfgemaakte hangop (het
vocht is uit de yoghurt gezakt waardoor je een
romige yoghurt overhoudt).

Versier de hangop met banaan, aardbeien en
walnoten.

Tip:

Uiteraard kan je ook andere vruchten en noten
kiezen ter garnering. Denk hierbij bijvoorbeeld
aan bosvruchten of geraspte appel (met schil).
Ook amandelschaafsel smaakt heerlijk bij
hangop. De amandelnootjes kan je eventueel
opwarmen in een koekenpan zodat deze bruin
roosteren en heerlijk ruiken.

Gemarineerde aardbeien met mascarponeroom.



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

Ingrediënten

400 g aardbeien
1 el azijn, balsamico-
- basilicum, verse
125 g mascarpone
1 dl room, slag-,
opgeklopte
1 vanillestokje

Bereidingstijd: 10-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30-60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in stukjes.
Snijd de basilicum fijn.
Giet de balsamicoazijn over de aardbeien, doe de basilicum erbij en roer het goed door.
Zet de aardbeien min. 30 min. in de koelkast.
Roer het af en toe nog even door.
Meng de slagroom en de mascarpone.
Schraap het vanillemerg uit het stokje, doe dit bij de mascarponeroom en meng het goed door elkaar.
Verdeel de aardbeien over vier bordjes of kommetjes.
Scheep een flinke el mascarponeroom op de aardbeien.
Garneer de aardbeien met basilicum.

Geroosterde aardbeien met hangop.



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

Ingrediënten

750 g aardbeien,
ontkroond en
gehalveerd
1 citroen, rasp en sap
van
2 tk muntblaadjes
100 g suiker, poeder-
100 ml water
1 l yoghurt, Griekse
1 snf zout

- theedoek, schone

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 445
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de yoghurt met de helft van de poedersuiker en een snufje zout.
Leg een theedoek in een vergiet en schep de yoghurt erin.
Vouw de doek dicht.
Zet het vergiet op een kom en zet er iets zwaars er.
Laat minimaal 30 min. uitlekken.
Meng intussen de aardbeien met 2 el citroensap, de rest van de poedersuiker en 100 ml water.
Leg ze in een ovenschaal met enkele muntblaadjes ertussen en rooster de aardbeien ca. 20 min. in het midden van de oven.
Schep ze na 10 min. door.
Meng de citroenrasp door de uitgelekte yoghurt.
Schep de hangop in diepe borden of schaalpjes en verdeel de aardbeien en munt erover.

Gerstmuesli met aardbeien.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Vegetarisch
basiskookboek

Ingrediënten

500 g aardbeien
50 g gierstvllokken
1 l yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 21 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.

Omdat gierstvllokken tamelijk stug zijn, kunt u ze het beste een nacht tevoren weken in de yoghurt.

Verdeel voor het ontbijt de yoghurt over 4 diepe borden of schaaltes.

Ontkroon de aardbeien en snijd ze in tweeën. Schep de aardbeien door de muesli.

Granita di fragole - aardbeienwaterijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Casa.Blog

Ingrediënten

250 g aardbeien
4 tl citroensap
80 g suiker
60 g suiker, druiven-
1 dl water

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

Bereiding.

Kook het water met de suiker, druivensuiker en citroensap 4 min.
Laat de siroop afkoelen.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Pureer de aardbeien.
Vermeng de siroop met de vruchtenpuree.
Doe het ijsmengsel in een metalen schaal.
Zet de schaal in de vriezer.
Schraap na 20 min. de ijskristallen van de wand.
Schep de ijskristallen naar het midden.
Herhaal dit elke 20 min.
Na 2-3 uur is het ijs bevroren.

IJsjes met aardbei, munt en citroenlimonade.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Landleven

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Kersttrifles met rood fruit en witte chocolade.



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

Ingrediënten

150 g aardbeien
2x 500 g cake,
roomboter-
1 rp chocolade, witte
150 g frambozen
500 ml kwark (magere)
of vruchtenkwark
2x 200 ml room, slag-
2x 50 g suiker

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

Bereiding.

Snijd de cake in plakken van ca. 1 cm. dik.
Sla de slagroom met 50 g suiker stijf.
Meng de kwark met 50 g suiker.
Bedek de bodem van 4 glazen met een laagje kwark.
Dek dit af met een plak cake, vervolgens een laag fruit en daarna een laag slagroom. Herhaal dit tot de glazen vol zijn.
Dek de glazen af en laat ca. 12 uur opstijven in de koelkast.
Serveer de trifles met frambozen en geraspte witte chocolade als garnering erbovenop.

Koude kwark-aardbeiensoep.



Menugang: Na-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Het beste kook-
boek

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 aardbeien
3 el ahornsiroop
200 g kwark
100 g kwark, magere
1 dl sekt, koude

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

Bereiding.

Was de aardbeien.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Pureer de helft van de aardbeien (de minst mooie) met kwark en ahornsiroop in een mengbeker.

Zet de gepureerde aardbeien koud weg.
Halveer de rest van de aardbeien (op 4 nà).
Doe de aardbeien in een glazen kom.
Giet de aardbeienkwark over de aardbeien.
Bruis de aardbeienkwark op met de koude sekt.

Garneer de soep met de overgebleven aardbeien.

Tip:

Gebruik voor kinderen in plaats van de sekt sinaasappellimonade.

Krokant bakje met ijs en aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
Gezondheidsnet.nl, Plus
online

Ingrediënten

150 g aardbeien
2 bol ijs, citroensorbet-
2 kletskoppen

Bereidingstijd: 10-15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm een koekenpan met een anti-aanbakbodem op een half hoog vuur. Voeg een paar druppels water toe. Leg als het water gaat verdampen de kletskoppen in de pan. Laat de koekjes een beetje zacht worden. Neem de buigzame kletskoppen uit de pan en vouw ze als een tulp in 2 kopjes. Laat de kletskoppen in de kopjes afkoelen en weer hard worden. Maak de aardbeien schoon en snijd grote exemplaren in tweeën. Vul het kletskopbakje met een bolletje citroensorbetijs en leg dit op 2 borden. Garneer ze met de aardbeien.

Luxe stol met aardbeien, muesli, hangop en honing.



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

Ingrediënten

8 aardbeien
4 el honing
5 el muesli
2 el suiker
1 el suiker, poeder-
4 pl stol, luxe
1 l yoghurt

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

Bereiding.

Maak de hangop min. 2 uur van te voren, kan ook een dag van te voren.
Was een theedoek goed uit.
Knijp de theedoek uit en leg open in een vergiet.
Hang het vergiet in een pan.
Giet de yoghurt in de theedoek en vouw de theedoek dicht.
Leg een gewicht op de doek, zodat het vocht sneller uit de yoghurt loopt (bijvoorbeeld een schaal met water).
Verwarm een pan met anti-aanbaklaag tot deze begint te walmen.
Draai het vuur iets lager en voeg de muesli toe.
Schep de muesli constant om (dit voorkomt dat het aanbrandt).
Voeg de suiker toe en roer het door de hete pan met muesli tot de suikers karamelliseren en de muesli een suikerlaag heeft.
Schep de muesli direct uit de pan (anders bakt het door en brandt de suiker aan) en laat het afkoelen.
Snijd 1½ cm dikke plakken van de luxe stol af.
Schep het spijs er uit en smeer het over de plakken.
Snijd de kroontjes van de aardbeien af.
Snijd ze in 4 partjes.
Schep de hangop uit de theedoek en roer hier de poedersuiker doorheen.
Verdeel de hangop over de stolsneden en steek hier de aardbeienpartjes in.
Verkruimel en verdeel de gekaramelliseerde muesli over de sneden.
Schenk de honing over het gerecht.



Maaltijdsalade met geitenkaas en aardbeien.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
3 el dille
250 g kaas, geiten-
1 st komkommer
2 el mayonaise
- peper
2 el pijnboompitten, geroosterde
1 el sinaasappelsap
200 g sla, ijsberg-
75 g sla, rucola
4 el yoghurt, Griekse
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1195
Energie kcal: 285
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Knip de dille fijn.
Snijd de komkommer in dunne plakjes.
Snijd de geitenkaas in kleine blokjes.
Halveer de aardbeien.
Klop een dressing van de yoghurt, de mayonaise, het sinaasappelsap, peper en zout naar smaak en de dille.
Scheep de ijsbergsla met de rucola, de komkommer, de kaas, de aardbeien en de dressing door elkaar.
Strooi de pijnboompitten erover.

Tip:

Serveren met knoflookbrood.

Wijntip:

Cremant de Bourgogne, witte droge mousserende wijn, Frankrijk.

Pannenkoeken met aardbeien en rabarber.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2004-06

Ingrediënten

250 g aardbeien,
gehalveerd
1 appel, kleine,
gesnipperd
125 g bakmeel,
zelfrijzend, gezeefd
3 el boter
1 ei
150 ml melk
500 g rabarber
50 g rozijnen
100 g suiker
1 mp zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Snijdt de rabarber in stukken van 5 cm.
Meng de rabarber in een ovenschaal met de suiker.
Plaats de schaal in midden van oven.
Laat de rabarber in ca. 45 min. gaar worden.
Laat de rabarber afkoelen.
Scheep de aardbeien erdoor.
Klop het ei in een kom met melk los.
Zeef het bakmeel boven de melk.
Klop het meel door de melk.
Roer de rozijnen, appel en 1 mp. zout door het dikke beslag.
Verhit 1 el boter in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag.
Scheep op enige afstand van elkaar 2-3 keer een lepel beslag in de pan.
Bak de pannenkoekjes op matig vuur aan beide kanten goudbruin en gaar.
Houd de pannenkoekjes warm terwijl van de rest van het beslag pannenkoekjes worden gebakken.
Verdeel de pannenkoekjes over vier borden.
Scheep de rabarber-aardbeicompote naast de pannenkoekjes.

Tip:

Lekker met crème fraîche en een bol vanille-ijs.

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

Roodfruit-smoothie met verse munt.



Bereiding.

Pureer in een blender het rood fruit (aardbeien, frambozen en bessen) met de bananen, de volle yoghurt, de melk, verse munt en de honing tot een gladde smoothie.

Voeg naar smaak evt. meer honing toe.

Serveer de smoothie in grote glazen.

68

**Menugang: Drank,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Coop, Deen**

Ingrediënten

2 bananen
250 g fruit, rood,
gemengd (diepvries)
2 el honing
200 ml melk
1 hv munt, verse
400 ml yoghurt, volle

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

Roze fruitsmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Careyn

Ingrediënten

125 g aardbeien
1 banaan, rijpe
200 g frambozen,
diepvries-
1 el honing
100 ml yoghurt, milde

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.

Een lekkere koele fruit-smoothie met een opvallend kleurtje. De bevroren vruchten maken hem extrakoud.; het lijkt bijna wel een ijsje. Ideaal voor op een warme zomerse dag.

Mix de ingrediënten in een blender of met een staafmixer tot een verrassend romige smoothie.

Salade met gerookte kipfilet en aardbeien I.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Mascha Hoogeboom

Ingrediënten

1 ds aardbeien
1 kipfilet, dubbele, gerookte
1 krp sla, ijsberg- (kleine)
- stokbrood, vers
1 bk tuinkers
2 uitjes, bos-
- zonnebloempitten, geroosterde

Voor de dressing:

- citroensap
- peper
1½ dl room, zure
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de aardbeien in vieren.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Snijd de ijsbergsla in reepjes.
Roer de zure room in een grote kom los met wat citroensap.
Breng de room op smaak met peper en zout.
Meng de gesneden ingrediënten door de room.
Knip de tuinkers fijn.
Meng ook de tuinkers door de salade.
Verdeel de salade over vier borden.
Bestrooi de borden met de zonnebloempitten.
Serveer stokbrood bij de salade.

Tip:

Tegenwoordig kun je vrij veel producten gerookt kopen, zoals bijvoorbeeld makreel, paling, tofu, worst en kip.
Maar ik vind het nog het lekkerst om producten zelf te roken en dat kan ook vrij gemakkelijk.
Als je in je keukenkastje een groot cakeblik, aluminiumfolie en een roostertje hebt staan, dan hoef je alleen nog maar rook-mot te kopen en kun je aan de slag.
Strooi wat rook-mot op de bodem van het blik, leg hierop wat aluminiumfolie en zet het roostertje erop.
Leg het product dat je wilt roken op het rooster en dek het blik met folie af.
Zet het blik op halfhoog vuur, draai het gas, zodra er rookontwikkeling ontstaat naar de laagste stand en laat het product in circa 30 min. zachtjes garen.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Schuimige aardbeien-yoghurtcrème.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ned. Zuivelbureau

Ingrediënten

100 g aardbeien
2 eiwitten
- room, slag-
50 g suiker
- vruchtjes, gekonfijte
½ l yoghurt

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

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon en zet ze met de suiker weg.
Sla de eiwitten stijf en schep er de yoghurt en de aardbeien luchtig doorheen.
Giet het mengsel in hoge glazen.
Garneer de glazen met slagroom en gekonfijte vruchtjes.

Smoothie met aardbei, havermout en banaan.



Bereiding.

Was de aardbeien en ontdoe ze van hun groene kroontjes.

Pel de banaan.

Doe alle ingrediënten in de blender, even blenden en klaar is Kees!!

Voeg een scheutje water of (plantaardige) melk toe om hem dunner te maken.

**Menugang: Drank,
ontbijtgerecht**

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

Bron: Beaufood.nl

Ingrediënten

1 hv aardbeien, verse

1 banaan

50 g havermout

- water

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Smoothie met aardbei en thee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TheeLeaf.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, verse
3 el honing
8 ijsblokjes
4 g thee, losse
500 ml water, kokend
500 ml yoghurt

Verder:

- theezeef
- blender of staafmixer

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.

Zet thee met de losse thee en laat 6 min. trekken.
Verwijder de losse thee met een theezeef.
Voeg de yoghurt, honing en aardbeien in de blender of gebruik een staafmixer en mix of blend het mengsel tot een glad geheel.
Voeg de thee toe.
Doe in ieder glas 2 ijsblokjes.
Serveer het geheel over de ijsblokjes.

Strawberry cheesecakerol met aardbeien en fondant-vlinders.



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

Voor de cake:

100 g bloem
1 citroen, geraspt
4 eieren
2 el siroop, agave-
90 g suiker
1 snf zout

Voor de vulling:

250 g aardbeien, in plakjes
100 g jam, aardbeien-
400 g kaas, room
4 el siroop, agave-
- suiker, poeder-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Splits de eieren en klop de eidooiers samen met de suiker luchtig.
Klop met een vetvrije mixer in een kom de eiwitten luchtig met een snuf zout en de agavesiroop.
Schep het eigeel voorzichtig door het eiwit en voeg de bloem en citroenrasp toe.
Meng het geheel tot een glad beslag.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verdeel het beslag over de bakplaat, in een rechthoekige laag van 25x30 cm met een dikte van 2 cm.
Bak de cake 15 min. in de voorverwarmde oven.
Beleg de cake aan de bovenkant met een extra vel bakpapier zodra deze uit de oven komt.
Verplaats de cake met het bakpapier op een schone theedoek.
Maak een rol met de twee zijden bakpapier om ervoor te zorgen dat de cake alvast een goede vorm krijgt.
Begin hierbij aan de lange kant van de cake.
Laat hem vervolgens afkoelen.
Breng de roomkaas op smaak met de agavesiroop.
Rol de cakerol uit, verwijder het bakpapier en besmeer hem eerst met de aardbeienjam.
Verdeel vervolgens de roomkaas gelijkmatig (houd wat roomkaas over voor de garnering).
Maak een lange rij met de helft van de plakjes aardbei in de breedte van de cake-rol.
Rol de cake-rol voorzichtig weer op.
Laat de cake-rol minstens 2 uur opstijven in de koelkast.
Bestrooi uw werkblad licht met poedersuiker om plakken te voorkomen.
Rol de fondant uit en steek *met een uitsteekvormpje* vlinders uit.
Decoreer de cake-rol met roomkaas, de vlinders van fondant en de aardbeien.
Snijd de rol in plakken en serveer aan uw gasten.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de decoratie:

100 g fondant

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: 15 min.

Wachttijd: 2 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Taartje in een potje.



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

Ingrediënten

150 g aardbeien
100 g boter, room-,
ongezouten
½ citroen, sap van
5 el confiture,
aardbeien-
200 g kaas, room-,
naturel, verse
150 g koekjes, haver-
1 zk klop-fix
200 ml room, slag-
3 el suiker
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Smelt de boter in een steelpan.
Verkruimel de koekjes met een deegroller of in de keukenmachine.
Scheep het koekkruim door de boter.
Verdeel het mengsel over de bodem van 4 jampotten.
Druk stevig aan met de achterkant van een lepel.
Zet ze in de koelkast, zodat de bodems hard kunnen worden.
Snijd intussen de aardbeien in kwarten.
Meng 100 g door de jam.
Bewaar de resterende aardbeien.
Roer in een kom het citroensap door de roomkaas.
Klop met de mixer de slagroom met de vanillesuiker, suiker en klop-fix lobbij.
Spatel dit door het roomkaasmengsel.
Verdeel de jam-aardbeien over de koekbodems.
Scheep er de room op.
Garneer de room met de bewaarde aardbeien.
Draai de deksels op de jampotten.
Laat 2 uur in de koelkast opstijven.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 816
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: 39 g
Natrium: - mg
Vet: 62 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 39 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Thee-aardbei smoothie.



Menugang: Smoothie
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TheeLeaf.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, verse
3 el honing
- ijsblokjes
4 g thee, losse
500 ml water, kokend
500 ml yoghurt

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

Bereiding.

Zet de losse thee en laat 6 min. trekken.
Verwijder de losse thee met een theezeef.
Laat de thee afkoelen.
Voeg de thee, yoghurt, honing en aardbeien in de blender of gebruik een staafmixer en mix of blend het mengsel tot een glad geheel.
Serveer het geheel over de ijsblokjes.

Toast met aardbeien en brie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

15 aardbeien
1 el azijn, balsamico-
2-3 basilicumblaadjes,
verse
- boter
200 g brie, room-, verse
1 brood, ciabatta, groot
(of ander stokbrood)
1 tl citroenrasp

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de aardbeien in plakjes en meng met de
citroenrasp en balsamicoazijn.
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes en meng
deze ook door de aardbeien.
Snijd het brood in stukken en besmeer met een
beetje boter.
Snijd de brie in plakjes en beleg de sneetjes
brood hiermee.
Verdeel de aardbeien over de brie en stap dan 2
broodjes voorzichtig op elkaar.
Zet ze op een met bakpapier bekleedde
bakplaat nog 10 min. in de oven, zodat de brie
zacht word.
Serveer ze lauww.

Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.



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

Ingrediënten

5 el aardbeienjam
12 sn brood, pompoen-
12 pl kaas, geiten-, jong
belegen
1 tl mosterd
7 el olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper
75 g rucola-melange
250 g tomaatjes,
cherry-
50 g walnoten

Bereiding.

Besmeer 6 sn brood met 3 el jam.
Beleg ze met de geitenkaas en verdeel er de
walnoten over.
Dek af met de andere 6 sn brood.
Verhit in 2 koekenpannen elk 2 el olijfolie.
Bak het brood in 4-5 min. aan beide kanten
goudbruin, of tot de kaas is gesmolten.
Klop intussen een vinaigrette van de resterende
2 el jam, 3 el olijfolie en de mosterd.
Voeg peper naar smaak toe.
Meng de rucola-melange met de tomaatjes en
vinaigrette.
Verdeel de salade over 4 borden.
Snijd de tosti's diagonaal door en leg ze bij de
salade.

Tip:

Voeg voor een fris accent aan de vinaigrette 1
el witte-wijnazijn of citroensap toe.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 898
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

Trifle met aardbeien.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
4 pl cake
4 el sinaasappellikeur of
- siroop
1/8 l slagroom
1 el suiker
1 dl vanillevla
2 dl yoghurt

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

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd de aardbeien in plakjes (houd 4 vruchten apart voor de garnering).
Leg de plakjes cake in 4 schaaltes.
Besprenkel de plakjes cake met de likeur of siroop.
Klop de slagroom met de suiker stijf.
Houd 4 el slagroom apart.
Roer de yoghurt en de vla goed door elkaar.
Roer de rest van de slagroom door de yoghurt-vla.
Schenk de yoghurt-vla over de cake.
Leg de plakjes aardbei op de yoghurt-vla.
Garneer de plakjes aardbei met de achtergehouden slagroom en hele aardbeien.

Vanillemousse met aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Anou Nijs

Ingrediënten

250 g aardbeien
2 eiwitten
250 ml slagroom
100 g suiker
1 vanillestokje

Of:

25 g pistachenootjes

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

Bereiding.

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze in kleine stukjes.
Klop de eiwitten stijf in een vetvrije kom.
Snijd het vanillestokje in de lengte doormidden en schraap met een mesje de zaadjes eruit.
Klop de slagroom samen met de suiker en de vanillezaadjes stijf.
Spatel het geklopte eiwit voorzichtig door de slagroom, totdat je een luchtige mousse hebt.
Verdeel de aardbeien over 4/6 glazen schaaltes.
Schep de vanillemousse erop, dek af en zet weg in de koelkast.
Laat minimaal een uurtje staan (max 2,5 uur).
Mocht je de mousse langer van tevoren willen bereiden – verdeel deze dan nog niet over de aardbeien, maar doe dit pas vlak voor het serveren – bewaar de mousse tot gebruik in een afgedekte kom in de koelkast.
Garneer de glaasjes met een aardbei en serveer.

Of:

Pel de pistachenootjes en verpulver de gepelde nootjes in een keukenmachine tot een kruim.
Garneer de glaasjes met een beetje pistachekruim en serveer.



Vruchtenwijn.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

- aardbeitjes, halve
- appel-bronwater
- kiwi, stukjes
- muntblaadjes
- sap, druiven-, wit (of water)
- wijn, witte, koude

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

Bereiding.

Leg in een ijsblokjesvorm halve aardbeitjes, stukjes kiwi en muntblaadjes.
Vul het fruit aan met wit druivensap of water en laat het bevriezen.
Leg in elk wijnglas 3 ijsblokjes en vul de glazen aan met koude witte wijn of appel-bronwater.

Zomerkoninkjeslikeur.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

700 g aardbeien
300 g suiker*
1 l wodka**

1 stopfles, glazen,
schone

* *genoeg om de helft van
de aardbeien te bedekken*
** *genoeg om de fles te
vullen*

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

Bereiding.

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en
snijd ze in vieren.

Vul de fles tot de rand met de aardbeien.

Vul de fles vervolgens tot de helft met suiker en
vul met wodka af tot de rand.

Schud de fles een paar keer flink, zodat de
suiker gaat zakken.

Laat de likeur zes weken intrekken op een
warme, zonnige plek, bijv. in de vensterbank.

Filter de vloeistof vervolgens door een schone
(thee)doek en giet de likeur over in een mooie,
donkere karaf.

Lekker als aperitief of bij ijs.

Zomers fruitwater met kiwi en aardbeien.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kiwi
100 g aardbeien
1½ l water

Bereiding.

Was de aardbeien en ontdoe ze van hun kroontje.
Was en snijd de kiwi in schijfjes.
Doe de schijfjes kiwi in een kan, samen met de aardbeien.
Vul dit aan met het water.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

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

Zomerse boerenyoghurtsmoothie met aardbeien.



**Menugang: Picknick-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4-6

Sterren: ****

Bron: Jumbo 2016-7

Ingrediënten

**500 g aardbeien,
schoongemaakt
500 ml sinaasappelsap
(of grapefruit-, mango-)
350 ml yoghurt, boeren-
, volle**

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 90

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 4 g

w/v suikers: - g

Natrium: 28 mg

Vet: 2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Pureer met de staafmixer in een hoge maatbeker of in de blender het sinaasappelsap met de aardbeien.

Meng de yoghurt erdoor en schenk de smoothie in een thermoskan of afsluitbare karaf.

Bewaar en vervoer de smoothie gekoeld.

Schenk de smoothie in 4-6 glazen en steek er een rietje in.

Tip:

Snijd voor een ijskoude smoothie de aardbeien in stukjes en leg ze 30 min. in de diepvries.

Pureer het sinaasappelsap met de koude aardbeien.

Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
2 el bieslook,
fijngesneden
½ el mosterd, Dijon-
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
½ sinaasappel, sap van
400 g sla, ijsberg-
1 ui, rode ui, in
ragdunne ringen
- zout

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

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd ze in vieren.
Klop een dressing van de olie, het
sinaasappelsap, de mosterd, ruim peper en een
beetje zout naar smaak.
Doe de sla, de ui-ringen en de aardbeien in een
slakom
Scheep de inhoud voorzichtig door elkaar.
Scheep de dressing erdoor.
Bestrooi met het bieslook.

Tip:

Lekker met gebakken kipfilet en frietjes.

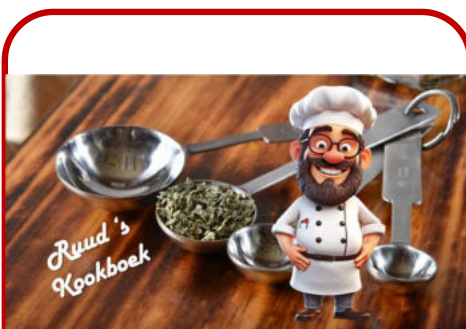
Toetjestip:

Aardbeienkwark gemaakt van 250 g
gepureerde aardbeien en 300 g magere kwark,
gegarneerd met geraspte extra pure chocolade.

Wijntip:

Jonkershof, Ruby Cabernet, Zuid-Afrika

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
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

