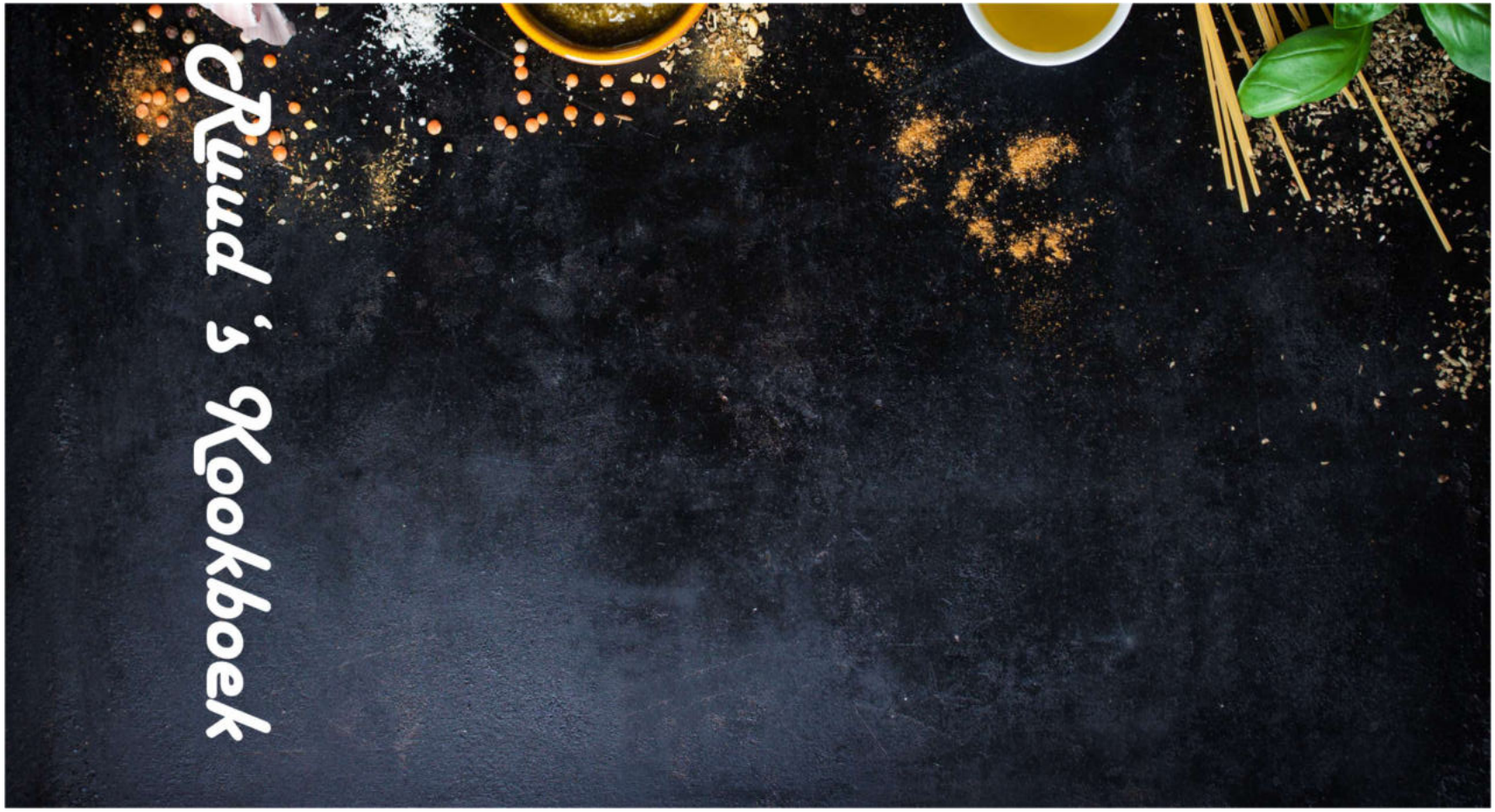


Banaanrecepten II v1.0

Inhoudsopgave.

Banaan met bacon. **3**
Banaan-perzik smoothie. **4**
Bananenbrood met choco-kokostopping. **5**
Barongko - banaan met kokosmelk in bananenblad. **6**
Cherne com banana - baarsfilet in bruine botersaus op gebakken bananen. **7**
Dadels met banaan. **8**
Geflambeerde bananen. **9**
Pindakaas-banaan wafels. **10**
Pindakaas-banaanijs met warme chocoladesaus. **11**
Watermeloen-bananensmoothie. **12**
Gebruikte afkortingen. ..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Banaan met bacon.



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

Ingrediënten

½ banaan
1 kl boter
- pl bacon (voor ieder plakje banaan)

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 banaan in stukken.
Omwikkel de stukken banaan met bacon.
Prik de bacon vast aan de banaan met een cocktailprikkertje.
Bak de bananenparten rondom totdat de bacon goudbruin en knapperig is.

Banaan-perzik smoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Mieke Kosters

Ingrediënten

2 bananen, kleine
1 limoen
2 perziken
1¼ l yoghurt, halfvolle

Bereiding.

Pers de limoen uit.
Doe de overige ingrediënten en het limoensap in de blender en mix dit.
Schenk de smoothie in een glas.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 181
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

Bananenbrood met choco-kokostopping.



Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: *
Bron: AllerHande, Giorgia's kitchen

Ingrediënten

2 tl bakpoeder
3 bananen, rijpe
250 g chocolade-druppels, pure
80 g dadels, zonder pit
3 eieren, middelgrote
2 tl kaneel, gemalen
2 el kokosyoghurt, ongezoet
1 el kokosrasp
175 g meel, spelt-, volkoren
½ el olie, olijf-, milde
¼ tl zout

- cakevorm (25 cm, ingevet)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 165°C.
Bekleed de bodem van de ingevette cakevorm met bakpapier.
Doe de bananen, de eieren, de olie, de kokosyoghurt en de dadels in de blender.
Mix het tot een egaal mengsel en schenk het in een mengkom.
Voeg het speltmeel, de bakpoeder, de kaneel, 100 g van de chocoladedruppels en het zout toe en roer het met een spatel tot een egaal mengsel.
Schep het mengsel in de bakvorm en bak het ca. 60 min. in de oven (tot het gaar is). Haal het uit de oven en laat het 60 min. in de vorm afkoelen.
Haal de cake uit de vorm.
Smelt de rest van de chocoladedruppels au bain-marie en schenk het gelijkmatig over de cake.
Bestrooi het direct met het kokosrasp.
Laat et vervolgens 20 min. opstijven in de koelkast.

Tip:

Snijd het bananenbrood in plakken, verdeel het over verschillende boterhamzakjes en leg in de vriezer. Haal het 60 min. voor gebruik uit de vriezer of verwarm het kort in de oven.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 60 min.
Wachttijd: 80 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: 27 g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Barongko - banaan met kokosmelk in bananenblad.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Tirta Sulamit

Ingrediënten

250 g banaan (gewone)
10 bananenbladeren (20x20 cm)
1 ei
100 ml melk, kokos-
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.

Zet een stoompan klaar.
Prak de banaan in een kom en meng de kokosmelk, het ei en de suiker erdoor.
Snijd of knip de bananenbladeren in vierkantjes van 8x8 cm.
Was de bladeren en droog ze goed af.
Verdeel een kwart van het banaanmengsel over een vierkant stukje bananenblad en vouw het dicht tot een pakketje.
Zet het vast met een houten prikkertje.
Maak in totaal 4 pakketjes en leg ze in het mandje van de stoompan.
Stoom de pakketjes gaar in 25 min.
Haal de pakketjes uit de stoompan, laat ze afkoelen en leg ze dan in de koelkast om ze door en door koud te laten worden.
Serveer ze gekoeld.

Cherne com banana - baarsfilet in bruine botersaus op gebakken bananen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Claude Troisgros

Ingrediënten

4 baarsfilets (à 50 g)
4 bananen, gele
100 g boter
1 tn knoflook, fijngehakt
½ el koriander, verse, fijngehakt
1 limoen, sap van
½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peperkorrels, geplet
75 g rozijnen
- rucola, mini, ter garnering
30 ml saus, soja-
1 sjalotje, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Baars:

Kruid de baarsfilets met versgemalen peper en zout.
Bak de vis in de olijfolie op een hoog vuur tot ze knapperig en bruin zijn.
Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Saus:

Meng het limoensap, de sojasaus, de knoflook en de sjalotjes goed door elkaar. mengen.
Smelt de boter in een pan en blus het af met het limoensapmengsel.
Voeg de rozijnen en de koriander toe.
Breng de saus op smaak met zout en geplette peperkorrels.

Bananen:

Halveer de bananen in de lengte in een pan en karameliseer ze aan beide zijden in wat boter.

Opmaak:

Schep een mooie hoeveelheid saus met rozijnen in het midden van elk bord
Leg er 2 gebakken bananen op
Leg de vis bovenop de bananen.
Garneer ze met de mini-rucola.

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

Dadels met banaan.



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

Ingrediënten

5 bananen
250 g dadels, zonder pit
2½ dl room

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

Bereiding.

Leg lagen van rondjes banaan en gehalveerde dadels in een kom.
Giet er de room over en zet de kom vervolgens verschillende uren in de koelkast.

Geflambeerde bananen.



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

Ingrediënten

6 bananen, stevige
50 g boter
1 el citroensap
2 eieren, geklopte
2 gembernootjes
1½ tl kaneel
240 ml kirsch of rum
50 g meel, paneer-

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 gepelde bananen doormidden.
Meng de geklopte eieren met het citroensap.
Meng de fijngehakte nootjes gember en de kaneel goed door de paneermeel.
Dompel de stukken banaan eerst door het eimengsel en rol ze daarna door het paneermeel.
Bak de bananen ca. 10 min. aan beide zijden mooi bruin.
Doe ze in een warme, vuurvaste schaal/schotel of een speciale flambé-pan.
Giet de kirsch of rum erover, steek het aan en serveer de bananen direct.

Tip:

Lekker met vlees of rijst.

Pindakaas-banaan wafels.



Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DeNotenshop.nl

Ingrediënten

50 g banaan
50 g chocoladedruppels, puur
7,5 g olie, kokos-
2 el pindakaas
2 rijstwafels, volkoren

Bereidingstijd: 10 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.

Bekleed een bord met huishoudfolie.
Leg de rijstwafels op het bord.
Smelt de chocolade samen met de kokosolie in de magnetron of volgens de au-bain-marie methode.
Snijd de banaan in dunne plakjes.
Besmeer de rijstwafels met pindakaas en leg daarop de banaan plakjes.
Maak het af door de chocolade erover te verdelen.
Zet het bord zo'n 30-60 min. in de koelkast (totdat de chocolade hard geworden is). Snijd daarna de wafels door de helft (dan heb je 4 porties).

Pindakaas-banaanijs met warme chocoladesaus.



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

Ingrediënten

4 bananen
5 el Calvé Pindakaas noot
50 g chocolade, pure
2 el pinda's, ongezouten, grof gehakt
200 ml room, slag-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: 90 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 477
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: 21 g
Natrium: 61,3 mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: 16 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en snijd de bananen in plakjes en leg ze in een ruime diepvriesdoos.
Laat de banaanplakjes in ± 1 uur helemaal bevriezen.
Klop 100 ml van de slagroom stijf en zet hem afgedekt in de koelkast. Hak de chocolade in stukjes.
Doe de bevroren banaanplakjes in de kom van de keukenmachine of blender en laat de machine draaien tot dat er een smeuïg mengsel ontstaat.
Voeg de pindakaas toe en draai het kort (op de pulsestand) tot een mooi ijs.
Doe het pindakaas-banaanijs over in een kom en spatel de stijfgeklopte slagroom erdoor.
Zet het ijs ± 30 min. in de diepvries.
Breng vlak voor het serveren 100 ml slagroom aan de kook, neem de pan van het vuur en roer de gehakte chocolade erdoor.
Blijf roeren tot een gladde saus is ontstaan.
Schep van het ijs bollen in 4 glazen, schenk de warme saus erover en garneer het ijs met de pinda's.

Watermeloen-bananensmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Irene Arcas, ThermoRecetas.com

Ingrediënten

2 bananen, rijpe
½ citroen, zonder schil (of wit gedeelte)
200 g ijs
500 g meloen, water-, in stukjes (gewicht zonder schil)
1 hv munt, groene (of muntblaadjes)
80 g suiker

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix de inhoud gedurende 1 min. op stand 5-10.
Serveer en geniet!

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

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

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



v2.6

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


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl