



***Bijgerechten XI v5.5***

## Inhoudsopgave.

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).                         | 3  |
| Aardappelpuree (magnetron).                                             | 4  |
| Aïoli-dip (duyvis zonder zakje).                                        | 5  |
| Algerijnse börek.                                                       | 6  |
| Andijviesla met tomaat en verse augurk.                                 | 7  |
| BBQ chicken caesar salad.                                               | 8  |
| Berglinzensalade met tomaat, komkommer en avocado.                      | 10 |
| Beurre d'echalotte - sjalottenboter.                                    | 11 |
| Briam - Griekse ovenschotel.                                            | 12 |
| Caviale di Melanzana - aubergine 'kaviaar'.                             | 13 |
| Confituur van abrikoos en peer.                                         | 14 |
| Cowboy gouden kippendijen.                                              | 15 |
| Cranberrysaus 1.                                                        | 16 |
| Fluweelzachte zelfgemaakte jus.                                         | 17 |
| Ganzenleverboter.                                                       | 18 |
| Gefrituurde champignons.                                                | 19 |
| Gepekeld citroenen.                                                     | 20 |
| Gepofte (zoete) aardappel (magnetron).                                  | 21 |
| Gevulde halloween paprika's.                                            | 22 |
| Gevulde tomaat (magnetron).                                             | 23 |
| Gewokte radijsjes met gember en cashewnoten.                            | 24 |
| Hemel en aarde.                                                         | 25 |
| Kaantjesboter.                                                          | 26 |
| Kimchi.                                                                 | 27 |
| Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer). | 28 |
| Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).                           | 29 |
| Kriekbier-wijnjus.                                                      | 30 |
| Kruiden-knoflookbrood (airfryer).                                       | 31 |
| Lamsgehaktballen II.                                                    | 32 |
| Maislolly's met mayo.                                                   | 33 |
| Mangochutney 1.                                                         | 34 |
| McDonalds Big Mac-saus.                                                 | 35 |
| Mosselen 'Budva'.                                                       | 36 |
| Ñoquis.                                                                 | 37 |
| Perenchutney.                                                           | 38 |
| Pinda dipsaus.                                                          | 39 |
| Pompoenketchup.                                                         | 40 |
| Pumpkin spice 2.                                                        | 41 |
| Puntarelle alla Romana - Romeinse andijviesalade.                       | 42 |
| Purees(n)oesjes.                                                        | 43 |
| Rabarberchutney II.                                                     | 44 |
| Raita.                                                                  | 45 |
| Râs al hânout - ras el hanout 4.                                        | 46 |
| Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.                             | 47 |
| Sambal oelek 3.                                                         | 48 |
| Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus.                       | 49 |
| Sumak uien.                                                             | 50 |
| Surinaamse sambal (authentiek).                                         | 51 |
| Tandoori kruidenmix.                                                    | 52 |
| Tomatensoep met miso en bosui.                                          | 53 |
| Vadouvan.                                                               | 55 |
| Vinaigrette met witte wijnazijn en honing.                              | 56 |
| Zalmsalade 1.                                                           | 57 |
| Zwiebelbrod 2.                                                          | 58 |
| Gebruikte afkortingen.                                                  | 59 |

## Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,  
hapje, snack  
Keuken: -  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: KeukenLiefde.nl

### Ingrediënten

600 g aardappel-  
kroketjes  
150 g kaas, jong  
belegen, gehalveerde  
plakjes  
150 g ontbijtspek,  
gerookt, gehalveerde  
plakjes

Bereidingstijd: 10 min.  
Airfryertijd: ca. 13 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 airfryer voor op 180°C.  
Wikkel om elk aardappelkroketje een half  
plakje kaas en een half plakje ontbijtspek.  
Leg de aardappelkroketjes in het mandje van  
de airfryer en bak ze 13 min., of tot ze  
goudbruin zijn.

### Tip:

Je kunt deze aardappelkroketjes serveren bij de  
avondmaaltijd, maar ze zijn ook heerlijk om als  
hapje of snack te serveren. Serveer ze dan met  
een lekkere dipsaus erbij van bijvoorbeeld twee  
delen barbecuesaus en één deel mayonaise. Of  
maak een andere lekkere dipsaus naar wens.

Lekker om te serveren bij:

- Biefstuk met stroganoffsaus
- Varkenshaas met champignonroomsaus
- Hazenrug met portsaus

## Aardappelpuree (magnetron).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta, Jumbo

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
gekookte  
20 g boter, room-  
1 dl melk  
1 snf peper, zwarte  
1 snf zout

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.

Stamp de gekookte aardappelen.  
Verwarm de melk 1 min. op HOOG (100%).  
Meng de melk, boter, zout en peper door de  
gestampde aardappelen.

## Aïoli-dip (duyvis zonder zakje).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Mama kookt

### Ingrediënten

1 tl bieslook, vers  
geknipte  
2 tn knoflook, geperst  
2 el mayo  
- peper, versgemalen  
1 tl uienpoeder  
- zout

Bereidingstijd: 5-10  
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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar en zet de dip  
voor gebruik een uurtje in koelkast.

## Algerijnse börek.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht, snack  
Keuken: Algerijnse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Jumbo, Smulweb

### Ingrediënten

1 zk Aardappelpuree à  
la Minute, Naturel  
(Maggi)  
2 citroenen  
1 ei, middel  
- olie, olijf-  
250 g olijven, gemengde  
1 snf peper, zwart  
½ el peterselie, verse  
100 g rijstvelen voor  
verse loempia's  
1 kg rundergehakt,  
mager  
2 uien  
1 snf zout

### Bereiding.

Snijd de uien en de olijven klein.  
Ontdooi de loempiavellen.  
Maak de aardappelpuree zoals aangegeven op  
de verpakking.  
Rul het gehakt en kruid het met zout en peper  
(evt. kun je komijn, paprikapoeder en knoflook  
naar smaak toevoegen).  
Doe de aardappelpuree in een grote schaal en  
meng het gehakt, de uien en de olijven  
erdoorheen.  
Leg een loempiavel open.  
Scheep daar een flinke lepel aardappel-  
gehaktmengsel op en vouw het vel dicht.  
Vouw de buitenste punten naar elkaar toe  
(zodat je een gewoon vierkant krijgt) en plak  
ze dicht met wat geklopt ei.  
Bak de loempia's goed bruin in hete olie (de  
inhoud is al klaar, dus het hoeft niet door en  
door gebakken te worden, het gaat alleen om  
het kleurtje en de knapperigheid).

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

## Andijviesla met tomaat en verse augurk.



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

### Ingrediënten

1 strk andijvie  
4 augurken, verse  
4 tomaten, kleine

### Voor het sausje:

1 snf gemberpoeder  
1/8 l room, slag-

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

### Bereiding.

Verwijder de buitenste harde bladeren van de struik andijvie (deze zijn niet geschikt om rauw te eten). Was het binnenste deel zorgvuldig en snijd het in fijne reepjes.

Snijd de augurken in dunne plakjes.

Snijd de tomaten in vieren en verwijder de pitjes.

Bewaar een paar stukken voor garnering.

Meng de andijvie, de tomaten en de augurken door elkaar.

Roer wat gemberpoeder door de slagroom en giet dit sausje over de andijviesla.

Garneer de sla tenslotte met een paar achtergehouden stukken tomaat.

## BBQ chicken caesar salad.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Het antwoord is food

### Ingrediënten

#### T.b.v. de salade:

8 pl bacon  
4 kippendijen  
2 little gems

#### T.b.v. de kip rub:

- chilipoeder, naar smaak  
½ tl komijn  
1 el paprikapoeder, gerookte  
1 tl peper, versgemalen  
1 el suiker  
1 el zout

#### T.b.v de dressing:

20 g ansjovis  
1 citroen  
3 el kaas, Parmezaanse, geraspte  
1 tn knoflook  
1 tl mosterd  
- peper, versgemalen  
2 tl saus, Worcestershire-  
5 el yoghurt  
- zout

### Bereiding.

#### Bereiding van de kip:

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Meng alle ingrediënten voor de kip rub in een schaal en smeer de kip in met deze kruiden.  
Leg de kip op een met bakpapier beklede bakplaat en zet hem 30 min. in de oven.

#### Bereiding van de croutons:

Snijd de ciabatta in blokjes.  
Doe de blokjes in een schaal en voeg hier de olijfolie en versgemalen peper en zout aan toe.  
Scheep het even om, zodat elk stukje brood bedekt is.  
Leg de croutons naast de kip in de oven.  
De croutons hebben 20-25 min. nodig, afhankelijk van de grootte van de blokjes.

#### Bereiding van de salade:

Leg 10 min. voordat de kip en de croutons klaar zijn de bacon in de oven, zodat deze ook knapperig kan worden (evt. kun je de bacon ook in de pan bakken (10 min. op een middellaag vuur).  
Pers de knoflook.  
Snijd de ansjovis fijn.  
Meng de knoflook en de ansjovis met de rest van de ingrediënten voor de dressing in een schaal.  
Snijd de sla in repen.  
Verdeel de sla over 2 borden, verdeel hier de croutons, de kip en de bacon overheen. Maak het af met de dressing en serveer meteen.

#### Tips:

- Je kunt de little gems vervangen door 1 krop romaine sla.
- Je kunt de kip rub vervangen door kipkruiden.

**Ingrediënten vervolg:**

**T.b.v. de croutons:**

½ brood, ciabatta-  
6 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- zout

---

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

---

## Berglinzensalade met tomaat, komkommer en avocado.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta, Smulweb

### Ingrediënten

1 avocado, in grote  
blokjes  
¼ komkommer, in  
plakjes  
200 g linzen, berg-  
2 paprika's, geroosterd,  
in slierten  
- rucola (of ijsbergsla)  
2 tomaten, verse, in  
plakjes

### Voor de dressing:

¼ tl komijn  
1 el koriander, verse  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 tl rozemarijn, verse,  
fijngesneden  
2 el sap, citroen-  
1 tl tijm, verse, fijn-  
gesneden  
1 ui, kleine, in dunne  
halve ringen  
- zout

### Bereiding.

Week de berglinzen voor.  
Kook de linzen in 30 min. gaar en spoel ze koud af.

Bereiding dressing:  
Meng alle ingrediënten en laat de dressing 20 min. staan.

Bereiding salade:  
Verdeel de slabladeren over een saladeschaal.  
Verdeel het andere naast elkaar over de schaal.  
Meng de dressing goed door elkaar en verdeel de dressing over de salade.

10

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

## Beurre d'echalotte - sjalottenboter.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Bron: Voer voor  
gastronomen

### Ingrediënten

100 g boter  
- peper  
100 g sjalotjes  
- 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 sjalotjes schoon.  
Blancheer de sjalotjes 3 min. in kokend water.  
Laat de sjalotjes uitlekken.  
Pers de sjalotjes droog in een doek.  
Hak de sjalotjes zeer fijn (bijv. m.g.v. de mixer).  
Roer de boter zacht.  
Meng de ui-pasta door de boter.  
Druk de boter door een zeef.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Vorm een rolletje van de boter.  
Pak het rolletje boter in aluminiumfolie.  
Laat het rolletje in de koelkast opstijven.

## Briam - Griekse ovenschotel.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Griekse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo, Royal  
Favourite Dishes

### Ingrediënten

200 g aardappel-  
schijfjes, voorgekookte  
1 courgette  
2 tn knoflook  
4 el olie, olijf-  
250 g paprika, gele,  
geroosterde (Royal)  
250 g paprika, rode,  
geroosterde (Royal)  
400 g Polpa di Tomato  
3 tk rozemarijn  
140 g tomaten,  
zongedroogde  
1 ui, rode

1 ovenschaal of bakblik  
Ø ca. 22 cm

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snij de paprika (rood & geel) in grove stukken gelijk aan het formaat van een plak courgette.

Snij de zongedroogde tomaatjes grof.

Snij de courgette in plakken en de ui in halve ringen.

Hak de knoflook fijn.

Ris de rozemarijn en de oregano en hak ze grof.

Schep de helft van de tomatenpulp in de ovenschaal.

Zet de gele en rode paprika, de aardappel, de courgette en de ui rechtop in de schaal.

Verdeel er de tomaatjes over en schenk er de olie over.

Bestrooi het geheel met de knoflook en de helft van de rozemarijn en oregano en schenk er de rest van de tomatenpulp over.

Bak de briam ca. 30 min. in de oven tot de groenten gaar zijn.

Bestrooi het gerecht met de rest van de rozemarijn en oregano.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 180

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 20 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 9 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Caviale di Melanzana - aubergine 'kaviaar'.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Notitie van Lien

### Ingrediënten

1 aubergine, grote  
1 tn knoflook, in stukjes  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, platte,  
fijngehakt  
2 el pijnboompitten,  
geroosterde  
1 portobello padden-  
stoel, grote (of 5  
kastanjechampignons)  
- 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.

Verwarm de oven voor op 230°C.  
Vet de portobello licht in met olie.  
Prik de aubergine op meerdere plaatsen in met een vork.  
Bekleed een ovenschaal met aluminiumfolie en leg de portobello en de hele aubergine daarin.  
Bak ze 20 min. in de oven, haal daarna alleen de paddenstoel eruit, keer de aubergine om en laat die nog 30 min. in de oven (beide moeten zacht zijn als je er met een vork in prikt).  
Haal de aubergine uit de oven, snijd de steel eraf en daarna de vrucht in de lengte doormidden.  
Leg de aubergine in een zeef (vel naar boven) en laat zo helemaal afkoelen en wat uitlekken.  
Trek het vel van de vrucht af en gooi dat weg.  
Knijp evt. de vrucht met je hand nog wat uit om nog meer sap kwijt te raken.  
Doe de paddenstoel in stukken, de aubergine, de knoflook en alle andere ingrediënten in een hakmolentje, blender of keukenmachine en mix ze tot het een niet té fijne puree is.

### Tip:

Lekker op toast of stokbrood.

## Confituur van abrikoos en peer.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belgische  
Stuks: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

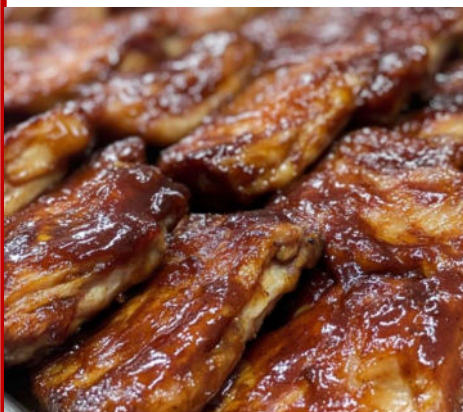
150 g abrikozen,  
gedroogde  
500 g abrikozen, verse  
1 klnt boter  
2 tl kaneelpoeder  
3 peren, zoete  
500 g suiker, gelei-  
("extra fruit")  
1 el suiker, poeder-  
1 snf zout

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

### Bereiding.

Doe de gedroogde abrikozen in een kom, schenk er water bij en laat ze 6 uur weken. Spoel en ontpit de verse abrikozen, snijd ze in stukken. Snijd de geweekte abrikozen in kleine stukjes. Doe beide in een pan en meng ze met de geleisuiker en het zout. Schil de peren. Snijd 1 peer in fijne partjes, de andere 2 in kleine blokjes. Bak de blokjes en kwartjes peer samen in boter. Bestrooi ze met de poedersuiker en kaneel. Laat de peer al omscheppend lichtjes karamelliseren. Zet de peer even opzij. Breng de abrikozen al roerend aan de kook en laat ze 5 min. borrelen. Voeg de laatste 2 min. de peer toe. Schenk de confituur in potjes en dek ze af. Laat ze afkoelen in een ijsbad, om het garingproces te stoppen.

## Cowboy gouden kippendijen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Stuks: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Smaakvolle.nl

### Ingrediënten

3 el honing  
1 kg kippendijen,  
zonder bot, zonder vel  
3 tn knoflook, fijngehakt  
1 tl paprika, gerookte  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
200 ml saus, barbecue-  
1 tl uienpoeder  
- zout, 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.

Meng in een grote kom de barbecuesaus, de honing, de fijngehakte knoflook, het uienpoeder, de gerookte paprika, zout en versgemalen peper tot een gladde marinade. Voeg de kippendijen toe aan de kom en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn met de marinade.

Dek de kom af en laat de kip minstens 1 uur marineren in de koelkast (bij voorkeur langer voor een intensere smaak).

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier of neem een licht ingevette ovenschaal.

Haal de kippendijen uit de marinade en leg ze op de voorbereide bakplaat.

Bewaar de overgebleven marinade voor later gebruik.

Bak de kippendijen in de voorverwarmde oven gedurende 25-30 min.

Draai de kippendijen halverwege de baktijd om en bestrijk ze met de bewaarde marinade voor extra glans en smaak.

Zet de oven op grillstand voor de laatste 5 min. om de kippendijen een mooie, gekarameliseerde en licht verkoolde rand te geven.

Haal de kippendijen uit de oven en laat ze een paar minuten rusten voordat je ze serveert.

### Tips:

- Serveer de kippendijen met een frisse groene salade of knapperige aardappelen voor een complete maaltijd.
- Deze kippendijen zijn perfect voor een gezellige avondmaaltijd of een barbecuefeestje, met hun rijke, zoete en rokerige smaak die iedereen zal bekoren!

## Cranberrysaus 1.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: BlondieKookt.nl,  
Carta

### Ingrediënten

200 g cranberries  
100 g suiker  
125 ml water

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

### Bereiding.

Doe het water en de suiker in een pan.  
Warm het op tot de suiker is opgelost.  
Doe de cranberries erbij en zet het vuur laag.  
Laat de cranberries pruttelen tot ze uit elkaar spatten (je zult ze uit elkaar horen ploppen).  
De saus is klaar als het grootste deel van de vruchten kapot is en je een dikke, rozerode saus hebt.  
De saus wordt dikker naarmate hij verder afkoelt.

### Tip:

Deze saus is heerlijk bij een stukje vlees, maar kan ook voor andere dingen gebruikt worden bijv. in een schaaltje yoghurt of vanillevla.

## Fluweelzachte zelfgemaakte jus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 500 ml  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
OptimaleRecepten.com

### Ingrediënten

60 g bloem  
1 l bouillon, runder- of kippen-  
60 g kalkoenvet (of ongezoeten roomboter)  
- peper, zware, versgemalen, naar smaak  
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 85  
Eiwit: 2,5 g  
Koolhydraten: 6 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 5 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: 0,8 g

### Vorbereiding van het basisvet.

#### *Bij gebruik van kalkoenvet:*

Zeef het warme braadvet door een fijne zeef.  
Verwijder evt. onzuiverheden.  
Meet precies 60 g af.

#### *Bij gebruik van boter:*

Kies voor ongezoeten roomboter van hoge kwaliteit.  
Snijd in kleine blokjes om gelijkmatig te smelten.

### De perfecte roux.

Verwarm een zware bodemsteelpan op een middelhoog vuur.  
Smelt het vet of de boter rustig, zonder te bruinen.  
Voeg de bloem in één keer toe.  
Roer met een houten spatel in een 8-vormige beweging.  
Laat het 3-4 min. garen tot de roux licht nootachtig geurt (let op de kleur – streef naar licht goudbruin).

### Toevoegen van de bouillon.

#### *Nu komt het cruciale moment:*

Haal de pan van het vuur.  
Voeg de eerste 250 ml bouillon toe in een dunne straal.  
Klop constant met een garde om klonten te voorkomen.  
Plaats de pan terug op het vuur.  
Voeg geleidelijk de resterende bouillon toe.  
Blijf kloppen tot alle bouillon is opgenomen.

### Verfijning en afwerking.

Breng de jus constant roerend aan de kook.  
Verlaag het vuur en laat het 15-20 min. zachtjes pruttelen.  
Roer het regelmatig om aanbranden te voorkomen.  
Proef en breng de jus op smaak met zout en versgemalen peper.  
Zeef de jus nogmaals voor een extra glad resultaat.

### Tips:

- Gebruik altijd verse, zelfgemaakte bouillon voor het beste resultaat.
- Laat de roux nooit donkerder worden dan licht goudbruin.
- Meet ingrediënten nauwkeurig af voor consistente resultaten.
- Bewaar overvloedige jus max. 3 dagen in de koelkast.
- Vries porties in voor later gebruik.

## Ganzenleverboter.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Bron: Cas Spijkers

### Ingrediënten

100 g boter, gezouten  
100 g ganzenlever  
- peper  
- tomaatjes, kerst-  
- tuinkers  
- zout

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

### Bereiding.

Snijd de ganzenlever in dunne schijfjes.  
Bestrooi de ganzenlever met peper en zout.  
Snijd de boter in dunne schijfjes.  
Leg afwisselend laagjes boter en laagjes ganzenlever in een vorm.  
Koel het geheel.  
Snijd de ganzenleverboter voor gebruik in dunne schijfjes.  
Garneer de ganzenleverboter met tuinkers en kersttomaatjes.

### Tips:

Lekker met Brabants roggebrood.

## Gefrituurde champignons.



Menugang: Bij-,  
voorgerecht, snack  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

2 augurkjes, kleine  
4 el bloem  
500 g champignons,  
kleine  
4 par citroen  
2 tl citroensap  
2 eieren  
100 ml mayonaise  
2 tl mosterd, Dijon-  
- olie, zonnebloem-, om  
te frituren  
90 g paneermeel  
1 mp paprikapoeder  
- peper, zwarte  
1 bs peterselie, gladde  
½ bs uitjes, lente-  
100 ml yoghurt  
- zout

### Bereiding.

Maak de champignons schoon.  
Kruid het bloem met zout, peper en wat paprikapoeder en doe het over in een ondiepe kom.  
Klop in een andere kom de eieren kort door elkaar.  
Doe het paneermeel in een derde kom.  
Spoel de peterselie af, dep die droog en snijd die fijn.  
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze fijn.  
Snijd de augurkjes in kleine blokjes.  
Vermeng de peterselie, de uitjes en de augurken met de mayonaise en de yoghurt.  
Voeg het citroensap en de mosterd toe.  
Breng de saus op smaak met peper en zout en zet die koel weg.  
Verhit de olie in een wok op een zo hoog vuur, dat een stukje brood in 1 min. bruin is.  
Wentel de champignons door het ei, de bloem en de paneermeel.  
Frituur de champignons in porties steeds in 6 min. goudbruin.  
Laat ze op keukenpapier uitlekken en houd ze warm.  
Garneer ze met een partje citroen en geef er de mayonaise als dip bij.

### Tips:

- Je kunt ze natuurlijk ook frituren in de frituurpan (180°C).
- Lekker met toast met paté, aardappeltjes uit de oven bestrooid met kaas of een salade.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2540  
Energie kcal: 605  
Eiwit: 10 g  
Koolhydraten: 23 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 0,2 mg  
Vet: 53 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gepekeldde citroenen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Midden-  
Oosterse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl

### Ingrediënten

15 citroenen  
- zout

- schone jampot met  
deksel

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

### Bereiding.

Boen 10 citroenen schoon met warm water.  
Maak met een scherp mes 4 diepe inkepingen in elke citroen en vul deze inkepingen met 1 tl zout.

Leg de citroenen tegen elkaar in de schone pot. Sluit de pot goed af en laat die een paar dagen staan, totdat er zo veel vocht aan de citroenen onttrokken is dat ze onder staan.

Pers 5 nieuwe citroenen uit en voeg dit sap toe aan de gepekeldde citroenen.

Sluit de pot goed af.

Laat de citroenen een maand rusten op een donkere plaats.

Snijd de citroenen voor gebruik in partjes of plakjes.

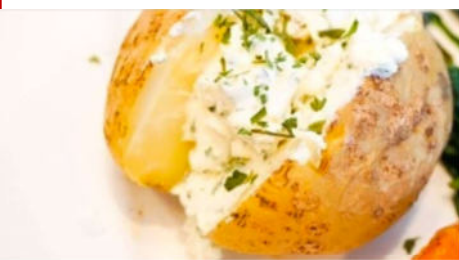
Verwijder evt. het vruchtvlees.

Je kunt de citroenen in een schone pot en goed afgesloten tot 6 maanden bewaren op een donkere plaats.

### Tip:

Gebruik de citroenen als smaakmaker in marinades en salades en bij vlees, vis en kip.

## Gepofte (zoete) aardappel (magnetron).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Slimme centen  
voor studenten

### Ingrediënten

1 aardappel (zoete)  
- peterselie  
- roomkaas

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

### Bereiding.

Maak allereerst de aardappel schoon en prik met een vork meerdere gaatjes rondom in de aardappel.

Leg de aardappel vervolgens op een bord in de magnetron (normale aardappel 8-12 min., zoete aardappel 12-15 min. op 750 Watt).

Snijd de aardappel aan de bovenkant open.

Voeg een flinke schep roomkaas toe en maak het af met wat peterselie.

### Tip:

Je kunt evt. nog wat stukjes bosui toevoegen voor een extra bite.

## Gevulde halloween paprika's.



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

### Ingrediënten

1 blk tonijn (op olie)  
1 ui, rode  
1 tn knoflook  
1 el mayonaise  
1 tk peterselie  
10 g bieslook  
1 el citroensap  
1 krp sla, ijsberg-  
- peper  
- zout  
2 paprika's, oranje

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.

Snijd het steeltje van de paprika rond uit en haal de inhoud eruit.

Gebruik een klein (aardappelschil) mesje om het gezicht uit de paprika te snijden (handig is vooraf eerst het gezichtje op de paprika te tekenen met een potlood). Daarna volg je met het mesje heel voorzichtig de getekende lijnen.

Laat het blik tonijn uitlekken.

Doe daarna de tonijn in een kom.

Snijd de ui, knoflook en peterselie fijn.

Doe dit in de kom met de mayonaise, citroensap, ijsbergsla, zout en peper.

Mix al de ingrediënten door elkaar met een vork of lepel tot een salade.

Verdeel met de lepel de tonijnsalade over de paprika's.

Doe de bovenkant erop en klaar!

## Gevulde tomaat (magnetron).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Slimme centen  
voor studenten

### Ingrediënten

- kaas, geraspte
- 2 tn knoflook
- kruiden, Italiaanse
- 1 paprika
- peper, versgemalen
- peterselie
- 2 tomaten, vlees-, grote
- 1 ui, gele
- zout

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

### Bereiding.

Snijd allereerst de bovenkant van de tomaten en zet deze op een bord.  
Hol de tomaat uit door het vruchtvlees te verwijderen.  
Snijd de knoflook, de ui en de paprika in kleine stukjes.  
Meng alles goed door elkaar en breng het op smaak met wat Italiaanse kruiden, peterselie, versgemalen peper en zout.  
Scheep het mengsel vervolgens in de tomaten.  
Strooi er nog wat geraspte kaas overheen en verwarm de tomaten 5 min. in de magnetron (op 700 Watt).

## Gewokte radijsjes met gember en cashewnoten.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
De Roze Poort,  
DekaMarkt, SPAR

### Ingrediënten

1 el gemberwortel,  
geraspt  
1 tn knoflook, fijngehakt  
100 g noten, cashew-,  
grof gehakt  
1 el olie, wok- of  
arachide-  
2 bs radijsjes  
2 el saus, soja-  
2 sjalotjes, gesnipperd

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 205  
Eiwit: 7 g  
Koolhydraten: 10 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 15 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 0,8 g

### Bereiding.

Was de radijsjes, snijd het loof eraf en houd dit apart.

Snijd de radijsjes in plakjes.

Verhit de olie in een wok of hapjespan en voeg de radijs, de sjalot, de knoflook en de gember toe.

Roerbak het ca. 3 min.

Meng de sojasaus en de cashewnoten erdoor en wok het geheel nog 1 min.

Hak wat van het radijsloof fijn en bestrooi het gerecht ermee.

### Tip:

Lekker met witte rijst en sperziebonen of peultjes.

## Hemel en aarde.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: AllerHande, Carta

### Ingrediënten

750 g aardappelen,  
kruimige  
750 g appels, moes-  
(goudreinetten of jona-  
gold)  
1 kaneelstokje  
225 g spekreepjes,  
magere  
50 g suiker  
- zout  
  
- aardappelstamper  
- keukenpapier

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 465  
Eiwit: 16 g  
Koolhydraten: 59 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 18 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen.  
Schil de appels en verwijder de klokhuizen.  
Snijd de aardappelen en appels in vieren.  
Kook de aardappelen in een pan met water en  
wat zout in ca. 20 min. gaar.  
Kook intussen in een andere pan de appels met  
een klein laagje water en het kaneelstokje in  
10-15 min. tot een grove moes.  
Bak de spekjes in een droge koekenpan  
knapperig.  
Neem de spekjes uit de pan en laat ze op  
keukenpapier uitlekken.  
Meng de suiker door de appelmoes.  
Giet de aardappelen af en pureer ze grof met de  
stamper.  
Meng de appelmoes door de aardappelpuree en  
verdeel de spekjes erover.

## Kaantjesboter.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Bron: Cas Spijkers

### Ingrediënten

50 g boter, gezouten  
60 g kaantjes, brosse  
- mosterdcresson  
(blaadjes van het  
mosterdplantje)  
- peper  
- radijs  
50 g reuzel

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

### Bereiding.

Hak de kaantjes fijn.  
Klop de reuzel en boter door elkaar.  
Meng de kaantjes door de boter.  
Voeg peper naar smaak toe.  
Garneer de kaantjesboter met toefjes  
mosterdcresson en schijfjes radijs.

## Kimchi.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Koreaanse  
Hoeveelheid: 3 potten  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
WatSchaftDePodcast.com

### Ingrediënten

10 g bloem, rijst-  
4 cm gember, geschild  
2 el gochugaru  
4 tn knoflook  
1 kool, Chinese  
300 g rettich  
50 ml saus, vis-  
2 tl suiker, kristal-  
4 uien, bos-  
1 ui, witte  
75 g zout, zee-, grof

3 schone potten met  
goed afsluitbare deksel

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 kool in de lengte in vieren.  
Verwijder het hart en snijd de parten in  
stukken van ca. 3 cm.  
Meng de kool in een grote kom met het zout en  
zoveel water dat de kool onderstaat. Laat dit 2  
uur staan.  
Spoel de kool goed af onder de lopende kraan  
en laat die uitlekken.  
Was de rettich en snijd hem in luciferdunne  
staafjes van 2 cm lang.  
Was de bosuien en snijd ze in schuine stukjes  
van 1 cm.  
Knijp het laatste water uit de kool en meng die  
met de rettich en de bosui.  
Roer in een klein pannetje 70 ml water door de  
rijstbloem.  
Zorg dat er geen klontjes meer in zitten.  
Breng het papje al roerend aan de kook.  
Voeg de suiker toe en laat dit nog 2 min.  
zachtjes, al roerend, doorkoken.  
Laat het papje afkoelen.  
Maal in de keukenmachine de ui, de knoflook,  
de gember, de vissaus en de gochugaru tot een  
pasta.  
Roer de chilipasta door het rijstpapje.  
Meng de pasta door de kool, evt. met latex  
handschoenen aan.  
Zorg dat de pasta goed door de kool verdeeld  
is.  
Verdeel het bijgerecht over de 3 potten.

### Tips:

- Gochugaru is Koreaans chilipoeder, te vinden bij de Aziatische supermarkt.
- Gebruik i.p.v. gochugaru andere gedroogde chilivlokken.

## Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer).



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

### Ingrediënten

700 g aardappelen,  
vastkokende  
- Airfryer bakspray  
(olijf- of avocado-olie)  
½ tl basilicum,  
gedroogde  
½ tl knoflookpoeder (of  
knoflookgranulaat)  
½ tl oregano,  
gedroogde  
¼ tl peper, versgemalen  
½ tl zout (of meer naar  
smaak)

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: 25 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.

Spray de binnenkant van het bakmandje van de Airfryer in met olie.  
Snijdt de aardappelen in blokjes van ca. 2 cm.  
Leg de aardappelblokjes in het Airfryermandje en spuit ze in met een beetje olie.  
Voeg de knoflookpoeder, zout, peper, oregano en basilicum toe aan de aardappelen. Hussel alles goed door elkaar, zodat elk blokje bedekt is.  
Bak de aardappels (zonder voorverwarmen) 20-25 min. op 200°C.  
Schud de blokjes tijdens het bakken af en toe om, zodat ze allemaal even gaar worden.  
Serveer de gebakken aardappelblokjes warm.

### Tip:

Het is lekker om de schil om de aardappelen te laten zitten. Dit zorgt voor extra knapperigheid en ook extra vitamientjes.

## Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Airfryer Totaal

### Ingrediënten

- bakspray, voor het  
invetten (of extra  
olijfolie)  
1 pk broodmix, witte  
(bijv. Koopmans)  
5 tn knoflook, uit-  
geperst  
50 g mozzarella,  
geraspte  
3 el olie, olijf-  
1 tl rozemarijn,  
gedroogde  
1 tl tijm, gedroogde  
300 ml water

### Bereiding.

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd eventueel een lepel mix achter voor decoratie). Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ongeveer 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.

Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, de rozemarijn, de tijm en de geraspte mozzarella.

Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.

Rol elke deegbal door het olijfolie- en kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.

Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.

Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.

Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.

Heerlijk om te delen of om bij een maaltijd te serveren.

Bereidingstijd: 15 min.

Airfryertijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 1 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

## Kriekbier-wijnjus.



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

### Ingrediënten

150 g boter, in blokjes  
225 ml bouillon, runder-  
1 tn knoflook, geraspt  
2 fl Kriekbier (50 cl  
totaal)  
- peper, versgemalen  
2 sjalotjes, fijn-  
gesnipperd  
250 ml wijn, rode  
- 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.

Stoof in een pannetje de sjalotjes en de knoflook (laat het niet kleuren).

Blus het geheel af met kriekbier, rode wijn en runderbouillon en laat dit inkoken tot een derde van het geheel.

Voeg de blokjes boter toe en roer deze met de garde tot de boter volledig is opgenomen.

Breng de jus geheel op smaak met versgemalen peper en zout.

## Kruiden-knoflookbrood (airfryer).



Menugang: Bijgerecht, hapje  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AirfryerTotaal.nl

### Ingrediënten

- bakspray (of extra olijfolie)  
1 pk broodmix, witte (bijv. Koopmans)  
5 tn knoflook, geperst  
50 g mozzarella, geraspte  
3 el olie, olijf-  
1 tl rozemarijn, gedroogde  
1 tl tijm, gedroogde  
300 ml water

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

### Bereiding.

#### Brooddeeg voorbereiden:

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd evt. 1 el mix achter voor decoratie). Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

#### Deeg laten rijzen:

Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ca. 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.

#### Kruiden-knoflookmix maken:

Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, rozemarijn, tijm en de geraspte mozzarella.

#### Deegballen vormen:

Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.

#### Deeg door kruidenmengsel rollen:

Rol elke deegbal door het olijfolie- en het kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.

#### Brood in de bakvorm plaatsen:

Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.

#### Bakken in de Airfryer:

Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.

#### Serveren:

Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.

## Lamsgehaktballen II.



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

### Ingrediënten

3½ tl cayennepoeder  
¾ tl dragon  
1 ei  
2 tn knoflook, geperste  
2 el koriander, gehakte  
600 g lamsgehakt  
1 el muntbladeren, gehakte  
3 el olijven, rijpe, gehakte  
4 el paneermeel  
¾ el paprikapoeder  
½ tl peper, zwarte, versgemalen  
1 tl tijm  
½ ui, gesnipperde

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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.  
Maak er mooie ballen/balletjes van.  
Verhit de olie.  
Braad de ballen/balletjes in de hete olie aan.  
Voeg daarna een kop water toe.  
Laat de gehaktballen, met deksel op de pan, een ½ uurtje stoven.

### Tip:

- Lekker bij macaroni of rijst.
- U kunt er ook spiesjes van maken en die op de barbecue of onder de grill roosteren.

## Maïslolly's met mayo.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

- bieslook, verse  
2 maïskolven  
- mayonaise  
- spiesen, houten

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.

*Geroosterd wordt maïs lekker knapperig en zoet van smaak.*

Snijd de maïskolven in schijven.  
Snijd wat bieslook fijn.  
Steek de schijven aan de spiesen.  
Gril ze 8-10 min. op de barbecue.  
Bestrijk de maïslolly's met mayonaise en doop ze in de bieslook.

## Mangochutney 1.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 3 potjes  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

2½ dl azijn, wijn-, witte  
1 dl citroensap  
50 g gember, bak-  
(potje)  
½ tl kaneel  
1 kg mango's  
2 el olie  
½ pepertje, groen, in  
ringetjes  
200 g suiker  
250 g ui, in ringen  
1 tl zout

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

### Bereiding.

Schil de mango's.  
Snijd het vruchtvlees van de mango's in  
blokjes.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Fruit de ui en het pepertje in de olie op laag  
vuur ca. 5 min.  
Roer er mango, citroensap, azijn, suiker,  
gember, kaneel en zout door het ui-mengsel.  
Breng alles aan de kook.  
Laat alles op een laag vuur ca. 15 min. zachtjes  
koken.  
Bewaar de chutney die niet binnen een week  
gebruikt wordt in gesteriliseerde en goed  
afgesloten potjes of weckflessen.

## McDonalds Big Mac-saus.



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

### Ingrediënten

1 tl azijn, witte  
2 el ketchup  
½ tl knoflookpoeder  
4 el mayonaise  
1 el mosterd  
½ tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
½ tl suiker  
½ tl uienpoeder  
- zout, 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.

Meng de mayonaise, de ketchup en de mosterd in een kom tot een glad mengsel.

Voeg de witte azijn, de paprikapoeder, de uienpoeder, de knoflookpoeder, de suiker, wat zout en versgemalen peper toe.

Meng alles goed om alle ingrediënten op te nemen.

Proef de saus en pas de smaak aan naar jouw voorkeur (als je de voorkeur geeft aan een zoetere saus, voeg dan wat meer suiker toe; als je van hetere sauzen houdt, voeg dan wat meer mosterd of paprika toe).

Dek de kom af met plasticfolie zodra de saus goed gemengd en naar wens gekruid is, en laat je deze minimaal 30 min. in de koelkast staan, zodat de smaken zich goed kunnen ontwikkelen.

Hierna is je saus klaar voor gebruik!

Gebruik de saus om je zelfgemaakte burgers te garneren of om je friet te begeleiden.

## Mosselen 'Budva'.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta, Sjeef.nl

### Ingrediënten

1 el azijn, wijn-  
- bieslook  
- dille  
2 eierdooiers  
2 el kappertjes  
1 tn knoflook  
1 laurierblad  
2½ kg mosselen, verse  
- mosterd  
3 el olie  
- peper, versgemalen  
1 bs peterselie  
1 stj selderie  
- tijm  
2 uien  
½ l wijn, 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.

**Maak de mosselen goed schoon.**

**Spoel ze en verwijder mosselen die beschadigd zijn of niet dicht gaan.**

**Hak de uien, de selderie en de peterselie fijn.**

**Breng één van de gehakte uien, de selderie, de peterselie, het laurierblad, zout, versgemalen peper, 1 el olie, enkele eetlepels water en de azijn aan de kook.**

**Voeg de mosselen toe en laat ze 10-15 min. in een gesloten pan koken tot de schelpen open staan.**

**Doe de mosselen in een voorverwarmede schaal.**

**Zeef het kooknat.**

**Fruit de andere gehakte ui en het fijngehakte teentje knoflook in de resterende olie.**

**Voeg het kooknat, de kappertjes en de mosterd toe en laat het geheel opkoken.**

**Kluts de eierdooiers, voeg de gehakte kruiden toe, breng het geheel op smaak en verdeel het over de mosselen.**

### Tip:

**Lekker met frietjes of met brood.**

## Ñoquis.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
2 eidooiers  
200 g meel  
- zout

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen en laat ze koken tot ze klaar zijn om er purée van te maken.

Giet ze af en laat ze even afkoelen totdat ze lauwwarm zijn, zodat je er een deeg van kan kneden.

Stamp, wanneer aardappels zijn afgekoeld, ze tot purée (zonder er iets toe te voegen).

Sprinkel wat meel op het aanrecht en op je handen.

Plaats de puree op het aanrecht en voeg de twee eidooiers toe.

Kneed het geheel samen en voeg er stukje bij beetje en beetje meel bij.

Laat, als je een goede deegstructuur hebt gekneed, de bal deeg 10 min. rusten.

Zet in de tussentijd een pan met water op en voeg hier wat zout aan toe.

Snijdt dunne lange deegrollen van het deeg en snijdt deze verder tot kleine kussentjes van ca. 2 cm.

Rol ze even van een vork af, met de duim naar beneden om de krul erin te krijgen.

Voeg de ñoquis in kleine hoeveelheden toe aan de pan met water (ze zakken naar de bodem; als ze boven blijven drijven zijn ze klaar)!

## Perenchutney.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Bron: GezondheidsNet

### Ingrediënten

1 dl azijn, milde  
1 citroen, sap van  
100 g gember, bak-,  
met nat  
2 st kaneel, pijp-  
8 kruidnagels  
3 laurierblaadjes  
1 peper, Spaanse  
1 kg peren, hand-,  
geschilde  
100 g rozijnen  
250 g suiker  
1 ui  
1 mp zout

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

### Bereiding.

Snijd de peren in stukjes.  
Pel en snipper de ui.  
Snijd de Spaanse peper overlangs open,  
verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees in  
kleine stukjes.  
Doe alle ingrediënten in een brede pan en  
breng ze aan de kook.  
Laat het mengsel zonder deksel, onder af en toe  
roeren, in 45-60 min. tot jamdikte inkoken.  
Scheep de chutney in schone potten.

### Tips:

- De chutney is zeker enkele weken houdbaar.
- Lekker bij vlees-, kip- en rijstgerechten.
- In plaats van bakgember kunt u ook gembersiroop gebruiken.
- Verwijder voordat u de chutney in potten doet de laurier en de kruidnagels.

## Pinda dipsaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Gezonde**  
**dipsauzen**

## Ingrediënten

**60 ml azijn, rijst-  
- chilivlokken  
- gemberpoeder  
2 el honing  
1 knoflook, fijn-  
- gesneden  
200 ml pindakaas  
80 ml saus, soja-  
- water**

**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.**

**Meng de pindakaas met de rijstazijn, de sojasaus en een scheut water. Breng de dipsaus op smaak met de honing, de fijngesneden knoflook, wat chilivlokken en wat gemberpoeder.**

## Pompoenketchup.



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

### Ingrediënten

50 ml azijn, appel-  
1 stl bleekselderij  
4 cm gember, verse  
1 tl kerrie madras  
1 tn knoflook  
¼ tl komijn, gemalen  
¼ tl koriander,  
gemalen  
- olie, olijf-  
¼ tl paprikapoeder  
1 peper, rode, zonder  
zaadjes en zaadlijsten  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
400 g pompoen  
50 g suiker, basterd,  
lichtbruine  
250 g tomaten  
1 ui, grote ui  
1 tl zout

### Bereiding.

Maak de pompoen, de ui, de knoflook en de bleekselderij schoon en snijd ze in grove stukken.  
Giet een scheut olijfolie in een flinke pan en bak de groenten zachtjes aan.  
Schil het stukje gember en rasp het fijn.  
Maak de peper schoon, snijd deze in kleine stukjes en voeg hem toe aan de groenten, samen met de specerijen.  
Breng het geheel goed op smaak met zout en peper.  
Laat alles een kwartier rustig bakken.  
Was de tomaten en snijd ze in vieren.  
Voeg ze toe aan de pan, samen met de azijn en de suiker.  
Voeg indien nodig wat water toe (het mengsel mag niet aanbranden).  
Breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager en laat het heel zachtjes ca. 1 uur pruttelen.  
Pureer het met een staafmixer tot een gladde saus.  
Giet de saus door een zeef.  
Giet de saus in een schone pan en proef.  
Voeg indien nodig extra azijn en suiker toe.  
Breng de saus weer aan de kook, zet het vuur zo laag mogelijk en laat pruttelen tot de saus de goede dikte heeft (dit kan nog wel één tot twee uur duren).  
Giet de saus in schone flessen, draai de doppen erop en laat de ketchup rustig afkoelen.

### Tips:

- Na een week is de ketchup lekker op smaak.
- Ongeopend blijft de ketchup zeker een half jaar goed. Wilt u de ketchup langer bewaren? Weck de flessen dan 30 min. op 90°C.
- Bewaar een geopende fles in de koelkast.

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

## Pumpkin spice 2.



**Menugang:** Kruiden  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1 potje  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Franceska Kookt

### Ingrediënten

4 tl gemberpoeder  
8 tl kaneel, gemalen  
2 tl kruidnagel, gemalen  
1 tl nootmuskaat,  
gemalen  
2 tl piment, gemalen

### Bereiding.

Meng alle specerijen in een kommetje en roer het geheel ongeveer 2 min. door elkaar met een lepeltje (zo gaan de losse specerijen aan elkaar hechten).

Schep de mix over in een afsluitbaar bakje en bewaar het op een donkere en koele plek tot je het verder gaat gebruiken.

**Bereidingstijd:** 5 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

## Puntarelle alla Romana - Romeinse andijviesalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: RTL4

### Ingrediënten

½ krp andijvie  
50 g ansjovis  
80 ml azijn, wijn-, rode  
1 tn knoflook  
150 ml olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
100 g rucola  
1 winterpeen

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.

Pel de knoflook en snijd deze grof.  
Mix vervolgens de knoflook met de olijfolie, de ansjovis en de rode wijnazijn in een hakmolentje of met de staafmixer tot een dressing.  
Breng deze op smaak met versgemalen peper.  
Snijd de wortel in dunne reepjes of gebruik een julienne dunschiller en voeg deze toe aan de kom met dressing.  
Scheur of snijd de andijvie in stukjes.  
Meng de andijvie, de wortel en de dressing door elkaar en laat het 10 min. staan.  
Meng dan de rucola erdoor.

### Tips:

- Gebruik bij voorkeur andijvie met veel 'jong' gelig blad.
- In plaats van andijvie kunt u ook frisee gebruiken.

## Purees(n)oesjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Restjes kookboek

### Ingrediënten

250 g aardappelpuree  
65 g bloem  
13 g boter  
2 eieren  
0,85 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.

Smelt de boter en voeg daar de bloem aan toe. Roer het goed door elkaar tot een bolletje ontstaat. Voeg het water toe en roer het tot er zich een grote bol vormt. Laat het mengsel even afkoelen tot het lauw is en voeg dan een voor een de eieren toe (hierbij kun je het best de kneders of kloppers van je mixer gebruiken). Voeg daarna de aardappelpuree toe. Maak kleine bolletjes. Bak ze af in de friteuse op 180°C (je maakt deze soesjes met 2 lepels: met de eerste schep je het deeg uit de kom, met de tweede lepel schuif je het deeg uit de eerste lepel rechtstreeks in de friteuse.

### Tips:

- De purees(n)oesjes zien eruit als beignets en je kunt ze serveren als koketten.
- Je kunt een overschot van de puree ook in de spuitzak doen en toefjes spuiten (die je kunt invriezen voor later).

## Rabarberchutney II.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta, Tallsay.com

### Ingrediënten

1 cm gember, fijn-  
gesneden  
2 tn knoflook, fijn-  
gesneden  
1 el olie, olijf-  
3 rabarberstelen,  
gewassen en fijn-  
gesneden  
1 hv rozijnen, fijn-  
gesneden  
1 sjalot, fijngesneden  
50 g suiker, basterd-  
25 ml wijn, witte, droge  
1 tl zout, zee-, fijn

### Bereiding.

Fruit de knoflook, de ui en de gember in de olijfolie, totdat ze lekker doorzichtig worden. Voeg nu de rabarber, de rozijnen en de wijn toe en laat het geheel 10 min. koken. Voeg de basterdsuiker toe en het zeezout toe. Kook het nog 10 min. verder op een heel laag vuur, totdat de rabarber zacht en de chutney lekker dik wordt.

### Tips:

- Bewaar en serveer de chutney koud.
- Eet deze rabarber chutney bij een Indiase gerechten of gewoon als spread op brood of toast.
- Ook smaakt deze chutney goed bij vleesgerechten, vooral bij wit vlees zoals kip of kalkoen.
- De smaak komt ook goed tot recht bij schimmelkazen en oude kaas.

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

## Raita.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Anne-Marie**  
**Mineur**

### Ingrediënten

2 tn knoflook  
2 komkommers  
1 hv munt, verse  
2 dl yoghurt  
- zout

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

### Bereiding.

Was de komkommers en rasp ze met een grove rasp.

Was de munt goed en hak 'm dan fijn.

Voeg de munt bij de komkommers en meng er dan 2 dl yoghurt bij met een snuf zout.

Pers er de teentjes knoflook boven uit.

Roer het geheel goed door elkaar want het komkommersap mengt niet goed met de yoghurt.

## Râs al hânout - ras el hanout 4.



**Menugang: -**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Kruidenmengsels**

### Ingrediënten

1 tl allspice (piment),  
gemalen  
1 tl cayennepeper  
1 el foelie, gemalen  
1 el geelwortelpoeder  
(kurkuma, koenjit)  
1 el gember, gemalen  
2 tl gemberpoeder  
1 tl kaneel, gemalen  
1 el kardemom,  
gemalen  
4 kruidnagels,  
gekneusde  
(2 el lavendel,  
gedroogde en  
gekneusde)  
1 tl nootmuskaat,  
gemalen  
2 el peperkorrels,  
zwarte, gekneusde  
1 tl pepertjes, rode,  
gedroogde, in schilfers  
(2 el rozenknoppen,  
gedroogde en  
gekneusde)  
1 tl venkelzaadjes,  
gekneusde

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.  
Bewaar het kruidenmengsel in een goed  
afsluitbaar potje.

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

## Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Hollandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Voedingscentrum,  
ZekerGezond.be

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
2 appels, zoetzure  
- azijn  
1 kool, rode  
12 kruidnagels  
4 laurierblaadjes  
4 el margarine, vloeibare  
200 ml melk, halfvolle  
- nootmuskaat  
- peper, versgemalen  
300 g varkensreepjes  
40 g veenbessen,  
gedroogde, zonder  
suiker

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in ca. 20 min. gaar.  
Maak de rode kool schoon en schaaf de kool fijn.  
Schil de appels en snijd ze in blokjes.  
Breng de rode kool in een bodempje water met de appel, de laurierblaadjes, de kruidnagels en de gedroogde veenbessen aan de kook.  
Kook de kool in 20-25 min. gaar.  
Bestrooi de reepjes vlees met versgemalen peper.  
Bak het vlees in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.  
Breng de melk aan de kook.  
Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree.  
Verwijder de laurier en kruidnagels uit de rode kool en breng de groente op smaak met wat azijn.  
Serveer er de vleesreepjes en aardappelpuree bij.

## Sambal oelek 3.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indische  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

1 limoen  
10 pepers, rode  
1 tl zout

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

### Bereiding.

Snijd de bovenkant van de pepers.  
Verwijder de pitten aan de binnenkant.  
Snijd de pepers in stukjes van 1 cm.  
Doe de stukjes peper in een vijzel.  
Gebruik de stamper in de vijzel in een draaiende  
slijpende beweging tot de pepers vrijwel helemaal  
gemalen zijn.  
Knijp de limoen uit over de pepers.  
Voeg het zout toe en roer het goed door de pepers.

## Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Porties:** 2-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Luna Trapani

### Ingrediënten

4-5 tk basilicum, verse  
6 tn knoflook, fijngehakt  
5-6 el olie, olijf-, extra  
vergine  
1-2 el siroop, agave- (of  
1-2 el kristalsuiker)  
- peper, naar smaak  
1 kg tomaten, gepelde  
(uit blik, met het sap)  
1 ui, witte, grote, grof-  
gesneden  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Verhit in een diepe pan de olijfolie op een hoog vuur.

Voeg de knoflook en de ui toe, als de olie warm is.

Laat deze al roerend 2-3 min. bakken.

Zet dan het vuur lager en laat het bakken totdat de knoflook en de ui zacht en goudkleurig zijn.

Voeg dan de gepelde tomaten toe en roer ze goed door.

Doe er vervolgens de basilicumtakjes bij.

Roer het goed door en laat het 30-40 min. op

een laag vuur met het deksel op de pan pruttelen totdat de tomaten uit elkaar vallen.

Voeg dan de agavesiroop (of de suiker), en zout en peper naar smaak toe.

Pureer het met een staafmixer tot een gladde saus.

### Tips:

- De saus blijft een week goed in de koelkast.
- Je kunt de saus ook invriezen; dan blijft hij 3 maanden goed.

**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

## Sumak uien.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Midden-  
Oosterse, Turkse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Simpele-  
recepten.nl

### Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode  
1 hv peterselie, grof  
gehakt  
2 el olie, olijf-  
1 el sap, citroen-  
1 el sumak  
2 uien, rode, in halve  
ringen  
½ tl zout

### Bereiding.

Doe de uienringen in een zeef of vergiet en houd ze onder stromend water om de uien te wassen (door het wassen van de ui, verliest de ui de bittere en scherpe smaak).

Dep de uien af en droog de uien goed.

Doe de uien in een kom.

Voeg de peterselie toe aan de uien.

Voeg de olijfolie, de rode wijnazijn, het citroensap, de sumak en het zout toe en schep het geheel goed om.

Laat de sumak uien minstens 1 uur staan, zodat de smaken zich goed vermengen en in de uien trekken.

50

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

## Surinaamse sambal (authentiek).



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Surinaamse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo, Smulweb**

### Ingrediënten

0,4 el azijn  
2 citroenen  
4 tn knoflook  
2 el olie, olijf-, extra  
vierge  
500 g pepers, madame  
Jeanette-  
2 el suiker, kristal-  
2 uien

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

### Bereiding.

Was een glazen wekpot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.

Spoel de pot goed om en zet hem tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.

Haal de stelen van de pepers en snijd ze doormidden (laat de zaadjes erin zitten). Schil de ui en snijd deze in vieren.

Pel de knoflook.

Pers de citroen uit.

Doe de ui, de knoflook en de pepers in een blender, keukenmachine of een vijzel.

Maak het geheel goed fijn.

Voeg het zout, de suiker, het citroensap en de olie toe en meng het goed door elkaar.

Schep de sambal in de wekpot.

## Tandoori kruidenmix.



**Menugang:** Bijgerecht,  
kruidenmix  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Keto-recepten.nl

### Ingrediënten

1 tl chilipoeder  
1 tl gemberpoeder  
½ tl kaneel  
½ tl knoflookpoeder  
1 tl komijn, gemalen  
1 tl koriander, gemalen  
1 tl kurkumapoeder  
1 tl paprikapoeder  
½ tl zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 11  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 2 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Meng alle kruiden goed door elkaar.  
Doe de kruiden in een goed afsluitbare pot.

## Tomatensoep met miso en bosui.



**Menugang:** Bij-, hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Delicious, Nick Toet

### Ingrediënten

1 bouillonblokje, groente-  
1 el chilivlokken, Koreaanse  
100 g doperwten (diepvries)  
2 eieren, geklutst  
100 g kapucijners  
2 tn knoflook, gehakt  
¾ tl komijnpoeder  
400 ml melk, kokos-  
2 el olie, olijf-  
½ tl oregano, gedroogde  
1 tl paprikapoeder, gerookte  
2 el pasta, miso-  
2 preien, gewassen, in halve ringen  
800 g tomaten (blik)

### Bereiding.

Besprenkel de soeppan met een beetje zonnebloemolie en gooi de gesnipperde uien erbij.

Bak de uien glazig.

Voeg de gehakte knoflook toe en bak die 1 min. mee.

Voeg vervolgens de gesneden prei toe en laat die 4 min. op een laag vuur meebakken totdat de prei zacht is.

Voeg de gerookte paprikapoeder, de komijnpoeder, de (Koreaanse) chilivlokken, de oregano en 2 el miso toe en bak die een ½ min. mee.

Voeg hierna de tomaten uit blik toe, samen met de kokosmelk en het bouillonblokje. Maak de tomaten kleiner met je spatel.

Laat alles aan de kook komen.

Draai het vuur dan meteen laag, zodat alles zachtjes blijft pruttelen.

Laat het 3 min. pruttelen.

Haal de pan van het vuur en pureer het geheel met een staafmixer.

Zet dan een bakpan op het fornuis met 1 el olie en bak van de eieren een mooi omeletje.

Rol het omeletje op en snijd er mooie reepjes van.

Bewaar ze voor je garnituur.

Doe de kapucijners en de doperwten bij je soep en laat de soep warm worden.

Snijd wat bosuien in fijne ringen.

Breng de soep, indien nodig, op smaak met zout en versgemalen peper.

Verdeel de soep over de soepkommen en doe er wat olijfolie op met je gesneden bosuien en omeletreepjes.

### Tip:

Neem i.p.v. 1 el Koreaanse chilivlokken, 1 el gochugaru of ½ el chilivlokken.



Misopasta

**Ingrediënten (vervolg)**

3 uien, gesnipperd  
3 uien, bos-, in fijne  
dunne ringen

---

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

---

## Vadouvan.



**Menugang:** Bijgerecht,  
kruidenmix  
**Keuken:** Franse, Indiase  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Boodschappen.nl,  
SeriousEats.com

### Ingrediënten

1 tl kardemompoeder  
2 tl knoflookpoeder  
1 el komijnzaad  
1 el korianderzaad  
2 tl kurkuma  
1 el mosterdzaad  
1 tl paprikapoeder  
1 tl tijm, gedroogde  
2 tl uienpoeder

- vijzel

### Bereiding.

Rooster de komijn-, de koriander- en de mosterdzaad in een droge, hete koekenpan tot je de specerijen goed kunt ruiken. Schep het over in een vijzel en maal het fijn. Meng de kurkuma, de uienpoeder, de knoflookpoeder, de kardemompoeder, de tijm en de paprikapoeder er goed door.

### Tip:

- Vadouvan is lekker om vis of gevogelte mee te kruiden.
- Het is ook heel geschikt voor Indiase curry's.

55

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

## Vinaigrette met witte wijnazijn en honing.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Mistrix recepten  
collectie

---

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte  
1 tl honing  
6 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Roer de azijn, de honing en de olie goed door elkaar.

Breng de vinaigrette op smaak met versgemalen peper en zout.

## Zalmsalade 1.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Notitie van Lien

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
gekookte  
3 augurken (decoratie)  
8-10 augurken, zeer fijn  
gehakte (zoetzuur)  
½ tl dille  
2 eieren, gekookte  
(decoratie)  
3-4 el mayonaise  
½ tl paprikapoeder,  
zoete  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie  
1-2 el saus, frites-  
3 uitjes of sjalotjes,  
zeer fijn gehakte  
3 kbl zalm, rode  
- zout

### Bereiding.

Doe de aardappelen door de aardappelpers of stamp ze fijn tot er geen klontjes meer inzitten (dat gaat het makkelijkste als ze nog lauwwarm zijn).

Hak de augurken heel fijn en doe ze in een zeef, laat ze uitlekken en druk er met een lepel op om er meer het vocht uit te halen (dit voorkomt dat de salade veel te nat wordt).

Haal alle velletjes en graatjes van de zalm uit blik en roer daarna alles door elkaar, samen met de andere ingrediënten.

Voeg de mayonaise en fritessaus niet in één keer toe, maar kijk wanneer het je smeuïg genoeg is (te vet is niet zo lekker).

Proef de salade en voeg naar smaak zout en/of versgemalen peper toe.

Doe alles op een schaal, strijk het glad en smeer de bovenkant in met een klein beetje mayonaise.

Versier de salade dan met stukjes augurk, plakjes gekookt ei, paprikapoeder, gedroogde dille, en evt. wat ketchup (voor de kleur).

### Tip:

Maak dit gerecht een dag van te voren, dan kunnen de smaken goed intrekken.

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

## Zwiebelbrot 2.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Duitse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta, Eat.de

### Ingrediënten

1 el bakpoeder  
400 g bloem  
350 ml melk  
100 g uien, gebakken  
1 tl zout

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

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten en doe ze in een broodvorm.  
Bak het brood 40 min. in de oven op 180°C.

### Tip:

Vervang 100 g gebakken uien eens door 100 g  
g Emmentaler kaas of 100 g gehakte ham.

## Gebruikte afkortingen.



v2.4

| 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                  |
| 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                 |
| jgls      | 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                  |

59



v2.4

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



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



**Elephant  
Experience**

*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

61

Compressed by

