



Ruud 's Kookboek

Gehaktrecepten / v1.9

Inhoudsopgave.

Amada - Argentijnse gehaktballen.....	3
Amerikaans gehaktbrood (airfryer).....	5
Appel gevuld met gehakt.....	6
Appels uit de oven met gehakt.....	7
Aziatische gehaktballen.....	8
Broodbol gevuld met gehakt.....	9
Burrito-bowl met gehakt en avocado.....	10
Courgette-gehakt spiesen.....	11
Gehaktballen I (airfryer).....	12
Gehaktkebab - gekruide kebabspiesen.....	13
Hartige krans met gehakt.....	14
Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer).....	15
Kipgehaktbrood.....	16
Meatloaf - gehaktbrood.....	17
Scandinavische gehaktspies.....	18
Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus.....	19
Tajine met gehakt, aardappels en groenten.....	20
Tex Mex Salsa tortilla quiches met gehakt (airfryer).....	22
Zuurkoolschotel met aardappelen, cranberry's en gehakt.....	23
Gebruikte afkortingen.....	24

Amada - Argentijnse gehaktballen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Argentijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

Voor de gehaktballetjes:

1 kp bloem
150 g boter
2 kp broodkruim, in
melk geweekt, uitgelekt
3 eieren
1 kg gehakt, runder-,
mager
- kaas, Parmezaanse
2 el knoflook en
peterselie, gehakte
200 g olijven, gehakte
- peper, zwarte,
versgemalen
1 kp rozijnen, geweekt
1 ui, middelgrote,
gesnipperde
3 worstjes, varkens-,
vel verwijderd
- zout, naar smaak

Bereiding.

Neem een grote kom en doe alle ingrediënten voor het gehakt (m.u.v. de bloem) er in. Breek de eieren er in en meng alles tot een vrij homogeen mengsel. Kneed het mengsel goed door elkaar en maak er balletjes van (hoe groter de balletjes; hoe langer de kooktijd). Rol de balletjes door de bloem. Verhit wat olie in een braadpan en bak de ballen aan alle kanten bruin. Neem ze uit de pan en leg ze apart. In dezelfde pan maken we de saus. Hak de ui, de paprika, de knoflook en de champignons en bak ze in 4 el olijfolie goudbruin. Voeg de tomaten, de tomatenpuree, de wijn, en de laurier toe. Voeg het bouillonblokje, het zout en de kruiden toe. Breng het aan de kook en kook het 4-5 min.. Zet dan het vuur laag. Doe de gehaktballetjes in de saus. Dek de pan af en laat het sudderen tot de gehaktballetjes geheel gaar zijn.

Rijst:

Fruit de ui, de knoflook en de peterselie in 2-3 el olijfolie. Voeg, als de ui glazig is, de rijst toe en bak het geheel 2-3 min. Voeg de bouillon, de laurier, de saffraan en zout toe. Dek de pan af met een deksel en kook het op een laag vuur tot alle vocht is verdampt. Haal de rijst van het vuur en laat die 5 min. rusten. Serveer de gehaktballen met veel saus, daarbij de rijst en Parmezaanse kaas.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de saus:**

1 blkj bouillon, rund-
 vlees-
 1 el knoflook, gehakte
 2 laurierblaadjes
 1 tl oregano
 ½ kg champignons,
 fijngesneden
 1 el paprikapoeder
 - peper, versgemalen,
 naar smaak
 - peper, Chili-, naar
 smaak
 1 peper, rode, zonder
 zaad, gehakte
 ½ kg tomaten, gepeld
 en fijngehakt
 1 el tomatenpuree
 1 ui, grote, gesnipperd
 1 kp wijn, droge witte
 - zout

Voor de rijst:

1 tl knoflook, gehakte
 1 laurierblad
 1 tl peterselie, gehakte
 2 kp rijst
 1 tl saffraan
 1 ui, middelgrote,
 gesnipperde
 2 kp water
 - zout naar smaak

Bereidingstijd: - min.
 Grill-/oventijd: - min.
 Wachtijd: - 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

Amerikaans gehaktbrood (airfryer).



Menugang: Lunch-, na-,
ontbijtgerecht, tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

250 g bloem
100 g boter
1 ei
7 g gist
100 ml melk, lauw
5 g suiker
5 g zout

Voor de vulling:

1 ei, om in te smeren
1 ei, voor de vulling
500 g gehakt, h-o-h
2 tn knoflook
- kruiden, vlees-, naar
keuze
2 dl room
1 ui

Bereiding.

Maak van de ingrediënten van het deeg een brooddeeg.

Maak dan een ronde ring met in het midden de gist en de kleine stukjes boter.

Giet in de ring de lauwe melk en het ei en kneed het tot een soepel deeg.

Laat dit minimaal 1 uur rijzen onder een vochtige doek in een kom.

Breng het gehakt op smaak met kruiden naar eigen keuze.

Vet een vuurvaste schaal, die in je Airfryer past, in.

Rol de plak deeg uit tot bijna het dubbele van de schaal (zie foto).

Leg de deegplak in de schaal en vul hem op met het gehakt mengsel.

Rol met een deegroller de restanten van het deeg eraf en decoreer de schaal naar eigen keuze (let op dat hij niet te hoog wordt).

Bestrijk het gehaktbrood met het opgeklopte ei.

Bak het gehaktbrood in de Airfryer (160°C-45 min.).



Tips:

Vervang het gehakt een keer door lever en breng dit op smaak met truffel en champignons. Je kunt ook kleine schaalpjes vullen en er zo een tussengerechtje van maken.

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

Appel gevuld met gehakt.



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

Ingrediënten

8 appels, kleine (bijv.
Elstar)
100 g brood,
fijngemalen
1 ei
500 g gehakt
1 tl kaneel
1 tn knoflook
1 el mosterd
1 el olie
- peper, snufje
1 ui, fijngesneden

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Snijd een kapje van de appel.
Boor de klokhuizen er met een appelboor uit.
Laat een wand van ongeveer 2 cm over.
Kneed het gehakt met de ui, knoflook, brood,
mosterd, kaneel en peper.
Vul de appels met het gehakt en druk de gehakt
goed aan.
Zet de kapjes er weer op.
Bestrijk de appels met olie.
Zet de appels ca. 35 min. in de oven.

Tip:

Serveer de appels met in wijn gestoofde
zuurkool en kruimige aardappelen.

6

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

Appels uit de oven met gehakt.



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

Ingrediënten

4 appels, grote, stevige
(bijv. Elstar)
2 beschuiten
1 ei
400 g gehakt, h-o-h
- peper, versgemalen
1 mp tijm, gedroogde
- tomatenketchup
- 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 180°C.

Halveer de appels in de lengte, verwijder de klokhuisen en hol ze iets uit.

Maak het gehakt op de gebruikelijke manier aan met de verkruimelde beschuiten, het ei, de tijm en wat zout en versgemalen peper en maak er 8 balletjes van. Leg de balletjes in de uitgeholde appels en druk ze goed aan.

Giet een laagje van ½ cm water in een platte ovenschaal en zet de gevulde appels er naast elkaar in.

Zet de schaal ca. 30 min. in de voorverwarmde oven tot het gehakt gaar en goudbruin is. Garneer ze met een likje tomatenketchup.

Tips:

- Serveer met frites en appelmoes.
- Reken voor kleine eters (kinderen) 1/2 appel per persoon.

Aziatische gehaktballen.



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

Ingrediënten

- boter, room-
¼ citroen, sap van
1 tl djahé
1 tl djinten
2 eieren
¼ tl five spices poeder
500 g gehakt, hoh
½ el kerriepoeder
2 el ketjap manis
1 tl laos
1 el mosterd, pittige
1 el olie, olijf-
5 el paneermeel
1 tl peper, zwarte
2½ el peterselie, verse,
gesnipperde
1 sjalot, fijngesnipperd
- sojasaus
2 uien, fijngesnipperd
- water
1½ tl zout, zee-

Bereiding.

Doe het gehakt in een grote kom.
Voeg de ui, 1 ei, het sjalotje, het paneermeel en alle kruiden toe.
Meng het geheel goed door elkaar.
Voeg nu het tweede ei met de ketjap toe.
Kneedt het geheel heel goed en gelijkmatig door elkaar.
Laat het gehakt 1 uur opstijven in de koelkast.
Draai er dan 4 gelijkmatige ballen van (125 g p/st).
Doe de roomboter en de olijfolie in een koekenpan en braad de ballen rondom mooi aan (schroei ze goed dicht, want zo blijven de smaken in je ballen optimaal behouden).
Voeg dan 1 koffiebeker water toe en nog een scheutje sojasaus.
Laat dit inkoken en de ballen tegelijkertijd smoren tot dat ze gaar zijn.

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

Broodbol gevuld met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande 2005-02, MyTaste, Smulweb

Ingrediënten

4 bollen, Italiaanse
100 ml bouillon,
kruiden-
250 g gehakt, runder-
100 g gorgonzola
½ el kruiden, keuken,
Italiaanse, gedroogde
6 olijven, zwarte,
zonder pit
½ el paprikapoeder,
milde
- peper, versgemalen
1 tomaat
1 bl tomatenpuree
1 ui
- zout

Bereiding.

Bak het gehakt in een koekenpan zonder vet op matig hoog vuur al omscheppend rul.

Bak de fijngesneden ui 2-3 min. zachtjes mee. Schep de tomatenpuree, de paprikapoeder en de helft van de Italiaanse kruiden door gehakt en bak het 1 min. mee.

Voeg de bouillon toe en laat het geheel 10 min. zachtjes sudderen tot het vocht verdampt is.

Breng het gehaktmengsel op smaak met zout en versgemalen peper.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd van de Italiaanse bollen het kapje af en hol de bollen iets uit.

Zet de bollen op de bakplaat en vul ze met het gehaktmengsel.

Verdeel er de olijven, de gorgonzola en de tomaat over.

Strooi er de rest van de Italiaanse kruiden en wat peper over.

Leg de kapjes naast de gevulde bollen.

Bak de gevulde bollen in midden van oven 20-25 min. tot ze knapperig zijn en de kaas gesmolten is.

Tip:

Lekker met een salade van eikenbladsla en cherrytomaatjes.

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 485

Eiwit: 24 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

Burrito-bowl met gehakt en avocado.



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

Ingrediënten

2 avocado's, in plakjes
400 g bonen, kidney-, uitgelekt
2 hv chips, tortilla-
300 g gehakt, runder-
2 el kruiden, taco-
200 g maïs (blik)
2 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, witte
250 g room, zure
250 g tomaatjes, cherry-, in kwarten
2 uien, rode, in dunne ringen

Bereiding.

Mexicaans is altijd goed. In een mum van tijd zet jij deze superlekkere burrito-bowl op tafel met de lekkerste ingrediënten! Avocado, gehakt, tomaat en tortillachips mogen natuurlijk niet ontbreken. Eet smakelijk!

Kook de rijst.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de helft van de ui glazig.

Voeg de tacokruiden toe en bak het gehakt rul.

Voeg 50 ml water en de bonen toe en laat nog 5 min. pruttelen.

Prak intussen de helft van de avocado met de zure room en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de rijst over 4 kommen en schep er wat van het gehaktmengsel op.

Verdeel de geprakte avocado, plakjes avocado, overige ui, maïs, tomaatjes en tortillachips over de bowl.

Tip:

Houd je van een beetje pit? Leg er wat jalapeñopepers op.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 1030

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 98 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 52 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 17 g

Vezels: 18 g

Groente: - g

Zout: 1,8 g

Courgette-gehakt spiesen.



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

Ingrediënten

2 courgettes
200 g champignons
2 el citroensap
300 g gehakt, runder-
2 tl kerriepoeder
± 3 el olie
1 tl oregano, gedroogde
2 paprika's, rode
- peper
- peper, cayenne-
- 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 courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en courgetteplakjes met citroensap.
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper, kerrie-poeder en oregano.
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons, paprikastukjes en gehaktballetjes om en om aan spiesen.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de hete grill onder regelmatig draaien ± 10 min.

Gehaktballen I (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ****
Bron: Sandra Kemna

Ingrediënten

100 g bacon,
fijngesneden
1 tl cayennepoeder
1 ei, losgeklopt
1 kg gehakt, runder-,
mager
50 g kaas, geraspt
2 el ketjap manis
1 el kerriepoeder
3 tn knoflook, geplet en
fijnggehakt
8 el paneermeel
1 el paprikapoeder
1 el sambal oelek
1 sjalotje,
fijngesnipperd
1 ui, rode, kleine,
fijngesnipperd
1 el zout

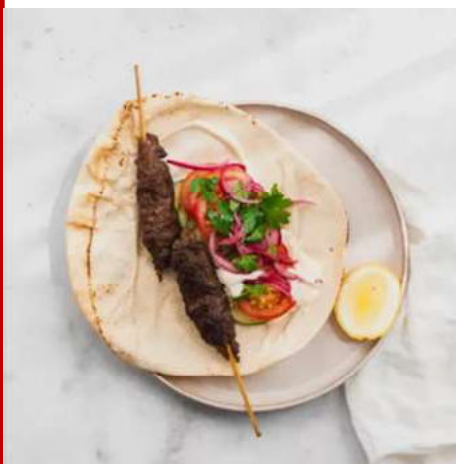
Bereiding.

Doe het gehakt in een schaal.
Voeg alle ingrediënten toe.
Meng alles goed door elkaar en maak er acht ballen van.
Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Doe de ballen in het mandje van de airfryer.
Doe het anti-spatdeksel erop en bereid de ballen eerst 8 min. op 200°C en dan 12 min. op 180°C.

12

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

Gehaktkebab - gekruide kebabspiesen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Midden-
Oosterse, Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Miranda Bernáth,
Simpele-recepten.nl

Ingrediënten:

2 tl chilipeper
500 g gehakt, rund- (of
lams-)
½ tl kaneel
1 tl kardemom
2 tn knoflook
2 tl komijn, gemalen
2 el olie, olijf-
10 g peterselie, fijn-
gehakt
½ tl sumak
1 ui, geraspt

Bereiding.

Meng het gehakt in een kom met de specerijen, de geraspte ui, de geperste knoflook, de chilipeper, de peterselie en zout (je kunt evt. een stukje bakken in de pan en proeven om te checken of er nog iets mist).

Verdeel het gehakt in 8 delen en maak er 8 worsten van.

Het vormen van de spies gaat makkelijk; maak eerst je handen goed nat, dat blijft het gehakt minder plakken aan je hand.

Kneed het vervolgens om een metalen spies of (geweeekte) houten satéprikker (het is belangrijk om het vlees goed aan te drukken; door het grillen zal het krimpen, waardoor het vlees kan loslaten als je dit niet doet).

Bestrijk elke spies met olijfolie.

Verhit een grillpan en grill de kebab rondom bruin en gaar in zo'n 10 min. (ca. 5 min. per kant).

Tips:

- Serveer de gehaktkebab op een mooie schaal met knoflookyoghurt, sumak uien, komkommer, flat breads en nog veel meer!
- Gebruik je houten satéprikkers? Week dan eerst de prikkers minimaal 30 min. in water. Door de satéprikkers te weken zorg je dat ze niet vlam zullen vatten tijdens het grillen.



Bereidingstijd: 15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 315
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

Hartige krans met gehakt.



Menugang: High tea,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 10-12
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

2 bl deeg, croissant-
1 ei
300 g gehakt, runder-
50 g kaas, feta-
1 tn knoflook,
uitgeperst
1 snf komijn
1 el meel, paneer-
1 paprika, in kleine
stukjes
1 snf paprikapoeder
1 snf peper
5 el pistachenootjes
ongezouten
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven op 200°C.
Meng het gehakt met de stukjes paprika, de
knoflook, een snuf peper, zout, paprikapoeder,
komijn, paneermeel en 3 el fijngehakte
pistachenootjes.
Haal het croissantdeeg uit de verpakking en
maak de driehoeken los.



Zet een vrij groot glas in het midden van de
bakplaat met bakpapier en leg daar de
driehoeken croissantdeeg op, overlap ze iets.
Verdeel het gehakt over het midden van de
krans.
Kruimel er wat feta over.



Vouw de punten van het deeg over de vulling
en druk ze iets onder de krans vast.
Bestrijk de bovenzijde met het losgeklopte ei
en bestrooi de bovenzijde met de rest van de
pistachenootjes.
Bak de krans ca. 20 min. in de oven.

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

Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

300 g gehakt
1 sch ketjap manis
- peper, versgemalen
4 pistolets, afbak-
1 tl sambal oelek
- saus, saté-
- uitjes, gebakken
- zout

Voorb. tijd: 6 min.
Bereidingstijd: - min.
Airfryertijd: 15 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 pistolets aan de *bovenkant* open en haal er een v-vorm uit (zoals op de foto).



Doe het gehakt in een schaal.
Voeg de sambal oelek toe aan het gehakt.
Voeg de ketjap manis toe aan het gehakt.
Voeg 1-2 snufjes zout toe aan het gehakt.
Voeg de versgemalen peper (6x draai pepermolen) toe.
Meng alle ingrediënten in de schaal goed door elkaar.
Vul de lege ruimte in de broodjes op met het gehakt.
Rol de broodjes per stuk in de aluminiumfolie.
Leg de broodjes in de airfryer en bak ze (15 min.-200°C).
Bereid intussen de satésaus.
Haal de broodjes uit de aluminiumfolie en leg ze op 4 voorverwarmde bordjes.
Overgiet de broodjes met wat satésaus.
Garneer de broodjes met de gebakken uitjes.



Kipgehaktbrood.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4-8
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 el barbecue sauce
original American style
3 sn brood, tijger-, wit
5 eieren
1 kg gehakt, kip-
80 g kruidenmix voor
gehakt met uitjes
100 ml melk, halfvolle
2 el tapenade, tomaten-

- bakpapier
- cakevorm (25 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 175°C.
Kook 4 eieren in 8 min. hard.
Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.
Snijd de korstjes van het brood en besprenkel het brood met de melk.
Doe het kipgehakt in een kom en meng er het brood, 1 rauw ei, de kruidenmix en tapenade door.
Bekleed de cakevorm met bakpapier en schep het gehakt in de vorm.
Duw de 4 gekookte eieren in het gehakt.
Maak het gehaktbrood dicht boven de eieren.
Bak het gehaktbrood in het midden van de oven in 55-60 min. gaar.
Bestrijk het gehaktbrood na 20 min. met 2 el barbecuesaus en na 40 min. nog een keer.
Haal het gehaktbrood uit de oven, giet het vet af en laat het vervolgens nog minimaal 15 min. rusten voordat je het aansnijdt.



Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: 60 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 196
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,7 g

Meatloaf - gehaktbrood.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Julius Jaspers

Ingrediënten

1 ei
2 kg gehakt, half-om-
half
500 ml Heinz
tomatenketchup
1 tn knoflook
- peper
2 el saus, chili- (geen
tabasco)
200 g suiker, bruine
1 ui, gesnipperd
100 ml water
- zout

Bereiding.

Meng het gehakt in een ruime kom met de gesnipperde ui, het rauwe ei, de uitgeperste knoflook en zout en peper.

Vul een braadslee met dit mengsel en zorg dat je een soort platte koek krijgt door alle hoekjes goed aan te drukken (alleen zo verspreidt de saus zich goed over het gehakt).

Maak in dezelfde kom de saus door de ketchup, de bruine suiker, de chilisaus en het water goed met elkaar te vermengen en giet dit over het vlees.

Zet de meatloaf 30 min. in de oven op 200°C als je haar de volgende dag gaat opwarmen, 40 min. als je haar direct gaat opeten.

Eet je de meatloaf de volgende dag?

Warm dan 25 min. in een voorverwarmde oven op 200°C.

Tip:

Serveer de meatloaf met gratin dauphinois of rijst en een groene salade.

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

Scandinavische gehaktspies.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Scandinavische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Variatie op het vuur

Ingrediënten

2 el dille, verse, fijn-gesneden
500 g gehakt, runder-
1 el mierikswortel, geraspte
- olie, om te bestrijken
- peper, versgemalen
1 ui, gesnipperd

- metalen spiesen

Voorbereiding.

Maal in een keukenmachine het gehakt met de dille, de ui en de mierikswortel tot een fijne, egale massa.

Kruid het gehakt met zout en versgemalen peper.

Verdeel het gehakt in 8 gelijke porties.

Vorm hiervan 8 dunne worstjes van ca. 10 cm lang.

Rijg aan elke spies 2 gehaktworstjes, in de lengte.

Leg de gehaktspiesen afgedekt ca. 1 uur in de koelkast om wat steviger te worden.

Bereiding.

Bestrijk de gehaktworstjes met olie en gril ze op een ingevet rooster boven een matig heet vuur in 10-15 min. rondom bruin en volledig gaar.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 320

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 2 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 24 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, De
Nieuwsbode

Ingrediënten

2 courgettes
100 g crème fraîche
300 g kipgehakt
1 el olie, olijf-, milde
40 g Parmigiano
Reggiano
- peper
90 g pesto, groene,
verse
300 g tagliatelle
1 ui, middelgrote

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 730
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: 440 mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snipper de ui.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de ui en het kipgehakt 5 min. op een middelhoog vuur.
Rasp ondertussen de courgettes grof, doe ze in een vergiet en schenk er kokend water over.
Laat het goed uitlekken en druk er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk vocht uit.
Doe de helft van de courgette samen met de pesto en crème fraîche in de hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een gladde saus. Breng de saus op smaak met peper.
Giet de pasta af en doe die terug in de pan.
Voeg de courgette-pestosaus toe en verwarm het nog 1 min.
Meng het met het gehakt, de rest van de courgette en de helft van de kaas en breng het op smaak met peper.
Verdeel de pasta over diepe borden en bestrooi het met de rest van de kaas.

Tajine met gehakt, aardappels en groenten.



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

Ingrediënten

Gehaktballetjes:

- gehakt
- gehaktkruiden
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tn knoflook, uitgeperst
- ½ tl komijn
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl peper
- 1 tl zout

Bereiding.

Maak balletjes van het gehakt die je hebt gemengd met de kruiden en de knoflook. Bak ze even aan in wat olie tot ze rondom goudbruin zijn. Haal ze even uit de tajine. Bak in het vet dat achterblijft in de tajine, de ui met de knoflook. Voeg de aardappels en de kruiden hier aan toe en meng goed. Doe dan de balletjes er weer bij en wat water of bouillon (voor de jus). Laat de aardappels gaar worden en de saus indikken. Voeg de olijven toe.

Kook de sperziebonen gaar in water met wat zout. Doe, als deze gaar zijn, wat (olijf)olie in een koekenpan. Fruit hier een sjalotje in en voeg een groentebouillonblokje toe. Doe hier eventueel wat harissa (pas op dit is vrij pittig) bij en schep goed om. Doe hier dan de sperziebonen bij en schep weer goed om. Serveer de groenten als bijgerecht naast je tajine.

Tip:

Vervang de aardappelen eens door zoete aardappelen of een mix van gewone en zoete aardappelen.

Groenten:

2-3 aardappels, in
parten
1 tl gember
(- harissa)
- koriander
1 tn knoflook, heel fijn
gesneden
1 hv olijven, groene,
ontpitte
1 tl paprikapoeder
1 tl peper
- peterselie, fijngehakt
1 tl Ras el Hanout
- sperziebonen
1 ui, grote, gesnipperd
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

Tex Mex Salsa tortilla quiches met gehakt (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jamilla

Ingrediënten

200 g bonen, zwarte
100 g crème fraîche
1 ei
250 g gehakt, gemengd
1 hv kaas, geraspte
75 g maïs, uit blik
- olie, olijf-, om in te
vetten
230 g Salsa dip medium
3 tortilla's
- 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 tortilla's in vieren.
Vet de muffin vormpjes in met wat olijfolie en leg de tortilla stukjes er in.
Maak er een soort bakje van en druk het goed aan.
Bak het gehakt rul samen met de maïs en de zwarte bonen.
Meng in een bakje de crème fraîche, de helft van de salsa en het ei.
Doe er ook wat kaas door heen.
Vul de bakjes met het gehaktmengsel en schep er 2 el van het crème-fraïchemengsel erbij.
Voeg naar smaak nog wat zout toe.
Verwarm de airfryer voor op 200°C en bak ze in 15 min. gaar.

Zuurkoolschotel met aardappelen, cranberry's en gehakt.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Alette van de
Staaïj

Ingrediënten

400 g aardappelen
50 g cranberry's,
gedroogde
200 g gehakt, runder-
1 tl kerriepoeder
1 el ketjap
- margarine
- melk
30 g paneermeel
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 ui, kleine
- zout
1 zk zuurkool (500 g)

Bereiding.

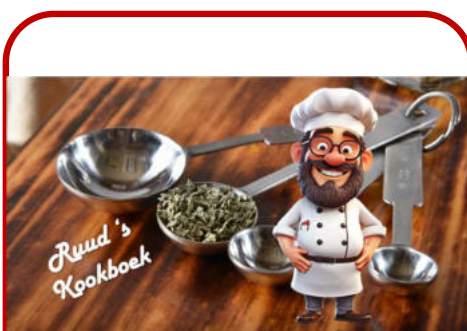
Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen met een snufje zout.
Doe de zuurkool in de pan.
Spoel de zuurkool 1 keer af met warm water.
Doe de cranberry's bij de zuurkool en laat de
zuurkool in een laagje water 5 min. koken.
Snijd de ui in kleine blokjes.
Doe het gehakt in een koekenpan en voeg de ui,
1 tl kerriepoeder, 1 tl paprikapoeder, een
scheut ketjap, 1 snf peper en 1 snf zout toe.
Bak het gehakt rul.
Giet de aardappels af.
Voeg aan de aardappelen een scheut melk en
een klont margarine toe en stamp dit met de
pureestamper tot aardappelpuree.
Pak een ovenschaal.
Beleg de bodem met een dun laagje
aardappelpuree, daarboven op komt een laagje
zuurkool met de cranberry's, voeg dan een dun
laagje gehakt toe en dek het vervolgens af met
een laagje aardappelpuree.
Strooi er 30 g paneermeel overheen, voor een
knapperig korstje.
Zet dit 10 min. in de oven, totdat het
paneermeel een goudbruine kleur heeft
gekregen.
Verdeel de zuurkoolschotel over twee borden.

Tips:

- Voor een vegetarisch recept kun je
vegetarische gehakt gebruiken.
- Vervang de cranberry's eens door rozijnen.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

