



Vleesrecepten-varken VI v0.6

Inhoudsopgave.

Banaan met bacon.	3
Beenhambeuker.	4
Bloemkoolovenshotel met ham/spek en kaas.	5
Carajacas - pittige varkenslever.	6
Gehaktbrood met spek en ei.	7
Zacht gegaarde spareribs met droge rub (airfryer).	9
Gebruikte afkortingen.	10

Banaan met bacon.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Beenhambeuker.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
Ard-Jan Weststrate,
Brood.net

Ingrediënten

2 sn brood, dikke (bijv.
rustiek of casinobruin)
- chips, tortilla-, naturel
150 g ham, been-, gegrilde
½ el honing
- pl komkommer
1 mango, verse, in plakjes
½ el saus, chipotle-
- sla (bijv. ijsbergsla)
1 el sour cream
- pl tomaat

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.

De Beenham Beuker, winnaar van het NK Brood-beleggen 2026 door Ard-Jan Weststrate, is een rijk belegd broodje met gegrilde beenham, frisse mango, sla en een honing-chipotlesaus voor een 'kick'. Het is een stevige, hartige lunchervaring met een crunch van tortillachips.

Rooster de boterhammen tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Meng de sour cream met de honing en Chipotlesaus tot een gladde spread.

Bestrijk beide boterhammen royaal met de spread.
Beleg 1 boterham met sla, plakjes komkommer, tomaat en mango.

Verdeel de beenham er royaal overheen.

Garneer de boterham met een handje tortillachips voor de 'beuk' (crunch).

Leg de tweede boterham erop, druk die stevig aan, snijd hem doormidden en serveer hem direct.

Bloemkoolovenshotel met ham/spek en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes, voorgekookte

25 g bloem

20 g boter

75 g ham- of spekreepjes

50 g kaas, geraspte

400 g kool, bloem-

300 ml melk

- 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.

Verwarm de oven voor op 220°C (onder en boven) en haal de evt. bakplaten er uit .

Kook de bloemkool ca. 6-8 min.

Spekreepjes? Bak deze eerst even kort in een koekenpan totdat ze mooi beginnen te verkleuren.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe.

Meng de bloem goed door de boter en laat dit 1 min. bakken.

3Voeg vervolgens beetje voor beetje de melk toe (voeg pas nieuwe melk toe als de melk in de pan is opgenomen).

Ga zo door totdat je melk op is.

Voeg vervolgens de geraspte kaas en een snufje zout en versgemalen peper toe (goed mengen).

Voeg, als de kaas is gesmolten is, voeg de hamreepjes of spekreepjes toe en is je saus klaar.

Vet een ovenschaal in met wat boter of olie.

Verdeel de helft van de voorgekookte aardappelschijfjes over de ovenschaal.

Verdeel hier de bloemkool overheen.

Verdeel daarna de rest van de aardappelschijfjes over de bloemkool.

Verdeel als laatste de kaassaus over het geheel en strooi evt. nog een beetje geraspte kaas over de ovenshotel.

Zet de bloemkoolovenshotel ca. 30 min. in de oven.

Carajacas - pittige varkenslever.



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

Ingrediënten

1/8 l azijn, wijn-, rode
- brood, boeren-
1 chilipeper, gedroogde
8 tn knoflook
1/8 l olie, olijf-
50 g oregano, verse
1 el paprikapoeder
1 tl peper
1 kg varkenslever, klein
gesneden
1/2 tl zout

Bereiding.

Braad de lever aan en zet die apart.
Vermaal de knoflook met het zout, de peper, de
oregano en de paprika tot het een dikke brei is.
Voeg de olie en de azijn toe en breng het verder op
smaak met zout en peper.
Voeg, als de pasta te dik is, wat water toe.
Verdeel de pasta over de lever en laat het een nacht
intrekken.
Laat de volgende dag alles in een braadpad 15 min.
zachtjes stoven. Direct serveren met vers
boerenbrood.

6

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

Gehaktbrood met spek en ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse, Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Laura Lemmers, Wijnspijs.nl

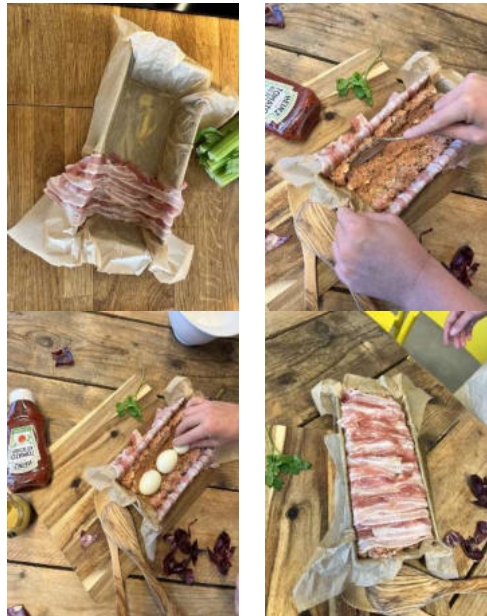
Ingrediënten

1 stl bleekselderij, heel fijngesneden (brunoise)
1 el boter, om in te vetten
100 g broodkruim (of 3 beschuiten)
6 eieren
750 g gehakt, gemengd
3 el ketchup, tomaten-
1 tl komijnzaad, in de vijzel gemalen
1 tl korianderzaad, in de vijzel gemalen
1 el mosterd, Dijon
1 tl peper, zwarte, vers-gemalen
½ bs peterselie, fijn-gesnipperd
150 g spek, ontbijt-
1 ui, rode, fijn-gesnipperd
1 tl zout, fijn

1 bakvorm (ca. 20 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook 4 eieren in zo'n 8 min. hard.
Laat ze schrikken, pel ze en zet ze apart.
Meng alle overige ingrediënten, behalve het ontbijtspek, vlug en kort door elkaar.
Bekleed een bakblik met boter.
Leg daarna het ontbijtspek dakpansgewijs in het bakblik (laat aan de zijkanten van het blik de plakken uitsteken; dit komt straks over het gehakt te liggen).
Vul het blik nu voorzichtig met ongeveer 1/3 van het gehaktmengsel.
Druk het rustig aan en leg de gekookte eieren er voorzichtig in.
Dek de eieren vervolgens af met de rest van het gehakt.
Maak je gehaktbrood af door het spek netjes over het gehaktbrood heen te leggen.
Plaats het bakblik in de voorverwarmde oven en bak het brood in zo'n 50 min. af.
Laat het gehaktbrood met spek en ei minimaal 10 min. rusten voordat je hem uit de vorm haalt en je aan tafel gaat.
De sappen uit de vorm zijn erg lekker.
Bedruip het gehaktbrood met spek en ei er mee.



Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: 50 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tips:

- Maak je eigen versie. Gebruik geraspte kaas, Italiaanse kruiden, geef er een Oosters tintje aan, of maak het gehaktbrood gezonder door er ook nog brunoise gesneden wortels of andere groenten aan toe te voegen.
- Gebruik in plaats van half-om-half gehakt ook eens gehakt van kalf, kalkoen of kip.
- De gekookte eieren kun je gewoon weg laten.
- Gebruik in plaats van ontbijtspek ook elk ander soort spek voor dit gehaktbrood.

Zacht gegaarde spareribs met droge rub (airfryer).



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

Ingrediënten

1 kg spareribs
- rub, droge

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

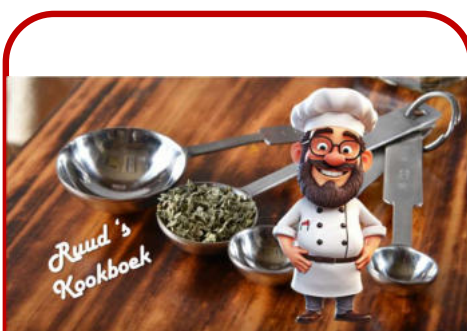
Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 160°C.
Wrijf de spareribs in met de rub.
Leg de spareribs in de airfryer.
Bak de spareribs in ca. 45 min. goudbruin en gaar (keer de spareribs halverwege de baktijd).

Tips:

- Gebruik ribbetjes van goede kwaliteit voor het beste resultaat.
- Laat de spareribs na het bakken 5 min. rusten voordat je ze aansnijdt.
- Serveer de spareribs met je favoriete bijgerechten, zoals aardappelpuree, kool-salade of gebakken aardappels.

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

10



v2.5

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

