Spinazierecepten I v5.8

Inhoudsopgave.

Aardappelspinazielasagna. 4
Aardbeien-spinaziesalade. 5
Ajam bali met atjar, gewokte ketjapspinazie en Chinese mie (pittig). 6
Bladspinazie met Parmezaan en visfilet. 7
Bladspinazie met rundvlees en uitjes. 8
Bloemkool met spinazie uit de oven. 9
Cannelloni met spinazie en ricotta. 10
Citroenkip met sambalspinazie. 11
Croissantjes met spinazie en feta. 12
Crostini met spinazie en pesto. 13
Flatbread met (baby)spinazie en gerookte paling. 14
Gevulde paprika's met makreel en spinazie. 15
Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaat-appel en pastinaakchips. 16
Gnocchi van spinazie en ricotta. 17
Gratin van kokkels met spinazie. 18
Hartige spinaziestrudel met kip. 19
Kipspinazielasagna. 20
Knapperige wraps met spinazie en gehakt. 21
Lasagna met spinazie en ricotta (airfryer). 22
Omelet met spinazie en kerstomaat. 23
Ovenschotel van gnocchi en spinazie. 24
Pangasiusfilet op een bedje van spinazie. 25
Pannenkoek met geitenkaas en spinazie. 26
Pasta met basilicum-notensaus, tomaat en bladspinazie. 27
Pasta met kip en spinazie. 28
Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas. 29
Ravioli met spinazie en ricotta in tomatensaus met geitenkaas. 30
Sambusak. 31
Sinigang na baboy. 32
Snel zomerstamppotje met spinazie. 33
Snelle macaroni met spinazie. 34
Speltpannenkoek met bladspinazie en Thaïse kip. 35
Spinazie ovenschotel. 36
Spinazie uit de wok. 37
Spinazie-aardappelgratin. 38
Spinazie-frittata met champignons. 39
Spinazie-gnocchi. 40
Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing. 41
Spinaziegehaktballetjes. 42
Spinazieflapjes met brie. 43
Spinaziepannenkoeken. 44
Spinaziepannenkoeken met geitenkaas. 45
Spinaziesoep met ei. 46
Spinaziesoep met yoghurt. 47
Spinaziestamppot met blauwe kaas. 48
Spinaziestamppot met cervelaat. 49
Spinazietaart. 50
Spinazietaartjes met gekaramelliseerde ui en blauwe kaas. 51
Stamppot van roergebakken spinazie en bacon. 52
Stevige spinazieomelet. 53
Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen. 54
Tortellini met verse spinazie. 55
Venkelquiche met spinazie en spekjes. 56
Wrap met caprese-spinaziesalade. 57
Zachte spinazie-hamrolletjes. 58
Zalm met champignons en spinazie. 59
Zalm Wellington met spinazie 1. 60
Zalm Wellington met spinazie II. 61
Gebruikte afkortingen. 62

Aardappelspinazielasagna.

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

Ingrediënten

700 g aardappel-schijfjes, voorgekookte
1 ei
200 g ham, achter-
100 g kaas, geraspte, jongbelegen
1 ds Maggi Oven Dag-schotel voor zuurkool met gehakt en crème fraîche-bieslook
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode
700 g spinazie, diepvries
1 ui

Bereiding.

Ontdooi de spinazie volgens de aanwijzingen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Meet in een maatbeker 400 ml water af.
Roer de Maggi Oven Dagschotel door het water.
Voeg het ei toe aan de Maggi Oven Dagschotel.
Pel de ui.
Snipper de ui.
Maak de paprika schoon.
Snijd de paprika in stukjes.
Verhit de olie in een wok.
Roerbak de ui en paprika 3-4 minuten.
Vet een ovenschaal in.
Leg 1/3 van de aardappelschijfjes op de bodem.
Verdeel ½ van de spinazie over de aardappelschijfjes.
Spreid ½ van de ham over de spinazie.
Spreid ½ van het paprikamengsel over de ham.
Verdeel hierop weer een laag aardappel, spinazie, ham en paprika.
Dek de schotel af met de rest van de aardappel.
Schenk de ovenmix gelijkmatig over de schotel.
Strooi de kaas over de ovenmix.
Bak de schotel in het midden van de oven in 45 minuten goudbruin en gaar.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2202
Energie kcal: 526
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardbeien-spinaziesalade.

Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 el balsamicodressing
100 g cashewnoten, ongezouten
1 el honing
200 g kaas, Rocquefort
200 g spinazie

Bereidingstijd: 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 de spinazie.
Verdeel de spinazie over 4 borden.
Was de aardbeien.
Ontdoe de aardbeien van hun kroontjes.
Snijd 400 g aardbeien in partjes.
Snijd de kaas in stukjes.
Verdeel de aardbeienpartjes en de kaas over de 4 borden.
Pureer 100 g aardbeien.
Meng de aardbeienpuree met de balsamico en honing tot een dressing.
Verdeel de salade over de borden.
Breek de cashewnoten.
Verdeel de cashewnoten over de borden.

Ajam bali met atjar, gewokte ketjapspinazie en Chinese mie (pittig).

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Conimex

Ingrediënten

4 el Atjar Tjampoer (Conimex)
1 bk Boemboe Ajam Bali (Conimex)
- ketjap manis
350 g kipfilet
250 g mie, eier-, Chinese (Conimex)
- olie, wok- (Conimex)
600 g spinazie, panklaar
2 el uitjes, zilver-, zoetzure

Bereiding.

Snijd de kipfilet in grote stukken.
Verhit een hapjespan.
Voeg een scheutje wokolie toe.
Roerbak de kip 6 min.
Voeg de Atjar Tjampoer en zilveruitjes toe aan de kip.
Voeg de Boemboe Ajam Bali en 200 ml heet water toe.
Roer de inhoud van de pan goed door.
Laat het geheel 10 min. sudderen.

Kook ondertussen de Chinese eiermie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de mie af.
Laat de mie in een vergiet uitlekken.

Verhit een wok.
Voeg een scheutje wokolie toe.
Roerbak de spinazie: eerst 1/3 in de wok omscheppen tot het is geslonken, dan nog 1/3 omscheppen en snel laten slinken en dan de rest toevoegen en nog 2 min. wokken.
Voeg 3 el ketjap manis en peper naar smaak toe aan de spinazie.
Wok de spinazie nog 1 min.

Verdeel de mie en de spinazie over 4 borden.
Schep de kipstukken ernaast.

Tips:

- **Geef er lekker krokante gebakken uitjes bij.**
- **Voeg eventueel aan de spinazie ook een paar el seroendeng en een tl sambal brandal toe.**

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 578
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bladspinazie met Parmezaan en visfilet.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Guido de Vliegher

Ingrediënten

- boter
50 g kaas, Parmezaan-, gemalen
- peper, versgemalen
¼ l saus, béchamel-
400 g spinazie, blad-, verse
400 g visfilet (vb. kabeljauw, heilbot, ...)
- zout

Bereiding.

Spoel de spinazie en ontdoe ze van de grootste nerven.
Stoof de spinazie 10 min. in weinig water met deksel op de pan (af en toe roeren).
Bak ondertussen de vis in wat boter.
Kruid de vis met versgemalen peper en zout.
Maak een dikke béchamelsaus door de Parmezaankaas erdoor te roeren en deze volledig te laten smelten.
Doe de spinazie met het kookvocht bij de saus, kruid het geheel met peper en zout en roer het goed om
Schep dit op 4 voorverwarmde borden.
Leg op ieder bord een stuk vis boven op de spinazie (je kan de vis ook eerst in stukjes verdelen en door het braadvocht in de pan roeren).

Tip:

Serveer het gerecht met stokbrood.

Wijntip:

Een droge witte wijn (vb. een Italiaanse Chardonnay).

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

Bladspinazie met rundvlees en uitjes.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta-Otje

Ingrediënten

1 el nam phrik
4 el olie, plantaardige
1 el olie, sesam-
100 g rundvlees (liefst entrecôte)
2 el saus, vis-
2 el sesamzaad
1 kg spinazie, blad-, jonge
4 uien, kleine

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 bladspinazie schoon, spoel hem grondig af met water en schud hem droog.
Pel de uien en snijd ze overlangs in repen.
Snijd het rundvlees vervolgens in kleine dobbelsteentjes.
Verhit de sesamolie en de plantaardige olie in een wok.
Bak de stukjes rundvlees krokant.
Voeg de uienringen toe en fruit ze goudgeel.
Voeg de spinazie toe, laat hem slinken en meng hem door het geheel.
Breng het gerecht op smaak met de nam phrik en de vissaus en bestrooi het met sesamzaad.

Bloemkool met spinazie uit de oven.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Grootmoeders keuken

Ingrediënten

4 el bloem
1 bloemkool, grote
4 el boter
2 el broodkruim
2-3 drp sap, citroen-
100 g Emmertaler, geraspte
¼ l melk
- nootmuskaat, geraspte
- peper, versgemalen
75 g sjalotjes
500 g spinazie
- zout

Bereiding.

Maak de bloemkool grondig schoon.
Verdeel de bloemkool in roosjes en kook die in kokend water met zot in ca. 8 min. gaar.
Neem de roosjes met een schuimspaan uit de pan en spoel ze kort onder koud water af.
Zet het kookvocht apart.
Pel de sjalotjes, snipper ze en bak ze glazig in 2 el hete boter.
Bestrooi de sjalotjes met bloem en bruin het kort mee.
Giet ¼ l kookvocht onder voortdurend roeren bij de sjalotjes en laat ze enige minuten zachtjes koken.
Voeg al roerend de melk toe.
Laat de saus op een laag vuur indikken en roer die af en toe door.
Breng de saus op smaak met zout, nootmuskaat en citroensap.
Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht-oven 180°C).
Was de spinazie, zoek die goed uit en doe ze met aanhangend vocht in een pan.
Laat het op een middelhoog vuur met de deksel op de pan slinken.
Voeg 2 el boter toe en breng het op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Vet een ovenschaal in met boter en doe er de bloemkool en de spinazie in laagjes in.
Roer de kaas door de saus en giet deze over de groenten.
Bestrooi het geheel met broodkruimen gratineer het 30 min. in de oven.

Bereidingstijd: 75 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

Cannelloni met spinazie en ricotta.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2009-08, 2020-05

Ingrediënten

1 citroen
100 g gorgonzola
100 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
10 g kruidenmix, Italiaanse, verse
250 g lasagnabladen, koelverse
200 ml melk, volle
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g ricotta
600 g spinazie, verse

- aluminiumfolie
- ovenschaal, ingevet (25x35 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de knoflook in dunne plakjes.
Verhit de olie in een hapjespan.
Bak de knoflook 1 min. en voeg de spinazie in gedeelten toe.
Laat de spinazie helemaal slinken en roer die door.
Laat de spinazie goed uitlekken in een vergiet.
Roer in een kom de ricotta door de spinazie.
Boen de citroen, rasp de schil en meng deze door het ricottamengsel.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Halveer de lasagnevellen in de breedte en verdeel het ricottamengsel erover.
Rol de vellen op en leg ze in de ovenschaal.
Ris de blaadjes van de takjes kruiden en snijd ze fijn.
Verkruimel de gorgonzola.
Doe de gorgonzola en de kruiden in een kom, meng de melk erdoor en breng het op smaak met peper en evt. zout.
Verdeel het gorgonzolamengsel over de rolletjes.
Bestrooi de rolletjes met de Parmezaanse kaas.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Bak de cannelloni ca. 35 min in het midden van de oven.
Verwijder na 20 min. de folie en bak de cannelloni tot goudbruin en gaar.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 35 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 715
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: 720 mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 24 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Citroenkip met sambalspinazie.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Conimex

Ingrediënten

2 citroenen
200 g kipfilet
½ el maïzena
- olie, wok-
150 g rijst, pandan-
2 tl sambal manis
4 el saus, soja-
4 el siroop, gember-
500 g spinazie, gewassen

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3230
Energie kcal: 769
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens aanwijzing op de verpakking.
Giet de rijst af in een vergiet en spoel af met koud water.
Was een citroen en pers de citroen uit.
Snijd de andere citroen in plakjes.
Snijd de kipfilet in plakken.
Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak hierin de plakjes kip om en om lichtbruin.
Voeg de sojasaus en het citroensap toe.
Meng de gembersiroop met de maïzena en roer tot een glad papje.
Roer dit door het vocht in de pan.
Leg de plakjes citroen op de kip.
Laat de kip in het sausje op een laag vuur in ca. 5 min. gaar worden.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de spinazie met 1 tl sambal 3 min.
Schep de spinazie in een schaaltje.
Verhit de wok opnieuw, voeg een scheutje olie toe en wok de rijst met 1 tl sambal 1 min.
Schep de rijst en spinazie met kip op 2 borden.

Croissantjes met spinazie en feta.

Menugang: Hapje, picknickrecept
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Landleven

Ingrediënten

1 bl deeg, croissant-
1 ei
75 g kaas, feta-
1 tn knoflook
1 el olie, zonnebloem-
1 snf peper
250 g spinazie, verse, gewassen
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.

Bereid eerst de vulling voor.
Roerbak de spinazie in een hete wok of hapjespan met de zonnebloemolie en het fijngesneden teentje knoflook tot de blaadjes geslonken zijn.
Laat de spinazie goed uitlekken in een vergiet en druk het overtollige vocht er goed uit.
Roer de spinazie los in een kom, roer er de verkruimelde feta door en breng op smaak met zout en peper.
Haal het deeg uit het blikje en verdeel de spinazievulling over de driehoekjes deeg.
Rol ze op en bestrijk met een losgeklopt ei.
Bak de croissantjes volgens de aanwijzingen op het blikje af.

Tip:

Deze croissantjes zijn zowel warm als koud lekker.

Crostini met spinazie en pesto.

Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

8 sn brood, wit, casino-
3 el olie, olijf-
3 el pesto, Alla Genovese
200 g spinazie, panklare
4 tomaten, zongedroogde, in olie
1 ui, rode

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Snijd de tomaten in dunne reepjes.
Rooster het brood zonder korsten in een broodrooster of in een droge koekenpan.
Snijd elke snee 2 maal diagonaal door, zodat kleine driehoekjes ontstaan.
Fruit in een wok of braadpan de ui in wat olie.
Voeg de spinazie toe en roerbak tot de spinazie geslonken is.
Schep de tomatenreepjes er door en breng op smaak met zout en peper.
Besmeer het brood met pesto en verdeel het spinaziemengsel erover.

Flatbread met (baby)spinazie en gerookte paling.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
Bron: Paling recepten-boekje

Ingrediënten

1 kbs dille, fijngehakt
4 flatbreads, naturel, gevouwen
250 g palingfilets, gerookte
1 bkj Philadelphia, naturel
100 g spinazie, (baby)

Bereiding.

Meng de Philadelphia met de dille.
Rooster de flatbreads (broodrooster of grill).
Bestrijk de flatbreads royaal met het Philadelphiamengsel.
Vul ze verder met de palingfilets.
Leg flink wat (baby) spinazie in het broodje.

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

Gevulde paprika’s met makreel en spinazie.

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

Ingrediënten

200 g makreel, verse
1 el olie, olijf-
4 paprika’s, rode
- peper, versgemalen
1½ el ras el hanout
200 g rijst, zilvervlies-, gekookte
150 g spinazie, blad-
2 el tomatenpuree
50 ml water
- 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 de bovenkant van de paprika’s en leg ze apart.
Hol de paprika’s uit.
Fruit de knoflook in een koekenpan.
Voeg de tomatenpuree toe aan de knoflook.
Voeg de spinazie toe en roerbak dit tot het slinkt.
Voeg dan de gekookte rijst, de ras el hanout en het water toe.
Schep dit door elkaar met de rauwe makreel en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Verdeel het mengsel over de 4 paprika’s, leg de bovenkant van de paprika’s erop
Zet de paprika's 30 min. in de oven op 200°C.

Tip:

Ook lekker met gerookte makreel.

Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaat-appel en pastinaakchips.

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

Ingrediënten

1 appel, granaat-
1 citroen, geraspt
1 tn knoflook, fijn-gesneden
- olie, olijf-
1 pastinaak
- peper
4 portobellos (met geitenkaas)
200 g spinazie, baby-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Schil de pastinaak en maak met een dunschiller dunne lange sliertjes.
Verdeel de slierten pastinaak over een bakplaat bekleed met bakpapier.
Besprenkel de pastinaak met een scheutje olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
Rooster de pastinaak 15 min. in de voorverwarmde oven.
Pas de oventemperatuur aan naar wat vermeld staat op de verpakking van de portobellos.
Bereid de gevulde portobellos met geitenkaas volgens de aanwijzing op de verpakking.
Halveer de granaatappel.
Houd een helft boven een diepe kom en tik met een houten lepel tegen de schil.
Let hierbij op uw handen.
Blijf rondom tikken totdat alle pitjes uit de granaatappel gevallen zijn.
Herhaal dit met de andere helft.
Verhit een koekenpan met een scheutje olijfolie en roerbak de spinazie met knoflook 1 min.
Haal van het vuur en breng op smaak met zout, peper en citroenrasp.
Vul de portobellos met spinazie, knapperige pastinaakchips en garneer ze met granaatappelpitjes.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 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

Gnocchi van spinazie en ricotta.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: Originele groenteschotels

Ingrediënten

- bloem
- boter
4 sn brood, wit-
3 eieren
- pl kaas, Parmezaanse (ter garnering)
5 el kaas, Parmezaanse, versgeraspte
250 g kaas, ricotta-
1¼ dl melk
½ tl nootmuskaat
- peper
500 g spinazie, diepvries-, ontdooid
- zout

Bereiding.

Snijd de korstjes van het brood.
Laat het brood 10 min. in de melk weken.
Druk het overtollig vocht uit de spinazie.
Doe de spinazie, brood, kaas, eieren, nootmuskaat en peper en zout naar smaak in de keukenmachine.
Mix de ingrediënten in 20 sec. glad.
Zet het mengsel 1 uur in de koelkast.
Doe wat bloem op uw vingers.
Rol van theelepeltjes van het mengsel, kleine balletjes.
Druk de balletjes iets plat.
Breng een pan water aan de kook.
Kook 5 gnocchi tegelijk gedurende 2 min. (tot ze op het water gaan drijven).
Haal de gnocchi met een schuimspaan uit de pan.
Leg de gnocchi op voorverwarmde borden.
Giet wat schuimend boter over de gnocchi.
Garneer de gnocchi met Parmezaanse kaas en grof gemalen peper.

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

Gratin van kokkels met spinazie.

Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: CulinairKookboek.nl, SchmidtZeevis.nl

Ingrediënten

- kaas, Parmezaanse
500 g kokkels
60 g room, verse
1 hv spinazie, geblancheerd
1 ui
2 gl wijn, witte, 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.

Maak de kokkels schoon en doe ze in een pan met de witte wijn, de gehakte ui, peterselie en peper.
Kook ze op een flink vuur tot ze open gaan.
Hak de geblancheerde spinazie grof en sauteer ze in wat olijfolie.
Maak met het kooknat van de kokkels een saus, die gebonden wordt door de room.
Meng de spinazie door de saus.
Haal de kokkels uit de schelp, vermeng ze nu voorzichtig met de saus en laat het geheel met de kaas in de oven gratineren.

Hartige spinaziestrudel met kip.

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

Ingrediënten

50 g boter, room-
75 g croutons, knoflook-
4 eieren
10 pl filodeeg (diep-vries)
100 g kaas, room-, met kruiden, verse
100 g kipfilet, gerookte
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 snf peper
500 g spinazie, gewassen
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook de eieren in 8 min. hard.
Pel de eieren en snijd ze in kwarten.
Verhit intussen de olijfolie in een hapjespan.
Fruit de knoflook 1 min.
Voeg de spinazie in porties toe en laat steeds al omscheppend slinken en het vocht verdwijnen, alvorens een volgende portie toe te voegen.
Roer de roomkaas en zout en peper naar smaak door de spinazie.
Smelt de boter.
Besmeer een vel filodeeg dun met boter.
Leg er een volgend vel op en besmeer eveneens.
Maak zo een stapel van vijf laagjes deeg.
Zorg dat er een beetje boter overblijft.
Verdeel de spinazie in een smalle strook over de strudels; houd de randen vrij.
Leg er de eieren, croutons en kipreepjes op.
Bestrooi met zout en peper naar smaak.
Rol de strudel voorzichtig (filodeeg scheurt heel snel) maar stevig op, vouw de zijkanten onder de strudel en leg ze op de bakplaat.
Besmeer de strudel dun met gesmolten boter.
Bak ze in de voorverwarmde oven in ca. 20 min. goudbruin en knapperig.
Snijd de strudel doormidden en verdeel over de borden.

Tip:

Lekker met een frisse tomatensalade

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2793
Energie kcal: 665
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipspinazielasagna.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Lucy Vader

Ingrediënten

50 g bloem
50 g boter
125 g kaas, belegen, geraspte
60 g kaas, belegen, extra geraspte
300 g kipfilet, vleeswaren
1 tn knoflook
3 lasagnevellen
5 dl melk
1 el olie, olijf-
250 g spinazie, diepvries

Bereiding.

Laat de spinazie ontdooien.
Snipper de knoflook.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit de olijfolie.
Fruit de knoflook in de olie.
Voeg de spinazie toe aan de knoflook.
Bak de spinazie tot het vocht verdampt is.
Breng de spinazie op smaak met zout.
Zet de spinazie apart.
Smelt de boter in een steelpan.
Voeg de bloem toe aan de boter.
Bak de bloem 1 min.
Voeg al roerend de melk toe aan de bloem.
Breng het bloemmengsel aan de kook.
Laat het bloemmengsel 2 min. zachtjes koken.
Voeg de kaas toe aan het bloemmengsel.
Laat de kaassaus afkoelen.
Voeg 125 ml kaassaus toe aan het spinaziemengsel.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Schep 1/3 deel van het spinaziemengsel in een ingevette ovenschaal.
Dek het spinaziemengsel af met een vel lasagne.
Schep 1/3 spinaziemengsel op het vel lasagne.
Schep ½ van de kip over het spinaziemengsel.
Dek de kip af met een lasagnevel.
Schep 1/3 spinaziemengsel op het vel lasagne.
Schep ½ van de kip over het spinaziemengsel.
Dek de kip af met een lasagnevel.
Schenk de rest van de kaassaus over het vel lasagne.
Bestrooi het gerecht met de extra kaas.
Bak de lasagne in het midden van de oven in 40 min. gaar.

Tip:

Geschikt voor noten-, kleurstoffen- en nachtschade-allergie.
NIET geschikt voor gluten- en koemelkallergie.

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

Knapperige wraps met spinazie en gehakt.

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

Ingrediënten

300 g gehakt, runder-
200 g kaas, witte
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
600 g spinazie
140 g tomatenpuree
6 tortilla's, volkoren, XL
- zout

1 ovenschaal (20x30 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Verhit 1 el olie in een hapjespan.
Voeg de spinazie in delen toe, laat het slinken en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Vet de ovenschaal in met de rest van de olie.
Schep de spinazie in een zeef en duw er met een lepel het overtollige vocht uit.
Doe het gehakt in een kom en voeg ¾ van de tomatenpuree toe.
Verkruimel er ¾ van de witte kaas boven.
Breng het op smaak en meng het goed door elkaar.
Bak het gehakt kort in een koekenpan.
Verdeel het gehaktmengsel en de spinazie over de wraps.
Rol de wraps op en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.
Bestrijk de wraps met de rest van de tomatenpuree, verdeel er de rest van de kaas over en bak ze in 10-15 min. in de oven knapperig.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 627
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lasagna met spinazie en ricotta (airfryer).

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

Ingrediënten

1 citroen, schoon-geboend
100 g kaas, 30+, geraspte
2 tn knoflook
2 tl kruiden, Italiaanse, gedroogde
250 g lasagnevellen, volkoren, koelverse
50 ml melk, magere
228 g mozzarella, Italiaanse (1 bol)
2 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
2 el pijnboompitten
600 g prei
500 g ricotta
400 g spinazie, verse
1 ui, middelgrote
- zout

- ovenschaal (ca. 24x19 cm)

Bereiding.

Snijd de prei in ringen.
Spoel de prei in een vergiet onder koud stromend water af en laat het uitlekken.
Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
Verhit de olie in een hapjespan op een middelhoog vuur.
Voeg de prei, de ui, de knoflook en de Italiaanse kruiden toe en bak het 8 min.
Voeg de spinazie in delen toe, schep het om en laat het 3 min. slinken. Boen de citroen schoon en rasp de schil.
Snijd de mozzarella in kleine blokjes.
Meng de mozzarella, de ricotta, de melk en het citroenrasp door elkaar. Breng het op smaak met peper en evt. zout.
Verdeel 1/5 van het preimengsel over de bodem van de ovenschaal. Beleg het met een laag lasagnebladen.
Verdeel hier 1/5 van het ricottamengsel over en beleg het met een laag lasagnebladen.
Herhaal dit tot alles op is en eindig met een laag ricottamengsel.
Verdeel de geraspte kaas erover en bestrooi het met de pijnboompitten. Dek het af met aluminiumfolie en bak het ca. 45-50 min. in de airfryer op 180°C.
Verwijder de laatste 10 min. de folie.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 50 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 675
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: 520 mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 11 g
Groente: - g
Zout: - g

Omelet met spinazie en kerstomaat.

Menugang: Brunch-, hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ bs basilicum
4 eieren
3 eiwitten
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie
150 g tomaten, kers-, gehalveerd
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 149
Eiwit: - g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

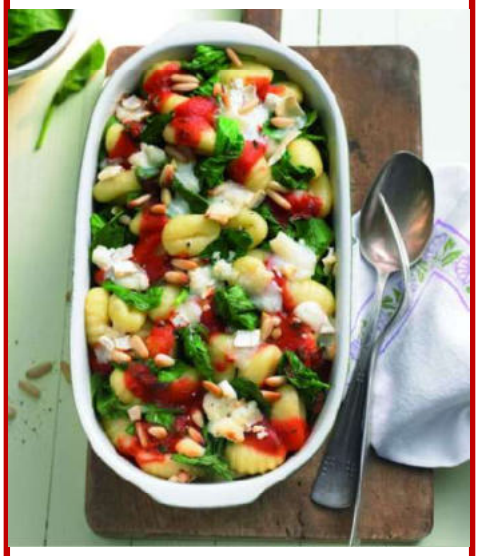
Bereiding.

Klop de eieren met de eiwitten los.
Houd wat blaadjes basilicum apart voor de afwerking; hak de rest fijn.
Meng de fijngehakte basilicum, versgemalen peper en zout door de eieren.
Stoof de ui glazig in de olijfolie in een grote pan.
Voeg de spinazie en de tomaatjes toe en laat het enkele minuten stoven.
Schenk er dan het eiermengsel over.
Laat het zo'n 5 minuten stollen.
Snijd de omelet in vieren en verdeel ze over de borden.
Werk het af met de blaadjes basilicum en serveer.

Tip:

Lekker met wat gerookte zalm.

Ovenschotel van gnocchi en spinazie.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Gezondheidsnet.nl, WeightWatchers

Ingrediënten

500 g gnocchi, aardappel-
100 g kaas, geiten-, zachte, verse
1 tn knoflook
- nootmuskaat
1 kfl olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el pijnboompitten
900 g spinazie (diepvries)
1 snf suiker, kristal-
2 kfl tijm
300 g tomaten, gezeefde
2 el tomatenpuree
- zout

Bereiding.

Pel de knoflook en snijd die in dunne plakjes.
Verhit de olie in een pan en bak de knoflook.
Voeg de spinazie toe, breng het geheel op smaak met versgemalen peper, zout en nootmuskaat.
Laat het ca. 15 min. stoven, tot de spinazie geslonken en het vocht verdampt is.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Roer de tomatenpuree, tomaten en tijm door de spinazie en verfijn et mengsel met suiker.
Schep de gnocchi erdoor.
Doe het mengsel in een ovenschaal (Ø 20x30 cm).
Snijd de zachte geitenkaas in blokjes en strooi met de pijnboompitten over de ovenschotel.
Bak het gerecht in de oven ca. 25 min. en serveer.

Voorbereidingstijd: 10 min.
Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pangasiusfilet op een bedje van spinazie.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook
1 tl olie, kokos-
200 g pangasiusfilet
- peper
- peper, cayenne-
1 el pijnboompitjes
½ zk spinazie
10 tomaatjes, cherry-
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 394
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dit gerecht is werkelijk een bron van ijzer en zal je lichaam een flinke oppepper geven.
De cherrytomaatjes geven het gerecht kleur en voegen net even dat extra's toe.
De nootachtige smaak van de pijnboompitjes Maakt het helemaal af.

Rooster de pijnboompitjes 5 min. in een pan zonder olie.
Laat ze vervolgens afkoelen op een bord.
Spoel de pangasiusfilet schoon met water.
Dep de vis droog met keukenrolpapier.
Kruid de vis met wat cayennepeper en gewone peper.
Verhit de kokosolie in een koekenpan.
Bak de pangasiusfilet in de olie.
Keer de vis regelmatig om.
Snijd de ui en de knoflook fijn.
Bak de ui en de knoflook in een andere koekenpan tot ze een goudbruine kleur krijgen.
Voeg de spinazie toe aan de ui en schep alles om tot de spinazie geslonken is.
Halveer de cherrytomaatjes en voeg deze toe aan de spinazie.
Schep nog een paar keer om en doe de spinazie op een bord.
Serveer de vis op de spinazie en strooi de pijnboompitjes over het gerecht.

Pannenkoek met geitenkaas en spinazie.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Koopmans

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
- honing, vloeibare
100 g kaas, geiten- (bijv. Bettine Blanc)
1 st Koopmans Schud-fles Pannenkoeken
400 ml melk
- peper, versgemalen
200 g spinazie, blad-, verse

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.

Bereid de pannenkoeken volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Maak een dressing van een deel vloeibare honing en een deel balsamico-azijn.
Breng de dressing op smaak met een beetje versgemalen peper.
Vul de pannenkoeken met blaadjes spinazie.
Verbrokkel de geitenkaas en bestrooi de pannenkoek met geitenkaas.
Sprenkel de dressing over de geitenkaas en rol de pannenkoek op.

Pasta met basilicum-notensaus, tomaat en bladspinazie.

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

Ingrediënten

10 ansjovisfilets
75 g basilicum met stelen + extra blaadjes voor de garnering
150 g ham, rauwe, gedroogde (bv. parmaham), in fijne reepjes
125 g noten, wal-
4 el olie, van de zongedroogde tomaatjes
400 g pasta, volkoren- (bv. spaghetti of penne)
300 g spinazie, blad-
200 g tomaatjes, kers-, gehalveerd
10 tomaatjes, zongedroogde, op olie
- zout

(- brood, bruin-, grof (voor erbij))

Bereiding.

Rooster de walnoten in een droge koekenpan lichtbruin.
Maal in een keukenmachine of met de staafmixer 75 g van de walnoten, de basilicum, zongedroogde tomaten, olie en ansjovis tot een dikke pasta.
Kook de volkorenpasta in ruim kokend water met zout beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de pasta af en bewaar 100 ml van het hete kookvocht.
Doe de pasta met het kookvocht en de basilicumsaus terug in een pan en zet op het vuur.
Voeg de ham en kerstomaatjes toe en schep voorzichtig door elkaar.
Voeg de spinazie in delen toe en warm alles goed door.
Breek de achtergehouden walnoten in grove stukjes en strooi ze over de pasta.
Garneer met blaadjes basilicum en serveer evt. met bruin brood.
De kunst van dit gerecht is om de spinazie warm te serveren, maar nog bijna rauw (dat geeft de beste smaak; verwarm dus niet te lang).

Bereidingstijd: 25-30 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

Pasta met kip en spinazie.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Sportgericht Koken

Ingrediënten

25 g crème fraîche
300 g kip/kalkoen
- kipkruiden
1 tn knoflook
- olie, olijf-
150 g pasta
- peper
- pijnboompitten
200 g spinazie
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 510
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet water op voor de pasta.
Laat de spinazie ontdooien.
Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de kip, kruid deze en bak goudbruin in een kleine hoeveelheid olijfolie.
Voeg de knoflook en de spinazie toe aan de kip en laat dit 5 min. op laag vuur staan (blijven doorroeren).
Voeg dan de pasta en crème fraîche toe.
Meng het geheel goed en voeg de pijnboompitten toe.
Breng het gerecht indien nodig op smaak met peper en zout.

Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
⅛ paprika
- peper, versgemalen
¼ prei
45 g spinazie
- 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 200ºC (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Was de prei vervolgens in een vergiet.
Snijd de paprika in blokjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).
Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.
Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.
Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.
Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.
Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

Ravioli met spinazie en ricotta in tomatensaus met geitenkaas.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Bron: HorecaStart.com

Ingrediënten

8 bld basilicum, fijngehakte
30 g kaas, geiten-, zachte
2 el honing
2 tn knoflook
4 el olie, olijf- , vierge
- peper, zwarte, versgemalen
12 st ravioli, spinazie-, verse
1 blk tomaten, in blokjes
- 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.

Kook de ravioli 's al dente en zet apart.
Zet een hapjespan op het vuur met de olijfolie
Laat verwarmen en doe de tomatenblokjes erbij.
Doe de overige ingrediënten met uitzondering van de geitenkaas en de basilicum erbij.
Laat inkoken op een zacht vuur tot de gewenste dikte van de saus is bereikt (persoonlijk).
Doe, als je vindt dat de saus goed op smaak is, de ravioli 's erin en schep om tot ze warm zijn.
Voeg de gehakte basilicum toe en haal de pan van het vuur.
Voeg de geitenkaas toe en roer een beetje.
Schep de ravioli 's met een lepel op de bordjes en sprenkel er nog een wat olijfolie over voor de smaak en de glans.

Sambusak.

Menugang: Hapje
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Rudolph van Veen

Ingrediënten

Voor het deeg:

1 el bakpoeder
300 g bloem
60 ml olie, olijf-
200 g yoghurt, Griekse of Turkse
½ tl zout

Voor de vulling:

1 ei
200 g feta
250 g gehakt, lams-
1 mp kaneelpoeder
2 tk munt
- peper, versgemalen
- sesam
100 g spinazie, blad-
- zout

Bereiding.

Kneed een soepel deeg van de ingrediënten voor het deeg.
Laat het verpakt in plastic folie 1 uur rusten in de koelkast.
Klop het ei los.
Hak de munt fijn.
Meng het gehakt met de ½ van het ei, de munt, de kaneel, het zout en de peper.
Stoom de spinazie 1 min.t op 100°C en hak het fijn.
Brokkel de feta en voeg het bij de spinazie.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Rol het deeg uit en maak van de ½ rondjes met behulp van een deegsteker en snijd van de rest vierkantjes.
Bestrijk de randjes met water en schep er een beetje vulling op.
Vouw ze dicht en druk de randen aan met een vork.
Vul de rondjes met de spinazievulling en de vierkantjes met het gehakt.
Bestrijk ze met de rest van het ei en bestrooi de spinaziesambusak met sesamzaadjes.
Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht) en bak ze in ca. 20 min. gaar.

Bereidingstijd: 30 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

Sinigang na baboy.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Filipijnse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Smulweb

Ingrediënten

1 pk andijvie
1 bouillonblokje
1 citroen, sap van
1-2 plk gember, verse
- peper
- saus, vis-
250 g sperziebonen
3 tomaten, in blokjes
1 ui, fijngesneden
250 g varkenspoulet (òf speklappen òf garnalen)
2 l water
- zout

Bereiding.

Fruit het ui.
Voeg het vlees toe en bak het lichtbruin.
Voeg er de tomaten en gember bij.
Voeg het water erin en het bouillonblokje toe.
Voeg het citroensap toe en laat het even koken.
Voeg de sperziebonen toe en kook het geheel nog even tot de sperziebonen gaar zijn.
Breng het gerecht op smaak met wat zout, peper en vissaus.
Voeg als laatste de andijvie toe.
Kook het gerecht nog 1 min. zachtjes door.

Serveertip:

Serveren met rijst en gebakken kip.

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

Snel zomerstamppotje met spinazie.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2-3 el crème fraîche
1 ds Maggi Puree voor Stamppot
1 el olie, olijf
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
100 g spekblokjes, magere
400 g spinazie, verse, panklare

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 paprika schoon.
Snijd de paprika in reepjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak het spek in de olie op laag vuur krokant.
Schep de spekjes op een bord.
Bak de paprika 3-4 min. al omscheppend in het bakvet van de spekjes.
Bereid 2 zakjes Maggi Puree voor Stamppot volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roer de crème fraîche door de puree.
Schep de spinazie in gedeelten door de puree.
Laat de spinazieblaadjes al omscheppend slinken.
Schep de paprika met het bakvet en de spekjes door de stamppot.
Breng de stamppot op smaak met peper.

Snelle macaroni met spinazie.

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

Ingrediënten

½ bk champignons
- crème fraîche of kwark
100 g kaas, geraspte
- kruiden, Italiaanse
200 g macaroni
- olie, olijf-
1 paprika, rode
- peper, witte
1 pk spinazie á la crème (in blokjes), diepvries

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

Bereiding.

Laat de spinazie ontdooien.
Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Bak intussen de champignons en paprika in wat olie.
Voeg de kruiden toe aan de champignons.
Schep de champignons en paprika door de macaroni.
Schep de spinazie door de macaroni.
Roer de crème fraîche door de macaroni.
Bestrooi de macaroni met kaas.

Speltpannenkoek met bladspinazie en Thaïse kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Tym.nl

Ingrediënten

1 ei
1 el Hüttenkäse
100 g kip (Thaïse marinade)
30 g meel, spelt-
60 ml melk, magere
2 el olie, olijf-
- peper
1 el pijnboompitten
- rucola, handje
30 g spinazie, blad-, verse
5 tomaatjes, cherry-, gehalveerd
½ ui
- zout

Bereiding.

Verwarm een koekenpan zonder olie/boter en rooster hierin de pijnboompitten goudbruin. Beweeg de pitjes veel, want ze branden heel snel aan!
Fruit de gesnipperde uitjes in de hete koekenpan met olijfolie voor 1½ min.
Voeg daarna de bladspinazie toe en laat deze goed slinken.
Bak tegelijk de in reepjes/blokjes gesneden kip gaar in een andere pan met 1 el olijfolie.
Voeg de spelt, magere melk en ei samen in een kom.
Roer deze goed tot een glad beslag.
Voeg eventueel peper en zout toe voor extra smaak.
Voeg de 2de el olijfolie toe in de koekenpan en giet een flinke lepel beslag over de ui en spinazie.
Bak deze in 2-3 min. gaar en keer dan de pannenkoek voor nog 1 min. om.
Leg de spelt pannenkoek op een bord.
Bestrijk deze met een lepel Hüttenkäse.
Verdeel de kip over de pannenkoek.
Beleg het geheel daarna met een handje rucola en de cherrytomaatjes. Strooi als 'finishing touch' de goudbruin gebakken pijnboompitten over de pannenkoek.

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

Spinazie ovenschotel.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Sportgericht kookboek

Ingrediënten

2 prt aardappelpuree
2 appels
200 g gehakt
- kaas, strooi-, mager
- kruiden, gehakt-
- nootmuskaat
- olie, olijf-
- peper
350 g spinazie, diepvries
- zout

- schaal, oven-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Laat de spinazie ontdooien in een pan op een laag vuur
Rul het gehakt en voeg de kruiden toe.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Breng de puree op smaak met nootmuskaat.
Snijd de appels in plakjes
Neem de ovenschaal en bedek de bodem met het gehakt.
Verdeel de spinazie over het gehakt.
Verdeel de plakjes appel over de spinazie.
Bedek het geheel met de aardappelpuree.
Strooi de kaas over de aardappelpuree.
Plaats de schaal gedurende 15 min. in de voorverwarmde oven (175°C).

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 438
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinazie uit de wok.

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

Ingrediënten

100 g champignons, kastanje-, in plakjes
1 tn knoflook, uit de knijper
2 el olie
1/2 paprika, rode, in blokjes van ½ cm
500 g spinazie, verse
3 tomaatjes, zongedroogde, in kleine stukjes
1 ui, rode, 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.

Was de spinazie.
Slinger de spinazie droog.
Verhit de olie in een wok.
Doe de knoflook, ui, paprika, tomaten en champignons in de wok.
Roerbak het geheel ca. 2 min.
Voeg in één keer de spinazie bij het mengsel.
Roerbak het geheel tot de spinazie gaat slinken.
Bij het roerbakken komt veel vocht vrij.
Schuif de spinazie naar één kant van de wok.
Schep het teveel aan vocht uit de wok.
Serveer de spinazie direct.

Tip:

Lekker met een gepofte aardappel met zure room en kruidensaus.

Spinazie-aardappelgratin.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Cambridge kookboek

Ingrediënten

300 g aardappel-schijfjes, voorgekookte
1 beschuit, volkoren
2 eieren
40 g kaas, belegen (30+), geraspte
- peper, versgemalen
400 g spinazie, verse
2 uitjes, bos-
25 g walnoten

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 175°C.
Was de spinazie en laat hem goed uitlekken.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Hak de walnoten grof.
Roerbak de spinazie ± 4 min. in een wok.
Giet het kookvocht af.
Klop de eieren los.
Roer het ei met de bosui en versgemalen peper naar smaak door de spinazie.
Verdeel de helft van de aardappelschijfjes over de bodem van een ovenschaal en schep het spinaziemengsel erop.
Strooi de walnoten erover en dek af met de rest van de aardappelschijfjes.
Verkruimel de beschuit en meng het kruim met de geraspte kaas.
Strooi het mengsel over de aardappelen.
Laat het gerecht in de voorverwarmde oven in ± 40 min. gaar, door en door warm worden en een bruin korstje krijgen.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 520
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinazie-frittata met champignons.

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

Ingrediënten

250 g champignons
6 eieren
50 g kaas, Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook
2 el olie (uit de pot zongedroogde tomaten)
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie, verse
50 g tomaten, zongedroogde , op olie
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de champignons in plakjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een middelhoge stand. Bak de knoflook kort tot deze begint te geuren.
Voeg de spinazie in 2 delen toe en laat die slinken.
Doe de spinazie over in een zeef en laat die uitlekken tot gebruik.
Verhit de 2 el olie uit de pot tomaten in dezelfde pan en bak de champignons in 5 min. lichtbruin.
Voeg de tomaten toe en bak die 1 min. mee.
Klop in een kom de eieren los.
Roer de kaas erdoor en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Giet het eiermengsel bij de champignons in de pan en roer er meteen de spinazie door.
Bak de frittata een paar min. op een middelhoge stand en gaar de frittata vervolgens nog 15 min. in het midden van de oven.
Leg een groot bord op de frittata en keer de pan met bord en al, zodat de frittata met de onderkant naar boven op het bord ligt.
Snijd de frittata in punten en serveer.

Tip:

Bak eens 400 g aardappelschijfjes mee met de champignons voor extra vulling.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 272
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Spinazie-gnocchi.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Buurtzorg kookt

Ingrediënten

150 g bloem
1 el citroenrasp
2 dl crème fraîche
2 eieren
100 g kaas, Parmezaanse, geraspte (of boerenkaas)
175 g meel, gries-
- peper, versgemalen
500 g ricotta
200 g spinazie (diepvries)
2 uitjes, lente-

Bereiding.

Doe de ricotta samen met 50 g van de geraspte kaas, de losgeklopte eieren, de gezeefde bloem, de citroenrasp en de (ontdooide) fijngehakte spinazie in een kom.
Kneed het geheel tot een homogene massa of gebruik een keukenmachine.
Voeg dan het griesmeel toe en kneed het opnieuw tot een stevig deeg ontstaat.
Verdeel dit in vier stukken, rol hier rollen van ± 30 cm van op een met bloem bestoven werkvlak en snijd ze vervolgens in stukjes van 1 cm.
Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook met wat zout en kook hierin de gnocchi in ca. 6 min. al dente (bijna gaar).
Schep ze eruit met een schuimspaan en laat ze goed uitlekken.
Snijd de lente-uitjes heel fijn en verwarm ze samen met de crème fraîche, wat zout en versgemalen peper.
Schep hier de spinazie-gnocchi door en laat ze op een hoog vuur meewarmen.
Serveer de gnocchi met de rest van de kaas en nog wat versgemalen peper.

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

Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.

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

Ingrediënten

1 ananas
100 g cashewnoten, gezouten
100 g garnalen, tapas-, gemarineerde
3 el kaas, pinda-
1 el ketjap
10 g koriander, fijngehakt
2 limoenen
- olie, olijf-
- peper
100 g spinazie, baby-
500 g wortels
- zout

Bereiding.

Snijd de schil van de ananas en verwijder de taaie binnenkant van de vrucht.
Snijd het vruchtvlees in plakken.
Besprenkel de ananasplakken met olijfolie, zout en peper.
Maak noodles van de wortels door de wortel in lange linten te schaven met een kaasschaaf of een rasp.
Pers een limoen uit, meng het sap met de pindakaas, ketjap en koriander.
Meng de dressing door de babyspinazie en wortelnoodles.
Verhit een grillpan zonder olie of boter.
Gril de ananas 3 min., keer regelmatig.
Maak een saladeschaal op met de spinazie-wortelsalade, gegrilde ananas en garnalen.
Garneer met de cashewnoten.

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

Spinaziegehaktballetjes.

Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: Spinazie

Ingrediënten

2 eieren, losgeklopt
350 g gehakt, kalfs-
2 tn knoflook
- olie, frituur-
2 el olie, olijf-
- paneermeel
2 tl paprikapoeder
- peper
100 g roomkaas met tuinkruiden, verse
100 g spinazieblokjes (Iglo Gehakte Spinazie)
- zout

Bereiding.

Leg de spinazie 1 uur in een schaal (3 min. in de magnetron op de ontdooistand).
Voeg de roomkaas toe aan de spinazie.
Roer de spinazie en roomkaas goed door elkaar.
Verdeel het roomkaasmengsel in 12 porties.
Pel de teentjes knoflook.
Snijd de knoflook fijn.
Meng de knoflook met de gehakt in een ruime kom met 1 tl zout, 1 tl peper, paprikapoeder, 2 el olijfolie, 1 ei en 4 el paneermeel.
Vorm 12 platte lapjes van het gehaktmengsel.
Leg op elk lapje gehakt een portie roomkaas.
Vouw het gehakt om de roomkaas heen.
Wentel de gevulde gehaktballetjes eerst door het losgeklopte ei en vervolgens door het paneermeel zodat ze er helemaal mee bedekt zijn.
Frituur de gehaktballetjes (6 tegelijk) in de hete olie 170°C goudbruin (ca. 7 min.).
Laat de balletjes ca. 15 min. koelen alvorens ze te serveren.

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

Spinazieflapjes met brie.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Christine van de Ende

Ingrediënten

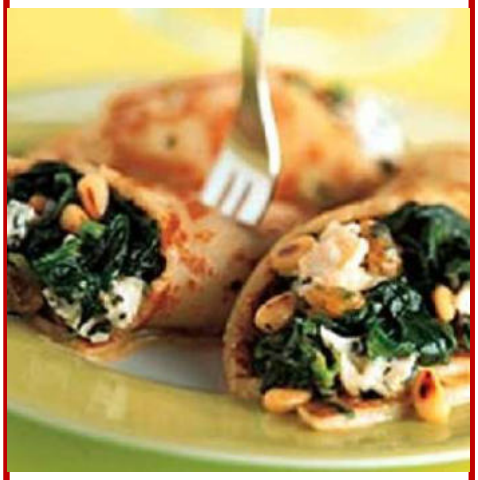
100 g aardappelen
8 pl bladerdeeg
4 pl brie
1 ei
- olie, olijf-
1 paprika, rode
- peper
- pijnboompitten
500 g spinazie, verse
- zout

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.

Verwijder de zaadlijsten van de paprika.
Snijd de paprika in kleine blokjes.
Bak de aardappel- en paprikablokjes in wat olijfolie in de koekenpan gaar.
Voeg de spinazie toe aan het aardappelmengsel.
Laat de spinazie even meebakken.
Voeg de pijnboompitten toe aan de spinazie.
Breng de spinazie op smaak met peper en zout.
Leg 4 plakjes bladerdeeg uit.
Verdeel de spinazie over de plakjes bladerdeeg.
Leg op de spinazie een plakje brie.
Dek de plakjes bladerdeeg met spinazie en brie af met een plakje bladerdeeg.
Druk de randen van het bladerdeeg goed vast.
Bestrijk de bladerdeeg met het geklopte ei.
Bak de flapjes af in 20 min. af in de oven (180ºC).

Spinaziepannenkoeken.



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

Ingrediënten

150 g Castello
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
8 pannenkoeken, kant-en-klare, koelvers
- peper
1 zk pijnboompitten (65 g)
50 g rozijnen
600 g spinazie, panklare spinazie
- zout

Bereiding.

Verwarm de pannenkoeken volgens de gebruiksaanwijzing.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Pel en snipper de knoflook
Verhit de olie in een wok.
Bak de knoflook ca. ½ min.
Voeg de spinazie toe en roerbak ca. 3 min.
Verkruimel de kaas boven de spinazie.
Voeg de pijnboompitten en de rozijnen toe.
Meng het geheel goed door elkaar.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Verdeel het spinaziemengsel over de pannenkoeken en rol deze op.

Tip:

Lekker met frisse salade.

Wijntip:

Serveer er een lichte, frisse, fruitige witte wijn bij.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinaziepannenkoeken met geitenkaas.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

4 spr bieslook, fijngehakt
200 g bloem
2 eieren
75 g kaas, geiten-, zachte, verkruimeld
250 ml melk
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
300 g spinazie, diep-vries-, ontdooid
125 g tomaatjes, cherry-/kers-, in plakjes
3 el walnoten, gehakt
- zout

Bereiding.

Klop in een kom de spinazie, de bieslook, het sjalotje, de bloem, de melk en de eieren tot een glad beslag.
Breng het beslag op smaak met zout en versgemalen peper.
Verhit steeds een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin dunne spinaziepannenkoeken van het beslag.
Bestrooi de helft met plakjes tomaat, de geitenkaas en walnoten en vouw de pannenkoeken dubbel.

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 755
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 75 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 9 g
Groente: 205 g
Zout: 0,8 g

Spinaziesoep met ei.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

20 g boter
100 g champignons
- citroensap
2 eieren, hardgekookt
1 tn knoflook
2 el meel, volkoren-
4 dl melk
- nootmuskaat
- peper
- room, scheutje
200-300 g spinazie, verse
- zout

Bereiding.

Was de verse spinazie.
Kook de spinazie gaar in aanhangend water.
Hak de spinazie fijn.
Laat de boter smelten in een braadpan tot het schuim is weggetrokken.
Snijd de schoongemaakte champignons met de eiersnijder in plakjes.
Doe de champignons bij de boter;
Druppel wat citroensap over de champignons.
Fruit de champignons af en toe roerend tot al het vocht is verdwenen.
Pers het knoflookteentje boven de champignons uit.
Roer als het vocht is verdampt het meel door de champignons.
Laat het meel ca. 2 min. op zacht vuur mee warmen.
Voeg daarna in 2 keer de melk toe en blijf roeren tot het geheel is gebonden.
Voeg de spinazie toe aan de champignons.
Leng de soep zo nodig aan met wat water.
Breng de soep op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Voeg een scheutje room toe aan de soep.
Doe de soep over in een soepterrine of in soepkommen.
Snijd de gepelde eieren in plakjes.
Leg de plakjes ei voorzichtig op de soep.

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

Spinaziesoep met yoghurt.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

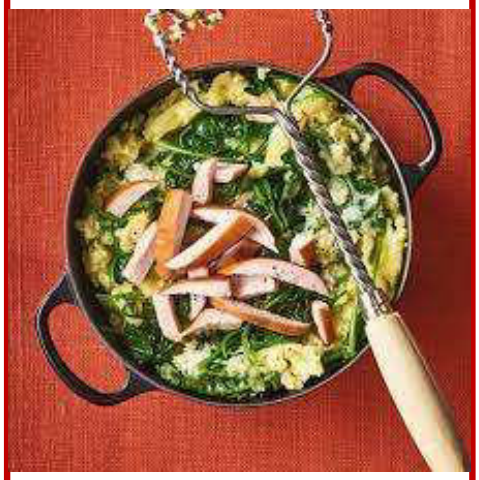
1-3 tn knoflook, geperste
½ tl kurkuma
2 el olie
- peper, zwarte
1 prei, fijngehakte
125 g rijst
500 g spinazie, verse
1 ui
4½ dl yoghurt
- zout

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 spinazie, droog ze en scheur ze in grote stukken.
Hak de ui en fruit ze in de olie, in een grote pan.
Voeg de spinazie toe met de kurkuma, roer en sauteer ze.
Voeg de prei toe, samen met de gewassen en uitgelekte rijst.
Bedek met 1 l water, breng op smaak met peper en zout en laat sudderen tot de spinazie en de rijst gaar zijn (ca. 15 min.).
Klop intussen de yoghurt met de uitgeperste knoflook op en voeg dit aan de soep toe.
Warm de soep terug op, maar laat ze niet koken (anders schift de yoghurt).

Spinaziestamppot met blauwe kaas.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
150 g kaas, blauwe (Magor)
225 g kipfiletreepjes, gerookte
600 g spinazie, gewassen

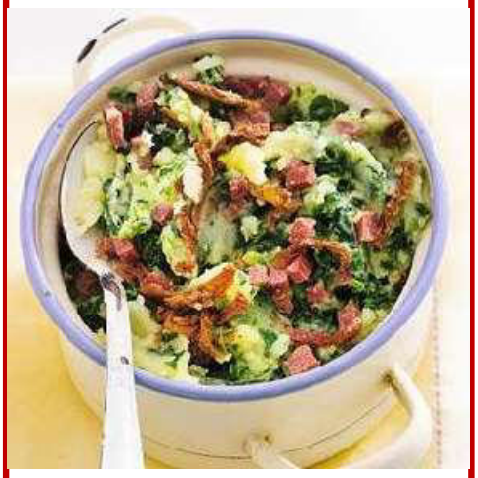
- pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Doe ze in een grote pan, voeg zo veel water toe dat de aardappelen net onder staan en kook ze in ca. 25 min. gaar.
Giet de aardappelen af en laat ze 3 min. droogstomen in de pan.
Voeg de blauwe kaas toe en stamp het met de pureestamper tot puree.
Zet de pan met puree op het kleinste pitje en voeg al roerend de rauwe spinazie in 4 delen toe.
Voeg pas een nieuw deel toe als het vorige is geslonken.
Meng de kipreepjes door de stamppot en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 542
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 66 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 9 g
Groente: 150 g
Zout: 1,3 g

Spinaziestamppot met cervelaat.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande, Smul-web

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
250 g cervelaatworst, fijne, in blokjes
1 tn knoflook, geperst
3 el olie, olijf-
- peper
1 pk spinazie, fijngesneden (750 g diepvries)
8 tomaten, zongedroogde tomaten, in reepjes
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
Kook ze 15 min. in een ruime pan water met zout.
Giet af en vang het kookvocht op.
Schenk 150 ml kookvocht terug in de pan bij de aardappelen.
Voeg de bevroren spinazie toe aan de aardappelen en kook nog circa 5 min.
Neem de pan van het vuur.
Voeg de olie toe en stamp het aardappel-spinaziemengsel met een pureestamper tot een smeuïge stamppot.
Voeg de knoflook, de tomatenreepjes en 1-2 el olie uit het potje van de tomaten toe.
Schep de cervelaatworst erdoor en verwarm nog 1-2 min.
Breng op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker met een gehaktbal met kaas en mosterd.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 675
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinazietaart.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Griekse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: EatGreen

Ingrediënten

4 vl bladerdeeg
2 sn brood, wit, oud
1 tn knoflook, fijngehakt
- olie, olijf-
400 g spinazie (diepvriesblokjes, uit-lekgewicht)
1 pk room, soja-
100 g tofu, stevige
3 el zonnebloempitten
- zout, kruiden-

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: 20-25 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.

Haal 4 vellen bladerdeeg uit de vriezer om te ontdooien en verwarm de oven voor op 220°C.
Ontdooi de spinazie en laat die goed uitlekken.
Verkruimel in een kom de boterhammen en de tofu.
Roer er de zonnepitten, de uitgelekte spinazie, de soyaroom, 2 el olijfolie en 1 tl kruidenzout door.
Roer het geheel goed door elkaar en breng, indien nodig, nog meer op smaak met versgemalen peper en zout.
Rol met een deegroller het bladerdeeg een beetje uit en bekleed de ovenschaal (of springvorm) ermee (laat aan alle kanten een stukje deeg over de rand hangen).
Vul de ovenschaal met het spinaziemengsel en vouw het deeg dat over de rand hing naar binnen.
Zet de ovenschaal ca. 20 min. in de oven (220°C) totdat het deeg lichtbruin begint te worden.

Spinazietaartjes met gekaramelliseerde ui en blauwe kaas.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt, Spar

Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-
4 pl deeg, blader-
1 el honing
120 g kaas, blauwe
2 tn knoflook, geperst
2 el olie, olijf-
400 g spinazie, panklaar
4 uien, in halve dunne ringen

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Bereiding.

Verhit de olie en bak hierin de ui ca. 10 min. op een middelhoog vuur.
Voeg zodra de uien gekaramelliseerd zijn, de spinazie toe.
Bak tot bijna al het vocht is verdampt.
Voeg de knoflook toe en bak die 2 min. mee.
Voeg de azijn en de honing toe.
Roer het goed door en houd het apart.
Verwarm de oven voor op 190ºC.
Bak het bladerdeeg op een bakplaat in de oven in ca. 20 min. goudbruin.
Sla het deeg met de achterkant van een lepel een beetje platter.
Beleg het bladerdeeg met de spinazie, houd de randen vrij.
Verkruimel de kaas erover.
Serveer direct.

Tip:

Vervang de blauwe kaas eens door feta of geitenkaas.

Stamppot van roergebakken spinazie en bacon.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TeamOnAMission

Ingrediënten

900 g aardappelpuree
100 g bacon, bak-
250 g balletjes, soep- (diepvries)
- mosterd, grove
3 el olie, olijf-
- peper
600 g spinazie

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de soepballetjes in 8-10 min. goudbruin en gaar.
Snijd de bacon in repen.
Verhit in een wok de rest van de olie.
Bak hierin de repen bacon knapperig uit en schep ze uit de wok.
Voeg de spinazie in 2-3 porties aan het baconvet toe en bak al omscheppend tot de spinazie is geslonken en het vocht is verdampt.
Breng de spinazie op smaak met (versgemalen) peper.
Schep de aardappelpuree erdoor.
Verdeel de stamppot over 4 borden, schep de balletjes en de baconreepjes erop en schep een lepel mosterd naast de stamppot.

Tip:

Vegetarisch? Laat de bacon en soepballetjes achterwege en serveer er groenteballetjes bij.

Stevige spinazieomelet.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: M. Sluys

Ingrediënten

1 aardappel, grote
4 eieren
50 g ham, achter-
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper
225 g spinazie, blad- (Iglo)
1 ui
- zout

Bereiding.

Laat de spinazie ontdooien.
Laat de spinazie goed uitlekken.
Schil de aardappel.
Snijd de aardappel in kleine blokjes.
Pel de ui en knoflook.
Snipper de ui en knoflook.
Snijd de achterham in kleine stukjes.
Verhit de olie in de koekenpan.
Bak de aardappelblokjes ca. 6 min. in de olie.
Voeg de ui, knoflook en ham toe aan de aardappelblokjes.
Bak het mengsel ca. 5 min. tot de uien zacht en de aardappelblokjes gaar zijn.
Klop de eieren los.
Meng het aardappelmengsel en de spinazie door de eieren.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Doe het mengsel in de koekenpan en bak het zo'n 5 min. op een matig vuur.
Laat de omelet op een deksel glijden en keer hem om in de pan.
Bak de omelet nog 2 min.
Snijd de omelet in punten.

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

Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.

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

Ingrediënten

40 g boter, zoute
2 blk bouillon, groente-
1 citroen, geraspt en uitgeperst
1 tn knoflook, fijn-gesneden
2 kreeften
- olie, olijf-
- peper
40 g peterselie, grof-gesneden
1 sjalot, gesnipperd
450 g soep, kreeften
100 g spinazie, baby-
400 g tagliatelle

Bereiding.

Laat de kreeften ontdooien in de koelkast.
Fruit de knoflook en sjalot aan in een scheutje olijfolie en blus met de kreeftensoep.
Laat de soep 20 min. op laag vuur inkoken en voeg de babyspinazie toe.
Breng een grote pan met 3 l water aan de kook.
Voeg hier de bouillonblokjes aan toe.
Kook vervolgens de tagliatelle in een pan volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente.
Giet af en meng de helft van de zoute boter door de pasta.
Zet de tagliatelle apart met een deksel op de pan.
Leg de hele kreeften in de pan met bouillon en warm ze ca. 2 min. op.
Neem de kreeften met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een plank.
Zet de punt van een groot scherp mes precies in het gleufje tussen de ogen van de kreeft.
Snijd de kreeften in de lengte doormidden.
Haal wat er in het hoofd en lijf zit eruit.
Verdeel de rest van de boter in kleine vlokjes over het kreeftvlees.
Meng de kreeftsaus door de tagliatelle en verdeel die over 4 diepe borden.
Leg een halve kreeft op ieder bord en garneer met peterselie, verse peper en citroenrasp en -sap.

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

Tortellini met verse spinazie.

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

Ingrediënten

- basilicum, verse
250 g cherrytomaatjes
100 g kaas, Parmezaanse
- olie of boter, om te bakken
1 snf peper, zwarte
4 el pesto
400 ml room, kook-
300 g spekjes
400 g spinazie
440 g tortellini pasta
2 uien

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

Bereiding.

Kook de tortellini beetgaar.
Hak de ui fijn en fruit deze in een pan met een klein beetje olie of boter.
Voeg de spekjes toe en bak deze licht krokant. Doe de verse spinazie erbij en laat deze slinken.
Giet de kookroom erbij en voeg de Parmezaanse kaas geraspt toe.
Roer het geheel goed door elkaar.
Breng het spinaziemengsel op smaak met peper en evt. een klein beetje zout.
Schep de gekookte tortellini door de spinaziesaus.
Voeg ook de pesto en wat verse basilicum toe.
Halveer de cherrytomaatjes en schep deze op het laatst door de pasta.
Serveer de pasta evt. met wat extra Parmezaanse kaas.

Venkelquiche met spinazie en spekjes.

Menugang: Hapje, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers (1 rol)
5 eieren, witte
150 g kaas, room-, knoflook & fijne kruiden (Paturain)
125 g spekreepjes, gerookte
200 g spinazie, blad-, verse
2 venkelknollen

- beker, hoge
- quichevorm met losse bodem (Ø 28 cm, ingevet)
- staafmixer

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 6 min. goudbruin.
Snijd ondertussen de onderkant en de groene stelen van de venkelknollen en snijd de knollen in parten van ca. 1 cm dik.
Voeg de venkel, en peper en zout naar smaak toe aan het spek en bak het 8 min. mee (schep regelmatig om).
Bekleed ondertussen de quichevorm met het bladerdeeg.
Voeg de helft van de spinazie in delen toe aan het venkelmengsel en laat het slinken.
Doe de rest van de spinazie samen met de eieren en roomkaas in een hoge beker en pureer het met de staafmixer.
Verdeel het venkelmengsel over de bodem van de quichevorm.
Schenk het eimengsel erover en bak de quiche in ca. 45 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.
Dek eventueel losjes af met aluminiumfolie als de taart te donker wordt.
Serveer de quiche warm, lauw of op kamer-temperatuur.

Tip:

Lekker met veldsla.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 615
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: 800 mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 24 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Wrap met caprese-spinaziesalade.

Menugang: Hapje, lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 3
Sterren: ***
Bron: The answer is food

Ingrediënten

½ citroen, de rasp van
125 g mozzarella
2 tl pesto
100 g spinazie
5 tomaten, zon-gedroogde
2 el yoghurt
3 wraps, kleine

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 de spinazie in repen en de tomaten en de mozzarella in blokjes.
Meng de spinazie, de tomaten, de mozzarella, de yoghurt, de pesto en de rasp van de citroen in een schaal tot een salade.
Vul de wraps met de salade en rol ze op.

Zachte spinazie-hamrolletjes.

Menugang: -
Keuken: -
Stuks: -
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood, casino, wit
8 pl ham, serrano-
50 g kaas, geiten-, verse
45 g spinazie
4 tomaatjes, zongedroogde

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 101
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rol de sneetjes brood plat met een deegroller.
Beleg elke snee met een plakje ham en wat spinazie.
Verdeel de geitenkaas en de zongedroogde tomaatjes erover en rol de sneetjes op.
Zet de rolletjes vast met een cocktailprikker, leg ze op een schaal of etagère en bewaar ze eventueel tijdelijk in de koelkast.

Zalm met champignons en spinazie.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

200 g champignons
2 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
1 tl sambal oelek
4 el saus, vis-
400 g spinazie, blad-, verse
1 el zaad, sesam-
500 g zalmfilet

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 zalm, dep hem droog en snijd hem in repen.
Marineer de vis ca. 10 min. in de vissaus.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Was de spinazie, schud hem droog en verwijder ongerechtigheden.
Verhit de olie en de sesamolie in de wok.
Bak de champignons er kort in, voeg de spinazie toe en laat hem slinken.
Schuif de groente naar de rand van de wok en leg de stukken zalm in het midden.
Bestrooi ze met sesamzaad en bak ze voorzichtig (let er bij het keren op dat de vis niet uit elkaar valt).
Meng tot slot de groente voorzichtig met de vis en breng het geheel op smaak met sambal oelek.

Zalm Wellington met spinazie 1.

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

Ingrediënten

1 rl bladerdeeg
1 ei
30 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
(1 el mosterd, scherpe)
- olie, olijf-
30 g paneermeel
- peper, versgemalen
1 hv pompoenpitten
125 g roomkaas met bieslook (of dille)
1 sjalot
200 g spinazie, blad-
1 hv walnoten
50 ml wijn, droge witte
600 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Verwarm de (hetelucht)oven voor op 190-200°C.
Snipper de sjalot en snijd de knoflook fijn.
Fruit ze op middelhoog vuur aan in een ruime pan of wok met wat olijfolie..
Blus het geheel af met de witte wijn tot de wijn nagenoeg is verdampt.
Voeg nu stapsgewijs de spinazie toe tot deze is geslonken.
Voeg indien nodig een scheutje extra (olijf)olie toe.
Meng vervolgens de roomkaas door het geheel tot de kaas is gesmolten.
Voeg desgewenst de mosterd toe voor extra pit.
Voeg nu ook de Parmezaanse kaas toe en meng het geheel grondig.
Voor de binding voeg je vervolgens ca. 25-30 g paneermeel toe of zoveel als nodig (het geheel moet enigszins stevig worden).
Rol het verse bladerdeeg uit op een bakplaat en plaats de zalmfilet in het midden.
Bestrooi de zalm rondom riant met zout en versgemalen peper.
Verdeel het spinaziemengsel over de zalm en vouw het geheel als een pakketje dicht.
Keer het pakketje om zodat de vouwranden aan de onderkant liggen.
Kluts het eigeel van eii met 2 tl water los en bestrijk het zalmpakketje rondom met het eigeel.
Maak evt. met een scherp mes inkepingen in het deeg.
Plaats het zalmpakket nu ca. 25 min. in de oven (afhankelijk van de oven of tot de korst goudbruin is).

Tips:

- Serveer het gerecht als complete maaltijd of met bijvoorbeeld gekarameliseerde wortels.
- Of serveer de zalm met haricots verts omwikkeld met spek of een frisse 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

Zalm Wellington met spinazie II.

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

Ingrediënten

1 ei
60 g kaas, jonge
1 hv pompoenpitten
200 g spinazie
1 hv walnoten
1 Zalm Wellington (uit de visbox)

Voor de dressing:

2 tl dille
2 tl honing
2 tl mosterd
1 mp peper
2 el yoghurt

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zet de Zalm Wellington in de oven en bereid die zoals op de verpakking staat vermeld.
Kook het ei hard in 5-6 min.
Was de spinazie.
Snijd de kaas en het ei in stukjes.
Voeg alle ingrediënten bij elkaar en schep ze door elkaar.
Meng in een schaaltje de ingrediënten voor de dressing en verdeel die over de 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

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.5

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

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl