



Ruud 's Kookboek

100 bijgerechten III

Inhoudsopgave.

Aardappel-kaaskroketjes.....	4
Aardappelen.....	5
Aardappelburgers met kipvulling.....	6
Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).....	7
Aardappelpannenkoekjes II.....	8
Acar campur - zoetzuur van gemengde groenten.....	9
Aceto balsamico dressing.....	10
Ajam goreng - gebakken kippenvleugeltjes.....	11
Ajam pedas - pittige kip.....	12
Amandelpesto.....	13
Andijvierolletjes I.....	14
Atjar sajoeran koening - zoetzuur van gem. groenten.....	15
Bah-pao (basisdeeg).....	16
Bami balikpapan.....	17
Basisrecept - aardappelpuree I.....	18
Basisrecept - aardappelpuree II.....	19
Basisrecept - sambal oelek I.....	20
Basisrecept - tomatensaus I.....	21
BBQ-marinade.....	22
Belgische friet.....	23
Bulgogi marinade.....	24
Carpacciodressing I.....	25
Carpacciodressing II.....	26
Cashewnotenpesto.....	27
Champignons in witte wijn.....	28
Chinees geroosterd buikspek (airfryer).....	29
Citroen-balsamicodressing.....	30
Citroensaus I.....	31
Citroensaus met dille.....	32
Courgettesalade.....	33
Cucur – gefrituurde, zoete rijstmeelkoekjes.....	34
Dieetsaus.....	35
Druivendressing.....	36
Filet americain.....	37
Frietjes.....	38
Frisse citroendressing.....	39
Gedroogde tomaten in olie.....	40
Geflambeerde vruchtjes.....	41
Gefrituurde courgetterondjes.....	42
Geglaceerde worteltjes in sinaasappelsap.....	43
Gehaktballen (airfryer).....	44
Gepofte aardappelen met komkommer fresh.....	45
Gestoofde pompoen.....	46
Gevulde aardappelen I.....	47
Gevulde aardappelen met bieslook en kaas.....	48
Gezonde frikandel (airfryer).....	49
Haricots verts met pijnboompitten.....	50
Haringsalade.....	51
Honingmosterd dressing.....	52
Italiaanse groenteschotel.....	53
Kerriemosterd.....	54
Koffie barbecue-saus.....	55
Komkommers in 't zuur I.....	56
Komkommers uit de oven.....	57
Korianderpesto.....	58
Knakworstvarianties.....	59
Knoflookboter II.....	60
Kroepoek (airfryer).....	61
Kruidenboter.....	62
Lamsgehaktballen I.....	63

Lauwwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.....	64
Maïsbroodjes.....	65
Mayonaise.....	66
Mini-groenten met zure room.....	67
Mosselpotjes.....	68
Mosselspiesjes.....	69
Mosselspiesjes 'Sylt'.....	70
Nasi koening IV.....	71
Nasi koening V.....	72
Olijfboter I.....	73
Olijvenpesto.....	74
Paling in 't groen I.....	75
Panda express orange chicken.....	76
Pangsit goreng I – kleine vleesballetjes in een deeg-velletje.....	77
Peterselieboter.....	78
Pindasaus III.....	79
Pompoenpannenkoekjes I.....	80
Provençaalse groente-tian met aardappel.....	81
Radijsjessalade met wasabi-vinaigrette.....	82
Rauwe sambalans.....	83
Remouladesaus.....	84
Rijst koken (magnetron).....	85
Roedjak manis – Indische vruchtensalade I.....	86
Sambal goreng buncis - hete boontjes I.....	87
Sambal oelek I.....	88
Seroendeng.....	89
Sojasaus.....	90
Spinazie uit de wok.....	91
Stokbrood met tomatenknoflook.....	92
Stoofperen.....	93
Stoofpeertjes met koffie en kaneel.....	94
Stoofperen op steel.....	95
Tapenade van artisjokharten.....	96
Tomatenboter.....	97
Tomatenvinaigrette.....	98
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.....	99
Vismarinade.....	100
Vleespaté.....	101
Gebruikte afkortingen.....	103

Aardappel-kaaskroketjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapjes
Keuken: -
Stuks: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

400 g aardappelen,
gekookt
50 g boter
1 ei
100 g kaas, belegen
½ dl melk
- nootmuskaat
- paneermeel
- peper
- zout

Bereiding.

Stamp de warme, gekookte aardappelen fijn met de melk, een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.

Maak er een stevige puree van.

Laat de puree afkoelen.

Rasp de kaas.

Meng de kaas door de puree.

Vorm hier kroketjes van.

Met een dikke eetlepel eerst een ovaalvormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes).

Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

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

Aardappelen.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Studenten-
keuken.nl

Ingrediënten

600 g aardappelen

1 tl zout

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 533

Energie kcal: 127

Eiwit: 3,9 g

Koolhydraten: 27,9 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Doe 5 cm. water in een pan en breng dit aan de kook.

Schil de aardappelen.

Snijd groene plekken en pitten weg.

Snijd de grote aardappelen doormidden.

Was de aardappelen.

Doe de aardappelen in het kokende water.

Plaats de deksel op de pan.

Zet het vuur hoog.

Als het water weer kookt, draai je het vuur zo laag dat het net aan de kook blijft.

Kook de aardappelen in 20-25 min. gaar.

Prik met een vork om te voelen of de aardappelen van binnen zacht zijn.

Giet het water af.

Laat de aardappelen zonder deksel heel even droog stomen op een laag vuur.

Schud ze af en toe om, zodat ze niet aanbakken.

Aardappelburgers met kipvulling.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
geschild, gekookt,
fijngeprakt
- bloem
1/2 tl cayennepeper
2 eieren
- kaneel
250 g kipfilet, gekookt,
in kleine stukjes
2 tn knoflook, geperst
1 tl kurkuma
- olie
- peper
1/2 bs peterselie
fijngehakt
1 ui, geraspt
- zout

Bereiding.

Meng de ui, knoflook, eieren, zout, peper, 1 snuffje kaneel en peterselie door de fijngeprakte aardappelen.

Strooi wat bloem over een plat werkvlak.

Spreid het aardappelmengsel daar over uit.

Vorm een soort 'balk' van 30 cm lang, 7 cm breed en 5 cm hoog.

Voeg wat bloem toe als het mengsel te slap blijkt.

Maak een geul over de hele lengte van de balk.

Meng een snuffje kaneel, wat zout en de cayennepeper door de kip.

Verdeel de kip over de geul.

Maak de geul dicht door het aardappelmengsel er overheen te vouwen.

Snijd de balk in ca.12 schijven.

Haal de schijven door de bloem.

Verhit een flinke laag olie in een grote koekenpan.

Bak de burgers 3 min. aan beide kanten.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2480

Energie kcal: 590

Eiwit: 45 g

Koolhydraten: 71 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 14 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: ***

Bron: Philips.nl

Ingrediënten

300 g aardappelen,
kruimige, geschild en in
blokjes

2 el bloem

1 eidooier

50 g kaas,

Parmezaanse, geraspt

50 g paneermeel

- peper, versgemalen

- nootmuskaat

- 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 aardappelblokjes in een pan met een laag kokend water met wat zout in 15 min. gaar.

Giet de aardappelen af en stamp ze met een pureestamper fijn.

Of maak ze fijn met een pureeknijper.

Laat de puree iets afkoelen.

Meng de eidooier, kaas, bloem en bieslook door de gepureerde aardappel en roer alles tot een stevige puree.

Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Meng de olie door het paneermeel en blijf roeren tot het mengsel weer los en kruimelig is.

Vorm de aardappelpuree tot 12 kroketjes en rol deze door het paneermeel tot ze rondom bedekt zijn.

Leg 6 kroketjes in het mandje en schuif dit in de Airfryer.

Stel de tijd in op 4 min. en bak de aardappelkroketjes knapperig bruin.

Bak daarna de rest van de aardappelkroketjes.

Aardappelpannenkoekjes II.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
50 g boter
- boter, ruim
6 eidooiers
6 eiwitten
½ l melk
1 snf nootmuskaat
1 snf peper
- evt. sla
1 snf zout

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

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Pureer de aardappelen met wat melk.
Mengen de puree met de gesmolten boter, zout, peper, nootmuskaat en de eidooiers.
Sla de eiwitten stijf.
Spatel de stijfgeslagen eiwitten door de puree.
Vorm het aardappeldeeg tot kleine, smalle en dunne pannenkoekjes.
Bak de pannenkoekje in ruim boter goudgeel.
Serveer de pannenkoekjes evt. met sla.

Tips:

Vervang de helft van de aardappelen eens door appels.
Voeg aan de puree eens wat flintertjes ham en flintertjes kaas toe.

Acar campur - zoetzuur van gemengde groenten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Nasi Kuning

Ingrediënten

150 ml azijn
1 hv bloemkoolroosjes
(kleine)
1 vl geel-wortel kunir),
geschrapte
2 st gember
2 kemirnoten
1 tn knoflook
250 g komkommer,
fijngesneden
250 g kool, witte,
fijngesneden
1 lombok, rode
1 tl mosterd, grove
1 spr sereh
1 hv sperzieboonjes
150 ml suiker
300 ml water
250 g wortel,
fijngesneden
1 tl zout

hv = handje vol
vl = vingerlengte

Bereiding.

Stamp knoflook, zout, kemirnoten en kunir fijn in de cobek (vijzel).
Maak een zoetzuur van het water met de azijn en de suiker.
Voeg vervolgens het papje uit de vijzel toe.
Kook het geheel op met de gember en de sereh. Zeef het.
Spoel de meegekookte kruiden af onder de kraan; voeg ze weer toe en breng het weer aan de kook.
Voeg de groenten een voor een toe, beginnend met de wortel, witte kool, dan de bloemkool en de boontjes(diepvries) en als laatste de komkommer.
Voor de kleur kun je een rode peper meekoken.
Breng het zoetzuur op smaak met mosterd.
Serveer het zoetzuur koud bij de rijsttafel.

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

Aceto balsamico dressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Goldweb.nl-Koki

Ingrediënten

2 dl aceto balsamico
1 l olie, olijf-
20 g peper, verse
20 g 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.

Vermeng de aceto balsamico met de peper en zout.

Meng er de olie door.

Verdeel de dressing over een aantal kleine flesjes.

Zet de flesjes tot gebruik donker weg.

Ajam goreng - gebakken kippenvleugeltjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Klaas Kasma

Ingrediënten

100 g bloem
100 g boter, gesmolten
20 kippenvleugeltjes
1 tl knoflookpoeder
2 el paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
1 tl peper, zwarte
1 tl zout

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

Bereiding.

Doe alle ingrediënten, behalve de boter en de vleugeltjes in een grote plastic zak.
Schud deze een paar keer heen en weer, zodat de ingrediënten mixen.
Voeg de kippenvleugeltjes toe en schud de zak nog een paar keer zodat de vleugeltjes bedekt worden met het mengsel.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Bekleed een ovenschaal met bakpapier.
Giet de gesmolten boter erop.
Wentel de vleugeltjes door de boter.
Bak ze een half uurtje in de oven.
Draai de vleugeltjes om en bak ze nog 15 min. tot ze goudbruin zijn.

Ajam pedas - pittige kip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: PM3.nl

Ingrediënten

1 st asam, groot
- citroensap
1 el ketjap
1 kip (800 g)
2 tn knoflook, gesneden
1 el olie, olijf-
2 el sambal trassi
3 uien, gesnipperd
- walnoten
- 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.

Wrijf de asam in 2 el water los.
Snijd de kip in 4 stukken.
Marineer de kip in het asampapje.
Droog de kip af.
Bestrijk de kip met olijfolie.
Rooster de kipstukken in de oven of op
houtschool halfgaar.
Stamp de uien, knoflook en sambal tot een brij.
Blendeer het uimengsel.
Voeg de ketjap, olie en citroensap toe tot het
uimengsel.
Bestrijk de kip met het uimengsel.
Rooster de kip opnieuw.
Herhaal, tijdens het roosteren, het bestrijken
van de kip enkele keren (tot de kip bruin en
gaar is).

Amandelpesto.



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

Ingrediënten

75 g amandelen,
gemalen
50 g kaas, oude
1 tn knoflook
± 1 dl olie, olijf-
- peper
50 g peterselie
- 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.

Breng de pesto op smaak met peper en zout.
Snijd de knoflook grof.
Snijd de kaas in stukjes.
Pureer de kaas, knoflook, peterselie en
amandelen in een keukenmachine.
Schenk in een dun straaltje de olijfolie bij de
amandelen.
Pureer dit tot een glad mengsel.

Andijvierolletjes I.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carmen Giskes

Ingrediënten

1 kg andijvie
- aroma of worcester-
saus
80 g boter.
100 g kaas, pikante,
geraspte
1 tl kerrie, flinke (liefst
garam massala)
1 tn knoflook, gehakt
- paprikapoeder
- peper
500 g tomaten, of een
blik
½
tomatenbouillontablet
1 ui, gesnipperd
200 g (zilvervlies)rijst,
gekookte
- zout

Bereiding.

Snijd het onderste gedeelte van de andijvie weg, maak de bladeren los en leg ze in een grote pan met kokend water (uiteraard eerst wassen).

Laat dit 6 min. koken.

Neem met de schuimspaan de bladeren eruit en leg ze over de rand van het vergiet.

Verwarm 40 g boter in de hapjespan en doe daar de ui en knoflook in.

Bak de ui glazig.

Voeg dan de kerriepoeder, paprikapoeder, aroma, peper, zout, rijst en kaas er aan toe. Roer tot het mooi compact is.

Doe het vuur uit.

Vul de andijviebladeren (16 st) met het mengsel.

Smelt de rest van de boter.

Voeg daar de ontvelde tomaten, 1 dl water en naar smaak wat worcestersaus, peper en zout aan toe.

Breng de vloeistof aan de kook; leg daar de rolletjes in en laat het op een laag vuur ongeveer 10 min. door en door warm worden.

Bereidingstijd: 35-40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Atjar sajoeran koening - zoetzuur van gem. groenten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

1/3 kp azijn
2 daoen salam
2 tl djahé
5 kemiriepitten
2 tl koenjit
1 komkommer
300 g kool, groene
5 tn knoflook
1 tl laos
2 lomboks, groene
2 lomboks, rode
- mosterd
- olie, sla-
10 rawit's
1 stgl sereh
- suiker
50 g taugé
10 uien, rode
- vé-tsin
- zout

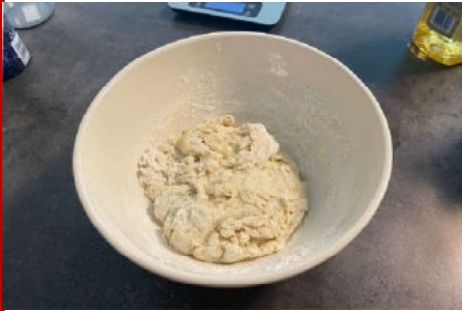
Bereiding.

Stamp de knoflook fijn.
Stamp de djahé fijn.
Stamp de koenjit fijn.
Fruit de knoflook, djahé en koenjit lichtgeel in wat slaolie.
Voeg de daoen salam, sereh, laos, vé-tsin, 1 tl mosterd, het water en de azijn toe aan het knoflookmengsel.
Voeg, zodra het mengsel kookt, de overige ingrediënten toe (ontpit de lomboks en snijd ze in de lengte; laat de rawit's heel).
Laat dan de gesneden kool, komkommer (zonder merg) en indien aanwezig wat sperziebonen halfgaar koken.
Haal de sereh en salam eruit.

15

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

Bah-pao (basisdeeg).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Bron: J.T. Ancona

Ingrediënten

500 g bloem
1 ei
25 g gist, verse gist òf
10 g droge gist (deze
hoeft niet te worden
opgelost)
1 el suiker
3 dl water, lauw
1 snf zout

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

Bereiding.

Doe 25 g gist in een kopje.
Giet een ½ dl lauw water bij de gist.
Laat de gist al roerende oplossen.
Meng de bloem, gist, ei, suiker en zout in een grote mengkom.
Meng nu beetje bij beetje de rest van het lauwe water erbij.
Besla het deeg tot een soepele bal ontstaat.
Leg het deeg in een beslagkom.
Dek de beslagkom af met een vochtige doek.
Laat het deeg circa 1½ uur rijzen op een warme plaats; in ieder geval tot 2x de oorspronkelijke grootte (zo nodig 1 nacht laten staan).

Bami balikpapan.



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

Ingrediënten

- atjar tjampoer
1 pk bami
400 g bamigroenten,
voorgebakken
4 eieren
100 g garnalen, gepelde
- honing, vloeibare
2 el ketjap, zoete
(manis)
500 g kipfilet, in stukjes
1 komkommer, in niet al
te dunne schijfjes
3 tn knoflook, geperst
- kroepoek
- olie, olijf- of
zonnebloem-
- peper
- sambal badjak of
brandal
100 g spek, ontbijt-, in
kleine reepjes
2 uien, rode, grote,
fijngehakt
- uitjes, gefruite
- zout

Bereiding.

Bereid de bami volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Neem een platte schaal en smeer de bodem in met honing.
Leg de stukjes kip in de honing.
Smeer de bovenkanten van de kip in met honing.
Bestrooi de kip met zout en peper.
Roer daarna het geheel goed om.
Verwarm op een hoog vuur de olie in een wok.
Fruit wat knoflook en ui totdat het geheel lichtbruin is.
Voeg de kip bij de ui en knoflook.
Wok dit alles totdat de kip lekker bruin en gaar is.
Zet een kleine koekenpan op met wat olie en ketjap.
Bak hierin de spekjes tot dat ze goudbruin zijn.
Laat de spekjes uitlekken op een schaalje met keukenpapier.
Voeg de groenten bij de kip in de wok, evenals de bami.
Giet wat ketjap toe aan de groenten.
Breng de bami op smaak met de sambal.
Roer het geheel om.
Voeg de garnalen toe aan de bami.
Garneer het gerecht met voorgebakken uitjes, stukjes komkommer en een gebakken spiegelei.
Serveer de bami met kroepoek en atjar.

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

Basisrecept - aardappelpuree I.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
50 g boter
1½ dl melk
2 tl nootmuskaat
- peper
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen met het zout in 30-35 min. gaar.
Stamp de aardappelen, melk, boter, nootmuskaat, zout en peper goed door elkaar (tot dat de klontjes verdwenen zijn).

Tips:

Eet de puree met vlees of groente of gebruik de puree als basis voor zuurkoolstampot of hutspot.
Doe de puree in een ovenschaal onder een hete grill tot de bovenkant goudbruin is.
Voeg 50 g feta en 50 g gehakte olijven door de puree voor een Grieks tintje.

18

Basisrecept - aardappelpuree II.



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

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen
40 g boter
(1 ei, losgeklopt)
2 dl melk
- nootmuskaat
2½ dl water
4 g zout

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

Bereiding.

Schil en pit de aardappelen.
Halveer de aardappelen.
Leg de aardappelen direct in ruim water.
Was de aardappelen.
Kook de aardappelen in kokend water met wat zout in ± 20 min. gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen droog stomen.
Maak de hete aardappelen goed fijn.
Meng de aardappelen met kokende melk, boter en desgewenst het ei.
Breng de aardappelen op smaak met zout en nootmuskaat.
Roer de puree op het vuur stevig tot hij heet, glad en luchtig is.

Basisrecept - sambal oelek I.



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

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
1 tl zout

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

Bereiding.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Basisrecept - tomatensaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: ChicksLoveFood.com

Ingrediënten

1 hv basilicum, verse
3 tn knoflook
- olie, olijf-, extra virgin
- peper
1 kg tomaten - zout
50 g tomatenpuree
1 ui

hv = handvol

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 ui, knoflook en basilicum fijn.
Snijd de tomaten in vieren.
Verhit een flinke scheut extra virgin olijfolie in pan.
Voeg de ui en knoflook toe en bak ze even op laag vuur.
Voeg de tomaten en basilicum toe, zet het vuur iets hoger en laat het geheel door pruttelen. Blijf goed roeren, zodat alle tomaten zacht worden.
Terwijl je blijft roeren, kun je de tomaten aandrukken met een pollepel, zodat ze uit elkaar vallen.
Voeg de tomatenpuree toe als de tomaten helemaal zacht zijn geworden (na ongeveer 30 min.).
Roer dit goed door elkaar.
Voeg wat zout en peper toe naar smaak.
Als laatste kun je het geheel zeven.
Gebruik hiervoor een zeef met wat grotere gaten (of een fijn vergiet).
Druk de saus voorzichtig aan.
Houd je van een dikkere saus?
Dan is het zeven niet per se nodig, misschien wel beter om de tomaten dan eerst te ontvellen.

Tip:

Je kunt hem aanvullen met verschillende groenten, zoals wortels, of je maakt er een Bolognaisesaus van met gehakt. Serveer met je favoriete pasta!
De saus is ook te gebruiken als tomatensaus voor je zelfgemaakte pizza.

BBQ-marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, uitgeperst
3 el olie, olijf- òf
zonnebloem-
- peper, zwarte,
versgemalen
3 el sherry, droge
1 el sojasaus, donkere
1 el Worcestersaus

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

Bereiding.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Geschikt voor vlees en vis.

Belgische friet.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
- vet, frituur-

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 geschilde aardappelen met een scherp mes tot frieten.

Doe de frieten in een bak met water.

Het water wordt hier wit van.

Giet het water na 5 min. weg.

Doe schoon water bij de frieten.

Herhaal dit tot het water helder blijft.

Droog de frieten goed.

Bak de frieten in 2 stappen:

1) Bak de frieten de eerste keer ca. 6 min. in frituurvet van 150°C.

Neem de frieten uit het frituurvet.

Bak de volgende lading.

2) Verwarm het frituurvet tot 180°C.

Bak de frieten ca. 3 min. tot ze goudbruin zijn.

Bulgogi marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Koreaanse
Hoeveelheid: Voor 1 kg.
vlees
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

2 el honing
4 tl knoflook, uitgeperst
5 el lenteui, in fijne
ringetjes gesneden
2 el olie, sesam-
2 tl peper, rode
6 el sojasaus
4 el suiker
4 el wijn, rijst-
2 el zout, sesam-

Bereiding.

Mix alle ingrediënten in een kom.

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

Carpacci dressing I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron:
Streekgerechten.nl

Ingrediënten

4 el azijn
1½ el azijn, rode wijn-
½ el honing
1 mp mosterd
- 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

Bereiding.

Klop een dressing van alle ingrediënten.

Carpacciodressing II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron:
Streekgerechten.nl

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 el azijn, witte wijn-
1 el bieslook
1 el olie, olijf-
- peper
1 el peterselie
- 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.

Klop een dressing van alle ingrediënten.

Cashewnotenpesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: AllerHande 2000-5

Ingrediënten

75 g cashewnoten,
gezouten
50 g kaas, geraspte,
Parrano òf oude Goudse
1 tn knoflook
1 zk koriander, verse
½ dl olie, olijf-

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.

Hak de koriander, inclusief steeltjes, fijn.
Pel de knoflook.
Pers de knoflook uit.
Maal de cashewnoten in een keukenmachine
fijn.
Voeg de koriander, knoflook en kaas toe aan de
noten.
Maal het mengsel in een keukenmachine zeer
fijn.
Voeg zoveel olie toe dat een smeuijge pesto
ontstaat.

Tip:

De pesto is in de koelkast enkele dagen
houdbaar.
De pesto is lekker op stokbrood, geroosterd
brood, crostini, ciabatta met kipfilet en tomaat,
door pasta, in kipgerechten en gerechten met
tomaat.

Champignons in witte wijn.



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

Ingrediënten

50 g boter
1 ds champignons,
kastanje-
1 ds champignons, witte
1 citroen
1 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 el peterselie, krul-,
fijngehakt
2 dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Rasp de citroen.
Pers de citroen uit.
Verhit de olie en de boter in een pan.
Fruit het knoflookteentje in de boter/olie.
Voeg de champignons toe aan de knoflook.
Zorg dat de champignons niet bruin worden.
Voeg de wijn, citroensap en citroenrasp toe aan de champignons.
Laat de champignons 15 min. op een zacht vuurtje pruttelen.
Scheep de champignons af en toe om.
Breng de champignons op smaak met peper en zout.
Strooi de peterselie over de champignons.
De champignons kunnen zowel warm als koud worden gegeten.

Tip:

Serveer chiabatta bij de champignons.

28

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 260
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chinees geroosterd buikspek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: DeDagelijkseKost.nl

Ingrediënten

1½ el peperkorrels
1 st spek, buik-
2 tl suiker
2 tl vijfkruidenpoeder
2 el zout, zee-, grof

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.

Het voordeel van buikspek bakken in de airfryer is dat veel van het vet achterblijft in de airfryer dus niet mee opeet. Resultaat een heerlijk krokant stuk buikspek. Deze marinade geeft het uitgebakken buikspek een opvallende kleur en een heerlijk Chinese smaak.

Rooster de peperkorrels heel even in een pan, en maak ze dan klein.

Mix het zeezout met de vijfkruidenpoeder, de suiker en de peper.

Kook wat water in de waterkoker, en giet dit over de zwoerd van het vlees, en laat het uitlekken.

Wrijf hierna de zwoerd goed droog.

Wrijf hierna het vlees in met de kruidenmix.

Bewaar het vlees in de koelkast voor minimaal 8 uur.

Laat de airfryer voorverwarmen tot 180°C.

Bak het vlees daarna 15-30 min. (afhankelijk van de hoeveelheid vlees).

Tip:

Zet de Airfryer in een goed geventileerde ruimte i.v.m. de rook die vrijkomt.

Citroen-balsamicodressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

100 ml azijn, balsamico,
witte
1 citroen
2 el honing

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.

Pers de citroen uit.
Meng het citroensap met de overige
ingrediënten.

Citroensaus I.



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

Ingrediënten

½ citroen
5 el crème fraîche
1 tl mosterd, scherpe
- peper, grofgemalen

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.

Pers het sap van de citroen uit.
Meng de citroensap met de overige
Ingrediënten.
Bestrooi de saus met de peper.

Citroensaus met dille.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

- aroma
50 g bloem
½ l bouillon van 1
vleeskruiden of
vegetarisch bouillon-
tablet of zelf gemaakt
van vlees of groente
3-4 el citroensap
1 tk dille, verse of 1 tl
dillezaad
50 g margarine of boter
- peper
- zout

Bereiding.

Smelt de margarine in een kleine steelpan en voeg onder goed roeren de bloem toe. Laat deze roux tenminste 3 min. op een laag gedraaide warmtebron staan. Schenk onder het roeren de bouillon met kleine hoeveelheden tegelijk in de pan. Blijf roeren tot een glad, gebonden saus ontstaat. Draai de warmtebron zeer laag en laat de saus 2-3 min. koken tot de bloem gaar is. Voeg naar smaak citroensap, aroma, zout en peper toe. Spoel de dille even onder stromend water af en sla het water uit de takjes. Neem de saus van de fornuis, knip de dille boven de steelpan in snippers en roer die voor het serveren door de saus.

Tips:

Deze saus kan bij gerechten van vlees, kip, vis, aardappelen, eieren en kaas worden gebruikt.

Maak van deze saus een eenpansgerecht door er in stukjes gesneden aardappelen door te roeren met blokjes kaas of plakjes hardgekookt ei. Geef er een rauwkostsalade bij. Ook als deksaus bij bloemkool of schorseneren voldoet deze saus uitstekend. Bij gebruik van dillezaad in plaats van vers dillegroen het zaad met de bouillon laten trekken en later uitzeven. Roer wat gehakte peterselie door de saus.

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

Courgettesalade.



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

Ingrediënten

4 el citroensap
2 courgettes
1 mp mosterd
2 el olie
12 olijven, zwarte,
ontpitte
2 paprika's, rode, grote
- peper
2-3 tk peterselie
1 mp tijm, gedroogde
½ tl rozemarijn,
gedroogde
2 el saus, frites-
1 krp sla, gewassen en
gedroogd
2 tl suiker
- zout

Bereiding.

Was de courgette en snijdt de uiteinden eraf.
Snijd de courgettes overdwers in plakken.
Gebruik daarvoor bijv. de iets breder gestelde
komkommerschaaf.
Klop de olie met het citroensap, de mosterd, de
tijm, de rozemarijn en de suiker tot een goed
gemengde dressing.
Voeg naar smaak wat zout toe.
Was de paprika's en snijd deze overlangs door.
Neem de zaadlijsten met zaad weg.
Verwijder de steeltjes.
Snijd het vruchtvlees in stukjes van ½ x ½ cm.
Snijd de olijven overlangs door.
Houd er een aantal apart voor de garnering en
snipper de rest fijn.
Meng de dressing met de plakjes courgette, de
stukjes paprika en de gesnipperde olijven.
Maak de salade naar smaak af met citroensap,
peper en zout.
Schep de slasaus door de blaadjes kropsla en
dresseer de sla in een slabak.
Breng de courgettesalade over in de slabak.
Garneer de salade met de halve olijven en wat
takjes peterselie.
Dien de salade koel, maar niet rechtstreeks uit
de koelkast, op.

Tips:

Vervang de paprika's eens door 200 g gepelde
en ontpitte, in stukjes gesneden
(vlees)tomaten.

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

Cucur – gefrituurde, zoete rijstmeelkoekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

250 g gula djawa,
geraspte
1 tl kaneel
- olie
220 g rijstmeel
2½ dl water

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

Bereiding.

Meng het rijstmeel met de kaneel en de gula djawa en roer het water erdoor tot het een glad beslag is.

Verhit ca. 1 dl olie in een wok tot 175°C.

Voeg tijdens het bakken steeds wat olie toe zodat de hoeveelheid rond 1 dl blijft en houd de temperatuur constant.

Schep voor elk koekje 3 sauslepels van het beslag in het midden van de wok en besprenkel het regelmatig tot de rand droog en gekruld is.

Dieetsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

**2 el azijn (dragon-,
witte of rode
wijnazijn)**
½ tl mosterd
**3-4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen**

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Druivendressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2001-11

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
1/3 bk druiven, witte,
pitloze (à 500 g)
1 tl honing, vloeibare
4 el olie, zonnebloem-
- peper
1 el wijn, witte
- 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 druiven.

Snijd de druiven in vieren.

Klop in een kommetje de azijn, wijn, olie en honing tot een sausje.

Breng de saus op smaak met zout en peper.

Schep de druiven door de saus.

Filet american.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Gratis recepten
van Ralph

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 el citroensap
1 el ketchup
1 el mayonaise
1 tl mosterd
1 el olie, olijf-, extra
verGINE
2 tl paprikapoeder
200 g tartaar

Bereiding.

Meng alles goed door elkaar
Breng evt. op smaak met peper en zout.

Tip:

Voeg eens een fijngehakt uitje of kappertjes
toe.

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

Frietjes.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,
kruimige (bintjes)
- olie, zonnebloem
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.

Snijdt er frietjes van, dikke of dunne afhankelijk van je smaak.

Was de frietjes in een grote bak met koud water (ze laten daardoor wat zetmeel los en worden uiteindelijk krokanter).

Droog ze goed in een theedoek.

Frituur de frietjes, in niet al te grote porties, in olie van 150°C gaar, maar nog niet bruin en krokant (de frietjes komen bovendrijven, wanneer ze gaar zijn).

Neem de frietjes uit de olie.

Schud een teveel aan olie er zorgvuldig vanaf.

Tot zover kun je de frietjes uren van tevoren voorbereiden.

Verwarm de frituurpan tot 180°C.

Bak de frietjes een tweede keer totdat ze goudbruin zijn.

Serveer ze meteen bestrooid met een beetje zout.

Frisse citroendressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Joeri Zoggel

Ingrediënten

1-2 el citroensap
1 tl citroenschil,
geraspte
6 el olie, olijf- of olie,
druivenpit-
- peper
- 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.

Klop alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Lekker over zalm.

Gedroogde tomaten in olie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

4-5 tn knoflook
1 bs kruiden, verse
(zoals basilicum, tijm,
marjolein en wat
rozemarijn)
1 laurierblad of 2-3 tk
oregano, gedroogde
- olie, olijf-
2 kg tomaten, rijpe,
vlezige
- zout, zee-

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 oven voor op de laagste stand.
Bedeck de bodem van de oven met folie om hem
tegen het vrijkomende tomatenvocht te
beschermen.

Halveer de tomaten in de lengte en schep de
zaadjes eruit.

Zet iedere uitgeholde tomaat met de open kant
naar beneden op een dubbele laag
keukenpapier.

Bestrooi de tomaathelften lichtjes met zout.
Zet ze weer met de open kant naar beneden op
een ovenrooster en laat voldoende ruimte
tussen de tomaten.

Zet het rooster met de tomaten in de oven en
laat de ovendeur op een kiertje staan (pollepel
ertussen), zodat de tomaten niet gaan koken,
maar uitdrogen.

Laat ze zo 6-12 uur zachtjes drogen (al naar-
gelang het formaat en de oventemperatuur) tot
ze tomaten droog, maar nog een beetje vlezig
aanvoelen (ze mogen niet perkamentachtig
worden).

Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Doe de tomaten in schoongemaakte, droge
inmaakpotten.

Voeg de kruiden en eventueel knoflook toe.

Overgiet ze volledig met olijfolie en sluit de pot.

Bewaar de tomaten 2-4 weken op een koele,
donkere, droge plaats voor u de inmaak
gebruikt.

Geflambeerde vruchtjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

1 kl boter
1 tl citroensap
- cognac, scheutje
1 el fruitcocktail
- Kirschwasser, scheutje
2 atl suiker
- vruchtensap, scheutje

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.

Verhit de boter in uw gourmetpannetje.
Laat de suiker in de boter karamelliseren.
Voeg de citroen- en vruchtensap toe aan de suiker.
Roer het sap tot de suiker geheel is opgelost.
Voeg de fruitcocktail toe aan het sap.
Wacht tot het sap is ingedikt.
Giet een scheutje cognac en een scheutje Kirschwasser over de vruchtjes.
Steek de cognac aan.
Wacht tot de vlammetjes vanzelf doven.

Gefrituurde courgetterondjes.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllRecipes.nl

Ingrediënten

2 el bloem
500 g courgette
1 bs dille, verse
1 ei
1 tn knoflook
- olie, plantaardige
- room, zure
6 uitjes, lente-
- zout

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

Bereiding.

Meng geraspte courgette, dille en lente-ui.
Voeg zout naar smaak toe, toer goed door.
Roer het ei erdoor tot het goed gemengd is en meng dan ook de bloem erdoor.
Meng als laatste de knoflook erdoor.
Verhit 2 el olie in een grote koekenpan op hoog vuur.
Scheep steeds een eetlepel van het mengsel in de pan en bak de courgetterondjes 3 min., tot ze bruin zijn, draai om en bak ook de andere kant goudbruin.

Geglanceerde worteltjes in sinaasappelsap.



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

3 el boter, room-
- sinaasappelsap
1 bs wortelen
- zout

Bereidingstijd: 20-30
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.

Maak de worteltjes schoon.
Leg de worteltjes naast elkaar in een hapjes
pan.
Schenk er zoveel sinaasappelsap bij dat de
worteltjes net onder staan.
Voeg de roomboter toe aan de worteltjes.
Voeg wat zout toe aan de worteltjes.
Breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur iets lager
Laat vrijwel alle vocht verdampen.
Schud de worteltjes regelmatig om, zodat ze
gelijkmatig met de ingekookte
sinaasappelsiroop bedekt worden.

Gehaktballen (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.

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

Gepofte aardappelen met komkommer fresh.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

8 aardappelen, grote
kruimige
1 bk Bieze komkommer
fresh á 250 gram
- peper
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Warm de oven voor op 225°C.
Boen de aardappelen schoon onder stromend water.
Kook de aardappelen 10 min. in water.
Giet de aardappelen af.
Leg de aardappelen elk op een stukjes aluminiumfolie.
Bestrooi de aardappelen met peper en zout naar smaak.
Pak de aardappelen stevig in het folie.
Laat de aardappels op het rooster in het midden van de oven in ca. 1 uur gaar worden.
Controleer de aardappelen door er met een vork in te prikken.
Snijd de aardappelen dwars door het folie heen kruiselings in.
Vouw de aardappelen iets open.
Scheep in elke aardappel een lepel komkommer fresh.
Serveer de rest van de komkommer fresh er apart bij.

Tip:

De aardappels kunnen ook tussen de gloeiende kooltjes van de barbecue gepoft worden.

45



Gestoofde pompoen.



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

Ingrediënten

- nootmuskaat
1 kg pompoen
- 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 zaden van de pompoen.
Snijd de schil van de pompoen.
Snijd het vruchtvlees van de pompoen in stukken.
Kook de pompoen in water met zout in 15-20 min. gaar.
Laat de pompoen uitlekken.
Bestrooi de pompoen vlak voor het serveren met nootmuskaat.

Gevulde aardappelen I.



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

Ingrediënten

4 aardappelen, grote,
kruimige
4 tl boter
150 g kaas, Zwitserse,
geraspt
2 tl Kirsch
1 tn knoflook,
fijngesneden
½ tl kummelzaadjes
4 tl wijn, droge
12 tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C (hetelucht-oven 200°C).
Boen de aardappelen schoon en dep ze droog.
Bestrijk elke aardappel met 1 tl boter.
Prik ze met een vork een paar keer in.
Zet de aardappelen in een ondiepe vuurvaste schaal.
Bak ze 50-60 min. in de oven tot ze zacht zijn.
Laat de aardappelen afkoelen.
Meng in een kom de kaas en de kummelzaadjes goed door elkaar.
Snijd van elke aardappel het bovenste deel af.
Hol de aardappelen zo uit, dat er een rand van ½ cm overblijft.
Zet de uitgeholde aardappelen apart.
Schil de aardappeldeksels en doe ze met de aardappelvulling in een kom.
Stamp dit mengsel met een aardappelstamper tot een gladde puree.
Voeg de Kirsch, wijn, knoflook en zout toe en stamp alles nogmaals grondig.
Roer het kaasmengsel er door en meng alles nog eens goed door elkaar.
Vul de uitgeholde aardappelen met de puree.
Zet de aardappelen weer in de vuurvaste schaal en bak ze 20-25 min. in de oven.
De vulling moet mooi goudbruin zijn geworden en de aardappelen moeten door en door heet zijn.

Voorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 1 uur 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

Gevulde aardappelen met bieslook en kaas.



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

Ingrediënten

4 aardappelen, grote,
kruimige
10 g bieslook
25 g boter
125 g crème fraîche
1 ei
100 g kaas, jong
belegen, geraspte

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 1 uur 45
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
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 200°C.
Boen de aardappelen schoon.
Verpak ze ruim in aluminiumfolie en pof de
aardappelen in het midden van de oven in ca.
1½ uur gaar.
Prik met een vork in, wanneer de aardappelen
weinig weerstand geven zijn ze gaar.
Laat de aardappelen buiten de oven iets
afkoelen.
Snijd doormidden en schep het kruim uit de
schil.
Houd de schil heel.
Laat de oven aan.
Snijd de bieslook fijn.
Stamp het kruim met de boter, crème fraîche,
kaas en bieslook met de pureestamper tot een
grove puree.
Klop het ei los.
Roer het ei erdoor en schep in de aardappel-
schillen.
Zet het in de oven en bak nog ca. 15 min. tot de
vulling goudbruin is.

Tip:

Je kunt de aardappelen 1 dag van tevoren
poffen.
Bereid ze op de dag zelf verder.

Gezonde frikandel (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: **
Bron: Philips Chef

Ingrediënten

500 g aardappelen,
zoete
1 tl cayennepeper
500 g gehakt, kippen-,
gekruid
1 tl komijnpoeder
1 mp koriander,
gemalen 1 mp
kruidnagelpoeder
70 g meel, boekweit
1 el mosterd
1 mp nootmuskaat
- oliespray
1 tl paprikapoeder

Bereiding.

Snijd de zoete aardappels in stukken en kook deze in ongeveer 20 min. gaar in een pan met water.
Pureer de gekookte aardappels met een pureeknijper en laat de aardappelpuree een beetje afkoelen in een grote kom.
Maak van 2 kruidnagels kruidnagelpoeder; dit kan je het beste met een vijzel doen, of met een kleine chopper van je staafmixer.
Meng het gehakt, de nootmuskaat, paprikapoeder, boekweitmeel, komijnpoeder, gemalen koriander, kruidnagelpoeder, mosterd en cayennepeper door de aardappelpuree en meng dit goed met een spatel.
Doe de gehakt-aardappelpuree in een spuitzak en knip hier een punt vanaf ter dikte van een frikandel.
Spuit lange banen op een stuk vetvrij papier en leg deze banen 3 uur in de diepvries.
Haal de puree uit de diepvries en snijd er frikandellen van.
Spray ze in met een oliespuit en bak ze 10 min. in je Airfryer op 200°C.
Schud tussendoor één keer.
Serveer eventueel met tomatenketchup, light mayonaise en gehakte uitjes.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Haricots verts met pijnboompitten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

25 g boter
500 g haricots verts
2 el pijnboompitten

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 in ruim water met zout de haricots verts in 6-8 min. beetgaar.
Laat de haricots verts uitlekken.
Smelt de boter.
Verwarm de haricots verts 5 min. in de boter.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi die over de haricots verts.

Tips:

Vervang de haricots verts eens door peulen of broccoli.

Haringsalade.



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

Ingrediënten

4 aardappelen, gekookt
2 augurken, zoetzure
2 bieten, gekookt
2 handappels, zachtzure
4 haringen
2 el kruidenazijn
- mayonaise
½ tl mosterd
4 el olie
- peper
- sla
1 ui
8 uitjes, zoetzure
- zout

Bereiding.

Snijd van de schoongemaakte haringen 6 filets in reepjes.
Snijd de gekookte aardappelen in blokjes.
Pel de bieten.
Snijd de bieten in blokjes.
Snipper de appels.
Snijd de augurken klein.
Snijd de uitjes klein.
Meng alle ingrediënten voorzichtig door elkaar.
Maak een sausje van de olie, azijn, mosterd, peper en zout.
Meng het sausje met de salade.
Doe de haringsalade op een schotel op wat bladjes sla.
Bedek de salade met de mayonaise.
Schik hierop de overgebleven haringfilets.
Garneer het geheel met wat uiringen.

51

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Honingmosterddressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Engelse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Kookboek.nl

Ingrediënten

2 el citroensap
1 el honing
½ tn knoflook
1 el mosterd
5 el olie, olijf-

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.

Hak de knoflook fijn.
Meng alle ingrediënten door elkaar.

Italiaanse groenteschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse,
Toscaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Buon appetito

Ingrediënten

1 aubergine, kleine
2-3 el azijn, wijn-
- basilicum, gehakt
1 courgette, kleine
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- oregano, gehakte
1 paprika, groene,
kleine
1 paprika, rode, kleine
- peper, versgemalen
- maggi
- suiker
1 el tomatenpuree
125 ml tomatensap
1 ui, middelgrote
2-3 el wijn, witte
1 el zout
- zout

Bereiding.

Was de aubergine.
Ontsteel de aubergine.
Snijd de aubergine in blokjes.
Bestrooi de aubergine met zout.
Laat het zout 10 min. in de aubergine trekken.
Spoel de aubergine af met water.
Laat de aubergine uitlekken.
Pel de ui.
Hak de ui fijn.
Halveer de paprika's.
Ontsteel de paprika's.
Ontdoe de paprika's van de zaden en
zaadlijsten.
Was de paprika's.
Snijd de paprika's in reepjes.
Was de courgette.
Verwijder de uiteinden van de courgette.
Snijd de courgette in dunne plakjes.
Pel de knoflook.
Hak de knoflook fijn.
Bak de groenten al roerend 5 min. in olie.
Voeg de wijn en azijn toe aan de groenten.
Breng de groenten op smaak met zout, peper,
suiker en kruiden.
Laat de groenten in een afgedekte pan in 15-20
min. gaar bakken.
Meng de tomatenpuree met de tomatensap.
Voeg het tomatenmengsel toe aan de groenten.
Breng de groenten mat maggi op smaak..
Verhit de groenten nogmaals.
Serveer de groenten op een schaal.

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

Kerriemosterd.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Adrie Bijker

Ingrediënten

3 el mosterd
1 el kerrie massala

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

Bereiding.

Meng de volle eetlepels mosterd met de kerrie massala (of kerrie naar keuze).



Koffie barbecue-saus.



Menugang: Saus
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

½ kp azijn, cider-
2 el chilipoeder
½ kp espresso, sterke
1 kp ketchup, tomaten-
2 tn knoflook, gepeld en
geplet
2 el komijn, gemalen
2 el mosterd, hete droge
(gemengd met 1 el
warm water)
3 pepers, chili-, ontpit
2 el saus,
Worcestershire-
½ kp suiker, lichte
bruine
1 ui, gepeld en
fijngehakt (ca. 1 kp)

Bereiding.

Doe de sterke espresso, tomatenketchup, ciderazijn, bruine suiker, ui, knoflook, chili pepers, droge mosterd, Worcestershiresaus, komijn, en chilipoeder in een kleine pan. Roer het geheel goed door elkaar. Breng het mengsel aan de kook op een matig-hoog vuur. Verlaag het vuur en laat de saus gedurende 20 min. sudderen. Haal de pan van het vuur en laat de saus afkoelen. Pureer vervolgens de saus in een blender of keukenmachine.

Tips:

Gebruik de koffie barbecue-saus als marinade of als saus bij gegrilde of gebakken varkensvlees, rundvlees, of kip. De saus is ca. 2 weken houdbaar, mits deze is afgedekt en in de koelkast bewaard wordt.

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

Komkommers in 't zuur I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Adrie Bijker

Ingrediënten

½ kp azijn, wijn-, witte
1 komkommer
- 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.

Snijd met behulp van een schaaf of een zeer scherp mes voorzichtig de komkommer (zo dun als mogelijk - snijd je ze met schil, dan blijven de plakjes nét even wat steviger).

Leg de plakjes in een vergiet en bestrooi ze royaal met zout.

Laat het 30 min. uitlekken en spoel het daarna af.

Dep het met keukenpapier zo droog mogelijk en doe de komkommerschijfjes in een kom.

Voeg naar smaak wat zout en peper toe en giet er de azijn over (bedekken).

Dek het af en zet het in de koelkast.

Komkommers uit de oven.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

60 g boter of margarine
1 boullontablet
75 g champignons, kleine
2-3 el citroensap
75 g kaas, komijne, kleingesneden
1 tn knoflook, uitgeperst
2 komkommers
30 g maizena
3 dl melk
- nootmuskaat
1 paprika, rode, kleingesneden
- peper
3 el peterselie, gehakte
2 uien, fijngesnipperd
- zout

Voorbereiding.

Schil de komkommers dun, snijd ze overlangs door en verwijder het evt. zaad.
Bestrijk een ovenschaal met 10 g boter.
Was de stukken komkommer.
Leg deze met de bolle zijde naar beneden naast elkaar in de pan.
Verwarm de rest van de boter in een steelpan.
Fruit daarin de ui met knoflook glazig.
Voeg de paprika toe en draai de warmtebron laag.
Schuif het rooster in het midden van de oven.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Was de champignons, verwijder daarbij harde en donkere delen en snijd ze doormidden.
Doe de champignons, de melk en het boullontablet in een pan en laat deze zacht koken.
Maak een glad papje van de maizena en wat koud water.
Giet het papje in de melk en roer tot de vloeistof bindt.

Bereidingswijze.

Temper de warmtebron weer; laat de kaas, al roerende, in de saus smelten.
Maak de saus pittig van smaak met citroensap, nootmuskaat, peper en zout.
Scheep de saus over de stukken komkommer; zet de schaal in de oven.
Laat de groente in 10-15 min. gaar, maar niet al te zacht worden.

Tips:

Vervang de komkommer eens door courgettes.
Vervang de paprika eens door stukjes tomaat.
Serveer dit recept met aardappelen, friet, droog gekookte rijst of macaroni.
Bestrooi het gerecht met 200 g geraspte kaas.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 10-15 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

Korianderpesto.



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

Ingrediënten

50 g kaas (bijv. Old Amsterdam)
4 tn knoflook
50 g korianderblad, gewassen en drooggedept
1 dl olie, olijf-
- peper
- tabasco
50 g walnoten, gepelde
- 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 teentjes knoflook grof.
Snijd de kaas in stukjes.
Pureer de knoflook, de kaas, het korianderblad en de walnoten in een keukenmachine (of wrijf alles fijn in een vijzel).
Schenk in een dun straaltje de olijfolie bij het mengsel.
Pureer het geheel tot een gladde massa.
Breng de pesto op smaak met tabasco en eventueel wat peper en zout.

Knakworstvariaties.



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

Ingrediënten

150 g bacon,
dikgesneden
150 g kaas, jong
belegen
2 blk knakworsten,
grote
- tomatenketchup

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.

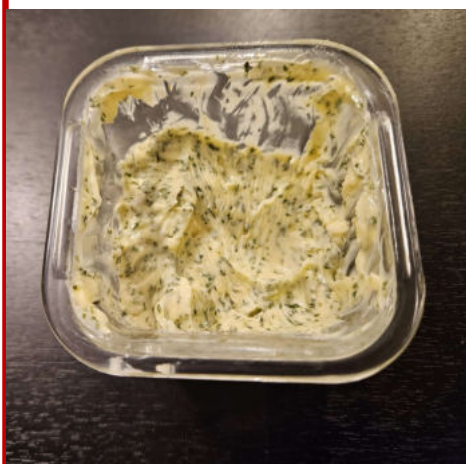
- Omwikkel de knakworsten met ontbijtspek en steek dat met cocktailprikkers vast.
- Geef, met een goed scherp mes, een ferme inkeping in de knakworsten en steek er een reep kaas in.
- Bestrijk de knakworst met tomatenketchup.

Leg de knakworsten op de barbecue.

Tip:

Lekker met geroosterd brood en een koel glas bier.

Knoflookboter II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Libelle

Ingrediënten

125 g boter, room-
1 tl citroensap
2-3 tn knoflook, uit de
pers
1½ el peterselie, gehakt
1 sjalotje, geraspt
- zout

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Lekker met Brabants roggebrood.

Kroepoek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Philips Airfryer
bak avonturen

Ingrediënten

1 zk kroepoek,
ongebakken

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.

Wist je dat je in een Airfryer zonder vet kroepoek heerlijk krokant kan bakken. Je gaat merken wanneer je dit gaat doen dat je ook veel meer van de garnalen en kruiden proeft die erin zitten. Je proeft een vele vollere smaak en totaal niet vettig. Het gaat het beste bij de Indonesische kroepoek.

Leg de kroepoek gewoon in de frituurmand en bak de kroepoek 2 min. op 180°C in een voorverwarmde Airfryer.

Je hoort de kroepoek bewegen in je Airfryer. Dit kan totaal geen kwaad, omdat de kroepoek in beweging is.

De kroepoek bakt daardoor zeer gelijkmatig. Dek de mand af om "vliegen" tegen te gaan.

Tip:

Past goed bij een heerlijke wokschtotel of Chinese Tomatensoep.

Kruidenboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Lekturama

Ingrediënten

½ tl bieslook, klein geknipt
100 g boter, room-
1 tl citroensap
6 dooiers van hardgekookte eieren
½ tl dragon, klein gesneden
½ tl kervel, gehakte
- peper, versgemalen
½ tl peterselie, gehakte
1 uitje of sjalotje, fijn gesnipperd
- worcestersaus of aroma
- zout

Bereiding.

Roer de boter zacht.

Wrijf de eierdooiers door een zeef in de kom.

Roer tot een gladde eierboter is ontstaan.

Voeg daaraan, al roerend, de ui en de kruiden toe.

Roer druppel na druppel ½ tl citroensap door de boter; proef die en roer er naar smaak de rest van het citroensap, worcestersaus, peper en zout door.

Voeg nog een paar druppels water toe, als dat nodig is, om de boter juist smeerbaar, dus niet te dun te maken.

Serveer de boter in één- of meerpersoons-schaaltjes en zet die eventueel vlak voor het gebruik nog even in de koelkast, zodat de boter bij gebruik niet van het mes zal glijden.

Bereidingstijd: 10 min.

Koeltijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Lamsgehaktballen I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Lamsrecepten

Ingrediënten

5 tl cayennepoeder
2 tl dragon
1 ei
2 tn knoflook, geperste
2 el koriander, gehakte
500 g lamsgehakt
1 el muntbladeren,
gehakte
1 el olie, olijf-
4 el paneermeel
1½ el paprikapoeder
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
2 tl tijm
½ ui, gesnipperde

Bereiding.

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

Tip:

Lekker bij macaroni of rijst.

63

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

Lauwwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.



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

Ingrediënten

6 augurken, zoetzure,
fijne
2 el augurkenvocht
3 el bieslook
50 croutons, salade-
(bijv. knoflook met
stukjes ui)
½ komkommer
600 g krieltjes, in de
schil
150 g maïs, crispy
2 el mayonaise
1 el mosterd
1 snf peper
125 g room, zure room
1 ui, rode

Bereiding.

Kook de krieltjes in water in 6-7 min. gaar.
Snijd de komkommer in halve plakjes van 1 cm
dik.
Snijd de augurken in de lengte in vieren.
Klop een dressing van de zure room, de
mayonaise, het augurkenvocht, de mosterd en
peper naar smaak.
Giet de krieltjes af en laat afkoelen tot
lauwwarm.
Verdeel de krieltjes, komkommer, augurken, ui
en maïs over een schaal.
Scheep de dressing erover en bestrooi met de
bieslook en croutons.

64

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 211
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Maïsbroodjes.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 tl bakpoeder
50 g bloem, Amerikaans
3 tl boter, gesmolten
2 eieren
170 g meel, maïs-
3 dl melk, karne-
1 el suiker
1 tl zout
1 tl zout, zuiverings-

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.

Vet vormpjes goed in met boter.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Meng de droge ingrediënten goed door elkaar.
Roer de niet-droge ingrediënten goed door
elkaar.
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Giet het deeg in de vormpjes.
Zet de vormpjes 20-30 min. in de oven tot ze
donkerbruin zijn.
Schakel de oven uit .
Laat de broodjes nog 5 min. in de oven staan.
Serveer de broodjes met boter.

Mayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: KampvuurKok.nl

Ingrediënten

2 tl citroensap
2 eierdooiers
2 tl mosterd, Dijon-
3 dl olie, mais-,
zonnebloem- of olijf-
1 snf peper, witte
1 snf suiker
2-3 drp Worcestersaus
- 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.

Klop de eierdooiers met zout, witte peper, mosterd, enkele druppels citroensap en suiker in een schaalje goed door elkaar (klop altijd in dezelfde richting).

Gebruik er bij voorkeur een garde voor.

Klop, als de specerijen zijn opgelost en het geheel goed gemengd is, de olie druppel voor druppel door het mengsel.



Voeg, zodra de massa romig begint te worden, de olie in een dun straaltje toe.

Giet de rest van het citroensap erbij.

Breng de mayonaise met de Worcestersaus op smaak.

Tips:

Varieer met het toevoegen van sambal, tabasco of knoflook.

Mini-groenten met zure room.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker koken in 30 min.

Ingrediënten

250 g asperges, groene, dunne
15 g boter, zoute, op kamertemperatuur
250 g mini-courgettes
175 g mini-worteltjes
2 tl mosterd, grove
- peper, zwarte
200 ml room, zure

Extra benodigd:

- Stoompan

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 170
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vul de stoompan voor de helft met water en breng het aan de kook.
Schrap intussen de worteltjes en snijd grote exemplaren in de lengte door.
Maak de courgettes schoon en snijd ze in de lengte door.
Schil de asperges, was ze en snijd het harde stukje aan het onderste uiteinde eraf.
Stoom de worteltjes 5 min. met de deksel op de pan.
Dek de worteltjes vervolgens af met een laag gehalveerde courgettes en leg daarop de asperges.
Leg het deksel op de pan en stoom de groenten nog 5 min.
Verwarm intussen de zure room in een pannetje.
Roer de mosterd erdoor.
Warm de saus door.
Doe de groenten in een voorverwarmde schaal en roer de boter met peper naar smaak erdoor.
Giet de mosterdsaus erover.
Schep de groenten voorzichtig door en serveer direct.

Tip:

De asperges kunnen eventueel vervangen worden door haricots verts.

Mosselpotjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Het internationaal
kookboek (Marine)

Ingrediënten

3 el broodkruim
75 g boter
1 tn knoflook
200 g mosselen,
gekookte mosselen
(eventueel uit
diepvries)
1 mp paprikapoeder
- peper
2 el peterselie,
fijngeknipte
- stokbrood
1 1/2 tl tomatenpuree
- 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 200°C.

Meng de zachte boter met alle overige ingrediënten (behalve de mosselen).

Verdeel de helft van het botermengsel over 4 oenvaste potjes (soufflépotjes) en leg hier de (ontdooide) mosselen op en vervolgens de rest van de boter.

Laat de mosselen in de hete oven gratineren en door en door warm worden.

Serveer met stokbrood.

Mosselspiesjes.



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

Ingrediënten

- citroensap, vers
2 laurierbladeren
15-20 mosselen, verse -
paneermeel
- peper
- remoulade of cocktail-
saus
- roomboter, voor het
fruiten
1 bs selderie
15-20 spek, gerookte,
dunne lapjes
1 ui, grote
½ l wijn, witte
- zout

Bereiding.

Was de mosselen zorgvuldig en doe ze met de wijn en de schoongemaakte en kleingesneden selderie in een pan.

Voeg de uien, de laurierbladeren en zout en peper toe.

Breng alles aan de kook en laat het 15 min. trekken.

Neem de mosselen uit de schelpen.

Rijg ze met het gerookte spek om en om aan tandenstokers.

Bak de spiesjes in een koekenpan met roomboter aan alle zijden vlug aan, wentel ze in paneermeel en zet ze 3 tot 5 min. onder de grill.

Breng ze met zout en peper op smaak.

Serveer de spiesjes met citroensap en remoulade of cocktailsaus.

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

Mosselspiesjes 'Sylt'.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ManInDeZorg.nl

Ingrediënten

- brood, wit, geroosterd
- chilipeper
- ½ citroen, sap van
- 100 g garnalen, grote of
shrimps uit de diepvries
- 400 g mosselen,
gekookte
- 3 el olie
- sojasaus, scheutje
- 50 g spek, doorregen
- 12 zilvertuitjes
- 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 het spek in smalle repen.
Rijg de mosselen om en om met de
garnalen, de uitgelekte zilvertuitjes en de
spekrepen aan de grilleerpennen.
Bestrijk de spiesen met een marinade van
sojasaus, citroensap en olie.
Leg ze onder de grill en draai ze eenmaal om.
Kruid met zout en wat chilipeper na en geef er
geroosterd witbrood bij.

Nasi koening IV.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Conimex

Ingrediënten

1 tn knoflook
1½ tl koenjit
2 el olie, arachide-
300 g rijst
5 dl santen
1 ui

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.

Schep de knoflook door de ui.
Voeg de rijst, onder voortdurend omscheppen, er beetje bij beetje bij.
Blijf alles zolang omscheppen tot de rijstkorrels er enigszins 'glazig' uitzien.
Schenk de santen bij de rijst.
Voeg de koenjit toe aan de rijst.
Roer de rijst door tot de santen aan de kook is gekomen.
Leg de deksel op de pan.
Temper de warmtebron.
Laat de rijst in 18-20 min. zachtjes gaar koken.
Neem de deksel van de pan.
Schep de rijst met een grote (vlees)vork om.
Laat de rijst even droogstomen.
Schep de rijst in een voorverwarmde kom.

Tips:

Nasi koenig past uitstekend bij gerechten met varkensvlees of met kip. Bij voorkeur gerechten waarin geen santen is verwerkt.
Nasi koenig krijgt een nog kruidiger smaak wanneer u tegelijk met de koenjit ook nog 1 tl kerrie djawa toevoegt.

Nasi koening V.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Conimex

Ingrediënten

2 daoen salam (= Indonesisch laurier)
1 tl koenjit
500 g rijst, droogkokend
2 el santenmix
1 el serehpoeder
½ el 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.

Was de rijst goed.
Doe de rijst met wat zout, koenjit, serehpoeder en daoen salam in zoveel koud water, dat het water ca. 4 cm. boven de rijst staat.
Breng de rijst aan de kook.
Roer de rijst goed door.
Zet de pan met rijst op de spaarbrander zodra er putjes in de rijst vallen.
Roer de santenmix door de rijst.
Laat de rijst op een sudderplaatje nog ca. 10 min. zacht doorstomen.
Doe de rijst over in een platte schaal.
Laat de rijst even uitwasemen.
Verwijder voor het serveren de daoen salam.

Olijfboter I.



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

Ingrediënten

- bonenkruid, fijngehakt
100 g boter
1 el olijven, zwarte
1 el olijvenpuree
- peper
- sjalotjes, ringetjes

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

Bereiding.

Hak de olijven fijn.
Klop de olijven, boter en olijvenpuree door elkaar.
Voeg peper naar smaak toe.
Garneer de olijvenboter met bonenkruid en uienringetjes.

Tip:

Lekker met Brabants roggebrood.

Olijvenpesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 1997

Ingrediënten

1 tn knoflook,
1½ el olie, olijf-
1 pt olijven, zwarte,
zonder pit (160 g)
2 tk oregano (zakje à 15 g)
1 peper, rode, Spaanse

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 95
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de peper.
Halveer de peper.
Verwijder de zaadjes uit de peper.
Snijd de peper in dunne reepjes.
Pel de knoflook
Snijd de knoflook in stukjes.
Giet de olijven af.
Hak de olijven in grove stukken.
Knip 1 takje oregano fijn.
Verhit de olie in een wok of hapjespan.
Voeg de olijven, knoflook en peper toe aan de olie.
Bak de olijven al omscheppend ca. 3 min. op een laag vuur.
Voeg de oregano toe aan de olijven.
Bak de oregano ca. 1 min. mee.
Doe de olijven over in een schaal.
Laat de olijven afkoelen.
Verdeel de olijven over 4 schaaltes.
Garneer de olijven met de rest van de oregano.
Serveer de olijven met stokbrood.

Paling in 't groen I.



Menugang: Bij-, lunch-,
voorgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

1 el bloem
1 el boter
1 citroen
1 tl dragon
2 eidooiers
1 el kervel
4 bl munt
1½ kg paling (panklaar)
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 dl room
4 bl salie, verse
1 sjalot
125 g waterkers
6 dl wijn, witte
- zout
125 g zuring

Bereiding.

Snijd de paling in stukken van ongeveer 5 cm.
Pel de uien en snipper ze fijn.
Hak de zuringbladeren fijn (de stengel wordt niet gebruikt).
Pluk de blaadjes waterkers van de steeltjes.
Hak ze fijn, samen met de overige tuinkruiden.
Spoel de stukken paling.
Dep ze droog en bestuif ze met bloem.
Stoof ze aan in de boter.
Doe er de helft van de tuinkruiden bij.
Kruid met peper en zout.
Schenk er de wijn bij.
Dek af en laat 20 min. zacht stoven, tot de paling gaar is.
Laat de paling uitlekken in een vergiet.
Zeef het stoofvocht.
Breng het stoofvocht weer aan de kook.
Klop de eieren los met de room.
Schenk bij het stoofvocht, roer voortdurend.
Laat tegen de kook aan sudderen (niet koken!) tot de saus bindt.
Doe er de rest van de gehakte tuinkruiden bij.
Breng op smaak met citroensap, peper en zout.
Schep de stukken paling (zonder groenten of kruiden) in een grote kom, of verdeel ze over kleine eenpersoonsschotjes.
Lepel er de saus bij.
Werk af met een plakje citroen.
Serveer warm, met gekookte aardappelen.
Of laat afkoelen en opstijven en geef er brood bij.

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

Panda express orange chicken.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 kp bloem
- chili's, gedroogd
1 ei
1 el gember, geraspt
900 g kipfilet
1 tl knoflook, gehakt
- olie
½ tl olie, sesam-
- peper, wit
3 uitjes, lente-
0,6 dl water
1 el wijn, rijst-
1½ tl zout

t.b.v. saus:

2 el bouillon, kippen-
1 el sojasaus, lichte
2 tl sinasappelraspel
½ dl sinasappelsap,
vers
½ tl suiker

Bereiding.

Snijd de kipfilet in dobbelsteentjes.
Plaats de stukjes kip in een schaal.
Roer het ei, zout, water, peper en olie goed door.
Roer er wat bloem door.
Doe dit mengsel bij de kip, zodat de stukjes allemaal bedekt zijn.

Meng alle sausingrediënten goed door elkaar.

Frituur de stukjes kip in hete olie.
Laat de stukjes kip uitlekken op wat keukenpapier.

Doe wat olie in een hete wok.
Voeg de gember toe.
Voeg de knoflook toe.
Roerbak enkele seconden.
Voeg de chili's toe.
Voeg de lente-ui toe.
Voeg daarna de rijstwijn toe.
Voeg de saus toe.
Breng het geheel aan de kook.
Voeg dan de kip toe.
Verwarm tot het geheel goed heet is.

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

Pangsit goreng I – kleine vleesballetjes in een deegvelletje.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 80
Sterren: ***
Bron: John Ancona

Ingrediënten

1 ei
500 g gehakt (half-om-half)
1 tl knoflookpoeder
20 loempiavellen (diepvries)
5 dl olie, sla- (om te frituren)
- peper
- zout

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

Bereiding.

Meng het gehakt goed met de knoflookpoeder en zout en peper naar smaak.
Maak hiervan ongeveer 80 balletjes, kleiner dan soepballen.
Haal de loempiavellen los en snijd ze in vieren.
Kluts het eitje.
Leg op elk vel in het midden een gehaktballetje, maak de balletjes niet te groot anders sluit het velletje niet meer en/of scheurt het open.
Smeer de randen in met wat ei en vouw elk velletje tot een driehoek.
Smeer een punt van de driehoek in met wat ei en plak de tegenovergestelde punt erop, zodat er een soort bootje ontstaat.
Laat in een wadjan of frituurpan de slaolie goed heet worden en frituur de pangsits hierin goudbruin.
Laat ze uitlekken.
Dien de pangsits warm op met pangsit-saus.

Tips:

Deze pangsits kunnen ongebakken worden ingevroren.

Peterselieboter.



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

Ingrediënten

100 g boter
1 el citroensap
1 el peterselie,
fijngeknipte
2 drp Tabasco
2 el water, lauwwarm
1 drp Worchester-
shiresaus
- zout

Bereiding.

Roer de (zachte) boter uit.
Voeg druppelsgewijs het water en het
citroensap toe aan de boter.
Breng de boter op smaak met de overige
ingrediënten.
Scheep de boter op een vel aluminiumfolie.
Vorm er met natte handen een rol van.
Vouw de folie dicht, rol het verder rond en plat
de zijanten af.
Laat de boter in de koelkast hard worden.
Verwijder voor het gebruik de folie.
Snijd de boterrol in plakjes.

Tip:

Serveer de peterselieboter bij gegrilde vis.

78

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

Pindasaus III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Kookfans

Ingrediënten

2 el chilisaus, zoete
125 ml melk, kokos-
1 el olie
125 g pindakaas
2 el sojasaus
1 ui

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.

Snipper de ui fijn.

Verwarm olie in een koekenpan en fruit hierin de ui glazig.

Draai het vuur laag en voeg de sojasaus, kokosmelk en chilisaus toe.

Roer het geheel goed door elkaar en voeg dan de pindakaas toe terwijl je goed blijft roeren.

Meng het geheel totdat er een glad mengsel ontstaat.

Serveer de pindasaus bij saté, nasi of bami!

Pompoenpannenkoekjes I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Caraïbische
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: Flavia Vasco de Sousa

Ingrediënten

150 g bakmeel,
zelfrijzend
2 eieren
1 dl melk
- olie, plantaardige
- peper
500 g pompoen
- rozijnen, handjevol
- zout

Bereiding.

Schil de pompoen, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd de pompoen in stukken. Kook de pompoen in een beetje water met zout gaar, giet de pompoen af en prak de pompoen fijn.

Voeg melk, eieren, zelfrijzend bakmeel, rozijnen en evt. zout en peper aan de pompoen toe.

Roer het geheel tot een dikke brij.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin 3 à 4 kleine pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.

Haal de pannenkoekjes uit de pan en houd ze warm houden.

Herhaal dit tot het beslag op is.

Tips:

Op de Antillen worden deze pannenkoekjes als bijgerecht bij gebakken vlees of vis gegeten. Soms i.p.v. rijst of aardappels, met saus erover. Men eet ze ook wel alleen als lunchgerecht bijvoorbeeld, maar niet met suiker of siroop en ze worden ook niet opgerold, dus niet als dessert.

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

Provençaalse groente-tian met aardappel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 g aardappelen,
vastkokende
1 aubergine
1 courgette
3 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 snf peper
2 el tijm
3 tomaten, tros-
3 uien, witte, zoete

Bereiding.

Tian is een gelaagde gebakken groente schotel die is ontstaan in de Provence. Het is een klassiek mediterraan gerecht - weinig meer dan een combinatie van groenten en olijfolie om een heerlijke en smakelijke maaltijd te maken.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Halveer de uien en snijd ze in plakjes.
Verhit in een koekenpan 2 el olie.
Smoor de uien 20 min. op laag vuur.
Snijd intussen de aardappelen, aubergine, courgette en tomaten in plakken van 3 mm. dik.
Roer de helft van de tijm door de uien en breng op smaak met peper.
Verdeel de uien gelijkmatig over de bodem van de ovenschaal.
Leg de groente dakpansgewijs, om en om op de uien.
Besprenkel ze met de resterende 2 el olijfolie en bestrooi met de knoflook, de rest van de tijm en peper naar smaak.
Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de groenten in de voorverwarmde oven in 45 min. gaar.
Verwijder de aluminiumfolie en bak de tian nog 15 min.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 267
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: 13 g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Radijsjessalade met wasabi-vinaigrette.



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

Ingrediënten

3 el azijn, wijn-, witte
1 el honing
6 el olie, walnoten-
2 bs radijsjes
1 ds tuinkers
±1 tl wasabi

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 radijsjes in dunne plakjes.
Leg ze in een vrij platte schaal.
Meng de tuinkers door de radijsjes.
Doe de resterende ingrediënten in een
mengbeker of lege jampot.
Schud er een mooi gebonden vinaigrette van.
Proef en voeg eventueel nog wat wasabi toe als
je hier nog wat te voorzichtig mee bent
geweest.
Schenk de vinaigrette over de salade en serveer
meteen.

Tips:

Wasabi is een Japanse mierikswortelpasta met
een groene kleur. Hij smaakt een beetje naar
heel sterke mosterd. Wasabi is verkrijgbaar
in elke goed gesorteerde supermarkt of in een
oosterse winkel.
In plaats van witte wijnazijn kun je ook witte
balsamico-azijn gebruiken. Die is wat
aromatischer en zoeter. Vraag ernaar in een
luxe delicatessenzaak.

Rauwe sambalans.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Kookkunst uit het verre oosten

Ingrediënten

3 el asemwater
- groenten,
fijngesneden (ui,
komkommer, tomaat,
radijsjes, enz.)
1 tl sambal oelek
1 tl trassie, gebrande
1 tl zout

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

Bereiding.

Wrijf de kruiden fijn.
Meng de kruiden met de overige bestanddelen.

Remouladesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Adrie Bijker

Ingrediënten

1 el azijn, blanke
1 kblk ansjovisfilet, in
olijfolie
4-6 augurken
(afhankelijk van de
grote)
12 spr bieslook
2 kl kappertjes
4 el mayonaise
3 kl mosterd
1 kl paprikapoeder
- peper, versgemalen
10 g peterselie, krul-
2 tl saus,
Worcestershire-
1 kl tabasco
1 ui, middelgrote

Bereiding.

Snijd alle ingrediënten zo fijn mogelijk.
Meng alle ingrediënten (incl. de olie van de
ansjovis) door de mayonaise.
Breng de saus op smaak met peper uit de
molen.
Dek de saus af en zet hem in de koelkast.

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

Rijst koken (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Smulweb

Ingrediënten

- rijst
- water
- zout

Bereidingstijd: 20-30 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.

Dit levert weliswaar geen tijdswinst op, maar wel een prachtige rulle en droge rijst. De bereidingstijd in de magnetron is afhankelijk van de hoeveelheid. Hoe meer, hoe langer ook de bereidingstijd.

Doe de rijst met de aangegeven hoeveelheid water (zie schema) in een magnetronschaal. Dek de schaal af met een deksel of magnetronfolie.

Zet de schaal in de magnetron.

Schakel de magnetron in op 700 watt en stel de bereidingstijd volgens het schema in.

Laat de rijst hierna nog 5 min. nagaren en schep de rijst nog even om.

Schema rijst koken in de magnetron			
Persoon	Rijst	Water	Tijd
1	75 g	200 ml	10 min.
2-3	150 g	325 ml	13 min.
3-4	225 g	475 ml	17 min.

Roedjak manis – Indische vruchtensalade I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Conimex

Ingrediënten

1 ananas, kleine
2 appels, zachtzure
(rode schil)
1 tl citroensap òf
limoensap
2 el ketjap manis
1 komkommer
1 mango, kleine
2 el paprikastukjes,
zoetzure
2 tl sambal oelek
4 el suiker, basterd-,
bruine òf suiker,
Javaanse
5 el water, kokend

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 harde kern van de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in smalle reepjes of in blokjes.
Halveer de mango.
Verwijder de pit uit de mango.
Scheep het vruchtvlees van de mango uit de schillen.
Snijd het vruchtvlees van de mango in blokjes.
Scheep in een kom de komkommer en vruchten door elkaar.
Laat de paprikastukjes goed uitlekken.
Los de suiker op in kokende water.
Voeg de ketjap, sambal oelek en citroensap toe aan de suiker.
Schenk het mengsel over de vruchten.
Scheep de vruchten luchtig om.
Strooi de paprikastukjes over de vruchten.

Tips:

Serveer de roedjak manis op aparte bordjes.
Serveer de roedjak manis bij voorkeur op kamertemperatuur.

Sambal goreng buncis - hete boontjes I.



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

Ingrediënten

1 tl basterdsuiker,
bruine
1 tn knoflook
1 tl laos
2 el olie
1 salamblaadje
1 tl sambal trassie
1/8 blk santen
1 sp sereh
250 g sperzieboontjes
1 ui
1 tl zout

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

Bereiding.

Maak de ui schoon.
Hak de ui fijn.
Snipper de knoflook.
Wrijf de ui, knoflook, sambal, laos, suiker en zout tot een brij.
Fruit het mengsel in de olie tot de uien geel zijn.
Voeg de boontjes toe en fruit ze een paar min. mee.
Voeg het blokje santen toe.
Voeg de sereh toe.
Voeg de salam toe.
Voeg 2 à 3 el water toe.
Stoof de sambal goreng 8 à 10 min. op een kleine vlam.
Verwijder voor het opdienen de salam en de sereh.

Tip:

Opdienen met rijst.

Sambal oelek I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
1 tl zout

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

Bereiding.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Seroendeng.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

2 bld daoen salam
2 bld djeroek poeroet
½ tl djinten
1½ el ketoembar
2 tn knoflook
500 g kokos, geraspte
½ tl laos, gemalen
250 g pinda's, gezouten
1 sprt sereh (of wat poeder)
2 el suiker
½ tl trassie
1 ui, grote
½ tkp water, asem-
- zout

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

Bereiding.

Maak de ui en de knoflook fijn en meng ze met de andere kruiden door de kokos.

Meng er het asemwater met suiker en zout door.

Doe wat olie in een grote pan of wok en laat onder voortdurend omscheppen de kokos met de toevoegingen op laag vuur lichtbruin worden.

Voeg de pinda's toe en bak ze een paar min. mee.

Als de seroendeng nog klef blijft terwijl ze lichtbruin is, kan ze in de oven op de laagste stand worden verwarmd (vochtverlies), afgedekt met geperforeerd aluminiumfolie.

Laat de seroendeng goed afkoelen en bewaar hem in goed afgesloten potjes.

Sojasaus.



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

Ingrediënten

1 tl gember, verse,
gehakte
1 el honing, vloeibare
3 el ketjap manis
1 tn knoflook
1 tl olie, olijf-
1 tl sambal oelek
1 el sherry
2 uitjes, lente-

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

Bereiding.

Roer de ketjap, de honing, de sherry, de sambal en de olie goed door elkaar.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Hak de lente-uitjes en gember fijn.
Voeg de lente-uitjes en gember toe aan het ketjapmengsel en roer het goed door elkaar.

Spinazie uit de wok.



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

Ingrediënten

100 g champignons,
kastanje-, in plakjes
1 tn knoflook, uit de
knijper
2 el olie
½ 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.
Scheep het teveel aan vocht uit de wok.
Serveer de spinazie direct.

Tip:

Lekker met een gepofte aardappel met zure
room en kruidensaus.

Stokbrood met tomatenknoflook.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1 el basilicum
1 brood, stok-
100 g garnalen, Hollandse
2 tn knoflook
2½ dl mayonaise
2 el pesto, tomaten

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.

Pureer de mayonaise met tomatenpesto.
Pers de knoflook boven de mayonaise uit.
Snijd het stokbrood in plakjes.
Besmeer het stokbrood met het
mayonaisemengsel.
Leg op ieder plakje stokbrood wat garnalen.
Bestrooi de garnalen met basilicum.

Stoofperen.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Stoofperen.nl

Ingrediënten

1 kaneelpijpje
4-6 kruidnagels
4 peren, stoof- (St
Remy)
2 steranijs
50 g suiker
½ l wijn, rode

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

Bereiding.

Schil de peren.
Snijd de peren in 4 parten en verwijder de
klokhuizen.
Breng alle ingrediënten aan de kook, behalve
de peren.
Laat dit even 5 min. koken.
Zet het vocht op een laag vuur totdat deze net
niet kookt.
Voeg de partjes peer toe aan het vocht en gaar
de peren gedurende ±60 min.
Laat de peren in het vocht afkoelen.

Stoofpeertjes met koffie en kaneel.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 6
Sterren: **
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

½ citroenschil
1 kaneelstokje
3 kp koffie
6 peertjes, stoof-,
geschild met steeltje er
aan
1 steranijs
3 el suiker, fijne

Bereidingstijd: 120 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de stoofpeertjes in een pan met dikke bodem, waar ze precies inpassen. Voeg de koffie, kaneelstokje, steranijs, citroenschil en suiker toe. Vul de pan verder met koud water tot de peertjes net niet onder staan. Breng het geheel langzaam aan de kook. Laat de stoofpeertjes vervolgens afgedekt, op een laag vuur, 2 uur koken. Controleer na 2 uur of de peertjes gaar zijn. Zo niet, de kooktijd verlengen tot ze wel gaar zijn. Verwijder de steranijs en laat de stoofpeertjes in het kookvocht afkoelen. Haal ze, nadat ze zijn afgekoeld, uit het kookvocht. Kook het kookvocht daarna in tot ze licht stroperig is (voeg evt. nog wat extra suiker toe).

Tip:

Heerlijk bij wild en gevogelte.

Stoofperen op steel.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Stoofperen.nl

Ingrediënten

1 kaneelpijpje
4-6 kruidnagels
4 peren, stoof- (St
Remy)
2 steranijs
50 g suiker
½ l wijn, rode

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

Bereiding.

Schil de peren, maar laat het steeltje eraan.
Breng de peren aan de kook met de rode wijn,
kaneel, suiker, steranijs en kruidnagel.
Zet het vuur laag zodra de peren koken en stoof
de peren in ongeveer 1½-2 uur gaar.

Tapenade van artisjokharten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Portie: 1
Sterren: ***
Bron: Thea Spierings

Ingrediënten

1 blk artisjokharten
½ bs basilicum
50 g kaas, geiten-,
geraspt of verkruimeld
1 tn knoflook
12 olijven, zwarte,
zonder pit, in ringen
- peper
- zout

Bereiding.

Pureer de artisjokharten met het basilicum en de knoflook in een keukenmachine of blender. Voeg eventueel wat artisjokolie toe om de tapenade smeùiger te maken. Breng de tapenade op smaak met zout en peper. Garneer de tapenade met de geitenkaas en de olijven.

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

Tomatenboter.



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

Ingrediënten

½ pk boter
½ tl oregano, fijngehakt
½ tl honing
1 tn knoflook,
uitgeperst
½ tl pernod
2 tk peterselie,
fijngehakt
1 sjalotje, gesnipperd
- tabasco
1 kblk tomatenpuree
½ tl whisky
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 20 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 boter buiten de koelkast zacht worden.

Doe de tomatenpuree in een kommetje.
Roer de ui door de tomatenpuree.
Roer de oregano door de tomatenpuree.
Roer de peterselie door de tomatenpuree.
Roer de tomatenpuree door de boter.
Roer de whisky door de boter.
Roer de pernod door de boter.
Roer de honing door de boter.
Roer de knoflook door de boter.
Breng de boter op smaak met zout en tabasco.
Scheep de boter op een vel aluminiumfolie.
Vorm er met natte handen een rol van.
Vouw de folie dicht, rol het verder rond en plat
de zijkanten af.
Laat de boter in de koelkast hard worden.
Verwijder voor het gebruik de folie.
Snijd de boterrol in plakjes.

Tomatenvinaigrette.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

2 el citroensap
1 dl olie, olijf-, extra
vierge
- peper
4 tomaten, tros-, rijpe
½ el tomatenpuree
- 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.

Pel de tomaten door ze in te kruisen en 10 sec. onder te dompelen in kokend water. Schrik ze in ijskoud water en pel het vel eraf. Snijd ze in vieren en verwijder de zaden en de harde kern. Doe de tomaat, de tomatenpuree en het citroensap in de keukenmachine. Draai alles tot een puree en voeg de olijfolie in een dun straaltje toe. Breng de vinaigrette op smaak met peper en zout.

Tip:

Deze vinaigrette combineert niet alleen met salades, maar ook met koude visgerechten en groenteschotels.

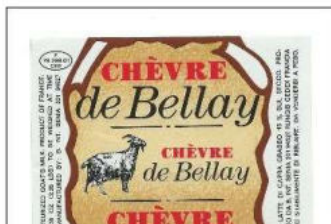
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Albert Heijn-De
smaak van December

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 pk crackers, Italiaanse
(Ciappe)
200 g erwten, tuin-
(diepvries)
75 g kaas, geiten-,
Franse, verkruimeld
(bijv. Chèvre de Bellay)
1 tn knoflook,
uitgeperst
4 el munt, verse,
fijnggehakt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 ui, rode,
fijngesnipperd
- zout



Bereiding.

Verhit in een steelpan de olijfolie en fruit hierin de ui 2-3 min. op een laag vuur.

Voeg de tuinerwtjes, de knoflook en 2-3 el water toe.

Laat de tuinerwtjes afgedekt 8-10 min. zachtjes stoven.

Meng in een keukenmachine het erwtenmengsel met de munt met de pulseknop tot een grove puree.

Doe de tuinerwtjespuree over in een schaaltje en schep de verkruimelde geitenkaas erdoor. Breng de dip op smaak met wat balsamicoazijn, zout en versgemalen peper.

Zet het schaaltje met de tuinerwtjesdip op een grote platte schaal en leg de Italiaanse crackers eromheen.



Ciappe

Bereidingstijd: 15 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 150

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 15 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vismarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 500 g visfilets
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

5 el azijn, kruiden-
1 dl bouillon, kruiden-
1 citroen
½ laurierblad en/of
oregano
2 el olie
(1 peper, Spaanse)
- peterselie
½ ui

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 ui schoon.
Maak de peterselie schoon.
Snijd de ui fijn.
Snijd de peterselie fijn.
Snijd de citroen in zeer dunne schijfjes.
Maak een mengsel van de azijn, de bouillon, het laurierblad en/of de oregano, desgewenst een schilletje van de Spaanse peper en de olie.
Meng de ui en de peterselie.
Leg het mengsel op een platte schaal.
Leg de vis op het uimengsel.
Schenk het oliemengsel over de vis.
Bedek de vis met de citroenschijfjes.
Laat de vis, onder af en toe keren, 30 min. in de marinade staan.
Laat de vis vòòr de verdere bereiding uitlekken.
Dep de vis vòòr de verdere bereiding droog.

100

Vleespaté.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Uit de oude doos

Ingrediënten

- augurk, zoetzure, reepjes
4 el bloem
½ dl bouillon
3 el cognac
1 ei
2 bl gelatine, witte
150 g ham, schouder- (dikke plakken)
250 g kalfslappen
90 g margarine
½ tl nootmuskaat, geraspte
1 paprika, rode, ontvelde, klein gesneden
½ tl paprikapoeder
- peper, witte, versgemalen
- peperkorrels, witte
3 sjalotjes, zeer fijn gehakte
150 g spek, rook-, magere

Bereiding.

Een paté als deze, niet te pikant of te vet, juist stevig genoeg en toch smeerbaar geeft cachet aan een koud buffet of souper.

Snijd het varkens- en kalfsvlees in niet te kleine stukken.

Snijd het verse en gerookte spek in dobbelstenen.

Draai het vlees en het spek door de vleesmolen. Herhaal dit om het extra fijn te krijgen.

Snijd de ham in blokjes van ½ cm.

Verwarm 25 g margarine in een kleine steelpan en fruit de sjalotjes goudgeel.

Meng in een grote kom het gemalen vlees, de blokjes ham, de gefruite sjalotjes met de nootmuskaat, de klein gesneden paprika,, paprikapoeder, zout, Worcestersaus en het ei. Strooi onder geregeld roeren de bloem in de kom en voeg de cognac en wijn toe.

Zorg ervoor dat alle ingrediënten goed zijn gemengd en zet de kom afgedekt 60 min. op een koele plaats, maar niet in de koelkast. Bestrijk de schaal met de rest van de margarine en beleg de bodem en wand met de plakjes vet spek.

Schuif het rooster of de braadslede even onder het midden van de oven en verwarm die voor op 180°C.

Zet de pan, gevuld met zoveel kokend water tot de schaal voor de helft daar in zal staan, op het rooster of schenk zoveel kokend water in de braadslede.

Roer de inhoud van de kom nog eens door en voeg naar smaak nog peper en paprikapoeder toe.

Vul de schaal en druk die gelijkmatig vol.

Leg de rest van de spekreepjes op het vleesmengsel en sluit de schaal met het deksel of met folie.

De schaal moet goed sluiten.

Zet de schaal in het waterbad in de oven.

Prik na 2 uur met een saté-pen in de paté; trek de pen terug en controleer of aan de pen geen vleesdeeltjes kleven.

Draai, als dat het geval is de oven uit en neem dan na 15 min. de paté uit de oven.

Zet de schaal in koud water en ververs dat af en toe tot de paté koud is.

Laat de paté daarna 18-24 uur in de koelkast staan.

Schep zichtbaar vet uit de schaal.

Maak de paté met een mes los van de schaal en leg daar de serveerschotel op.

Keer schaal en schotel tegelijk om en neem de vorm weg.

Verwijder voorzichtig spekresten van de opstaande wand van de paté.

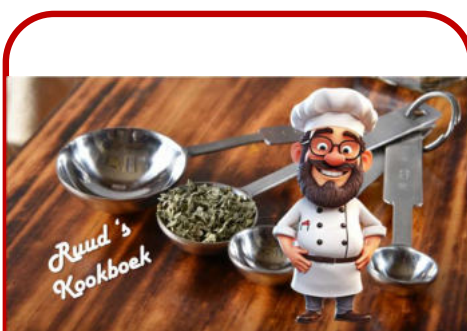
Ingrediënten (vervolg)

150 g spek, vet, vers
200 g spek, vet, vers,
dunne plakjes
1 tomaat, gepeld en
ontpit
400 g varkenslappen,
magere
½ dl wijn, rode
(Bordeaux of
Bourgonje)
5 el wijn, witte, droge
2 tl Worcestersaus
1 el zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 2-2½
uur
Wachttijd: 18-24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Week de gelatine in veel koud water.
Verwarm de wijn met de bouillon.
Knijp de gelatine uit en los die in de vloeistof
op.
Laat de gelei afkoelen.
Roer de gelei goed door wanneer deze stijf
begint te worden.
Bestrijk met de gelei de boven- en zijkant van
de paté.
Garneer de bovenzijde van de paté met stukjes
tomaat en reepjes augurk.
Strooi wat peperkorreltjes op de paté en schep
de nog niet vast geworden wijngelei op de paté.
Zet de paté tot het gebruik afgedekt op een
koele plaats.

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
krp	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)

