Groenterecepten XIII v4.6

Inhoudsopgave.

4-kazentosti met rode ui....3
Aardpeer met prei en notenbotersaus. 4
Andijviestamppot met kip.....5
Bagel met verse-kruidenomelet, oude kaas en veldsla. 6
Basisrecept - uiensoep....7
Bloemkool met spinazie uit de oven. 8
Boerenkoolstamppot met zoetzure rode ui. 9
Bosuipannenkoekjes met roomkaas en zalm. 10
Bulgur met uitjes. 11
Byrek nga Shtëpia. 12
Chinese fondue. 13
Ciabatta met gorgonzola en rode ui. 14
Flatbread met (baby)spinazie en gerookte paling....15
Gebakken tongschar met broccoli en amandel-knoflook schilfers....16
Gemista - gevulde tomaat....17
Geroosterde wortels. 18
Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn. 19
Hachee met bockbier, abrikozen en rodekool. 20
Heilbotfilet met courgette en champignons. 21
High tea sandwiches zalm-komkommer. 22
Italiaanse groenteschotel. 23
Kabeljauwschotel met frisse voorjaarsgroenten. 24
Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika. 25
Klassieke uiensoep. 26
Komkommers aqua fresca. 27
Macaroni met Italiaanse roerbakgroente. 28
Magere uiensoep. 29
Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven. 30
Mini burgertjes met paling en komkommer. 31
Pasta met Boursin en lentegroenten. 32
Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas. 33
Rode bieten met biefstuk. 34
Shoarma zuurkool....35
Spiesen van zalm en kabeljauw. 36
Stamppotje aardpeer met prei en champignons. 37
Tagliatelle met mozzarella en prei. 38
Tartaar van rode biet met paling. 39
Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer)....40
Tosti's met chutney van rode ui en cheddar....41
Turli tava - Albanese groentenstoofpot....42
Uiensoep met cognac en komijnekaas. 43
Wortel- en koriandermaaltijdsoep. 44
Zomerse groentesoep met parelcouscous. 45
Zomerse witlofsalade. 46
Zuurkoolschotel met kip. 47
Zwitserse rösti-omelet met een frisse salade. 48
Gebruikte afkortingen....49

4-kazentosti met rode ui.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
Bron: o.a AllerHande, Carta, Foodbites, Panamar

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
8 sn brood, spelt-, stevig
40 g kaas, geiten-, jong belegen, 30+
2 pl kaas, Goudse, belegen, 30+
2 pl kaas, oude, 30+
1 tl kruiden, Italiaanse, gedroogde
228 g mozzarella, Italiaanse
2 el olie, olijf-, milde
4 uien, rode

Bereiding.

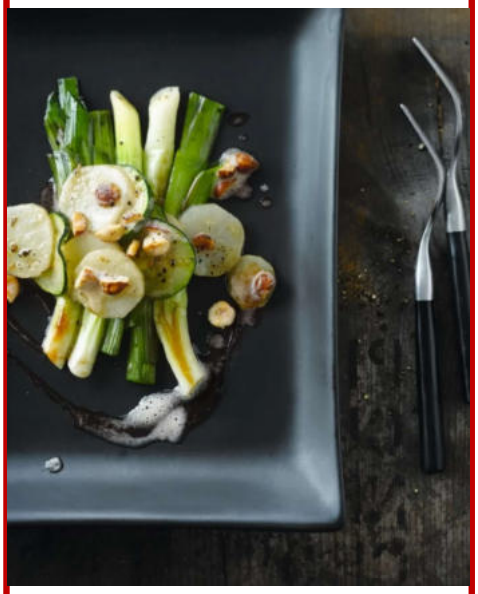
Snijd de uien in dunne halve ringen.
Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de ui 12 min. op een middelhoog vuur zacht (roer regelmatig).
Voeg de azijn en de gedroogde kruiden toe en bak het nog 5 min.
Snijd ondertussen de mozzarella in plakjes en schaaf de geitenkaas in plakjes.
Halveer de plakjes oude en belegen kaas en verdeel deze over de helft van de sneetjes brood.
Verdeel de rode ui, de mozzarella en de geitenkaas erover.
Dek het af met de rest van de sneetjes brood.
Bak het brood zonder olie of boter in het tosti-ijzer.
Snijd de tosti's diagonaal door en serveer ze direct.

Tip:

Gebruik gedroogde kruiden naar keuze: zoals rozemarijn, oregano of Italiaanse kruiden.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: 560 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Aardpeer met prei en notenbotersaus.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Njam!

Ingrediënten

300 g aardpeer
80 g boter
100 ml bouillon, groente-
1 courgette
1 el hazelnoten
- peper, versgemalen
2-3 stl prei
- zout, kruiden-

Bereiding.

Schrob de aardperen schoon en snijd ze in plakjes.
Snijd de gewassen prei in stukken en de courgette in ringen.
Stoof eerst de aardpeer 10-15 min. afgedekt.
Voeg evt. wat bouillon toe.
Voeg nu de courgette toe en laat het nog 5-10 min. stoven tot de groenten gaar zijn.
Stoof in een andere pan de prei gaar in weinig olijfolie.
Voeg ook hier enkele eetlepels bouillon toe.
Kruid de groenten met peper en zout.
Haal de prei uit de pan en houd die warm.
Hak de noten grof.
Verwarm de boter in de pan van de prei en voeg de noten toe.
Breng de botersaus op smaak met kruidenzout en peper.
Schenk de saus over de groenten.
Serveer onmiddellijk.

Bereidingstijd: 30-60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Andijviestamppot met kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Elisabeth 's kitchen

Ingrediënten

Voor de stamppot:

3 aardappelen, kruimige, grote
400 g andijvie
1-2 snf nootmuskaat
1 el olie, extra vierge
- peper, versgemalen, naar smaak
- peterselie, verse
1 wortel, kleine
4 el yoghurt

Voor het vlees:

½ el Al-Andalus (Euroma)
2 kipfilets
- kookvocht van de aardappelen
2 el olie
2 uien

Bereiding.

Breng in een pan water aan de kook voor de aardappelen.
Neem een ruime pan, want je gaat hier uiteindelijk ook de stamppot in maken.
Schil ondertussen de aardappelen.
Was ze schoon en snijd ze in gelijke, kleine stukken.
Doe, zodra het water kookt, de aardappelen in het water.
Zet, wanneer het water weer kookt, de kookwekker op 12 min.
Schil de wortel, verwijder de onder- en bovenkant en snijd ze in net zo grote stukken als de aardappelen.
Doe ze in de pan bij de aardappelen.
Verhit de olie in een koekenpan.
Pel en snipper de uien en doe die in de olie.
Laat de ui op getemperde hittebron fruiten.
Snijd de kipfilet in stukken en bestrooi met de Al-Andalus specerijen. Meng het geheel goed door elkaar en doe het bij de ui in de pan.
Laat de kip,al omscheppend, gaar en bruinbakken.
Giet de aardappelen af, maar gooi het kookvocht niet weg (het kookvocht gebruik je om het vlees af te blussen; dit wordt dan een heerlijke jus).
Stamp de aardappelen fijn.
Roer beetje bij beetje de andijvie door de gestampte aardappelen.
Voeg, als alle andijvie met de aardappelen is gemengd, de yoghurt en de olie toe.
Roer het geheel nog eens goed door.
Breng de stamppot op smaak met de peper en de nootmuskaat.
Hak wat verse krulpeterselie fijn.
Verdeel de stamppot over twee borden met daarop de kipfilet met de jus/saus.
Strooi er de fijngehakte peterselie over.

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

Bagel met verse-kruidenomelet, oude kaas en veldsla.

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

Ingrediënten:

4 bagels, witte
15 g boter
6 eieren
4 pl kaas, oud (Beemster, 48+)
10 g kruidenmix, Italiaanse, verse
50 ml melk, halfvolle
- peper, versgemalen
20 g sla, veld-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Haal de kruiden van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
Klop de eieren los met de melk.
Meng de eieren met de kruiden en breng het op smaak met peper e evt. zout.
Verhit de boter in een kleine koekenpan en schenk er het eimengsel in. Laat het even stollen en til dan steeds met een spatel de zijkanten van het eimengsel langs de randen op en houd de pan een beetje schuin.
Ga door tot al het ei gestold is.
Bak intussen de bagels 3-5 min. in de oven.
Snijd de bagels open.
Snijd de omelet in 4 punten.
Beleg de bagels met de omelet, de kaas en de veldsla.
Bestrooi ze met peper en dek ze af met de bovenste helften van de bagels.

Tip:

In plaats van Italiaanse kruiden kun je ook peterselie en bieslook gebruiken.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 515
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Basisrecept - uiensoep.

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

Ingrediënten

50 g boter
1 l bouillon, van een blokje
4 sn brood, wit-
100 g kaas, belegen
2 kruidnagels
1 laurierblad
- peper
1 mp suiker, bruine
4 uien, grote
- 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.

Rasp de belegen kaas.
Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Fruit op een matige warmtebron de uienringen.
Schep de uienringen regelmatig om.
Voeg de bruine suiker toe.
Giet, als de uienringen goudgeel zijn, de bouillon erbij.
Voeg het laurierblad en de kruidnagels toe.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Laat de soep onder af en toe roeren, zachtjes 15 min. koken.
Rooster intussen 4 sneetjes witbrood of stokbrood.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill aan.
Verwijder het laurierblad en de kruitnagelen uit de soep.
Schep de uiensoep in ovenvaste soepkommen.
Snijd de geroosterde sneetjes brood op maat en leg ze op de soep.
Verdeel er de geraspte kaas over.
Zet de soep in de oven tot de kaas smelt en begint te kleuren.

Bloemkool met spinazie uit de oven.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolstamppot met zoetzure rode ui.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt, Eatertainment

Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamppot-
200 ml azijn, wijn-, rode
500 g boerenkool, fijn-gesneden
25 g boter, room-, ongezouten
1 Maggi Juspoeder Stamppot
1 snf peper, vers-gemalen
1 el suiker
2 uien, rode
250 ml water
2 worsten, rook-, grof
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de rookworsten volgens de aan-wijzingen op de verpakking.
Pel de rode uien en snijd ze in dunne ringen.
Verwarm de rode wijnazijn, de suiker en een snuf zout in een pan.
Zet het vuur uit, voeg de rode ui toe en laat het afkoelen.
Breng ondertussen ruim water in een pan aan de kook en kook de stamppotaardappelen en de boerenkool 15 min.
Giet ze af en bewaar wat kookvocht.
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een pureestamper tot een grove stamppot.
Voeg evt. wat kookvocht toe om het smeuïg te maken.
Breng de stamppot op smaak met peper en zout.
Smelt de roomboter in een pan lichtbruin.
Voeg het juspoeder en het water toe en breng het al roerend aan de kook.
Snijd de rookworsten in plakken.
Verdeel de stamppot over de borden en maak met een lepel een kuiltje in het midden.
Schenk daar de jus in.
Leg de rookworst en de zoetzure rode ui op de stamppot.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 977
Eiwit: 28,9 g
Koolhydraten: 60,2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 66,2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 26,2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bosuipannenkoekjes met roomkaas en zalm.

Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
125 g bloem
1 citroen
1 ei
100 g kaas, room-, naturel (vers)
150 ml melk
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
3 uitjes, bos-
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Klop een glad beslag van de bloem, het bakpoeder, het ei en de melk.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Schep 2/3 van de bosui door het beslag.
Breng het beslag op smaak met zout.
Verhit in een koekenpan 1 el olie.
Schep kleine bergjes beslag in de pan.
Bak de pannenkoekjes in 2 min. per kant goudgeel en gaar.
Bak zo met de rest van de olie en het beslag meer pannenkoekjes.
Leg de pannenkoekjes op een schaal.
Bestrijk ze met de roomkaas en beleg met de zalm.
Breng ze op smaak met versgemalen peper.
Bestrooi ze met de rest van de bosui.
Snijd de citroen in partjes en serveer die bij de pannenkoekjes.

Tips:

- **Bak nog kleinere pannenkoekjes en serveer ze als borrelhapje.**
- **Vervang roomkaas door romige, zachte zuivelspread voor een lichtere, frissere smaak.**

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: 25 g
Zout: 0,9 g

Bulgur met uitjes.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

1 klnj boter
2 dl bouillon, kippen-
120 g bulgur
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.

Snijd de ui in stukjes.
Smelt de boter in een kookpan en fruit de ui.
Voeg de bulgur toe en bak deze mee tot het lekker ruikt.
Voeg dan de kippenbouillon toe, roer het goed door, doe het deksel op de pan en zet het vuur laag.
Laat het 15-20 min. zacht koken.

Byrek nga Shtëpia.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 9
Sterren: *
Bron: HourOfPower.nl

Ingrediënten

2 pk bladerdeeg, uit de vriezer (of filodeeg)
1 klnj boter, room- (of margarine)
1 bouillonblokje, kip- of groenten-
3 eieren
400 g gjizë, Albanese
- olie, olijf-
1800 g spinazie, gewassen

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.

Bak de spinazie in olijfolie in een flinke braadpan (blijf doorbakken totdat alle spinazie geslonken is).
Maak de spinazie vervolgens kleiner met een pureerstaaf (niet te klein; het mag best een beetje grof blijven).
Voeg het bouillonblokje toe.
Voeg daarna de gjizë samen met de drie eieren toe.
Roer het geheel tot een gelijkmatig mengsel.
Neem een grote bakplaat en vet deze in met een klontje roomboter of margarine.
Verspreid daarna op de bodem een laag bladerdeeg, met de randen omhoog (3 cm).
Giet het spinaziemengsel op het bladerdeeg en dek dit vervolgens af met nog een laag bladerdeeg.

Als je écht van klassieke byrek houdt, dan kun je een aantal lagen aanbrengen van bladerdeeg. Hierdoor wordt het wel een stuk machtiger. Het werkt hetzelfde als lasagna en dan heb je meer bladerdeeg nodig. Voor onze hoeveelheid byrek heb je 1 pakje per laagje nodig.

Bestrooi elke laag bladerdeeg met olijfolie, smeer de olie uit met een bakkwast (ook op de bovenste laag komt een laagje olie).
Zet de byrek in de oven: 45 min. op 180 C.
Snijd, als het gerecht uit de oven komt de byrek in vierkante blokken.

Tip:

Een goed alternatief voor de Albanese gjizë is de Turkse witte kaas uit een cilindervormig blik: Böreklik. Deze is te koop in Marokkaanse, Turkse of Syrische supermarkten.

Chinese fondue.

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

Ingrediënten

1½ l bouillon, vis-
½ citroen, sap van
Ca. 100 g groenten p.p.*
- olie
- saus, soja-
Ca. 150 g vis p.p.**

*** bijv. bleekselderij, bosuitjes, champignons, courgette, prei**
**** bijv. forelfilet, schol, tarbot, zalmfilet**

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

Bereiding.

Zet de hotpot-pot in het midden van de tafel en giet de (vis)bouillon en/of de saus erin.
Zet de pot aan en breng de bouillon aan de kook (zorg er voor dat de bouillon kookt voordat je begint).
Het water in de bouillon verdampt tijdens het eten, als deze op begint te raken, kun je deze bijvullen met wat extra water.
Snijd intussen de groente in hapklare stukken en de vis in dunne plakjes.
Verdeel alle ingrediënten over een grote schaal en/of een aantal kommetjes.
Gebruik schepnetjes om de stukjes vis in de bouillon te leggen, zodat de vis niet uit elkaar valt (vrijwel alle stevige vissoorten kunnen voor Chinese fondue gebruikt worden).
Doe verschillende ingrediënten in de hotpot als de bouillon kookt.
Wacht ca. 4-5 minuten tot ze gaar zijn.
Haal ze er vervolgens uit en garneer ze met een dipsausje of toppings.

Tips:

- **Paneer en kruid de vis niet! Want deze toevoegingen lossen op in de bouillon.**
- **Maak van te voren visrolletjes voor in de bouillon. Rol forelfilet, tarbot, zalmfilet of schol op met daarin courgettereepjes, bleekselderij, prei, bosuitjes en/of champignons.**

Ciabatta met gorgonzola en rode ui.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lunchroom

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 ciabattabroodje
75 g gorgonzola, in plakjes
½ el olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
30 g rucola
1 ui, rode, kleine, in dunne partjes

Bereiding.

Verwarm een grillpan voor tot gloeiend heet.
Rooster de partjes ui in de grillpan in 3-5 min. bruin en gaar (keer regelmatig).
Snijd de ciabatta overlangs open en besprenkel de snijvlakken met olijfolie.
Leg de onderkant op een bord en verdeel de rucola erover.
Leg de gorgonzola op de rucola.
Schep de rode ui om met de balsamicoazijn en zout en peper naar smaak.
Verdeel de partjes over de gorgonzola.
Leg de bovenkant van de ciabatta erop.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

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

Flatbread met (baby)spinazie en gerookte paling.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Gebakken tongschar met broccoli en amandel-knoflook schilfers.

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

Ingrediënten:

50 g amandelschilfers, geroosterde
2 el boter
500 g broccoli
1 citroen, rasp en sap van
4 tn knoflook, in fijne plakjes
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tk rozemarijn, naaldjes
4 tongscharren, pan-klaar
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Brocolli-amandel-knoflook.
Snijd de broccoli in roosjes.
Leg ze in een ovenschaal en verdeel er de amandelschilfers,
de rozemarijnnaaldjes, de citroenrasp en de knoflookplakjes over; kruid het met versgemalen peper en grof zeezout en sprenkel er royaal olijfolie over.
Zet de ovenschaal gedurende 10-15 min. in de voorverwarmde oven van 160°C (draai het geregeld om voor een gelijke kleuring).

De tongschar.
Spoel de tongscharren onder koud water, dep ze goed droog en kruid ze met versgemalen peper en grof zeezout.
Verhit 2 el boter en 1 el olijfolie in de pan, bak de tongscharren aan beide kanten goudbruin.
Haal de tongschar uit de pan en blus het braadvocht met het citroensap.

De afwerking.
Leg de tongschar op een bord en lepel er wat braadvocht over.
Schik de broccoli met de amandelen en de knoflookchips erbij.

Tip.

Serveer er puree of pasta bij.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gemista - gevulde tomaat.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Wimpie's

Ingrediënten

1 aardappel, fijn-gesneden
1 bouillonblokje, rund-vlees-
1 courgette, fijn-gesneden
250 g gehakt
1½ kp olie, olijf-
4 paprika's
1 peen, fijngesneden
- peper, versgemalen
- peterselie
1 kp rijst
5 tomaten, vlees-, grote
1 ui, grote, fijngesneden
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 1 uur
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 tomaten en de paprika's; snijd aan de bovenkant het kapje eraf en bewaar het.
Schep vervolgens al het vruchtvlees uit de tomaten met een lepeltje.
Was de paprika's en haal de zaadlijsten eruit.
Bestrooi de tomaten en paprika's van binnen met wat zout.
Pureer het vruchtvlees van de tomaten.
Fruit de ui in 1 kop olijfolie en dan voeg dan op Een hoger vuur het gehakt erbij.
Voeg als het gehakt rul is de gepureerde tomaten toe en laat het 5 min. smoren.
Voeg het bouillonblokje toe.
Voeg de peterselie, de aardappel, de groenten en peper en zout naar smaak toe.
Kook het tot de rijst bijna gaar is.
Schep de vulling met een lepeltje in de tomaten en paprika's en zet ze in een ovenschaal zetten.
Zet de kapjes er weer op en giet de rest van de olie bij de tomaten en paprika's.
Doe 1½ kop water in de schaal en voeg een paar aardappelpartjes toe.
Bak de tomaten ca. 1 uur in de oven op 180 C.

Geroosterde wortels.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: **
Bron: The answer is food

Ingrediënten

1 bs bospeen
1 el komijn
1 el korianderbolletjes

Voorb. tijd: 10 min.
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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd het groene gedeelte van de bospeen af.
Was alle bospeen af met water.
Doe alle kruiden en de olijfolie in een grote kom.
Voeg vervolgens de bospeen hier aan toe (zorg dat de kruiden goed
verdeeld zijn door het goed door te roeren).
Leg de wortels op een bakplaat met bakpapier.
Bak de wortels 30 min. in de oven.

Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jan Aalvink

Ingrediënten

½ kaneelstokje
1 tn knoflook, fijngehakt
½ tl komijn, gemalen
2 laurierblaadjes
- olie, olijf-
1 tl oregano
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, gehakte
½ tl piment, gemalen
450 g sucadelappen, in blokjes
1 tl suiker
200 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, fijn-gesnipperd
150 g uitjes, zilver-
50 ml wijn, rode
- zout, versgemalen

Bereiding.

Haal de sucade een uurtje van tevoren uit de koelkast en bestrooi het vlees met versgemalen zout en peper.
Verhit een scheutje olijfolie in de braadpan en bak het vlees aan.
Haal het vlees uit de pan en zet het even opzij.
Fruit het gesnipperde uitje samen met de knoflook in 4 min. aan, tot de ui zacht is, maar niet bruin.
Voeg de tomatenpuree, de piment, de komijn en de oregano toe en bak het 1 min. mee.
Voeg de tomatenblokjes, de wijn, versgemalen zout en peper en de suiker toe en laat het geheel 2 min. zachtjes pruttelen.
Voeg het vlees, de laurierblaadjes en het kaneelstokje toe en laat het geheel minimaal 2 uur stoven tot het vlees zacht begint te worden.
Voeg de zilveruitjes toe en laat de stifado nog minimaal 1½ uur stoven tot het vlees en de zilver-uitjes zacht zijn.
Laat het inkoken als de saus te dun is.
Bestrooi het geheel met wat versgehakte peterselie.

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

Hachee met bockbier, abrikozen en rodekool.

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

Ingrediënten

12 abrikozen, gedroogde
1 fl bier, bock- (30 cl)
2 el bloem
2 pl koek, ontbijt-
½ tl kruidnagel, gemalen
300 g Lassie Toverrijst
5 el olie
- peper, versgemalen
600 g poulet, runder-
1 pt rodekool met stukjes appel (grote pot)
(400 g spruitjes, gekookt)
300 g uien, gesneden
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de olie.
Bestrooi het vlees met zout, peper en de bloem en bak het op hoog vuur rondom goudbruin.
Verhit de resterende olie in een koekenpan en bak de uien 10 min. zonder te kleuren.
Voeg de uien, het bier en de kruidnagel toe aan het vlees.
Verkruimel de ontbijtkoek erboven en verdeel de abrikozen erover.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Laat de hachee in ca. 2 uur afgedekt garen.
Kook, 30 min. voordat het vlees gaar is, de rijst volgens de aanwijzingen op het pak.
Verwarm intussen de rodekool volgens de aanwijzingen op het etiket.
Verdeel de rijst over 4 diepe borden, schep de rodekool en de hachee erbij.

Tip:

Meer groenten? Serveer het gerecht met 400 g gekookte spruitjes!

Bereidingstijd: 15 min.
Stooftijd: 2,5 uur
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 900
Eiwit: 43 g
Koolhydraten: 118 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 13 g
Groente: - g
Zout: - g

Heilbotfilet met courgette en champignons.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, VisRecepten

Ingrediënten

1 bkj champignons, in dunne reepjes
1 courgette, kleine, in dunne plakjes
3 el dille, fijngehakt
4 heilbotfilets (à 150 g)
1 el olie
50-100 g ontbijtspek (bacon), in dunne plakjes
- peper, versgemalen
1 prei, kleine, in dunne reepjes
1 bk room, zure
1 el sap, citroen-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Smeer een passende ovenschaal in met olie.
Leg op de bodem de courgette plakjes en daar bovenop de helft van de champignon plakjes.
Strooi hierover een beetje versgemalen peper en zout
Besprenkel de heilbotfilet met citroensap en een snufje zout.
Leg de visfilet op de courgette en de champignons.
Verhit in een braadpan de rest van de olie en bak daarin kort de prei.
Roer de zure room er door heen en breng het op smaak met een beetje versgemalen peper, een snufje zout en 2 el dille.
Verdeel dit mengsel over de heilbot en leg de rest van de champignons hier boven op.
Dek het geheel af met plakjes ontbijtspek.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven en laat de vis ca. 25 min. garen.
Garneer de vis tenslotte met de rest van de dille.

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

High tea sandwiches zalm-komkommer.

Menugang: Brunch-, high-tea, lunchrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood, spelt-
2 tk dille
¼ komkommer
50 g spread, zuivel-, naturel
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 224
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de korsten van het brood en maak van het brood nette rechthoekige sneetjes.
Snijd de komkommer in dunne plakjes en hak de dille fijn.
Besmeer de sneetjes brood met de zuivel-spread.
Beleg 4 sneetjes met de zalm en plakjes komkommer.
Bestrooi ze met de dille en versgemalen peper naar smaak.
Dek ze af met de andere 4 sneetjes en snijd elke sandwich in 4 repen.
Serveer de sandwiches op een schaal, etagère of gebaksbordjes.

Tips:

- **Snipper een ½ sjalot zeer fijn en meng die door de roomkaas voor extra pit.**
- **Liever geen vis? Vervang de zalm dan door plakjes gekookt ei of reepjes omelet.**
- **Bewaar de korsten van het brood. Snijd ze in blokjes en bak ze in een beetje olijfolie in 3-4 min. tot krokante croutons voor in een salade of soep. Bewaar de croutons tot 2 weken in een gesloten trommel.**

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

Kabeljauwschotel met frisse voorjaarsgroenten.

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

Ingrediënten

3 el allesbinder
4 asperges, witte
50 g boter
2 el dille, fijngehakte
600 g kabeljauwfilet
- peper, versgemalen
200 g peultjes
1 bs uitjes, lente-
2 dl wijn, witte, droge
12 worteltjes, geschrapte
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schil de asperges.
Snijd de asperges in schuine plakjes van ½ cm dikte, de lente-uitjes (ook het groen) in stukjes van 2 cm en de worteltjes in dunne plakjes van ¼ cm.
Spoel de kabeljauwfilet af onder de koude kraan en snijd de vis in stukken van ca. 5 cm.
Smelt de boter en roerbak hierin de groenten 2 min.
Leg de stukken kabeljauw met de groenten en dille in een ovenvaste schaal.
Schenk de wijn erbij en schep de allesbinder, een snufje zout en een snufje peper er voorzichtig door.
Laat het gerecht afgedekt in de hete oven in ca. 20 min. gaar worden.

Tips:

- **Lekker met gekookte nieuwe aardappelen.**
- **Maak het gerecht in de magnetron. Gebruik een ronde magnetronschaal. Laat het gerecht afgedekt op half vermogen gaar worden: 7-9 min., afhankelijk van de dikte van de stukken vis; hoe dikker hoe langer.**

Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hawaiiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ blj ananasschijven
- boter
½ bouillonblokje, groente-
- olie
1 paprika, rode
1 el paprikapoeder
- peper, zwarte
125 g rijst, witte
2 schnitzels, kalkoen-
200 g sla, kool-
½ ui, rode
- zout

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

Bereiding.

Snijd de rode paprika in dunne reepjes en snijd de ui in fijne ringen.
Verhit een flinke scheut olie in een (wok)pan en fruit de ui zo'n 2 min.
Voeg de paprikareepjes en de koolsla eraan toe.
Bak de groenten zo'n 3-4 min. op een hoog vuur.
Verlaag daarna het vuur en giet er evt. een scheutje water bij.
Verkruimel er de bouillon over en kruid het met paprikapoeder, zout en zwarte peper. Laat de groenten zo'n 4-5 min. stoven.
Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
Smelt een klont boter in een pan en bak de schnitzel in 5-7 min. goudbruin op een middelhoog vuur.
Snijd de ananas in stukjes.
Schep de ananas onder de rijst (zie tip) en serveer het met de wokgroenten en de schnitzel.

Tip:

Heb je wat meer tijd? Bak de ananas dan kort in een pan met olie en een snuifje kaneel.

Klassieke uiensoep.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

Ingrediënten

1 el bloem
50 g boter, room-
1 l bouillon, rundvlees-
100 g kaas, belegen, geraspt (of gruyère)
3 kruidnagels
1 laurierblaadje
8 sn stokbrood (of 4 sn witbrood)
1 tl suiker, basterd-, bruine
4 uien, grote

Benodigd:

4 ovenvaste soep-kommen

Bereiding.

Snijd de uien in ringen.
Bestrooi ze met de bloem en suiker.
Verhit de boter in een soeppan en fruit de uienringen tot ze lichtbruin zijn.
Schenk de bouillon erbij.
Steek de kruidnagels in het laurierblaadje en voeg dit toe.
Laat de soep 15 min. zachtjes koken.
Rooster intussen het brood en verwarm de ovengrill voor.
Verwijder het laurierblaadje met de kruidnagels en schep de soep in de kommen.
Snijd de sneetjes brood eventueel iets kleiner.
Leg het brood op de soep en verdeel de kaas erover.
Zet de soep onder de grill tot de kaas smelt en begint te kleuren.

Tips:

- **Liever vega? Gebruik groentebouillon voor een vegetarische soep.**
- **Vervang 200 ml van de vleesbouillon eens door witte wijn.**
- **Voeg in plaats van basterdsuiker eens 1 el honing of ketjap manis toe.**

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 270
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 3,1 g

Komkommers aqua fresca.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl, Coöp, DekaMarkt, HeerlijkHappen.nl, Hoogvliet

---

Ingrediënten

16 ijsblokjes
2 komkommers, geschild, grof gesneden
1 limoen, in schijfjes
1 limoen, uitgeperst
6 el siroop, reine-claude-
25 g spinazie, vers
1 l water, kokos-, gekoeld

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 155
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Voorbereiding.

Pureer de komkommer, de spinazie, de siroop, het limoensap en het kokoswater in een blender of keukenmachine.
Schenk het door een zeef.
Verdeel de agua fresca met de ijsblokjes over 4 glazen.
Garneer elk glas met een schijfje limoen.

Tip:

Je kun de agua fresca 2 dagen bewaren in de koelkast. Roer het door voordat je het inschenkt.

Macaroni met Italiaanse roerbakgroente.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Coöp, Keukentafel.nl

Ingrediënten

300 g gehakt, runder-, mager
400 g groente, roerbak-, Italiaanse
1 zk Honig Mix voor Macaroni en Spaghetti
350 g macaroni
2 el olie, olijf-
- zout

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

Bereiding.

Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en bereid de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 2 el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan en bak hierin het gehakt rul.
Voeg de Italiaanse roerbakgroente toe en bak die 4 min. mee.
Voeg de inhoud van het zakje Honig mix samen met 150 ml water toe en breng het geheel al roerende aan de kook.
Laat het 3-5 min. zachtjes doorkoken.
Voeg de gekookte macaroni toe aan de gehaktsaus en meng het goed.
Verdeel de macaroni over de borden.

Magere uiensoep.

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

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
2 bouillontabletten, runder- of groente-
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-gemalen
3 tk tijm, verse
4 uien, grote
1 l water, kokend
200 ml wijn, witte
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 125
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de 4 grote witte uien in halve ringen.
Verwarm de olijfolie in een pan.
Roer de uienringen door de olie en bestrooi ze met het zout.
Laat de uien op laag vuur heel zachtjes 20 min. fruiten (ze mogen vooral niet bakken).
Schep de uienringen af en toe om.
Schenk het kokende water met de azijn en de wijn in de pan.
Voeg de bouillontabletten en de tijm toe.
Breng het geheel aan de kook en leg het deksel op de pan.
Draai het vuur laag en laat de soep 20 min. zachtjes koken.
Proef en breng de soep op smaak met veel versgemalen zwarte peper.
Vis met een vork de takjes tijm uit de soep en schep de soep in kommen.

Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astid Veltman, Knack weekend, Medical Diet Center

Ingrediënten

2 ansjovisfilets
4 par citroen
2 tn knoflook
4 makrelen (à 250-300 g)
4 el meel, paneer-
5 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie, blad-, gehakte
4 tomaten, stevige, rijpe
- 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 ingewanden, de kieuwen en de vinnen of laat uw visleverancier dat doen.
Snijd de vis op drie plekken tot op de graat in.
Ontvel de tomaten, halveer ze, haal de zaden eruit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Snijd de ansjovisfilets in kleine stukjes.
Verhit 4 el olijfolie in een platte grote oven-schaal en voeg hier de geplette knoflooktenen, de ansjovis en de tomatenblokjes aan toe.
Roer de peterselie erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Bestrooi de makreel met zout en peper, leg ze in de schaal.
Strooi er paneermeel over en giet de over-gebleven olijfolie erover.
Bak het geheel 12-15 min. in een op 220°C voorverwarmde oven.
Garneer de schotel met partjes citroen en blaadjes peterselie.

Tip:

Makreel is een uitstekende vis voor dit gerecht omdat, zij niet snel uitdroogt. Men kan echter vele andere soorten vis voor deze bereidings-wijze kiezen zoals poon, dorade, harder en sardines. Wel moet de bereidingstijd dan worden aangepast. Reken gemiddeld 12-15 min. per 250 g vis of vraag advies aan uw visleverancier.

Mini burgertjes met paling en komkommer.

Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 12-15
Sterren: *
Bron: Ik hou van paling, Spakenburg paling

Ingrediënten

1 komkommer, in plakjes
12-15 mini (afbak-) broodjes
200 g paling, gerookt
- saus, remoulade- (of mosterdmayonaise)
- tomaatjes, cherry-

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.

Gebruik je afbakbroodjes? Bak ze dan af volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat ze afkoelen.
Snijd de mini broodjes open en smeer 1 kant in met de remouladesaus (of mosterdmayonaise).
Beleg ze met een plakje komkommer en stukjes palingfilet.
Rijg een cherrytomaatje aan een cocktailprikker en prik de cocktailprikker helemaal door het broodje.

Pasta met Boursin en lentegroenten.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boursin.be

Ingrediënten

1 bs asperges, groene
1 el azijn, balsamico-
½ bloemkool
150 g Boursin Knoflook & Fijne Kruiden
2 el olie, olijf-
400 g pasta
- peper, versgemalen, naar smaak
10 tomaatjes, kers- (voor de garnering)
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Verwijder de harde uiteinden van de groene asperges en snijd ze in grove stukken.
Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.
Giet de pasta af en bewaar wat van het pastawater.
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een middelhoog vuur.
Voeg de groene asperges toe en kruid ze met versgemalen peper en zout.
Bak ze een 5-tal min.
Rasp ondertussen de bloemkool in grove stukken.
Voeg de bloemkool toe aan de pan en breng die op smaak met de balsamicoazijn.
Bak het nog eens een 5-tal min. of tot de groenten de gewenste textuur hebben.
Verbrokkel de Boursin over de groenten en verdun het met wat pastawater.
Roer het goed door totdat de Boursin volledig gesmolten en vermengd is.
Schep de gekookte pasta onder de groenten.
Meng alles voorzichtig door elkaar zodat de pasta en de groenten goed bedekt zijn met de saus.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper en serveer de pasta met de kerstomaatjes.

Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas.

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

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
⅛ paprika
- peper, versgemalen
¼ prei
45 g spinazie
- zout

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

Bereiding.

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

Rode bieten met biefstuk.

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

Ingrediënten

200 g biefstuk
200 g bietjes, rode, in blokjes of reepjes
5 champignons
1 el olie
- peper, versgemalen
1 ui, kleine

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

Bereiding.

Met ongekookte bieten:

Zet de bieten op in een grote pan met water en breng dit aan de kook.
Zet het vuur laag en laat de bieten in 60 min. gaar worden.
Laat het afkoelen, haal dan de bieten uit het vocht en haal het velletje eraf.
Snijd ze dan in blokjes of rasp ze tot reepjes.

Met gekookte bietjes:

Verwijder het vel (indien nog aanwezig).
Snijd de bieten dan in blokjes of reepjes.
Zet ze met een bodempje water op en verhit ze goed (als je al voorgesneden bietjes hebt deze met een bodempje water opzetten en goed verhitten).

Pel de ui en snipper deze.
Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakken.
Bestrooi de biefstuk met versgemalen peper.
Verhit de oie in een pan en bak daarin de biefstuk (tijdens het bakken regelmatig omdraaien en door de pan schuiven).
Haal de biefstuk als hij klaar is uit de pan.
Bak dan op een hoog vuur in het baksel de ui en champignons.
Breng de bietjes op smaak met versgemalen peper.

Shoarma zuurkool.

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

Ingrediënten

1-2 el olie of bak-en-braadproduct
½ paprika, rode
1 ui
200 g vlees, shoarma-
225 g zuurkool

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de ui en snipper hem in stukjes.
Was de paprika en snijd ook die in stukjes.
Verhit de olie of het bak-en-braadproduct en bak de shoarmareepjes bruin.
Voeg, zodra de reepjes gaar zijn, de ui toe en bak het even mee.
Voeg dan de rode paprika toe en bak die mee.
Voeg tot slot de zuurkool toe, doe de deksel op de pan en stoof het op een laag vuur in 20 min. gaar.

Spiesen van zalm en kabeljauw.

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

Ingrediënten

10 g bieslook
1 citroen
1 courgette
2 tl dille, gedroogde
500 g kabeljauwfilets
1 tn knoflook
4 el olie, zonnebloem-
10 g peterselie, platte
400 g zalmfilets

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 5-10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Snijd de zalm, de kabeljauw en de courgette in gelijke blokjes.
Snijd de citroen in partjes.
Pers de knoflook.
Pureer de peterselie, de dille, de bieslook, de knoflook en de olie met een staafmixer in een maatbeker tot een gladde olie.
Schep de olie door de vis- en courgetteblokjes.
Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.
Rijg de vis en courgette om en om aan de spiesen.
Gril de spiesen in 5-10 min. rondom gaar.
Serveer ze met de citroenpartjes.

Stamppotje aardpeer met prei en champignons.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Kromme Rijn krat

Ingrediënten

400 g aardperen
½ bkj champignons
- melk, volle
- nootmuskaat, vers-gemalen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g prei
- 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.

Boen de aardperen onder stromend water schoon, snijd ze in stukjes en kook ze met wat zout gedurende 10 min. gaar.
Giet ze af en stamp ze met een flinke scheut melk tot een lobbige puree.
Snijd de prei in de lengte door en snijd er halve ringen van.
Was de prei grondig en laat het uitlekken.
Bak de prei vervolgens in wat olie beetgaar.
Snijd de champignons in plakjes en bak deze even met de prei mee.
Schep het prei-champignon-mengsel door de aardperen en breng het op smaak met peper en nootmuskaat.

Tip:

Serveer de stamppot met een stukje rookworst of een gehaktballetje.

Tagliatelle met mozzarella en prei.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten:

2 el basilicum, in dunne reepjes
150 g hamreepjes
1 pkj Honig Mix voor Italiaanse kruidensaus
1 tn knoflook, gesnipperd
1 mozzarellakaasje, in blokjes
2 el olie, olijf-, traditioneel
500 g prei, panklare
400 g tagliatelle
3 tomaten, in stukjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2835
Energie kcal: 675
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 87 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de tagliatelle in ruim water met zout beetgaar.
Bak de knoflook met de prei en de tomaten 5 min. in de hete olie.
Voeg ½ l koud water en de inhoud van het pakje mix toe en breng alles al roerend aan de kook.
Laat de saus 10 min. zachtjes koken.
Schep de hamreepjes en de mozzarella door de saus en verdeel de saus over de tagliatelle.
Bestrooi het gerecht met de basilicum.

Tip:

Lekker met een rucolasalade.

Tartaar van rode biet met paling.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ik hou van paling, Paling.nl

Ingrediënten:

1 appel, friszure (Granny Smith)
- azijn, wijn-, rode
- basilicum
- bieslook
500 g bietjes, rode, gekookte
- olie, olijf-
- palingfilet, gerookte (in 20 stukjes)
- peper, versgemalen
1 ui
- zout

- kookring

Bereiding.

Snijd de rode biet, de ui en de appel in zeer kleine blokjes.
Meng alles en breng het op smaak met zout, versgemalen peper, een scheutje olijfolie en een scheutje wijnazijn.
Plaats een kookring op het bord en maak een tartaar in de vorm.
Plaats 5 stukjes paling op ieder biettartaartje.
Decoreer ze met wat basilicum en een paar takjes bieslook.

Tips:

- **Geen kookring voorhanden? Maak het gerecht dan in een (wijd) glas op poot.**
- **Decoreer het bord met eetbare viooltjes voor een extra feestelijk gerecht.**

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

Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).

Menugang: Lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Eetman.nl

Ingrediënten

½ tl basilicum
8 sn brood, kleine
50 g kaas, oude
1 el olie, olijf-
½ paprika, rode
- peper, versgemalen, naar smaak
90 g pesto, groene (bijv. Grand'Italia)
200 g tomaatjes, cherry-

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.

Rooster 8 kleine (of 4 normale) sneden brood, ca. 4 min., zodat ze goed hard zijn.
Laat ze daarna afkoelen.
Halveer de cherrytomaatjes en snijd de rode paprika in kleine reepjes.
Doe ze in een ovenschaal die klein genoeg is om in het mandje van je Airfryer te passen.
Verwarm de Airfryer alvast voor op 180°C.
Giet de olijfolie over de tomaatjes.
Voeg de gedroogde basilicum toe.
Doe er ook wat peper naar smaak bij.
Schep het geheel door elkaar.
Zet de ovenschaal in het mandje van de Airfryer.
Bak de paprika en tomaat ca. 10 min. op 180°C.
Verdeel intussen de pesto over de getoaste broodjes.
Verdeel de warme tomaatjes en paprika over de broodjes.
Rasp de oude kaas en verdeel die over de warme broodjes.

Tosti’s met chutney van rode ui en cheddar.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

4 sn brood, wit
- boter, ongezouten, zachte
150 g cheddar, rijpe, geraspte

Voor de chutney:

2 el azijn, balsamico-
2 el azijn, wijn-
2 el olie, plantaardige
1 el suiker, basterd-, lichtbruine
2 uien, rode, in dunne plakjes
1 snf zout

Bereiding.

Doe de uien en de olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag.
Zet deze op een matig-hoog vuur en laat de ui onder af en toe roeren bakken totdat deze gekarameliseerd is.
Voeg de overige ingrediënten toe, zet het vuur laag en laat het sudderen totdat het mengsel kleverig is geworden maar toch nog enigszins vloeibaar.
Proef de chutney en breng het op smaak door meer suiker toe te voegen voor het zoete accent of meer azijn voor het zure accent, al naar gelang nodig is voor de balans.
Besmeer elk van de sneden brood aan één kant met boter en zet ze apart.
Leg zonder het vuur aan te doen 2 sn brood in een grote grillpan, met de beboterde kant onder (als je pan niet groot genoeg is voor twee sneden, bak je één tosti per keer.
Smeer royaal een laagje chutney over de sneden en strooi de helft van de geraspte kaas erover.
Leg op elke snee een andere snee brood, met de beboterde kant boven en druk ze licht aan.
Zet het vuur matig-hoog en laat de eerste kant van de tosti’s gedurende 3-4 min. bakken totdat deze goudbruin zijn geworden, waarbij je met een spatel lichte druk uitoefent.
Keer de tosti’s voorzichtig met de spatel om en laat de andere kant gedurende 2-3 min. bakken of totdat de tosti’s goudbruin zijn.
Voor het aardige ruitpatroon keer je de tosti’s nog een keer om, waarbij je ze 90°naar links of rechts draait.
Laat ze zo nog 2-3 min. bakken.
Haal de tosti’s uit de pan, leg ze op een bord en snijd ze diagonaal in tweeën.
Laat ze een paar minuten afkoelen voordat je ze serveert met extra chutney.

Tip:

Overgebleven chutney kun je in een luchtdicht afsluitbaar, plastic bakje in de koelkast bewaren.

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**

Turli tava - Albanese groentenstoofpot.

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

Ingrediënten

4 aardappelen
1 aubergine
1 courgette
200 g feta
650 g kalfsbraadlappen, varkensprocureur of kippendijfilet
2 tn knoflook
- olie, olijf-
2 paprika's
2 tl paprikapoeder
½ peper, rode
- peper, versgemalen
- peterselie, blad-, verse
1 prei
3 tomaten
1 bl tomatenblokjes (400 g)
2 uien, rode
2 wortelen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (houd er rekening mee dat de totale bereidingstijd ca. 2 uur is; een half uur voorbereiding en anderhalf uur in de oven).
Snijd de rode uien en de (gewassen) prei in ringen; de wortels en de courgette in schijfjes en de aubergine in blokjes.
Snijd de paprika's, de rode peper en de knoflook klein.
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Snijd de tomaten in parten en pureer ze met de staafmixer.
Bak de rode uien in de olijfolie.
Voeg als de uien glazig zijn, de prei, de wortel, de paprika, de rode peper, de knoflook en het paprikapoeder toe.
Laat dit 5 min. bakken.
Voeg daarna de aubergine en de courgette toe.
Bak dit weer 5 min.
Doe tot slot de aardappel, de gepureerde verse tomaten en de tomatenblokjes (uit blik) erbij.
Meng het goed door elkaar en voeg zout naar smaak toe.
Schep de groenten in een ovenschaal, liefst van aardewerk (gezien de naam van het recept: Tava betekent aardewerk).
Met vlees of vega?
In Albanië wordt dit stoofpotje vaak met lams-, kalfs- of varkensvlees (tenzij men moslim is) erin gegeten.
Maar met kippendijfilet is het ook lekker.
Snijd het vlees of de kip in stukken en bak het in een aparte pan in hete olie rondom bruin.
Kruid het royaal met zout en peper.
Meng het dan met de groenten in de ovenschaal.
Ook feta wordt veel gegeten in Albanië.
Snijd 200 g schapenfeta in plakken van ca. 2 mm en verdeel deze over de groenteschotel.
Liever helemaal vegetarisch? Ook zonder vlees en met alleen feta smaakt deze groenteschotel heerlijk.
En nu in de oven.
Zet de Turli tava in de oven op 200°C en bak de ovenschotel in anderhalf uur gaar.
Laat hem daarna even afkoelen en bestrooi de schotel met fijngehakte verse bladpeterselie.
Të bëftë mirë (smakelijk eten!)

Tip:

Je kunt de ovenschotel ook serveren met rijst of knapperig brood.

Uiensoep met cognac en komijnekaas.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g boter
9 dl bouillon
1 dl cognac (of vieux)
200 g kaas, komijne-
- peper
2 el peterselie
3 uien
- 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 uien.
Snipper de uien grof.
Smelt de boter.
Fruit hierin op een matige warmtebron de uiensnippers goudgeel.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Giet er de bouillon bij.
Giet er de cognac bij.
Kook zachtjes 8-10 minuten.
Rasp de kaas grof.
Meng de kaas vlak voor het serveren door de soep.
Bestrooi het gerecht met versgehakte peterselie.

Wortel- en koriandermaaltijdsoep.

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

Ingrediënten

25 g boter of margarine
1 brood, stok-
30 g couscous
200 g kipreepjes, gerookt
4 tk peterselie
1 zk wortel- en koriandersoep
150 g worteljulienne

Bereiding.

Verwarm al roerend de wortel- en koriandersoep in een pan op een laag vuurtje.
Voeg de couscous, wortel en kipreepjes toe aan de soep.
Laat het geheel, af en toe roerend, 6 min. op een zacht vuurtje verwarmen.
Knip de peterselie fijn boven de soep.
Serveer de soep met het stokbrood en de boter.

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

Zomerse groentesoep met parelcouscous.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: GoodFood.be

Ingrediënten

1 aardappel, middel-grote
1 hv erwten, kikker-
1 hv erwtjes
3 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
1 koolraap, kleintje
1 bs koriander
- olie, olijf-
1 kp parelcouscous
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 tl ras el hanout
1 stl selderij
2 tomaten, dikke
1 tl tomatenpuree
1 ui
¼ venkelknol
1 wortel, middelgrote
- zout

Bereiding.

Zet de kikkererwten de avond tevoren in de week.
Rasp de ui en de tomaten.
Schil de aardappelen, de wortel en de kleine koolraap.
Snijd ze samen met de selderij en de venkel in kleine blokjes.
Laat de kikkererwtjes gaar worden in kokend water (zonder zout).
Hak de knoflook fijn en bak hem gedurende 1 min. in 2 el olijfolie.
Voeg de uienrasp en de tomatenrasp toe.
Laat het 8 min. koken op een laag vuur.
Voeg de kruiden toe, samen met de aardappel, de wortel, de koolraap, de selderij, de venkel, het bouquet garni (bundeltje verse kruiden dat wordt samengebonden met keukengaren) van koriander en de tomatenpuree (opgelost in een beetje water).
Voeg 3 l water toe, doe het deksel op de pan en laat het 20 min. koken op een laag vuur.
Voeg de parelcouscous toe en laat het 15-20 min. verder koken (roer geregeld zodat de couscous niet aan elkaar kleeft).
Voeg de erwtjes en de kikkererwten 15 min. voor het einde van de bereiding toe.
Serveer de soep met een scheutje olijfolie.

Tip:

Deze voedzame groentesoep is een ideaal antiverspilrecept, waarbij u de minder verse, maar nog perfect verwerkbare groenten uit de koelkast kunt gebruiken.

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

Zomerse witlofsalade.

Menugang: Bij-, hoofd-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Witlof.nl

Ingrediënten

400 g meloen, water-
75 ml olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g radijsjes, gemengde
25 ml sap, limoen-
1 el suiker
4 strnk witlof
- 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.

Schaaf de radijsjes met een dunschiller en zet ze weg in ijskoud water.
Snijd de watermeloen in blokjes.
Haal de stronkjes witlof uit elkaar door de blaadjes af te pellen.
Meng voor de dressing 25 ml limoensap met 1 eetlepel suiker en roer goed door zodat de suiker oplost.
Voeg er 75 ml olijfolie aan toe en breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.
Giet de radijsjes af en doe ze met de watermeloen en de blaadjes witlof in een grote schaal.
Giet er de dressing over en meng alles losjes door elkaar.

Zuurkoolschotel met kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Eten-en-drinken.infoyo.nl

Ingrediënten

1 appel (± 150 g)
2 dl appelsap
10 g boter
150 g kippenvlees, wit
- peper
3 el rozijnen
- zout
400 g zuurkool

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.

Haal de zuurkool los.
Schil de appel.
Snijd de appel in blokjes.
Was de rozijnen.
Bestrooi het kippenvlees met peper en zout.
Verwarm de boter in een pan met anti-aanbakbodem.
Bak het kippenvlees aan beide zijden bruin.
Voeg de zuurkool, appelsap, appelblokjes en rozijnen toe aan het kippenvlees.
Stoof het mengsel 25 min. met het deksel op de pan, op zacht vuur.

Zwitserse rösti-omelet met een frisse salade.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten:

30 g boter
150 g broccoli
3 eieren
± 100 g kaasplakken
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
1 prei dunne
350 g rösti, diepvries-, ontdooid
1 ui
- zout

Voor de salade:

1 appel
3 augurken
1 pl ham, schouder-, dikke
1 stj komkommer
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 tomaten
1 ui, rode
3 el uitjes, zilver-
3 strk witlof
- zout

Bereiding.

Snijd de ui in ringen, duw die los en fruit ze in de boter.
Snijd de broccolistronk eraf, snijd hem in plakjes en snijd de roosjes klein.
Snipper de paprika en snijd de prei in smalle ringetjes.
Schep de groenten bij de ui en bak ze 5 min.
Strooi er wat zout en versgemalen peper over en meng er de rösti door.
Klop de eieren los en schep ook die erdoor.
Leg dan een deksel op de pan en bak het geheel zachtjes tot een koek.
Keer deze met behulp van het deksel en bedek de tweede kant met plakjes kaas.
Bak nog even met het deksel erop en serveer de koek in punten gesneden, evt met de frisse salade.

Bereiding salade.

Was de groenten en snijd ze, samen met de ham, de augurken en de appel klein.
Vermeng alles met de mayonaise en breng de salade op smaak met versgemalen peper en 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

Gebruikte afkortingen.

v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.5

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

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl