



Recepten *Carta*

Amuses
(AllerHande, Carta2015-Johan)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Albondigas
2. Amerikaanse tortillapuntjes
3. Amuse americain
4. Amuse met aardappel
5. Artisjokbodems met warme basilicum dressing
6. Asperge-hamrolletjes in fillodeeg
7. Auberginekaviaar met walnoten en feta
8. Avocadomousse in tomatensaus
9. Broccoli fritots met rucoladip
10. Bruschetta met gedroogde-tomaattapenade
11. Canapés met gerookte kip
12. Canapés met Parmaham
13. Canapés met rookvlees
14. Cherrytomaatjes gevuld met bagna cauda
15. Clafoutis met venkel en tomaat
16. Croissanttoast met madagascar-eend
17. Crostini met vistapenade
18. Drumsticks met ansjovis
19. Eendenborst met sherrypruimen
20. Empanadillas met paddestoelen en garnalen
21. Fusion rolletjes
22. Gebakken oesters met citrusdressing
23. Gefrituurde thaise visballetjes
24. Gemarineerde geroosterde paprika's
25. Gemarineerde zalmfritters
26. Gepofte krieltjes met sardineboter
27. Gestoomde zalmflensjes
28. 'Gevulde' krieltjes met haring
29. Gevulde witlofschuitjes
30. Haloumi met oregano en limoen
31. Haringbonbons
32. Haringtartaartje
33. Hummus
34. Kaaskletskopjes
35. Kalkoenplakjes met alfalfa-ricotta
36. Kastanjechampignons met ansjovis crème
37. Kip-paprika yakitori
38. Kippenlevertjes met mangochutney
39. Knoflook-chiligarnalen in kleine glaasjes
40. Krokante potatoskins met bacon en zure room
41. Krokante sesamgarnalen met mangochutney
42. Krokante spinazie-fillorolletjes
43. Kruidig gemarineerde geitenkaas en olijven
44. Manchego tostada
45. Mini-clubsandwiches met tonijn, chorizo en ei
46. Mini-wraps met lamsham
47. Mossel-chorizospiesjes
48. Mosselen met pijnboompittensaus
49. Oesters in bieslookvinaigrette
50. Oosterse carpaccio met bosui en gember
51. Paddestoelencrostini
52. Pangsit met garnalen en gehakt
53. Pastramitoast
54. Patérolletjes met mosterd en ei
55. Pesto-ricottataart
56. Piroshki met gerookte zalm
57. Piroshki met kruidenricotta
58. Pitabroodjes met geitenkaas en notenmix
59. Pizzatoast
60. Röstikoekjes met gravad lachs

- 61. Sardines in koriander-chilimix**
- 62. Schol met tomatentapenade**
- 63. Seccatarolletjes met rucola**
- 64. Soesjes met geitenkaascrème**
- 65. Soesjes met zalmousse**
- 66. Spaanse kipkroketjes met rauwe ham**
- 67. Spareribs uit Singapore**
- 68. Sushi met garnalen**
- 69. Sushirolletjes met gerookte kip**
- 70. Sushirolletjes met tonijn**
- 71. Thaise loempiaatjes**
- 72. Wentelteefjes met gorgonzola en rozemarijn**
- 73. Wontondriehoekjes**

Albondigas

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

2 sneetjes witbrood
3 eetlepels droge witte wijn
1 sjalotje
1 ei
1/2 theelepel zout
mespunt nootmuskaat
2 eetlepels peterselie (diepvries)
250 g half-om-halfgehakt
2 teentjes knoflook
1 rode peper
1 eetlepel (olijf)olie
1 1/2 dl gezeefde tomaten (pak a 500 ml)

Bereiding

Van brood korstjes afsnijden. Brood op bord leggen en wijn erover sprenkelen. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Brood, ei, sjalot, zout, nootmuskaat en 1 eetlepel peterselie door gehakt mengen. Knoflook pellen en boven gehakt uitpersen. Peper wassen en halveren. Zaadjes verwijderen, peper in reepjes snijden en door gehakt mengen. Gehakt op smaak brengen met versgemalen peper. Van gehakt 30 kleine balletjes vormen. In pan olie verhitten. Gehakt in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Gezeefde tomaat bij gehaktballetjes in pan schenken en gerecht afgedekt op laag vuur ca. 15 minuten verwarmen. Gehaktballetjes in saus met peterselie bestrooien en warm of koud serveren.

bereiden 30 min

Bevat Energie 35 kCal

Eiwit 2 g- Vet 2 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Amerikaanse tortillapuntjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fingerfood	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

2 bloemtortilla's
100 g achterham, in plakjes
100 g verse roomkaas
1 theelepel dijonmosterd
2 theelepels bruine basterdsuiker
mespunt kruidnagelpoeder
10 g verse knoflookbieslook
olie om te frituren

Bereiding

Tortilla's elk in 8 punten snijden. Ham fijnsnijden. In keukenmachine ham en roomkaas tot gladde massa pureren. Mosterd, suiker en kruidnagelpoeder toevoegen en nogmaals kort mengen. Op smaak brengen met zout. Knoflookbieslook boven spread fijnknippen en erdoor roeren. Intussen frituurolie verhitten tot ca. 160 °C. Tortillapuntjes in 2 gedeelten snel goudbruin bakken. Puntjes laten uitlekken op keukenpapier en dik bestrijken met hamspread.

bereiden 20 min

Bevat Energie 70 kCal

Eiwit 3 g- Vet 8 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Amuse americain

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

6 kwarteleitjes

20 g zwarte olijven zonder pit

1 eetlepel kappertjes

15 g verse peterselie

100 g filet american

Bereiding

Kwarteleitjes in ca. 5 minuten hard koken, in koud water laten schikken en voorzichtig pellen. Eitjes in lengte halveren. In keukenmachine olijven, kappertjes en 2 takjes peterselie fijnhakken. Van overige takjes peterselie toefjes nemen. Olijvenmengsel en filet american mengen. Filet in lepelholten leggen. Bolletjes iets plat drukken en half kwarteleitje erop leggen, garneren met toefjes peterselie.

bereiden 10 min

Bevat Energie 30 kCal

Eiwit 3 g- Vet 2 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Amuse met aardappel

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fingerfood	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

2 grote aardappels (vast kokend), doorsnede ca. 4 cm

4 theelepels Indiase currypasta madras (pot)

3 eetlepels olie

100 g geitenkaas (chevre)

100 g gerookte zalmfilet

12 sprietjes bieslook

Bereiding

Aardappels schillen en in 6 plakjes van ca. 1/2 cm snijden. Aardappelplakjes in ca. 3 minuten beetgaar koken. Plakjes uit water scheppen, laten uitlekken en drogen op keukenpapier. In kom aardappelplakjes mengen met currypasta en olie. Vervolgens koekenpan verhitten, aardappelcurryschijfjes toevoegen en op niet te hoog vuur in ca. 3 à 4 minuten gaar bakken. Schijfjes uit pan op keukenpapier scheppen en direct bestrooien met zout en peper. Schijfjes laten afkoelen en verdelen over bordjes. Kaas in plakjes snijden. Kaasplakjes op aardappelschijfjes leggen. Zalm in plakjes verdelen en op geitenkaas leggen. Amuses garneren met bieslooksprietjes.

bereiden 20 min

Bevat Energie 70 kCal

Eiwit 3 g- Vet 6 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Artisjokbodems met warme basilicumdressing

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Antipasto	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

40 g cashewnoten, ongezouten
2 blikjes artisjokbodems (a 400 g)
15 g verse basilicum
1 theelepel citroenrasp (potje)
1 theelepel mosterd
3 eetlepels notenolie
1 dl droge witte wijn

Bereiding

Cashewnoten in droge koekenpan licht roosteren. Artisjokken onder koud water en droogdeppen met keukenpapier. Basilicumblaadjes van steeltjes halen en in keukenmachine doen. Toevoegen: citroensap, mosterd, olie en wijn. Pureren tot gladde saus. Cashewnoten fijnhakken. Basilicumsaus op laag vuur verwarmen; niet aan de kook laten komen. Cashewnoten door saus roeren en saus op smaak brengen met zout en versgemalen peper. Artisjokbodems vullen met saus. Direct serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 70 kCal

Eiwit 1 g- Vet 5 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Asperge-hamrolletjes in fillodeeg

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

8 plakken fillobladerdeeg (diepvries)

1 pot groene asperges (190 g)

12 plakjes gekookte ham (ca. 250 g)

1 theelepel salie

2 eetlepels olie

1 ei

Bereiding

(Fillodeeg van tevoren volgens aanwijzing in ca. 2 uur laten ontdooien). Oven voorverwarmen op 225 °C of gasoven 5. Asperges halveren. Hamplakjes bestrooien met salie. In elke plak ham 2 halve asperges rollen. Fillodeeg verdelen in repen, zo breed als asperge-hamrolletjes. Deeg bestrijken met olie. Ei loskloppen. Hamrolletjes in 2 plakjes fillodeeg rollen en bestrijken met losgeklopt ei. Vervolgens in midden van oven in ca. 10 minuten goudbruin bakken. Warm of koud serveren.

bereiden 20 min

Bevat Energie 90 kCal

Eiwit 6 g- Vet 4 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Auberginekaviaar met walnoten en feta

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Mezze	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

2 grote aubergines (ca. 800 g)

1 groene paprika

1 rode paprika

60 g walnoten

75 g feta (kaas)

10 g verse peterselie

4 teentjes knoflook

5 eetlepels olijfolie

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel rode-wijnazijn

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Aubergines op enkele plaatsen inprikken met vork. Aubergines en paprika's ca. 15 cm onder hete grill schuiven. Groenten roosteren tot vruchtvlees zacht is en schil zwartgeblakerd (paprika's 10 à 15 minuten, aubergines ca. 20 minuten). Groente regelmatig keren. Paprika's op schaal leggen en ca. 10 minuten afgedekt laten staan. Aubergines iets laten afkoelen. Intussen walnoten fijnhakken. Feta in kleine blokjes snijden. Peterselie fijnknippen. Knoflook pellen. Met scherp mesje schil van paprika's en aubergines trekken. Paprika's halveren, zaadjes en zaadlijsten verwijderen en paprika's in kleine stukjes snijden. In keukenmachine auberginevruchtvlees kort pureren. Knoflook erboven uitpersen. Terwijl motor draait beetje bij beetje olie toevoegen. Citroensap, azijn, paprika, walnoten, feta en 3/4 deel van peterselie hierdoor mengen. Op smaak brengen met zout en versgemalen peper. Bestrooien met rest van peterselie. Serveren met driehoekjes warm shoarmabrood, sesamcrackers of geroosterd stokbrood.

bereiden 10 min

Bevat Energie 125 kCal

Eiwit 4 g- Vet 10 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Avocadomousse in tomatensaus

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 rijpe avocado
1 eetlepel citroensap
2 1/2 eetlepel guacamole (seasoning mix, zakje)
20 g amandelschaafsel
1 dl tomatensaus gekruid pakje a 360 ml)
2 takjes koriander

Bereiding

Avocado halveren, pit verwijderen en schillen. In keukenmachine avocado met citroensap pureren. Mix erdoor mengen. In droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren. Lepelholten voor 1/3 deel vullen met tomatensaus. Avocadomousse erin scheppen, geroosterde amandelen erover strooien. Lepels garneren met korianderblaadjes.

bereiden 10 min

Bevat Energie 60 kCal

Eiwit 1 g- Vet 5 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Broccoli fritots met rucoladip

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

1 dl bier
1 ei
60 g bloem
1 dl mayonaise
15 g rucola (sla)
1 theelepel citroensap
1 stronk broccoli (ca. 400 g)
olie om te frituren



Materialen

keukenmachine
keukenpapier

Bereiding

Frituurpan verhitten tot 180 °C. Intussen bier, ei, bloem en snufje zout tot glad beslag roeren. In keukenmachine mayonaise met rucola puren en op smaak brengen met citroensap. Broccoli in kleine roosjes verdelen, wassen en droogdeppen. Roosjes door bierbeslag scheppen. Roosjes met vork uit beslag scheppen, laten uitlekken en in ca. 4 minuten goudbruin frituren. Roosjes uit frituur direct bestrooien met zout. Fritots warm serveren met rucoladip.

bereiden 10 min

Bevat Energie 110 kCal- Eiwit 2 g- Vet 9 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Bruschetta met gedroogde-tomaattapenade

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

1 teentje knoflook
100 g zwarte olijven zonder pit
6 gedroogde tomaten in olie (potje a 280 g)
1 eetlepel olijfolie
(cayenne)peper
1 ciabattabrood
2 bollen mozzarella (kaas, a 125 g)
3 takjes basilicum



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Knoflook pellen. In keukenmachine fijnhakken. Olijven en tomaten toevoegen en kort mengen. Olijfolie erbij schenken en op smaak brengen met peper. Ciabatta in plakjes snijden en in broodrooster roosteren. Mozzarella elk in 6 plakjes snijden. Plakje ciabatta beleggen met plakje mozzarella. Tapenade erop scheppen. Basilicum erboven in reepjes knippen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 170 kCal- Eiwit 7 g- Vet 11 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Canapés met gerookte kip

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1/2 groot stokbrood
1 blikje ansjovisfilets (48 g)
4 zwarte olijven zonder pit
100 g kipfilet fumé
2 tomaten
4 eetlepels mayonaise
cayennepeper
10 sprietjes knoflookbieslook



Bereiding

Stokbrood schuin in 8 sneetjes snijden. Brood in broodrooster goudbruin roosteren. Ansjovisfilets en olijven in kleine stukjes snijden. Kipfilet met scherp mes (dwars op de draad) in dunne plakjes snijden. Tomaten wassen en elk in vier mooie plakjes snijden. Sneetjes brood besmeren met ca. 2 1/2 eetlepel mayonaise. Ca. 3/4 deel van ansjovis erover verdelen. Plakjes tomaat erover verdelen en bestrooien met wat cayennepeper. Plakjes kip erover verdelen. Olijven en rest van ansjovis door 1 1/2 eetlepel mayonaise roeren. Schepje olijvenmayonaise op canapés scheppen. Knoflookbieslook erboven fijnknippen.

bereiden 10 min

Bevat Energie 160 kCal- Eiwit 8 g- Vet 8 g- Koolhydraten 14 g (per eenpersoonsportie)

Canapés met Parmaham

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

6 sneetjes wit-casinobrood

2 tomaten

15 g verse basilicum

3 plakjes parmaham

25 g ansjovisboter (tube)



Materialen

borrelglasjes

Bereiding

In broodrooster sneetjes brood bruinroosteren en met glas uit elk sneetje 4 rondjes steken. Tomaten in vieren snijden, zaad verwijderen en tomatenvlees in kleine blokjes snijden. Basilicumblaadjes in fijne reepjes snijden en mengen met tomatenblokjes. Parmaham in kleine stukjes snijden. Canapés dun insmeren met ansjovisboter en beleggen met Parmaham. Op midden van canapés tomatenblokjes verdelen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 30 kCal- Eiwit 1 g- Vet 1 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Canapés met rookvlees

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

6 sneetjes wit-casinobrood
25 g walnoten
100 ml crème fraîche
1 theelepel vloeibare honing
20 g verse bieslook
6 plakjes runderrookvlees



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Korstjes van brood snijden. Walnoten in keukenmachine zeer fijn malen. Crème fraîche en honing erdoor mengen. Mengsel op smaak brengen met zout en peper. Bieslook fijnknippen. Canapés heel licht insmeren met crème fraîche-mengsel en plakje rookvlees erop leggen. Rookvlees bestrijken met crème fraîche-mengsel en canapés bestrooien met bieslook. Canapés in vieren snijden.

bereiden 20 min

Bevat Energie 45 kCal- Eiwit 2 g- Vet 3 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Cherrytomaatjes gevuld met bagna cauda

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

5 teentjes knoflook

1 1/2 dl melk

20 cherrytomaten (ca. 1 bakje a 250 g)

1 blikje ansjovisfilets (48 g)

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel walnotenolie

10 g roomboter

20 kleine croutons (zakje)



Materialen

keukenmachine

keukenpapier

Bereiding

Voorbereiden

Knoflook pellen. Melk aan de kook brengen en knoflookteentjes ca. 8 minuten zachtjes koken. Intussen cherrytomaatjes wassen en met scherp mesje kapjes eraf snijden. Tomaatjes uithollen en omgekeerd laten uitlekken op keukenpapier.

Bereiden

In keukenmachine knoflook, melk en ansjovis glad pureren. Mengsel in steelpan verwarmen. Olijf- en walnotenolie en boter toevoegen. Ansjovissaus ca. 3 minuten zachtjes doorkoken tot gladde, lichtgebonden saus. Op smaak brengen met versgemalen peper. Kerstomaatjes vullen met warme ansjovissaus. Croutons erop leggen. Zowel warm als koud te serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 40 kCal- Eiwit 1 g- Vet 3 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Clafoutis met venkel en tomaat

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 16 Stuks.

1 grote venkelknol
1 eetlepel boter of margarine (+ 1/2 eetlepel om in te vetten)
1 bakje cherrytomaatjes (250 g)
50 g groene (knoflook)olijven
1 blikje ansjovisfilets (48 g)
4 eieren
1/4 theelepel zout
100 g bloem
4 dl melk
2 theelepels oregano

Materialen

lage ovenschaal doorsnede ca. 24 cm
keukenpapier
bakpapier

Bereiding

Voorbereiden

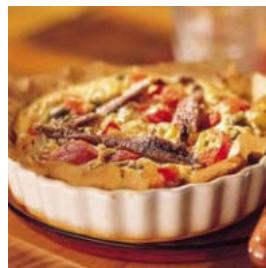
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Venkel schoonmaken en in blokjes snijden. In pan boter verhitten. Venkel ca. 5 minuten bakken, af en toe omscheppen, deksel op pan zetten en venkel in ca. 15 minuten gaarstoven. Intussen tomaatjes wassen, schoonmaken en in vieren snijden. Olijven in plakjes snijden. Ansjovisfilet op keukenpapier laten uitlekken. Ovenschaal invetten met boter, bodem met bakpapier bekleden. Venkel, tomaat en olijven over bodem van schaal verdelen. Eieren boven kom breken en met zout loskloppen. Bloem zeven en lepel voor lepel door eieren kloppen. Met melk scheutje voor scheutje tot glad beslag kloppen. Oregano en versgemalen peper erdoor kloppen. Beslag over groenten schenken, ansjovisfilets erover rangschikken. Clafoutis in midden van oven in ca. 45 minuten gaar bakken. In vorm laten afkoelen.

Bereiden

Clafoutis uit vorm nemen en met scherp mes in 16 puntjes snijden.

bereiden 5 min, wachten 45 min

Bevat Energie 75 kCal- Eiwit 4 g- Vet 3 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)



Croissanttoast met madagascar-eend

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

- 2 croissants
- 1 doosje rucolacress
- 2 eetlepels cognac of vieux (slijter)
- 1 theelepel vloeibare honing
- 2 eetlepels crème fraîche
- 1/2 eetlepel tomatenpuree
- 1 eetlepel groene peperkorrels
- 1 pakje gerookte eendenborstplakjes (ca. 125 g)



Bereiding

Croissants elk in vier schuine plakken snijden. Rucolacress van bedje knippen. In kleine steelpan cognac met honing tot ca. 1 eetlepel inkoken. Crème fraîche, honing-cognac, tomatenpuree en peperkorrels door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout. Croissantplakjes in broodrooster knapperig lichtbruin roosteren. Rucolacress en plakjes eendenborst erover verdelen. Pepersaus erop scheppen. Direct serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 105 kCal- Eiwit 4 g- Vet 8 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Crostini met vistapenade

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

1 sjalotje
2 teentjes knoflook
ca. 5 g verse Provençaalse kruiden
1 potje groene olijven met knoflook (350 g)
1 blikje tonijn in olie (185 g)
1 blikje ansjovisfilets (48 g)
1 blikje tomatenpuree
3 eetlepels olijfolie
cayennepeper
2 baguettes (brood)

Materialen

keukenmachine

Bereiding

Sjalotje en knoflook pellen en in keukenmachine fijnhakken. Kruiden van takjes nemen. Olijven en kruiden toevoegen aan sjalotmengsel en kort mengen. Tonijn en ansjovis laten uitlekken en aan mengsel toevoegen en met tomatenpuree en olijfolie tot glad mengsel draaien. Op smaak brengen met cayennepeper.

Bereiden

Baguettes in 32 plakjes snijden. Tapenade met baguetteplakjes serveren.

Tip

Dit mengsel is ook lekker op plakjes komkommer, in witlofblaadjes of selderijstengels.

bereiden 5 min

Bevat Energie 70 kCal- Eiwit 3 g- Vet 3 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)



Drumsticks met ansjovis

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 blikje ansjovisfilets (48 g)

20 g zwarte olijven, zonder pit

8 drumsticks

25 g boter of margarine

2 eetlepels rode pesto (bakje a 100 g)



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Voorbereiden

Ansjovisfilets laten uitlekken. In keukenmachine ansjovisfilets met olijven fijnmalen. Ansjovismengsel met theelepel onder vel van drumsticks smeren.

Bereiden

In braadpan boter verhitten, drumsticks bestrooien met peper en rondom zachtjes aanbraden.

Vervolgens 100 ml water toevoegen en in gesloten pan in ca. 25 minuten gaar sudderen. Drumsticks op bordjes leggen. Braadvocht iets laten inkoken, pesto toevoegen, omroeren en over drumsticks scheppen.

bereiden 35 min

Bevat Energie 140 kCal- Eiwit 11 g- Vet 10 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Eendenborst met sherrypruimen

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

5 a 6 geweldige pruimen zonder pit

1 eetlepel droge sherry

1 pakje gerookte eendenborstfilet (ca. 125 g)

4 eetlepels cranberrycompote

6 takjes kervel



Bereiding

Pruimen halveren. Pruimen met snijkant naar boven tegen elkaar aan rangschikken en besprenkelen met sherry. Sherry ca. 5 minuten laten intrekken. Vervolgens in elk vleesplakje halve pruim rollen. Rolletjes in lepelholten leggen. In pan cranberrycompote iets verwarmen en over rolletjes scheppen. Lepels garneren met takjes kervel en op schaal serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 70 kCal- Eiwit 3 g- Vet 4 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Empanadillas met paddestoelen en garnalen

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

6 plakjes bladerdeeg (diepvries)

1 ei

200 g paddestoelenmelange

1 eetlepel olie

75 g roze garnalen

1 eiwit



Materialen

borrelglasjes

keukenpapier

Bereiding

Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Ei in ca. 10 minuten hard koken. Paddestoelen met keukenpapier schoonvegen en in kleine stukjes snijden. In koekenpan olie verhitten en paddestoelen op hoog vuur aanbakken en op smaak brengen met zout en peper. Garnalen grof snijden, toevoegen en kort meebakken. Mengsel uit pan scheppen en laten afkoelen. Ei onder koud water afspoelen, pellen en fijnsnijden. Ei door mengsel roeren. Uit elk deegplakje met behulp van borrelglasje 4 rondjes steken. Ei- en paddestoelenmengsel over plakjes verdelen. Deeg dichtvouwen en met vork aandrukken. Eiwit loskloppen en deeg hiermee bestrijken. Empanadillas in midden van oven in ca. 10 à 15 minuten goudbruin bakken.

bereiden 20 min

Bevat Energie 80 kCal- Eiwit 2 g- Vet 6 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Fusion rolletjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Fusion	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 18 Stuks.

3 bosuitjes

1 pakje surimisticks (200 g)

3 bloemtortilla's

ca. 6 eetlepels zoete chili loempiasaus

1 bakje alfalfa (sla, 75 g)



Materialen

cocktailprikkers

Bereiding

Bosui schoonmaken, in lengte halveren en in dunne reepjes snijden. Surimisticks in reepjes snijden.

Tortilla's op werkplek leggen en met chillisaus bestrijken. Bosuitjes, alfalfa en surimi erover verdelen.

Tortilla's oprollen, vaststeken met cocktailprikkers en eventueel bijsnijden. Elke tortilla schuin in 6 plakken snijden.

bereiden 10 min

Bevat Energie 40 kCal- Eiwit 1 g- Vet 1 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Gebakken oesters met citrusdressing

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

1 sjalotje
1/2 citroen
1/2 sinaasappel
2 eetlepels witte-wijnazijn
125 ml olijfolie
12 oesters
1 zakje veldsla (75 g)
2 eetlepels bloem



Materialen

oestermes
keukenpapier

Bereiding

Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Citroen en sinaasappel onder koud water schoonborstelen. Helft van schil van citroen en sinaasappel boven kom raspen. Citroen en sinaasappel uitpersen. Citroenrasp en -sap, sinaasappelrasp en -sap, azijn en 1 dl olijfolie in kom tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en versgemalen peper. Oesters openen met oestermes, oesters eruit nemen en vocht opvangen en zeven. Vocht aan dressing toevoegen. Oesters op keukenpapier laten uitlekken. Veldsla over bord verdelen. Besprenkelen met 1/3 deel van dressing. Bloem mengen met zout en peper. Oesters door bloem halen. Overtollige bloem afschudden. In pan rest van olie verhitten. Oesters op schuimspaan leggen en in olie laten glijden. In ca. 1/2 minuut goudbruin bakken, halverwege keren. Oesters op veldsla leggen. 1/4 deel van dressing over oesters sprenkelen. Rest van dressing apart serveren.

bereiden 20 min

Bevat Energie 110 kCal- Eiwit 1 g- Vet 2 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Gefrituurde thaise visballetjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

450 g kabeljauwfilet
2 rode pepers
2 teentjes knoflook
ca. 2 cm verse gemberwortel
1 1/2 theelepel serehpoeier
2 eetlepels Thaise vissaus
1 ei
3 eetlepels geraspte kokos (zakje a 125 g)
ca. 1 eetlepel maïzena
olie om te frituren



Materialen

keukenmachine
keukenkwastje

Bereiding

Voorbereiden

Kabeljauwfilet in stukjes snijden. Pepers wassen, halveren en zaadjes verwijderen. Pepers in stukjes snijden. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Gemberwortel schillen en in stukjes snijden. In keukenmachine pepers, knoflook, gember, serehpoeier en vissaus glad pureren. Vis toevoegen en fijn pureren. Ei, kokos en maïzena erdoor mengen tot smeulige, samenhangende massa. (Eventueel meer maïzena toevoegen.) Vismengsel op smaak brengen met zout. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Bereiden

Frituurolie verhitten tot ca. 170 °C. Van vismengsel met natte handpalmen 30 balletjes met doorsnede van ca. 3 cm vormen. Visballetjes met 6 tegelijk in hete olie gaar en mooi goudbruin frituren. Laten uitlekken op keukenpapier en direct serveren. Lekker met Thaise chilisaus.

bereiden 20 min

Bevat Energie 45 kCal- Eiwit 3 g- Vet 3 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Gemarineerde geroosterde paprika's

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 rode paprika
1 groene paprika
1 gele paprika
1/2 citroen
1 teentje knoflook
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel kappertjes



Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika's ca. 5 cm onder grill in ca. 15 minuten zwart roosteren, elke 5 minuten keren. Paprika's ca. 5 minuten afgedekt laten afkoelen. Met scherp mesje vel eraf trekken. Paprika's halveren, vocht opvangen, zaad en zaadlijsten verwijderen. Paprika's in repen snijden en op schaal rangschikken. Citroen uitpersen. Knoflook pellen en hakken. In kommetje vocht van paprika's met olijfolie, citroensap en knoflook tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en versgemalen peper. Dressing over paprika's schenken en omscheppen. Kappertjes erover strooien. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

bereiden 35 min, wachten 480 min

Bevat Energie 70 kCal- Eiwit 0 g- Vet 7 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Gemarineerde zalmfritters

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

ca. 500 g zalmfilet
2 teentjes knoflook
5 g verse oregano
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
3 eetlepels sherryazijn
ca. 1 theelepel hot peppersauce
4 eetlepels bloem
1 ei
ca. 65 g polenta (maïsmeeel)
ca. 8 eetlepels olie



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Voorbereiden

Zalmfilet in 20 gelijke stukjes snijden. Zalm in kom doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Oregano erboven fijnknippen. Paprikapoeder, komijn, zout, azijn en peppersauce toevoegen en voorzichtig door zalm scheppen. In koelkast ca. 1 uur laten intrekken.

Bereiden

Bloem op bord strooien. Ei loskloppen met scheutje water. Polenta in diep bord doen. Zalmstukjes één voor één eerst door bloem, dan door ei, dan door polenta wentelen. In wok olie verhitten. Zalmstukjes in 3 porties in ca. 2 minuten in hete olie gaar en goudbruin bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Direct serveren.

bereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 90 kCal- Eiwit 4 g- Vet 7 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Gepofte krieltjes met sardineboter

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

1 zakje krieltjes ongeschild (400 g)

1 blikje sardientjes (120 g)

25 g zachte roomboter

2 druppels citroensap

Materialen

cocktailprikker



Bereiding

Krieltjes wassen en met cocktailprikker inprikken. Krieltjes op vol vermogen (700 Watt) in magnetron in ca. 5 minuten garen, halverwege draaien. Intussen sardientjes laten uitlekken. Graat en staart verwijderen en sardientjes met vork fijnprakken. Boter door sardines roeren. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Kapje van krieltjes afsnijden en krieltjes voor 1/4 deel met theelepel uithollen. Krieltjes vullen met sardineboter.

bereiden 20 min

Bevat Energie 30 kCal- Eiwit 1 g- Vet 1 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Gestoomde zalmflensjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

100 g pannenkoekenmix

2 dl melk

1 eierdooier

1/2 zakje verse dille

200 g zalm, vers

200 ml slagroom

1 vleesbouillontablet

1 dl witte wijn

2 eetlepels mosterd



Materialen

keukenmachine

stoompan

Bereiding

Voorbereiden

Flensjesbeslag met melk en eierdooier bereiden volgens aanwijzing op verpakking. Vier dunne flensjes bakken en laten afkoelen. Dille fijnsnijden, 2 takjes achterhouden voor garnering. Zalm in repen snijden en in keukenmachine zeer fijn malen. Helft van slagroom erbij schenken en alles malen tot glad, smeerbaar mengsel. Op smaak brengen met zout en peper. Elk flensje insmeren met laagje zalm van ca. 1/2 cm. Vervolgens zalm bestrooien met gesneden dille. Flensjes oprollen.

Bereiden

In stoompan ca. 1/2 liter water en visbouillontablet langzaam aan de kook brengen. Rolletjes los van elkaar in stoompan leggen en in ca. 6 à 8 minuten gaarstomen. Intussen in pan wijn en rest van slagroom aan de kook brengen en ca. 3 minuten laten inkoken. Vervolgens mosterd toevoegen, doorroeren en saus van vuur nemen. Elk flensje in 6 schuine plakjes snijden. Plakjes verdelen op bordjes en mosterdsaus erover scheppen. Garneren met dille.

bereiden 10 min

Bevat Energie 70 kCal- Eiwit 3 g- Vet 5 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

'Gevulde' krieltjes met haring

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

24 panklare krieltjes
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
2 theelepels vloeibare honing
1 sjalotje
15 g verse dille
2 haringen

Materialen
cocktailprikkers

Bereiding

Vorbereiden

Krieltjes onder koud stromend water afspoelen en in pan met weinig water in ca. 5 minuten beetgaar koken. Intussen in kommetje olie, citroensap en honing door elkaar kloppen. Sjalotje pellen, heel fijn snipperen en door marinade roeren. Van dille 2 takjes bewaren voor garnering, rest van dille boven marinade fijnknippen. Op smaak brengen met zout en versgemalen peper. Krieltjes afgieten, in schaal doen, marinade erdoor scheppen. Laten afkoelen.

Bereiden

Haringfilets van staartjes lossnijden en elk in 6 stukjes snijden. Krieltjes halveren. Aan elk prikkertje achtereenvolgens onderste helft van krieltje, stukje haring met takje dille en bovenste helft van krieltje steken.

bereiden 5 min

Bevat Energie 45 kCal- Eiwit 2 g- Vet 2 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)



Gevulde witlofschuitjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

1/2 appel (Granny Smith)

1 eetlepel citroensap

2 takjes peterselie

25 g walnoten

100 g roquefort (kaas)

1 zakje spekreepjes, gebakken (30 g)

12 blaadjes witlof



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Appel schillen, klokhuis verwijderen en in kleine stukjes snijden. Besprenkelen met citroensap.

Peterselie fijnhakken. Walnoten grof hakken. Roquefort in plakken snijden, in stukjes snijden en in kom mengen met appelblokjes. In andere kom gehakte peterselie mengen met spekjes en walnoten. Blaadjes witlof wassen, droogdeppen met keukenpapier en besprenkelen met citroensap. Witlofschuitjes vullen met kaasmengsel en noten-spekmengsel erover strooien. Schuitjes serveren op schaal of per persoon op kleine bordjes.

bereiden 10 min

Bevat Energie 55 kCal- Eiwit 3 g- Vet 5 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

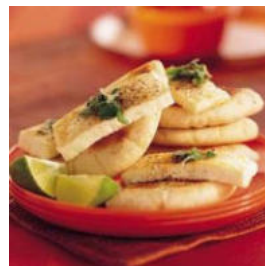
Haloumi met oregano en limoen

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 1/2 eetlepel olijfolie
150 g kaas, haloumi
2 shoarmabroodjes
2 takjes oregano
paprikapoeder
1/2 limoen



Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Grillplaat invetten met 1/2 eetlepel olie. Haloumi in 6 gelijke plakjes snijden. Shoarmabroodjes elk in 3 driehoekjes snijden. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en brooddriehoekjes in ca. 3 à 4 minuten lichtbruin en krokant bakken, af en toe keren. Blaadjes oregano van takjes nemen. Blokjes kaas op grillplaat onder grill schuiven. Kaas 1 à 2 minuten roosteren, tot kaas begint te smelten. Kaas op shoarmadriehoekjes leggen en bestrooien met oregano en paprikapoeder. Limoen uitpersen en shaormadriehoekjes hier licht mee bedruppelen. Direct serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 145 kCal- Eiwit 7 g- Vet 9 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Haringbonbons

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

1/4 appel (Granny Smith)
2 zoute haringen
40 g rode bietjes, gekookt
1 eetlepel (olijf)olie
1 plakje roggebrood
15 g verse bieslook



Bereiding

Appel schillen en klokhuis verwijderen. Appel zeer fijn snijden. Haringen (eventuele graatjes verwijderen) en bietjes zeer fijn snijden en mengen met appel. Olie door mengsel roeren en roggebrood erboven verkruimelen en erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Mengsel in 12 porties verdelen en er balletjes van draaien. Bieslook fijnsnijden en balletjes (bonbons) er doorheen rollen. Bonbons op bordjes leggen en serveren.

bereiden 15 min

Bevat Energie 35 kCal- Eiwit 3 g- Vet 2 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Haringtartaartje

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

2 haringen
1 sjalotje
2 theelepels crème fraîche
1/2 theelepel citroensap
stukje komkommer van 5 cm
12 roggebroodrandjes
6 sprietjes bieslook



Materialen

uitsteekvormpje doorsnede 3 cm

Bereiding

Haringen schoonmaken en fijnhakken. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In kom haring, sjalot, crème fraîche en citroensap door elkaar mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Komkommer wassen en met kaasschaaf 12 rondjes schaven. Komkommerplakjes op roggebroodrandjes leggen. Uitsteekvormpjes op roggebroodrandje zetten en op elk rondje 2 à 3 theelepels haringtartaar scheppen. Met theelepel gladstrijken. Bieslook in stukken van ca. 2 cm knippen. Op elk tartaartje 3 sprietjes bieslook leggen.

bereiden 10 min

Bevat Energie 40 kCal- Eiwit 3 g- Vet 2 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Hummus

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

5 eetlepels sesamzaad
2 teentjes knoflook
1 blikje kikkererwten
1 eetlepel Griekse yoghurt
2 eetlepels olijfolie
3 eetlepels citroensap
mispunt suiker
cayennepeper
paprikapoeder
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Sesamzaad in droge koekenpan ca. 2 minuten verwarmen en heel licht roosteren. Knoflook pellen en halveren. In keukenmachine kikkererwten met 2 à 3 eetlepels vocht uit blikje, sesamzaad, knoflook, yoghurt en 1 eetlepel olie tot gladde crème pureren. Citroensap toevoegen en nogmaals kort pureren. Hummus op smaak brengen met zout, versgemalen peper, suiker en cayennepeper. Overdoen in ondiepe kom en met theelepel spiraalvormig inkerven. Bedruppelen met 1 eetlepel olie en bestrooien met paprikapoeder. Peterselie erover strooien. Lekker met (geroosterde) driehoekjes pitabrood.

bereiden 10 min

Bevat Energie 80 kCal- Eiwit 3 g- Vet 5 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Kaasklets kopjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

200 g parmezaanse kaas, versgeraspt

Materialen

bakpapier



Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bakplaat bekleden met bakpapier. Op ruime afstand van elkaar platte bergjes van ca. 1 eetlepel kaas scheppen. Kaaskoekjes in ca. 10 minuten bakken. Met pannenkoekmes van papier nemen. Iets laten afkoelen.

Tip

Bestrooi de kaas met gedroogde kruiden naar keus: basilicum, Italiaanse kruiden, rozemarijn of oregano.

bereiden 20 min

Bevat Energie 105 kCal- Eiwit 10 g- Vet 7 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Kalkoenplakjes met alfalfa-ricotta

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

4 sneetjes brood, vierkorn
10 g verse bieslook
75 g ricotta (Italiaanse kaas)
1 theelepel grove mosterd Zaans
selderiezout,
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel geraspte mierikswortel (potje a 140 g)
16 plakjes gerookte kalkoenfilet
4 plukjes alfalfa (sla)



Bereiding

Brood in broodrooster goedbruin roosteren. Bieslook fijnknippen. Ricotta met vork fijnmaken. Bieslook, mosterd en selderiezout erdoor mengen. Mayonaise gladroeren met mierikswortel en brood ermee bestrijken. Sneetjes halveren. Plakjes kalkoenfilet oprollen en op elk half sneetje brood twee rolletjes leggen. Met twee theelepels ovaaltjes uit ricottamengsel vormen en op kalkoenfilet leggen. Garneren met alfalfa.

bereiden 10 min

Bevat Energie 125 kCal- Eiwit 10 g- Vet 6 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Kastanjechampignons met ansjoviscrème

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

20 kastanjechampignons
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
8 ansjovisfilets
100 g verse roomkaas (op kamertemperatuur)
2 eetlepels slagroom
1 eetlepel rode pesto (bakje a 100 g)
2 eetlepels verse peterselie fijngeknipt



Bereiding

Champignons schoonvegen met keukenpapier en steeltjes verwijderen (worden niet gebruikt). Olie verhitten en champignons snel rondom bakken. Bedruppelen met citroensap en bestrooien met zout en versgemalen peper. Ca. 2 minuten zachtjes smoren. Intussen ansjovisfilets kleinsnijden en vervolgens met vork fijnwrijven. Roomkaas, slagroom en pesto erdoor roeren. Op smaak brengen met (weinig) zout en versgemalen peper. Warme champignons hoog opvullen met ansjoviscrème. Garneren met peterselie. Direct serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 45 kCal- Eiwit 2 g- Vet 4 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Kip-paprika yakitori

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

6 eetlepels Japanse sojasaus
2 eetlepels gembersiroop
3 eetlepels medium dry sherry
(cayenne)peper
250 g kipfilet
1 groene paprika



Materialen
satéstokjes

Bereiding

Voorbereiden

Satéstokjes ca. 5 minuten in koud water weken. In pannetje sojasaus met gembersiroop en sherry op hoog vuur ca. 2 minuten inkoken. Op smaak brengen met (cayenne)peper. Kip in blokjes van ca. 3 cm snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in stukjes van ca. 3 cm snijden. Kip en paprika om en om aan stokjes rijgen. Tot gebruik in de koelkast bewaren.

Bereiden

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Van sausje 2 eetlepels achterhouden. Spiesjes door rest van sausje wentelen. Spiesjes boven bak ca. 10 cm onder grill in ca. 10 minuten rondom bruin roosteren tot kip gaar is, tussentijds tweemaal draaien. Stokjes uit grill op schaal leggen en achtergehouden saus erover schenken. Warm of koud serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 60 kCal- Eiwit 8 g- Vet 0 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Kippenlevertjes met mangochutney

Menugang Hapje

Keuken -

Bron AH Amuses

Soort Gevogelte

Type Bakken

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

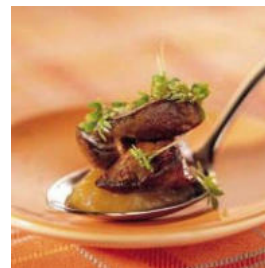
100 g kippenlevertjes

2 eetlepels bloem

15 g boter of margarine

10 theelepels mangochutney (pot a 340 g)

1 doosje tuinkers



Bereiding

Levertjes in stukjes ter grootte van lepelholte snijden. Bestrooien met zout, peper, door bloem wentelen en overtollige bloem afkloppen. In koekenpan boter verhitten en levertjes in ca. 2 à 3 minuten gaarbakken. In elke lepelholte 1 theelepel chutney scheppen. Vervolgens gebakken kippenlevertje erin leggen en amuses bestrooien met geknipte tuinkers. Warm serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 45 kCal- Eiwit 3 g- Vet 2 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Knoflook-chiligarnalen in kleine glaasjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 blaadjes roodlof (of blaadjes radicchio)

1 limoen

4 teentjes knoflook

1 rode peper

5 eetlepels olijfolie

1 bakje cocktailgarnalen (125 g)



Materialen

borrelglaasjes

keukenpapier

Bereiding

Roodlof wassen en droogdeppen met keukenpapier. Van limoen 6 plakjes afsnijden. Plakjes aan één kant tot midden insnijden. Knoflook pellen en teentjes halveren. Peper wassen, halveren en zaadjes verwijderen. Peper in flinterdunne reepjes snijden. In kleine steelpan olie verwarmen. Knoflook toevoegen en op heel laag vuur ca. 1 minuut zonder te kleuren verwarmen. Reepjes peper en garnalen toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen. Bestrooien met (weinig) zout. Stukjes knoflook uit pan nemen. Blaadjes roodlof in glaasjes steken. Garnalen en peperreepjes over glaasjes verdelen. Knoflookolie erover gieten. Plakjes limoen op rand van glaasjes zetten. Direct serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 95 kCal- Eiwit 4 g- Vet 9 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Krokante potatoskins met bacon en zure room

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

3 grote aardappels langwerpig (vastkokend)

30 g roomboter

12 plakjes bacon

10 g verse bieslook

125 ml zure room



Bereiding

Aardappels schoonboenen en in lengte in vier gelijke parten snijden. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Aardappels in bodem water met zout ca. 7 minuten koken. Intussen boter smelten. Aardappels afgieten. Aardappels zo bijsnijden, dat 'bootjes' van schil ontstaan. Aardappelparten bestrijken met boter en op bakplaat leggen. Aardappels ca. 15 cm onder hete grill schuiven en ca. 4 minuten roosteren, halverwege keren en bestrijken met boter. Plakjes bacon in aardappelbootjes leggen. Aardappels in nog enkele minuten goudbruin roosteren. Intussen bieslook boven zure room fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Schepje bieslooksaus in aardappels scheppen en direct serveren.

bereiden 25 min

Bevat Energie 110 kCal- Eiwit 3 g- Vet 7 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Krokante sesamgarnalen met mangochutney

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

5 g verse munt
5 eetlepels mangochutney
4 eetlepels bloem
1 groot ei
5 eetlepels paneermeel
5 eetlepels sesamzaad
250 g cocktailgarnalen
1 eetlepel citroensap
olie om te frituren

Materialen

keukenmachine
keukenpapier

Bereiding

Muntblaadjes fijnhakken. In keukenmachine chutney kort gladdraaien. Munt erdoor mengen. Frituurolie verhitten tot ca. 160 °C. Bloem in diep bord strooien. Ei loskloppen met scheutje water. In diep bord paneermeel en sesamzaad door elkaar mengen. Garnalen besprenkelen met citroensap. Garnalen eerst door bloem, dan door ei wentelen. Garnalen door sesammengsel rollen, zodat stevig korstje ontstaat. Garnalen in gedeelten in ca. 1 minuut goudbruin frituren. Laten uitlekken op keukenpapier en serveren met mango-muntchutney.

bereiden 25 min

Bevat Energie 150 kCal- Eiwit 7 g- Vet 8 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)



Krokante spinazie-fillorolletjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

10 vellen fillobladerdeeg (pakje a 225 g, diepvries)

200 g panklare spinazie

1 ei

50 g parmezaanse kaas (versgeraspt)

ca. 4 eetlepels milde olijfolie

1 eierdooier

2 eetlepels sesamzaad



Bereiding

Vorbereiden

Fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien. Spinazie heel fijn snijden en in kom doen. Erdoor mengen: ei, 2/3 deel van kaas, 1 theelepel olie, zout en versgemalen peper.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vellen fillodeeg op aanrecht uitspreiden en in lengte halveren. Lapjes fillodeeg in de lengte in drieën vouwen, tot (20) lange repen ontstaan van ca. 3 cm breed. Eerst één kant van deeg naar midden vouwen en dun bestrijken met olie. Vervolgens andere zijkant erover vouwen en weer dun bestrijken met olie. Aan korte kant van iedere deegreep ca. 1 eetlepel spinazievulling leggen. Fillorepen strak om vulling vouwen tot stevige rolletjes. Rolletjes op ingevette bakplaat leggen. Eierdooier loskloppen met 1 eetlepel water. Fillorolletjes ermee bestrijken. Rest van kaas en sesamzaad erover strooien. Fillorolletjes in ca. 20 minuten knapperig en goudbruin bakken. Warm of lauwwarm serveren.

bereiden 30 min, wachten 120 min

Bevat Energie 70 kCal- Eiwit 3 g- Vet 4 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Kruidig gemarineerde geitenkaas en olijven

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 plakken geitenkaas, vers (a ca. 100 g)
1 theelepel zwarte peperkorrels
2 teentjes knoflook
1 rode peper
2 takjes oregano
5 g verse koriander
1 citroen
1 pot zwarte olijven zonder pit (160 g)
2 dl olijfolie



Bereiding

Plakken geitenkaas elk in ca. 16 blokjes snijden. Peperkorrels met bolle kant van eetlepel kneuzen. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Peper wassen, halveren en zaadjes verwijderen. Peper in kleine stukjes snijden. Oreganoblaadjes van takjes nemen. Koriander fijnknippen. Citroen schoonboenen en kapjes eraf snijden. Citroen in dunne plakken snijden en plakken in vieren snijden. Olijven laten uitlekken. In grote, platte schaal alle ingrediënten voorzichtig door elkaar scheppen. (Tot gebruik afgedekt bewaren. Af en toe voorzichtig omscheppen.) Serveren met warm shoarmabrood of geroosterd (stok)brood.

bereiden 10 min

Bevat Energie 295 kCal- Eiwit 4 g- Vet 31 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Manchego tostada

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
1 ciabattabrood
1 stukje manchegokaas (150 g)
6 gedroogde tomaten in olie (potje a 280 g)
6 sprietjes bieslook



Bereiding

Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Olie erdoor roeren. Ciabatta in plakjes snijden en aan één kant met knoflookolie bestrijken. Plakjes in broodrooster roosteren. Manchego in plakjes snijden. Tomaat in dunne reepjes snijden. Ciabatta beleggen met plakje manchego. Reepjes tomaat erop leggen. Bieslook boven tostada's in stukken knippen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 135 kCal- Eiwit 5 g- Vet 9 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Mini-clubsandwiches met tonijn, chorizo en ei

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 eieren
3 sneetjes wit-casinobrood
2 takjes peterselie
1 tomaat
1 blikje tonijn naturel (185 g)
1/2 kropsla
1 1/2 eetlepel mayonaise
50 g chorizoworst (plakjes)



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Voorbereiden

Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Intussen in broodrooster sneetjes brood goudbruin roosteren. Met broodmes korstjes afsnijden en sneetjes overlans doorsnijden, zodat zes dunne sneetjes ontstaan. Peterselie fijnhakken. Tomaat wassen en in dunne plakjes snijden. Tonijn in zeef laten uitlekken. Slablaadjes wassen en uitslaan. Blaadjes in stukjes scheuren.

Bereiden

Ei onder koud water afspoelen, pellen, fijnsnijden en mengen met peterselie en 1/2 eetlepel mayonaise. Tonijn in keukenmachine mengen met 1 eetlepel mayonaise en fijnmalen. 2 sneetjes besmeren met tonijnmayonaise en beleggen met tomatenplakjes en blaadje kropsla. Vervolgens 2 sneetjes insmeren met ei-mayonaise en beleggen met chorizo. Eerste 2 sneetjes op chorizobroodjes plaatsen en beide afdekken met overige 2 sneetjes. Elke sandwich in vieren snijden.

bereiden 10 min

Bevat Energie 110 kCal- Eiwit 8 g- Vet 6 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Mini-wraps met lamsham

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 16 Stuks.

4 wraptortilla's

1 bekertje avocadodip (125 g)

2 eetlepels crème fraîche

2 bosuitjes

1 schaaltje Toscaanse lamsham, flinterdun gesneden (ca. 120 g)

20 g waterkers (zakje a 75 g)



Materialen

cocktailprikkers

Bereiding

Tortilla's in 4 punten snijden en ca. 30 seconden op vol vermogen (700 Watt) in magnetron verwarmen.

Avocadodip en crème fraîche door elkaar mengen. Tortillapuntjes aan één kant hiermee besmeren.

Bosuitjes schoonmaken en in lengte halveren. In lengte in dunne reepjes snijden. Plakjes lamsham met reepjes bosui en waterkers op midden van tortillapartten leggen. Partten rondom vulling tot puntzakje dichtvouwen. Vaststeken met cocktailprikker.

bereiden 20 min

Bevat Energie 90 kCal- Eiwit 3 g- Vet 12 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Mossel-chorizospiesjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

ca. 1/2 potje gemarineerde mosselen
4 takjes peterselie
1/2 limoen
6 eetlepels mayonaise
20 plakjes chorizoworst (ca. 100 g)
10 groene olijven met piment



Materialen

cocktailprikkers

Bereiding

20 mosselen laten uitlekken. Peterselie fijnhakken. Limoen uitpersen. Mayonaise mengen met limoensap en gehakte peterselie. Op plakjes chorizo elk 1 mossel leggen. Plakjes oprollen. Aan cocktailprikkers om en om 1 rolletje, 1 olijf en nog 1 rolletje steken. Hapjes op schaal leggen. Limoenmayonaise apart erbij serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 185 kCal- Eiwit 6 g- Vet 17 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Mosselen met pijnboompittensaus

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

1 kg mosselen
2 teentjes knoflook
2 zakjes pijnboompitten (a 50 g)
witte peper
mespunt suiker
4 eetlepels olijfolie
2 1/2 eetlepel citroensap
5 g verse dille
10 g verse peterselie



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Mosselen goed afspoelen onder koud stromend water. Kapotte exemplaren en mosselen die ook na flinke tik op aanrecht niet dichtgaan, weggooien. Mosselen met aanhangend water afgedekt in ca. 5 minuten gaarkoken. Intussen knoflook pellen en fijnsnijden. In keukenmachine pijnboompitten tot poeder malen. Knoflook, mespunt peper, suiker, 1 eetlepel olie en 1 eetlepel citroensap toevoegen. Kort pureren tot samenhangend geheel. Verder pureren en intussen rest van olie en rest van citroensap lepelsgewijs toevoegen. Mosselen boven zeef afgieten en kookvocht opvangen. Mosselen uit schelpen nemen en schelpen halveren. Mosselen terugdoen in halve schelpen. Pijnboompittensaus met ca. 4 à 5 eetlepels mosselkookvocht pureren tot dik vloeibare saus. Op smaak brengen met zout, peper en suiker. Eventueel meer kookvocht toevoegen. Dille en peterselie fijnknippen. Ca. 1/2 eetlepel saus over iedere mossel in schelp scheppen. Bestrooien met dille en peterselie.

bereiden 20 min

Bevat Energie 15 kCal- Eiwit 1 g- Vet 2 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Oesters in bieslookvinaigrette

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 oesters

1 eetlepel balsamicoazijn

1/2 eetlepel Thaise vissaus

2 theelepels vloeibare honing

2 eetlepels olijfolie

8 sprietjes bieslook



Materialen

oestermes

keukenpapier

Bereiding

Oesters openen met oestermes, oesters uit schelp nemen, oestervocht opvangen en door theezeefje schenken. Oesters tot gebruik in koelkast zetten. Diepe gedeelte van schelpen onder koud water schoonspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In kommetje balsamicoazijn, oestervocht, vissaus en honing door elkaar roeren. Olie in dun straaltje al roerend toevoegen tot egale dressing ontstaat. Bieslook klein knippen en aan dressing toevoegen. Oesters terugleggen in schelp en dressing erover scheppen. Oesters op schaal serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 45 kCal- Eiwit 1 g- Vet 4 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Oosterse carpaccio met bosui en gember

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 bosuitjes
3 bolletjes gember
1 eetlepel gembersiroop
2 eetlepels arachideolie
2 theelepels sherryazijn
1 eetlepel Chinese sojasaus (flesje a 250 ml)
tabasco
2 pakjes carpaccio (a ca. 100 g)
2 grote plakken kroepoek



Bereiding

Bosuitjes schoonmaken. 1 bosuitje in dunne ringetjes snijden, andere in lange, dunne reepjes snijden. Gember in kleine stukjes snijden. In schaal ringetjes bosui, gembersiroop, olie, azijn en sojasaus door elkaar roeren. Op smaak brengen met enkele druppels tabasco. Plakjes carpaccio halveren. Met gekarteld mes elke kroepoek voorzichtig in 8 gelijke stukken snijden. Carpaccio erover verdelen. Sausje voorzichtig erover druppelen. Reepjes bosui en stukjes gember erover verdelen. Direct serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 100 kCal- Eiwit 6 g- Vet 5 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Paddestoelencrostini

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 16 Stuks.

1 bakje paddestoelenmelange (200 g)
1 ui
2 eetlepels (olijf)olie
1 theelepel citroensap
8 sneetjes landbrood
3 eetlepels groene pesto (bakje a 100 g)
2 takjes peterselie



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden. Ui pellen en snipperen. In koekenpan olie verhitten. Ui al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Paddestoelen toevoegen en op hoog vuur ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Zout en versgemalen peper erover strooien, citroensap toevoegen en kort laten afkoelen. Brood roosteren, sneetjes diagonaal doorsnijden. Brood met pesto besmeren. Paddestoelenmengsel erover verdelen en peterselie erboven fijnknippen.

Tip

Strooi als extra 3 plakken rauwe ham in reepjes over de paddestoelen, of schaaf er parmezaanse kaas over.

bereiden 25 min

Bevat Energie 65 kCal- Eiwit 2 g- Vet 3 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Pangsit met garnalen en gehakt

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

6 vellen fillobladerdeeg (diepvries)

2 bosuitjes

3 takjes selderij

1 bakje roze garnalen (125 g)

100 g rundergehakt

1 eetlepel ketjap manis

1 1/2 eetlepel sambalsaus hot

1 teentje knoflook

1 eiwit

olie om te frituren



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Voorbereiden

Fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Selderij fijnknippen. Garnalen fijnhakken. In kom garnalen, bosui, selderij, gehakt, ketjap en sambalsaus goed door elkaar mengen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Nogmaals doorkneden. Plakjes fillodeeg op aanrecht uitspreiden en halveren. Plakjes dubbelvouwen. Eiwit loskloppen en elk fillovel ermee bestrijken. In midden van elk deegplakje ca. 1 eetlepel vulling scheppen. Deeg rond vulling omhoog vouwen en tot buideltje dichtdrukken. Opstaande deegranden iets openvouwen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden

Frituurolie verhitten tot ca. 170 °C. Helft van buideltjes in ca. 3 à 4 minuten gaar en goudbruin frituren. Op keukenpapier laten uitlekken. Rest van buideltjes op zelfde manier frituren.

bereiden 10 min, wachten 120 min

Bevat Energie 85 kCal- Eiwit 5 g- Vet 4 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Pastramitoast

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

4 sneetjes brood, schwarzbrod
ca. 3 volle eetlepels Thousand Island dressing (bakje a 100 g)
1 pakje pastrami, flinterdun gesneden (ca. 75 g)
ca. 1/2 pakje wijnzuurkool (a 260 g)
1 zakje geraspte kaas oud (80 g)
1 theelepel karwijzaad



Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. In broodrooster sneetjes brood goudbruin roosteren. Brood bestrijken met dressing. Plakjes pastrami over brood verdelen en hierop zuurkool leggen. Bestrooien met kaas en karwijzaad. Toast kort onder grill schuiven zodat kaas smelt. Elk sneetje kruislings in vieren snijden.

bereiden 10 min

Bevat Energie 55 kCal- Eiwit 3 g- Vet 3 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Patérolletjes met mosterd en ei

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

2 eieren

6 sneetjes wit-casinobrood

20 g verse bieslook

75 g paté naturel

50 g verse roomkaas

1 eetlepel grove mosterd



Materialen

huishoudfolie

Bereiding

Eieren in ca. 10 minuten hard koken, onder koud water spoelen, pellen en fijnhakken. Met broodmes korstjes van brood snijden. Met deegroller sneetjes platrollen. Bieslook boven kom fijnknippen en mengen met gehakt ei. In kom paté en kaas mengen en gladroeren. Broodplakjes per 2 in lengte achter elkaar leggen, en uiteinden aan elkaar vastdrukken. Broodplakken insmeren met mosterd. Vervolgens laagje patémengsel erop smeren en bestrooien met ei-bieslookmengsel. Broodplakken oprollen en tot gebruik in plasticfolie in koelkast leggen. Rolletjes met elektrisch mes of broodmes in schuine plakjes van ca. 1 cm snijden. Op schaal serveren.

bereiden 20 min

Bevat Energie 45 kCal- Eiwit 2 g- Vet 2 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Pesto-ricottataart

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 14 Stuks.

50 g zonnebloempitten
75 g melbatoast
50 g boter of margarine
350 g ricotta (Italiaanse kaas)
2 eetlepels milde olijfolie
2 eetlepels bloem
1/2 theelepel zout
2 eieren
1 bakje groene pesto (100 g)
14 blaadjes basilicum

Materialen

keukenmachine

taart- of springvorm doorsnede ca. 22 cm



Bereiding

Voorbereiden

In droge koekenpan zonnebloempitten goudbruin roosteren. In keukenmachine zonnebloempitten en melbatoast fijnmalen. Boter smelten en op 1 eetlepel na door toastkruim mengen. Taartvorm invetten met rest van boter. Toastkruim gelijkmatig over bodem van vorm verdelen en goed aandrukken. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Met mixer ricotta, olie, bloem en zout kloppen. Eieren één voor één toevoegen en erdoor mengen. Ricottamengsel op taartbodem scheppen en gladstrijken. Ricottataart in midden van oven in ca. 40 minuten licht goudbruin en gaar bakken. Taart ca. 30 minuten in geopende oven laten afkoelen. Op taartrooster verder laten afkoelen.

Bereiden

Ricottataart rondom garnaren met basilicumblaadjes en bestrijken met pesto. Pesto-ricottataart in 14 puntjes snijden.

bereiden 5 min, wachten 70 min

Bevat Energie 165 kCal- Eiwit 6 g- Vet 3 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Piroschki met gerookte zalm

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

10 plakjes bladerdeeg (diepvries)
1 ei
2 sjalotjes
3 takjes verse dille
2 gerookte zalmfilets (ca. 150 g)
1 eierdooier



Materialen

uitsteekrondje doorsnede ca. 10 cm

Bereiding

Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Ei in ca. 10 minuten hard koken, onder koud water afspoelen, pellen en fijnsnijden. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Dille fijnsnijden. Zalm in blokjes snijden en mengen met ei, sjalot en dille. Eierdooier loskloppen. Deegplakjes uitsteken en bestrijken met ei. Zalmmengsel op midden van deegplakjes verdelen. Deeg dichtvouwen en rand met vork aandrukken. Bovenkant bestrijken met eidooier en in ca. 20 minuten gaar bakken.

bereiden 45 min

Bevat Energie 290 kCal- Eiwit 8 g- Vet 22 g- Koolhydraten 16 g (per eenpersoonsportie)

Piroschki met kruidenricotta

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

10 plakjes bladerdeeg (diepvries)
3 takjes peterselie
3 takjes kervel
250 g ricotta (Italiaanse kaas)
1 eetlepel zure room (potje a 125 ml)
1 ei



Materialen

deegsteker doorsnede 10 cm

Bereiding

Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Peterselie en kervel fijnsnijden en in kom mengen met ricotta en zure room. Op smaak brengen met zout en peper. Deegplakjes uitsteken en insmeren met losgeklopt ei. Op midden van deegplakjes ricotta-kruidenmengsel verdelen. Deeg dichtvouwen en rand met vork aandrukken. Bovenkant met ei insmeren. Pastetjes op bakplaat rangschikken en in midden van oven in ca. 20 minuten gaar bakken.

bereiden 25 min, wachten 10 min

Bevat Energie 475 kCal- Eiwit 10 g- Vet 37 g- Koolhydraten 27 g (per eenpersoonsportie)

Pitabroodjes met geitenkaas en notenmix

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 eetlepels hazelnoten
2 eetlepels sesamzaad
4 shoarmabroodjes, voorgebakken
2 plakken geitenkaas, vers (a ca. 75 g)
2 theelepels vloeibare honing
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gedroogde munt
mispunt zout



Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Hazelnoten fijnhakken. In droge koekenpan hazelnoten en sesamzaad ca. 5 minuten op laag vuur roosteren. Intussen broodjes halveren tot halve maantjes. Broodjes vanaf midden voorzichtig insnijden tot zakjes ontstaan. Plakken geitenkaas elk in 4 stukken snijden. Halve broodjes vullen met kaas. Bedruppelen met honing. Broodjes met opening naar boven tussen richels van rooster ca. 20 cm onder grill schuiven en ca. 2 minuten grillen tot kaas begint te smelten. Koriander, munt en zout door notenmengsel roeren. Notenmengsel over kaas strooien. Direct serveren.

Tip

Direct uit grill enkele reepjes knapperige, koude ijsbergsla in gesmolten kaas steken. Bestrooien met notenmengsel.

bereiden 10 min

Bevat Energie 150 kCal- Eiwit 5 g- Vet 8 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

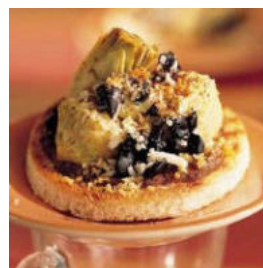
Pizzatoast

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 sneetjes wit-casinobrood
2 eetlepels tomatofrito basissaus
1 eetlepel rode pesto (bakje a 100 g)
10 zwarte olijven zonder pit
4 artisjokharten
50 g geraspte parmezaanse kaas



Materialen

uitsteekrondje doorsnede ca. 10 cm

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Met uitsteekrondje rondjes uit brood steken. Broodrondjes aan één zijde onder grill ca. 45 seconden roosteren. In kom tomatensaus mengen met pesto. Laagje pesto-tomatensaus op ongeroosterde zijde smeren. Olijven in stukjes en artisjokharten in zessen snijden. Verdelen over canapés. Als laatste geraspte kaas erover strooien. canapés onder grill ca. 2 minuten roosteren. Warm serveren.

bereiden 15 min

Bevat Energie 155 kCal- Eiwit 7 g- Vet 6 g- Koolhydraten 19 g (per eenpersoonsportie)

Röstikoekjes met gravad lachs

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Fusion	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

100 g gravad lachs (zalm)
1 ei
2 eetlepels slagroom
150 g rösti (zak a 600 g, diepvries)
3 eetlepels olijfolie
2 takjes dille



Materialen

uitsteekvormpje doorsnede 3 cm

Bereiding

Gravad lachs met uitsteekvormpje in 20 rondjes snijden. In schaal ei met slagroom loskloppen. Rösti door eiermengsel scheppen. Op smaak brengen met snufje zout en peper. In koekenpan olie verhitten en telkens ca. 1/2 eetlepel beslag in de pan scheppen. Met onderkant van eetlepel plat drukken. Röstikoekjes ca. 2 minuten bakken, halverwege keren. Koekjes op voorverwarmde schaal leggen en op elk koekje een plakje gravad lachs leggen. Garneren met toefje dille.

bereiden 15 min

Bevat Energie 40 kCal- Eiwit 2 g- Vet 3 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Sardines in koriander-chilimix

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1/2 citroen
1 rode peper
2 eetlepels ketoembar
1 eetlepel karwijzaad
2 teentjes knoflook
2 blikjes sardines in olie (a 120 g)
2 eetlepels verse koriander, fijngeknipt



Bereiding

Citroen in dunne plakjes snijden en plakjes in vieren snijden. Peper wassen, schoonmaken en helft van zaadjes verwijderen. Peper in kleine stukjes snijden. In droge koekenpan ketoembar en karwijzaad ca. 1 minuut roosteren. Peperstukjes erdoor roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Nog ca. 20 seconden al omscheppend meeroosteren. Sardines uit olie nemen en door warm kruidenmengsel wentelen. Stukjes citroen en verse koriander erover verdelen. (Eventueel serveren op crackers of in kleine slablaadjes.)

bereiden 10 min

Bevat Energie 65 kCal- Eiwit 6 g- Vet 5 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Schol met tomatentapenade

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 tomaten
2 ansjovisfilets (blikje a 48 g)
1 theelepel kappertjes
8 zwarte olijven zonder pit
1 scholfilet (200 g, of tilapiafilet)
15 g pijnboompitten
6 basilicumblaadjes



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Tomaten wassen, in vieren delen en zaadjes verwijderen. In keukenmachine ansjovis, kappertjes, olijven en tomaten mengen tot smeerbaar geheel. Scholfilet insmeren met laagje tapenade. Schol verdelen in ca. 6 stukjes ter grootte van lepelholte en pijnboompitjes erover verdelen. Visamuses op bakplaat zetten en in ca. 7 minuten in midden van oven gaar laten worden. Amuses op lepels leggen en garneren met basilicum.

bereiden 15 min

Bevat Energie 65 kCal- Eiwit 9 g- Vet 3 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Seccatarolletjes met rucola

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1 bakje rucola (sla, 30 g)
- 2 pakjes seccata (vleeswaren, a ca. 50 g)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn



Materialen

cocktailprikkers

Bereiding

Pijnboompitten in droge koekenpan in ca. 3 minuten goudbruin roosteren. Intussen rucola in stukken van ca. 5 cm snijden. Seccataplakjes naast elkaar op werkblad uitspreiden. Rucola op 1 helft van seccata leggen. In kom olie en azijn door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en versgemalen peper. Dressing over rucola sprenkelen. Pijnboompitten over rucola verdelen en seccata oprollen. Rolletjes vastzetten met cocktailprikkers.

bereiden 10 min

Bevat Energie 35 kCal- Eiwit 2 g- Vet 3 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Soesjes met geitenkaascrème

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

40 g roomboter
mespuntje zout
50 g zelfrijzend bakmeel
2 eieren
1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten
5 eetlepels melk
200 g geitenkaas vers (Chevre de Bellay)
10 gedroogde tomaten in olie (potje a 285 g)
30 g verse (knoflook)bieslook
1 bakje paprikamix vers (125 g)



Materialen

spuitzak

Bereiding

Voorbereiden

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Bakplaat invetten. In pannetje 1 dl water met boter en zout aan de kook brengen en boter laten smelten. Bakmeel in één keer toevoegen en tot samenhangend geheel roeren. Pan van vuur nemen. 1 Ei toevoegen en met pollepel ca. 2 minuten roeren. Volgende ei toevoegen en nog ca. 2 minuten roeren. Met 2 theelepels op bakplaat 30 bergjes deeg scheppen. In midden van oven in ca. 10 minuten gaar en lichtbruin bakken. Soesjes in oven ca. 10 minuten laten afkoelen. Daarna deur op kier zetten en zo nog ca. 5 minuten laten staan. Soesjes op rooster laten afkoelen.

Bereiden

Met vork melk door geitenkaas mengen. Van gedroogde tomaten 3 in reepjes snijden en bewaren. Rest in kleine stukjes snijden. Van bieslook ca. 15 sprietjes bewaren, rest boven geitenkaasmengsel in kleine stukjes knippen. Stukjes gedroogde tomaat en paprikamix door geitenkaasmengsel roeren en op smaak brengen met peper. Soesjes met mes aan bovenkant insnijden en met geitenkaasmengsel vullen. Achtergehouden bieslook in stukken knippen en in vulopening steken, reepjes gedroogde tomaat erop leggen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 60 kCal- Eiwit 3 g- Vet 4 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Soesjes met zalmousse

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Amuse	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

40 g roomboter
mespuntje zout
50 g zelfrijzend bakmeel
2 eieren
1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten
150 g gerookte zalm
1/2 limoen
200 ml slagroom
1 zakje klopvast
2 eetlepels basilicum (diepvries)



Materialen

spuitzak (met kartelmond met grote opening)

Bereiding

Voorbereiden

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Bakplaat invetten. In pannetje 1 dl water met boter en zout aan de kook brengen en boter laten smelten. Bakmeel in één keer toevoegen en tot samenhangend geheel roeren. Pan van vuur nemen. 1 Ei toevoegen en met pollepel ca. 2 minuten roeren. Volgende ei toevoegen en nog ca. 2 minuten roeren. Met 2 theelepels op bakplaat 30 bergjes deeg scheppen. In midden van oven in ca. 10 minuten gaar en lichtbruin bakken. Soesjes in oven ca. 10 minuten laten afkoelen. Daarna deur op kier zetten en zo nog ca. 5 minuten laten staan. Soesjes op rooster laten afkoelen.

Bereiden

Zalm fijnhakken. Limoen goed schoonboenen en ca. 1/2 theelepel schil afraspen. Limoen uitpersen, sap over zalm schenken. Slagroom met klopvast stijfkloppen. Zalm, limoenrasp en basilicum door slagroom scheppen. Mengsel op smaak brengen met peper. Zalmmengsel in spuitzak overdoen. Met scherp mes kapjes van soesjes afsnijden. Soesjes met zalmmengsel vullen en kapjes er weer op zetten.

bereiden 15 min

Bevat Energie 75 kCal- Eiwit 3 g- Vet 5 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Spaanse kipkroketjes met rauwe ham

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

15 g boter of margarine
1 1/2 eetlepel bloem
2 teentjes knoflook
4 takjes peterselie
2 kipfilets, gegrild (ca. 250 g)
75 g belegen kaas (stukje)
50 g rauwe ham
1 ei
1 eetlepel citroensap
1 theelepel paprikapoeder
ca. 50 g paneermeel
olie om te frituren



Materialen

keukenmachine
keukenpapier

Bereiding

Vorbereiden

In steelpan boter smelten. Bloem erdoor roeren en op laag vuur lichtbruin laten kleuren, af en toe roeren. Pan van vuur nemen. Intussen knoflook pellen en in plakjes snijden. Peterselie fijnknippen. Kipfilet in blokjes snijden. Kaas in kleine blokjes snijden. Ham fijnsnijden. In keukenmachine kip, geroosterde bloem, 2 eetlepels kaasblokjes, ei, citroensap en paprikapoeder pureren tot samenhangend mengsel waarin nog stukjes te zien zijn. Rest van kaas, peterselie en ham erdoor mengen (niet meer pureren). Op smaak brengen met zout en versgemalen peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden

Frituurolie verhitten tot 180 °C. Paneermeel in diep bord strooien. Met natte handen 25 kroketjes van kippmengsel vormen. Kroketjes aan alle kanten goed door paneermeel wentelen. Kroketjes in drie of vier porties in ca. 2 à 3 minuten goudbruin frituren. Laten uitlekken op keukenpapier. Direct serveren.

bereiden 20 min

Bevat Energie 70 kCal- Eiwit 4 g- Vet 5 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Spareribs uit Singapore

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

1 kg spareribs
2 theelepels Chinese kruiden
3 eetlepels sojasaus
1 eetlepel vloeibare honing
2 gedroogde chilipepertjes
2 teentjes knoflook
2 cm verse gemberwortel
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes



Materialen

aluminiumfolie

Bereiding

Voorbereiden

Spareribs tussen ribben lossnijden en bestrooien met Chinese kruiden. In kommetje sojasaus en honing door elkaar roeren. Chilipepertjes erboven verkruiden. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Gemberwortel schillen, kleinsnijden en door marinade roeren. Marinade over spareribs schenken en deze afgedekt ca. 4 uur in koelkast zetten.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bakblik bekleden met aluminiumfolie. Spareribs op bakblik leggen en in ca. 50 minuten gaar bakken, tussentijds 3 maal keren en met marinade bestrijken. Spareribs uit oven nemen en bestrooien met sesamzaadjes. Warm of koud serveren.

Tip

Meng de in reepjes gesneden schil van 1 dun geschilde sinaasappel door de marinade.

bereiden 50 min, wachten 240 min

Bevat Energie 50 kCal- Eiwit 6 g- Vet 2 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Sushi met garnalen

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

100 g sushirijst
1 eetlepel blanke natuurazijn
1/4 theelepel zout
1 theelepel suiker
1 bosuitje
1 cm verse gemberwortel
12 cocktailgarnalen (bakje a 125 g)
1/2 eetlepel dijonmosterd
2 eetlepels sojasaus



Bereiding

Voorbereiden

1 1/2 dl water aan de kook brengen. Rijst toevoegen en op laag vuur afgedekt ca. 10 minuten koken. Pan van vuur nemen en afgedekt ca. 10 minuten laten staan. Azijn, zout en suiker door rijst roeren en onafgedekt laten afkoelen.

Bereiden

Bosuitje schoonmaken en snipperen. Gemberwortel schillen en zeer fijn snijden. Gember en bosui door rijst mengen. Met natgemaakte handen van 1 eetlepel rijst ovaaltjes vormen, rijst hierbij goed aandrukken. Staartjes van garnalen verwijderen en garnalen aan 1 kant dun met mosterd bestrijken. Garnalen op rijst leggen en iets aandrukken. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Sojasaus in kommetje doen en als dipsaus bij de sushi serveren.

bereiden 5 min

Bevat Energie 410 kCal- Eiwit 9 g- Vet 1 g- Koolhydraten 91 g (per eenpersoonsportie)

Sushirolletjes met gerookte kip

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

200 g sushirijst
2 eetlepels blanke natuurazijn
1/2 theelepel zout
2 theelepels suiker
1 gerookte kipfilet (ca. 100 g)
2 bosuitjes
3 eetlepels wortelsalade (pot)
3 sushi norivellen (pak a 10 vel, 22 g)
4 eetlepels sojasaus



Materialen

bakpapier of plasticfolie

Bereiding

Voorbereiden

1 1/2 dl water aan de kook brengen. Rijst toevoegen en op laag vuur afgedekt ca. 10 minuten koken. Pan van vuur nemen en afgedekt ca. 10 minuten laten staan. Azijn, zout en suiker door rijst roeren en onafgedekt laten afkoelen.

Bereiden

Kip in reepjes van ca. 1/2 cm dik snijden. Bosuitjes wassen, schoonmaken en in lengte in dunne reepjes snijden. Wortelsalade laten uitlekken. Velletje nori met gladde kant naar beneden op bakpapier of plasticfolie (of bamboe sushimatje) leggen. 1/3 van rijst ca. 2 cm van onderkant over helft van nori verdelen. 1/3 van wortelsalade, kip en bosuireepjes op midden van rijst leggen. Nori van onderkant af strak om rijst oprollen. Met rest van nori herhalen. Met (natgemaakt) scherp mes zijkanten van rolletje bijsnijden. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Met natgemaakt mes rolletjes elk in 8 plakjes snijden. Sojasaus in kommetje doen en bij sushi als dipsausje serveren.

bereiden 5 min

Bevat Energie 780 kCal- Eiwit 16 g- Vet 2 g- Koolhydraten 257 g (per eenpersoonsportie)

Sushirolletjes met tonijn

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

200 g sushirijst
2 eetlepels blanke natuurazijn
1/2 theelepel zout
2 theelepels suiker
100 g gerookte tonijnfilet
2 theelepels dijonmosterd
25 g waterkers (zakje a 75 g)
3 sushi norivellen (pak a 10 vel, 22 g)
4 eetlepels sojasaus



Materialen

bakpapier of plasticfolie

Bereiding

Voorbereiden

1 1/2 dl water aan de kook brengen. Rijst toevoegen en op laag vuur afgedekt ca. 10 minuten koken. Pan van vuur nemen en afgedekt ca. 10 minuten laten staan. Azijn, zout en suiker door rijst roeren en onafgedekt laten afkoelen.

Bereiden

Plakken tonijn besmeren met mosterd en elke plak in reepjes van ca. 1 cm breed snijden. Waterkers van steeltjes plukken. Velletje nori met gladde kant naar beneden op bakpapier of plasticfolie (of bamboe sushimatje) leggen. 1/3 deel van rijst ca. 2 cm van onderkant op helft van nori leggen. 1/3 deel van visreepjes op midden van rijst leggen. 1/3 deel van blaadjes waterkers erop leggen. Nori van onderkant af strak om vulling oprollen. Met (natgemaakt) scherp mes zijkanten van rolletje bijsnijden. Met rest van nori herhalen. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Nabereiden

Met natgemaakt mes rolletjes elk in 8 pakjes snijden. Sojasaus in kommetje doen en als dipsaus serveren.

bereiden 20 min

Bevat Energie 780 kCal- Eiwit 16 g- Vet 2 g- Koolhydraten 257 g (per eenpersoonsportie)

Thaise loempiaatjes

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

6 vellen fillobladerdeeg (diepvries)

1 rode peper

ca. 2 cm verse gemberwortel

3 eetlepels Thaise vissaus

2 eetlepels olie

1 zak Chinese soepgroente (250 g)

150 g kipreepjes (vleeswaar)



Materialen

bakplaat, bekleed met bakpapier

Bereiding

Vorbereiden

Fillodeeg in ca. 2 uur ontdooien. Peper wassen, halveren, zaadlijsten verwijderen en in dunne reepjes snijden. Gember schillen en heel klein snijden. Peper en gember door vissaus roeren. In wok of braadpan 1 eetlepel olie verhitten. Soepgroente op hoog vuur ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Vissausmengsel erdoor roeren. Groenten laten afkoelen. Kipreepjes erdoor scheppen. Vel fillobladerdeeg halveren. Helft dun met olie bestrijken. Deel van groentemengsel aan korte kant leggen. Zijkanten ca. 2 cm naar binnen vouwen en fillodeeg om vulling oprollen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Loempiaatjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen en dun bestrijken met rest olie. In oven in ca. 20 minuten bruin bakken. Loempiaatjes koud of warm serveren met bijvoorbeeld zoete chili loempiasaus.

bereiden 20 min, wachten 120 min

Bevat Energie 65 kCal- Eiwit 4 g- Vet 3 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Wentelteefjes met gorgonzola en rozemarijn

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

75 g gorgonzola (kaas)
2 eetlepels crème fraîche
2 eetlepels medium dry sherry
2 takjes rozemarijn
8 sneetjes wit-casinobrood
1 groot ei
ca. 2-3 eetlepels olijfolie



Bereiding

Korstje van gorgonzola snijden. Gorgonzola met vork fijnwrijven. 1 eetlepel crème fraîche en 1 eetlepel sherry erdoor roeren. Rozemarijn wassen, naaldjes van takjes nemen en door kaascrème mengen. Op smaak brengen met peper. Korstjes van brood snijden. Vier sneetjes brood dik besmeren met kaascrème. Andere sneetjes brood erop leggen en licht aandrukken. Kaascrème aan broodranden gladstrijken. Brood diagonaal halveren. Ei loskloppen met 1 eetlepel crème fraîche, 1 eetlepel sherry, zout en versgemalen peper. In koekenpan met anti-aanbaklaag olie verhitten. Brooddriehoekjes door eimengsel wentelen. Wentelteefjes op niet te hoog vuur aan beide kanten goudbruin bakken. Direct serveren.

bereiden 20 min

Bevat Energie 180 kCal- Eiwit 6 g- Vet 9 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Wontondriehoekjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Amuses			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 15 Stuks.

5 vellen fillobladerdeeg (diepvries)
75 g spinazie deelblokjes (diepvries)
150 g half-om-halfgehakt
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel sesamolie
1 theelepel sherry
1 theelepel suiker
1 teentje knoflook
tabasco
2 eetlepels olie
2 eetlepels sesamzaadjes



Materialen

bakpapier

Bereiding

Voorbereiden

Fillobladerdeeg in ca. 2 uur ontdooien. Spinazie in zeef laten ontdooien. Gehakt mengen met sojasaus, sesamolie, sherry en suiker. Knoflook pellen en erboven uitpersen, op smaak brengen met tabasco. Vocht uit spinazie drukken en door gehakt mengen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vel fillobladerdeeg in lengte in 3 repen snijden. Reep dun met olie besmeren. Lepeltje vulling op onderkant scheppen. Vulling diagonaal in fillodeeg om en om tot driehoekje vouwen. Dit met rest van fillobladerdeeg herhalen. Bovenkant van driehoekjes met olie bestrijken en door sesamzaad halen. Op met bakpapier beklede bakplaat leggen en in midden van oven in ca. 15 minuten lichtbruin bakken. Driehoekjes warm of koud serveren.

bereiden 30 min, wachten 120 min

Bevat Energie 70 kCal- Eiwit 3 g- Vet 4 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

