



Hapjes IV v8.9

Inhoudsopgave.

Aardappeltortilla II.....	4
Abrikoos-spekhapjes.	5
Abrikozenballetjes.....	6
Aceitunas alinadas - in citroen gemarineerde olijven.	7
Albanese gehaktballetjes.....	8
Algerijnse börek.	9
Amuse american.	10
Aperitiefrolletjes van aubergine.	11
Appeltosti special.	12
Appenzeller®-taartjes.	13
Aros de Cebolla - gefrituurde uienringen.	14
Asabia el aroos - bruidsvingers.....	15
Barbados fishcakes.....	17
BBQ-kipkluijfjes met butterchickendip.	18
Bebaris tiga - satéstokjes met Indische gehaktballetjes.....	19
Berenhap (airfryer).	20
Bier-borrelbrood met ui en kaas.	21
Bladerdeeg broodjes met shoarma (airfryer).	23
Boerenkoolchips.	24
Borrel stokbrood met parmaham.	25
Brietoastjes met vijgenjam.....	26
Brucetta's met tapenade.....	27
Castagnole di ricotta - ricotta-beignets.	28
Chipirones a la plancha - kleine inktvisjes van de hete plaat.	29
Chorizo in rode wijn.....	30
Cottage cheese chips met zalm en komkommer.	31
Courgetterolletjes met mascarpone en garnalen.	32
Croquetas de chorizo - kroketjes met chorizo.....	33
Crostini met geitenkaas en abrikoos.....	34
Feta-honing rolletjes.	35
Foccacia.....	36
Frikandellen station.....	37
Ganzen-bitterballen.	38
Garnalentoast-driehoekjes.	39
Gefrituurde reuzengarnalen.....	40
Gegratineerde mosselen met oude kaas.	41
Gegrilde kipvleugels met briedip.	42
Gekruide gehaktballetjes.....	43
Gerookte forelpaté.....	44
Geroosterde spruiten met pestodip.	45
Gevulde eieren met een kick.....	46
Gezonde frikandel (airfryer).....	47
Gravlaks - gravad lax - gemarineerde zalm met dille.....	48
Groenteskulls met een bloederig dipje.	49
Halloween burgers.....	50
Ham-moes-hersenen.	51
Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer).	52
Kaasballetjes.	53
Kaassoufflés (airfryer).	54
Kermis-stijl champignons met romige kruidensaus.	55
Kipnuggets met mosterddip.....	57
Knapperig gebakken paddenstoelen met Cool Ranch dip.	58
Knapperige wontons met eend.	60
Kosua ne meko – gevuld 'spicy' eitje.	61
Krokante, in spek verpakte worstjes (airfryer).....	62
Loaded chips met mozzarella, tomaat en pesto (airfryer).....	63
Maatje met nieuwe aardappel en zure room.....	64
Mangorolletjes.....	65
Mini burgertjes met paling en komkommer.	66
Mini frikandelbroodjes.....	67
Omeletrolletjes met krab, sushistijl.....	68
Oriëntaalse cocktailspiesjes.	70

Pastechi - Antilliaanse pasteitjes.....	71
Pikante dipper van geroosterde paprika en pistache-noten.....	73
Pikante garnalen met saffraan-mayonaise.....	74
Pindakaas kaneel hummus.....	75
Pips.....	76
Pita pizza mummies.....	77
Pitapuntjes met paling.....	78
Quasadilla met gerookte zalm.....	79
Roggebroodjes met paling.....	80
Romige kippenpasteitjes.....	81
Rosbief sandwiches.....	82
Satékroketten II.....	83
Saucijzenbroodjes I.....	84
Schrobbelèr gamba's.....	85
Sour cream dippers met zalmdip.....	86
Spanakopita rolletjes.....	87
Stroopwafelspookjes (airfryer).....	88
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.....	89
Turkse gehaktballetjes in tomatensaus.....	90
Witlof met peer en brie brûlée.....	91
Wortelhummus.....	92
Wrap met caprese-spinaziesalade.....	93
Wrap met gerookte kip en tomaten-sinaasappelsalsa.....	94
Yachae mandu.....	95
Zalm-preisalade.....	96
Zalmboter met citroen.....	97
Zuurkoolsalade met gerookte eend.....	98
Gebruikte afkortingen.....	99

Aardappeltortilla II.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AardappelShop.nl,
Carta

Ingrediënten

4 aardappelen
3 eieren
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, grof
gehakke
1 ui
- 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 aardappels in kleine blokjes.
Pel en snipper de ui.
Verhit 4 el olijfolie in een koekenpan en bak hierin op een matig vuur de aardappelblokjes en de ui in ca. 10 min. gaar (geregeld omscheppen).
Klop de eieren los met een scheutje water, de grof gehakte peterselie, wat zout en wat versgemalen peper.
Schenk het eimengsel over de aardappelblokjes en bak de tortilla met het deksel op de pan tot de bovenkant gestold is (ca. 5 min.).
Keer de aardappeltortilla en bak ook deze kant goudbruin (ca. 3 min.).
Snijd de warme aardappeltortilla in kleine blokjes.

Abrikoos-spekhapjes.



Menugang: Hapje,
snack, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

200 g abrikozen,
gedroogde
1 pk bladerdeeg
(Koopmans)
1 ei
200 g spek- kater-

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

Bereiding.

Laat het bladerdeeg ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verpak de plakjes die niet gebruikt in een afgesloten plastic zak en leg deze terug in de vriezer.

Snijd de abrikozen in drieën.

Leg 2 speklapjes op het bladerdeeg (zorg dat het spek niet uitsteekt).

Leg daarna de abrikozen in 2 rijtjes op het spek, een rijtje boven en een rijtje onder.

Rol de abrikozen van een kant op, tot het midden.

Rol daarna de plak van de andere kant in, zodat een soort krul ontstaat.

Draai de opgerolde plak om en snijd deze in 4 stukjes.

Leg de stukjes op de bakplaat en bestrijk deze met losgeklopt ei.

Bak de abrikoos-spekhapjes in het midden van de oven (elektrisch 225°C /hete lucht 210°C) knapperig en bruin.

Abrikozenballetjes.



Menugang: Hapje, nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: ****
Bron: Voedingscentrum

Ingrediënten

250 g abrikozen,
gedroogde
50 g hazelnoten,
ongezouten

Bereidingstijd: 10-15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 50
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: <0,1 g

Bereiding.

Deze balletjes van abrikozen en hazelnoten zijn een heerlijk hapje. Ideaal om met kinderen te maken of om te trakteren.

Bak de hazelnoten lichtbruin in een droge koekenpan. Laat ze afkoelen op een bord.

Hak de hazelnoten in een keukenmachine of met een staafmixer grof.

Maal de abrikozen in de keukenmachine of met een staafmixer klein. Voeg de hazelnoten toe en maal het samen nog een paar seconden.

Vorm er 20 balletjes van.

Leg ze in bonbonpapiertjes.

Tip:

Vervang de abrikozen eens door dadels.

Aceitunas alinadas - in citroen gemarineerde olijven.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick,
Smulweb

Ingrediënten

1 citroen, sap van
1 prt citroen
3 tn knoflook
500 g olijven, zwarte
1 tl paprikapoeder
- 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 knoflook doormidden en plet de stukken met een mes.
Doe alle ingrediënten bij de olijven en schep het een paar keer goed om.
Zet het mengsel goed afgedekt minstens een paar uur in de koelkast.

Albanese gehaktballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, snack
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Meatballs

Ingrediënten

1 ei
100 g feta
400 g gehakt, runder-
1 tl komijnpoeder
(djinten)
4 el meel, paneer-
1 bs munt, fijngesneden
2 el olie, olijf-

Bereiding.

Kneed het gehakt met een handje munt, het komijnpoeder en peper naar smaak.
Roer vervolgens het paneermeel en het ei door het mengsel.
Verbrokkel de feta erdoor.
Rol met vochtige handen kleine balletjes van het gehaktmengsel.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de balletjes in ca. 8 min. rondom goudbruin en gaar.
Serveer de gehaktballetjes op een schaal met wat extra fijngesneden munt.

8

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

Algerijnse börek.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje, snack
Keuken: Algerijnse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

1 zk Aardappelpuree à
la Minute, Naturel
(Maggi)
2 citroenen
1 ei, middel
- olie, olijf-
250 g olijven, gemengde
1 snf peper, zwart
½ el peterselie, verse
100 g rijstvelen voor
verse loempia's
1 kg rundergehakt,
mager
2 uien
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de uien en de olijven klein.
Ontdooi de loempiavellen.
Maak de aardappelpuree zoals aangegeven op
de verpakking.
Rul het gehakt en kruid het met zout en peper
(evt. kun je komijn, paprikapoeder en knoflook
naar smaak toevoegen).
Doe de aardappelpuree in een grote schaal en
meng het gehakt, de uien en de olijven
erdoorheen.
Leg een loempiavel open.
Scheep daar een flinke lepel aardappel-
gehaktmengsel op en vouw het vel dicht.
Vouw de buitenste punten naar elkaar toe
(zodat je een gewoon vierkant krijgt) en plak
ze dicht met wat geklopt ei.
Bak de loempia's goed bruin in hete olie (de
inhoud is al klaar, dus het hoeft niet door en
door gebakken te worden, het gaat alleen om
het kleurtje en de knapperigheid).

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

Amuse americain.



Menugang: Amuse,
hapje
Keuken: -
Porties: 12
Sterren: ****
Bron: AllerHande, Koken
met een Twist

Ingrediënten

6 eitjes, kwartel-
100 g filet americain
1 el kappertjes
20 olijven, zwarte,
zonder pit
15 g peterselie

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 40
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: 145 mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de kwarteleitjes in 5 min. hard, laat ze in koud water schrikken en pel ze voorzichtig. Halveer de eitjes in de lengte. Hak de olijven, de kappertjes en 2 takjes peterselie fijn in de keukenmachine. Neem van de overige takjes peterselie toefjes. Meng de filet americain met het olijvenmengsel. Leg dit in lepelholtes. Druk de bolletjes iets plat en leg er een half kwarteleitje op. Garneer de lepels met de toefjes peterselie.

Aperitiefrolletjes van aubergine.



Menugang: Amuse,
hapje
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron:
Katrijn Vanwijnsberghe

Ingrediënten

1 aubergine
3 el basilicum (of
peterselie),
fijngesneden
3 el olie, olijf-
- peper
2 el pijnboompitten
200 g ricotta
20 g rucola
10 tomaatjes,
zongedroogde, op olie
6 tomaten, cherry,
gehalveerd
- zout

Bereiding.

Rooster in een droge koekenpan de pijnboompitten tot ze goudbruin kleuren. Schud de pitten op een bord en hak ze iets kleiner.
Dep de zongedroogde tomaatjes droog. Snijd de zongedroogde tomaatjes en de rucola fijn.
Meng de zongedroogde tomaatjes, 2 el kruiden en de rucola door de ricotta.
Breng op smaak met peper en zout. Snijd de aubergine overdwers in 12 dunne plakken.
Verhit steeds 1 el olijfolie in de grillpan en grill de plakken in 3-4 min. in porties beetgaar. Laat de plakken iets afkoelen.
Verdeel de vulling erover en rol de plakken op. Steek aan elke cocktailprikker een ½ cherry-tomaatje en zet er dan de rolletjes mee vast. Bestrooi de rolletjes met de rest van de kruiden en de pijnboompitten.
Serveer lauwwarm.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: 29 g
Zout: 3 g

Appeltosti special.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: 50 tosti recepten

Ingrediënten

1 appel
2 sn brood
1 pl kaas
- kaneel

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

Bereiding.

Snijd de geschilde appel in schijfjes en leg ze op 1 sn brood.
Bestrooi de appel met kaneel.
Leg de plak kaas op de appel.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.

Appenzeller®-taartjes.



Menugang: Hapjes
Keuken: Zwitserse
Aantal: 4 grote of 8 kleine
Sterren: ***
Bron:
Kaas uit Zwitserland

Ingrediënten

100 g Appenzeller®, geraspt
1 el bloem
1 el boter
200 g deeg, kruimel-
1 ei, losgeklopt
1 tn knoflook, fijngehakt
1 dl melk
1 mp nootmuskaat
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 uien, in partjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Verwarm de olijfolie in een bakpan.
Fruit de ui met het knoflook.
Rol het deeg uit met behulp van een deegroller.
Steek met een uitsteekvorm (Ø 14 cm) vier schijven uit het deeg.
Beboter en bebloem 4 taartvormpjes met een doorsnee van 10 cm.
Plaats de schijven deeg in de vormpjes.
Prik met een vork gaatjes in de taartbodems.
Verdeel de ui en de Appenzeller® over de taartbodems.
Meng in een kom het ei, de melk, de nootmuskaat, een snufje zout en een snufje peper.
Vul de taartjes met dit mengsel.
Bak de taartjes 15-20 min. in de oven.

Tip:

Heerlijk met een gemengde salade.



Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aros de Cebolla - gefrituurde uienringen.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Spaanse
Stuks: -
Sterren: ****
Bron: Mujer gourmet

Ingrediënten

2 dl bier
150 g bloem
2 eieren
2 el olie, olijf-
- olie, om te frituren
- peper
- peterselie
5 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.

Snijd de uien in dikke ringen (de binnenste ringen kunt u bewaren om ze voor iets anders te gebruiken).

Splits de eieren splitsen

Hak de peterselie zeer fijn.

Verhit de olie om te frituren.

Meng de eidooier, de olijfolie, het bier en de bloem in een schaal.

Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Klop in een vetvrije schaal de eiwitten stijf.

Spatel het stijve eiwit voorzichtig door het beslag.

Haal de uienringen door het beslag en bak ze in een paar min. goudbruin in de olie.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Serveer de uien in een schaal en garneer ze met de fijngesneden peterselie.

Tip:

Lekker met aioli.

Asabia el aroos - bruidsvingers.



Menugang: Hapje,
nagerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Food.com,
Pinterest, Recepten
galerie

Ingrediënten

Voor de siroop:

4 el honing
1 tl sap, limoen-
1½ kp suiker
1½ kp water

Voor de vulling:

1 kp amandelen of
pistache-nootjes,
fijngemalen
1 tl kaneelpoeder
1/3 kp suiker

Voor het deeg:

70 g boter, ongezoeten,
gesmolten
400 g deeg, filo-,
ontdooit

Voor de afwerking:

1 ei, geklopt
- suiker
1 el water

Bereiding.

De siroop:

Breng in een pannetje het water met de suiker aan de kook.

Draai het vuur laag en laat het mengsel ca. 20 min. tot een stroperig geheel inkoken.

Voeg het limoensap toe en draai het vuur uit.

Voeg als de siroop wat afgekoeld is de honing toe en evt. het oranjebloesem- of rozenwater.

Meng de ingrediënten goed.

Vulling:

Meng de ingrediënten voor de vulling goed door elkaar.

En verder:

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snij de filodeegvellen in repen van 12x25 cm

Leg ze op elkaar en bedek ze met een vochtige doek.

Leg 2 stroken deeg op je werkblad met de korte kant naar je toe.

Bestrijk één van de stroken licht met gesmolten boter en leg er de andere strook boven op.

Spread 1 el vulling uit vooraan over de korte zijde..

Vouw de lange zijkanten van de dubbele strook een klein stukje naar binnen toe om te voorkomen dat de vulling er uitloopt.

Rol het deeg vanuit de korte kant op.

Bestrijk het laatste stukje van de strook met wat boter voor een goede hechting.

Leg het rolletje op een bakplaat met de naad naar beneden.

Herhaal deze werkwijze voor de rest van het deeg en de vulling.

Bedek de rolletjes steeds met een vochtige doek want ze drogen snel uit.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bestrijk de bovenkant van de rolletjes met geklopt ei en strooi er suiker over.

Bak de rolletjes in 20-25 min. tot ze een goudbruine kleur hebben.

Schik de rolletjes op een schaal en giet er de siroop over.

Als je ze iets minder zoet wilt, kun je beter de rolletjes even in de siroop dopen, ze uit laten lekken en vervolgens op de schaal leggen.

Serveer de "bruidsvingers" op kamertemperatuur.

Ingrediënten (vervolg)

Optioneel:

1 tl water, oranje-
bloesem- of rozen-

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

Tip:

De siroop moet heet zijn als je die over koud gebak giet en koud als je die over warm gebak giet.

Info:

In sommige streken van Afghanistan gelooft men dat siroop en honing kwade geesten zouden afschrikken en het leven "zoeter" maken.

Barbados fishcakes.



Menugang: Hapje,
snack, tussendoortje
Keuken: Barbadiaanse
Stuks: 20
Sterren: ***
Bron: Barbados.org,
Foodies, Mrs. Island
Breeze

Ingrediënten

500 g bakkeljauw
2 tl bakpoeder
275 g bloem
3 el boter, zachte
2 eieren
3 tn knoflook
300 ml melk
1 snf nootmuskaat
1½ l olie, om te frituren
- peper, versgemalen
2 pepers, rode
5 tk peterselie, platte
1 el sambal
- saus, chili-
5 tk tijm
1 ui
4 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Leg de bakkeljauw in een pan en schenk er zo veel koud water overheen, dat de vis onderstaat. Breng de vis op een laag vuur aan de kook en laat hem ca. 5 min. koken. Schenk het water af en schenk er nieuw water op. Breng de vis opnieuw aan de kook en laat hem ca. 20 min. op een laag vuur koken. Was de tijm en schud hem goed droog. Ris de blaadjes van de takjes en hak ze fijn. Was de peterselie en schud hem goed droog. Pluk de blaadjes van de takjes en hak ze fijn. Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de lente-uitjes en snijd ze in dunne ringen. Was de rode pepers en hak ze fijn. Giet de vis af en laat hem even afkoelen. Trek de vis met een vork in kleine stukjes en verwijder zorgvuldig alle eventuele graatjes. Doe de bloem, de boter, het bakpoeder en de eieren in een kom. Voeg al roerend de melk toe. Meng de vis, de peterselie, de tijm, de ui, de knoflook, de lente-uitjes, de sambal en de rode peper door het beslag. Breng het beslag op smaak met zout, versgemalen peper en wat nootmuskaat. Verhit de olie in een ruime pan tot ca. 160°C. Schep steeds bolletjes ter grootte van 1 el van het beslag in de olie en frituur de fishcakes in 4-5 min. goudbruin. Laat de fishcakes even uitlekken op keukenpapier en serveer de ze met chilisaus.

Bereidingstijd: 60 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

BBQ-kipkluifjes met butterchickendip.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 el azijn, natuur-
30 g boter, room-,
ongezouten
3 el Butter Chicken
Kruidenpasta in pot
1 kg kipkluifjes
1 el olie, zonnebloem-
1 tl peper, cayenne-
100 ml room, slag-,
verse
1 tl suiker, kristal-
300 g tomaten, tros-
70 g tomatenpuree
3 uien, rode
75 ml water
50 g yoghurt, Griekse,
10%

Bereiding.

Doe de kipkluifjes in een diepe schaal.
Meng $\frac{1}{2}$ van de kruidenpasta, de cayennepeper, de yoghurt en de olie door de kipkluifjes.
Dek de schaal af en laat de kluifjes 30 min. in de koelkast marineren.
Snijd $\frac{1}{2}$ van de rode uien in flinterdunne halve ringen en meng die met de azijn.
Snijd ondertussen de rest van de uien in stukken.
Verhit de boter in een grote hapjespan en fruit de ui 3 min.
Voeg de rest van de kruidenpasta toe en bak nog 2 min.
Snijd de tomaten grof.
Voeg de tomatenpuree en 75ml (per 4 personen) water toe aan de tomaten.
Breng de tomaten aan de kook en laat ze met de deksel op de pan 15 min. op een middelhoog vuur koken.
Haal de tomatencurry van het vuur en pureer het met de staafmixer tot een gladde saus.
Meng de slagroom en de suiker erdoor en laat het iets inkoken (ca. 5 min.).
Steek de barbecue aan.
Gril de kipkluifjes in 25 min. gaar (keer ze regelmatig).
Verdeel de kipkluifjes over een bord.
Schep de warme saus in een kom.
Verdeel de ingelegde ui over de kipkluifjes.

Tips:

- Lekker met gedroogd fenegriekblad.
- De kip kun je 1 dag van tevoren marineren en de uien en saus kun je ook 1 dag van tevoren maken.
- De butterchickendip is zowel warm als koud lekker.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Bebaris tiga - satéstokjes met Indische gehaktballetjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: TallSay.com

Ingrediënten

1 ei, geklutst
500 g gehakt (hoh- of
runder-)
½ tl ketoembar
(gemalen koriander-
zaad)
1 tl knoflookpoeder
½ tl nootmuskaat
- olie, plantaardige, om
te frituren
½ tl peper, zwarte
½ tl zout

1 pk satéstokjes

Bereiding.

Meng het gehakt met het ei en de kruiden.
Draai er balletjes van (ca. 1½ cm).
Verhit de olie in een pan en frituur de balletjes.
Laat de balletjes even uitlekken op wat keuken-
papier.
Rijg drie (tiga betekent drie) balletjes aan de saté-
stokjes.

Serveren:

Serveer het gerecht warm met rijst en een lekkere
satésaus.

Tip:

En natuurlijk mogen een paar hete pepers niet
ontbreken.

19

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

Berenhap (airfryer).



Menugang: Hapje,
hoofdgerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ****
Bron: Sandra Kemna

Ingrediënten

- bakboter
4 gehaktballen,
zelfgemaakte*
- satésaus
4 uien

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

Bereiding.

Maak eerst de ballen volgens het recept 'Gehaktballen (airfryer)', maar rol ze niet rond maar ovaal.

Snijd de uien in plakken van ongeveer 1,5 cm en de gehaktbal in 4 stukken.

Bak de uien in een beetje bakboter om en om een beetje bruin.

Doe de plakjes bal en ui voorzichtig op een satéstokje (begin en eindig met gehakt).

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Doe de berenhappen in het mandje van de airfryer.

Zet het anti-spatdeksel erop.

Na 10 min. op 180°C zijn de berenhappen klaar.

Je kunt er lekker satésaus bij serveren of ze met een andere saus naar eigen smaak eten.

Bier-borrelbrood met ui en kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-
7 g gist, gedroogde
150 g kaas, geraspte,
voor ovengratin
2 tn knoflook
3 el olie, olijf-, milde
4 tl suiker, kristal-
330 ml Tripel Karmeliet
6 uien, middelgroot
150 g mozzarella, mini-
1½ tl zout

- bakpapier
- ramequin (diameter
8cm, hoogte 8 cm,
ingevet)
- springvorm (Ø24 cm,
ingevet)
- staande mixer met
deeghaken
- vershoudfolie



Ramequin

Bereiding.

Doe de bloem, de ½ van de suiker, de gist, ½ van de olie, het bier en het zout in de kom van de staande mixer.

Kneed het in ca. 10 min met de deeghaak of met de hand tot een samenhangend deeg.

Vorm hier een bal van.

Leg die in een ingevette kom.

Dek de kom af met vershoudfolie.

Laat het deeg 1 uur rijzen op een warme plek tot het deeg in volume is verdubbeld.

Maak ondertussen de uien schoon en snijd ze in halve ringen.

Snijd de knoflook fijn.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de ui, de knoflook en de rest van de suiker 5 min. op hoog vuur tot de ui begint te kleuren.

Zet het vuur laag, voeg de tijm toe en laat het in 15 min. karameliseren (roer af en toe).

Halveer de mozzarellabolletjes.

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en zet de ingevette ramequin in het midden van de vorm.

Kneed het deeg kort door, verdeel het in 40 porties en rol er balletjes van.

Druk de bolletjes plat en leg er een stukje mozzarella in.

Vouw het deeg eromheen tot een bolletje.

Verdeel ⅓ van de bolletjes over de vorm.

Bestrooi die met ⅓ van de geraspte kaas en ⅓ van de gekarameliseerde ui.

Herhaal deze stap 2 keer.

Dek het brood losjes af met vershoudfolie en

laat 2 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het ongeveer in volume is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verwijder de folie en bak het brood in 30-35 min. lichtbruin en gaar.

Dek het evt. na 20 min. af als de ui te donker wordt.

Haal het brood uit de oven, verwijder de ramequin en laat het 5 min. in de vorm afkoelen.

Haal het brood uit de vorm en serveer.

Tip:

Lekker met gezouten (room)boter.

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 420
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g



Bladerdeeg broodjes met shoarma (airfryer).



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 pk bladerdeeg
1 ei
- shoarmavlees
1 tomaat
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Airfryertijd: - 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 shoarma in een voorverwarmde (180°C) Airfryer in een bakvorm of bakplaat ca. 10 min. Snijd intussen de tomaat en de ui fijn en voeg deze na 5 min. van het bakproces toe aan de bakplaat.
Prik met een vork wat gaatjes in het midden van het bladerdeeg.
Laat de shoarma even afkoelen en verdeel wat shoarma in het midden van de plakjes bladerdeeg.
Vouw de bladerdeeg kruislings dicht zodat er een gevuld broodjes ontstaat.
Kluts het ei en bestrijk hiermee de broodjes.
Bak de broodjes ca. 10 min. in een voorverwarmde Airfryer.

Boerenkoolchips.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Groen is geweldig,
OkokoRecepten.nl,
Rebecca Leffler

Ingrediënten

2 hv boerenkool, in
repen gesneden*
2 el gist, bier-
1 tn knoflook, fijngehakt
3 el olie, olijf-
2 snf peper, cayenne-
(voor een spicy versie)

*royale hand vol

Bereiding.

Doe de boerenkool, de biergist, de olijfolie en de knoflook in een kom en roer het goed door elkaar met 1 snf zout.

'Masseer' de kool in de olie tot hij loskomt en in volume afneemt.

Verwarm de oven voor op 150°C.

Leg de repen kool op een bakplaat en laat ze 12 min. bakken.

Keer ze om en laat ze nog 5 min. bakken (de chips moeten crispy (krokant) zijn en nog groen; dus laat ze vooral niet aanbranden).

Tip:

Je kunt gerust grote hoeveelheden maken: deze chips blijven in een goed sluitend zakje bij kamertemperatuur nog lang goed.

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

Borrel stokbrood met parmaham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Ellis Garstenveld,
Laura's Bakery

Ingrediënten

- ham, Parma
1 bkj kaas, room-
1 kpt pesto
1 stokbrood, vers

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

Bereiding.

Snijd met een scherp mes inkepingen in het stokbrood (snijd het brood net niet helemaal door, laat ca. 1 cm. heel).
Smeer met een theelepeltje in elke inkeping wat roomkaas en pesto. Scheur een aantal plakken Parmaham in stukken en duw deze ook in de inkepingen.
Leg de broden op een bakplaat en bak ze in 8-10 min. op 180°C (boven- en onderwarmte) in de oven.

Tips:

- Je kunt ook een afbakstokbrood gebruiken. Hanteer dan de baktijd en -temperatuur van de verpakking.
- Dit stokbrood is het lekkerst als je hem gelijk serveert, maar ook afgekoeld is hij heerlijk. Je kunt hem ook prima van tevoren insnijden en vullen, bewaren in de koelkast en bakken vlak voor je hem wilt serveren. Rechtstreeks uit de koelkast heeft het brood wellicht iets langer nodig in de oven.

Brietoastjes met vijgenjam.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Coöp, Dekamarkt

Ingrediënten

12 pl brie
12 tl jam, vijgen-
12 noten, pecan-,
geroosterd
12 toastjes

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.

Beleg de toastjes met de brie.
Bestrijk de brie met vijgenjam.
Garneer de toastjes met een pecannoot.

Tip:

Vervang de vijgenjam eens door abrikozenjam.

Brucetta's met tapenade.



Menugang: Amuse-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Amuses

Ingrediënten

3 tn knoflook,
uitgeperst
- olie, olijf-
1 stokbrood, afbak-
- tapenade, Toscaanse
(Jumbo of AH)

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

Bereiding.

Pers de knoflook uit en meng dit met 4 el
olijfolie
Snijdt het stokbrood in plakken van plusminus
3 cm.
Smeer plakken brood in met het olijf-knoflook
mengsel.
Zet ze 5 min. in de oven (180°C).
Smeer de Toscaanse tapenade op de plakken
stokbrood en serveer ze warm.

Castagnole di ricotta - ricotta-beignets.



Menugang: Hapje,
nagerecht, snack
Keuken: Italiaanse
Stuks: 16
Sterren: ****
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
50 g bloem
1 ei
- olie, zonnebloem-, om
te frituren
250 g ricotta
1 sinaasappel, rasp van
1 el suiker
2 el suiker, om te
bestrooien
½ zk suiker, vanille-

- chocolade, voor erbij
(evt.)
- jam, voor erbij (evt.)

Bereiding.

Meng de bloem met het bakpoeder in een kom .
Voeg 1 el suiker, de vanillesuiker, de ricotta, de
sinaasappelrasp en het ei toe en mix het tot een
egaal mengsel.
Verhit een laag zonnebloemolie in een diepe
koekenpan tot 170°C.
Scheep met 2 eetlepels een bolletje beslag uit de
kom, laat het in de olie zakken en bak het ca. 2-
3 min.
Bak zo ook de rest van de beignets.
Laat de balletjes even afkoelen op
keukenpapier en rol ze dan door wat suiker.
Serveer ze evt. met gesmolten chocolade of jam
erbij.

Tip:

De Italianen eten deze beignets traditioneel
tijdens de Carnaval.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chipirones a la plancha - kleine inktvisjes van de hete plaat.



Menugang: Hapjes
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: RecetasGratis.net

Ingrediënten

- citroen, in partjes
- 500 g inktvisjes, kleine
- 4 tn knoflook, fijngehakt
- olie, olijf
- peterselie, gehakt
- zout, grof

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2-3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de inktvisjes in een schaal en besprenkel ze rijkelijk met de olijfolie.
Voeg de in kleine stukjes gesneden citroen toe.
Stooi er de helft van de gehakte knoflook over en laat dit gedurende een paar uur goed marineren.
Maak de plaat op een hoog vuur heet.
Bak de visjes snel rondom bruin.
Doe ze in kleine schaalpjes, bestrooi ze met de resterende knoflook en (grof) zout.
Sprenkel er olijfolie over en strooi er tot slot wat peterselie over.

Chorizo in rode wijn.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
Cookies & Carrot Sticks,
TheTastyChilli.com

Ingrediënten

350 g chorizo, verse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 sjalotje (of kleine
rode ui)
100 ml wijn, rode
(Spaanse Rioja)

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 verse chorizo in plakken (mogen best wat dikkere plakken zijn).
Snipper het sjalotje heel fijn.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en het sjalotje tot het glazig is.
Voeg de plakken chorizo toe en bak ze tot de worst gaar is.
De ui mag best bruin worden, dus karamelliseren, maar let op dat het niet verbrandt.
Blus het geheel af met de wijn.
Laat het nu op een zacht vuur verder pruttelen tot de wijn zo goed als volledig is verdampt en je alleen nog een lekkere olie overhoudt.
Schep de chorizo uit de pan in een schaal en serveer.

Tip:

Het is het lekkerst als de worst nog warm is, maar ook koud zeker de moeite waard.

Cottage cheese chips met zalm en komkommer.



Menugang: Hapjes
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
250 g cheese, cottage-
¼ tl knoflook, gemalen
2 komkommers, snoep-
1 tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen
100 g zalm, gerookte

- bakpapier
- staafmixer met hoge
beker

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 30
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Doe 4/5 van de cottagecheese met de knoflookpoeder, oregano en versgemalen peper naar smaak in de hoge beker van de staafmixer en pureer het glad.
Verdeel de gepureerde cottagecheese in 12 hoopjes over een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze een beetje plat.
Bak ze ca. 25 min. in de oven.
Haal ze eruit en laat ze in 20 min. afkoelen.
Schaaf ondertussen de komkommers in dunne linten en snijd de zalm in stukjes.
Snijd de bieslook fijn.
Beleg de cottagecheesechips met een komkommerlint, de zalm en de rest van de cottagecheese.
Bestrooi ze met de bieslook en breng ze op smaak met versgemalen peper.

Courgetterolletjes met mascarpone en garnalen.



Menugang: Hapjes
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

½ citroen, rasp van
2 courgettes
1 hv dille
200 g garnalen
200 g mascarpone
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

- grillpan

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

Bereiding.

Verhit de grillpan.
Schaaf de courgettes in lange plakken en bestrijk ze aan beide kanten met olijfolie.
Gril ze in een paar minuten aan beide kanten goudbruin.
Laat ze afkoelen en bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Roer de mascarpone los met de citroenrasp en versgemalen peper.
Leg de courgetteplakken naast elkaar op een snijplank en bestrijk ze steeds met een lepel mascarpone.
Verdeel de garnalen en dille erover.
Rol de courgetteplakken losjes op en leg ze op een schaal of borrelplank.
Steek ze eventueel vast met een prikker.

Croquetas de chorizo - kroketjes met chorizo.



Menugang: Hapje, tapas
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

3 el bloem
2 el boter
250 g chorizo, in dunne plakjes
3 eieren
100 g meel, paneer-
3,75 dl melk
- nootmuskaat
- olie, olijf-, om mee te frituren
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Splits 1 ei.
Meng 1 ei en 1 eidooier door elkaar.
Snijd de chorizo in dunne reepjes en haal deze door het eimengsel.
Laat de boter smelten, roer de bloem hierdoor en laat het goudgeel worden.
Voeg de melk toe en kook het geheel 1 keer.
Laat het afkoelen en indikken tot bechamelsaus.
Voeg de chorizo toe en breng het op smaak met kruiden.
Klop het resterende ei en eiwit op.
Maak kroketten van het vleesmengsel en rol deze door de bloem, het eimengsel en paneermeel en frituur ze in de olijfolie.
Laat ze even uitlekken en serveer ze direct.

Crostini met geitenkaas en abrikoos.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: ***
Bron:
EasyDailyFood.com

Ingrediënten

1 brood, stok-, donker
- jam, abrikozen-
100 g kaas, geiten-,
zachte
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Zet de oven aan op 180°C.

Snijdt ondertussen het (ongebakken) stokbrood in dikke stukken van 1 cm.

Smeer met een bakkwastje de bovenkant van elk stokbroodje in met een beetje olijfolie (niet teveel). Voeg aan de geitenkaas 1 el olijfolie en 3 el water toe.

Roer dit goed door tot er een glad mengsel ontstaat. Voeg dan een beetje versgemalen peper en zout toe en roer het nog een keer goed door.

Bak de stokbroodjes in ca. 8-10 min. af tot de bovenkant krokant is.

Laat ze even kort afkoelen.

Smeer nu elk broodje in met een laagje geitenkaas.

Doe hierna een beetje abrikoosjam op elk broodje. Serveer meteen!

Feta-honing rolletjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Midden-Oosterse
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: The answer is food

Ingrediënten

100 g feta
10 bld filodeeg
2 el honing
- olie, olijf-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat het filodeeg ruim van tevoren ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verkruimel de feta in een schaal.
Voeg hier de honing aan toe en roer het goed door elkaar.
de filodeeg in 3 banen is opgevouwen.
Snijd, als de filodeeg in 3 banen is opgevouwen, dit langs de vouwlijnen.
Is het bij jou niet gevouwen snijd het deeg dan zo breed als je je rolletjes wilt hebben.
Snijd elke baan doormidden en leg de 2 plakken die je dan krijgt op elkaar.
Strijk de plak in met olijfolie.
Leg hier een beetje van het feta mengsel op.
Rol elk rolletje op, probeer hierbij de zijken naar binnen te vouwen.
Strijk het opgerolde rolletje ook weer in met olijfolie.
Bak de rolletjes in 10 min. goudbruin in de oven (blijf er wel bij; op een gegeven moment gaat de feta namelijk uit de rolletjes lopen, dan moet je de rolletjes uit de oven halen).

Foccacia.



Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje
Keuken: Italiaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten:

500 g bloem, voor pizzadeeg
3 g gist, gedroogde
125 ml olie, olijf-, extra vierge
400 ml water, lauw-warm
12 g zoutvlokken, zee- (Maldon)

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

In dit focaccia recept gebruiken we een lange rijstijd. Zo hoef je minder gist te gebruiken en krijg je mooie grote bubbels in het deeg.

Doe de bloem, de gist en het lauwarme water in de kom van een staande mixer en mix het 1 min. op lage snelheid.

Dek de kom af met een vochtige theedoek en laat 30 min. staan op een warme plek.

Voeg 10 g zeezoutvlokken en 20 ml olijfolie toe aan het deeg en kneed 15 min. op een lage snelheid (het deeg ziet er erg zacht uit en zal geen bal vormen).

Vet een grote mengkom in met 1 el olijfolie, schep het deeg erin.

Dek de kom af met vershoudfolie en laat het 45 min. rusten op een warme plek.

Til het deeg voorzichtig, met vochtige handen, vanuit het midden op. Trek het deeg langzaam ca. 30 cm. omhoog zonder het te scheuren.

Vouw het deeg van je af, dubbel (over zichzelf). Draai de kom een kwart slag en herhaal het nogmaals (stretch and fold). Herhaal het vouwen nog 2 kwartslagen.

Dek de kom af met de vershoudfolie, laat het wederom 45 min. rusten. Herhaal deze stap nog 3 keer (het deeg zal na elke 'stretch and fold'-ronde iets steviger worden).

Laat het deeg na de laatste 'stretch and fold' een 30 min. rusten.

Leg het deeg daarna minimaal 8 en maximaal 24 uur, afgedekt met vershoudfolie, in de koelkast.

Haal het deeg uit de koelkast.

Bekleed de bodem van de bakvorm met bakpapier en vet het in met 1 el olie.

Schep het deeg in de ovenschaal en besprenkel het met 1 el olie.

Dek het losjes af met vershoudfolie en laat het 2 uur rusten op een warme plek.

Verwarm de oven voor op 230°C.

Besprenkel het deeg met 2 el olijfolie.

Duw met je vingertoppen diepe kuiltjes in het deeg en bestrooi het met de rest van de zeezoutvlokken.

Bak het 25-30 min. tot de buitenkant (licht)bruin en knapperig is.

Haal het uit de oven, besprenkel het met de rest van de olie en laat het 15 min. afkoelen op de bakplaat.

Frikandellen station.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

40 frikandellen, mini
(diepvries)
5 el ketjap manis
400 ml melk, kokos-
200 g pindakaas, met
stukjes noot
1 el sambal badjak

Voor de topping:

- atjar tjampoer
- augurk, in blokjes
- curryketchup
- knoflooksaus
- kool, rode, fijn-
gesneden
- koriander, fijngehakt
- mayonaise
- mosterd
- selderij, fijngehakt
- srirachamayo
- tomatenketchup
- ui, gesnipperd,
koelvers
- uitjes, gebakken

Bereiding.

Bereid de frikandellen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak intussen de pindasaus.

Verwarm de pindakaas, de kokosmelk, de ketjap en de sambal in een (steel)pan al roerend tot een gebonden saus (voeg een scheutje water toe als de saus te dik is)ze. Doe alle toppings in bakjes en serveer ze met de frikandellen en pindasaus.

Mix & match.

Ketchup / knoflooksaus / ui
Mayonaise / curry / rodekool / augurk
Pindasaus / atjar / gebakken ui / selderij
Pindasaus / ui / knoflooksaus / koriander
Srirachamayo / rode kool / koriander

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

Ganzen-bitterballen.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Aline Huizinga,
Landleven

Ingrediënten

100 g bloem
500 ml bouillon, wild-,
koud
½ citroen, sap van
2 eidooiers
2 eiwitten
10 bld gelatine
- paneermeel, fijn
- panko
- peper, chili-, naar
smaak
350 g rillette van de
gans
100 g vet, eenden- (van
de confit)
- zout

Bereiding.

Leg de blaadjes gelatine in een ruime kom met water.
Smelt het eendenvet in een pan en voeg de bloem toe.
Bak het zachtjes 5-7 min. (het moet er een beetje droog uit zien).
Voeg de bouillon toe en roer geheel goed met de garde.
Laat het nog minimaal 5 min. doorgaren terwijl u blijft roeren.
Haal de pan van het vuur en los er de uitgeknepen gelatine in op.
Voeg de losgeklopte eidooiers en het citroensap toe, samen met wat zout en chilipeper naar smaak.
Scheep de ganzenrillette erdoor.
Stort de massa in een platte schaal en strijk de bovenkant glad met een spatel.
Dek de schaal af met huishoudfolie en laat het geheel afkoelen en opstijven (in de vriezer duurt dit een ca. 1 uur).
Maak er bolletjes van; met een nat gemaakte ijslepel (maat 40) gaat dat snel en handig.
Maak uw handen nat en draai de bolletjes zo rond en egaal mogelijk.
Zet de bolletjes weer in de koelkast om koud te worden.
Zet nu drie schalen neer: een met fijn paneermeel, een met losgeklopte eiwitten en een met panko.
Rol de balletjes stuk voor stuk eerst door het paneermeel, daarna door het eiwit en als laatste door de panko.
Leg de balletjes op een dienblad bedekt met bakpapier en vries ze zo in.
Als ze bevroren zijn, kunt u ze overdoen in een diepvriesdoos of -zakje.
Bitterballen uit de vriezer frituurt u in 4 min. op 180 C gaar.
Laat ze altijd een paar min. nagaren voor u ze serveert.

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

Garnalentoast-driehoekjes.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: PWN

Ingrediënten

4 boterhammen, witte
2 eieren
400 g garnalen, verse
150 g kabeljauwfilet
- olie, om te frituren
½ tl peper, witte
1 el saus, soja-, lichte
1-2 el sesamzaadjes
2 uitjes, lente-

Bereiding.

Spoel de garnalen en de kabeljauw af onder koud water, dep ze droog met keukenpapier en snijd ze in grote stukken.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in niet te kleine stukken.

Scheid de eieren.

Klop de eiwitten stijf.

Doe de vis, de garnalen, de eiwitten, de sojasaus en de peper in een keukenmachine en mix het net zolang tot het een zachte, crèmige massa is geworden.

Schep er dan de lente-uitjes door.

Bestrijk de boterhammen met de vispuree.

Bestrooi ze vervolgens met sesamzaadjes en druk die iets aan.

Snijd de boterhammen in driehoekjes.

Verhit de olie in een pan tot 170°C.

Leg de driehoekjes brood met de besmeerde kant naar beneden in de pan en frituur ze (in porties) tot ze goudbruin zijn.

Laat ze goed uitlekken op keukenpapier en serveer ze heet.

Tips:

- Verdeel de driehoekjes over wat blaadjes sla, die u bedrupt met een lichte kruidenvinaigrette.
- De kabeljauw is evt. te vervangen door schol of wijting.

Bereidingstijd: 25-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2690

Energie kcal: 640

Eiwit: 63 g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 36 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Gefrituurde reuzengarnalen.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 tl bakmeel,
zelfrijzend-
3 el bloem
1 ei
500 g gamba's
1 st gember, fijngehakt
- olie, frituur-, hete
- peper-zout mengsel
6 el water
½ tl zout

Bereiding.

Haal de schaal van de gamba's (laat de staart zitten).
Klop het ei op.
Roer het zout, de gember, de bloem en het water door elkaar.
Voeg het ei toe aan het beslag.
Klop het beslag ½ min. op.
Doopt iedere gamba in het beslag.
Gooi de garnalen vervolgens 2 min. in kokende olie (4 tegelijk).
Dep ze droog.
Serveer met een peper en zout-mengsel (of met een soja-tomatendip).

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

Gegratineerde mosselen met oude kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 20
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

75 g boter, room-, ongezouten
2 sn brood, wit-, oud
40 g kaas, oude
2 tn knoflook
1 kg mosselen, verse
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, verse
3 el water
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 20
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de mosselen in koud water.
Verwijder de evt. 'baard' van de mosselen en onregelmatigheden aan de buitenkant van de schelpen met een mesje.
Spoel de mosselen tot het water helder is.
Verwijder de mosselen die open komen staan of boven komen drijven (die kook je niet mee).
Leg de mosselen in een grote pan leggen.
Voeg 2-3 el water toe.
Verwarm de mosselen afgedekt op een hoog vuur ca. 5-8 min. tot de schelpen opengaan.
Giet de mosselen af en neem ze uit de schelpen.
Leg alle mosselen in één schelphelft terug.
Zet de schelpen naast elkaar op een bakplaat zetten.
Maal in een keukenmachine het brood, de knoflook en de peterselie fijn.
Meng de boter en kaas erdoor.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel het botermengsel over de mosselen.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Schuif de bakplaat ca. 10 cm onder hete grill.
Gratineer de mosselen ca. 3 min.

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Gegrilde kipvleugels met briedip.



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

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
220 g brie, room-, Franse,
60+
2 citroenen
1 kg kippenvleugels
4 tn knoflook
80 ml olie, olijf-, milde
1 el oregano, gedroogde
½ tl peper, cayenne-
4 fl Tripel LeFort
50 g yoghurt, Griekse,
10%

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 700
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 440 mg
Vet: 57 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen en rasp de gele schil van 1 van 2 citroenen en pers 1½ vrucht uit. Snijd de rest in parten.

Snijd de knoflook fijn.

Meng de olijfolie met de knoflook, de oregano, de cayennepeper, het citroensap, de citroenrasp, wat peper en evt. wat zout.

Meng de scharrelkippenvleugels met de marinade, dek ze af en marineer ze minimaal 60 min. in de koelkast.

Steek de barbecue aan.

Haal de kip uit de marinade en grill die op de barbecue in ca. 25 min. gaar (keer de kip regelmatig).

Bestrijk de kip halverwege nogmaals met de marinade.

Verwijder ondertussen de korst van de brie en doe 150 g ervan samen met de yoghurt in een kleine hakmolen.

Mix de brie in 3-5 min. tot een gladde en luchtige dipsaus.

Snijd de rest van de roombrie in kleine blokjes en verdeel die over de dip.

Snijd de bieslook fijn.

Bestrooi de kipvleugels met de bieslook en serveer ze met de briedip en de citroenpartjes.

Serveer de Tripel LeFort erbij.



De voedingswaarden zijn berekend exclusief het bier.

Gekruide gehaktballetjes.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 beschuit, volkoren-
40 g boter
½ ei, losgeklopt
250 g gehakt
1 el kerrie
1 el ketjap manis
1 el sambal

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.

Verkruimel de beschuit boven een kom en roer er het ei, de sambal, de ketjap en de kerrie door.

Meng dit mengsel met het gehakt en draai er ± 20 balletjes van.

Verhit de boter in een braadpan en braad de balletjes in ± 20 min. gaar.

Tip:

Meng eens gefruite uitjes door het gehaktmengsel.

Gerookte forelpaté.



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

Ingrediënten

75 g boter
- citroensap
1 forel, gerookte
200 g kaas, room-
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Mix de gerookte forel met de boter, de roomkaas, het citroensap, een snufje nootmuskaat, een snufje zout, wat versgemalen peper tot een zacht mengsel. Doe de paté in een spuitzak en garneer zo de toast.

Geroosterde spruiten met pestodip.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Esther Reitsema,
KookFans.nl

Ingrediënten

1 citroen, rasp van
½ citroen, sap van
100 g kaas, geraspte
3 el mayonaise
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el pesto
400 g spruitjes
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 20-25
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Deze spruitjes smaken heerlijk bij de borrel, maar je kunt ze ook prima als bijgerecht gebruiken, bijvoorbeeld bij een ouderwets avg'tje.

Halveer de spruitjes.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Kook de spruitjes totdat deze gaar zijn en giet ze af.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hier de spruitjes op.

Verdeel dan de olijfolie, de geraspte kaas, versgemalen peper en zout over de spruitjes.

Bak ze dan ca. 20-25 min. in de oven.

Haal de spruitjes uit de oven als ze goudbruin en knapperig zijn.

In de tussentijd ga je aan de slag met de dip.

Meng hiervoor de pesto met de mayonaise, de citroenrasp en de helft van het citroensap.

Roer dit door elkaar tot er een romig geheel ontstaat.

Serveer de spruitjes samen met de pestodip.

Gevulde eieren met een kick.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: ***
Bron: Schobbelèr

Ingrediënten

10 eieren, maat L

Voor de vulling:

50 g mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie, krul-
50 ml room, slag-, ongezoete
50-75 ml Schobbelèr
20 ml siroop, gember-
1 tl vadouvan (specerijenmix)
- zout

Bereiding.

Breng in een pan water aan de kook en laat de eieren er met een lepel voorzichtig in glijden. Kook de eieren in 8 min. hard en laat ze direct schrikken onder koud stromend water.

Pel de eieren voorzichtig.

Snijd ze met een dun mes in de lengte doormidden.

Haal er de eidooiers uit en prak deze met een vork.

Voeg hier de Schobbelèr aan toe en roer het tot het een glad geheel is.

Spoel, indien nodig, de halve eiwitten af zodat ze helemaal schoon zijn en er geen restjes van de eidooier meer op zitten.

Dep ze goed droog met een stukje keukenpapier en leg op een schaal.

Klop met behulp van een handmixer de slagroom met de gembersiroop en de vadouvan stijf.

Meng er met een spatel de mayonaise, de helft van de peterselie en de geprakte eidooiers doorheen.

Breng de vulling op smaak met peper en zout.

Schep de massa in een spuitzak met een gekarteld mondje.

Plaats ze in de koelkast en laat ze ca. 60 min. opstijven.

Spuit mooie rozetten van de crème in de eiwitten.

Bestrooi ze voor het serveren met de overgebleven, fijngesneden peterselie.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gezonde frikandel (airfryer).



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Gravlaks - gravad lax - gemarineerde zalm met dille.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Weight
Watchers

Ingrediënten

2 bietjes, rode, rauwe
1 citroen
1 bs dille, flinke
2 el suiker, kristal-
- wodka of gin, flinke
scheut
600 g zalmzijde op de
huid
4 el zout, zee-, grof

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 26 uur
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.

Leg de zalm op een lang stuk vershoudfolie, zodat je 'm later goed kunt inpakken. Rasp de bietjes en meng deze met het zout, de suiker, de schil van de citroen en de wodka of gin. Verdeel het mengsel over de zalm. Pak de zalm goed in, in vershoudfolie. Leg de ingepakte zalm in een ruime schaal en laat hem minstens 20 uur marinieren in de koelkast. Haal de zalm uit de koelkast en spoel het bietjesmengsel er voorzichtig af. Snijd de dille heel fijn en meng met 1-2 el citroensap. Verdeel dit mengsel over de zalm en pak het weer in met vershoudfolie. Leg de zalm nu 6 uur in de koelkast. Haal wanneer je de gravad lax wil serveren de zalm uit de koelkast. Snijd nu voorzichtig de huid van het visvlees en snijd de zalm in dunne plakjes.

Tips:

- Serveer de zalm met partjes citroen en mierikswortelcrème.
- Serveer de zalm met verse avocado.

Groenteskulls met een bloederig dipje.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 30
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

125 g kaas, room-,
verse
½ komkommer
1 paprika, oranje
1 bs radijs
3 el sap, bieten-

- cocktailprikkers

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 15
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: 25 mg
Vet: 1 g
w/v verzadigd: 1 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ongeschildde komkommer in plakjes van 1 cm dik.
Halveer de paprika, verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten en snijd de helften doormidden. Snijd de bolle kanten van de radijsjes, zodat er plakjes van 1 cm dik overblijven.
Snijd alle groenten in de vorm van doodshoofdjes.
Maak met een scherp mesje gaatjes als ogen, een driehoekje als neus en een rechthoekje als mond.
Prik de doodshoofdjes op cocktailprikkers.
Roer het bietensap door de roomkaas, zodat er een gemarmerd effect ontstaat.
Serveer de doodshoofdjes met de dip.

Tip:

Je kunt ook een spuitmondje (ca. Ø 4 mm) gebruiken om de oogjes mee uit te steken.

Halloween burgers.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Halloweenkrantje

Ingrediënten

4 broodjes, hamburger-,
mini
4 hamburgers, mini
4 pl kaas, cheddar-
(speciaal voor burgers)
2 dl olie, olijf-
1 sla, Romeinse
1 tomaat

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

Bereiding.

Verwarm de oven op 180°C in grillstand.
Kleur de binnenkant van de broodjes bruin en
krokant in een pan met wat olijfolie.
Bak daarna de burgers 3 min. aan elke kant tot ze
gaar zijn.
Snijd halloween-vormen (zie afbeelding) in de kaas
zoals je met een pompoen doet.
Leg op de onderkant van elk broodje een sneetje
tomaat, wat sla en daarop de burger. Werk ze af met
de kaas en schuif ze 1 min. onder de grill zodat de
kaas smelt.

Ham-moes-hersenen.



Menugang: Halloween-hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Duroc d'Olives

Ingrediënten

3 dl bouillon, varkens-
3 bld gelatine
2 el gelei, bessen-
300 g ham, gekookte
(bijv. Duroc d'Olives)
1 pompoen, voor de
schedel
1 dl room, geklopte
1 cl sherry

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.

Week de gelatine in koud water.
Breng de varkensbouillon aan de kook en giet ze in de blender.
Voeg de gelatine toe.
Voeg dan de in blokjes gesneden gekookte ham en de sherry toe.
Mix alles zeer fijn (tot er geen brokjes meer in zitten).
Giet dan de mix door een zeef.
Zet de mix 30 min. in de koelkast.
Spatel er daarna voorzichtig de geklopte room door.
Giet deze mix in een spuitzak en maak een mooie halve bol die de hersenen zullen worden.
Laat de moes even opstijven.
Spuit dan rondom lange slierten voor een realistisch herseneffect.
Smelt de bessengelei en laat die even afkoelen.
Smeer de hersenen ermee in en zet ze netjes neer op een afgesneden pompoen.

Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

300 g gehakt
1 sch ketjap manis
- peper, versgemalen
4 pistolets, afbak-
1 tl sambal oelek
- saus, saté-
- uitjes, gebakken
- zout

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

Bereiding.

Snijd de pistolets aan de *bovenkant* open en haal er een v-vorm uit (zoals op de foto).



Doe het gehakt in een schaal.
Voeg de sambal oelek toe aan het gehakt.
Voeg de ketjap manis toe aan het gehakt.
Voeg 1-2 snufjes zout toe aan het gehakt.
Voeg de versgemalen peper (6x draai pepermolen) toe.
Meng alle ingrediënten in de schaal goed door elkaar.
Vul de lege ruimte in de broodjes op met het gehakt.
Rol de broodjes per stuk in de aluminiumfolie.
Leg de broodjes in de airfryer en bak ze (15 min.-200°C).
Bereid intussen de satésaus.
Haal de broodjes uit de aluminiumfolie en leg ze op 4 voorverwarmde bordjes.
Overgiet de broodjes met wat satésaus.
Garneer de broodjes met de gebakken uitjes.



Kaasballetjes.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 50
Sterren: ***
Bron: Jurino Ignacio

Ingrediënten

16 g bakpoeder
150 g bloem, tarwe-
3 eieren
500 g kaas, belegen,
geraspte
- olie, zonnebloem-, om
te frituren
½ tl peper, zwarte
3 el water
½ tl zout

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

Bereiding.

Roer alle droge ingrediënten (de bloem, het bakpoeder, de peper, het zout en de kaas) goed door elkaar.

Voeg hieraan de eieren en het water toe en maak dan van het geheel een stevig deeg. Kneed het deeg goed, totdat het een bol vormt. Als het deeg te droog is en in kruimels uit elkaar valt, kun je meer water toevoegen. Vorm nu kleine balletjes (zo groot als een walnoot) van het deeg.

Let op: door het bakpoeder zal het deeg gaan uitzetten en worden de balletjes uiteindelijk groter!

Verhit de zonnebloemolie op 175 C en frituur de kaasballetjes tenslotte in de olie tot ze goudgeel van kleur zijn (ca. 3 min.) dus blijf erbij! Laat de kaasballetjes uitlekken op keukenpapier en serveer ze als ze nog warm zijn.

Kaassoufflés (airfryer).



Menugang: Snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Philips chef

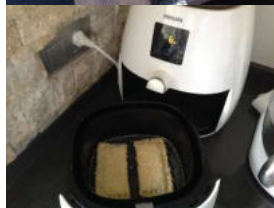
Ingrediënten

1 pk bladerdeegplakjes
1 ei
10 pl kaas
250 gram Panko
(japanse broodkruim)

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.

Leg de plakjes bladerdeeg op een schoon ondervlak met de bebloemde (niet plakkerige) kant naar beneden.
Leg daar het plakje kaas op en smeer deze in met wat geklopt ei.
Vouw de plakjes dicht en besmeer ze weer met een klein beetje ei.
Haal ze voorzichtig door de Panko.
Bak ze af in 8 min. op 180°C.



Tips.

Doe er ook eens een plakje ham bij.
Vervang de kaas eens door Rambol (walnoot), Brie, Cheddar, Blauwe schimmelkaas etc.etc.

Kermis-stijl champignons met romige kruidensaus.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht, hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: OptimaleRecepten.nl

Ingrediënten

Voor de champignons:

1 kg champignons, witte
2 g dille, gedroogde
2 g marjolein,
gedroogde
30 ml olie, bak-, neu-
trale
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 uien, grote
- zout, zee-

Voor de romige saus:

15 ml citroensap, vers
5 g dille, verse
2 tn knoflook
125 g mayonaise
- peper, zwarte, vers-
gemalen
250 g yoghurt, natuur-
lijke
- zoetstof, naar smaak
- zout, zee-

Bereiding.

Reinig de champignons zorgvuldig met een droge keukendoek of paddenstoelenborstel. Snijd evt. grote exemplaren in tweeën of vieren om een gelijkmatige garing te garanderen. Pel de uien en snijd deze in fijne halve ringen. Verhit de bakolie in een ruime koekenpan of wok op een hoog vuur tot deze goed heet is. Voeg de champignons toe en bak deze onder regelmatig roeren gedurende ongeveer 5-7 min. tot ze goudbruin beginnen te kleuren (het is belangrijk de champignons niet in een te volle pan te bereiden, zodat ze kunnen bakken in plaats van stomen).

Voeg de gesneden uien toe en bak deze mee tot ze glazig en zacht zijn (ca. 3-4 min.).

Breng het geheel op smaak met zeezout, versgemalen zwarte peper, gedroogde dille en marjolein (blijf regelmatig roeren om een gelijkmatige garing te verzekeren).

Bereiding van de saus.

Pel de knoflook en pers die fijn.

Meng in een kom de natuurlijke yoghurt met de mayonaise tot een homogene massa.

Voeg de geperste knoflook, fijngehakte verse dille en het citroensap toe.

Breng de saus op smaak met zeezout, zwarte peper en een kleine hoeveelheid zoetstof om de smaken in balans te brengen.

Afwerking.

Giet de bereide saus over de hete champignons en meng het voorzichtig door elkaar (de warmte van de champignons zorgt ervoor dat de saus licht opwarmt en de smaken zich optimaal kunnen mengen).

Tip:

- Serveer dit gerecht direct na bereiding, wanneer de champignons nog warm zijn en de saus romig. Het kan worden geserveerd als:
 1. een hartige snack tijdens borrels of feestjes,
 2. een bijgerecht bij een hoofdmaaltijd,
 3. een vegetarische hoofdmaaltijd met vers brood erbij.
- Hoewel dit gerecht het beste direct geserveerd kan worden, zijn eventuele restjes tot 2 dagen houdbaar in een luchtdichte verpakking in de koelkast. Verwarm de champignons voorzichtig in een pan op laag vuur op als u ze later wilt serveren.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: 380 mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Kipnuggets met mosterddip.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

380 g kipfilet
- kruiden, kip-
100 ml melk, karne-
2 el mosterd, Dijon-
(Maille)
5 el olie, olijf-
60 g panko
150 g yoghurt, Griekse
(10% vet)

- keukenpapier

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 313
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Bereiding.

Snijd de kipfilet in stukken van 3-4 cm.
Laat de stukjes kip met de karnemelk afgedekt
45 min. marineren in de koelkast.
Meng de mosterd met de yoghurt.
Laat de kip goed uitlekken.
Breng de kip op smaak met kipkruiden.
Meng de kipstukjes met de panko.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de kip
8-10 min. gaar en krokant.
Laat de kip uitlekken op keukenpapier.
Serveer de kipnuggets met de mosterddip.



Knapperig gebakken paddenstoelen met Cool Ranch dip.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tasty recipes

Ingrediënten

Voor de champignons:

1 kp bloem
1 kp broodkruimels
(panko voor extra
crunch)
500 g champignons,
kastanje-, gereinigd
2 eieren, grote
1 tl knoflookpoeder
½ kp melk
- olie, zonnebloem-
1 tl paprika
- peper, versgemalen,
naar smaak
½ tl uienpoeder
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereid de paddenstoelen:

Dep de schoongemaakte paddenstoelen droog met papieren doekjes.

Meng in een ondiepe schaal de bloem, de knoflookpoeder, de paprika, de uienpoeder, zout en versgemalen peper door elkaar.

Klop in een ondiepe schotel de eieren door elkaar. Meng de melk door de eieren.

Plaats de broodkruimels in een andere ondiepe schotel.

Dooop elke paddenstoel in het gekruide bloemmengsel.

Schud het overtollige bloem af.

Dooop de bloemige paddenstoelen in het eimengsel, rol deze vervolgens in de broodkruimels (druk het zachtjes aan).

Verwarm ca. 3 cm olie in een diepe pan of pot tot 175°C.

Frituur de gepaneerde paddenstoelen in delen (zorg ervoor dat de pan niet te vol wordt).

Frituur de champignons 3-4 min., of tot ze goudbruin en krokant zijn.

Laat de knapperig gebakken paddenstoelen uitlekken op keukenpapier.

Maak de Cool Ranch dip:

Meng de zure room, de mayonaise, de gedroogde peterselie, de gedroogde dille, de knoflookpoeder, de uienpoeder, de gedroogde bieslook, het citroensap, zout en versgemalen peper naar smaak.

Roeren de ingrediënten goed door elkaar (pas kruiden aan op smaak).

Serveren:

Serveer de krokant gebakken champignons heet met de Cool Ranch dip.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de Cool Ranch dip:**

½ tl bieslook,
gedroogde
1 el citroensap, vers
1 el dille, gedroogde
1 tl knoflookpoeder
¼ kp mayonaise
- peper, versgemalen,
naar smaak
1 el peterselie,
gedroogde
1 kp room, zure
1 tl uienpoeder
- zout, naar smaak

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

Knapperige wontons met eend.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Carta

Ingrediënten

1 eend, Chinese, geroosterde
1½ l olie, plantaardige (frituren)
1¼ dl saus, hoisin-
10 uitjes, lente-, in stukjes van 5 cm (alleen het wit en lichtgroene gedeelte)
16 wontonvellen
2 wortels, geschild, julienne gesneden

Bereiding.

Knip met behulp van een schaar of snijd met een scherp mes franjes van 6 mm lengte in de uiteinden van elk stuk lente-ui.

Doe de lente-ui en de wortel dan in een kom ijswater en zet ze ca. 15 min. in de koelkast tot de lente-uitjes mooi omkrullen.

Neem het vlees en vel van de eend en snijd het in grove stukken (gooi desgewenst het vel weg).

Verhit de olie in een wok.

Neem één wontonvel tegelijk en vorm het met behulp van twee tangen tot een tacovorm.

Frituur die ca. 1 min. in de olie tot het knapperig en goudgeel is.

Laat het op keukenpapier uitlekken.

Frituur de rest van de wontonvellen op dezelfde manier.

Vul voor het serveren de wontons met de lente-ui, de wortel en de eend.

Druppel er wat hoisinsaus over en dien onmiddellijk op.

60

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

Kosua ne meko – gevuld 'spicy' eitje.



Menugang: Hapje
Keuken: Afrikaanse,
Ghanese
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
MasterCook, NYT
Cooking, Spar

Ingrediënten

8 eieren
2 cm gember, verse,
geschild en geraspt
1 peper, rode
- peper, versgemalen
1 tomaat, tros-
1 ui, rode
½ tl zout
- zout

Bereidingstijd: ca. 15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: 10 g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Kook de eieren 8 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze onder de koude kraan af.
Snijd de rode peper in de lengte doormidden en
verwijder de zaadjes.
Snijd de ui in vier kwarten.
Houd ¼ apart en snijd de rest van de ui fijn.
Hak de tomaat in stukken.
Pureer de gehakte ui, de rode peper, de tomaat
met de gember en ½ tl zout in een vijzel of
keukenmachine tot een salsa.
Pel de eieren en bestrooi ze rondom met een
beetje zout.
Snijd het overige stuk ui in dunne reepjes.
Snijd het ei in de lengte half open en vul de
opening met een lepel van de salsa en een
reepje rode ui.
Bestrooi de eieren naar wens met peper.

Krokante, in spek verpakte worstjes (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Beste recepten

Ingrediënten

- worstjes, naar keuze
- spek, plakjes (één per worst)
- bakpapier (evt.)

Bereiding.

Verwarm de airfryer een paar min. voor op 200°C.
Wikkel elk worstje in een reepje spek (gebruik indien nodig tandenstokers om het spek vast te zetten).
Plaats desgewenst een vel bakpapier in de mand van de airfryer, zodat u deze gemakkelijk kunt opruimen.
Plaats de in spek gewikkelde worstjes in de mand van de airfryer en zorg ervoor dat ze niet overlappen, zodat ze gelijkmatig gaar worden.
Kook de worsten op 200°C gedurende ca. 12-15 min. (draai ze halverwege het koken om, zodat ze gelijkmatig gaar worden).

De exacte kooktijd kan variëren afhankelijk van de grootte van uw worsten en de kracht van uw airfryer, dus houd deze goed in de gaten.

Zodra de in spek gewikkelde worstjes mooi bruin en krokant zijn, haal je ze met een tang uit de airfryer.
Laat ze iets afkoelen voordat je ze eet.
Serveer ze met je mosterd, ketchup of andere sauzen naar keuze.

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

Loaded chips met mozzarella, tomaat en pesto (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g basilicum, verse
85 g Croky Pop'd
potatoes paprika
100 g mozzarella,
geraspte
80 g pestospread
75 g tomaten, zon-
gedroogde

- airfryer pizzapan

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 195
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: 400 mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 160°C.
Snijd de zongedroogde tomaatjes grof.
Verdeel de helft van de chips over de bodem van de pizzapan van de airfryer.
Verdeel hierover de kaas, 1/3 van de pesto en alle tomaatjes.
Verdeel de rest van de chips, 1/3 van de pesto en de rest van de kaas erover.
Bak de loaded chips in ca. 5 min. in de airfryer.
Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes.
Verdeel de rest van de pesto erover, bestrooi met het basilicum en serveer.

Maatje met nieuwe aardappel en zure room.



Menugang: Hapjes,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 16
Sterren: **
Bron: Kookclub Al Dente

Ingrediënten

2 aardappelen, nieuwe
2 maatjes
- preischeuten
1 pt room, zure
- tuinkruiden, jonge
(kervel, bosui, peter-
selie, bieslook)

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

Bereiding.

Kook de nieuwe aardappelen gaar en pureer ze.
Voeg wat olijfolie, wat room en de fijn
versneden lentekruiden toe en meng die goed
door de puree.

Schep met bijv. een ijsbollepel een bol puree op
een schaalte of schoteltje.

Snijd de maatjes in ruitvorm.

Laat een stukje haring tegen het bolletje puree
aanleunen.

Werk het af met een wolkje zure room, een
stukje bosui en wat preischeuten.

Mangorolletjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: ABCholesterol

Ingrediënten

4 el chutney, mango-
12 pl kipfilet, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 150
Energie kcal: 35
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg op elk plakje kipfilet een 'streepje' mangochutney (grote stukjes mango even kleiner snijden).

Rol de plakjes stevig op.

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 cocktailprikkertje en prik de cocktailprikkertje helemaal door het broodje.

Mini frikandelbroodjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Laura's bakery

Ingrediënten

6 pl bladerdeeg
- curry
- ei, los geklopt
4 frikandellen, oven-,
bevroren

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 plakjes bladerdeeg en de frikandellen uit de vriezer.

Verwarm de oven voor op 220°C (boven- en onderwarmte).

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snijd alle plakjes bladerdeeg in de breedte doormidden.

Snijd alle frikandellen in 3 gelijke stukken.

Snijd meerdere inkepingen in de linkerhelft van het bladerdeeg.

Leg de frikandellen op het bladerdeeg om te zien tot hoever je de inkepingen kunt maken.

Haal de frikandellen weg en doe een beetje curry op de plek van de frikandel.

Leg de frikandellen op de curry en smeer de linker- en rechterrond van het bladerdeeg in met het los geklopte ei.

Vouw de linkerhelft van het bladerdeeg over de frikandel en duw de randjes met een vork aan.

Bak de mini frikandelbroodjes in 20-25 min. goudbruin en serveer ze warm.

Omeletrolletjes met krab, sushistijl.



Menugang: Hapje-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Dagelijkse kost

Ingrediënten

2-3 klnt boter
5 eieren
1 el ketchup
¼ bs koriander
200 g krabvlees
3 el mayonaise
2-3 sch melk
4 vl nori (geroosterd zeewier)
- peper, versgemalen
1 peper, chili-, rode
1 pompelmoes, roze of rode
2-3 drp Tabasco
2-3 tf wasabi
- zout
2-3 sch whisky

Bereiding.

Neem een mengschaal om de cocktailsaus te bereiden.

Schep er de mayonaise in, een beetje ketchup en een bescheiden scheutje whisky.

Geef de saus wat pit met enkele druppels Tabasco.

Begin voorzichtig en maak de saus pittig naar persoonlijke smaak.

Doe het krabvlees in een mengschaal en schep er een beetje cocktailsaus bij.

Roer en beslis of je behoefte hebt aan extra saus.

De stukjes krab mogen er in geen geval in zwemmen.

Schil de pompelmoes en snijd er de partjes vruchtvlees uit volgens de 'a vif' techniek (op die manier werk je met sappige partjes citrus zonder vliesjes).

Snijd de partjes pompelmoes in 2-3 gelijke stukjes en meng ze door de krabsla heen.

Proef de sla en voeg naar smaak een beetje zout toe.

Breek de eieren en verzamel ze in een mengkom.

Schenk er een scheutje melk bij en kluts ze met een vork.

Kruid het eiermengsel met voldoende peper van de molen en een beetje zout.

Verhit een klontje boter in een pan op een zacht vuur.

Giet er een deel van het eiermengsel in (voldoende om een dunne omelet te bakken).

Draai de omelet tijdig om en schuif ze nadien op een vlakke schaal of een bord en laat ze afkoelen.

Bak identieke omeletten met de rest van het eiermengsel.

Snijd de rode chilipeper overlangs in twee en verwijder de zaadjes.

Snijd het vruchtvlees van het pepertje in flinterdunne lange reepjes.

Spoel wat koriander schoon en pluk de fijne takjes los.

Zo maak je de rolletjes:

Leg eerst een vel nori (geroosterd zeewier) op je werkvlak (let erop dat je het norivel met de glanzende zijde naar onder legt, want dat is de buitenzijde).

Leg een dunne omelet bovenop 2/3 van het norivel en snijd met een vlijmscherp mes de eierkoek bij.

Bedek evt. met de snijrestjes van het ei de randen links en rechts.

Het stuk onbedekte nori (bovenaan) heb je nodig om de rol straks vast te kleven.

Schep een portie krabcocktail op het ei.

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

Bedek er van links naar rechts een vlak mee (je hoeft niet de hele omelet in te smeren).

Verdeel vervolgens enkele dunne plakjes rode chilipeper en wat verse koriander over de krab. Strijk de bovenzijde van het vel nori in met een beetje water.

Wrijf daarbovenop een dun laagje wasabi, de pittige groene Japanse 'mosterd'.

Rol het gevulde vel nori strak op, van onder naar boven, tot een mooie gelijkmatige rol.

Snijd de rol met een vlijmscherp mes in rondjes die 2-3 cm breed zijn.

Serveer de rolletjes als voorgerecht of als hapje.

Tips:

- Serveer ze eens met eetstokjes.
- Vervang de krab eens door gepocheerde zalm.



'A vif' techniek.

Dit is een snijtechniek die voornamelijk gebruikt wordt bij citrusfruit, waarbij de schil tot op het vruchtvlees wordt weggesneden zodat er geen bittere witte vliezen meer achterblijven.

Bij een sinaasappel bijv. zal eerst de bodem en de top horizontaal afgesneden worden zodat de vrucht blijft staan op het werkblad.

Vervolgens snijdt men met een scherp mesje van boven naar beneden de schil tot op het vruchtvlees weg.

Nadien neemt men de sinaasappel in de hand en snijdt men met hetzelfde mes de partjes tussen de vliezen uit.

Oriëntaalse cocktailspiesjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Oriëntaalse
Stuks: 12
Sterren: ****
Bron: -

Ingrediënten

1 bl ananasstukjes, op
eigen sap (225 g)
4 artisjokharten (uit
blik)
5 g basilicum, verse
1½ cm gemberwortel,
verse
1 kipfilet (ca. 120 g)
1 el olie, arachide-
1 paprika, groene,
kleine
1 el saus, chili-, zoete
1½ el saus, soja-
2 el sherry, dry

12 cocktailprikkers

Bereiding.

Laat de ananas in een zeef boven een kom uitlekken (het sap bewaren).
Snijd de kipfilet in blokjes.
Was de paprika en maak die schoon.
Snijd de paprika en de artisjokharten in stukjes.
Schil de gember en snijd die in dunne plakjes.
Rijg de ananas, de kip, de artisjokharten en de paprika aan cocktailprikkers.
Verhit olie in de wok olie.
Roerbak de gember op een halfhoog vuur ca. 30 sec.
Voeg de spiesjes toe en bak die al omscheppend ca. 1 min. mee.
Voeg de sojasaus, de sherry, de chilisaus, het ananassap en de basilicum toe.
Laat het met de deksel op de wok ca. 4 min. zachtjes koken (af en toe omscheppen).
Neem de spiesjes uit de saus en serveer ze direct.

70

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

Pastechi - Antilliaanse pasteitjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Antilliaanse
Stuks: ca.65
Sterren: ***
Bron: Selamat makan

Ingrediënten

Voor het deeg:

¼ tl bakpoeder
1 kp bloem
2 el ei, losgeklopt
½ tl suiker
3 el vet
½ l water
½ tl zout

- vetvrij papier

Voor de vulling:

- hot sauce
½ tl kappertjes
100 g kip, vlees, vis of
garnalen
½ tn knoflook, fijn-
gehakt
½ Madame Jeanette,
fijngesneden
½ nootmuskaat
1 el olie
1/6 paprika, fijn-
gesneden
- peper
½ tl piccalily
1 stj prei, fijngesneden
2 pruimen, fijngesneden
1 tl rozijnen

Bereiding.

Het deeg:

Meng de bloem, het vet, het zout, de suiker en de bakpoeder tot een kruimelige massa.
Voeg het ei toe.
Meng er met een vork zoveel koud water door tot het deeg samenhangt.
Laat het deeg afgedekt op een koele plaats een nacht rusten.

De vulling:

Wrijf het vlees of vis met de bolle kant van een lepel in met nootmuskaat en peper.
Verhit de olie en bak het vlees aan beide kanten bruin.
Voeg de fijngesneden knoflook, ui, prei, tomaat, paprika en Madame Jeanette toe en bak dit mee tot het vlees gaar is (ca. 10 min.).
Maal het vleesmengsel.
Voeg de kappertjes, piccalily, klein gesneden pruimen en rozijnen toe.
Breng het mengsel op smaak met hot sauce en zout.

Verdere bereiding:

Verdeel het deeg in 6-7 bolletjes.
Rol deze op een met bloem bestoven tafel uit (of tussen vetvrij papier).
Leg midden op ieder rondje een theelepel van het vulsel.
Bestrijk de randen met water.
Vouw het deeglapje dubbel.
Druk dan de randen aan en vouw ze om.
Bak de pastechi in hete olie gaar en lichtbruin en laat ze uitlekken.
Vouw een papieren servet op een schaal of bord en serveer de pastechi hierop.

Ingrediënten (vervolg)

½ tomaat, fijngesneden
½ ui, fijngesneden
- 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

Pikante dipper van geroosterde paprika en pistachenoten.



Menugang: Hapje, tapas
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

3 stl bleekselderij
2 tn knoflook, gepeld
½ komkommer,
gewassen
50 g noten, pistache-,
gepeld
4 olie, olijf-
1 pt paprika's,
geroosterde,
afgespoeld, in stukjes
1 peper, rode, zonder
zaadjes
2 tortillawraps, in
puntjes
4 wortels, geschraapt
- zout

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

Maal voor de dipper de paprika met de pistachenoten, de rode peper, de knoflook en 2 el olijfolie met een keukenmachine of staafmixer tot een smeulige pasta. Breng de dipper op smaak met wat zout. Snijd de groenten in repen. Bestrijk de tortillawraps met olijfolie en bak ze knapperig. Serveer de dipper met de groenten en de wraps.

Tip:

Gril zelf de paprika's voor de dipper. Bestrijk ze met olie en rooster ze ca. 20 min. hoog in de oven op 220°C.

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

Pikante garnalen met saffraan-mayonaise.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

½ citroen
1 zk garnalen, reuzen-
2 tn knoflook
8 el mayonaise
4 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
1 peper, rode
100 mg saffraan (1
envelopje)
1 el sherry, droge

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Ontdooi de garnalen langzaam in de koelkast of sneller, volgens aanwijzing op de verpakking. Pureer in de keukenmachine of in een hoge kom met de staafmixer 1 tn knoflook, de rode peper, de olie en 3 el citroensap tot een gladde marinade. Pel de garnalen, snijd ze aan de rugzijde in en verwijder het zwarte streepje. verwijderen. Schep de garnalen door de marinade en laat de smaken ca. 2 uur afgedekt in koelkast intrekken. Week in een kom de saffraandraadjes in de sherry. Roer de mayonaise en rest van knoflook erdoor. Breng de dipsaus op smaak met een paar druppels citroensap en cayennepeper.

Bereiding.

Neem de garnalen uit de marinade en bak ze in een droge koekenpan op een matig vuur in 5-7 min. gaar. Serveer de garnalen warm met de saffraan-mayonaise.

Pindakaas kaneel hummus.



Menugang: Bij-,
nagerecht, hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Silphya's Kitchen

Ingrediënten

1 bl erwten, kikker-
2-3 el kaas, pinda-
½ tl kaneel
(- melk, kokos-)
2-4 el siroop, ahorn-

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

Bereiding.

Giet de kikkererwten af en spoel ze goed onder de koude kraan.

Voeg alle ingrediënten toe aan je blender en laat hem draaien.

Afhankelijk van jouw type blender ben je met een minuutje klaar.

Voeg eventueel nog wat kokosmelk toe als je het niet smeuïg genoeg vindt.

Als jouw blender geen dikke substanties aankan, dan is het ook mogelijk om een keukenmachine of staafmixer te gebruiken. Je hebt dan wel meer tijd nodig om dezelfde romige structuur te krijgen.

Tip:

Gebruik de hummus als dip voor fruit of bleekselderij, smeer het op een boterham of toastje of voeg een flinke lepel toe aan je 'overnight oats'.

Pips.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Belgische,
Vlaamse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Creatief koken

Ingrediënten:

500 g bloem
5 g gist
3 dl water
- worstjes, varkens-
1 el 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.

Een piro is een varkensworst gebakken in deeg. Op zich is dat niet zo spectaculair als streekgerecht. Dat wordt het wél als je weet dat het pirobakken nog steeds een levende traditie is in Zuid-West-Vlaanderen.

Meng de bloem met het water, de gist en een het zout.
Kneed het tot een homogene deegbal.
Verdeel het deeg in kleinere porties en rol ze uit tot vierkanten.
Haal het vel van varkensworstjes en rol ze op in het deeg.
Leg de piro's op een bakplaat op bakpapier.
Laat ze afgedekt 30 min. rijzen.
Schuif de plaat daarna 20 min. in een voorverwarmde oven op 200°C.

Tip:

Als je de piro's later opnieuw wil opwarmen, doe dat dan in een warme oven, zodat het broodje krokant blijft.

Pita pizza mummies.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Stuks: 10
Sterren: ***
Bron: Betina Oostveen

Ingrediënten

10 broodjes, pita-, grote
100 g kaas, jonge, in
(grote) plakken
10 olijven, groene, met
piment
1 blk saus, tomaten-,
voor op de pizza
1 tl tijm, gedroogde

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (hete lucht 180°C).

Bekleed je roosters en/of bakplaten met bakpapier.

Snijd de pitabroodjes overlangs helemaal door en leg ze, met de snijkant naar boven, op het bakpapier.

Lepel hier de tomatensaus overheen en smeer goed uit, met de bolle kant van je lepel (ook goed de randen bedekken).

Stapel de plakken kaas op elkaar en snijd met een koksmes hier dunne repen van (1 cm.).

Verdeel de kaasrepen kris kras over de pitabroodjes, maar houdt een beetje ruimte vrij voor de ogen van de pizza mummies.

Snijd een klein stukje van de 'zijkantjes' van de olijven (bolle gedeelte), en snijd uit elk middenstuk, twee even grote plakjes olijf.

Leg de olijven-oogjes op de pita broodjes.

Bestrooi alle broodjes met een beetje tijm.

Bak de pizza mummies gedurende 8-10 min. in de voorverwarmde oven.

Serveer direct.

Pitapuntjes met paling.



Menugang: Amuse,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

- spr bieslook of tk dille
½ citroen, sap van
1 tl honing
1 mp mosterd
2 el olie
150 g palingfilet,
gerookte
- peper, versgemalen
1 pitabroodje
½ sinaasappel, de schil
of rasp van
50 g sla, veld-

Bereiding.

Snijd de palingfilets diagonaal in stukjes.
Meng citroensap met de mosterd, de olie, de honing en de peper.
Scheep de dressing door de veldsla.
Snijd het pitabroodje open in twee helften, rooster ze evt., en snijd ze in vieren.
Beleg de pitabroodjes met veldsla met daarop palingstukjes, gegarneerd met bieslook en sinaasappelrasp.

78

Vorb. tijd: - min.
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

Quasadilla met gerookte zalm.



Menugang: Hapje, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: LekkerEnSimpel.com, Wendy van de Geest

Ingrediënten

- kaas, Parmezaanse
- 4 el kaas, room-, met kruiden
- olie, zonnebloem-
- 100 g paprika, geroosterde
- peterselie, verse
- 2 uitjes, bos-
- 4 wraps
- 100 g zalm, gerookte, (warm)

Voor het dipsausje:

- dille, verse, fijn-gesneden
- ¼ tl knoflookpoeder
- 2 el mayonaisse
- ½ tl paprikapoeder
- 1 snf peper, vers-gemalen
- 2 el room, zure
- 1 tl sap, citroen- of limoen-
- 1 snf zout

Bereiding.

Snijd de zalm en de paprika in stukjes.
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.
Knip of snijd de verse peterselie klein.
Smeer 2 wraps in met een laagje kruidenroomkaas.
Verdeel wat zalm, bosui en paprika over de wraps.
Strooi er lekker veel geraspte Parmezaanse kaas en wat peterselie over.
Leg dan de 2 overige wraps erboven op.
Giet een klein beetje olie in de koekenpan en bak de wraps aan beide kanten goudbruin en krokant (3-4 min. per kant).
Snijd de quesadilla in puntjes en serveer ze evt. met een lekker dipsausje of een frisse salade.

Dipsausje:

Meng de ingrediënten voor het dipsausje in een schaalkje goed door elkaar.

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

Roggebroodjes met paling.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- brood, rogge-
200 g palingfilet,
gerookte

Voor de appelsalsa:

1 appel (Granny Smith)
- bieslook, fijngehakte
- mayonaise
1 el sap, citroen-
½ el siroop, gember-

Voor de bietjes:

- bieslook, fijngehakte
1 biet, gekookte
- kaas, room-

Voor het roerei:

- bieslook, fijngehakte
- boter, room-
2 eieren, middelgrote
- kaas, room-
- peper, versgemalen

Bereiding.

Snijd de palingfilets diagonaal in stukjes.
Snijd het roggebrood in gelijke stukken.

Appelsalsa:

Snipper de appel.
Meng het citroensap met de gembersiroop en de gesnipperde appel.
Bestrijk het roggebrood dun met mayonaise, leg er een stukje paling op en schep de appelsalsa eroverheen.
Garneer ze met bieslook.

Bietjes:

Snijd de gekookte biet in kleine blokjes.
Bestrijk het roggebrood met de roomkaas.
Leg er een palingstukje op en schep de bietenblokjes erop.
Garneer ze met bieslook.

Roerei:

Klop de eieren kort los met een vork in een kom.
Smelt de boter in de pan en schenk het ei erbij (zet het vuur laag).
Blijf vervolgens roeren totdat het ei gestold is.
Breng het op smaak met peper en laat het afkoelen.
Bestrijk het roggebrood met de roomkaas, leg er een palingstukje op en schep het roerei erop.
Garneer ze met bieslook.

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

Romige kippenpasteitjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: PWN,
SamenEenKoeKopen.nl

Ingrediënten

75 g champignons
150 ml crème fraîche
2 kipfilets, enkele
2 el mayonaise
8 pasteitjes, bladerdeeg-, kant en klare
- peper, zwarte
2 el peterselie, gladde, fijngehakte
- slablaadjes
25 g tomaten, zongedroogde, in olijfolie
1 bs uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilets in dunne reepjes.
Maak de lente-uitjes goed schoon en snijd ze fijn.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Laat de zongedroogde tomaten uitlekken en vang daarbij 1 el olie op.
Snijd de tomaten klein.
Verhit de opgevangen olie in een pan of wok.
Braad daarin de reepjes kipfilet ca. 2-3 min. aan.
Voeg de tomaten, de lente-uitjes, de champignons en de crème fraîche toe.
Laat het geheel op een laag vuur ca. 10 min. zachtjes doorkoken tot de vloeistof bijna verdampt is.
Neem de pan of wok van het vuur.
Roer de mayonaise en peterselie erdoor en breng het op smaak met peper en zout.
Verdeel de vulling over de pasteitjes.
Garneer ze met de blaadjes sla en serveer ze direct.

Tips:

- U kunt kant en klare pastei bakjes van bladerdeeg in de supermarkt of bij de warme bakker kopen .
- Als u de pasteitjes als voorgerecht serveert heeft u voldoende voor 8 personen. Schenk er Prosecco bij.
- De champignons in dit recept kunt u ook vervangen door asperge-koppen. Voeg deze pas op het laatst toe.

Vorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2390
Energie kcal: 570
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Rosbief sandwiches.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Njam!, Stephanie Bex

Ingrediënten

**4 boterhammen, witte,
zonder korstjes**
2-3 kappertjes
- peper, versgemalen
**1 el peterselie, fijn-
gehakte**
2 pl rosbeef
**2 el saus, tartaar-
- zout**

Bereiding.

**Besmeer 2 witte boterhammen met de tartaar-
saus.**

**Beleg ze met de plakjes rosbeef, de kappertjes
en de peterselie.**

Kruid ze met peper en zout.

Bedek ze met de andere 2 boterhammen.

Snijd ze in driehoekjes.

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

Satékroketten II.



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Bron: Dieuwertje Kievits

Ingrediënten

60 g bloem, patent-
15 g boter, bak-
45 g boter, room-
175 g bouillon
1 ei
½ tl gemberpoeder
2 el ketjap
150 g kippenvlees,
kleingesneden
- knoflookpoeder, snufje
- paneermeel
- peper
2 el pindakaas
1 mp sambal
40 g ui, gesneden
- zout

Benodigdheden:

2 borden
1 (frituur)pan
1 koekenpan
1 kom
1 pan

Bereiding.

Doe de ketjap, sambal, gember, peper, zout en knoflookpoeder in een bak, meng alles door elkaar, en marineer hier je kleingesneden kip in (hoe langer je kip marineert, hoe lekkerder hij wordt).

Bak je uitje in een pan in de roomboter en voeg na een paar minuutjes de bloem toe.

Laat dit even meebakken en zet even apart.

In een nieuwe pan verwarm je de bouillon tot deze lauwwarm is.

Voeg hierbij de pindakaas en laat dit oplossen in je bouillon.

Bak in een andere pan de kip even aan.

Voeg de bouillon met pindakaas toe aan je ui-bloem-mengsel, en verhit dit goed.

Als dit heet is, voeg je hier aan ook de kip toe en meng dit tot je een "gladde" massa hebt (er mogen nog wel wat stukjes kip te vinden zijn).

Proef op dit moment even en voeg eventueel wat extra kruiden, ketjap of pindakaas toe.

Laat je mengsel afkoelen tot lauw en giet het uit op een met wat bloem bestrooid bakpapier.

Verdeel in 6 ongeveer gelijke delen en rol hier een kroket van (probeer geen naden te maken).

Breek in een diep bord een ei, en kluts deze.

Strooi in een ander diep bord paneermeel.

Haal nu je kroket door het ei, vervolgens door het paneermeer, weer door het ei, en eindig weer met paneermeel.

Leg de kroket apart.

Als alle kroketten gedaan zijn, leg je ze in de koelkast tot gebruik of vries je ze in.

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

Saucijzenbroodjes I.



Menugang: Hapje,
tussendoortje, voor-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 7
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- azijn, enkele druppels
50 g bloem
50 g boter
½ ei
350 g gehakt, kalfs-
2 el ketjap manis
- nootmuskaat
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 uitje, klein,
gesnipperd
¼ dl water
- zout
- zout, aroma-

Bereiding.

Warm de oven voor op 200°C .
Meng de bloem met wat zout.
Snijd van de harde boter hazelnootgrote
blokjes.
Voeg druppelsgewijs water en azijn toe aan de
boter.
Meng met een mes de massa tot een
samenhangende bal, waarin de klontjes boter
nog duidelijk te zien zijn.
Rol de bal op een met bloem bestrooide tafel
uit.
Vouw het deeg op.
Rol het deeg opnieuw uit.
Pak het deeg in folie in.
Laat het deeg in de koelkast ± 30 minuten
opstijven.
Rol het deeg opnieuw uit tot een lange lap van
± 35 x 10 cm.
Maak het gehakt pittig aan met de kruiden, ui
en het ei.
Vorm van het gehakt een worstje, even lang als
de deeglap.
Leg het vlees op het deeg.
Rol het deeg op.
Plak de randen van het deeg met water vast.
Breng de rol over op een met water natgemaakt
bakblik.
Bestrijk de bovenkant van de rol met de rest
van het losgeklopte ei.
Bak de rol ± 25 minuten in de voorverwarmde
oven.
Snijd de rol na het bakken in saucijsjes van ± 5
cm.

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

Schrobbelèr gamba's.



Menugang: Hapje,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Schrobbelèr

Ingrediënten

**12 gamba's, ongepelde
(ontdood)**

Voor de saus:

**1 tn knoflook
1 sch olie, zonnebloem-
1 bs peterselie
200 ml room, koks-
100 ml Schrobbelèr
½ sinaasappel, sap van
1 ui, zoete**

Voor de opmaak:

**1 ciabatta- of stok-
brood, versgebakken
- peper, versgemalen
- zout**

Bereiding.

Kies voor gamba's waarvan het darmkanaal al is verwijderd of knip de staarten anders langs de rug open en snijd het vlees lichtjes in. Verwijder dan met een scherp mesje het darmkanaal.
Maak de ui schoon en snipper fijn.
Snijd de peterselie fijn en pers de knoflook uit.
Verwarm een scheutje olie in een bakpan en fruit er de ui met de peterselie in.
Zet het vuur hoger en voeg de gamba's toe.
Laat bakken tot ze beginnen te kleuren en voeg dan de knoflook toe.
Blus het geheel af met de koksroom en de Schrobbelèr.
Voeg het sinaasappelsap toe.
Laat het geheel zachtjes inkoken.
Breng evt. nog op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de hete gamba's in de saus met het gesneden brood.
Gebruik het brood om lekker in de saus te dippen.

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

Sour cream dippers met zalmdip.



Menugang: Hapje,
tussendoortje

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

20 g bieslook

185 g Doritos Dippers (A
hint of sour cream)

½ peper, groene, milde

2 el yoghurt, Griekse,
10% vet

150 g zalmflakes,
warmgerookt



Bereiding.

Doe de zalmflakes en de yoghurt in een
maatbeker en pureer met een staafmixer de
inhoud tot een gladde massa.

Snijd het halve pepertje zo fijn mogelijk en knip
de bieslook fijn.

Meng het pepertje en de bieslook door de
zalmdip.

Serveer de zalmdip met de dippers.

Tip:

Ook lekker met Doritos dippers naturel.

86

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 319

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 28 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 17 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Spanakopita rolletjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: BrendaKookt.nl

Ingrediënten

- dille
- 1 ei
- 100 g feta
- 16 vl filodeeg, ontdooid
- olie, olijf-
- peper
- 450 g spinazieblokjes,
ontdoid
- zout

T.b.v.een snelle tzatziki:

- 1 tn knoflook, geperst
- ½ komkommer
- peper
- 100 ml yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Zorg ervoor dat de spinazie ontdooid is en laat het uitlekken in een zeef (je kunt het ook uitknijpen).
Verbrokkel de feta en meng dit samen met het ei door de spinazie.
Breng het mengsel op smaak met peper, zout en dille.
Bestrijk een vel filodeeg met olie en leg er nog een vel filodeeg op.
Verdeel hierover een strook van het spinaziemengsel, vouw de buitenkanten naar binnen en rol het op.
Doe dit ook met de andere vellen filodeeg, tot er 8 rollen zijn ontstaan.
Bestrijk de rolletjes filodeeg met olijfolie.
Verdeel de hapjes over de bakplaat en bak ze 20-30 min. in de oven, tot ze mooi bruin zijn.
Maak ondertussen een snelle tzatziki.
Rasp de komkommer, bestrooi die licht met zout en laat het even (ca. 10 min.) uitlekken in een zeef of vergiet.
Meng de uitgelekte komkommer met de yoghurt, de knoflook, wat peper en 1 snf zout.
Serveer de spanakopita rolletjes samen met de tzatziki.

Voorb.tijd: 20 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

Stroopwafelspookjes (airfryer).



Menugang: Hapje, koek,
tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 eieren
- hagelslag, chocolade,
dikke
8 stroopwafeltjes,
kleine of kleine ronde
koekjes
- suiker

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.

Splits het eigeel van het eiwit en klop het eiwit op.
Spuut het eiwit met een glad spuitje op de ronde koekjes een spookje.
Bak deze in de airfryer tot schuimpjes (120°C-15 min.).
Druk er de hagelslag in om een gezichtje te vormen.
De spookjes zijn het lekkerste als ze nog een beetje zacht van binnen zijn (net een marshmallow).

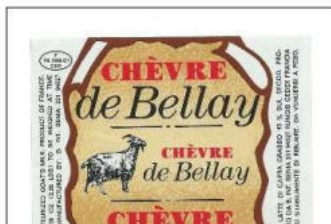
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.



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

Ingrediënten

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



Bereiding.

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

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

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

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

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

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



Ciappe

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 150

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 15 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Turkse gehaktballetjes in tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Turkse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Rivas

Ingrediënten

1 el bloem
200 g gehakt, runder-,
mager
1 tn knoflook
1 el komijnzaad,
gemalen (djinten)
2 el olie, zonnebloem-
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
6 tk peterselie
1 pk tomatensap,
gezeefd (½ l)
1 ui
- zout

Bereiding.

Snijd de ui zeer fijn.
Was de peterselie en hak die zeer fijn.
Doe het gehakt in een kom en pers het teentje
knoflook erboven uit.
Voeg de helft van de ui en de helft van de
peterselie toe.
Kneed de kruiden goed door het gehakt en
breng het mengsel op smaak met zout,
versgemalen peper en paprikapoeder.
Draai kleine gehaktballetjes van het
gehaktmengsel en wentel ze door de bloem.
Verhit 2 el olie in een braadpan en bak de
gehaktballetjes in ca. 5 min. rondom bruin en
gaar.
Haal ze uit de pan.
Fruit de rest van de ui in de hete olie goudbruin
en voeg het gezeefde tomatensap toe.
Breng de saus op smaak met versgemalen
peper, zout en het gemalen komijnzaad.
Laat de saus even (ca. 5 min.) koken.
Voeg de gehaktballetjes weer toe en laat het
geheel goed warm worden.
Bestrooi de saus met de rest van de gehakte
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

Witlof met peer en brie brûlée.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ el azijn, balsamico-,
witte
150 g brie, boeren-
1 peer
- peper, versgemalen
6 pl prosciutto crudo
2 el suiker, basterd-,
lichtbruine
2 strnk witlof

- crème brûlée-brander

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Bereiding.

Snijd de ongeschildde peer in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd hem in de lengte in dunne partjes. Meng de peerpartjes met de balsamico en bestrooi ze met versgemalen peper. Halveer de plakjes prosciutto. Haal de blaadjes witlof los en verdeel de peer en prosciutto erover. Schep de basterdsuiker in een ondiep bord. Snijd de brie in de lengte in plakjes en doop ze aan 1 kant in de suiker. Leg ze op een bord, met de gesuikerde kant boven, en brand 20-30 sec. met de brander tot de suiker karamelliseert. Laat ze 3 min. afkoelen tot een hard laagje ontstaat. Vul de witlofschuitjes met de brie brûlée en serveer ze in een kransvorm op een groot bord.

Info:

Prosciutto crudo is ongekookte, niet-gerookte en drooggezouten ham.



Wortelhummus.



Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

½ citroen, rasp van
½ citroen, sap van
400 g erwten, kikker-, uitgelekte (blik)
2 tn knoflook
1 tl komijnzaad of komijnpoeder (djinten)
4 el olie, olijf-
150 g penen, winter- (geschild, in stukken)
½ tl peper, cayenne-
1 el tahin
1 tl tijm
2-4 el water
(1 tl za'atar)

Bereiding.

Schil de winterpenen en snijd ze in stukken. Stoom of kook de winterpeen in ca. 10 min. gaar.

Pureer intussen de uitgelekte kikkererwten, de komijn, de knoflook, het citroensap, de tijm, de tahin, de cayennepeper, de olie en het water glad.

Maal er de wortel door tot een gladde hummus/ Schep de hummus in een kom en bestrooi het met de citroenrasp en evt. de za'atar.

Tip:

Serveer de wortelhumus met Turks brood.

92

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

Wrap met caprese-spinaziesalade.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Wrap met gerookte kip en tomaten-sinaasappelsalsa.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Poelier Reedijk,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

300 g kipfilet, gerookte,
in plakjes
2 el koriander, fijn-
gehakt (of peterselie)
- peper, versgemalen
250 g salade, gemengde
2 el sap, limoen-
1 sinaasappel, navel-,
schoongeboende
2 sinaasappels, navel-
- tabasco
2 tomaten, grote
1 ui, rode
- zout
4 wraptortilla's

Bereiding.

Rasp 2 tl sinaasappelrasp van de schoongeboende navelsinaasappel.
Schil de andere navelsinaasappels dik, snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en snijd het in stukjes.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Pel en snipper de ui.
Scheep alles met de fijngehakte koriander(of peterselie), het limoensap en wat tabasco, versgemalen peper en zout naar smaak door elkaar.
Meng de gemengde salade met de gerookte kipfilet.
Vul de wraptortilla's met de salade.
Scheep de salsa erop.

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

Yachae mandu.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Boodschappen, Coop, Spar, The Spruce Eat, The Washington Post

Ingrediënten

200 g bloem
- bloem, om te bestuiven
1 tl gember, geraspt
350 g kool, Chinese, in stukjes
1 tl olie, sesam-
1 el saus, soja-
100 g shiitakes, in stukjes
2 uitjes, lente-/bos-, in stukjes
- zout

- keukenmachine
- stoommandje
- theedoek, schone

Voorbereiding.

Kneed de bloem met 100-120 ml heet water in minimaal 5 min. tot een zacht, soepel en niet plakkerig deeg.

Voeg niet meteen al het water toe, maar voel tijdens het kneden of het deeg nog iets meer vocht nodig heeft. Dit is afhankelijk van het type bloem.

Laat het deeg afgedekt rusten in een met bloem bestoven kom.

Bereiding.

Maal de kool, de shiitakes en de bosui in de keukenmachine in een paar seconden fijn, maar niet tot pulp.

Meng het koelmengsel met de sojasaus, de gember, de sesamololie en een snuf zout. Bestuif het werkvlak met bloem en rol hierop het deeg tot een dikke rol.

Snij de rol in circa 20 gelijke stukjes.

Leg er een schone doek over terwijl je de stukjes steeds uitrolt tot een rond dun lapje van 2 mm dik.

Dek ook de stapel uitgerolde lapjes af met een doek om uitdrogen te voorkomen.

Houd een lapje in de palm van je hand en leg 1 el van de groentevulling in het midden. Vouw de randen naar elkaar toe in de vorm van een halve maan en knijp de randjes goed op elkaar. Duw de rand een beetje in elkaar zodat er kleine plooitjes ontstaan.

Kook deze dumplings ca. 2 min. in bouillon, stoom ze in een stoommandje boven een laagje bouillon (leg ze dan op wat bakpapier of op een koolblad) of bak ze in een koekenpan in een beetje olie om en om.

Tip:

Lekker met een pittige dipsaus.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 5 g
Groente: 115 g
Zout: 1,2 g

Zalm-preisalade.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 el augurk, in blokjes
1 el augurkenvocht
1 el dille, fijngehakt
2 eieren
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 prei, fijngesneden
1 zalmfilet, in stukjes,
warmgerookt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 111
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Kook de eieren in 8 min. hard.

Laat ze schrikken onder koud water, pel ze en prak ze fijn.

Snijd intussen het witte deel van 1 dunne prei zeer fijn.

Meng het ei met de prei, de warmgerookte zalmfilet, de mayonaise, de augurkenblokjes, het augurkenvocht en de fijngehakte dille.

Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper.

Tips:

Serveer de salade als hapje met toastjes.

Serveer de salade als lunch op een pistolet met sla.

Zalmboter met citroen.



Menugang: Bij-,
voorgerecht, hapje
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

80 g amandelen, zonder
vlies, gehakt
100 g boter, zachte
(50 g boter, zachte)
1 citroen, sap en rasp
van
1-1½ el dille, verse,
gehakt
- peper, zwarte, vers-
gemalen
350 g zalm, gaar-
gebakken of -gestoomd,
zonder vel of graten
- zout

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

Bereiding.

Meng de zalm, 100 g boter, sap en rasp van de citroen en de helft van de dille in een kom (je kunt dit ook in een keukenmachine doen, maar met de hand en een vork gaat het net zo handig). Voeg zout en peper naar smaak toe . Roer de gehakte amandelen erdoor. (als je alles met de hand mengt kan dit ook al meteen erdoor). Schep het in een mooi kommetje om te serveren.

Het is nu klaar om te eten, wil je het wat langer bewaren dan kan je een laagje geklaarde boter erover schenken. Hiervoor gebruik je de resterende 50 g boter. Verwarm de boter en laat het smelten zonder te bruinen. Schep het schuim dat zich bovenop verzamelt eraf (dit zijn onzuiverheden uit de boter). Je ziet nu een laag (boter)olie en onderin de pan een laag onopgeloste bestanddelen (dit zijn de melkbestanddelen). Giet voorzichtig de olielaag eraf, zonder de onderste laag mee te nemen. Van de geklaarde boter (de olie) schenk nu een laagje van 1/2 cm over de zalmboter (wel eerst de bovenkant glad strijken). Laat het afkoelen en je kunt het nu minstens 5 dagen in de koelkast bewaren.

Smeer het op crackers, toastjes of baguette en strooi de resterende dille erover als garnering. Eet als starter (met bijvoorbeeld wat sla) of borrelhapje.

Zuurkoolsalade met gerookte eend.



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

Ingrediënten:

10 g boter
2 sn brood, wit- (bijv.
Zaanse snijder)
16 pl eendenborstfilet,
gerookte
50 g kool, zuur-
1 tl mosterd, pittige
1 el room, slag-

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 korstjes van het brood.
Rol het brood met een deegroller plat.
Snijd het brood schuin door en snijd de
driehoekjes die overblijven nogmaals door.
Verhit de boter in een pan met antiaanbaklaag
en bak het brood in 5 min. goudbruin (keer het
brood regelmatig).
Laat ze afkoelen op keukenpapier.
Knijp het vocht uit de zuurkool.
Meng de zuurkool met de mosterd en de
slagroom.
Breng het op smaak met peper en zout.
Verdeel de zuurkoolsalade over de toast en leg
op elk toastje 2 plakjes eendenborst.
Serveer direct.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

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

100

