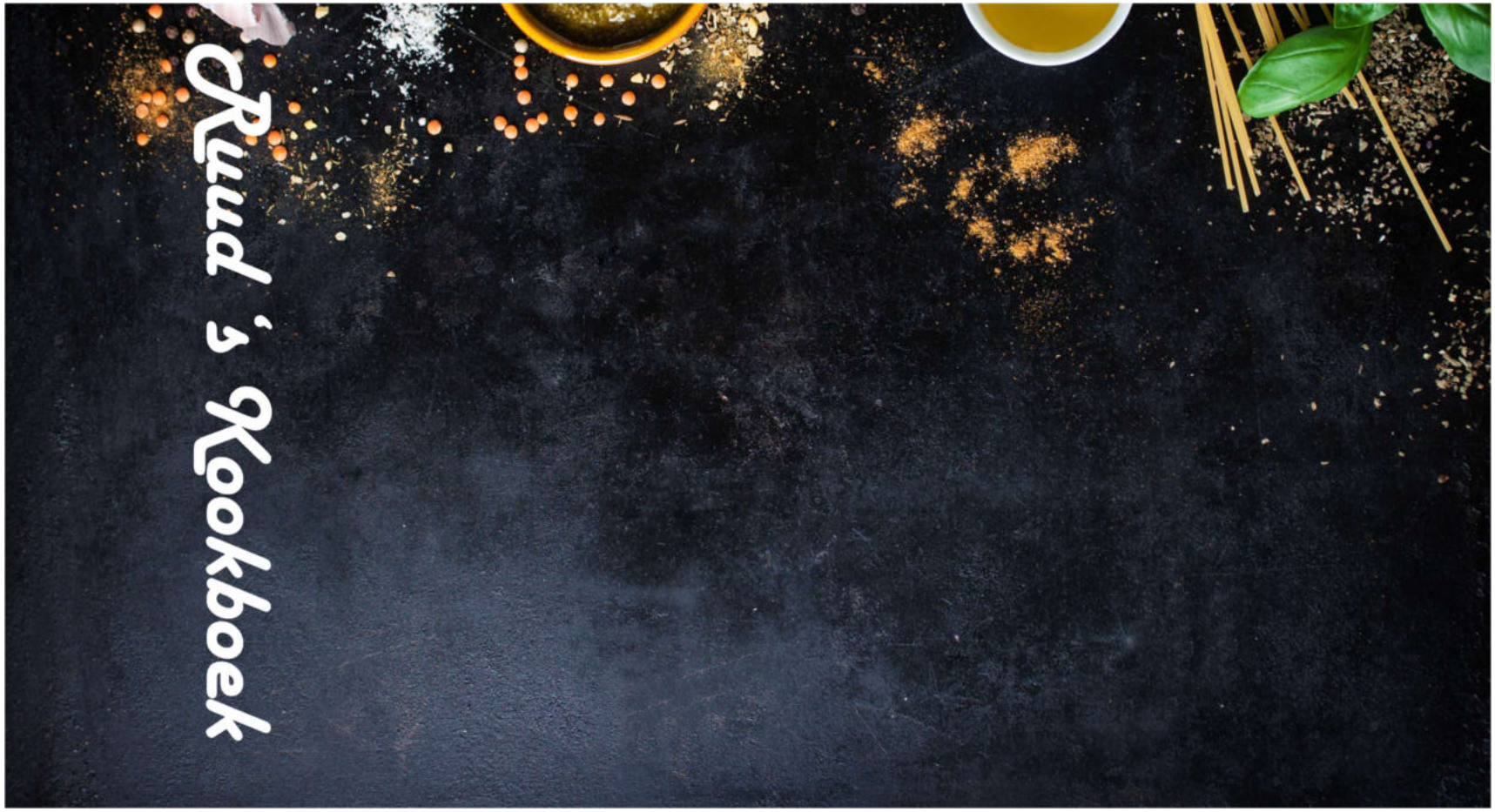


Ei-recepten II v8.8

Inhoudsopgave.

Aardappeltortilla.....4
Aardappeltortilla met worst.....5
Advocaat I. 6
Advocaat II.....7
Advokàat uit de Kempen.....8
Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs. 9
Asperges met noordzeekrab en kwartelei.....10
Baskisch groentengerecht met ei.....12
Biersoep met eieren.....13
Boerenomelet II. 14
Broodbakjes met roerei en garnalen.....15
Bruine bol met avocado, zalm en een eitje. 16
Ciabatta met ei en pesto.....17
Ciabattabrood met ei en ham.....18
Croissantjes met truffelroerei.....19
Dadar isi - Indische omelet.....20
Egg in the hole (airfryer).....21
Ei met ansjovis. 22
Ei met paprika en bacon. 23
Eitje van witte chocolademousse en mango. 24
Ei-aardappelschotel.....26
Ei-ham-kaas-stokbrood. 27
Ei-sandwich. 28
Eieren met mosterdsaus. 29
Eierkoffie.....30
Ekoori - Indiase roereieren.....31
Florentijnse eieren.....32
Foe yong hai VI.....33
Foe yong hai XV. 34
Fyllad äggshalvor - Zweedse gevulde eieren. 35
Gebakken ei met kipfilet en tomaat. 36
Gebakken eieren met ham en kaas. 37
Gehaktbrood met spek en ei. 38
Gepocheerde eieren met zalm en spinazie.....40
Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise. 41
Gevulde eieren met een kick.....42
Gevulde drakeneieren.....43
Gevulde groenten-omelet. 44
Groenten-omelet. 45
Groenten-risotto met roerei.....46
Groninger eierballen.....47
Groninger eierballen met kippendijragout. 48
Hartige crêpes met ham en ei.....49
Healthy power omelet.....50
Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje. 51
Huevos Habaneros – eieren uit Havana. 52
Jhinga sambal - garnalen-eierensambal. 53
Kaasomelet.....54
Kippendijsalade met ei. 55
Koreaanse burger met gebakken ei. 56
Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje. 57
Meringue met sinaasappel. 58
Misch-masch - Bulgaarse omelet. 59
Oeufs 'en cocottes'. 60
Omelet met bleekselderij en hüttenkäse. 61
Omelet met diverse paddestoelen.....62
Omelet met feta en paling. 63
Omelet met garnalen. 64
Omelet-sandwich.....65
Omeletrolletjes met krab, sushistijl.....66
Ontbijtcroissantje met ei. 68
Oosterse omelet. 69

Oude kaas omeletjes met tuinkers.....70
Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei. 71
Pannenkoeken met ei, zalm en prei. 73
Pasta-omelet. 74
Pisto manchego - groenteschotel met ei. 75
Quiche met wortel en spiegelei.....76
Rode biet met rijst en ei. 77
Roerei met grote garnalen. 78
Roerei met tomaten. 79
Sambal goreng telor II. 80
Soufflé. 81
Soufflé met ragout, paddenstoelen en granaat-appelpitjes. 82
Spaanse groenteomelet. 83
Spinazie-omelet. 84
Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan. 85
Telor kuning. 87
Tijgerbrood met eiersalade en groene asperges. 89
Tjap tjoy met ei. 90
Toastjes met eiboter en komkommergarnering. 91
Toastjes met gehakt eiwit en tomaat- en kappertjes-garnering. 92
Tortilla Española. 93
Wrap met ei en kipragout. 94
Zalmrösti met gepocheerd ei. 95
Zwitserse eieren. 96
Zwitserse rösti-omelet. 97
Zwitserse rösti-omelet met een frisse salade. 98
Gebruikte afkortingen (v2.7). 99

Aardappeltortilla.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mediterrane
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Tina de Vries

Ingrediënten

3 aardappelen (300 g)
3 eieren
- peper
- olie, olijf-
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.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakken.
Dep ze droog in een theedoek.
Halveer de ui en snijd in dunne halve plakken.
Klop de eieren los met peper en zout.
Verhit in een koekenpan met een dikke bodem een beetje olijfolie.
Bak de aardappelplakjes op hoog vuur tot ze goudbruin zijn.
Doe de ui-ringen erbij en bak nog enkele min. mee.
Draai het vuur laag en dek de pan af met een deksel tot de aardappels gaar zijn (af en toe roeren om aanbakken te voorkomen).
Roer de aardappels goed door de geklopte eieren.
Maak de koekenpan schoon.
Doe wederom een beetje olijfolie in de pan en maak de olie heel heet.
Doe het ei-aardappelmengsel erbij tot de bovenkant (bijna) gestold is.
Draai de tortilla om, met behulp van een deksel, en bak de andere kant bruin.

Tip:

Serveer warm of koud met (knoflook)-mayonaise.

Aardappeltortilla met worst.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2009-12

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokend
250 g (braad)worst, vegetarische, in dunne plakjes
8 eieren
2 tn knoflook, in dunne plakjes
8 el olie, olijf-
2 uien, grote, in ringen

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes van ca. 3 mm.
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag.
Bak hierin de plakjes braadworst 5 min.
Schep de worst met een schuimspaan uit de pan.
Bak de ui, de knoflook en de aardappelplakken op laag vuur in ongeveer 10 min. gaar.
Klop de eieren los en voeg peper en zout naar smaak toe.
Voeg de worst toe.
Schenk het ei-worstmengsel in de koekenpan erbij.
Verdeel het gelijkmatig over de aardappelen en de uien.
Laat de tortilla op een laag vuur ongeveer 6 min. garen, totdat de onderkant goudbruin is.
Schud, zodra het ei een beetje gestold is, de pan regelmatig heen en weer.
Leg een groot bord omgekeerd op de tortilla, keer de pan om zodat de tortilla op het bord blijft liggen en laat hem vervolgens omgekeerd terug in de pan glijden.
Laat nog 4 min. verder garen.
Serveer de tortilla warm of koud.

Tips:

Lekker met stokbrood en aïoli.
De tortilla maximaal 1 dag van tevoren maken. Bewaar hem afgedekt in de koelkast en laat hem vóór het serveren op kamertemperatuur komen.

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: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Advocaat I.



Menugang: Drank, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Carta-Dick, Onvergetelijke recepten

Ingrediënten

1 l brandewijn, inmaak-
12 eieren
400 g suiker
1 vanillestokje

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

Bereiding.

Doe alle eieren in een pan.
Probeer de draadjes, waar de dooier mee vasthangt, eruit te halen.
Klop de eieren goed los.
Voeg het binnenste, het merg van het vanillestokje toe.
Doe daarna de suiker er bij.
Klop het geheel weer heel goed los, totdat de suiker is opgelost.
Doe dit mengsel in een pan en verwarm deze au bain-marie op (blijf wel roeren).
Voeg daarna heel voorzichtig de brandewijn toe.
Blijf net zolang roeren tot het mengsel dik wordt.
Haal de pan uit het water en laat het afkoelen.
Beetje slagroom eroverheen en klaar.

Tips:

- **Schep in elk glas advocaat eens 1 el met suiker stijf geslagen room.**
- **Strooi eens 1 tl oploskoffie over de advocaat.**
- **Serveer de advocaat eens als mixdrank in een longdrinkglas aangevuld met 7-Up.**

Advocaat II.



Menugang: Drank, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: dr. Atkin

Ingrediënten

250 ml brandewijn, (inmaak-)
8 eieren
6 ml vanille-essence
15 ml zoetstof, vloeibare

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

Voorbereiding.

Laat alle ingrediënten op kamertemperatuur komen.
Zet een pan klaar om "au-bain-marie" te kunnen werken.
Klop de eieren met de zoetstof en de essence door elkaar in een kom (goed kloppen, moet een goed gelijkmatige vloeistof worden).
Zet de kom dan "au bain-marie" en blijf kloppen.
Doe de brandewijn er in scheuten bij en blijf kloppen.
Blijf net zo lang kloppen tot de vloeistof begint te binden.
Haal dan de kom uit het bad.
Blijf nog even kloppen en laat het dan afkoelen (als het te lang warm blijft, wordt de advocaat te dik).
Bewaren de advocaat in de koelkast!

Advokàat uit de Kempen.



Menugang: Drank
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: *
Bron: Belgische streek-recepten

Ingrediënten

1 l alcohol, zuivere
12 eidooiers
1 snf nootmuskaat
250 g suiker, poeder-
1 el water

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

Voorbereiding.

Doe de eidooiers samen met de suiker en het snuifje nootmuskaat in een kom.
Zet de kom in een pan met warm water (au bain marie) en klop de eidooiers luchtig op.
Blijf kloppen tot het mengsel helemaal is afgekoeld en voeg er dan de alcohol bij.
Giet de drank in flessen en sluit ze goed af.
Laat de advokaat 4 dagen rusten alvorens hem te nuttigen.

Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs.



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

Ingrediënten

½ ananas, verse, geschild
1 mp bakpoeder
2 eiwitten, verse
1½ tl kardemompoeder
½ limoen, sap van
50 g suiker, poeder-
500 ml yoghurtijs

Voorbereiding.

Snijd de ananas in 5 schijven.
Snijd 1 van de schijven in kleine stukjes en maal in de blender met het limoensap en de kardemompoeder helemaal fijn.
Breng dit mengsel aan de kook en laat op een lage stand 5 min. inkoken.
Laat dit afkoelen en laat het yoghurtijs in de koelkast iets zachter worden.
Roer het afgekoelde ananasmengsel door het ijs en zet minimaal 2 uur terug in de diepvries.

Bereiding.

Klop de eiwitten in een brandschone kom met het bakpoeder en de suiker tot stijve, glanzende pieken.
Verwarm de ovengrill voor.
Leg de overige ananas- schijven op een bakplaat en lepel of spuit er een toef eiwitschuim op.
Schuif onder de grill en laat het eiwit in een paar min. iets verkleuren (let op, het kan snel verbranden!!).
Leg de ananas-meringue op bordjes en serveer met een bolletje van het ijs.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: 2 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Asperges met noordzeekrab en kwartelei.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: *
Bron: Njam!, Thierry Theys

Ingrediënten

Voor de krabsalade:

1 krab, noordzee-
1 limoen, sap van
- mayonaise
- peper, versgemalen
- zout

Voor jus van krab:

1 klnt boter
1 stl citroengras
- citroensap
1 tn knoflook, geplet
1 tk koriander
1 laurierblad
- peper, zwarte
2 stl peterselie
1 tk tijm
20 g tomatenpuree
1 ui, fijngesnipperd
20 cl wijn, witte
1 wortel, fijngesneden

Bereiding.

Krab:

Breng water aan de kook.
Kook daarin de krab gedurende 3-5 min.
Hoe groter de poten hoe zwaarder de krab, hoe langer hij moet koken.
Laat de krab afkoelen.
Hak het pantser in stukken en verwijder het vlees.
Breng het krabvlees naar eigen voorkeur op smaak met mayonaise, een beetje limoensap, versgemalen peper en zout.
Leg een keukenring in een kommetje en vul daarin de krabsalade.

Jus van krab:

Verhit wat olijfolie in een pan en kleur daarin de koppen en de schalen van de krab aan samen met de fijngesnipperde ui, wortel en knoflook.
Bevochtig het geheel met de witte wijn en laat het tot de helft inkoken.
Zet het onder water, doe er tomatenpuree en de kruiden bij en laat het 1½ u. koken.
Giet het door een fijne zeef.
Werk het af met vers citrussap en een klontje boter.

Asperges:

Schraap de asperges.
Kook 2 asperges beetgaar.
Snijd van de resterende asperge dunne slierten met een dunschiller.
Rol ze op en leg ze in ijswater.
Laat ze uitlekken en breng ze op smaak met peper en zout, olijfolie en wat limoensap.
Snijd de gekookte asperges middendoor en in stukken.

Kwartelei:

Breng water tot op een temperatuur van 64°.
Leg daarin voorzichtig de kwarteleitjes en laat ze 12. min op deze temperatuur garen.
Pel de eitjes.
Scheid voorzichtig de dooier van het eiwit.
Kruid de dooier.

Serveren:

Leg de dooier op de krabsalade.
Werk het af met het eiwit, de aspergerolletjes, aspergestukjes, wat krokante toastjes, frisse zomerse kruiden en eetbare bloemblaadjes.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de asperges:

3 asperges
- limoensap
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de eitjes:

- krokante toastjes (van zuurdesembrood)
5 kwarteleieren

Voor de afwerking:

- blaadjes van een eetbare bloem (anjers, viooltjes, Oost-Indische kers, rozen, saliebloemen of tagetes)
- zomerkruiden, verse (jonge posteleinn, dille of mosterdsla

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

Baskisch groentengerecht met ei.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Baskische
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Veggipedia, Voedingscentrum

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
4 eieren
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
1 pepertje, Spaans
1 tl tijm, gedroogde
1 ui

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 284
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 10 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0,52 g

Bereiding.

Maak de aubergine schoon en snijd hem in plakken.
Maak de rest van de groente schoon.
Snijd de ui in snippers, de paprika's in repen, het pepertje fijn en de courgette in plakken.
Verwarm de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui glazig.
Pers het teentje knoflook er boven uit.
Voeg de andere groente toe met peper en tijm en stoof de groente op klein vuur langzaam gaar.
Breek de eieren op de groente en laat ze stollen.

Tip:

Lekker met aardappelen.

Biersoep met eieren.



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

Ingrediënten

1 l bier, de Leeuw Pilsener
1 citroen, schil van
3 eieren
- kaneel, pijp-
½ el meel, aardappel-
½ el 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.

Klop in een diepe kom de eidooiers met de suiker en het aardappelmeel flink door elkaar.
Laat het bier met de citroenschil en de kaneel trekken.
Giet, goed kloppend, het hete bier bij de losgeklopte eidooiers en blijf daarna nog even in dit mengsel kloppen.
Klop de eiwitten heel stijf en serveer de soep met het eiwit erbovenop.



Boerenomelet II.



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

Ingrediënten

100 g boter, kruiden-
½ brood, boerenvolkoren-, met sesam
175 g carbonarareepjes
6 eieren, middel groot
250 g groenten, soep-, grof
2 el melk
- peper
400 g ui, prei en spekjes, gekruide dobbelsteentjes
- zout

Bereiding.

Verhit in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag 25 g kruidenboter.
Bak de carbonarareepjes in ca. 2 min. uit.
Voeg de dobbelsteentjes toe en bak ze al omscheppend ca. 5 min.
Voeg de soepgroenten toe en bak ze ca. 3 min. mee.
Klop in een kom de eieren los met melk, zout en peper.
Schenk het eimengsel bij het aardappelgroentemengsel.
Laat het ei op matig vuur in ca. 15 min. stollen.
Rooster intussen het brood.
Serveer de omelet met geroosterd brood en rest van kruidenboter.

Wijntip:

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 785
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 48 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Broodbakjes met roerei en garnalen.



Menugang: Feest-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Brood.net

Ingrediënten

4 sn brood, oud, zonder korst
6 eieren
100 g garnalen, Hollandse
40 g margarine, vloeibare
- peper, versgemalen
2-3 el room (of melk)
1 uitje, bos-, in smalle ringetjes

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 289
Eiwit: 18,3 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5,2 g
Vezels: 1,6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Rol de sneetjes brood iets uit, bestrijk ze aan beide kanten dun met vloeibare margarine en duw elk sneetje in de holte van een muffinvorm (doorsnede 5-6 cm) tot een bakje.
Bak de broodbakjes in de oven in 10 min. knapperig bruin.
Klop de eieren los met de room, zout en versgemalen peper.
Verhit de rest van de vloeibare margarine in een pan met een dikke bodem en laat het eimengsel al roerend stollen.
Neem als het ei rul wordt, maar nog wel glanst de pan van het vuur en roer ¾ van de bosui en de garnalen erdoor.
Wip de broodbakjes uit de muffinvorm en zet ze op bordjes.
Schep het roerei erin.
Garneer de bakjes met de rest van de uienringetjes en de garnalen.

Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-gerecht
Keuken: -
Aantal: 1
Sterren: *
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

½ avocado
1 bolletje, volkoren
1 ei
- olie
- peper, zwarte
- tuinkers
1 pl zalm, gerookte
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de bol in tweeën en besmeer hem met wat olie.
Leg beide helften op het rooster van de oven.
Bak ze in 5 min. knapperig.
Bak het ei in een klein beetje olie.
Snijd de avocado ondertussen open en ontpit deze.
Lepel het vruchtvlees eruit en prak deze tot een gladde puree.
Voeg hier een beetje citroensap aan toe en breng het op smaak met peper en zout.
Haal de broodjes uit de oven en besmeer beide helften met de avocadoprut.
Leg hier bij de onderste helft de zalm bovenop.
Leg het gebakken ei bovenop de zalm en strooi er wat tuinkers overheen.
Bestrooi het naar smaak met peper.
Leg de tweede helft er bovenop.

Tip:

Vervang de tuinkers eens met alfalfa

Ciabatta met ei en pesto.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: *
Bron: AllerHande 1997

Ingrediënten

½ ciabatta (Italiaans stokbrood)
3 eieren
1½ el olie, olijf-
1 el pesto, groene
4 tomaten, gedroogde, in olie

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding:

Kook de eieren in ca. 10 min. hard.
Spoel ze onder koud stromend water af.
Laat ze afkoelen.
Snijd intussen van de ciabatta 8 sneetjes (schuin) af.
Rooster de sneetjes in de broodrooster bruin.
Roer in een kommetje de pesto en olie door elkaar.
Snijd de gedroogde tomaat in reepjes.

Bereiding:

Pel de eieren en snijd ze in plakjes.
Verdeel de plakjes over de ciabatta.
Roer de saus nogmaals door en schep de saus over de plakjes ei.
Verdeel de reepjes tomaat erover.

Ciabattabrood met ei en ham.



Menugang: High tea
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Hanß Haas

Ingrediënten

- azijn
1 brood, ciabatta-
- ei(eren)
- ham (of dun spek)
- olie, olijf-
- peper
- saus, sla-, romige
- sla met spinazie (of zachte andijvieblaadjes)
- 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:

Draai het ciabatta brood in plasticfolie en laat het daar min. 24 uur inzitten.
Snijd van het zacht geworden brood lange, zeer dunne plakken die evt. ook weer in folie bewaard kunnen worden.
Pocheer het ei (of de eieren) door in kokend water met een scheut azijn, een zeer vers ei of eieren te breken.
Leg, zodra het eiwit gestold is (en de dooier nog zacht is) het ei of de eieren in ijswater om de garing te stoppen.
Rol het afgedroogde, koude ei met wat peper en zout in de ham en vouw deze combinatie in twee plakken brood.
Laat een pan met wat olie heet worden en bak het brood met het ei erin langzaam en voorzichtig aan twee kanten.
Leg ei en brood op de sla en drappeer er wat van de romige slasaus omheen.

Croissantjes met truffelroerei.



Menugang: Brunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Coöp

Ingrediënten

1 el boter
50 g crème fraîche
4 croissants, open-gesneden
6 eieren
- peper, versgemalen
1 el peterselie, fijn-gehakt
1 el tapenade, (truffel-)
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Klop de eieren met de crème fraîche en (truffel)tapenade los met een vork.
Verhit de boter in een koekenpan en schenk het eimengsel erin.
Zet de warmtebron laag en roer totdat het ei net niet helemaal gestold is.
Breng het ei op smaak met zout en vers-gemalen peper.
Bestrooi het ei met de peterselie en schep het roerei op de croissantjes.

Dadar isi - Indische omelet.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Talisay.com

Ingrediënten

Voor de omelet:

8 eieren
1 tl knoflookpoeder
1 el olie, plantaardige
½ tl peper, zwarte, vers-gemalen
1 tl uienpoeder
½ tl zout, zee-

Voor het gehakt:

1 tl citroengras, gemalen (sereh)
500 g gehakt, runder- (of h-o-h)
1 tl gember, Thaise, gemalen (laos)
1 tl kemirinoten, gemalen
1 tl knoflookpoeder
1 tl komijn, gemalen (djinten)
2 tl koriander, gemalen (ketumbar)
1 tl kurkema (koenjit)
100 g santen
1 tl suiker, palm- (gula djawa)

Bereiding.

Gehakt:

Bak het gehakt in een koekenpan tot het lekker rul wordt.
Schenk het vet weg, voeg de santen toe en laat deze smelten.
Voeg nu de kruiden toe.
Bak het gehakt tot het gaar is.

Omelet:

Breek de eieren open in een kom.
Klop de eieren met behulp van een garde of vork, samen met de kruiden.
Verhit de olie in een pan.
Bak een viertal dunne omeletten.

Leg een laag gehakt op de omeletten en rol ze op.
Snijd ze evt. in plakken (gebruik dan een scherp mes anders scheurt de omelet).

Tip:

Serveer de dadar isi met witte rijst en wat lente-ui.

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

Egg in the hole (airfryer).



Menugang: Lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 sn brood
1 ei
- kaas, geraspte
- peper, versgemalen

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

Bereiding.

Sommige hapjes uit de Airfryer zijn zo makkelijk te maken in zo weinig tijd. Neem nou bijvoorbeeld 'Egg in the Hole'. Dit is een gebakken ei in een boterham waar een rondje uit is gestoken. Dit wordt gebakken met een laagje kaas in de Airfryer.

Zet het bakje in de Airfryer en maak dit heet (5 min.-200°C).
Strooi wat geraspte kaas op de bodem van het bakje en bak dit (5 min.-200°C).
Steek met een glas een gat uit een boterham en leg deze op de kaas.
Tik een ei in het gat en bestrooi naar wens met geraspte kaas.
Bak dit af (6 min.-200°C).

Ei met ansjovis.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Linda, PastaSite.nl

Ingrediënten:

- eieren, hardgekookte
- peterselie
1 bl sardientjes

Bereidingstijd: 5 min.
Kooktijd: 11 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 eieren hard, laat ze onder koud water schrikken, pel ze en laat ze afkoelen.
Snijd ze hierna met een ei-snijder in dunne plakjes.
Scheur een stukje ansjovis af en leg deze op het plakje ei.
Leuk ze nog ietsjes op met peterselie.

Ei met paprika en bacon.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Ontbijtgerechten

Ingrediënten:

50 g bacon, in plakjes
2 eieren
1 el olie
½ paprika
- peper, versgemalen
1 sch room, soja-

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

Bereiding.

Was de paprika, snijd de zaadjes eruit en snijd hem daarna in kleine snippers.
Klop het ei met de sojaroom en de versgemalen peper los.
Verhit in een pan de olie.
Bak daarin de plakjes bacon, bak de paprika ook mee.
Giet daarover het eimengsel en bak het geheel goed gaar.

Eitje van witte chocolademousse en mango.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Dominique Persoone, Njam!

<u>Ingrediënten:</u>

<u>Voor de witte chocolademousse</u>:

200 g chocolade, witte
2 eierdooiers
4 g gelatineblaadjes
10 g maïzena
12 cl melk, halfvolle melk
40 cl room
20 g suiker, gries-
5 g suiker, poeder-
½ vanillestokje

<u>Bereiding.</u>

***<u>Maak de witte chocolademousse</u>*:**

Breng de melk met het vanillestokje aan de kook.
Haal de pan van het vuur en laat het even trekken.
Klop de dooiers met de suiker en de maizena wit.
Verwijder het vanillestokje uit de melk en giet beetje bij beetje de melk op het eiermengsel.
Zet deze massa terug op een laag vuur tot er een binding ontstaat.
Giet de massa dan onmiddellijk door een zeef.
Smelt de chocolade in de microgolfoven op de laagste stand.
Week de gelatineblaadjes in koud water.
Knijp ze uit, leg ze in een kommetje en smelt ze in de microgolfoven op de laagste stand.
Meng de gesmolten chocolade met de basismassa en meng er ook de gesmolten gelatine door.
Klop de room half op met een beetje poedersuiker.
Spatel de half opgeklopte room beetje bij beetje door de al afgekoelde massa.
Probeer het beslag zo luchtig mogelijk te houden.
Giet het beslag in potjes of glaasjes en laat het opstijven in de koelkast.

***<u>Maak de mangocoulis</u>*:**

Mix het mangovlees samen met het sinaas-appelsap, de geraspte sinaasappelschilletjes en de geraspte gemberwortel.
Voeg de suiker toe en laat de 'coulis' (de halfdikke mangosaus) even opkoken tot de suiker is opgelost en de saus licht begint te binden.
Laat de saus afkoelen.

<u>Vul de eitjes</u>:

Breek de eitjes voorzichtig middendoor en spoel de halve schalen onder stromend water.
Dompel ze gedurende 1 min. in kokend water om evt. salmonellabesmetting te voorkomen.
Spoel ze nog even na in koud water en laat ze goed uitlekken (afdrogen met een handdoek lukt niet, geloof me; je kunt ze wel met keuken-papier voorzichtig droog deppen).
Leg de schaaltjes vervolgens in een eierkarton.
Vul een spuitzak met de witte chocolade-mousse.
Spuit de eitjes vol met de chocolademousse, maar laat een klein kuiltje in het midden.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de mangocoulis:

15 g gemberwortel, verse, fijn geraspt
120 g mangovlees
½ sinaasappel, de rasp van de schil
2½ cl sinaasappelsap, vers geperst
45 g suiker, kristal-

Extra:

4 eitjes (voor 8 halve eierschalen)

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

Vul een tweede spuitzak met de mangocoulis en vul daarmee het kuiltje (zo boots je een mooie eierdooier na).
Serveer deze eitjes in een eierdopje.

Tip:

Je kunt dit hapje nog extra cool maken door er 'soldaatjes' (rechthoekjes) van getoast briochebrood bij te serveren.

Ei-aardappelschotel.



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

Ingrediënten:

500 g aardappelen
2 tl bieslook, fijngehakte
1 el boter
6 eieren
2 pl ham, gekookte
2 el kaas, geraspte
1 tl mosterd
- peper
2 tl peterselie, fijngehakte
1 bk room, zure
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen in weinig water met een beetje zout bijna gaar.
Laat de aardappelen afkoelen.
Snijd de aardappelen in niet te dunne plakken.
Kook de eieren in 10 min. hard.
Spoel de eieren onder de koude kraan af.
Pel de eieren.
Hak de eieren fijn.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de plakken aardappel in de koekenpan aan beide kanten goudbruin.
Vet een vuurvaste schaal in.
Leg de plakken aardappel in de vuurvaste schaal.
Snijd de ham in reepjes.
Meng de fijngehakte eieren, bieslook, peterselie, mosterd en ham door de zure room.
Breng het eimengsel op smaak door er een beetje peper en zout door te roeren.
Verdeel het mengsel gelijkmatig over de aardappelen.
Strooi de geraspte kaas over het mengsel.
Zet de schaal zonder deksel ± 20 min. in de oven tot de bovenkant mooi bruin is.

Tip:

Serveer er een komkommersalade bij.

Ei-ham-kaas-stokbrood.



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

Ingrediënten:

4 eieren
4 pl ham, achter-, ronde
40 g kaas, jong belegen, geraspte
5 g peterselie, platte
1 stokbrood, wit (afbak)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Snijd met een scherp mesje 4 ronde gaten van ca. 10 cm doorsnee uit het onafgebakken stokbrood en haal er het brood uit.
Let op! Snijd niet door tot de bodem.
Leg in elk gat 1 plak ham.
Breek vervolgens boven elk gat 1 ei.
Bak het stokbrood 20 min. in het midden van de oven.
Verdeel na 15 min. oventijd de kaas over de eieren en laat het stokbrood nog 5 min. bakken.
Snijd intussen de peterselie fijn.
Neem het stokbrood uit de oven en leg het op een plank of schaal.
Bestrooi het met de peterselie en serveer het stokbrood.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 270
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: 0 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,3 g

Ei-sandwich.



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

Ingrediënten

- avocado, in plakken
- bacon, (gebakken)
4 eieren, hardgekookt
- kaas, cheddar
- mayonaise

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

Bereiding.

Halveer de hardgekookte eieren over de lengte.
Beleg 1 helft met plakken avocado, cheddarkaas, (gebakken) bacon en wat mayonaise.
Leg de andere kant van de eieren erbovenop.
Steek er een prikker door.

Eieren met mosterdsaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

4 eieren
4 tk peterselie
2 el mosterd, Zaanse
- peper, versgemalen
1 zk saus, room- (25 g, Maggi)
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 270
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de eieren in 10 min. hard.
Knip de peterselie fijn in een kopje/schaaltje.
Bereid in een pan de roomsaus volgens gebruiksaanwijzing.
Roer de mosterd door de roomsaus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Spoel de eieren onder koud stromend water af, pel en halveer ze.
Leg de eieren met bolle kant naar boven in een schaal.
Schenk de mosterdsaus over de eieren.
Strooi de peterselie erover.

Tip:

Serveer ze met krielaardappeltjes en kropsla.
Serveer ze met geroosterd brood en roomboter.

Eierkoffie.



Menugang: Drank, tussendoortje
Keuken: Vietnamese
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Boodschappen, PRKoffie.nl, Zwarte Roes

Ingrediënten

2 eidooiers
2 kp koffie, sterke
3 el melk, gecondenseerde (blikje)
1 tl suiker
1 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 130
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Zet de koffie.
Klop de eidooiers in 3-4 min. romig en lichtgeel.
Voeg de suiker en vanillesuiker toe en klop het nog even door.
Roer de gecondenseerde melk en 1 tl van de koffie erdoor.
Schenk de koffie in 2 koppen en voeg het schuimige eiermengsel toe als topping.

Tip:

Vervang de gecondenseerde melk in deze eierkoffie door volle koffiemelk en voeg 2 tl suiker toe.

Ekoori - Indiase roereieren.



Menugang: Lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Indiaase
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

½ tl chilipoeder
6 eieren
1 tl garam masala
10 cm gemberwortel
50 g ghee
1 tn knoflook
- koriander, verse
1 tl kurkuma
4 pepers, chili-, groene
1 ui, middelgrote
1 tl zout

- toast, warme

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

Bereiding.

Maak de ui schoon en snipper fijn.
Maak de knoflookschoon en snipper.
Schil de gemberwortel en snijd in reepjes.
Ontpit de chilipepers en snijd in stukjes van 5 mm.
Hak de koriander.
Klop de eieren in een kom luchtig en zet apart.
Laat de ghee smelten in een pan met dikke bodem.
Voeg ui en knoflook toe en fruit 4-5 min. zachtjes.
Voeg de reepjes gember toe en bak al roerende nog 2 min. tot ze zacht zijn.
Voeg kurkuma, garam masala, chilipoeder en zout toe en bak al roerend nog 1 min.
Klop de eieren nogmaals om en voeg ze toe.
Bak op een laag vuur en schraap het mengsel van de wanden tot het zacht en iets vochtig is.
Neem de roereieren direct van het vuur, omdat ze nog nagaren in de hete pan (ze mogen niet helemaal stollen).
Bestrooi met de gehakte chilipeper en schep die voorzichtig erdoor.
Verdeel het roerei over warm geroosterd brood en bestrooi met koriandergroen.
Serveer direct.

Tip:

Probeer Ekoori ook eens te serveren op vers gebakken kruidenflensjes/dosa's.
Of maak er een complete schotel van door ± 200 gr gepelde garnalen aan de ui en knoflook toe te voegen.
Ook lekker met gekookte mosselen of strand-schelpen, evenals met stukjes krabvlees.

Florentijnse eieren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 1
Sterren: *
Bron: BBC

Ingrediënten

25 g boter
2 eieren
- peper, vers gemalen
100 ml room (double cream)
75 g snijbietblad òf spinazie
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200^{0}C.
Smelt de boter in een bakpan.
Laat de spinazie of snijbiet hierin kort slinken.
Doe de groente in een klein ovenvast bord of schaaltje en voeg zout en peper toe.
Breek de eieren boven het bord en schenk er de room over.
Bak de Florentijnse eieren 10 min. in de oven tot ze goudkleurig en bubbelend zijn.
Serveer de eieren in het schaaltje.

Foe yong hai VI.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

1 bkj champignons
- doperwten
8 eieren
½ tl gemberpoeder
- kerrie
- ketjap manis
4 kipfilets
1 tn knoflook
1 paprika
1 gls sap, sinaasappel-
- sperziebonen
50 g taugé
- tomaten
1 blj tomatenpuree
2 uien

Voor de saus:

3 tl aardappelmeel
½ el azijn
2 dl bouillon
- peper
- suiker
4 el tomatenketchup
- zout

Bereiding.

Roer het sinaasappelsap, de tomatenpuree en de ketjap door elkaar en breng het aan de kook.
Houd het warm.
Voeg evt. nog wat sambal toe.
Fruit de gesnipperde uien, de in plakken gesneden champignons met de kerrie en het gemberpoeder enkele minuten.
Voeg het vlees en de knoflook toe.
Doe er een scheut ketjap bij als het vlees gaar is en laat nog even sudderen.
Voeg de andere groenten, behalve de taugé, toe.
Bak, als alles bijna gaar is, de taugé mee.
Klop de eieren los met wat melk of water, voeg ze toe aan het vlees en de groenten en laat ze stollen.
Schep het zo nu en dan voorzichtig om.

Bereiding saus:

Breng de bouillon aan de kook.
Maak van de ketchup en de azijn met het aardappelmeel een glad papje, bind daarmee de bouillon en laat deze even doorkoken.
Voeg naar smaak peper, zout of suiker toe.

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

Foe yong hai XV.



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

Ingrediënten

4 eieren
150 g garnalen
1 tl maïzena
1 tl olie, sesam-
1 snf peper
100 g taugé, geblancheerde
1 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.

Klop de eieren los met zout, peper, sesamolie, water en maïzena.
Roer er daarna de taugé en de garnalen door.
Maak in een grote koekenpan wat olie heet en doe het mengsel hierin.
Draai het vuur laag en bak totdat het ei begint te stollen.
Vouw de omelet dicht en bak hem nog even door.

Tip:

Serveer met foe yong hai-saus en witte rijst.

Fyllad äggshalvor - Zweedse gevulde eieren.



Menugang: Hapje
Keuken: Zweedse
Stuks: 10
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

- 10 eieren
- Knorr Primerba Tuinkruiden
- 3 el mayonaise
- mierikswortel
- peper
- 1,5 dl room, slag-
- 3 el room, zure
- zout

Garnering:

- ansjovisfiletjes
- kaviaar (zalm)
- kruidentakjes
- paling
- surimi
- zalm, gerookte

Bereiding.

Kook de eieren hard.
Rasp de mierikswortel.
Halveer de eieren in de lengte.
Verwijder de dooiers.
Prak de dooiers fijn.
Spoel de eiwitten uit.
Laat de eiwitten omgekeerd op een doek drogen.
Klop de crème fraîche lobbig.
Breng de crème fraîche op smaak met mierikswortel, peper en zout.
Roer de helft van de dooiers door het mengsel tot een gladde spuitbare massa ontstaat.
Meng de mayonaise met de zure room en de overige dooiers tot een gladde massa ontstaat.
Breng het mengsel op smaak met tuinkruiden.
Vul de ei-helften met de vullingen.
Garneer de ei-helften naar keuze met ansjovis-filetjes, zalm, paling, kaviaar, surimi en kruidentakjes.

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

Gebakken ei met kipfilet en tomaat.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Albert Heijn, Judith Rolf

Ingrediënten

1 klnt boter, room-
4 eieren
4 pl kipfilet
- peper, versgemalen
- sesamzaad
2 tomaten, (vlees-)
- zout, zee-

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

Bereiding.

Bak de kipfilet en de tomaten in de roomboter.
Breek hierboven de eieren.
Prik een gaatje in de dooier zodat deze wat kan uitlopen.
Bestrooi de eieren naar smaak met versgemalen peper en zout en laat de dooier goed gaar worden door een deksel op de koekenpan te doen.
Draai het vuur tijdens het gaar worden van het ei op de laagste stand.
Bestrooi het ei voor het serveren met wat sesamzaad, wat zeezout en versgemalen peper naar smaak.

Tip:

Vervang de (vlees)tomaten eens door zon-gedroogde tomaten.

Gebakken eieren met ham en kaas.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Zomerse recepten

Ingrediënten

2 eieren
2 pl ham (vegetarische)
2 pl kaas, komijne-, 30+
1½ el olie
- paprikapoeder

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 olie in een pan.
Bak hierin eerst de plakken ham voorzichtig.
Breek daarop de eieren (probeer de dooier heel te houden).
Bak de eieren goed gaar, leg dan de plakken kaas erop en laat die nog wat smelten.
Bestrooi ze tenslotte met paprikapoeder.

Gehaktbrood met spek en ei.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Amerikaanse, Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Laura Lemmers, Wijnspijs.nl

Ingrediënten

1 stl bleekselderij, heel fijngesneden (brunoise)1 el boter, om in te vetten
100 g broodkruim (of 3 beschuiten)
6 eieren
750 g gehakt, gemengd
3 el ketchup, tomaten-
1 tl komijnzaad, in de vijzel gemalen
1 tl korianderzaad, in de vijzel gemalen
1 el mosterd, Dijon
1 tl peper, zwarte, vers-gemalen
½ bs peterselie, fijn-gesnipperd
150 g spek, ontbijt-
1 ui, rode, fijn-gesnipperd
1 tl zout, fijn

1 bakvorm (ca. 20 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook 4 eieren in zo'n 8 min. hard.
Laat ze schrikken, pel ze en zet ze apart.
Meng alle overige ingrediënten, behalve het ontbijtspek, vlug en kort door elkaar.
Bekleed een bakblik met boter.
Leg daarna het ontbijtspek dakpansgewijs in het bakblik (laat aan de zijkanten van het blik de plakken uitsteken; dit komt straks over het gehakt te liggen).
Vul het blik nu voorzichtig met ongeveer 1/3 van het gehaktmengsel.
Druk het rustig aan en leg de gekookte eieren er voorzichtig in.
Dek de eieren vervolgens af met de rest van het gehakt.
Maak je gehaktbrood af door het spek netjes over het gehaktbrood heen te leggen.
Plaats het bakblik in de voorverwarmde oven en bak het brood in zo'n 50 min. af.
Laat het gehaktbrood met spek en ei minimaal 10 min. rusten voordat je hem uit de vorm haalt en je aan tafel gaat.
De sappen uit de vorm zijn erg lekker.
Bedruip het gehaktbrood met spek en ei er mee.






Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: 50 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

Tips:

- **Maak je eigen versie. Gebruik geraspte kaas, Italiaanse kruiden, geef er een Oosters tintje aan, of maak het gehaktbrood gezonder door er ook nog brunoise gesneden wortels of andere groenten aan toe te voegen.**
- **Gebruik in plaats van half-om-half gehakt ook eens gehakt van kalf, kalkoen of kip.**
- **De gekookte eieren kun je gewoon weg laten.**
- **Gebruik in plaats van ontbijtspek ook elk ander soort spek voor dit gehaktbrood.**

Gepocheerde eieren met zalm en spinazie.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Food & Friends, A. Vogel

Ingrediënten

1 tl azijn
4 beschuitbollen
20 g boter
½ citroen
4 eieren
60 g mayonaise
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
200 g spinazie
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Vul een hapjespan of grote koekenpan voor driekwart met water en breng het tegen de kook aan.
Zet het vuur laag.
Voeg de azijn toe.
Breek 1 ei voorzichtig boven een schaaltje of kopje (zorg dat de eidooier heel blijft).
Laat het ei uit het schaaltje in het water glijden.
Herhaal dit met de rest van de eieren.
Pocheer de eieren 3 min. tegen de kook aan.
Haal de eieren met de schuimspaan uit het water.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Pers de citroen uit.
Bereid nu de saus.
Meng de mayonaise, de mosterd, 1 el citroensap en 1 el water in een steelpannetje en verwarm het op een laag vuur.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Rooster de beschuitbollen.
Verhit de boter in een wok en roerbak de spinazie 1 min.
Verdeel de zalm en de spinazie over de beschuitbollen.
Leg op elke bol een gepocheerd ei en verdeel er de saus over.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 353
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Aan tafel, Nier-stichting

Ingrediënten

1 avocado
½ bk basilicum
½ citroen
4 eieren
1 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 el yoghurt, Griekse

- spuitzak

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 eieren in ca. 8 min. hard.
Laat ze met koud water schrikken en afkoelen.
Pel de eieren en halveer ze over de lengte.
Haal de eierdooiers er voorzichtig uit.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
Pers de citroen uit.
Pureer het eigeel in een keukenmachine samen met de avocado, de mayonaise, de Griekse yoghurt en het citroensap tot een mousse.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Schep de vulling in een spuitzak en vul de eieren.
Garneer ze met de basilicum.

Gevulde eieren met een kick.



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

<u>Ingrediënten</u>

10 eieren, maat L

<u>Voor de vulling</u>:

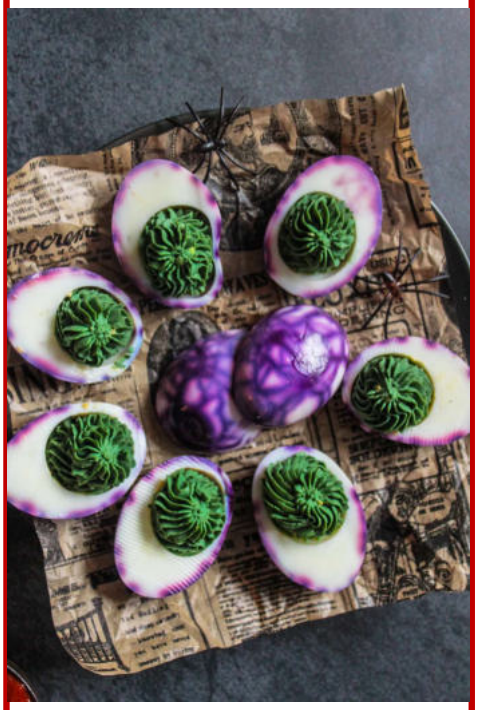
50 g mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie, krul-
50 ml room, slag-, ongezoete
50-75 ml Schrobbelèr
20 ml siroop, gember-
1 tl vadouvan (specerijenmix)
- zout

<u>Bereiding.</u>

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 Schrobbelèr 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 over-gebleven, 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

Gevulde drakeneieren.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: *
Bron: FoodFrobelFun.nl

Ingrediënten

5 eieren
- kleurstof, paarse
- kleurstof, groene
½ theelepel maggi
1 tl mosterd
½ tl paprikapoeder
- peper, naar smaak
200 ml water
- zout, naar smaak

Bereiding.

Kook de eieren voor 10 min.
Leg ze vervolgens 5 min. in koud water.
Pak ondertussen een ziplog zakje of een kom en doe hier het water met ca. 3 tl paarse kleurstof in (totdat het water fel en donkerpaars is).
Sla voorzichtig met een mes de schaal van de eieren kapot maar zorg dat de schaal er wel op blijft zitten!
Doe de eieren in het ziplog zakje of in de kom met kleurstof en roer zodat elk ei bedekt is met vloeistof.
Zet dit 2 uur in de koelkast.
Wanneer de vloeistof is ingetrokken is het tijd om de eieren te pellen.
Snijd ze vervolgens door het midden en haal voorzichtig het eigeel er uit.
Doe dit in een aparte kom.
Mix het eigeel met de mosterd, zout en peper naar smaak, de maggi en het paprikapoeder.
Voeg als laatste groene kleurstof toe tot dat het mengsel groen kleurt.
Doe het mengsel in een spuitzak en spuit dit terug in de eieren.

Tip:

De kleurstoffen zijn o.a. verkrijgbaar van het merk "Funcakes".

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

Gevulde groenten-omelet.



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

Ingrediënten

½ el bloem
2 eieren
50 g Hüttenkäse
3 el melk
2 el olie
½ paprika, groene, in blokjes
- peper, versgemalen
1 el peterselie, fijn-gesneden
100 g peultjes
1 tomaat, vlees-, dikke
1 ui, gesnipperde
1 snf zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Was de groenten.
Halveer de tomaat en verwijder de zaadjes.
Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verwarm 1 el olie in een koekenpan en bak hierin de ui, de paprika, de tomaat en de peultjes ca. 3 min.
Vet een (ronde) ovenschaal (Ø 15 cm) in met 1 el olie.
Schep de groenten hier in.
Neem een kom en klop hierin de eieren los met de bloem, de melk, de Hüttenkäse, de peterselie, 1 snf zout en versgemalen peper.
Schenk het eimengsel over de groenten.
Zet de schaal in het midden van de oven en laat de omelet in 30-35 min. stollen.

Tip:

Lekker met een groene salade.

Groenten-omelet.



Menugang: Lunch-, voorgerecht, tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Hematon

Ingrediënten

- bieslook, verse
150 g champignons, (kastanje-), gesneden
½ courgette, in dunne plakjes
6 eieren
1 tn knoflook, gesnipperd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tomaten, in plakjes
1 ui, gesnipperde

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

Bereiding.

Klop de eieren.
Snijd de courgette in de lengte doormidden en rasp er dunne plakjes van.
Snijd de ui in halve ringetjes.
Snijd de champignons in plakjes.
Snipper de knoflook.
Snijd de tomaten in plakjes ter garnering.
Knip de bieslook in stukjes.
Meng de bieslook door het eimengsel.
Verhit olijfolie in een grote pan en verdeel er de groenten in met een beetje peper.
Laat het kort bakken en voeg dan de geklopte eieren met peper toe.
Laat het nog even bakken tot de omelet goed is.
Serveer de omelet met de plakjes tomaat

Tips:

Lekker met roggebrood borden.
Vervang de courgette eens door Chinese kool (of andere groenten).

Groenten-risotto met roerei.



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

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
- boter, kruiden-
2 bouillonblokjes, kruiden-
1 courgette, kleine (met bloem)
5 eieren
- kaas, room-
- marjolein
- melk
- olie, olijf-
- peper
300 g rijst
- sla, bladkrul-
1 ui
1 hv worteltjes
- 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.

Snipper de ui, en laat hem langzaam glazig worden in een scheutje olijfolie.
Maak de worteltjes schoon, snijd ze in halve plakjes en doe ze bij de ui.
Voeg de rijst toe, en laat die ook op laag vuur glazig worden.
Voeg er dan de bouillonblokjes en 6dl (warm) water aan toe.
Laat het aan de kook komen, en laat het vocht langzaam verdampen.
Snijd de bloem van de courgette af, en houd die even apart.
Snipper de courgette, en doe die bij de rijst op het moment dat er nog net genoeg vocht is om de courgette te laten koken.
Doe, wanneer het vocht verdampt is, er de fijn gesneden courgettebloem bij, en breng de risotto op smaak met flink wat marjolein en wat versgemalen peper.
Was ondertussen de salade,.
Pluk de sla klein en breng die op smaak maken met wat azijn.
Roer met een vork wat roomkaas los met een scheutje melk, zodat het een soort room wordt.
Roer dat door de eieren.
Smelt nu in een koekenpannetje een klontje (kruiden)boter, en giet er dan het eiermengsel bij.
Laat dit op een laag vuur al roerend voorzichtig gaar worden.
Dien de roerei op als het nog net vloeibaar is.

Groninger eierballen.



Menugang: Snack
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

75 g bloem
50 g boter
450 ml bouillon, koud
5 eieren
2 tl kerriepoeder
50 g meel, paneer-
1 mp nootmuskaat
- olie, frituur-
1 snf peper
4 tk peterselie, fijngehakt

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 510
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Smelt de boter in een steelpan.
Voeg de bloem toe en laat al roerend circa 5 min. garen op een lage stand.
Roer vervolgens beetje bij beetje de koude bouillon erdoor.
Breng op smaak met nootmuskaat, kerrie, peterselie en een snuf peper.
Laat de ragout afkoelen op een natgemaakt plat bord en laat het dan minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.
Kook intussen 4 eieren in ca. 8 min. hard.
Laat de eieren schrikken onder koud water, pel ze en laat ze afkoelen.
Klop het overige ei los.
Zet een bord klaar met losgeklopt ei en een bord met paneermeel.
Verdeel de ragout in 4 delen om de 4 gekookte eieren.
Haal ze dan door het paneermeel, vervolgens door het ei en tenslotte nogmaals door het paneermeel.
Zet ze vervolgens ca. 1 uur in de koelkast.
Verhit de frituurolie tot 170ºC.
Frituur hierin de eierballen in 5-7 min. rondom goudbruin en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Lekker met mosterd.

Groninger eierballen met kippendijragout.



Menugang: Snack
Keuken: Groningse
Stuks: 12
Sterren: *
Bron: EiEiEi.nl

Ingrediënten

250 g bloem
150 g boter, room-
15 eieren
6 g kerriepoeder
420 g kippendij
1½ pk meel, paneer-
- peper, versgemalen
1 l water
- zout

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

Bereiding.

Kook 12 eieren in een minuut of 6 nét hard.
Zet de kippendij met het water op en laat dit 2 uur zachtjes koken.
Verwijder het vlees en snijd de kippendij in kleine stukjes.
Smelt de boter op een laag vuur en voeg de bloem toe (blijf roeren terwijl de bloem licht gaart).
Schenk hier beetje bij beetje de bouillon bij. Blijf bouillon toevoegen en roeren tot de bouillon helemaal is opgenomen en je een stevige, gladde massa hebt (je hoeft niet alle bouillon te gebruiken, het werkt prettiger als de ragout een beetje aan de dikke kant is).
Haal de pan van het vuur en voeg de kerrie en versgemalen peper en zout naar smaak toe.
Roer het klein gesneden kippenvlees erdoor en laat de ragout afkoelen.
Kluts de overgebleven eieren en doe de paneermeel in een diep bord.
Pel de gekookte eieren voorzichtig.
Roer de ragout nog even door.
Pak nu wat ragout in één handpalm – als je een ijsschep gebruikt weet je zeker dat je voor ieder ei evenveel ragout gebruikt – en druk er met je andere hand een ei in.
Rol nu voorzichtig om er een mooie bal van te maken en de ragout gelijk om het ei te verdelen.
Wentel de eierbal door het paneermeel, daarna door het geklutste ei en dan nog eens door de paneermeel.
Frituur de eierballen vervolgens in schone olie met een temperatuur van 175°C-180°C tot ze goudbruin zijn (dit duurt een minuut of 4).

Tips:

- **Je kunt ze ook in de Airfryer frituren: zet deze dan op 180°C en bak ze 6-7 min.**
- **Je kunt de ragout ook een nacht in de koelkast koelen, op deze manier krijgen je eierballen meer smaak en is de ragout makkelijker te verwerken.**
- **De eierballen zijn in de koelkast 3 tot 4 dagen te bewaren.**

Hartige crêpes met ham en ei.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt

Ingrediënten

1 hv bieslook, in ringetjes
350 g bloem
8 el boter
12 eieren
8 pl ham
75 g kaas, belegen, geraspt
600 ml melk
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 460
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 2 g
Zout: 1 g

Bereiding.

Klop 4 eieren, de melk en de bloem met een garde tot een glad beslag.
Verhit een klontje boter in een grote koeken-pan.
Giet een beetje van het beslag in de pan en beweeg die heen en weer zodat het beslag egaal over de pan wordt verdeeld (de crêpes mogen flinterdun zijn, dus giet niet te veel beslag in de pan).
Bak de crêpes ca. 2 min. per kant en bewaar ze op een bord met een deksel erop zodat ze warm blijven.
Verwarm om te vullen een koekenpan en leg een crêpe erin.
Verdeel wat geraspte kaas en kleingesneden ham erover.
Breek 1 ei in het midden van de crêpe en vouw de zijkanten naar binnen.
Breng het op smaak met een snufje zout en een snufje versgemalen peper en bak het geheel ca. 5 min., tot het ei gegaard is.
Bestrooi het ei met wat bieslookringetjes.

Healthy power omelet.



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

Ingrediënten

½ avocado
1 hv basilicum, verse
2 eieren
½ tl honing
30 g kaas, geiten-
1 el melk, (rijste-)
2 tl olie, kokos-
½ tl oregano, gedroogde
(peper, cayenne-)
1 hv spinazie, baby-
1 hv walnoten
- zout, zee-

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

Bereiding.

Klop de eieren, de melk, de oregano, 1 snf zeezout en evt. peper met een garde luchtig.
Voeg de fijngesneden basilicum toe aan het mengsel
Verhit de kokosolie in een pan en voeg het eimengsel toe.
Leg de spinazie op het eimengsel.
Bestrooi de omelet met de kleingesneden avocado, de klein gehakte walnoten, de verbrokkelde geitenkaas en de honing.

Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, gesneden
50 g boter, room-
4 eieren
1 tl kerriepoeder
200 ml melk
1 snf peper
2 uien, kleingesneden
330 g uien, Amsterdamse
1 snf zout

Bereiding.

Doe de boerenkool met de aardappelen in een pan.
Voeg zoveel water toe dat het geheel net is bedekt.
Breng aan de kook en kook de aardappelen en boerenkool in 20 min. gaar.
Smelt intussen in een ruime koekenpan 25 g boter.
Fruit de ui in 4-5 min. zacht en goudgeel.
Bestrooi de uien met de kerriepoeder en bak nog 1 min.
Smelt de overige 25 g boter in een koekenpan.
Breek de eieren in de koekenpan en bak in 2-3 min. tot 4 spiegeleieren.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen met de boerenkool af.
Stamp ze met de melk tot een smeuïge stamppot.
Schep er de kerrie-uitjes en peper en zout naar smaak door.
Schep de stamppot op 4 borden.
Leg op elk bord een spiegelei.
Serveer de boerenkool met de Amsterdamse uien.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 540
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 81 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Huevos Habaneros – eieren uit Havana.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: De Cubaanse Keuken

Ingrediënten

T.b.v. de eieren:

4 el boter, gesmolten
8 eieren, grote
- peper, versgemalen
1 el peterselie, zeer fijngehakt
- zout

T.b.v. de saus:

2 tn knoflook, zeer fijngehakt
125 ml olie, olijf- (Spaanse)
1 paprika, groene, kleine, zeer fijngehakt
- peper, zwarte
2 pepertjes, Spaanse, zeer fijngehakt
2 el sherry, droge
250 g tomaten uit blik, uitgelekt en fijngehakt
1 ui, kleine, zeer fijngehakt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit de olie in een koekenpan op een laag vuur en bak hierin de ui, de paprika en de knoflook, al roerend, 8-10 min. tot ze zacht zijn.
Voeg de tomaten, de Spaanse pepertjes en de sherry toe en laat het geheel nog 15 min. doorbakken, tot de massa enigszins is ingedikt.
Strooi er dan zout en peper over.

Vet 4 ramequins of soufflévormpjes in met olie en verdeel de saus over de potjes.
Breek in een kommetje voor elk potje 2 eieren.
Schenk de eieren heel voorzichtig op het tomatenmengsel (de eidooiers moeten heel blijven).
Lepel er 1 el gesmolten boter over.
Bak de eieren in een voorverwarmde oven 10-12 min. tot het eiwit gestold is en de eidooiers nog zacht zijn.
Strooi er dan zout, peper en peterselie over en serveer onmiddellijk.

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

Jhinga sambal - garnalen-eierensambal.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, Johan Drenth

Ingrediënten

1 snf chilipoeder
½ citroen, sap van
4 eieren, hardgekookte
500 g garnalen, gepelde
1 tn knoflook, geperst
3 dl kokosmelk
1 peper, chili-, groene, verse
1 ui, kleine, fijngehakt
½ tl zout

Voor de garnering:

50 g doperwten, fijne, gekookt
- korianderblaadjes, verse, gehakte

Bereiding.

Pel de eieren en snijd ze in vieren.
Ontpit de groene peper en hak die fijn.
Schik de garnalen en eieren in een lage schaal en zet ze in de koelkast.
Doe de kokosmelk, de ui, de knoflook, de chilipeper, het citroensap en het chilipoeder in een blender en pureer het tot een gladde saus.
Giet die over de garnalen en eieren.
Garneer het gerecht met de erwtjes en de koriander.

Tips:

- **Serveer de sambal goed gekoeld, naar wens met pappadums.**
- **Dit gerecht is lekker voor een licht buffet of cocktail party, gemakkelijk te maken, maar rijk van 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

Kaasomelet.



Menugang: Lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: GoedBoerenInDeStad.nl

Ingrediënten

- boter
2 eieren
50 g kaas, geraspte (Gruyère of Emmentaler)
- peper, versgemalen
1 ui, lente-, fijn-gesnipperd
- zout

Bereiding.

Doe de eieren in een kom en kluts de eieren los. (zorg dat het eiwit en eigeel goed gemengd zijn).
Kruid de eieren met versgemalen peper en zout.
Smelt een klontje boter in een koekenpan met dikke bodem en giet hierin de geklutste eieren.
Verdeel het ei door de hele pan door deze schuin rond te draaien.
Zorg ervoor dat je max. middelhoog vuur gebruikt (je kunt een kaasomelet beter op te laag vuur bakken dan op te hoog vuur; je wilt namelijk voorkomen dat de omelet bruin wordt aangezien een van de vereisten is dat de kaasomelet goudgeel van kleur wordt).
Duw na ca. 30 sec. de kaasomelet met een spatel vanaf de zijkant naar binnen.
Laat de omelet hierna 1 min. bakken.
Bestrooi de omelet nu met de geraspte kaas en de lente-ui.
Vouw als de onderkant begint te garen voorzichtig met een vork de buitenkanten van de omelet naar het midden toe.
Haal de pan van het vuur en laat de omelet 30 sec. verder garen in de pan.
Serveer direct.

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

Kippendijsalade met ei.



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

Ingrediënten

4 eieren
150 g kikkererwten, uit blik of pot, gekookt
4 kippendijfilets, gemarineerde
150 g mangoblokjes
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
170 g radijsjes
200 g sla, ijsberg-, melange
150 g wortel julienne
- zout

Bereiding.

Snijd het loof van de radijs en snijd de radijs in partjes.
Halveer de kippendij.
Laat de kikkererwten uitlekken.
Kook de eieren in 6 min. op een zacht vuur.
Spoel ze af onder koud water.
Pel en halveer ze.
Verhit ondertussen een pan met de olijfolie en bak de kippendij in 10 min. gaar.
Voeg na 5 min. de kikkererwten toe.
Meng de radijs met de wortel julienne, de mangoblokjes en de ijsbergsla melange.
Verdeel dit over 4 borden met de kippendij en de kikkererwten.
Serveer de borden met de eieren en breng ze op smaak met versgemalen peper en zout naar smaak.

Tip:

Gebruik eens kippendrumsticks in plaats van de gemarineerd kippendij.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1348,2
Energie kcal: 321
Eiwit: 26,2 g
Koolhydraten: 16,7 g
w/v suikers: 8,6 g
Natrium: - mg
Vet: 15,3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5,6 g
Vezels: 5,5 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Koreaanse burger met gebakken ei.



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

Ingrediënten

4 bollen, sesam-, witte
4 eieren
1 cm gember
3 tn knoflook
½ kool, Chinese
300 g Kwartponder Royaal Hamburger
2 el olie
1 el saus, vis-
2 el Sriracha Hot Chilisaus
1 el suiker

Bereiding.

Snijd voor de koolsalade de halve kool in de lengte doormidden en verwijder de harde kern.
Snijd hem overdwars in repen van 2 cm.
Doe de repen kool met 2 el zout in een ruime kom.
Wrijf het zout in de kool.
Schenk er 1 l water op en laat het 1 uur staan (schep de kool halverwege om).
Giet de kool af, laat die uitlekken en duw er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk vocht uit.
Schil ondertussen voor de kruidenpasta de gember en snijd die in kleine stukken.
Doe de gember samen met de knoflook, de vissaus, de suiker en de Sriracha in een hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een gladde pasta.
Schep de pasta door de kool en doe die in een afsluitbare schone pot.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de hamburgers in 10 min. gaar (keer ze halverwege om).
Schep ze uit de pan op een bord en laat ze onder aluminiumfolie 5 min. rusten.
Bak ondertussen in het achtergebleven bakvet 4 eieren.
Snijd de broodjes open en beleg ze achtereenvolgens met de koolsalade, een hamburger en een gebakken ei.
Serveer ze direct.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 462
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-, ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 avocado's
½ brood, bâtard-, in sneetjes
1 citroen, geraspt en uitgeperst
10 g dille
4 eieren
100 g erwten, tuin, ontdooid
- peper
100 g pesto, verse
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 7 min.
Laat ze vervolgens schrikken onder koud stromend water.
Pel de eieren en snijd ze doormidden.
Snijd het bâtard-brood in sneetjes en rooster deze in een broodrooster.
Halveer de avocado's en verwijder de pit voorzichtig met een scherp mes of een lepel.
Lepel vervolgens het vruchtvlees uit de schil.
Snijd het vruchtvlees van 1 avocado in dunne plakjes en besprenkel deze met de helft van het citroensap.
Pureer met een staafmixer het vruchtvlees van de andere avocado samen met de verse pesto, tuinerwten, citroenrasp, het resterende citroensap en de verse dille tot een avocadospread.
Besmeer de sneetjes toast met de avocadospread en verdeel de gerookte zalm en een half eitje erover.
Breng op smaak met zout en peper.
Decoreer de toastjes met mooie waaiertjes van de plakjes avocado.

Tip:

Avocado toast is ook heerlijk met serranoham.



bâtard-brood

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**

Meringue met sinaasappel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AVRODierEn Natuur.nl

Ingrediënten

Voor de merengue:

1 el azijn, blanke
150 g cantuccini, fijngemalen
8 eiwitten
1½ el maïzena
250 g suiker, basterd-, witte
200 g suiker, tafel-

Voor de vulling:

1 citroen, rasp van
¼ l room, slag-, stijf geslagen
450 g yoghurt, Turkse, zeer dikke

Voor de garnering:

6 sinaasappels, grote, geplisseerde

Benodigdheden:

Springvorm Ø 26 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Doe de eiwitten met azijn in een goed ontvette, roestvrij stalen kom en zorg dat de garde ook vetvrij is.
Klop de eiwitten in een paar min. goed schuimig en al licht gesteven en ga door met kloppen, terwijl je de bastaardsuiker en later de tafelsuiker toevoegt.
Het mengsel moet echt stevig zijn.
Klop vervolgens luchtig de maïzena erdoor en spatel ook de gemalen koekjes door het mengsel.
Zet het geheel op een ovenrooster in het midden van de oven.
Laat hem 20 min. op 180°C staan.
Zet de oven iets lager als hij te snel donker wordt.
Daarna moet het geheel nog 15 min. op 125°C in de oven blijven.
Laat de merengue op een rooster afkoelen.
En let op: open de oven niet tijdens het bakken!
Bestrijk de merengue met de Turkse yoghurt, de stijf geslagen slagroom en de rasp van de citroen als de bodem van de merengue is afgekoeld.
Je maakt het geheel af door er de partjes sinaasappel op te leggen.

Info:

Cantuccini = Italiaanse amandelkoekje

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

Misch-masch - Bulgaarse omelet.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Jumbo, Rudolph van Veen

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
4 sn brood, zuurdesem-
5 eieren, middelgrote
50 g feta
½ komkommer, in blokjes
2 el olie, olijf
1 paprika, rode, in blokjes
1 snf peper, zwarte, versgemalen
2 el peterselie, platte, gesnipperd
25 ml room, kook-
50 g sla, veld-
2 tomaten, vlees-, in blokjes
½ ui, rode, in blokjes
1 snf zout

Bereiding.

Doe de blokjes komkommer en de rode ui in een saladekom.
Voeg de zaadjes en zaadlijsten van de tomaten (klein gesneden) toe.
Werk er de rode wijnazijn door, zodat die al smaak kan afgeven aan de komkommer en de rode ui.
Verwarm een scheut olijfolie in de pan voor de omelet en fruit de ui enkele min.
Voeg de paprika toe en bak deze 5 min. mee.
Klop ondertussen de 5 eieren los met een scheutje melk of room.
Breng het eimengsel op smaak met peper en zout.
Roer er de gesnipperde peterselie doorheen en zet het opzij.
Voeg de tomatenblokjes toe aan de pan en laat deze gedurende 5 min. zachtjes mee sudderen.
Verkruimel de feta erover en voeg de geklopte eieren toe.
Bak een smeuïge omelet op een zacht vuurtje.
Voeg de veldsla toe aan de saladekom met een flinke scheut van de beste olijfolie.
Hussel alles goed door elkaar en breng het op smaak met peper en zout.
Serveer de omelet met stevig brood en de salade.

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

Oeufs 'en cocottes'.



Menugang: Brunch-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta-Elly, Cookery Card Club, Montignac, Smulweb

Ingrediënten

- asperges
60 g boter
8 eieren
- ham
- kaas, Gruyère, geraspte
- peper
1½ dl room
- truffel
- zout

4 schaaltjes, ovenvaste

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Vet de bakjes goed in, gebruik hier de helft van de boter voor.
Doe in elk schaaltje één el room en strooi er wat peper en zout over .
Sla voorzichtig 1 of 2 eieren boven de room stuk.
Zorg ervoor dat de dooier niet kapot gaat, want dan wordt het ei hard i.p.v. zacht en romig.
Leg er voorzichtig wat aan kleine stukjes gesneden ham, asperges of geraspte kaas op.
Schep hier nog 1-2 el room over en strooi er peper en zout op.
Leg in elk bakje een klontje boter, desgewenst wat geraspte kaas en een stukje truffel.
Zet de bakjes iets boven het midden in de oven tot de eieren juist ijn opgesteven (na ca. 10 min.) en serveer ze meteen.

Tip:

Serveer er toast en boter bij.

Voorb. 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

Omelet met bleekselderij en hüttenkäse.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Albert, Heijn, Judith Rolf

Ingrediënten

1 klnt boter, room-
1 stgl bleekselderij
4 eieren
1 kbk Hüttenkäse
- 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.

Breek de eieren in een kom en kluts ze met een vork door elkaar.
Voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.
Snijd de bleekselderij zo fijn mogelijk (een klein stukje van het begin van de stengels en de onderkant van de bleekselderij zijn wat bitter van smaak, deze mogen in de groenbak; de blaadjes aan de bleekselderij kan je gebruiken voor de garnering).
Meng de eieren en de bleekselderij.
Laat de roomboter smelten in een koekenpan.
Voeg het ei- en bleekselderij-mengsel toe wanneer de roomboter goed gesmolten is.
Verdeel de Hüttenkäse over de bleekselderij-omelet en doe een deksel op de koekenpan.
Na ca. 4 min. is het geheel goed gaar.
Garneer de omelet met fijngesneden bleekselderijblaadjes.

Omelet met diverse paddestoelen.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Albert Heijn, Judith Rolf

Ingrediënten

1 ds bospaddestoelen
1 klnt boter, room- (gras)
4 eieren
(- evt. kiemgroenten)
1 ds oesterzwammen (of shiitake)
- 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.

Breek de eieren in een kom en kluts ze met een vork door elkaar.
Voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.
Veeg de paddenstoelen schoon met een keukenpapiertje en snijdt de paddenstoelen in kleine stukjes.
Zet een koekenpan op het vuur en laat een klontje roomboter smelten.
Voeg de paddenstoelen toe, als de roomboter gesmolten is en laat deze garen (ca. 2 min.).
Voeg daarna de geklutste eieren toe.
Laat het geheel zachtjes bakken/garen totdat het eiwit en -geel niet meer vloeibaar is.
Serveer evt. met een pluk kiemgroenten naar keuze (bijv. alfalfa of tuinkers).

Omelet met feta en paling.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

½ avocado
4 eieren
- feta, klein stukje, in blokjes
1 el olie, olijf-
100 g palingfilets, gerookte
- peper, versgemalen
1 hv rucola (of verse spinazie)
- zout

Bereiding.

Klop de eieren los in een kom.
Bak op een laag vuur twee dunne omeletten en laat deze vervolgens even afkoelen.
Snijd de avocado in de lengte doormidden.
Draai de twee helften los van elkaar, verwijder vervolgens de pit.
Haal het vruchtvlees met een lepel uit een halve avocado en prak het fijn.
Snijd de feta in kleine blokjes.
Bestrooi de omeletten met een klein beetje versgemalen peper en evt. wat zout.
Beleg de omeletten met de avocado, de stukjes palingfilet, de blokjes feta en een handje rucola of spinazie.

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

Omelet met garnalen.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Ch. Bréhant

Ingrediënten

50 g boter
12 eieren
150 g garnalen, grijze, gepeld
- peper
1-2 tk peterselie
1 dl room
- zout

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

Bereiding.

Klop de eieren in een grote terrine, met de room, peper en zout.
Smelt de boter in een grote pan en giet het mengsel daarin.
Plaats de pan op een heet vuur.
Keer alles met behulp van een houten lepel naar binnen zodra de boorden beginnen te bakken.
Bak even verder en zet intussen de vlam even lager zodat de omelet niet te bruin wordt.
Haal de omelet van het vuur als er nog een beetje vloeibaar gedeelte aan de oppervlakte blijft.
Strooi er de garnalen over.
Strooi daarop vrij veel gehakte peterselie.
Maak met een spatel de omelet vrij (voorzichtig om ze niet te breken).
Laat ze op een bord glijden en plooi ze dubbel.
Dien ze dadelijk op.

Omelet-sandwich.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

4 sn brood
6 eieren
4 pl kaas, cheddar-
3 el olie
6 pl ontbijtspek
½ paprika, groene, in kleine blokjes
½ paprika, rode, in kleine blokjes
- peper, versgemalen
4 el room, slag-
1 ui, gesnipperd
2 uitjes, lente-/bos-, in ringetjes
- zout

Bereiding.

Verhit 1 el olie en bak hierin de plakjes spek in ca. 5 min. krokant op middelhoge stand.
Klop intussen de eieren met de slagroom los in een kom.
Breng de eieren op smaak met zout en versgemalen peper.
Neem de plakjes spek uit de pan en leg die op een bord.
Voeg nog 1 el olie toe en fruit hierin de helft van de ui en de helft van de paprika 3 min.
Voeg de helft van het eimengsel toe.
Leg hierin 2 sneetjes brood en draai ze meteen om, zodat de bovenkant van het brood in het ei is gedoopt.
Houd 2 cm ruimte tussen de sneetjes brood en bak de omelet in ca. 2 min. gaar op middelhoge stand.
Keer de omelet samen met de sneetjes brood, of gebruik een deksel waarop je de omelet uit de pan laat glijden en hiermee omdraait.
Beleg de omelet met 2 pl cheddar, elk boven een sneetje brood.
Bestrooi het met de helft van de bosui en leg er 3 pl spek op.
Leg een deksel op de pan en bak nog 2 min., tot de kaas is gesmolten.
Vouw de buitenkanten van de omelet over de sneetjes brood en klap vervolgens beide sneetjes over elkaar heen, zodat ze op elkaar komen te liggen.
Je hebt nu een omelet-sandwich.
Maak zo nog een sandwich van de rest van de ingrediënten.

Bereidingstijd: ca. 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 810
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 54 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 7 g
Groente: 135 g
Zout: 2,9 g

Omeletrolletjes met krab, sushistijl.



Menugang: Hapje-, na-gerecht
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 eieremengsel 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.

<u>Tips</u>:

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



<u>'A vif' techniek</u>.

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.

Ontbijtcroissantje met ei.



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

Ingrediënten

1 bk Danerolles croissants classic (6 stuks)
7 eieren
1 bk tuinkers

- bakkwastje
- bakplaat bekleed met bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Snijd de driehoekjes deeg los en rol ze vanaf de langste (diagonale) kant naar de tegenoverliggend punt op (zo ontstaat een rolletje).
Vouw de rolletjes op de bakplaat om 6 rauwe eieren heen.
Klop het overgebleven ei los en bestrijk de deegmandjes hiermee met het bakkwastje.
Bak de eieren en het deeg in 15 min. gaar in de oven.
Snijd met een mes de kapjes van de eieren en bestrooi met de tuinkers.



Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 232
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Oosterse omelet.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

1-2 el bak- en braad-product, vloeibaar
2 eieren
3 pl ham
50 g kaas, geraspte
1 tl kerrie
½ el ketjap
- peper, versgemalen
1 el uitjes, gebakken (kant en klaar)
- zout

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

Bereiding.

Doe de eieren in een kom, voeg versgemalen peper, de kerrie en de ketjap toe.
Klop dit lekker luchtig!
Snijd de ham in blokjes.
Voeg de hamblokjes met de gebakken uitjes toe aan het eimengsel.
Roer dit nogmaals goed door.
Bak het mengsel aan beide zijden goudbruin.
Strooi, als de omelet bijna klaar is, de geraspte kaas er op.
Verwarm de omelet tot de kaas gesmolten is.

Oude kaas omeletjes met tuinkers.



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

Ingrediënten

4 broodjes, kaiser-
2 el crème fraîche
3 eieren
75 g kaas, oude, 48+ (Wapenaer Goudse)
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el tuinkers

Bereiding.

Klop de eieren los.
Rasp de kaas en meng die met de eieren.
Klop er de crème fraîche door.
Breng het op smaak met versgemalen peper.
Verhit de olie in een grote koekenpan.
Bak van het eimengsel 4 kleine omeletjes.
Snijd de broodjes doormidden.
Leg de omeletjes op de broodjes en bestrooi ze met de tuinkers.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 394
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 2 g
Groente: 5 g
Zout: 1 g

Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei.



Menugang: Hoofd-, lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: LekkerVanBijOns.be

Ingrediënten

Voor de pannenkoeken:

100 g bloem
3 el boter, gesmolten
- boter, bak-
2 eieren
150 ml melk
100 ml water
- zout

Voor de vulling:

4 aardperen
4 el boter, gesmolten
4 eieren
400 g kaas, wit-schimmel- (Bouquet des Moines)
¼ knolselderij
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
¼ pompoen
225 g spek, fijn-gesneden
2-3 tk tijm
- zout

Bereiding.

De pannenkoeken.

Meng de eieren met de melk en bloem.
Voeg de gesmolten boter, water en weinig zout toe en roer het geheel om tot een stevig beslag.
Bak de pannenkoeken in een hete pan met bakboter.
Draai ze na ongeveer 30 sec. om en bak ze nog een 10-tal sec.
Verzamel ze op een groot bord.
Met dit beslag maak je ongeveer 10 pannenkoeken.

De vulling.

Schil en snijd de knolselderij en de pompoen in kleine blokjes.
Was de aardpeer grondig en snijd hem in dunne schijfjes.
Bekleed een bakplaat met bakpapier, leg de blokjes en schijfjes groenten op de bakplaat en bestrooi ze met versgemalen peper en zout en een beetje olijfolie.
Plaats de bakplaat onder de gril van de oven en laat de groenten ca. 8 min. garen.
Neem de gegrilde groenten uit de oven.
Laat de oven verwarmen op 180°C (hete lucht).
Leg de pannenkoeken op een bakplaat en besmeer ze met een beetje gesmolten boter.
Leg in het midden van elke pannenkoek ongeveer 40 g van de kaas.
Daarop leg je een plakje spek en 1 volle lepel van de gegrilde groenten.
Voeg nog wat kaas toe en vouw de zijkanten van de pannenkoek naar het midden, maar houd een opening in het midden.
Borstel nog wat extra boter aan de zijkanten van de pannenkoek en breek telkens een ei in de opening van de pannenkoek.
Plaats ze voorzichtig in de oven en bak ze ongeveer 10-12 min. tot de kaas gesmolten is en het eiwit voldoende gaar.
Neem uit de oven en rits de blaadjes van de tijm over het geheel.
Serveer ze meteen.

Bereidingstijd: 30-45 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



Bouquet des Moines de l'Abbaye du Val-Dieu is een witschimmelkaas met zachte en fijne smaak.

Pannenkoeken met ei, zalm en prei.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Weight Watchers

Ingrediënten

Voor het beslag:

200 g bloem, tarwe-
- boter
2 eieren
½ l melk
- zout

Voor het beleg:

4 eitjes, kriel-
100 g kaas, geraspte
- oregano
1 prei, kleine
100 g zalm, gerookte

1 of meerdere koekenpan(nen) met deksel

Bereiding.

Maak een beslag van het bloem, de eieren en de melk.
Voeg wat zout toe.
Verwarm de koekenpan op laag vuur met een beetje boter.
Snijd de prei in fijne stukjes en snijd de zalm in reepjes.
Maak nu 4 pannenkoeken als volgt:
Doe wat prei in de pan en giet hier wat beslag over.
Draai de pan in de rondte zodat de hele bodem bedekt is met beslag.
Strooi wat oregano en kaas over de pannenkoek.
Breek vervolgens het eitje en leg het heel voorzichtig in het midden van de pannenkoek.
Doe het deksel op de pan en laat het ei stollen.
Leg de pannenkoek op een bord en beleg hem dan pas met de reepjes zalm.

Tips:

Het bakken van 4 pannenkoeken gaat met meerdere koekenpannen sneller.
Bak eventueel de eitjes apart in een pannetje, dit versnelt het proces van pannenkoeken bakken.

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

Pasta-omelet.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 24Kitchen, Angélique Schmeinck, Carta

Ingrediënten

½ aubergine, prei of paprika
½ courgette of broccoli
4 eieren
100 g kaas, geraspte
- olie
4 el passata, tomaten-saus of tomatenblokjes
100 g pasta, gekookte (bijv. spaghetti of penne)
1 ui

- hapjespan met anti-aanbaklaag

Bereiding.

Pel en snijd de ui in halve ringen.
Snijd de groente fijn.
Verhit een scheut olie in een hapjespan en bak de ui en groente ca. 3 min.
Voeg de pasta toe en bak ca. 2 min. mee.
Klop de eieren los, meng de kaas en de tomatensaus erdoor en breng eventueel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
Schenk het eimengsel in de pan met groente en bak de omelet ca. 7 min. (druk de vulling eventueel met een spatel aan om het compact te maken).
Draai de omelet met behulp van een bord om en bak de andere kant in ca. 5 min. goudbruin.

Tips:

Varieer eens met vleeswaren, verse kruiden en specerijen.
Serveer de pastaomelet koud of warm. Lekker om te garneren met een toefje rucola en wat zongedroogde tomaten.
Je kan de pastaomelet nog ca. 1 dag goed verpakt in de koelkast bewaren.
De pastaomelet smaakt heerlijk bij de frisse venkelsalade of de Spaanse sperziebonen.

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

Pisto manchego - groenteschotel met ei.



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

Ingrediënten

1 aubergine
1½ courgette
4 eieren (M)
2-3 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
400 g tomaten (of 1 bl gepelde tomaten)
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: 90 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

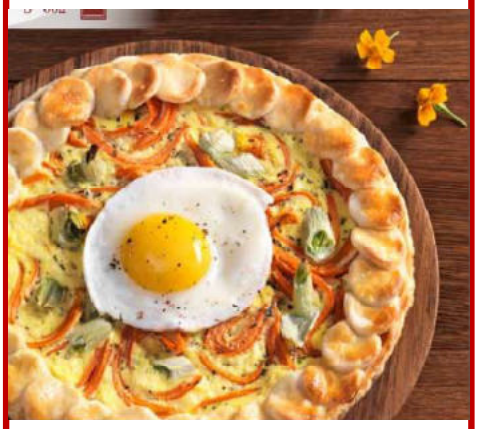
Bereiding.

Snipper de ui en de knoflook.
Maak de aubergine en de courgette schoon en snijd ze in dobbelstenen van 1½ à 2 cm.
Kruis de tomaten in, dompel ze enkele tellen in kokend water en spoel ze af onder koud water.
Ontvel de tomaten, ontpit ze en snijd ze in stukjes.
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in stukjes.
Verhit olie in een wok of ruime koekenpan en bak hierin de ui en de knoflook 2 min. zachtjes.
Voeg de aubergine, courgette en paprika toe en bak die 5 min. mee.
Roer de tomaten erdoor.
Laat de groenten nog ca. 12 min. zachtjes pruttelen.
Breng de groenten op smaak met peper en zout.
Maak met een soeplepel 4 holletjes in de groenten.
Breek voorzichtig boven elk holletje een ei.
Laat de eieren gaar worden met de deksel op de pan.

Tips:

- **Serveer de groenteschotel direct met brood of rijst.**
- **De groenteschotel wordt ook als tapas-hapje geserveerd.**

Quiche met wortel en spiegelei.



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

Ingrediënten

1 bs bieslook, fijn-gesneden
- boter (invetten quiche-vorm)
300 g deeg, quiche- (Tante Fanny)
4 eieren
1 mp nootmuskaat, geraspt
1 el olie, om te bakken
- peper, versgemalen
200 g room, slag-
2 uien, lente-, in ringetjes
4 wortels, grote, geborsteld
- zout

1 quichevorm Ø 24 cm

Bereiding.

Snijd de wortels met de kaasschaaf in dunne plakjes.
Haal het quichedeeg 15 min. voor gebruik uit de koelkast.
Verwarm de oven voor op 200°C. boven-/ onderwarmte en bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.
Meng de eieren met de slagroom en breng het op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Vet de vorm in.
Rol het deeg af, bestuif het deeg met een beetje bloem, draai het deeg om en haal het bakpapier eraf.
Steek met een kleine ronde steker rondjes voor de rand rondom.
Leg het overige deeg in de vorm (je kunt het deeg ook afrollen op het bakpapier en dan direct in de vorm leggen, je hoeft dan de vorm niet in te vetten).
Versterk met het overhangende deeg de rand.
Verdeel de wortelplakjes en lente-ui over de vorm.
Giet het eimengsel eroverheen en leg de cirkels aan de rand rondom het deeg.
Bak de quiche onderin de oven op 200°C. in ca. 45 min. goudbruin.
Verhit de olie in de pan en bak hierin een spiegelei en leg deze in het midden van de quiche.
Bestrooi de quiche daarna met de bieslook.



Bereidingstijd: 30 min.	**Koolhydraten: - g**
Grill-/oventijd: 45 min.	**w/v suikers: - g**
Wachttijd: - min.	**Natrium: - mg**
Calcium: - mg	**Vet: - g**
Energie kJ: -	**w/v onverzadigd: - g**
Energie kcal: -	**w/v verzadigd: - g**
Eiwit: - g	**Vezels: - g**
	Groente: - g
	Zout: - g

Rode biet met rijst en ei.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: ZekerGezond.be

Ingrediënten

400 g biet, rode, gekookte
¼ bouillonblokje, groente-
2 eieren
1 el margarine, vloeibare
175 g rijst, zilvervlies-
1 tl suiker
4 tomaten
1 ui
400 ml water

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

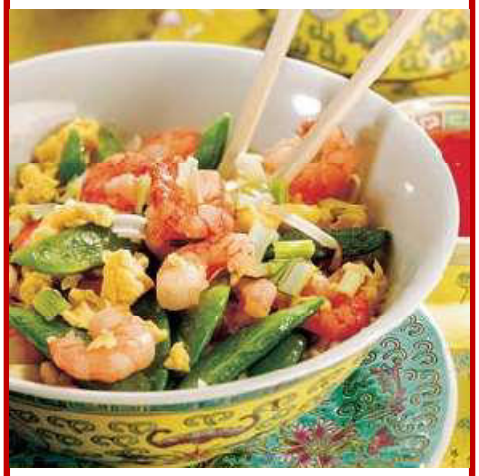
Bereiding.

Schil en snijd de bieten in kleine blokjes (5 mm).
Snipper de sjalotten en fruit ze aan in olijfolie.
Voeg de bieten toe.
Doe de specerijen in de pan en roer door op middelmatig vuur tot de geuren vrijkomen.
Voeg de wijnazijn en suiker toe en laat het mengsel inkoken tot een chutney.
Roer af en toe in de pan, zodat het niet aanbrandt.

Tip:

Variëer en combineer zelf met chutneys en ingrediënten.

Roerei met grote garnalen.



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

Ingrediënten

6 eieren
500 g garnalen, tijger-, rauw en gepeld
½ el olie, sesam-
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
125 g sugar snaps, schoongemaakt
125 g taugé
3 uitjes, bos-, in kleine stukjes
- zout

- keukenpapier
- wok

Bereiding.

Dep de garnalen droog met keukenpapier.
Verhit in een wok 2 el zonnebloemolie.
Roerbak de sugar snaps 4-5 min. op een hoog vuur.
Bak de taugé ca. 2 min. mee.
Schep de sugar snaps en de taugé op een bord.
Roerbak de garnalen in de wok totdat ze roze worden.
Schep ze in een vergiet en laat ze uitlekken.
Schenk de olie in een hittebestendige kom (de olie wordt niet meer gebruikt).
Veeg de wok met keukenpapier schoon.
Klop in een kom de eieren met de sesamolie los, voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.
Verhit in de wok 2 el zonnebloemolie.
Schenk het eimengsel erin en schep de bosui erdoorheen.
Laat de eieren op een matig vuur, al roerend, net stollen.
Schep de garnalen, de sugar snaps en de taugé erdoor en verwarm het roerei nog heel even.
Serveer direct.

Tip:

Lekker met witte rijst en zoete chilisaus.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roerei met tomaten.



Menugang: Bij-, hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

- boter of margarine
4 sn brood
4 eieren
- peper, versgemalen
2 tomaten
- zout

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

Bereiding.

Klop de eieren met zout en versgemalen peper los, maar niet schuimig.
Was de tomaten, snijd ze in kleine stukjes en roer ze door de eimassa.
Smelt de boter of margarine, voeg de eimassa toe en verhit die zacht.
Roer telkens het gedeelte dat zich op de bodem heeft vastgezet los tot
alles gestold maar niet droog is.
Bak de sneetjes brood goudbruin in de boter of margarine en beleg ze met het roerei met tomaat.

Sambal goreng telor II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

6 eieren, witte
2 tn knoflook
400 ml kokosmelk
1 tl laos, gemalen
1 laurierblad
1 el olie, zonnebloem-
½ el sambal oelek
1 stl sereh, koelverse
1 tl suiker, kristal-
70 g tomatenpuree (blikje)
1 ui, middelgrote

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Breng een pan water aan de kook.
Voeg als het water kookt de eieren toe en kook ze in 8 min. hard.
Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.
Snipper ondertussen de ui en snijd de tenen knoflook fijn.
Kneus de sereh met het snijgedeelte van een mes.
Verwarm de olie in een hapjespan en fruit de ui en de knoflook 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de sambal, de laos en de tomatenpuree toe en bak het geheel ca. 5 min.
Voeg de suiker, de sereh, het laurierblaadje en de kokosmelk toe en laat het in ca. 5 min. tot een dikke saus inkoken (roer regelmatig).
Voeg de eieren toe aan de saus en stoof het geheel 10 min. op een laag vuur.
Schep de eieren uit de saus en verwijder de sereh en het laurierblad.
Halveer de eieren en leg ze in een schaal en schep de saus erover.

Soufflé.



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

Ingrediënten

25 g bloem
25 g boter
3 eieren
1-2 el kaas, geraspte
¼ l melk

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.

Smelt de boter in een pannetje op een laag vuur.
Voeg, al roerend, de bloem bij de gesmolten boter tot een glad geheel.
Laat dit, al roerend, in enkele min. gaar worden.
Giet er langzaam de melk bij en blijf roeren tot een gladde gebonden saus ontstaat.
Laat deze, al roerend, 5 min. doorkoken.
Meng de kaas erdoor.
Roer tot de vulling is opgenomen en neem de pan van het vuur.
Scheid 3 eieren, klop de eierdooiers los met een scheutje melk en roer ze met kleine beetjes tegelijk door de saus.
Breng het geheel dan op smaak met versgemalen peper en zout.
Klop het eiwit zeer stijf en meng dit snel en luchtig door de massa.
Schep een ingevette ovenvaste vorm halfvol met de soufflé-massa en bak de soufflé, 30 min. in een voorverwarmde oven van 200°C.
Zorg bij het uit de oven halen dat er geen tocht is, om te voorkomen dat de soufflé inzakt.

Soufflé met ragout, paddenstoelen en granaat-appelpitjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lidl

Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige
10 g bieslook, in ringetjes
50 g boter, zoute
100 g champignons, kastanje-
4 eieren
50 g granaatappelpitten
150 g kaas, oude, geraspt
1 tn knoflook, fijngehakt
200 ml melk
100 g oesterzwammen
- olie, olijf-
- peper
400 g ragout
- zout

- garde
- mixer, elektrische
4 soufflébakjes
- stamper

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200^{0}C.
Schil en kook de aardappelen in 20 min. gaar, giet ze af en laat ze droogstomen in de pan.
Stamp ze vervolgens fijn met een pureestamper.
Split de eieren.
Bewaar de eiwitten.
Voeg de eidooiers toe aan de melk en verwarm dit al roerende met een garde.
Draai vervolgens het vuur uit zodra de eidooiers iets beginnen te stollen.
Meng het melkmengsel samen met de geraspte kaas door de gestampte aardappelen en breng die op smaak met zout en peper.
Boter de soufflébakjes royaal in met de boter.
Klop de eiwitten luchtig, schep ze door het aardappelmengsel en verdeel het over de soufflébakjes.
Bak vervolgens 20 min. af in het midden van de voorverwarmde oven.
Verwarm de ragout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de oesterzwammen en kastanjechampignons.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de paddenstoelen 5 min. op een hoog vuur.
Schep de knoflook en bieslook door de paddenstoelen en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de aardappelsoufflés met ragout en de gebakken paddenstoelen.
Garneer met granaatappelpitjes.

Tip:

Garneer met extra basilicum.

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

Spaanse groenteomelet.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokende, in blokjes
300 g bonen, tuin-
6 eieren
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode
½ el paprikapoeder, milde
- peper, cayenne-
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 330
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een hapjespan en bak de aardappelblokjes in 8-10 min. op een zacht vuur beetgaar (schep ze af en toe om).
Schep na 5 min. de paprika, de paprikapoeder en de tuinbonen erdoor.
Klop in een kom de eieren los met een snufje zout en (cayenne)peper naar smaak.
Schenk het eimengsel over het aardappelmengsel en leg de deksel op de pan.
Bak de omelet op een matig vuur 10-15 min., tot de bovenkant droog en lichtbruin is.
Neem de pan van het vuur, laat de omelet in de pan 10-15 min. afkoelen tot lauwwarm.
Snijd de omelet in punten en leg ze op 4 borden.

Tips:

Lekker met knoflookmayonaise.
Tuinbonen worden mooi groen als je het velletje eraf haalt. Snijd de boon open en duw het groene boontje eruit.

Spinazie-omelet.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

125 ml crème fraîche
6 eieren
3 tn knoflook
2 el olie, olijf-
75 g ontbijtspek, gerookt
2 tk oregano, verse
150 g spinazie, blad-, verse

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: 500 mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het spek in plakjes.
Bak de plakjes in een koekenpan zonder olie of boter krokant.
Neem het spek uit de pan en verkruimel het.
Was de spinazie en laat die uitlekken.
Hak de spinazie grof.
Klop de eieren los met peper en zout.
Voeg de spinazie toe en pers de knoflook erboven.
Haal de blaadjes van de takjes oregano.
Meng de spekkruimels met de oreganoblaadjes en crème fraîche door de eieren.
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag en schenk het eimengsel erin.
Bak tot de bovenkant van de omelet droog is.
Laat de omelet op de deksel glijden en laat hem met de onderkant naar boven terug in de pan glijden.
Neem de omelet uit de pan en snijd hem in punten.
Direct serveren.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.



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

Ingrediënten

2 bananen, bak-
360 g bonen, witte, (in pot)
4 eieren, witte
2 tn knoflook
2 limoenen
150 ml olie, olijf-, milde
4 el olie, zonnebloem-
2 tl oregano, gedroogde
½ peper, Adjuma
1 peper, rode
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte, verse
200 g rijst, pandan-
1 tomaat, tros-
1 ui, middelgrote
1 ui, rode
(- zout)

Bereiding.

Tacu tacu is een Peruaans restjesgerecht, ontstaan in de periode van de slavernij. Officieel gaan er mayocobabonen, aji amarillopeper en limo-chilipeper in. Hier zijn die vervangen door witte bonen, rode chili en adjumapeper.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de rijst af en hou de rijst apart.
Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen.
Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.
Snijd de peterselie fijn.
Pers de limoenen uit.
Roer de ui, peper en de helft van de peterselie met ⅕ van de olijfolie door het limoensap tot een salsa en breng het evt. op smaak met zout.
Hou de salsa apart.
Spoel de bonen onder koud stromend water en laat ze uitlekken.
Snipper de rode ui.
Snijd de tomaat in kleine blokjes.
Pers de tenen knoflook uit.
Snijd het steeltje van de halve adjumapeper, halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees fijn.
Verhit ⅕ van de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak hierin de ui 3 min.
Voeg de knoflook, adjumapeper en oregano toe en bak die 2 min. mee.
Roer de tomaat erdoor en bak die 3 min. mee.
Voeg de bonen toe, plet ze met een lepel en zet het vuur uit.
Roer de rijst erdoor.
Breng het op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout en laat het 15 min. staan.
Pel ondertussen de bakbananen en halveer ze in de breedte en daarna in de lengte.
Verhit de 1/2 van de zonnebloemolie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de stukken banaan in 7 min. goudbruin en gaar (keer ze regelmatig).
Verhit de rest van de olijfolie in een grote koekenpan.
Vorm met een grote lepel 4 porties (per 4 personen) van het rijst-bonenmengsel en druk ze uit tot samenhangende, dikke koeken.
Bak ze in 5 min. rondom krokant (tacu tacu); doe dit eventueel in porties.
Verhit ondertussen in een andere koekenpan de rest van de zonnebloemolie op een middelhoog vuur en bak 4 spiegeleieren.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 940
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 91 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: 80 mg
Vet: 54 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Verdeel de tacu tacu over 4 borden. Leg de bananen erbij, schep de salsa ernaast en leg er een gebakken ei op.
Bestrooi ze met de rest van de peterselie.

Telor kuning.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: WatSchaftDePodcast.com

Ingrediënten

150 ml bouillon, groente-
3 bld djeruk purut (citroenblad)
8 eieren, hardgekookt en gepeld
3 cm laos galanga, geschild en in plakjes
100 ml melk, kokos-
5 el olie
2 bld salam (Indonesische laurier)
100 g santen
1 stl sereh, in stukken en gekneusd
100 ml water
- zout

Voor de boemboe:

5 bld djeruk purut, nerf verwijderd en in stukjes
5 cm gember, geschild en in stukken
3 kemirinoten
2 tn knoflook
5 cm kunjit, verse, in stukken
1 lombok, rode, in stukken

Bereiding.

Maak eerst de boemboe.
Rooster de kemirinoten in een droge koekenpan.
Doe ze samen met de andere ingrediënten voor de boemboe in een keukenmachine en maal alles fijn.
Verhit de olie in een wok.
Voeg de boemboe toe en bak deze enkele min. al omscheppend aan.
Voeg de sereh, laos, salam en djeruk purut toe samen met het water.
Zet het vuur laag en laat de boemboe 30 min. zachtjes pruttelen (roer af en toe).
Voeg zo nodig wat extra water toe als het te droog wordt.
Halveer de gekookte eieren en leg ze in een mooie schaal.
Doe de santen bij de boemboe en laat deze al roerend smelten.
Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en roer het tot een mooie gebonden saus.
Breng de saus op smaak met wat zout en giet de saus over de eieren.

Ingrediënten vervolg:

½ el sambal oelek
1 ui, gepeld en in stukken
1 tl zout

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

Tijgerbrood met eiersalade en groene asperges.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, De-Chef.nl, Receptenboek.nl

Ingrediënten

6 asperges, groene
2 tl boter
2 sn brood, tijger-
1 el crème fraîche
½ el dille
2 eieren
1 el mayonaise
2 rp paprika, rode
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 10-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de asperges in weinig water en zout in ± 15 min. beetgaar en laat ze uitlekken.
Snijd intussen de bovenste 10 cm van de asperges af (de rest wordt niet gebruikt).
Dompel de paprikareepjes ± 1 min. in kokend water.
Spoel de eieren onder koud water af, pel ze, prak ze fijn en meng er de mayonaise, de crème fraîche en de dille door.
Breng het op smaak met wat zout en vers-gemalen peper (= eiersalade).
Besmeer het brood met boter en verdeel de eiersalade over het brood.
Knoop de paprikareepjes elk om 3 asperge-punten, zodat bundeltjes ontstaan.
Leg de bundeltjes op de eiersalade.

Tjap tjoy met ei.



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

Ingrediënten

150 g cashewnoten
4 eieren
2 el ketjap
2 tn knoflook
150 g kool, witte
3 el olie
1 snf peper
150 g taugé
1 ui, grote
150 g worteltjes
1 snf zout

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

Bereiding.

Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes.
Was de taugé.
Hak de kool fijn.
Klop de eieren los met de peper, het zout en de ketjap.
Verhit 1 el olie in een wok of braadpan en bak de cashewnoten hierin goudbruin.
Schep ze uit de pan en zet ze apart.
Snipper de ui en fruit die in de rest van de olie.
Knijp de knoflook erboven uit.
Roerbak de groenten in de olie knapperig gaar.
Roer er dan de losgeklopte eieren door.
Blijf roeren tot het ei gaar is.
Bestrooi de schotel met de cashewnoten.

Toastjes met eiboter en komkommergarnering.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

25 g boter of margarine
2 dooiers (van hard gekookte eieren)
(- kappertjes)
- komkommer, groene
- peper, zwarte, vers-gemalen
6 toastjes
- zout

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

Bereiding.

Kook de eieren hard, pel ze en snijd ze doormidden.
Haal het eidooiergeel uit de eieren.
Roer de boter of margarine zacht.
Meng de gezeefde eidooier door de boter.
Maak de boter op smaak af met zout en versgemalen peper.
Besmeer de toastjes dik met de eiboter en garneer ze met stukjes groene komkommer en desgewenst een paar kappertjes.

Toastjes met gehakt eiwit en tomaat- en kappertjes-garnering.



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

Ingrediënten

15 g boter of margarine
2 eiwitten (van hard-gekookte eieren)
- kappertjes
6 toastjes
1 tomaat, kleine
- zout

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

Bereiding.

Besmeer de toastjes met boter of margarine.
Hak de eiwitten fijn
Meng de eiwitten met wat out.
Verdeel de eiwitten over de toastjes.
Garneer de toastjes met stukjes tomaat en een paar kappertjes.

Tortilla Española.



Menugang: Bij-, voor-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

600 g aardappelen, in dunne plakjes
3 eieren
125 ml olie, olijf-
½ tl peper
2 uien, grote, gesnipperd
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.

Verwarm de olie in een koekenpan.
Doe om en om lagen ui en aardappel in de pan en bak circa 8 min. op een zacht vuur gaar.
Roer af en toe om.
De aardappelen moeten gaar zijn, maar mogen niet verkleuren.
Haal het mengsel uit de pan.
Zet een zeef op een kom en giet het aardappelmengsel erin om de olie er uit te laten lekken.
Doe de eieren met zout en peper in een kom en klop ze los.
Voeg het aardappelmengsel toe.
Druk het stevig met een lepel aan, zodat het mengsel volledig met ei bedekt is.
Verwarm een eetlepel olijfolie in dezelfde pan op een hoog vuur.
Giet het mengsel in de pan.
Druk het mengsel glad.
Zet het vuur zacht, dek de pan af met een deksel of aluminiumfolie.
Bak de tortilla 12 min. (of totdat hij gaar is).
Schud de pan af en toe heen en weer zodat de tortilla niet blijft plakken.
Laat hem vervolgens 5 min. staan en keer hem om op een bord.

Wrap met ei en kipragout.



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

Ingrediënten

150 g bospenen (3-4 st)
4 el dressing, met tuinkruiden
4 eieren (m)
75 g kaas, mozzarella-, geraspte
1 bl ragout, kip-
50 g sla, blad-, jonge
100 g tomaatjes, kers-, gehalveerd
¼ bkj tuinkers
4 wraps

- ovenschaal, ingevette

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

Bereiding.

Schil de bospenen met een dunschiller en snijd ze in dunne plakjes.
Kook ze in water in 6-8 min. beetgaar, giet ze af, laat ze schrikken onder koud stromend water en laat ze uitlekken.
Kook gelijktijdig de eieren in ruim water in 8 min.
Giet de eieren af, laat ze schrikken onder koud stromend water.
Verwarm de oven voor tot 200°C.
Pel de eieren, hak ze grof of snijd ze in plakjes.
Verwarm de kipragout al roerend op een laag vuur en roer de wortel erdoor.
Leg 1 wrap op een snijplank en verdeel er ¼ deel van de ragout en iets vanuit het midden 1 in plakjes gesneden ei en 1 el van de geraspte kaas over.
Rol de wrap op en leg hem in de ovenschaal.
Maak op dezelfde wijze nog 3 wraps.
Strooi de kaas erover en laat de wraps in ± 15 min. in de voorverwarmde oven door en door warm worden.
Schep intussen de sla en tomaatjes door elkaar.
Verdeel de salade over 4 borden en lepel er de dressing over.
Neem de wraps uit de oven, halveer ze en leg ze bij de salade op de borden.
Garneer het gerecht met de tuinkers.

Zalmrösti met gepocheerd ei.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koken met Carl

Ingrediënten

Voor de rösti:

100 g aardappelen, loskokend
2 el boter
2 eieren
- nootmuskaat
1 sch olie, arachide-
- peper
- zout

Voor de gepocheerde eieren:

2 el azijn
4 eieren

Voor de zalm:

1 bk tuinkers
1 bs waterkers
4 pl zalm, gerookte

Voor de dressing:

1 el azijn
3 tl pasta, mierikswortel-
- peper
2 el room, zure
- zout

Bereiding.

Spoel de water- en de tuinkers en laat die uitlekken in een vergiet.
Maak dan de dressing.
Meng de zure room met mierikswortelpasta (voorzichtig met toevoegen; is zeer sterk van smaak) en de azijn.
Breng de dressing op smaak met peper en zout en zet de dressing apart.
Schil voor de rösti de aardappelen en rasp ze grof.
Spoel de aardappelen niet af, want het zetmeel dient als lijm om de rösti bij elkaar te houden.
Scheid het geel en het wit van de 2 eieren en meng het eiwit door de geraspte aardappelen.
Kruid de aardappelen met peper, zout en muskaatnoot.
Verhit boter met arachideolie in een pan.
Schep een lepel van het aardappelmengsel in de pan en duw plat in de vorm van een koekje.
Bak de rösti tot goudbruin aan beide kanten.
Houd de rösti warm en bak de andere koekjes.
Breng voor het gepocheerde ei een grote ketel met veel water met de azijn aan de kook.
Breek de eieren apart in een kopje.
Zet het vuur lager, maar houd het water tegen het kookpunt aan.
Maak met een garde een kolk in het water en giet elk ei met een korte beweging in het water.
Pocheer de eieren gedurende 3 min.
Laat de eieren uitlekken op een keukenhanddoek.
Leg voor de afwerking een rösti op een bord.
Drapeer de gerookte zalm erover.
Werk het af met de tuinkers, de waterkers en een lepel dressing.
Leg het gepocheerde ei erop en strooi er nog een snufje zout en een snufje versgemalen peper over.
Dien het gerecht snel op.

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

Zwitserse eieren.



Menugang: Lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: mw. Joma-Postma

Ingrediënten

30 g boter
4 eieren
100 g kaas
- meel, paneer-
1 el peterselie of bieslook, gehakte
4 dl room
- 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.

Breek de eieren één voor één en laat ze voorzichtig in een vuurvaste schaal glijden.
Klop de room met wat zout een paar min. en giet deze over de eieren, bestrooi ze met de gehakte peterselie, de geraspte kaas en de paneermeel.
Leg hier en daar een stukje boter.
Zet de schaal in een niet te warme oven tot de eieren stijf geworden zijn.

Zwitserse rösti-omelet.



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

Ingrediënten

30 g boter
150 g broccoli
3 eieren
± 100 g kaasplakken
1 paprika, rode
- peper
1 prei, dunne
350 g rösti, diepvries-, ontdooid
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 ui in ringen, duw die los en fruit ze in de boter.
Snijd de broccolistronk eraf, snijd hem in plakjes en snijd de roosjes klein.
Snipper de paprika en snijd de prei in smalle ringetjes.
Schep de groenten bij de ui en bak ze 5 min.
Strooi er wat zout en peper over en meng er de rösti door.
Klop de eieren los en schep ook die erdoor.
Leg dan een deksel op de pan en bak het geheel zachtjes tot een koek.
Keer deze met behulp van het deksel en bedek de tweede kant met plakjes kaas.
Bak nog even met het deksel erop en serveer de koek in punten gesneden, eventueel met een frisse salade.

Zwitserse rösti-omelet met een frisse salade.



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

Ingrediënten:

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

Voor de salade:

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

Bereiding.

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

Bereiding salade.

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

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

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

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



v2.7

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


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl