



Abrikoosrecepten / v1.8

Inhoudsopgave.

Abrikoos-spekhapjes.	3
Abrikozen-banaanshake.	4
Abrikozenijs met gefrituurde sinaasappelschil.	5
Abrikozenrijst.	6
Abrikozensmoothie.	7
Afghaanse abrikozenchutney.	8
Appelcompote met abrikozen en rozijnen.	9
Confituur van abrikoos en peer.	10
Crostini met geitenkaas en abrikoos.	11
Konijn in bockbier met abrikozen.	12
Lemper met abrikozen.	13
Mini-oliebollen met abrikoos en tijmsuiker.	14
Minivarkensrollade met abrikozen en Italiaanse kruiden.	15
Oliebollen met rozijnen en abrikozen.	16
Muesli kwarkbollen.	17
Paasbroodjes met abrikozen en rozijntjes.	18
Ribstoof met Herfstbok en abrikoos.	19
Romige dip met abrikozen en walnoten.	20
Gebruikte afkortingen.	21

Abrikoos-spekhapjes.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Laat het bladerdeeg ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking.

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

Snijd de abrikozen in drieën.

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

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

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

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

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

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

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

Abrikozen-banaanshake.



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

Ingrediënten

1 dl abrikozen-sinaas-
appeldrank
1 banaan
2 bol ijs, vanille-
1½ dl melk

2 glazen
2 rietjes

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 banaan in stukjes met de abrikozen-sinaasappeldrank in een mengbeker of keukenmachine en pureer de banaan (ook mogelijk d.m.v. een mixer).
Voeg de bolletjes vanille-ijs en de melk toe.
Mix het tot de milkshake lekker schuimig is.
Schenk de milkshake in twee hoge glazen en steek in elk glas twee rietjes.

Abrikozenijs met gefrituurde sinaasappelschil.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Astrid Velkamp,
Receptenboek

Ingrediënten

225 g abrikozen,
gedroogde
1 citroen, reepjes schil
van
2 eieren
2 el likeur, sinaasappel-
(Cointreau of Grand
Marnier)
- olie, frituur
3 dl room, slag-, stijf-
geklopte
3 el sap, sinaasappel-
2 sinaasappels
50 g suiker, tafel-, fijne
1 zk suiker, vanille-

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 een dag van tevoren de abrikozen in een pan en overgiet ze met water tot de vruchten net onder staan.

Laat de abrikozen afgedekt 1 nacht weken.

Breng de abrikozen met het weekvocht en de citroenschil aan de kook en laat ze met het deksel op de pan onder af en toe roeren 20-30 min. zachtjes koken.

Kook ze zonder deksel verder tot alle vocht is verdampt.

Verwijder de citroenschil.

Pureer de abrikozen met het sinaasappelsap in een keukenmachine grof en laat dit afkoelen.

Klop de eieren met de tafelsuiker in een kom tot een dik, romig mengsel.

Zet de kom op een pan warm water (au bain-marie) en verwarm het eimengsel op zacht vuur al roerend ± 10 min. tot een dikke crème ontstaat (laat niet koken).

Klop het mengsel van het vuur af koud.

Spatel de slagroom, de vanillesuiker, de abrikozenpuree en de sinaasappellikeur door het eimengsel en draai het in de ijsmachine in 30 min. tot ijs of laat het in het ijslaatje in ± 6 uur bevriezen.

Schep in dat geval het ijs enkele keren door.

Gefrituurde sinaasappelschil.

Pel met een dunschiller de schil van de sinaasappels en snijd de schil in brede reepjes. Verhit frituurolie tot ± 170°C.

Frituur de sinaasappelschillen in de hete olie in ½-1 min. knapperig.

Serveren.

Neem het ijs ± 15 min. voor het serveren uit de diepvriezer en verdeel het over dessertglazen. Garneer ze met de gefrituurde sinaasappelschil.

Abrikozenrijst.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

**75 g abrikozen, voor-
gewelde**
½ l melk, volle
**100 g rijst, dessert-,
kortkokende (Lassie)**
**4 el suiker, basterd-,
witte**
4 el suiker, kristal-

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 abrikozen en snijd ze in stukjes.
Breng de rijst met de melk en de stukjes
abrikoos aan de kook en kook de rijst op een
laag vuur in 12 min. gaar.
Schep de kristalsuiker erdoor en verdeel het
mengsel over 4 ovenschaaltjes.
Druk de rijst aan en strooi er de basterdsuiker
over.
Zet de schaaltes 5 min. onder de hete grill en
laat de suiker goudbruin kleuren.

Abrikozensmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2008-05

Ingrediënten

300 g abrikozen
250 ml appelsap
(koelvers)
1 banaan
1 cm gemberwortel,
verse, geschild
2 tk munt

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.

Houd van abrikozen 1 gaaf exemplaar achter.
Snijd de rest in vieren en verwijder de pit.

Pel de banaan en snijd hem in stukjes.

Laat beide fruitsoorten samen in een grote diepvriesbak zonder deksel in 1-2 uur bevriezen.

Snijd de apart gehouden abrikoos in 6 partjes en steek ze om en om met 3 muntblaadjes aan satéstokjes.

Pers met een (stevige) knoflookpers de gemberwortel boven een blender of keukenmachine uit.

Mix in een blender de bevroren abrikozen en banaan met de rest van de munt en het appelsap op de hoogste stand tot een romige en schuimige drank.

Schenk de smoothie in twee grote glazen en steek de abrikozenspiesjes erin.

Tip:

Vervang het appelsap eens door versgeperst sinaasappelsap.

Afghaanse abrikozenchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: CaboVillas.com,
Receptengalerie

Ingrediënten

ca. 475 g abrikozen,
verse
125 ml azijn, wijn-,
witte
1 el gember, gemalen
1 tl komijnzaad
½ tl nigellazaad
1 peper, chili-, groene
½ tl pepervlokken, rode
(- suiker, naar smaak)
½ el zout

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

Bereiding.

Snijd de chilipeper in de lengte open, verwijder het zaad en hak hem fijn.

Snijd de abrikozen doormidden en verwijder de pitten.

Snijd vervolgens het vruchtvlees in stukjes en meng ze de fijngehakte groene peper.

Kook de azijn 5 min.

Voeg het nigellazaad, de gember, zout en indien gewenst suiker (hoeveelheid afhankelijk van de rijpheid van de vruchten en de persoonlijke smaak) toe.

Neem de azijn van de hittebron en voeg er de abrikozen en de rode pepervlokken aan toe.

Doe de chutney als die voldoende is afgekoeld in een schone droge pot met nauw sluitende deksel.

Zet de pot in een koele ruimte of in de koelkast.

Tips:

- De chutney is zo meerdere weken houdbaar.
- In plaats van rode pepervlokken (van Beekum) kun je ook sambal oelek, gemalen cayennepeper, gemalen chillies of gebroken zwarte peper gebruiken.
- Nigellazaad (Versteegen) is zwarte komijn.

Appelcompote met abrikozen en rozijnen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Boodschappen 9-10-1996, Jan Linders

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
600 g appels (goud-
reinetten)
1½ citroen, sap van
75 g rozijnen
1 sinaasappel, sap van
1 sch siroop, gember-
2 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.

Knip of snijd de abrikozen in stukjes.
Snijd de geschilde appels in blokjes.
Doe de appelblokjes met de stukjes abrikoos, de rozijnen, de gembersiroop, het sinaasappelsap, het citroensap en de suiker in een steelpan met een dikke bodem en laat het met het deksel op de pan op middelhoog vuur ca. 10 min. zachtjes koken (schep het af en toe om).
Laat de compote afkoelen en schep het in een passende schaal.

Tip:

De appelcompote wordt luxueuzer als er een scheutje rum door wordt geroerd.

Confituur van abrikoos en peer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

150 g abrikozen,
gedroogde
500 g abrikozen, verse
1 klnt boter
2 tl kaneelpoeder
3 peren, zoete
500 g suiker, gelei-
("extra fruit")
1 el suiker, poeder-
1 snf zout

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

Bereiding.

Doe de gedroogde abrikozen in een kom, schenk er water bij en laat ze 6 uur weken. Spoel en ontpit de verse abrikozen, snijd ze in stukken. Snijd de geweekte abrikozen in kleine stukjes. Doe beide in een pan en meng ze met de geleisuiker en het zout. Schil de peren. Snijd 1 peer in fijne partjes, de andere 2 in kleine blokjes. Bak de blokjes en kwartjes peer samen in boter. Bestrooi ze met de poedersuiker en kaneel. Laat de peer al omscheppend lichtjes karamelliseren. Zet de peer even opzij. Breng de abrikozen al roerend aan de kook en laat ze 5 min. borrelen. Voeg de laatste 2 min. de peer toe. Schenk de confituur in potjes en dek ze af. Laat ze afkoelen in een ijsbad, om het garingproces te stoppen.

Crostini met geitenkaas en abrikoos.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Zet de oven aan op 180°C.

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

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

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

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

Laat ze even kort afkoelen.

Smeer nu elk broodje in met een laagje geitenkaas.

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

Konijn in bockbier met abrikozen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Poelier Reedijk

Ingrediënten

200 g abrikozen, gedroogde
4 achterpoten van konijn
3 tl bloem
33 cl bockbier
50 g boter
1 kaneelstokje
1 tl paprikapoeder
- peper
1 tl tijm
3 tl uitjes, zilver-
- 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.

Spoel de abrikozen en laat ze in 2 dl bockbier met het kaneelstokje 8 uur weken.
Meng de bloem, het paprikapoeder, de tijm, zout en peper door elkaar en haal de konijnenbouten hierdoor.
Smelt de boter en bak de bouten aan alle kanten bruin.
Voeg de zilveruitjes toe en bak ze even mee.
Voeg 1 dl bockbier toe en laat alles 1 uur stoven.
Doe de abrikozen erbij en stoof het geheel nog 30 min.
Voeg, als al het vocht is verdampt, nog wat bockbier toe.

Tip:

Lekker met patat frites en veldsla.



Lemper met abrikozen.



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

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
2 el gemberbolletjes
100 g kokos, geraspte
50 g rijst, kleef- of
(kortkokende) dessert-
rijst
1 el sap, citroen-
4 el siroop, gember-
3 el suiker, bruine

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.

Laat de rijst op een laag vuur in 4½ dl water in ca. 30 min. zachtjes gaar en dik worden (kortkokende dessertrijst ca. 12 min.).
Maak intussen de vruchtenvulling.
Snipper daarvoor de abrikozen (sommige gedroogde abrikozen moeten eerst 15 min. worden geweld, maar de vruchten mogen niet te vochtig worden).
Hak de gemberbolletjes fijn en meng dit met de bruine suiker door elkaar.
Spreid de rijst op een werkblad uit tot een lap van ca. 1½ cm dik.
Verdeel deze in rechthoeken van 6 x 6 cm.
Leg hierop wat van de vruchten en vorm rolletjes van de rijst.
Verpak de rolletjes in magnetronfolie en stoom ze in ca. 10 min. warm en gaar.
Haal ze uit het folie en rol ze door de geraspte kokos.
Meng de gembersiroop met het citroensap en geef deze saus bij de rolletjes.

Tip:

Dit gerecht wordt heel bijzonder als u de rolletjes in bananen- of lotusbladeren verpakt.

Mini-oliebollen met abrikoos en tijmsuiker.



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

Ingrediënten

150 g abrikozen,
gedroogde, in kleine
stukjes
250 g bloem
1 citroen, rasp van
1 ei
½ zk gist
250 ml melk
- olie, frituur-
1 tl suiker
2 el suiker, poeder-
1 tl tijm, verse
- zout

Voorbereiding.

Meng de bloem met de gist, de melk, het ei, de suiker en ½-1 tl zout.
Roer tot een plakkerig deeg is ontstaan.
Laat het deeg 10 min. rijzen.
Meng de abrikozen erdoor en laat nog ca. 50 min. rijzen.

Bereiding.

Verhit de frituurolie tot 180°C.
Scheep steeds kleine hoeveelheden van ca. 1 volle tl deeg in de olie en bak de oliebolletjes in ca. 3 min. aan beide kanten gaar en goudbruin.
Laat de bolletjes uitlekken op keukenpapier.
Maal de tijm met de poedersuiker en citroenrasp in een droge blender.
Leg de oliebolletjes in een piramidevorm op elkaar en bestrooi ze met de tijmsuiker.

14

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 550
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Minivarkensrollade met abrikozen en Italiaanse kruiden.



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

Ingrediënten

4 abrikozen, gedroogde, gewelde
15 g boter, room-, ongezoeten
4 tn knoflook
10 g kruidenmix, Italiaanse, verse
4 el olie, olijf-, milde
8 pl ontbijtspek
200 g varkenshaas
2 tl venkelzaad

- aluminiumfolie
- bakpapier
- keukentouw

Bereiding:

Zet 4 bakjes klaar.
Snijd de oregano, de rozemarijn, de salie en de tijm uit de kruidenmix fijn.
Verdeel de kruiden gelijkmatig over de bakjes.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit $\frac{3}{4}$ van de olie in een koekenpan en bak de knoflook met het venkelzaad 3 min. op een middelhoog vuur.
Verdeel dit over de bakjes kruiden.
Snijd de abrikozen zo fijn mogelijk en verdeel ook die over de bakjes.
Snijd de varkenshaas in de lengte in 4 plakken.
Leg steeds 1 plak tussen 2 vellen bakpapier en sla de varkenshaas met de achterkant van een pan tot 1 cm dikte.
Leg steeds 2 plakjes spek overlappend naast elkaar.
Leg er een plak varkenshaas op en verdeel de inhoud van 1 bakje erover.
Bestrooi het met peper en evt. zout en rol het op.
Leg een groot stuk keukentouw op een snijplank.
Leg er steeds een rollade op met de open kant naar boven.
Haal het touw aan beide kanten omhoog, draai het een kwartslag en vouw het naar onder.
Herhaal dit zodat het touw een achtpuntige ster vormt.
Bind het vast en knip de uiteinden af.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de rollades in 7 min. rondom bruin.
Draai het vuur laag, doe de boter erbij, wentel de rollades erdoor en bak ze nog 3 min.
Laat ze vervolgens 2 min. rusten onder aluminiumfolie.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Oliebollen met rozijnen en abrikozen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: ca. 22
Sterren: ***
Bron: Carta-Ilona

Ingrediënten

150 g abrikozen,
gewelde
500 g bloem
1 ei
7 g gist, gedroogde
100 g rozijnen
1 el kaneel
5 dl melk, lauwe
- olie, zonnebloem-
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 160
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 rozijnen en laat deze goed uitlekken.
Snijdt de abrikozen in kleine stukjes.
Meng in een beslagkom de bloem met de gist, de kaneel en het zout.
Voeg het ei en de melk toe en roer dit met een mixer tot een glad beslag.
Voeg de rozijnen en de abrikozen aan het beslag toe en roer het beslag nogmaals goed door.
Dek de beslagkom af met een natte, schone theedoek en laat het beslag op een warme plaats 1 uur rijzen.
Verhit de olie in een frituurpan tot 175°C.
Scheep het beslag voorzichtig door.
Doopt een ijsschep (of 2 lepels) in de hete olie, vorm bollen en laat deze voorzichtig in de hete olie glijden.
Bak ongeveer 5 oliebollen tegelijk.
Bak de oliebollen in ca. 6 min. goudbruin en keer ze halverwege.
Laat de oliebollen uitlekken op keukenpapier.
Haal elke keer de restjes beslag uit de pan en gooi deze weg.
Bak de rest van de oliebollen op dezelfde manier.
Serveer de oliebollen op een mooie schaal.

Muesli kwarkbollen.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: ca. 10
Sterren: ***
Bron:
UitPaulinesKeuken.nl

Ingrediënten

5 abrikozen, gedroogde
2 tl bakpoeder
200 g bloem, spelt-
2 eieren
2 x 25 g havervlokken
1 tl kaneel
250 g kwark
40 g noten, gemengde
50 g rozijnen
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 (hete lucht).
Meng de kwark en de eieren door elkaar.
Voeg de speltbloem, het zout, het bakpoeder en de kaneel toe en meng het nog even kort in je keukenmachine (met een spatel mengen kan ook).
Hak de noten grof, snijd de abrikozen in stukjes en meng dit samen met de rozijnen door het deeg.
Voeg 25 g havervlokken toe en meng het nog even kort door elkaar.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verdeel het deeg met een ijsschep of 2 lepels over de bakplaat.
Garneer de bovenkant met de resterende havervlokken.
Bak de kwarkbollen in 18-20 min. goudbruin in de voorverwarmde oven.

Tip:

Serveer de mueslibroodjes met roomboter en kaas.

Paasbroodjes met abrikozen en rozijntjes.



Menugang: Gebak,
tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten:

125 g abrikozen,
gedroogde
400 g bloem
50 g boter, room-
1 citroen
1 ei
10½ g gist, gedroogde
200 ml melk
125 g rozijnen, blanke
125 g rozijnen, donkere
20 g suiker, basterd-,
witte
75 g suiker, poeder-
1½ el water
8 g zout

Benodigd:

1 bakpapier
1 mixer met deeghaken
1 rasp
1 springvorm (ø 24 cm)

Bereiding.

Bereid de vulling enkele uren en het liefst 1 dag van tevoren voor.

Doe de rozijnen en de abrikozen in een kom en giet er water bij tot alles onderstaat.

Laat dit 15 min. staan en giet de vruchten vervolgens af.

Laat ze in een vergiet enkele uren tot een dag staan.

Rasp ¼ van de gele schil van de citroen.

Meng in een kom de bloem, de gist, de boter, de basterdsuiker, het zout, de citroenrasp, het ei en de melk met de mixer tot een soepel deeg. Kneed het dan met de mixer minimaal 10 min. door.

Het deeg is wat plakkerig, daarom gaat kneden het makkelijkst met de mixer.

Meng aan het eind van de kneedtijd de vulling door het deeg.

Dek het deeg af met vershoudfolie.

Laat het 1 uur rijzen op een warme plaats.

Bekleed intussen de bodem van de springvorm met op maat geknipt bakpapier en vet de rand in met boter.

Verdeel het deeg in 10 gelijke stukken en rol daar op een licht bebloemd werkblad bolletjes van.

Doe de bolletjes in de springvorm, waarbij je er 1 in het midden legt en 9 rondom.

Dek de vorm losjes af met vershoudfolie en laat het deeg nog 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Haal het plastic van de vorm af en bak de broodjes 25-30 min., tot ze goudbruin zijn.

Meng de poedersuiker met 1-1½ el water tot een soepel en niet te dun glazuur en besprenkel met een lepel het iets afgekoeld brood hiermee.

Bereidingstijd: 25-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 26 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 367

Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 66 g

w/v suikers: 34 g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 4 g

Vezels: 4 g

Zout: 0,9 g

Ribstoof met Herfstbok en abrikoos.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige, geschild en in
stukken
75 g abrikozen, gewelde
1 fl Herfstbok
4 kruidnagels
200 ml melk
3 el olie, olijf-
3 pl ontbijtkoek, in
stukjes
75 g ontbijtspek,
gerookt, in reepjes
600 g riblappen, magere
1 tk rozemarijn
250 ml runderfond
500 g sperziebonen,
schoongemaakt
2 uien, in ringen

Bereiding.

Bestrooi het vlees met zout en peper.
Verhit de olie in een braadpan.
Bak de riblappen in 4 min. aan beide kanten
bruin aan.
Neem het vlees uit de pan.
Bak in het bakvet de spekreepjes 3 min.
Voeg de uienringen toe en bak 5 min. zachtjes.
Leg het vlees terug in de pan.
Schenk het bier met de fond voorzichtig in de
pan.
Voeg de abrikozen, het takje rozemarijn, de
kruidnagels en de ontbijtkoek toe.
Breng de inhoud tegen de kook aan
Draai het vuur laag en stoof het vlees in 2 uur
zachtjes gaar.
Kook de aardappelen in water met een beetje
zout in 20 min. gaar.
Kook de sperziebonen in 6-8 min. beetgaar.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen af.
Stamp ze met de melk tot een smeuïge puree.
Breng de puree op smaak met peper.
Scheep de aardappelpuree op 4 borden.
Verdeel er de ribstoof met de saus over.
Serveer met de sperziebonen.

Tip:

Gebruik de rest van de fond in een saus of soep
voor een extra volle smaak.

Bereidingstijd: 2 uur 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 826
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 105 g
w/v suikers: - g
Natrium: 681 mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Romige dip met abrikozen en walnoten.



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

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
2 broden, plat-,
volkoren, Libanees
200 g cottagecheese
2 el olie, olijf-, milde
7 g rozemarijn, verse
(alleen de naaldjes)
100 g walnoten,
ongebrande
2 el yoghurt, halfvolle

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 205
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 80 mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur.
Rooster de walnoten 2-3 min. en laat ze afkoelen op een bord.
Snijd ondertussen de rozemarijn fijn.
Mix de cottagecheese, de yoghurt, de helft van de rozemarijn en de helft van de olie in het bakje van de staafmixer tot een luchtige dip.
Breng de dip op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Schep de dip in een schaal.
Meng de rest van de olie met de rest van de rozemarijn.
Verwarm de broden volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd ze in puntjes.
Verdeel de puntjes platbrood in een krans op een grote schaal.
Hak de noten grof en snijd de abrikozen fijn.
Zet de romige dip in het midden, bestrooi het bord met de walnoten en de abrikozen en besprenkel het met de rozemarijnolie.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

