



Ruud 's Kookboek

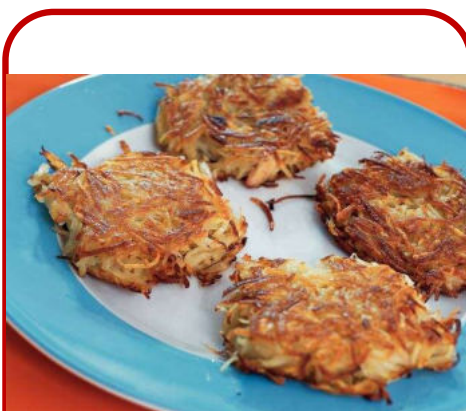
100 bijgerechten VIII

Inhoudsopgave.

Aardappel-strokoekjes.	4
Aardappelfondanten.	5
Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie.....	6
Afrikaanse currydip.	7
Aioli XI.	8
Ajam ketjap met fruit.	9
Algerijnse groentepasteitjes.....	10
Amerikaans gehaktbrood (airfryer).	11
Ananas Annabelle.	12
Antwerpse rooie.	13
Appel-mosterd hamburgers.	14
Aspergepesto.....	15
Atjar rettich.	16
Atjar taugé.	17
Aubergine-tomaatchutney.	18
Babi pangangsaus I.	19
Bageltosti.	20
Balsamicosaus II.	21
Bananen crème.	22
Banketbakkersroom I.	23
Basilicumpesto II.	24
Basisrecept - vinaigrette (Franse dressing).....	25
Beenham dronken met honing en mosterd (airfryer).	26
Bieten-hummus.	27
Bietenspread.	28
Brood met Vlaamse ragout (airfryer).....	29
Cashew-tapenade.	30
Cashew-tomatenspread.	31
Champignons gevuld met chorizo.	32
Dulce de leche - caramelco.	33
Feta-salade.....	34
Frambozen-kiwisaus.....	35
Garnalen in knoflookboter.	36
Gebakken Italiaanse cichorei met balsamicoazijn.	37
Geflambeerde banaan.....	38
Gegrilde zwaardvis met kruidensaus.	39
Gehaktbal.	40
Gehaktballen I (airfryer).	41
Gehaktballen met ansjovis.....	42
Gemarineerde Chioggia-bietjes.	43
Gepofte aardappelen II.	44
Gravlaxsaus II.	45
Griekse yoghurt dip.	46
Groentepakketje met blauwaderkaas.	47
Hamburgers met barbecuesaus.	48
Hartige Sinterklaasletter.	49
Hofmeesterboter.	50
Hummus III.....	51
Indische rosbief (Römertopf).	52
Indonesische rendang (slowcooker).....	53
Ingelegde groenten.	54
Ingelegde limoenen.....	55
Kalkoenrollade met Cumberlandsaus.....	56
Khan um kluk - Thaise kokosflensjes I.	57
Komkommersaus.	58
Koriander-roomsaus.	59
Koriandervinaigrette.....	60
Kwarksaus I.	61
Mosterd-roomsaus.....	62
Mousse van kreeft la Chartreuse.....	63
Nam phrik - Thaise sambal.	64
Opgevouwen kip (airfryer).	65

Paprika met pittige paneer.	66
Pastechi - Antilliaanse pasteitjes.	67
Peterselie roomsaus.	69
Peterseliepesto II.	70
Pikante pruimensaus.	71
Pindasaus IV.	72
Pita op z'n Vlaams.	73
Portugese gehaktballetjes.	74
Rettichboter.	75
Romesco-hummus.	76
Salade met tomaat, watermeloen en feta II.	77
Sambal badjak.	78
Sambal goreng buncis - hete boontjes II.	79
Sambal goreng telur II.	80
Sorbet aux kumquats et Grand Marnier.	81
Spanakopita rolletjes.	82
Sriracha - hot sauce I.	83
Tahinacrème.	84
Tonijnsaus.	85
Tzatziki I.	86
Uienbloemen met kappertjes.	87
Vanillesaus.	88
Vinaigrettesaus XIV.	89
Vinaigrette XV.	90
Vruchtenkarnemelk.	91
Vurige dip.	92
Waterkerssaus II.	93
Witte vissaus.	94
Witte wijn-honing-knoflook marinade.	95
Wortelhummus.	96
Yoghurt-citroendipsaus.	97
Yoghurtdip.	98
Zoete aubergines met sumak-sesam.	99
Zoete flammkuchen met stracciatella en wilde bessen.	100
Zoetzure komkommer.	101
Zomerse tomatensaus.	102
Zweedse gehaktballetjes II.	103
Gebruikte afkortingen.	104

Aardappel-strokoekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2003

Ingrediënten

6 aardappelen, grote
150 g bacon, bak-
2 el boter
- peper, versgemalen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 350
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen.

Rasp de aardappelen in de keukenmachine tot fijne sliertjes.

Snijdt de bacon in dunne reepjes.

Meng in een schaal de aardappelrasp met de bacon en een vleugje versgemalen peper.

Verhit de boter in een koekenpan.

Vorm met behulp van 2 lepels op ruime afstand van elkaar 4 bergjes van het aardappelmengsel in de koekenpan.

Druk de bergjes plat en bak de aardappelkoekjes in 10 min. goudbruin (halverwege keren).

Neem de koekjes uit de koekenpan en houd ze warm. Bak op dezelfde wijze nog 4 koekjes.

Tip:

- De aardappelen pas vlak voor het bereiden van dit recept raspen, anders kleurt de rasp bruin.
- De koekjes kunnen ook gemaakt worden met rösti uit de diepvries. Kijk voor de juiste baktijd naar de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Aardappelfondanten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kook 2015-2016,
ItsNotAboutCooking.nl

Ingrediënten

12 aardappelen,
vastkokende (redelijk
gelijk van vorm)
50 g boter (liefst
geklaarde boter, ghee)
200-300 ml fond,
kippen- (of -bouillon)
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
5 tk tijm
- zout, zee-, grof

- pan, ovenbestendige
(Ø 20 cm)

Bereiding.

Krokant van buiten en smeuig van binnen, dat zijn aardappelfondanten.

Verwarm de oven voor op 210°C.
Schil de aardappel en snijd de onder- en bovenkant eraf.
Zorg dat je aardappelen allemaal even lang zijn. Snijd nu rondom stukjes weg tot je een mooie cilinder hebt.
Zorg dat de aardappelen allemaal ongeveer even groot zijn anders zijn ze niet tegelijk gaar. Leg ze 5 min. in koud water om het overtollig zetmeel te verwijderen.
Droog de aardappelen goed.
Verhit de olie in de pan en voeg dan de boter toe.
Bestrooi de aardappelen aan de boven- en onderkant met versgemalen peper en zeezout. Zet de aardappelen rechtop in de pan en laat ze op een middelhoog vuur bruinen.
Keer ze om zodra de onderkant een mooi bruin korstje heeft.
Laat ook de andere kant mooi bruin worden. Giet de kippenfond bij de aardappelen tot ze voor 2/3e onder staan.
Leg de takjes tijm in de pan en breng het aan de kook.
Zet dan de pan in de oven en laat de aardappelen ca. 30 min. garen.
Tegen die tijd zal zo goed als alle bouillon door de aardappelen zijn opgenomen.
De aardappelen zijn gaar zodra een mes er makkelijk in glijdt.

Tips:

Neem een pan met de juiste verhouding tov je aardappelen, anders heb je teveel bouillon nodig om de pan te vullen. De aardappelen kunnen dat vocht dan niet allemaal opnemen. Van het snijafval van de aardappelen kun je natuurlijk een puree maken, zo gaat er niets verloren.
Deze aardappelfondanten passen goed bij allerlei vlees- en visgerechten.

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 5 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

Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Jennifer Smit,
OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

12 aardappelen,
vastkokende
100 g kaas, pittig
belegen, in plakken
- peper, versgemalen
80 ml olie, olijf-, extra
vierge
- olie, truffel-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Boen de aardappels goed schoon.
Snijd ze in schijfjes, maar snijd ze net niet
helemaal door, zodat ze aan de onderkant nog
vast blijven zitten.
Leg ze tijdens het snijden op een lepel, zo
voorkom je dat je ze te ver insnijdt.
Roer een klein beetje truffelolie door de olijfolie
met zout en versgemalen peper.
Kwast elke aardappel in met het oliemengsel,
ook tussen de schijfjes.
Steek plakjes kaas in de inkepingen.
Zet ze in een ingevette ovenschaal en laat ze
ca. 45 min. in de oven gaar worden.

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

Afrikaanse currydip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
Receptenboek.com

Ingrediënten

1/2-2 el currypoeder
1 tn knoflook, fijn-
gehakte
1 kp mayonaisse
1/4 tl peper, versgemalen
2 el saus, salsa-
1 el ui, fijnggehakte
1 el Worcestershire
Sauce
1/4 tl zout

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

Bereiding.

Hak de ingredienten.
Roer alles goed door elkaar.

Aïoli XI.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

- citroensap, naar keuze
1-2 eierdooiers
3 tn knoflook, grote,
gepeld
2½ dl olie, olijf-
½ tl zout

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.

Snijd de knoflook in stukjes en stamp het met het zout in de vijzel tot een homogene pasta. Voeg de eierdooiers toe. Voeg al roerend de olijfolie eerst druppelsgewijs en daarna in een dun straaltje toe tot er een dikke pasta ontstaat. Voeg citroensap naar smaak toe en serveer de saus koud.

Tip:

Tijdens het toevoegen van de olie kun je een mixer of een garde gebruiken.

Ajam ketjap met fruit.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Mascha Hoogeboom

Ingrediënten

125 g ananasstukjes
1 dl ketjap
500 g kipfilet
1 tn knoflook
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g perziken
1 pk rijst
- sambal
70 g tomatenpuree
2 uien
- zout

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

Bereiding.

Kook de rijst volgens het beschrijving op de verpakking.
Pel en snipper de uien en de knoflook.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook.
Voeg de kipblokjes toe en bak ze rondom bruin.
Doe de tomatenpuree erbij en laat die even meebakken.
Voeg de ananas- en de perzikstukjes samen met het sap toe en meng die er goed door.
Giet de ketjap erbij en laat alles 5 min. goed doorkoken.
Stort de rijst in een ringvorm op een schaal.
Breng de saus op smaak met zout, peper en sambal en schenk deze in de rijstring.

Algerijnse groentepasteitjes.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, snack
Keuken: Algerijnse
Stuks: 8
Sterren: ****
Bron: Tajine.nl

Ingrediënten

1 rl bladerdeeg,
koelvers (of diepvries)
3 tn knoflook
- olie, olijf-
1 paprika, groene
- peper, naar smaak
5 tomaten
1 ui
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Doop de tomaten een paar tellen in kokend water en laat ze schrikken onder koud water.
Je kunt zo gemakkelijk de velletjes verwijderen.
Verwijder ook het vocht en de pitjes en snijd ze in kleine stukjes.
Hak de ui fijn.
Verwijder steeltje, pitjes en zaadlijsten uit de groene paprika en snijd die in kleine stukjes.
Hak de tenen knoflook fijn.
Verhit een scheut olijfolie en fruit daarin de ui, de paprika en de knoflook.
Voeg er dan de stukjes tomaat en peper en zout naar smaak aan toe .
Roer alles goed door elkaar en laat het zachtjes stoven (totdat alle vocht verdwenen is).
Verwarm de oven voor op 210°C.
Snijd met een ronde uitsteekvorm (of een glas) rondjes deeg uit het verse (of het ontdooide diepvries-) bladerdeeg (ø ca. 7 cm).
Schep een lepel van de vulling in het midden van de rondjes deeg.
Bevochtig de randen van het deeg met wat water en plak ze dicht (zie afbeelding).
Werk de randen van het deeg mooi af met een vork.
Beleg een bakplaat met bakpapier en leg de pasteitjes er op.
Bestrijk ze evt. met wat losgeklopt eigeel en laat ze ca. 15 min. bakken (totdat de pasteitjes mooi goudbruin zijn).

Amerikaans gehaktbrood (airfryer).



Menugang: Lunch-, na-,
ontbijtgerecht, tussen-
gerecht tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

250 g bloem
100 g boter
1 ei
7 g gist
100 ml melk, lauwwarm
5 g suiker
5 g zout

Voor de vulling:

1 ei, om in te smeren
1 ei, voor de vulling
500 g gehakt, h-o-h
2 tn knoflook
- kruiden, vlees-, naar
keuze
2 dl room
1 ui

Bereiding.

Maak van de ingrediënten van het deeg een brooddeeg.

Maak dan een ronde ring met in het midden de gist en de kleine stukjes boter.

Giet in de ring de lauwe melk en het ei en kneed het tot een soepel deeg.

Laat dit minimaal 1 uur rijzen onder een vochtige doek in een kom.

Breng het gehakt op smaak met kruiden naar eigen keuze.

Vet een vuurvaste schaal, die in je Airfryer past, in.

Rol de plak deeg uit tot bijna het dubbele van de schaal (zie foto).

Leg de deegplak in de schaal en vul hem op met het gehakt mengsel.

Rol met een deegroller de restanten van het deeg eraf en decoreer de schaal naar eigen keuze (let op dat hij niet te hoog wordt).

Bestrijk het gehaktbrood met het opgeklopte ei.

Bak het gehaktbrood in de Airfryer (160°C-45 min.).



Tips:

Vervang het gehakt een keer door lever en breng dit op smaak met truffel en champignons. Je kunt ook kleine schaalpjes vullen en er zo een tussengerechtje van maken.

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

Ananas Annabelle.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ****
Bron:
CulinairKookboek.nl

Ingrediënten

1 ananas, verse
3 el boter
4 el likeur, bananen-
- room, slag-
2 ael suiker
- suiker, vanilla-

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 slagroom stijf met wat vanillesuiker.
Schil de ananas.
Snijd de ananas in plakken van ongeveer 3 cm.
Snijd het midden er met een scherp mes
cirkelvormig uit.
Laat de boter smelten.
Bestrijk de schijven ananas met boter.
Grill de ananasschijven 4 minuten op het
geoliede grillrooster.
Bestrijk de schijven ananas nogmaals met
boter.
Bestrooi de schijven ananas met suiker.
Laat de schijven ananas nog eens 4 minuten
grillen.
Bestrooi de ananas met de rest van de suiker.
Druppel de likeur op de ananasschijven.
Vul het midden van de ananasschijven met een
toef slagroom.

Tips:

- Zeer geschikt als dessert.
- Lekker bij wild, gevogelte en gegrilde
biefstuk.

Antwerpse rooie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Carta-Dick, Smulweb,
ReceptenPlein.nl

Ingrediënten

1 fl De Koninck (ale-
type)
3 dl bouillon, vis-
3 dl crème fraîche
3 dl Pommodore (dik
tomatensap)
3 dl room, slag-
1 el basilicumpasta of
pesto

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.

Verhit in een pannetje de visbouillon en het flesje bier.

Laat dit wat inkoken.

Voeg de crème fraîche toe en laat de saus verder inkoken.

Voeg de Pommodore en de slagroom toe en laat het nogmaals tot sausdikte inkoken.

Voeg vlak voor het opdienen naar smaak de basilicumpasta (of pesto) toe.

Tips:

- Deze saus is lekker bij vis, gamba's of mosselen.
- Alternatieven voor De Koninck zijn bijv. Vieux Temps, Grolsch Amber, Speciale Palm en Klassiek 1628 van 3 Hoefijzers.



Appel-mosterd hamburgers.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Bron: OnsKookboek.be

Ingrediënten

1 appel, geraspt
¼ tl chilipoeder
450 g gehakt (kip, rund,
kalkoen, varken)
¼ tl kaneel
1 tn knoflook, geperst
1½ el mosterd, Dijon-
½ tl mosterdpoeder
½ tl tijm
2 uitjes, bos-, gesneden
¼ tl 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.

Mix alle ingrediënten in een grote kom goed door elkaar heen.
Laat alles voor tenminste 30 min. staan.
Vorm 6 burgers.
Verhit een grillpan op een middelhoog vuur.
Bak de burgers, zodra de pan heet is, aan beide zijden 3-4 min.
Kijk uit met omdraaien, de burgers zijn niet supersterk.
Serveer de burgers warm.

Aspergepesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: WatMaakJeMenu.eu

Ingrediënten

500 g asperges, groene
20 g basilicum
150 g kaas, Remeker,
grof geraspt
2 tn knoflook, geperst
150 ml olie, walnoten-
100 g walnoten,
fijngehakt
- 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 de asperges 5 min. in weinig gezouten water.
Giet ze af en spoel ze direct met koud water na, zodat ze mooi groen blijven.
Pureer ze met de notenolie, de knoflook en de basilicum.
Scheep de gehakte noten met de kaas erdoor.
Het resultaat is een heerlijke zachte, groene pesto-spread.

Tips:

- Lekker met rijst, pasta, op brood of als dip bij de borrel.
- In steriele potjes is de pesto 2 weken houdbaar in de koelkast.
- Invriezen kan ook bijvoorbeeld in een ijsblokjesvorm.

Atjar rettich.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Akki,
Frouke, Indo-Recipes.nl

Ingrediënten

5 dl azijn
4 rettichs, kleine
- suiker, naar smaak
- 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 rettichs in dunne schijfjes en bestrooi die met zout.

Vermeng de azijn met zout en suiker naar smaak en giet deze saus over de rettich.

Laat dit goed intrekken voor u de atjar serveert.

Atjar taugé.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

200 ml azijn, natuur-
1 tl gemberpoeder
1 tn knoflook, geperst
1 peper, rode
4 el suiker
125 g taugé
300 ml water
1 wortel, geraspt
1 tl zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 45
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de taugé in een zeef en laat ze uitlekken.
Halveer de peper en verwijder evt. de zaadjes.
Snijd de peper in reepjes en vervolgens in stukjes.

Meng de taugé, de wortel en de peper in een schaal.

Breng in een steelpan de azijn, het water, de knoflook, het zout, de gember en de suiker aan de kook.

Kook het geheel al roerend door tot suiker is opgelost (niet met gezicht boven de pan hangen en inademen, dat veroorzaakt een branderig gevoel).

Schenk het azijnmengsel over de groenten en laat de atjar afkoelen.

Tip:

Afgesloten verpakt in schone glazen potten of plastic bewaardoosjes is de atjar in de koelkast nog enkele dagen houdbaar.

Aubergine-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
¼ dl azijn, wijn-, witte
4 tn knoflook, geperste
1 tl komijnzaadjes,
gekneusd
1 laurierblad
1 tl mosterdzaadje,
gekneusd
1 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
1 paprika, rode, in
blokjes
6 peperkorrels, zwarte,
gekneusd
1 el peterselie,
fijngesneden
40 g suiker, basterd-,
bruine
1 tk tijm
450 g tomaten,
ontvelde, in stukjes
1 el tomatenpuree
1 ui, rode, in blokjes

Bereiding.

Bak de rode ui, de aubergine en de rode paprika in 1 el olijfolie met het deksel op pan op een laag vuur ca. 10 min.

Roer er de tomatenpuree door en bak die ca. 1 min. mee.

Doe er de ontvelde tomaten, de witte wijnazijn, de bruine basterdsuiker, de komijnzaadjes, de mosterdzaadjes, de peperkorrels, het laurierblad, de tijm en de knoflook bij en laat nog ca. 30 min. stoven.

Laat de chutney afkoelen, roer er de peterselie door.

Serveer de chutney in 2 rode paprika's.

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

Babi pangangsaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-06, Danny Lee

Ingrediënten

25 g ananasschijven, op sap
200 ml azijn, natuur-
½ stl bleekselderij
25 g boter, room-, ongezoeten
1 tl chilivlokken
½ citroen
15 g gember, verse
½ bl knoflook
2 el maïzena
½ sinaasappel
200 g suiker, kristal-
80 g tomatenpuree
2 uien, middelgrote
1,1 l water
1 el zout

Bereiding.

Snijd de bleekselderij in stukken van 5 cm. Pel de knoflook en snijd de uien in kwarten. Boen de citroen en sinaasappel schoon en halveer ze. Kneus de gember en snijd hem in plakken. Doe de bleekselderij, de chilipoeder, de knoflook, de ui, de citroen (inclusief schil), de sinaasappel (inclusief schil), de ananas en de gember in de blender. Mix het geheel tot een grove puree (stukjes ter grootte van een rijstkorrel). Verhit de boter in een hapjespan en fruit de puree 5 min. op laag vuur. Voeg 1 l water (per 4 personen) toe en breng het aan de kook. Doe de tomatenpuree, de azijn, de suiker en het zout erbij en breng het op een middelhoog vuur opnieuw aan de kook. Kook het tot ongeveer de helft in (ca. 30 min.). Zet het vuur uit. Meng ondertussen de maïzena met de rest van het water. Voeg het toe aan de ingekookte saus en meng de saus tot deze dik is. Voeg evt. meer maïzena toe als de saus te dun is. Laat de saus afkoelen en schenk de saus in gesteriliseerde potten.

Tips:

Je kunt in plaats van ananas op sap ook verse ananas gebruiken.
Je kunt in plaats van chilivlokken ook 10 gedroogde rawitpepers gebruiken.
Heerlijk om bijv. kip in te roerbakken of te serveren bij een loempia.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 56 g
Natrium: 520 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bageltosti.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2006-02

Ingrediënten

2 bagels
1 el boter
4 pl ham, rauwe
1 bl mozzarella (kaas)
1 tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen
1 tomaat, grote
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 395
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de bagels overlangs.
Snijd de mozzarella en de tomaat in dunne plakjes.
Beleg de onderste helften van de bagels met plakjes ham, plakjes mozzarella en plakjes tomaat.
Strooi er de oregano en wat zout en (versgemalen) peper over.
Leg de bovenste helften van de bagels erop.
Smelt de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag.
Leg de bagels erin en bak ze met deksel op de pan op een matig vuur in 5 min. goudbruin (keer de bagels halverwege met behulp van een schuimspaan voorzichtig om).

Tip:

Deze tosti kun je ook maken met stukken ciabatta of focaccia.

Balsamicosaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

200 ml azijn, balsamico-
1 el mosterd, Dijon-
150 g saus, tomaten- of
ketchup
1 el saus,
Worcestershire-
50 g suiker, bruine
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 alle ingrediënten voor de saus in een klein pannetje en verhit dit op laag vuur totdat alle ingrediënten goed opgelost zijn tot een gladde saus. Laat het nog 10-15 min. pruttelen op een zacht vuur.

Bananen crème.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 2 dl
Sterren: ***
Bron: Anne Wilson

Ingrediënten

8 bananen, rijpe
2 el citroensap
30 g gember, gekonfijte,
fijngenhakt
2 el rum
1 sinaasappel, grote,
sap van
2 dl slagroom
50 g 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.

Wrijf de bananen fijn.
Roer de suiker, gember, citroensap, rum en sinaasappelsap hier goed doorheen.
Klop de slagroom bijna stijf.
Scheep het bananenmengsel door de slagroom.
Zet de crème in het vriesvak van uw koelkast en laat het opstijven.
Klopt het mengsel schuimig, als de crème stevig is.
Zet de crème terug in het vriesvak en laat de crème volledig opstijven.
Smeer de crème op plakjes cake of garneer er taarten mee.

Banketbakkersroom I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Cas Spijkers

Ingrediënten

45 g custardpoeder
4 eidooiers
½ l melk
125 g suiker, kristal-
½ tl vanillemerg

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.

Breng de melk langzaam aan de kook.
Roer de eidooiers met de kristalsuiker en vanillemerg los.
Roer het custardpoeder door de eidooiers.
Voeg al roerend de hete melk toe aan de eidooiers.
Laat de banketbakkersroom onder voortdurend roeren op een laag vuur 5-6 min. koken.
Dek de vla af met een stukje huishoudfolie.
Laat de vla afkoelen.

Basilicumpesto II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

50 g basilicumblaadjes
50 g kaas,
Parmezaanse,
verbrokkelde
2 tn knoflook
± 1 dl olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
50 g pijnboompitten
- zout

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

Bereiding.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudgeel en laat ze afkoelen.
Snijd de teentjes knoflook grof.
Was de basilicumblaadjes en dep ze droog.
Doe de basilicumblaadjes, de pijnboompitten, de verbrokkelde kaas en de knoflook in een keukenmachine en pureer dit (of wrijf alles in een vijzel fijn).
Schenk in een dun straaltje de olijfolie bij het mengsel en pureer het geheel tot een gladde pasta.
Breng de pesto op smaak met peper en zout.

Tip:

Vervang de 50 g Parmezaanse kaas eens door 25 g Parmezaanse kaas en 25 g Pecorino.

Basisrecept - vinaigrette (Franse dressing).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
1 tl mosterd, Franse
80 ml olie, olijf-, lichte
- peper
- 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 witte-wijnazijn, lichte olijfolie en mosterd in een pot met schroefdeksel. Schud de pot goed (tot alle ingrediënten goed gemengd zijn). Breng de vinaigrette op smaak met zout en peper.

Beenham dronken met honing en mosterd (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 beenham (500 g)
2 el honing
2el mosterd, fijne
(Marne)
2 dl whisky

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

Bereiding.

Haal de beenham ruim een 30 min. van tevoren uit de koelkast en laat op hem kamertemperatuur komen.

Maak in een ovenschaal die in de Airfryer past een marinade van de whisky met de honing en de mosterd.

Leg de beenham in de ovenschaal en wentel hem goed door de marinade.

Bak hem in de Airfryer (160°C-15 min.).

Voeg wederom een flinke scheut whiskey toe en wentel hem nogmaals door de whisky-marinade.

Bak hem nu af in de Airfryer (160°C-15 min.).



Bieten-hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Deen,
EatPureLove

Ingrediënten

1 biet (of 2 kleine),
gekookte, grof gehakte
½ citroen, sap van
(- dille, fijngehakte)
400 g erwten, kikker-,
uitgelekt
2 tn knoflook,
uitgeperst
1 tl komijnpoeder
(djinten)
4 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
½ tl peper, cayenne-
(- pistachenoten, grof
gehakte)
1 el tahin

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

*Lekker op een wrap, als dip bij de borrel of op
brood: hummus van bieten.*

Pureer de kikkererwten met de tahin, de
knoflook, het citroensap, de paprikapoeder, de
komijnpoeder, de cayennepeper en de olijfolie
met een staafmixer of in de keukenmachine..
Maal de bieten erdoor.

Schep de hummus in een kom en garneer ze
met de pistachenoten en/of dille.

Tip:

Serveer ook eens met wat geitenkaas en/of
verse koriander als topping.

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

Bietenspread.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carolien Nijland,
Landleven

Ingrediënten

200 g bieten, gekookte,
in stukjes
1 el citroensap
1 el honing
150 g kaas, geiten-,
zachte
1 el kruiden, verse
- peper, versgemalen
1 el pijnboompitjes,
geroosterd
- zout

Bereiding.

Meng de bieten, de geitenkaas, het citroensap en de honing in een hoge kom.
Maak er met een staafmixer een zachte homogene massa van.
Breng de spread op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep de spread in een mooi kommetje en garneer die met de kruiden en de pijnboompitjes.

Tip:

Ook lekker met wat plakjes ingelegde radijs.

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

Brood met Vlaamse ragout (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 bol, afbak-, grote, -
bieslook, verse
Italiaanse
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
250 g ragout, naar
keuze
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, de knoflook en de bieslook mooi
fijn.
Mix de gesneden knoflook en de ui door de
ragout.
Snijd kruislings met een scherp broodmes het
brood diverse keren 2/3 door de midden.
Vul de sleuven met het ragoutmengsel.
Bak hem in de mand van je Airfryer (175°C-10
min.).

Cashew-tapenade.



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

Ingrediënten

3 el bieslook, verse
- bieslook, verse (voor
de garnering)
3 tn knoflook, fijngehakt
1 el kruiden, Italiaanse
360 g noten, cashew-
1½ el olie, olijf-
1 tl peper, zwarte,
versgemalen
60 ml room, slag-
3 el sap, citroen-
- 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 cashewnoten samen met het citroensap, de room en de olijfolie in een blender en mix tot een gladde massa.

Voeg wat extra room en/of olijfolie toe, als het mengsel te droog is.

Voeg de bieslook en de knoflook toe en breng het op smaak met de zwarte peper en een snufje zout.

Mix het nogmaals om alles goed te vermengen.

Tip:

Lekker op brood.

Cashew-tomatenspread.



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

Ingrediënten

80 g noten, cashew-
1 tl paprikapoeder
3 tomaten, zon-
gedroogde, flinke
3 el yoghurt, Griekse

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.

Bedek de cashewnoten 's avonds onder een flinke laag water en laat ze tot de volgende ochtend staan.

Giet ze vervolgens af en spoel ze goed om.

Doe de noten in een blender en maal ze tot een gladde massa (dat kan een paar min. duren).

Voeg vervolgens de yoghurt, de tomaten en de paprikapoeder toe.

Maal het nogmaals in de blender tot de tomaten volledig zijn opgenomen.

Tip:

Geweekte cashewnoten zijn een goede basis voor romige dips en spreads.

Ook heerlijk als bijvoorbeeld een spread op brood.

Champignons gevuld met chorizo.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1998-
07

Ingrediënten

1 bk champignons
2 pl chorizo (1 cm dik)
1 el olie, olijf-
1 tk peterselie
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.

Veeg de champignons schoon met keuken-
papier.
Verwijder de steeltjes van de champignons.
Strooi zout in de champignonhoedjes.
Besmeer de champignonhoedjes met olie.
Leg de champignons met de hoedjes naar
beneden in een ovenschaal.
Snijd de chorizo in zoveel stukjes als het aantal
champignonhoedjes.
Duw de stukjes chorizo in de
champignonhoedjes.
Verwarm de grill op de hoogste stand.
Grill de gevulde champignons ca. 5 min.
ongeveer 10 cm. onder de grill tot het gerecht
siddert en de champignons zacht zijn.
Haal de ovenschaal uit de grill.
Knip de peterselie fijn boven de champignons.
Serveer de champignons direct met
cocktailprikkers.

Wijntip:

De chorizo maakt deze tapas pikant, waardoor
een stevige wijn er het beste bij smaakt. En die
mag ook best een beetje zoet hebben, zoals de
Montilla Medium Dry Superlot (serveer-
temperatuur: 8-10°C).

Dulce de leche - caramelco.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Pauline's Keuken,
Smulweb

Ingrediënten

2 bl gecondenseerde
volle melk met suiker
(Friesche Vlag).



Bereiding.

*Wie kent het niet meer uit zijn jeugd? Caramelco!
Het heerlijke zoete broodbeleg uit dat blikje met
bruin etiket. Het is al lang niet meer in de winkel te
verkrijgen, er zijn wel namaak te verkrijgen maar
niet die met die echte vertrouwde Caramelco-smaak.
Als het blikje bijna leeg was bleef er altijd zon
suikerlaagje achter, lekker snoepen was dat!.*

Laat de blikjes gewoon dicht!

Zet een grote pan met water op het vuur (de
pan moet zo groot zijn dat de blikjes ruim
onder water staan).

Zet de blikjes in de pan met koud water, kook
het water 1½ uur.

Draai na ± 45 min. de blikjes 1 x op de andere
kant in het kokend water. (Voorzichtig!!)

Haal de blikjes na die 1½ uur voorzichtig uit de
pan en zet ze op een theedoek.

Laten de blikjes afkoelen.

Klaar!

Smullen maar, je hebt nu de echte Caramelco
van vroeger voor op je brood!

Tip:

Voor de fijnproevers; als blikje lauw is - openen
en proeven!.

Hoe langer je de caramelco kookt, hoe
donkerder hij wordt.

Gebruik de caramelco als broodbeleg, als
vulling in taarten of koekjes, schep een lepel
over je ijs of doe een schepje in de koffie (echt
lekker).

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

Feta-salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ZomerSlank recepten

Ingrediënten

1 tl azijn
75 g feta
¼ komkommer
- kruiden, Provençaalse
1 el olie
5 olijven
1 el pijnboompitten
50 g salade, groene
5 tomaatjes, kers-
1 el walnoten

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 feta in blokjes.
Hak de noten fijn.
Was de kerstomaatjes en halveer ze.
Was de komkommer en snijd deze in blokjes.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Maak een dressing van de olie, de azijn en de kruiden.
Meng de groentes, de feta en de dressing.
Bestrooi de salade met de noten.

Frambozen-kiwisaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000 1997

Ingrediënten

150 g frambozen
1 kiwi
- munt
1 zk suiker, vanille-

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

Bereiding.

Maak de frambozen schoon en schil de kiwi.
Houd een framboos apart en wrijf de rest door een zeef.
Roer de vanillesuiker erdoor.
Pureer de kiwi.
Meng de kiwipuree door de frambozensaus.
Garneer de saus met de achtergehouden framboos en een toefje munt.

Garnalen in knoflookboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Italiaans koken

Ingrediënten

2 el boter
- citroenschijfjes of
citroenpartjes
1-2 el dille, verse,
fijngesneden
- dilletakjes, verse, voor
garnering
400 g garnalen,
gepelde, gekookte
2-3 tn knoflook,
fijngesneden
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2-3 el sherry, droge
- zout

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

Bereiding.

Verhit de boter in een pan en bak de knoflook 30 sec.
Voeg de garnalen, de sherry, een snuffje zout en wat
peper toe en schep alles goed door elkaar.
Doe het deksel op de pan en kook het geheel
ongeveer 5 min. (roer het 2-3 keer door).
Voeg de fijngesneden dille toe en breng het mengsel
weer op smaak.
Schep de garnalen op een verwarmd bord.
Garneer de garnalen met citroenschijfjes of -partjes
en verse dilletakjes.
Dien de garnalen meteen op.

Tips:

- Serveer de garnalen met knapperig
stokbrood of Italiaans formaggio-brood.
- Vervang de garnalen eens door gekookte
mosselen in de schelp of door verschillende
vissoorten.
- Vervang de dille eens door fijngesneden
verse peterselie.
- Kies tijdens het inkopen van knoflook
goedgevulde vochtrijke bollen met grote
tenen die een mooie heldere witte kleur
vertonen. De bovenkant van de knoflook
moet stevig en compact zijn en mag niet
uitgelopen zijn. Koop geen zachte, donkere,
uitgelopen of verschrompelde knoflook. Als
u geen knoflookpers heeft, kunt u de
knoflookteen ook pletten met de platte kant
van een groot keukenmes.

Gebakken Italiaanse cichorei met balsamicoazijn.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten

10 ml azijn, balsamico-
600 g cichorei,
Italiaanse
10 ml honing
20 ml 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de cichorei bladeren in de lengte in een ovenschaal of op een bakplaat.
Bak de cichorei aan 1 kant goudbruin in de ovenschaal of op de bakplaat met olijfolie.
Keer de bladeren zodat de gebakken kant boven ligt.
Besprenkel die met de honing en de balsamicoazijn.
Bak de cichorei nog een kleine 5 min. af in de oven.

Geflambeerde banaan.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

¼ banaan, in plakjes
gesneden
1 kl boter
1 tl citroensap
- Grand Marnier,
scheutje
- rum, scheutje
1 tl sinaasappelsap
2 atl 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.

Verhit de boter.
Karamelliseer de suiker in de boter.
Voeg het citroen- en het sinaasappelsap toe
aan de suiker.
Roer goed door tot de suiker is opgelost.
Voeg dan de plakjes banaan toe.
Laat het geheel goed heet worden.
Giet de rum en de Grand Marnier over de
banaan.
Steek de rum en de Grand Marnier aan.
Wacht tot de vlammetjes vanzelf weer doven.

Gegrilde zwaardvis met kruidensaus.



Menugang: Bij-, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

1 tn knoflook
120 ml olie, olijf-
2 el oregano, verse, fijn-
gehakt
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el peterselie, fijn-
gehakt
6 el sap, citroen-, vers
4 st zwaardvis (à 200 g)
- zout, uit de molen

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.

Pel en snipper de knoflook.

Doe 120 ml olie in een blender en laat de mixer draaien terwijl je langzaam het citroensap toevoegt.

Doe er de knoflook en kruiden bij.

Breng op smaak met versgemalen peper en zout uit de molen.

Wrijf de vis in met olie en bak 'm op de grill of de barbecue aan beide kanten 4 min. of iets langer.

Serveer de vis met de saus.

Gehaktbal.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Andy
McDonald, Carta-Johan

Ingrediënten

1 el boter
500 ml bouillon
2 sn brood
1 ei
500 g gehakt (h-o-h)
1 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
½ bs tijm
1 ui, grote
1 tl worcestersaus
- 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.

Snijd de korsten van het brood en maak er in een keukenmachine broodkruim van. Voeg het broodkruim en het ei toe aan het gehakt.
Pel en snipper de ui.
Hak de tijm en voeg de ui en tijm toe aan het gehakt.
Breng het gehakt op smaak met de mosterd, de worcestersaus, een beetje zout en versgemalen peper.
Kneed het gehakt en rol er ballen van.
Verhit de olie en de boter in een pan en bak de ballen aan alle kanten goudbruin.
Blus ze af met de bouillon en laat de gehaktballen met de deksel half op de pan in ca. 20 min. op een zacht vuur garen.

Gehaktballen I (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ****
Bron: Sandra Kemna

Ingrediënten

100 g bacon,
fijngesneden
1 tl cayennepoeder
1 ei, losgeklopt
1 kg gehakt, runder-,
mager
50 g kaas, geraspt
2 el ketjap manis
1 el kerriepoeder
3 tn knoflook, geplet en
fijnggehakt
8 el paneermeel
1 el paprikapoeder
1 el sambal oelek
1 sjalotje,
fijngesnipperd
1 ui, rode, kleine,
fijngesnipperd
1 el zout

Bereiding.

Doe het gehakt in een schaal.
Voeg alle ingrediënten toe.
Meng alles goed door elkaar en maak er acht ballen van.
Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Doe de ballen in het mandje van de airfryer.
Doe het anti-spatdeksel erop en bereid de ballen eerst 8 min. op 200°C en dan 12 min. op 180°C.

41

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

Gehaktballen met ansjovis.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 ansjovisfilets in
olijfolie
50 g boter, room-
1 ei
500 g gehakt, h-o-h
2 tl mosterd, fijne
6 el panko (=
broodkruim)
1 ui

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 483
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,0 g

Bereiding.

Doe het gehakt in een kom.
Snijd de ansjovisfilets zo fijn mogelijk.
Snipper de ui heel fijn
Kneed de ansjovis en de ui met de mosterd, het ei en 4 el panko door het gehakt.
Verdeel het gehakt in 4 gelijke porties en draai er ballen van.
Wentel de ballen door de rest van de panko.
Verhit de boter in een hapjespan en bak de gehaktballen in 20-25 min. gaar.
Keer de ballen om de paar min. om, zodat ze gelijkmatig garen.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en sla met komkommer, tomaat en slasaus.

Gemarineerde Chioggia-bietjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten

3 el azijn, Balsamico-,
witte
1 biet, Chioggia-, grote
(of 2 kleine)
1 el honing

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.

De Chioggia wordt ook wel de Barbabietola di Chioggia ('biet van Chioggia') genoemd. Deze rode biet werd al rond het jaar 1840 beschreven en is ontdekt op de markten rondom Venetië.

Snijd de Chioggia-biet in heel dunne plakken (als je jonge biet gebruikt hoeft je die niet te schillen).

Meng de azijn en de honing en marineer de plakjes biet hier in.

Tip:

Lekker met zelfgemaakte pesto van Oost-Indische kers.

Gepofte aardappelen II.



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

Ingrediënten

4 aardappelen, kruimige
- bieslook
- knoflookpoeder
- olie
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 ds peterselie
- roomkwark
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.

Maak de ui schoon en rasp wat ui.
Hak de peterselie fijn.
Knip de bieslook fijn.
Borstel de aardappelen goed schoon.
Prik de schil een paar keer in met een vork.
Vet 4 velletjes aluminiumfolie in met wat olie.
Bestrooi de aardappelen met wat zout en pak ze in de folie.
Verwarm de oven op 175°C (hetelucht 160°C).
Leg de aardappelen op een bakblik.
Schuif het bakblik midden in de oven..
Laat de aardappelen in 45 minuten gaar worden.
Roer naar smaak zout, peper, bieslook, peterselie, ui, knoflookpoeder en paprikapoeder door de roomkwark.
Snijd elke aardappel met een mesje kruislings in.
Druk met de vingers (en ovenhandschoenen) het kruim van onder naar boven.
Scheep hier wat kruidenkwark op.

Gravlaxsaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Porties: 4
Sterren: **
Bron: Vlam in de pan

Ingrediënten

1 el azijn
3-4 el dille, fijngehakte
3 el mosterd
1 dl olie
- peper, witte
2 el suiker
- zout

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

Bereiding.

Mix de mosterd, suiker en azijn in een schaal.
Voeg stevig roerend, beetje bij beetje, de olie toe.

Voeg de dille, zout en peper toe.

Tip:

Lekker bij zalm, vis in het zuur, gekookte kreeft of krab.

Griekse yoghurt dip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Simpele-
recepten.nl

Ingrediënten

½ citroen, sap van
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, platte
100 g yoghurt, Griekse

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

Bereiding.

Pel en pers de knoflook.
Meng de knoflook met de Griekse yoghurt en 't sap van de citroen.
Hak de blaadjes van de platte peterselie.
Meng de peterselie met het yoghurt-mengsel.
Breng de dip op smaak met versgemalen peper.

Tip:

'n Perfecte dip voor bij 'n souvlaki met knoflook en ui uit de Griekse keuken.

Groentepakketje met blauwaderkaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2002-06, Carta-Dick

Ingrediënten

100 g Danish blue
1 bk oesterzwammen
2 el olie
- peper
1 strk selderij, bleek-
2 uien, rode, grote
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de bleekselderij, maak ze schoon en snijd de stengels in stukken van ca. 5 cm.
Pel de uien en snijd elke ui in 6 parten.
Veeg de oesterzwammen schoon met keukenpapier en snijd ze in repen.
Verhit de olie in een wok.
Bak al omscheppend de bleekselderij en de uien ca. 2 min.
Schep de oesterzwammen erdoor.
Roerbak het geheel nog 2 min. op een hoog vuur.
Breng het geheel op smaak met peper.
Laat de groenten iets afkoelen.
Scheur of knip 6 stukken aluminiumfolie van ca. 30x30 cm.
Schep de groenten in het midden van de aluminiumfolie.
Snijd de kaas in blokjes en verdeel die over de groenten.
Vouw de folie rond de groenten omhoog en vouw ze dicht tot pakketjes.
Leg de pakketjes op de barbecue en verwarm ze ca. 5 min.

Hamburgers met barbecuesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
4 hamburgers, magere
1 el olie, olijf-
2 tl saus, soja-
80 ml saus, tomaten-
2 tl saus,
Worcestershire-
½ el suiker
1 ui, kleine,
fijngesnipperd,

Bereidingstijd: 10 min.
Bbq-tijd: 8-10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid eerst de saus:

Verhit de olie en fruit de ui.
Voeg de azijn, de suiker, de tomatensaus, de
Worcestershiresaus en de sojasaus toe.
Roer alle ingrediënten goed door elkaar en
verhit de saus.
Laat het 2-3 min. zachtjes koken.
Laat de saus daarna afkoelen.

Bereiding vlees:

Bak de hamburgers 8-10 min. per kant op de
barbecue.
Serveer de hamburgers met de saus.

Tip:

Gebruik hamburgers op basis van kalkoen- of
kipgehakt of extra mager rundergehakt.

Hartige Sinterklaasletter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 plk bladerdeeg
½ el boter
1 ei, losgeklopt
200 g gehakt, half-om-
half
- gehaktkruiden

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.
Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.
Meng in een kom het gehakt, ½ ei en de gehaktkruiden.
Vet een bakplaat in met boter.
Halveer de plakjes bladerdeeg tot 8 even grote rechthoeken.
Vorm met 4 plakjes de letter S.
Verdeel het gehaktmengsel over deze 4 plakjes bladerdeeg.
Dek het gehaktmengsel af met de andere plakjes bladerdeeg.
Druk de deegranden goed dicht.
Bestrijk de bovenzijde van het bladerdeeg met de rest van het losgeklopte ei.
Bak de letters op de bakplaat in het midden van de oven in ca. 25 min. goudbruin en gaar.

Hofmeesterboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Mistrix

Ingrediënten

125 g boter, room-,
zachte
- citroensap, naar
smaak
- peper, versgemalen,
naar smaak
3 el peterselie, platte,
fijngehakte

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

Bereiding.

Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
Hak de peterselie fijn.
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Zet de boter een tijdje koel weg om de smaken goed te laten intrekken.

Hummus III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

2 citroenen, sap van
350 g erwten, kikker-,
gare
4 tn knoflook
 $\frac{3}{4}$ tl komijnpoeder
1 dl olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper, cayenne-
1 dl tahini
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

Bereiding.

Pers de knoflook.
Pureer de kikkererwten met de tahini in een
keukenmachine.
Roer het citroensap en de knoflook erdoor.
Breng het op smaak met zout en
cayennepeper.
Spatel de komijn en de olijfolie erdoor.
Serveer deze hummus op een plat bord en
bestrooi het met paprikapoeder.

Tip:

Serveer de hummus met stukjes stokbrood of
warm pitabrood.

Indische rosbief (Römertopf).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 el 5-kruidenpoeder (toko)
1 eiwit
3 kemirienoten (toko)
1 dl ketjap manis
½ el maïzena
- peper, versgemalen
500 g rosbief
1 el suiker, basterd-, bruine
50 g sukade, fijn-gehakte
- 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.

Hak de noten en de sukade fijn.
Klop het eiwit met het notenmengsel, het 5-kruidenpoeder, de suiker en 2 el ketjap los.
Dep de rosbief droog en bestrijk hem rondom met het kruidenmengsel.
Laat de rosbief afgedekt in de koelkast ca. 24 uur marineren.
Zet de Römertopf 15 min. in ruim koud water.
Leg de rosbief met de marinade in de Römertopf.
Zet de Römertopf met het deksel erop in het midden van de koude oven.
Schakel de oven in op 200°C.
Braad de rosbief in ca. 40 min. rosé.
Schenk het braadvocht in een pan (laat de rosbief in de Römertopf) en breng het vocht met de rest van de ketjap aan de kook.
Roer de maïzena los met 1 el water en bind de saus ermee.
Voeg zout en versgemalen peper toe en snijd de rosbief in plakken.

Tips:

- In plaats van de kemirienoten kunnen ook hazel- of walnoten worden gebruikt.
- Lekker met lauwwarme gekruide rijst van 300 g gekookte witte rijst, besprenkeld met een opgelost mengsel van 2 1/2 el rijstazijn en 2 el suiker.
- Maak een salade van 1 geschaafde komkommer met een dressing van 2 el olie en 1 el azijn.

Indonesische rendang (slowcooker).



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: EefKooktZo.nl

Ingrediënten

1 el crème, kokos-
3 bld djeroek poeroer
(limoenblaadjes)
1 el gember, geraspte
2 el ketjap manis
3 tn knoflook
2 tl komijn
1½ el koriander,
gemalen (ketoembar)
½ tl kruidnagelpoeder
2 tl laos
200 ml melk, kokos-
3 uien, middelgroot
- olie, om te bakken
1 peper, rode
1 st steranijs
2 el suiker, palm-
1½ tl trassi
1 kg vlees, rund-
(magere runderlappen)

Bereiding.

Snijd het vlees in kleine stukjes.
Maak de boemboe door de volgende ingrediënten fijn te malen in een keukenmachine: de uien, de knoflook, de gember, de rode peper, de trassi, de crème kokos, de ketjap manis, de palmsuiker, de ketoembar, de komijn, de laos en de kruidnagelpoeder.
Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan en bak de boemboe kort aan tot deze lekker begint te ruiken.
Voeg dan de stukjes rundvlees toe en bak deze om en om bruin (het vlees hoeft niet gaar te zijn).
Doe dit evt. in 2 delen als je pan niet ruim genoeg is.
Doe het vlees daarna in de slowcooker en voeg de kokosmelk, de blaadjes djeroek poeroet en de steranijs toe.
Zet de slowcooker voor 5-6 uur op high of ca. 8 uur op low.
Bak het vlees evt. nog even kort aan in de koekenpan voor je het gaat serveren (dan kan de saus ook iets inkoken) en verwijder de djeroek poeroet en de steranijs.

Tip:

- Serveer het gerecht met rijst, kroepoek en groenten (bijv. Indonesische maïskoekjes, ingelegde komkommer (in zuur), petjil en/of sajoerboontjes).
- Verwijder evt. de zaadlijsten uit de rode peper, dan wordt het gerecht iets minder pittig.

Voorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 10 uur
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 334
Eiwit: 44 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ingelegde groenten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Aan Jeanne's
keukentafel, Our
kitchen

Ingrediënten

- bloemkool
- komkommer
- pepertjes, kleine
- prei, kleine, gesneden
- radijsjes
- uitjes om in te leggen (zilveruitjes of kleine uitjes)
- worteltjes, kleine (verschillende kleuren mag)

Voor het pekelwater:

1 l azijn, wijn-, witte
2 el mosterdzaadjes, gele
1 el peperkorrels, zwarte
8 el suiker
1½ l water
2 el zout

Bereiding.

Iedereen kent wel augurken en uitjes in het zuur of zoetzuur. Heerlijk bij allerlei gerechten... Ingelegde groenten zijn minder bekend en net zo lekker. Te gebruiken in salades en bij de maaltijd of bij een kaasplankje. Dit is een makkelijke manier om groenten in te leggen. Ziet er ook leuk uit om kado te geven.

Was de groenten en snijd ze zo, dat ze in een weckpot passen.
Doe de groenten in de potten (zorg dat de potten goed gevuld zijn met weinig gaten ertussen).
Doe alles voor het pekelwater in een grote sauspan.
Zet de pan op het gas en breng het aan de kook.
Giet, als de suiker is opgelost en alles kookt, het vocht over de groenten in de pot.
Doe de deksels op de potten en sluit ze goed af.
Laat de potten afkoelen.
Zet ze in de koelkast.

Tip:

De groenten binnen een maand opmaken.

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

Ingelegde limoenen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 st gember, verse, in plakjes
1 kaneelstokje
10 limoenen, schoon-geboend
- zout, zee-, grof

1 weckpot

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

Bereiding.

Heb je limoen over? Zonde om weg te gooien! Stop ze in een pot en maak ze in met zout. Zo heb je altijd limoenen in huis. Lekker bij stoofschotels of salades.

Pers 2 limoenen uit en snijd ca. 8 (biologische of schoongeboende) limoenen in de lengte in. Druk de vruchten een beetje open en vul ze met grof zeezout. Duw ze samen met de plakjes gember en het kaneelstokje in een brandschone (weck)pot van 1 l. Strooi steeds een beetje grof zeezout tussen de vruchten. Giet het limoensap erover en vul de weckpot tot aan de rand met gekookt water. Laat de ingelegde limoenen min. 1 maand op een donkere en koele plaats staan voor gebruik en sluit de pot na gebruik weer goed af.

Tip:

Lekker in stoofschotels of salades.

Kalkoenrollade met Cumberlandsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Expertisecentrum
Voeding en Leefstijl

Ingrediënten

4 el Bak en Braad,
vloeibaar
200 g bessengelei, rode
½ citroen
1 mp gemberpoeder
500 g kalkoenrollade
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
1 snf peper, cayenne-
1 dl port
1 sinaasappel
- 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.

Bestrooi de rollade met versgemalen peper en zout.

Verhit in een braadpan de vloeibare Bak en Braad.

Bak hierin de rollade rondom aan.

Voeg 1 kp water toe, doe het deksel op de pan en braad de rollade in 30 min. gaar (voeg zo nodig onder het braden extra water toe als het vlees dreigt te verbranden).

Maak ondertussen de saus:

Was de sinaasappel en de citroen en schil die dun.

Snijd de schillen in heel dunne reepjes.

Pers de sinaasappel en citroen uit en doe het sap met de schilletjes in een steelpan.

Voeg de port en de mosterd toe en laat alles op een matig vuur inkoken totdat de helft overblijft.

Roer er dan de bessengelei, de gemberpoeder en de cayennepeper door (blijf roeren totdat de gelei is opgelost).

Breng de saus verder op smaak met zout.

Laat de saus afkoelen.

Haal het vlees uit de pan en laat de rollade even rusten.

Snijd de rollade in plakken en serveer de saus er koud bij.

Tip:

Lekker met aardappelkroketjes, spruitjes en witlof.

Khan um kluk - Thaise kokosflensjes I.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Astrid Veltkamp,
Pia en Tom van Doorn

Ingrediënten

100 g bloem, rijste-
3 eieren
- kleurstof, groene en
rode
60 g kokos, geraspte
6 dl melk, kokos-
- olie, plantaardige
125 g suiker
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 kokosmelk in een beslagkom, voeg de bloem en de schuimig geklopte eieren toe en meng alles goed.

Klop er dan de suiker door tot deze is opgelost. Roer de helft van de kokosrasp en het zout erdoor en verdeel het beslag in gelijke porties. Kleur ze groen, roze en naturel.

Vet een koekenpan in en laat hem matig heet worden.

Giet 1 volle el beslag in de pan, laat dit uitlopen en bak het tot er bruine vlekjes aan de onderkant van het flensje komen.

Keer het flensje en bak de andere kant ook kort.

Bak zo ook de andere flensjes en houd ze intussen warm.

Rol ieder flensje stijf op, schik ze naar kleur op een bord en bestrooi ze met de rest van de kokos.

Tip:

Serveer ze warm of op kamertemperatuur.

Komkommersaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook
¼ komkommer
- peper
1 bk yoghurt, Bulgaarse
- 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.

Was de komkommer.
Rasp de komkommer boven een zeef fijn.
Druk de kommer goed uit.
Doe de komkommer in een kom.
Pel de knoflook.
Pers de knoflook uit boven de kommer.
Roer de Bulgaarse yoghurt door de komkommer.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Koriander-roomsaus.



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

Ingrediënten

7½ g dille, verse
7½ g koriander, verse
1 limoen
250 g sour cream

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

*Nachoschotel of wraps op het menu vanavond?
Je gerecht wordt nog lekkerder met deze
koriander-roomsaus.*

Boen de limoen schoon en rasp de groene schil.
Snijd een de koriander en dille fijn.
Meng het limoenrasp en de verse kruiden door
de sour cream.
Breng de saus op smaak met zout en
versgemalen peper.

Tip:

Vervang de koriander door platte peterselie als
je niet van koriander houdt.
Sour cream = zure room

Koriandervinaigrette.



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

Ingrediënten

0,4 dl azijn, sherry-
1½ dl bouillon, runder-,
krachtige
5 g korianderzaadjes,
geroosterd en
gemalen
1 tl Löwensenf
½ dl olie, druivenpit-
½ dl olie, walnoten-
½ dl olie, maïs-
- peper versgemalen
1 sjalotje, gesnipperd

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

Bereiding.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Kwarksaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4 el azijn
2 el kwark, magere
1 el olie
- peper
- prei
1 el tomatenketchup of -
puree
- 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.

Was een klein stukje prei.
Snijd de prei heel fijn.
Was de prei nog eens.
Laat de prei uitlekken.
Roer de kwark met de azijn en de olie glad.
Roer er de tomatenketchup, peper, zout en prei door.

Mosterd-roomsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Culinair Kookboek

Ingrediënten

1/8 l room, slag-
1 tl sap, citroen-
1 fl saus, mosterd-
1 tl 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 de slagroom stijf.
Meng de mosterdsaus door de room.
Breng de saus op smaak met citroensap en suiker.

Tip:

Serveren bij gegrild vlees.

Mousse van kreeft la Chartreuse.



Menugang: -
Keuken: Franse
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- aspergepunten
50 g champignons
1 sch cognac
2 eiwitten
- ijs, vergruizeld
135 g kippenvlees,
gepocheerd
1/3 komkommer
- koraal van kreeft
1 kreeft (500 g)
1 sch Noilly Prat
- peper, versgemalen
25 g pistaches
2 dl room, slag-
- snoekballetjes
135 g snoekvlees
- tomaatjes, mini
1 truffel, kleine
50 g uienpuree, blanke
- zout

Bereiding.

Maak een farce van het snoekvlees, 1 eiwit, vergruizeld ijs, 8 cl room, versgemalen peper en cognac en voeg er de uienpuree bij (de farce moet niet te stevig zijn).

Bereid een tweede farce van het kippenvlees (zonder botjes of vellen), een deel van het kreeftenvlees (vooral niet van de scharen), eiwit, versgemalen peper, zout en Noilly Prat (deze farce moet iets slapper zijn dan de snoekfarce).

Vermeng de kreeftenfarce met een mengsel van grofgesneden kreeftenvlees, de pistaches, de champignons en de truffel.

Kies een ronde vorm, breng langs de wanden en op de bodem een dun laagje van de snoekfarce aan en vul de vorm daarna met de kip/kreeftenfarce.

Dek af met de rest van de snoekfarce en leg er een beboterd vel aluminiumfolie op.

Pocheer 'au bain marie' in een oven van 80°C. en laat de mousse na het pocheren onder lichte druk 10 min. rusten.

Stort hem op een dienschotel en garneer hem met aspergepunten, snoekballetjes en minitomaatjes.

Strooi er tenslotte het koraal van de kreeft over.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Nam phrik - Thaise sambal.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 tn knoflook
1 limoen, sap van
4 pepers, rode
2 el saus, vis-
1 el suiker, basterd-,
lichte

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 30
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het steeltje van de pepers.
Halveer de pepers in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten.
Snijd de pepers in stukken en doe ze in het bakje van de staafmixer.
Voeg de vissaus, het limoensap, de basterdsuiker en de knoflook toe.
Maal de inhoud met de staafmixer fijn tot een pasta.
U kunt de sambal 3 dagen van tevoren bereiden.
Bewaar de nam phrik afgedekt in een bakje in de koelkast.

Opgevouwen kip (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: EetNieuws.nl

Ingrediënten

1 kip, verse

Voor de Aziatische marinade:

2 cm gember, verse, geschild en geraspt
2 tn knoflook, geperst
1 tl olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
1 snf peper, cayenne-
2 tl saus, hoisin-
1 el saus, soja (of ketjap)
2 tl sherry (of Shaoxing wijn)

Bereiding.

Vlinder de kip (zie onder; bewaar het elastiekje waarmee de pootjes zaten opgebonden). Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kommetje en smeer de kip er royaal mee in. Laat de marinade een uurtje intrekken. Leg de kip met de filets omhoog op een snijplank. Schik de poten langs het lijfje zodat je een rechthoekige kip krijgt. Bind het elastiekje om de kip heen om de poten tegen de zijkant van de filets gedrukt te houden. Verwarm de Airfryer voor op 190°C. Bak de kip 14 min. op 190°C met de kipfilets naar boven. Verlaag de temperatuur naar 160°C en bak de kip nog 20 min. Haal de kip uit de Airfryer en leg hem op een schaal. Verdeel de kip nu in 4 stukken (snijd beide kipfilets eraf en daarna beide poten; de vleugeltjes zijn lekker voor mensen die van kluiven houden).

Vlinderen van de kip:

Koop een hele kip en verwijdert het elastiekje (bewaren). Leg de kip met haar rug naar boven (en de kipfilets naar onder). Knip met een stevige schaar de ruggengraat aan beide kanten los van boven naar onder of andersom. De ruggengraat kun je weggooien. De kip die je overhoudt, is makkelijk in de gewenste vorm te brengen.

Tip:

Shaoxing wijn is een Chinese kookwijn verkrijgbaar bij de toko.

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

Paprika met pittige paneer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinees-Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: FoodiesMagazine.nl

Ingrediënten

20 ml azijn, rijst-
½ tl baking soda
60 g bloem
3 cm gemberwortel,
fijngeraspt
5 tn knoflook, fijngehakt
75 g maïzena
1 tl olie, sesam-
250 ml olie,
zonnebloem- (+ extra)
500 g paneer, in blokjes
(4x4 cm)
2 paprika's, rode, in
blokjes
1 tl peper, zwarte,
versgemalen
1 peper, rawit-, groene,
fijngehakt
15 ml saus, chili-,
Indiase
2 el saus, sojas-,
donkere
2 tl suiker
30 ml tomatenketchup
1 ui, grote, in blokjes
6 uitjes, lente-,
fijngehakt
2 tl zout

Bereiding.

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.
Verhit de zonnebloemolie in een (frituur)pan tot 140°C.
Meng 40 g van de maïzena, de bloem, ½ tl zout, ½ tl versgemalen zwarte peper, de baking soda en 1 tl sesamolie in een ruime kom.
Voeg geleidelijk 100-125 ml water toe en klop dit tot een stevig beslag.
Wentel de paneerblokjes door het beslag.
Laat ze even uitlekken zodat er geen overtollig beslag in de hete olie terechtkomt.
Frituur de paneerblokjes in porties in 6-8 min. rondom goudbruin.
Scheep de blokjes met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Verhit 1 el zonnebloemolie in een wok op een hoog vuur.
Fruit de knoflook, de gember en de rawitpeper 1 min.
Voeg de ui, de paprika en de lente-uitjes (bewaar wat van het groen ter garnering) toe en bak al omscheppend 2 min. mee.
Voeg dan de sojasaus, de tomatenketchup, de chilisaus, de rijstazijn, het resterende zout, de gemalen zwarte peper en de suiker toe en roer het goed door.
Meng in een kommetje de resterende maïzena met 100 ml water tot een papje.
Voeg dit toe aan de wok en roer het goed door.
Voeg ook de gefrituurde paneerblokjes toe en meng alles goed door elkaar.
Serveer het gerecht meteen en geef er evt. cocktailprikkers bij.

Tip:

Vervang de Indiase chilisaus evt. door sriracha-saus.

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

Pastechi - Antilliaanse pasteitjes.



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

Ingrediënten

Voor het deeg:

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

- vetvrij papier

Voor de vulling:

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

Bereiding.

Het deeg:

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

De vulling:

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

Verdere bereiding:

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

Ingrediënten (vervolg)

**½ tomaat, fijngesneden
½ ui, fijngesneden
- zout**

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

Peterselie roomsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

ca. 3 el Allesbinder
1½ dl melk
½ tl mosterd
- peper, versgemalen
3 el peterselie, fijn-
gehakte
½ dl room, slagroom-
- 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.

Breng de melk met de slagroom aan de kook.
Voeg al roerend zoveel Allesbinder toe dat de
saus een beetje dik wordt (ca. 3 el).
Voeg de mosterd, 1 snf zout en versgemalen
peper naar smaak en de peterselie toe.

Tips:

- Voeg 1 el mierikswortelpasta toe voor
mierikswortelsaus.
- Voeg 4 el kappertjes toe voor
kappertjessaus.

Peterseliepesto II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

50 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 tn knoflook, grote, fijngesneden
1 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
30 g peterselie, grof gesneden
50 g pijnboompitten
1 snf zout

Bereiding.

Pureer de peterselie, de knoflook en de pijnboompitten in een keukenmachine.
Voeg de olijfolie in een straaltje toe.
Voeg de kaas, een snufje zout en versgemalen peper 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

Pikante pruimensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Hoeveelheid: 3,75 dl
Sterren: ***
Bron: Anne Wilson,
Chinees koken

Ingrediënten

85 ml azijn
1 mp kruiden, Chinese,
gemengde
2 el maïzena
400 g pruimen (uit blik)

Bereidingstijd: 10 min.
Kooktijd: 5 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.

Ontpit de pruimen.
Pureer de pruimen met het sap in de
keukenmachine.
Doe de inhoud over in een steelpan.
Voeg de rest van de ingrediënten toe.
Kook de saus al roerend tot hij indikt.

Tips:

- Voeg eens wat chilisaus toe.
- Voeg eens wat gemberpoeder of kaneel toe.
- Lekker bij loempia's of garnalentoast.

Pindasaus IV.



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

Ingrediënten

4 el azijn, wijn-
2 el ketjap manis
- melk
- olie, olijf-
1 pt pindakaas
4 tl sambal oelek
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 fijn.
Bak de ui licht aan in een beetje olie.
Voeg de rest van de ingrediënten toe.
Breng deze aan de kook.
Voeg water/melk toe tot je een gladde en roerbars saus hebt.

Pita op z'n Vlaams.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Njam.tv

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
8 gehaktballetjes
1 kool, witte-
1 el mayonaise
- olie, olijf-
4 pistolets
1 stl selderij
4 pl spek, gerookt
1 ui
1 stl ui, lente-
1 wortel

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 twee en grill deze op de grill of de barbecue.

Grill ook de plakjes spek en de gehaktballetjes. Kruid alles met versgemalen peper en zout.

Snijd de pistolets van boven naar beneden in tweeën en hol ze uit.

Laat ze even krokant worden op de grill of de barbecue.

Maak ondertussen de salade.

Snijd alle groente fijn en doe ze samen in een kom.

Besprenkel de groente met olijfolie en balsamicoazijn.

Haal de gegrilde ui van de grill of de barbecue en snijd deze fijn.

Meng de ui met de mayonaise en de mosterd.

Snijd het spek in fijne reepjes.

Vul de pistolet met het spek, de gehaktballetjes en de uien-mosterddressing.

Serveer de pistolet met de fijngesneden groente.

Portugese gehaktballetjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

2 beschuiten,
verkruid
200 g chorizo, fijn-
gesneden
1 ei, losgeklopt
400 g gehakt, runder-
4 tn knoflook, geperst
½ tl nootmuskaat
3 el olie, olijf-
½ tl peper, (cayenne-)
2 el peterselie, fijn-
gehakt
4 el port
2 uien, in dunne ringen

Bereiding.

Meng het gehakt met de chorizo-, de (cayenne)peper, 2 tn knoflook, de peterselie, het ei, 2/3de van het beschuutkruim en wat zout.

Rol er balletjes van.

Rol de balletjes door nog wat beschuutkruim.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin de balletjes op een middelhoog vuur goudbruin.

Neem de balletjes uit de pan en houd ze apart.

Voeg de uienringen en de nootmuskaat toe aan het bakvet en roerbak het 4 min. op een middelhoog vuur.

Voeg 2 tn knoflook toe en bak het nog 1 min.

Giet de port en 4 el water erbij en bak het nog 5 min.

Voeg de balletjes toe en bak alles afgedekt nog 5 min. (schud de pan af en toe om de balletjes gelijkmatig te garen).

Tip:

Lekker met gebakken aardappels en sperziebonen.

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

Rettichboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Duitse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Marions-Koch-
buch.de

Ingrediënten

1 el bieslook,
fijngesneden
125 g boter
1 ei, hardgekookt
- peper, cayenne-
1 el peterselie,
fijngesneden
1 el rettich, geraspt
- zout

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

Bereiding.

Roer het eigeel, de zachte boter en de rettich goed door elkaar.
Hak het eiwit in kleine stukjes.
Roer het eiwit, de bieslook en de peterselie goed door de boter.
Breng de boter op smaak met zout en cayennepeper.
Laat de rettichboter in de koelkast goed opstijven.

Romesco-hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Deen, LideyLikes.com,
MeAndTheMoose.com

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
½ tl cayennepeper
1 zk chips, tortilla-
½ citroen, sap van
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
1 el hazelnoten,
geroosterde
2 tn knoflook,
uitgeperst
1 tl komijnpoeder
(djinten)
- koriander, om te
garneren
4 el olie, olijf- of
zonnebloem-
2 paprika's, geroosterde
1 tl paprikapoeder
1 el tahin

Bereiding.

Hummus is de ideale dip voor brood, verse groente of tortillachips. Probeer deze Romesco-hummus van geroosterde paprika's en hazelnoten eens! Weer eens wat anders dan de klassieke hummus.

Pureer de kikkererwten met de tahin, de knoflook, het citroensap, de paprikapoeder, de komijnpoeder, de cayennepeper, de olijf- of zonnebloemolie en 2-4 el water met een staafmixer of in de keukenmachine. Voeg de balsamico en de geroosterde paprika's toe en pureer het geheel zo glad mogelijk. Schep de hummus in een kom en bestrooi die met fijngehakte geroosterde hazelnoten en koriander. Serveer de hummus met tortillachips.

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

Salade met tomaat, watermeloen en feta II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

50 g feta, magere, in
blokjes
1 meloen, water-,
kleine, in blokjes
2 el munt, verse,
fijngesneden
1 el olie, olijf-
2 tomaten, Roma-, elk
in 8 stukjes
1 snf zout

Voor de dressing:

50 ml azijn, balsamico-
2 el honing,
2 el suiker of (Stevia)
zoetstof

Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een pannetje en verhit het enkele min. op een laag vuur (af en toe roeren).

Laat de dressing dan afkoelen.

Doe de meloen, de tomaten, de munt en de olie in een schaal en meng alles goed door elkaar.

Strooi er een klein beetje zout over.

Leg de salade op een bord en kruimel er de feta overheen.

Druppel er een klein beetje van de dressing overheen.

77

Bereidingstijd: 20-30 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

Sambal badjak.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Porties: 10
Sterren: ****
Bron: Badjak.nl

Ingrediënten

2 stl citroengras (alleen
onderste gedeelte)
2 tl garnalenpasta
12 kemiri-noten
3 tn knoflook
1 tl laos, gemalen
200 ml melk, kokos-
4 el olie, arachide-
2 el olie, soja-
10 pepers, rode, grote
3 tl suiker, basterd-,
bruine
125 ml tamarindesaus
2-3 uien, witte, in
stukken
1 snf zout

Sambal badjak komt oorspronkelijk uit Oost Java en staat bekend als zeerovers sambal. De badjak werd namelijk aan wal klaargemaakt en door zijn lange houdbaarheid kon het aan boord van een schip maandenlang goed blijven. Sambal badjak is een licht zoete, milde sambal variant die bij heel veel verschillende gerechten past. Het geheim van sambal badjak zit 'm erin dat deze veel verfijnde ingrediënten bevat die kort gebakken worden.

Voorbereiding.

Snijd de pepers in ringen (met zaadlijsten).
Snij de ui in grove stukken.
Pel de knoflook en snijd ze fijn.
Snijd de onderste 8 cm van de
citraengrassstengels in grote stukken.

Bereiding.

Doe de pepers, de ui, de knoflook en de kemiri-noten in een keukenmachine en maak er in enkele minuten een gladde pasta van.
Voeg dan de garnalenpasta, de laos en de suiker toe en meng het geheel tot een gladde pasta.
Verhit de olie.
Bak de pasta totdat de uien gaar en bruin zijn.
Voeg dan de tamarindesaus, de stukken citroengras, de kokosmelk en evt. een beetje zout toe.
Laat het geheel op een zacht vuur garen en roer het regelmatig door.
De sambal badjak is bijna klaar als het mengsel dikker wordt en de olie bovenop komt drijven.
Verwijder de stukken citroengras en laat de sambal afkoelen.
Doe de sambal in gesteriliseerde potjes en laat ze goed afkoelen.

Tips:

- Gebruik eens palmsuiker i.p.v. basterdsuiker
- Gebruik eens kokosolie i.p.v. soja-olie; gebruik dan iets meer citroengras.

Vorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sambal goreng buncis - hete boontjes II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2022-4

Ingrediënten

1 tn knoflook
1 tl laos, gemalen
1 el olie, zonnebloem-
½ el sambal oelek
100 g santen (kokos-
crème)
500 g sperziebonen,
verse
½ el tomatenpuree, in
blik
½ ui, middelgrote
100 ml water
(- zout)

Bereiding.

Breng een pan met ruim water aan de kook op een middelhoog vuur.

Verwijder ondertussen de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen.

Kook de sperziebonen 6 min.

Schep ze met de schuimspaan uit het water en laat ze uitlekken in een vergiet.

Snipper ondertussen de halve ui en snijd de knoflook fijn.

Verwarm een hapjespan met de olie op een middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 min.

Voeg de sambal, de tomatenpuree, de laos, de kokoscrème en 100 ml water (per 6 personen) toe en roer het geheel in ca. 3 min. tot een saus.

Voeg de sperziebonen toe en laat ze 4 min. stoven.

Breng evt. op smaak met wat zout.

79

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 180

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 9 g

w/v suikers: 1 g

Natrium: 80 mg

Vet: 14 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 10 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: - g

Sambal goreng telur 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.

Sorbet aux kumquats et Grand Marnier.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

500 g kumquats
- likeur, sinaasappel-
(Grand Marnier)
100-150 g suiker,
poeder-

Bereidingstijd: 20 min.
Vriestijd: 6 uur (vriezer)
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 kumquats doormidden en verwijder de pitjes.

Pureer en zeef de vruchten.

Voeg de poedersuiker, 4 el water en 2 el likeur bij de puree voegen.

Roer het geheel goed door elkaar tot de suiker is opgelost.

Maak ijs van het mengsel (ijsmachine of diepvriezer).

Doe in elk glas een bol ijs en schenk er een scheutje likeur over.



Kumquats

Spanakopita rolletjes.



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

Ingrediënten

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

T.b.v.een snelle tzatziki:

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

Bereiding.

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

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

Sriracha - hot sauce I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 200 ml
Sterren: ***
Bron: EetSpiratie.nl

Ingrediënten

80 ml azijn, (rijst-)
4 tn knoflook
350 g pepers, rode, met
zaadlijsten en zaadjes
50 g pepers, rawit-,
rode, met zaadlijsten en
zaadjes
½ el saus, vis-, Thaise
75 g suiker
1 tl zout

Bereidingstijd: 30 min.
Fermentatietijd: 5-7
dagen
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 pepers en snijd deze met zaadjes en al in grove stukken.

Pel de knoflook en hak deze ook grof.

Doe dit samen met de suiker en het zout in de blender.

Maal de pepers niet te fijn, het hoeft geen gladde saus te worden.

Zorg dat je een schone uitgekookte glazen pot klaar hebt staan zoals hieronder omschreven.

Schep met een schone lepel het pepermengsel in de pot en sluit de pot lichtjes af met de deksel (hij hoeft er niet stevig op te zitten).

Zet de pot op een droge donkere plaats waar hij op kamertemperatuur kan komen.

Laat de pot hier *5 tot 7 dagen staan*.

Roer er elke dag even met een schone (houten) lepel doorheen.

Je zult zien dat er na een dag of 2 kleine bubbeltjes ontstaan, zo kun je zien dat het fermentatie proces op gang komt.

Na 7 dagen ga je de saus afmaken.

Schep het pepermengsel in de blender.

Voeg de azijn en de Thaise vissaus toe.

Blend het tot een puree.

Doe de saus over in een steelpan en breng het kort aan de kook.

Schep het daarna over in (kleinere) potjes of flesjes en sluit deze goed af.

Laat het afkoelen en zet ze in de koelkast.



Neem een glazen (weck)pot en giet hier een paar keer kokend water in, doe dit ook bij de deksel. Op deze manier dood je alle nog aanwezige bacteriën. Gebruik een tang om de pot te verplaatsen. Laat het water uit de pot lopen en zet deze even op zijn kop op een schone theedoek om te laten drogen.

Tahinacrème.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

50 g amandelen, blanke
amandelen
1 citroen, sap van
1 tn knoflook
1 mp kummel, gemalen
1 dl tahinepasta
1 tl 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.

Maal de amandelen op de fijne rasp van de foodprocessor of in een amandelmolen.
Pers de knoflook uit.
Meng de knoflook goed met het citroensap, de amandelen, de tahinepasta, de kummel en de suiker.

Tonijnsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: StudentenKeuken

Ingrediënten

1 el bieslook,
kleingeknipte
- peper, versgemalen
1 el room, zure
1 kbl tonijn (op 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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Lekker bij gepofte aardappelen.

Tzatziki I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ el azijn
1 el citroensap
1 tl dille
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
1 komkommer
½ el olie, olijf-
60 ml room, zure
250 ml yoghurt, Griekse

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

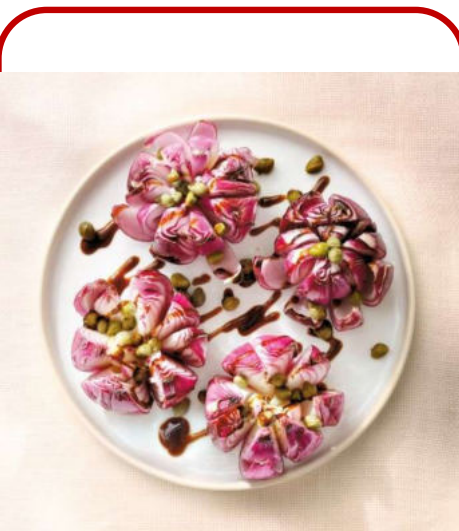
Bereiding.

Meng de Griekse yoghurt met de zure room.
Schil de komkommer en snijd hem in de lengte doormidden.
Schraap het waterige midden uit de komkommer en rasp de rest.
Meng de komkommer met de yoghurt en breng de saus op smaak met de azijn, de citroensap, de olijfolie, de dille en de knoflook.
Roer de saus goed door elkaar.

Tip:

Je kunt de knoflook ook vervangen door ½ tl knoflookpoeder.

Uienbloemen met kappertjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-,
witte
1 el Crema di balsamico
1 el kappertjes
1 el olie, olijf-
4 uien, rode

- aluminiumfolie
1 ovenschaal

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 35 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 73
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 3 g
Groente: 100 g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Pel de uien en snijd ze met een scherp mes 8 x in van bovenaf tot ½ cm van de onderkant (ze moeten net niet uit elkaar vallen).
Meng de olie met de azijn.
Zet de uien in de ovenschaal en schenk het olie-azijn mengsel in de inkepingen.
Dek de schaal goed af met aluminiumfolie en zet hem 25 min. in de oven.
Verwijder de folie en laat de schaal nog 10 min. in de oven staan.
Besprenkel het gerecht met de Crema di balsamico en bestrooi de uienbloemen met de kappertjes.

Tips:

Lekker bij aardappelpuree en een gebakken stukje vlees.
Crema di balsamico is o.a. te koop bij Albert Heijn en Jumbo.

Vanillesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smaken van Vroeger

Ingrediënten

1 eierdooier
4 g maïzena
3 dl melk
20 g suiker
¼ stk 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 de melk en het vanillestokje in een pan en breng het zachtjes aan de kook.
Roer de dooier met de suiker en de maïzena goed door elkaar en giet er langzaam, al kloppende, wat hete melk door.
Meng dit mengsel, al kloppende, door de rest van de melk en kook alles onder, voortdurend roerend even goed door.
Verwijder het vanillestokje, snijd het overlangs doormidden en schraap het merg eruit.
Roer de merg weer goed door de saus.

Vinaigrettesaus XIV.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4 el azijn
1 ei
½ el tomatenketchup
- 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.

Kook het ei hard.
Snijd het ei fijn.
Meng het ei met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.

Vinaigrette XV.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4 el azijn
- bieslook
½ el tomatenketchup
- 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.

Snijd de bieslook fijn.
Meng de bieslook met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.

Vruchtenkarnemelk.



Menugang: Bijgerecht,
smoothie
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Nederlands
Zuivelbureau, P.J. van
Schie

Ingrediënten

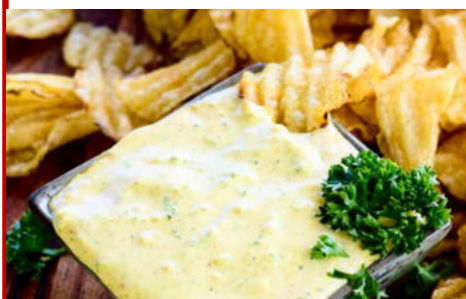
2 bananen
 $\frac{3}{4}$ l melk, karne-
2 sinaasappelen, sap
van
40 g suiker, basterd-

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

Bereiding.

Doe de melk en de suiker in een kom.
Klop de sinaasappelsap er druppelsgewijs door
(geen stalen vork gebruiken) tot een
gelijkmatig mengsel is verkregen.
Druk de bananen met een vork tot moes.
Meng de bananen met de melk in een mixer.
Serveer de smoothie meteen.

Vurige dip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
TheSpicedChickpea.com

Ingrediënten

1-2 el citroensap
1 el kerriepoeder
1 tn knoflook, fijngehakt
1 tl kurkumapoeder
1 tl paprikapoeder,
gerookt
1 el peper, gele,
Madame Jeanette,
fijngehakt
2 tk peterselie
4 el mayonaise
(Hellmann's)
2 el room, zure
1 el ui, fijngehakt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Maal de knoflook, de ui, de Madame Jeanette peper en de peterselie in een keukenmachine met wat citroensap.

Doe dit in een kom en meng het goed met de rest van de ingrediënten.

Breng de dip op smaak met wat zout.

Tips:

- Je kunt je dip wat pittiger maken door meer peper toe te voegen. Als dit overheerst, voeg dan meer citroensap, mayo/room toe.
- Heerlijk met Farm Chips zeezout rimpel.

92

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

Waterkerssaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, rode
3 el olie, sesam-
- peper, versgemalen
5 el saus, soja-
125 g waterkers

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 waterkers en pluk de blaadjes van de steeltjes.

Hak de blaadjes (wat) fijn.

Roer de rode wijnazijn met de sojasaus en de sesamololie door elkaar en breng dit op smaak met versgemalen peper.

Roer er tot slot de waterkers door.

Witte vissaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

5-6 el Allesbinder
1 tb bouillon, vis-
¼ l melk
1 mp mosterd
- peper, versgemalen
¼ l water
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.

Breng de melk met het water en het visbouillontablet al roerend aan de kook. Voeg zoveel Allesbinder toe totdat de saus mooi dik wordt (ca. 5 el). Voeg 1 mp mosterd, 1 snf zout en versgemalen peper naar smaak toe.

Witte wijn-honing-knoflook marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Sterren: ***
Bron: KookJij.nl

Ingrediënten

1½ dl honing
4 tn knoflook, gekneusd
1 tl korianderzaad,
gekneusd
2 laurierbladeren
1½ dl olie, olijf-
10 tk peterselie, grof
gehakt
1 tl tijm, verse
1 tl venkelzaad,
gekneusd
3 dl wijn, witte
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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Een heerlijk witte wijn-honing-knoflook marinade voor gevogelte. Laat het gevogelte minimaal 6 uur marineren.

Wortelhummus.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Schil de winterpenen en snijd ze in stukken. Stoom of kook de winterpeen in ca. 10 min. gaar.
Pureer intussen de uitgelekte kikkererwten, de komijn, de knoflook, het citroensap, de tijm, de tahin, de cayennepeper, de olie en het water glad.
Maal er de wortel door tot een gladde hummus. Schep de hummus in een kom en bestrooi het met de citroenrasp en evt. de za'atar.

Tip:

Serveer de wortelhumus met Turks brood.

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

Yoghurt-citroendipsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezonde dipsauzen

Ingrediënten

1 tl citroensap
1 tn knoflook
½ el mayonaise
- peper, versgemalen
250 ml yoghurt, Griekse
- 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.

Liefhebber van aioli? Deze gezonde dipsaus heeft een vergelijkbaar effect, maar is lichter en frisser.

Doe de Griekse yoghurt, de knoflook en het citroensap in de blender en meng dit goed door elkaar.
Voeg de mayonaise toe.
Breng de dipsaus op smaak met versgemalen peper en zout.

Yoghurtdip.



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

Ingrediënten

1 tl knoflookpoeder
1 limoen
200 ml yoghurt, Griekse
stijl

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 45
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 3 g
w/v Suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v Onverzadigd: - g
w/v Verzadigd: 2 g
Vezels: 0 g
Groente: -g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Deze yoghurtdip geeft je wrap, bowl, falafel, of groentesticks precies de frisheid die je zocht.

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de vrucht uit.

Roer de yoghurt los en meng er het limoenrasp, 1 el limoensap (per 4 personen) en het knoflookpoeder door.

Breng de dip op smaak met zout en versgemalen peper.

Zoete aubergines met sumak-sesam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Food & Friends, Mezza, Mounir Toub, NJAM!

Ingrediënten

2 aubergines
- cress, om te garneren
2 el granaatappelpitjes
3 el granaatappel-
melasse
3 el honing
3 el olie, olijf-
3 el sesamzaad,
geroosterd
2 tl sumak
6 el yoghurt, Turkse, om
te garneren

2 grote koekenpannen

Bereiding.

Snijd de aubergines in de lengte in plakjes van ca. 1 cm dik.
Verhit 2 el olijfolie in de koekenpannen en bak de aubergineplakken 3 min. per kant, tot ze gaar zijn.
Meng de honing met de granaatappelmelasse en de rest van de olijfolie.
Blus de aubergines ermee af en wentel ze er aan beide kanten nog even door.
Meng het sesamzaad met de sumak.
Haal de pan van het vuur en bestrooi de aubergines met het sesamzaad-sumakmengsel.
Draai de plakjes om en bestrooi ook de bovenkant met het sesamzaad-sumakmengsel.
Bak de aubergine nog ongeveer 1 min.
Garneer de aubergineplakken met de Turkse yoghurt, de granaatappelpitjes en de cress.

Tips:

- Meer gasten? Meer plakken! Je pakt je winst al door de aubergines in ronde plakjes te snijden in plaats van ovaal.
- Probeer op de markt verschillende aubergines te scoren, rond is ook leuk!

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 15-20 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

Zoete flammkuchen met stracciatella en wilde bessen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

80 g chocolade, puur, fijngehakt
- citroenmelisse, verse, voor de garnering
1 pk flammkuchenbodem (340 g - Tante Fanny)
120 g mascarpone
30 g suiker, vanille-
200 g vruchten, bos-, gemengde (bijv. frambozen, bosbessen, bramen)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 270°C boven- en onderwarmte.
Verwerk de flammkuchenbodems volgens de gebruiksaanwijzing rechtstreeks vanuit de koelkast.
Leg 2 bodems naast elkaar zonder bakpapier op een bakplaat.
Meng de mascarpone met de vanillesuiker en 40 g van de chocolade.
Verdeel dit mengsel over de 4 bodems, houdt hierbij rondom een rand van ca. 1 cm vrij.
Top de flammkuchen met de bosvruchten.
Bak de flammkuchen in het midden van de oven in 7-9 min. goudbruin af.
Bestrooi na het bakken de flammkuchen met de overgebleven chocolade en garneer ze met de citroenmelisse.

Tip:

In plaats van verse bosvruchten kun je ook ontdooide bevroren bosvruchten naar keuze gebruiken.

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

100

Zoetzure komkommer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2022-4

Ingrediënten

30 ml azijn, rijst-
40 ml azijn, wijn-, witte
½ komkommer
2 bld laurier
20 ml mirin
½ peper, rode, verse

- vuurvaste schaal

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 20
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Halveer de halve komkommer in de lengte.
Verwijder met een theelepel de zaadlijsten.
Snijd de komkommer in plakken van ca. een ½ cm.
Doe de komkommer in een vuurvaste schaal.
Snijd het steeltje van de rode peper.
Rol de peper tussen je handen, zodat de zaadjes eruit vallen.
Snijd de halve peper in ringetjes.
Doe de azijn, de mirin, de rode peper, de laurierblaadjes en evt. wat zout in een kleine steelpan en verwarm het 3 min. op een middelhoog vuur.
Roer het geheel goed door.
Giet het hete mengsel over de komkommer en schep het geheel goed om.
Laat de zoetzure komkommer ca. 1 uur afkoelen.

Tips:

- De komkommer is goed voor te bereiden en kun je afgedekt in de koelkast 2 dagen bewaren.
- Hou je van pittig? Dan kun je de pitjes van de rode peper er in laten zitten.

Zomerse tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven.nl

Ingrediënten

ca. 500 g groenten, naar keuze (courgette, aubergine, ui, knoflook, paprika, rode peper)
ca. 3 el kruiden, verse (tijm of rozemarijn)
1 sch olie, olijf-
1 snf peper, zwarte, versgemalen
ca. 1 kg tomaten, verse*
1 snf zout, zee-

* genoeg om een ovenschaal of bakplaat mee te vullen

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.
Halveer de tomaten en leg ze met de snijkant naar boven in de ovenschaal.
Strooi er genoeg zout en peper over (dat hebben tomaten wel nodig!).
Giet wat olijfolie over de tomaten.

Wil je extra groentes toevoegen? Doe dat nu, zorg dat de groentes schoongemaakt zijn en in stukken gesneden.
Ook de kruiden en teentjes knoflook kan je nu toevoegen. Zorg alleen dat de ovenschaal niet té vol wordt.

Zet de schaal in de oven en rooster de tomaten 60 min. tot ze een beetje bruine randjes hebben.
Haal alles weer uit de oven, laat de tomaten wat afkoelen.
Verwijder evt. steeltjes van kruiden en knoflookschilletjes.
Pureer de groentes met een staafmixer tot een gladde saus.
Proef de saus, misschien wil je er nog wat zout, peper of een schepje suiker bij doen.

Tips:

- Houd je wel van een beetje 'chunky' saus, pureer dan de tomaten niet te glad.
- Vind je schilletjes en pitjes vervelend? Pureer dan de tomaten en laat het geheel uitlekken in een zeef. Een prachtige gladde saus is het eindresultaat. Deze gezeefde saus noemen ze in Italië 'passata'.

Zweedse gehaktballetjes II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: OnsKookboek.be

Ingrediënten

- boter
75 g broodkruimels,
witte
1 ei
500 g gehakt, gemengd
250 ml melk
- peper, witte
- piment, gemalen
(allspice)
1 ui, fijngehakt
- 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 een klontje boter in de pan en laat hierin de ui op een zeer laag vuur stoven zonder bruin te worden.
Week de broodkruimels in de melk.
Meng het gehakt met de ui, het ei, de melk met de broodkruimels en de kruiden met de hand of een keukenrobot.
Voeg indien nodig wat water toe als het vleesmengsel te stevig aanvoelt.
Je kunt de smaak testen door 1 gehaktbal te bakken en indien gewenst de kruiden aan te passen.
Rol balletjes van het gehaktmengsel.
Verwarm flink wat boter in een pan tot de boter bruin kleurt en braad er dan de gehaktballetjes in.
Schud de pan een flink aantal keren om zodat de gehaktballen aan alle kanten gebruind worden.

Tip:

Serveer Zweedse gehaktballetjes met aardappelpuree, gekookte of gebakken aardappelen en Zweedse, rode lingonbessen (dit zijn niet onze blauwe bosbessen).

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

