Hoofdgerechten XIX v4.2

Inhoudsopgave.

Bami met broccoli en gamba's. 3
Boemboe Bali vlees. 4
Caracoles Español - Spaanse slakken. 5
Couscous met gerookte paling. 6
Crni rižot - zwarte risotto met inktvis. 7
Gegrilde tonijn met een salade van groene groenten. 8
Gehaktkebab - gekruide kebabspiesen. 10
Haide bliksem - hete bliksem. 11
Halloumispiesen met watermeloensalade. 12
Hofpadensoep. 13
Jachtschotel met wortelpuree. 14
Kerstboom plaattaart. 15
Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst. 16
Klassieke burger met gegrilde tomaat en chips. 17
Lamsbusburgers met champignons. 18
Lamsfilet gevuld met spinazie en olijventapenade. 19
Lasagna met spinazie en ricotta (airfryer) 20
Mosterdsoep met gerookte paling 21
Orzo met spinazie à la crème en gegrilde courgette. 22
Ovenschotel van spruitjes, rode ui en kip piri piri. 23
Pasta bolognaise. 24
Pasta met roomsaus. 25
Pörkölt van ossenhaas. 26
Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas. 27
Rijstsalade met aardbeien en kip. 28
Rode currysoep met gyozas en pulled chicken. 29
Saltimbocca. 30
Sappige Ossetische taart met spinazie en kaas. 31
Smashed potatoes. 33
Smokey barbecue wings. 34
Spicy zalm van de BBQ met mango-komkommersalade. 35
Tagliatelle met kreeft en courgette. 36
Tagliatelle met mozzarella en prei. 37
Turli tava - Albanese groentenstoofpot 38
Vegan andijviestamppot met garam masala en cashewnoten. 39
Zalmfilet met sinaasappel en venkel. 40
Zeeduivel met venkel. 41
Zeetong in knoflooksaus. 42
Zeewolf met paprikasaus en lamsoor. 43
Zoete-aardappel-maiskoekjes met tamarindebacon en avocado 44
Zoete aardappelsalade 46
Zoetkruidig kalfsvlees 47
Gebruikte afkortingen 48

Bami met broccoli en gamba’s.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

300 g broccoliroosjes
300 g gamba’s (diepvries), ontdooid
3 cm gemberwortel, geschild en geraspt
400 g kipfilet, in stukjes
2 tn knoflook, gesnipperd
3 el korianderblad, grof gehakt
250 g mie, eier-, Chinese
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
3-4 el saus, soja-
150 g shii-take
125 g taugé
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Spoel de gamba’s af met koud water en dep ze droog met keukenpapier.
Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking net gaar.
Spoel de mie af onder koud stromend water.
Verhit de olie in een ruime wok en roerbak de kip mooi bruin.
Voeg de ui met de knoflook en de gemberwortel toe en roerbak het geheel 6 min. op een halfhoog vuur.
Voeg de broccoli en de shii-take toe en roerbak alles 5 min. mee.
Schep de mie, de gamba’s, de taugé en de sojasaus erdoor en bak het geheel totdat het gerecht door en door warm is.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Bestrooi het gerecht met de koriander.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1745
Energie kcal: 215
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boemboe Bali vlees.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Conimex

Ingrediënten

2 tl djahé
2 el ketjap manis
1 tl knoflookpoeder
1 el kokoscrème (Go-Tan)
2 tl laos
1 el olie, arachide-
1½ el sambal oelek
2 uien, grote
500 g vlees, rund-
- 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 het vlees in stukken.
Snipper de uien, fruit deze in de olie, samen met de knoflookpoeder, de sambal, de laos en de djahé.
Voeg het vlees toe en laat het even meebakken.
Voeg wat water toe en laat alles in ca. 45 min. gaar stoven.
Voeg tenslotte zout (naar smaak) en de ketjap toe.
Breng het gerecht op smaak met de kokos-crème.

Caracoles Español - Spaanse slakken.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

30 amandelen, fijn-gehakte
150 g jamòn serrano, in reepjes
4 tn knoflook, gesnipperd
1 laurierblaadje
- olie, olijf-
1 el paprikapoeder
1 peper, Spaanse, gewassen en gedroogd
- peterselie, fijn-geknipte
1 plj saffraan
100 g slakken, wijn-gaard-, gekookt en uitgelekt
3 tomaten, grote
2 uien, gesnipperde
- zout

Bereiding.

Hak de amandelen fijn in de keukenmachine.
Ontvel de tomaten, ontpit ze en snijd ze in stukken.
Verwarm olijfolie in een ondiepe pan of wok en fruit de ui, de knoflook, de laurier, de Spaanse peper en de tomaat hierin 20 min.
Strooi er wat zout over, voeg het paprikapoeder en de serranoham toe en bak het 5 min. mee.
Voeg dan de slakken en de amandelen toe en laat het op een zacht vuur nog 10 min. sudderen.
Doe het mengsel over in een grote, voorverwarmde schaal, leg het pepertje en het laurierblaadje in het midden bovenop en strooi er royaal peterselie over.

Tip:

Serveer het gerecht met stokbrood en/of grof boerenbrood.

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

Couscous met gerookte paling.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ik hou van paling, Njam!, Silke van Engeland

Ingrediënten

1 appel, in kleine blokjes (Granny Smith)
1 l bouillon, groenten-
125 g couscous
½ komkommer, in blokjes
- munt, verse, gehakt
- olie, olijf-
200 g paling, gerookte
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, gehakt
10 radijzen, in schijfjes
2 tomaten, in blokjes
- zout

Bereiding.

Zet de bouillon op het vuur en breng het tot aan het kookpunt.
Doe de couscous in een kom en overgiet die met een dubbele hoeveelheid bouillon.
Laat het wellen tot het vocht is opgenomen en laat het vervolgens even afkoelen.
Meng de komkommer, de tomaat, de radijs en de appel door de couscous.
Snijd de gerookte paling is stukjes en meng ook deze door de couscous. Breng de salade op smaak met versgemalen peper, een beetje zout en verse munt en peterselie.
Werk het af met olijfolie.

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

Crni rižot - zwarte risotto met inktvis.

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

Ingrediënten

1 l bouillon,vis-, warme (of groentebouillon)
500-600 g inktvis, pijl-, schoongemaakt
2-3 zk inktvisinkt
2-3 tn knoflook, fijn-gehakt
- olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, fijn-gehakt
300 g rijst, risotto-(Arborio of Carnaroli)
1 ui, grote, fijngesneden
100 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Snijd de inktvis in ringen of blokjes.
Bewaar de inktzakjes zorgvuldig.
Verhit een flinke scheut olijfolie in een ruime pan.
Fruit de ui en knoflook op een laag vuur totdat ze zacht en glazig zijn.
Voeg de inktvis toe en bak deze op een middelhoog vuur gedurende ca. 5-10 min., totdat het vocht grotendeels is verdampt.
Blus het geheel af met de witte wijn.
Laat dit kort koken.
Voeg de inktvisinkt toe en roer het goed door, zodat de inktvis mooi zwart kleurt.
Voeg de risottorijst toe en roer het een minuutje mee totdat de korrels glanzen en de inkt opnemen.
Voeg een soeplepel warme bouillon toe.
Blijf roeren totdat de bouillon is opgenomen.
Voeg telkens een nieuwe scheut bouillon toe zodra de vorige is opgenomen.
Blijf dit herhalen (ca. 18-20 min.) totdat de rijst "al dente" (beetgaar) is.
Haal de pan van het vuur.
Roer er een scheutje olijfolie en de verse peterselie doorheen.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Laat de risotto nog 2 min. rusten met de deksel op de pan voordat je hem serveert.

Tips:

- Inktvisinkt is verkrijgbaar bij de visboer of Mediterrane winkel.
- Optioneel kan geraspte Parmezaanse kaas worden toegevoegd, hoewel het traditioneel niet altijd gebruikt wordt bij visrisotto (is dit een kwestie van smaak).

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

Gegrilde tonijn met een salade van groene groenten.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Raymond Goudart

Ingrediënten

80 g doperwten, dubbel gepelde
- fleur de sel
80 g haricots verts
- peper, zwarte, versgemalen
80 g peultjes, klein gesneden
4 x 60 g tonijnfilet, rode
80 g snijbonen, jonge
80 g tuinbonen, dubbel gepelde

Bereiding.

Grill de tonijn tot deze mooi rosé is en breng de vis op smaak met fleur de sel en zwarte peper.
Blancheer de groenten beetgaar.

De mayonaise:

Maak van de eidooier, de balsamico en de poedersuiker een mayonaise.
Sla hier de mascarpone door en voeg vervolgens al roerend de rest toe.
Doop de rauwe groentereepjes in tempurabeslag en frituur ze.
Met de helft van de mayonaise wordt de groentesalade aangemaakt, de rest wordt met behulp van een spuitzak op het bord gespoten.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de gefrituurde groenten:

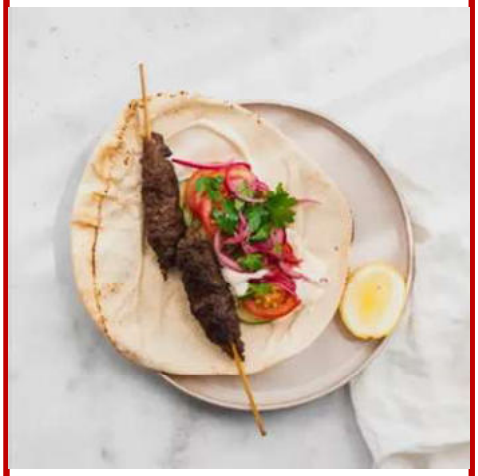
20 rp courgette
20 rp knolselderij
- tempura
20 rp wortel

Voor de mayonaise:

30 g aceto balsamico
1 eidooier
50 g mascarpone
10 cl olie, olijf-
15 cl olie, zonnebloem-
3 g suiker, poeder-
- 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

Gehaktkebab - gekruide kebabspiesen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Midden-Oosterse, Turkse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Miranda Bernáth, Simpele-recepten.nl

Ingrediënten:

2 tl chilipeper
500 g gehakt, rund- (of lams-)
½ tl kaneel
1 tl kardemom
2 tn knoflook
2 tl komijn, gemalen
2 el olie, olijf-
10 g peterselie, fijn-gehakt
½ tl sumak
1 ui, geraspt

Bereiding.

Meng het gehakt in een kom met de specerijen, de geraspte ui, de geperste knoflook, de chilipeper, de peterselie en zout (je kunt evt. een stukje bakken in de pan en proeven om te checken of er nog iets mist).
Verdeel het gehakt in 8 delen en maak er 8 worsten van.
Het vormen van de spies gaat makkelijk; maak eerst je handen goed nat, dat blijft het gehakt minder plakken aan je hand.
Kneed het vervolgens om een metalen spies of (geweekte) houten satéprikker (het is belangrijk om het vlees goed aan te drukken; door het grillen zal het krimpen, waardoor het vlees kan loslaten als je dit niet doet).
Bestrijk elke spies met olijfolie.
Verhit een grillpan en grill de kebab rondom bruin en gaar in zo'n 10 min. (ca. 5 min. per kant).

Tips:

- **Serveer de gehaktkebab op een mooie schaal met knoflookyoghurt, sumak uien, komkommer, flat breads en nog veel meer!**
- **Gebruik je houten satéprikkers? Week dan eerst de prikkers minimaal 30 min. in water. Door de satéprikkers te weken zorg je dat ze niet vlam zullen vatten tijdens het grillen.**

Bereidingstijd: 15 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 315** **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**

Haide bliksem - hete bliksem.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Groningse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: IGoGroningen.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
5 appels, grote
30 g boter, room-, ongezouten
75 ml melk, volle
4 el mosterd, Zaanse, grove
- peper, versgemalen
1 rookworst (à 250 g)
3 uien, middelgrote
1 tl zout
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Snipper de uien grof.
Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in stukjes van 1 cm.
Doe de aardappelen, de ui en de stukjes appel in een pan en giet er zo veel water over dat alles net onder staat.
Voeg 1 tl zout toe en breng het aan de kook.
Kook het in ca. 20 min. gaar.
Verwarm ondertussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de aardappelen af en voeg de boter en de melk toe.
Stamp het fijn met de pureestamper en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Schep ⅔ van de zoete appels erdoor en verdeel de rest erover.
Leg de rookworst erop en serveer die met de mosterd.

Tips:

- **Je kunt evt. spekjes toevoegen aan de haide bliksem.**
- **Gebruik als appel bij voorkeur Jonagold, Pink Lady of Groninger Kroon (het mag ook een combinatie zijn).**

Halloumispiesen met watermeloensalade.

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

Ingrediënten

1 hv basilicum, verse
200 g frambozen
4 halloumispiesen
1 komkommer
1 meloen, water-, kleine
100 g pesto
25 g pijnboompitten

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 22,8 g
Koolhydraten: 52,8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 50,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10,3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de BBQ.
Snijd de watermeloen in kwarten en snijd de schil van de kwarten.
Snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.
Schaaf de komkommer met een dunschiller of kaasschaaf in linten.
Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan.
Verdeel de watermeloen, de komkommer, de frambozen, de pijnboompitten en de helft van de pesto over een schaal.
Gril de halloumi piesen om en om tot er mooie grillstrepen ontstaan.
Serveer de halloumispiesen boven op de salade en doe de rest van de pesto erover.
Garneer ze met de basilicum.

Info:

Halloumi is een Cypriotische kaas die bekend staat om zijn unieke eigenschap dat hij niet smelt bij verhitting, waardoor hij perfect is om te grillen of te bakken. De kaas heeft een zoute smaak en een enigszins rubberachtige textuur, die doet denken aan mozzarella. Halloumi wordt traditioneel gemaakt van een mengsel van schapen- en geitenmelk, maar tegenwoordig wordt er vaak ook koemelk aan toegevoegd.

Hofpadensoep.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koken met een twist

Ingrediënten

1 aardappel
1 kpt bonen, witte
- bouillonblokjes, groente-
¼ knolselderij
30 g margarine
- peper, versgemalen, naar smaak
1 prei
250 g spekblokjes, ongerookte
1 blj tomatenblokjes
2 uien
1 wortel, winter-
- zout, naar smaak

Bereiding.

Schil de aardappel, de knolselderij en de wortel en snijd deze in blokjes.
Snijd de prei in de lengte door en daarna in halve ringetjes.
Snipper de ui en fruit deze glazig in de margarine.
Voeg de spekblokjes toe en bak ze tot ze knapperig ijn.
Voeg de aardappel en de soepgroenten toe en bak deze kort mee.
Voeg de tomatenblokjes en 1 l water toe en breng dit aan de kook.
Voeg de bouillonblokjes (naar smaak) toe.
Laat de soep 10-15 min. sudderen op een laag vuur.
Giet het vocht van de bonen af, spoel ze af met koud water en voeg ze toe aan de soep.
Laat de soep nog ca. 10 min. sudderen.

Tip:

- **Gebruik voor een snelle soep in plaats van prei, wortel en knolselderij een zakje van 400 g kant en klare soepgroenten.**
- **Voeg eens als extra vulling stukjes bloem-kool en/of paprika 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

Jachtschotel met wortelpuree.

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

Ingrediënten

800 g aardappelen (iets kruimig)
1 aubergine
- boter
400 g gehakt, runder-
150 ml melk, halfvolle
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
1 blj tomatenpuree
1 ui
800 g winterpeen
- zout

Bereiding.

Schil alle winterpenen.
Snijd 1 wortel in dunne plakjes (zodat je rondjes krijgt) en leg deze apart in een bakje.
Snijd de rest van de winterpeen brunoise (= in blokjes).
Kook de helft van de wortelblokjes met de aardappelen in 20 min. gaar.
Verhit ondertussen 25 g boter in een koekenpan.
Snijd ondertussen de paprika, de ui en de aubergine brunoise.
Bak de ui, de paprika, de aubergine en de rest van de wortelblokjes in ca. 5 min. mooi goudbruin.
Voeg het gehakt toe en bak dit in ca. 5 min. mooi goudbruin (tijdens het bakken in beweging houden zodat het mooie, kleine stukjes worden).
Voeg tijdens het bakken zout en peper toe en bak de tomatenpuree mee.
Dek het af en laat het 10 min. op een laag vuur garen.
Breng het indien nodig verder op smaak met zout en peper.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Verwarm ondertussen de melk in een steelpan.
Giet de aardappelen met de wortel af.
Voeg de melk met 50 g boter toe en stamp het met de pureestamper tot puree.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Vet een ovenschaal in met wat extra boter.
Doe het gehaktmengsel in de ingevette ovenschaal.
Verdeel de puree erover.
Leg de plakjes wortel daar dakpansgewijs op.
Verdeel nog wat klontjes boter over de wortelplakjes.
Bak de jachtschotel in het midden van de oven in 20 min. goudbruin.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kerstboom plaattaart.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2024-07, London Loy, Nabij Wonen,

Ingrediënten

6 pl bladerdeeg, diepvries-
100 g boerenkool, verse
200 g kaas, geraspte, mild 45+
1 tn knoflook
4 el olie, olijf-, milde
300 g pastinaken
300 g penen, bos-
- peper, versgemalen
10 g peterselie, verse
1 ui, rode
500 g yoghurt, Griekse stijl 10%
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg de plakjes bladerdeeg in een rechthoek op een met bakpapier beklede bakplaat.
Laat de randen iets overlappen en druk ze aan.
Prik met een vork gaatjes in de bodem.
Bak ze 10 min. in de oven.
Schil ondertussen de bospeen en de pastinaak.
Snijd ze in de lengte in repen van 1½ cm. breed.
Snijd de rode ui elk in 8 partjes.
Snijd de knoflook fijn.
Meng 150 g yoghurt met de helft van de geraspte kaas en de knoflook. Breng het op het smaak met peper.
Blancheer de peen en de pastinaak 2-3 min.
Schep ze met een schuimspaan uit het water en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Schep de peen en de pastinaak om met de helft van de olie.
Breng het op smaak met peper en evt. zout.
Haal de bakplaat uit de oven.
Verdeel het yoghurt-kaasmengsel erover.
Houd 1 cm van de randen vrij.
Leg er de pastinaak en de peen in de vorm van een kerstboom op. Begin met de onderkant van de boom en leg de groente in de lengte op de plaattaart.
Verdeel de uienpartjes erover.
Breng het op smaak met peper en evt. zout.
Bak de plaattaart in 25 min. in de oven lichtbruin en gaar.
Schep ondertussen de boerenkool om met de rest van de olie en de rest van de geraspte kaas en verdeel dit over de tweede met bakpapier beklede bakplaat.
Rooster de laatste 10 min. in de oven mee met de plaattaart.
Snijd ondertussen de peterselie fijn en meng die met de rest van de yoghurt.
Breng het op smaak met peper.

Bereidingstijd: 20 min. Grill-/oventijd: 35 min. Wachttijd: - min. Calcium: - mg Energie kJ: - Energie kcal: 750 Eiwit: 28 g	Koolhydraten: 44 g w/v suikers: 14 g Natrium: 840 mg Vet: 50 g w/v onverzadigd: - g w/v verzadigd: 25 g Vezels: 7 g Groente: - g Zout: - g

Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst.

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

Ingrediënten

200 g ananas, in blokjes
½ blkj bouillon, kippen-
(1 snf chili)
125 ml crème fraîche
1 el kerriepoeder
275 g kip
1 snf komijn
(- maïzena)
- peterselie
150 g rijst
1 el sap, limoen-
200 g sperziebonen
1 ui

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 640
Eiwit: 40 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de beschrijving op de verpakking.
Snipper de ui en snijd de kip in blokjes.
Verhit een beetje olie in een pan en fruit de ui aan.
Voeg de kip toe en bak rondom goudbruin.
Voeg het kerriepoeder en de komijn toe (voor een beetje pit ook een snufje chili).
Voeg 100 ml water toe en het halve blokje kippenbouillon en laat het ca. 10 min. zachtjes pruttelen.
Kook ondertussen de sperziebonen gaar in ca. 14 min.
Roer de crème fraîche door het kipmengsel en laat het iets verder indikken (je kunt ook een beetje maïzena gebruiken om dit te versnellen).
Giet de sperziebonen af en schep ze door het romige kipmengsel.
Voeg als laatste ook de ananas toe.
Proef of de kip-kerrie nog wat peper en zout nodig heeft.
Druppel als laatste wat limoensap over het mengsel.
Serveer de kip-kerrie met de rijst en garneer het met wat peterselie.

Klassieke burger met gegrilde tomaat en chips.

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

Ingrediënten

4 broodjes, Hamburger-
150 g chips, Salt & Vinegar
4 hamburgers
2 pl kaas, jong belegen
2 el ketchup, tomaten-
2 el mayonaise, romig
2 el mosterd, (Franse)
4 schf sla, little gem
4 el Sweet pickle relish
2 tomaten

- aluminium grillschaal
- barbecue

Bereiding.

Steek de barbecue aan.
Snijd de tomaat in plakken van 0,5 cm en gril ze kort aan beide kanten.
Halveer het broodje en toast de snijkanten 1 minuut op de BBQ.
Gril de burger 3 min. per kant.
Leg er in de laatste minuut een halve plak kaas op, zodat deze smelt.
Meng de mayonaise, de tomatenketchup en de mosterd.
Bestrijk de onderkant van het broodje met deze saus en leg hier een aantal blaadjes little gem, de gegrilde tomatenplakjes en de cheeseburger op (plaats de cheeseburger op de tomaat).
Schep 1 el relish op de burger en leg er een handje chips op.
Bestrijk de bovenkant van het broodje met de saus.
Plaats het kapje op de burger, steek die vast met een prikker en serveer het broodje direct.

Tip:

Druk de burger niet plat, zo blijft hij sappig.

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

Lamsbusburgers met champignons.

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

Ingrediënten

250 g champignons
1 eierdooier
500 g gehakt, lams-
4 pl kaas, room-
2 tn knoflook
- olie, olijf-
1 mp peper, cayenne-
- peper, versgemalen
4 el peterselie, gehakt
- zout

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

Bereiding.

Snipper de knoflook.
Snij de champignons in plakjes.
Meng het gehakt met de peterselie, eierdooier, zout en versgemalen peper.
Vorm 4 burgers van het mengsel.
Bak de burgers 3 min. in de olijfolie.
Draai ze om en leg op de gebakken kant een plakje roomkaas.
Neem de burgers uit de pan als de kaas gaat smelten.
Fruit de knoflook in 2 el olijfolie lichtbruin.
Voeg de champignons toe.
Schep de champignons om tijdens het bakken.
Breng de champignons op smaak met de cayennepeper en wat zout.
Schep het champignonmengsel op de lamsburgers met kaas.

Lamsfilet gevuld met spinazie en olijventapenade.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Zuid-Afrika.nl

Ingrediënten

500 g lamsfilet (2 filets)
1 flj Nando's Portugese BBQ Marinade
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
150 g spinazie
100 ml tapenade, olijven-
- zout

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

Bereiding.

Snijd de filets in de lengte in stukken en leg ze in een schaal.
Voeg hier de marinade aan toe en laat het vlees 15 min. staan.
Leg de filets op een rooster en plaats de spinazie op het midden van de filets.
Sprenkel daar wat olijventapenade, noot-muskaat, versgemalen peper en zout overheen.
Vouw de filets dubbel en zet ze met tanden-stokers vast, zodat de vulling blijft zitten.
Bak de filets 20-25 min. op 180°C.

Tip:

Serveer de lamsfilet met couscous of rijst.

Lasagna met spinazie en ricotta (airfryer).

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

Ingrediënten

1 citroen, schoon-geboend
100 g kaas, 30+, geraspte
2 tn knoflook
2 tl kruiden, Italiaanse, gedroogde
250 g lasagnevellen, volkoren, koelverse
50 ml melk, magere
228 g mozzarella, Italiaanse (1 bol)
2 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
2 el pijnboompitten
600 g prei
500 g ricotta
400 g spinazie, verse
1 ui, middelgrote
- zout

- ovenschaal (ca. 24x19 cm)

Bereiding.

Snijd de prei in ringen.
Spoel de prei in een vergiet onder koud stromend water af en laat het uitlekken.
Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
Verhit de olie in een hapjespan op een middelhoog vuur.
Voeg de prei, de ui, de knoflook en de Italiaanse kruiden toe en bak het 8 min.
Voeg de spinazie in delen toe, schep het om en laat het 3 min. slinken. Boen de citroen schoon en rasp de schil.
Snijd de mozzarella in kleine blokjes.
Meng de mozzarella, de ricotta, de melk en het citroenrasp door elkaar. Breng het op smaak met peper en evt. zout.
Verdeel 1/5 van het preimengsel over de bodem van de ovenschaal. Beleg het met een laag lasagnebladen.
Verdeel hier 1/5 van het ricottamengsel over en beleg het met een laag lasagnebladen.
Herhaal dit tot alles op is en eindig met een laag ricottamengsel.
Verdeel de geraspte kaas erover en bestrooi het met de pijnboompitten. Dek het af met aluminiumfolie en bak het ca. 45-50 min. in de airfryer op 180°C.
Verwijder de laatste 10 min. de folie.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 50 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 675
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: 520 mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 11 g
Groente: - g
Zout: - g

Mosterdsoep met gerookte paling.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Erik van der Geest, Ik hou van paling

Ingrediënten

50 g bloem
40 g boter
1 l bouillon, kip- (of groente-)
1 tn knoflook, fijngehakt
4 el mosterd, grove
100 g palingfilets, gerookte, in stukjes
- peper, versgemalen
4 el peterselie, platte, gehakt
200 ml room, slag- (of kookroom)
(3 el sherry, droge)
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Bak de ui en de knoflook in de boter (langzaam, op niet al te hoog vuur).
Voeg, zodra de ui glazig is, de bloem in één keer toe.
Zet het vuur laag, roer het goed met een garde en bak het totdat er geen klontjes meer in zitten (ca. 4 min) en let op dat het niet te bruin bakt!
Zet het vuur wat hoger en voeg beetje bij beetje al roerend de bouillon toe.
Voeg halverwege het toevoegen van de bouillon ook de grove mosterd toe (dit is ook het moment om evt. de sherry toe te voegen).
Blijf roeren totdat een licht gebonden soep ontstaat.
Voeg de room toe en breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de soep in kommen en garneer ze met de peterselie en de stukjes palingfilet.

Tip:

Serveer er eens uitgebakken spekjes bij!

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

Orzo met spinazie à la crème en gegrilde courgette.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
AllerHande 2023-2, De Nieuwsbode

Ingrediënten:

1 bouillonblokje, groente-
1 citroen
1 courgette
50 g kaas Parmigiano Reggiano (32+)
3 el olie, olijf-, milde
300 g pasta, orzo
- peper, versgemalen
500 g spinazie à la crème (diepvries)
1 ui middelgrote
50 g walnoten, ongebrande
250 ml water, kokend
(- zout)

Bereiding.

Snipper de ui.
Verhit ⅔ van de olie in een pan met dikke bodem op laag vuur en bak de ui 3 min.
Voeg de orzo toe en bak die al roerend 1 min. mee.
Voeg de spinazie en het kokende water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
Breng het geheel aan de kook en laat het op een laag vuur 12 min. koken.
Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter op middelhoog vuur en rooster de walnoten in 5 min. goudbruin.
Laat afkoelen op een bord en hak ze grof.
Boen de citroen schoon, rasp ondertussen de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit.
Snijd de courgette in schuine plakken van een ½ cm dik en meng ze met de rest van de olie, 1 el citroensap, versgemalen peper en evt. zout.
Verhit de grillpan zonder olie of boter en gril de courgetteplakken 3-5 min. (keer ze halverwege om).
Rasp de Parmezaanse kaas en meng die door de orzo.
Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en evt. zout. Verdeel de orzo over diepe borden en verdeel de gegrilde courgette erover.
Bestrooi de borden met de walnoten en 1 tl citroenrasp.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: 10 g
Natrium: 880 mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Ovenschotel van spruitjes, rode ui en kip piri piri.

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

Ingrediënten

800 g aardappels, zoete
350 g saucijs, kip-, piri piri
8 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el pesto, rosso
600 g spruitjes, schoon-gemaakte
6 uien, rode
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in plakken van 0,5 cm dik.
Halveer de spruitjes.
Snijd de kipsaucijsjes in 4 gelijke stukken.
Snijd de uien aan de bovenkant 4 keer kruislings in, maar niet helemaal door.
Verdeel de aardappel, de spruitjes en de kip in een met bakpapier beklede ovenschaal.
Zet de uien er met de snijkant naar boven tussen en besprenkel alle groenten met 5 el olijfolie, peper en zout.
Rooster het 25 min. in de oven.
Schep halverwege alle groenten, behalve de uien om en duw de blaadjes van de uien iets naar buiten zodat een bloem ontstaat.
Meng ondertussen de pesto rosso door de rest van de olijfolie.
Neem de ovenschaal uit de oven en besprenkel hem met de pesto rosso.

Voorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 671
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v verzadigd: 6 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pasta bolognaise.

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

Ingrediënten

½ stl bleekselderij
10 g boter
½ bouillonblokje
60 g gehakt
15 g kaas, geraspte
½ tn knoflook
- kruiden, Italiaanse (oregano, tijm, rozemarijn, etc.)
25 ml melk
75 g pasta
- peper, versgemalen
1 pl spek, ontbijt-
2 el tomatenpuree
¼ ui
150 ml water
⅓ winterpeen
- zout

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Snijd de knoflook zo fijn mogelijk.
Snijd de wortel brunoise.
Snijd de bleekselderij in fijne plakjes.
Snijd het ontbijtspek in reepjes.
Verhit een pan en smelt de boter hierin.
Rul het gehakt fijn en voeg de spekreepjes toe.
Voeg de ui, de knoflook, de wortel en de bleekselderij toe.
Bak dit ca. 5 min.
Blus het geheel af met het water en voeg het bouillonblokje toe.
Voeg de tomatenpuree toe en zet het vuur laag.
Breng dit aan de kook en laat dit op ca. 10 min. inkoken.
Voeg de melk en de kruiden toe aan de saus.
Laat alles op een laag vuur zo lang mogelijk zachtjes koken.
Breng ondertussen een pan met ruim water aan de kook.
Proef de saus en breng hem indien nodig op smaak met zout en peper (vergeet niet af en toe te roeren!).
Kook de pasta in 8-10 min. beetgaar.
Roer de pasta door de saus heen en laat het nog 1 min. meekoken.
Serveer de pasta en schep de kaas er overheen.

Tip:

Brunoise is een techniek waarbij je het product in blokjes van 5 x 5 x 5 mm snijdt.

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

Pasta met roomsaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 1
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 el bloem
¼ bouillonblokje, kip-, groente- of paddenstoel-
60 g kip
½ tn knoflook
1 el olie
75 g pasta
- peper, versgemalen
1¼ tl peterselie, gedroogde
/3 prei
50 ml room, slag- (of crème fraîche)
¼ ui
120 ml water
- zout

Bereiding.

Zet een kookpan halfvol water met een snuf zout op het vuur en breng dit aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Pel en snipper de knoflook.
Was de prei; snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Snijd de kip in kleine stukjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de kip zover dat hij aan de buitenkant mooi goudbruin is.
Bestrooi de kip met zout en versgemalen peper naar smaak.
Voeg de ui en de knoflook toe.
Bak dit een minuut of 2 mee op een middelhoog vuur.
Roer de bloem door het ui-knoflook-kip-mengsel.
Voeg de prei, het water, de room of crème fraîche, het bouillonblokje en de gedroogde peterselie toe.
Laat het geheel op een laag vuur pruttelen.
Kook ondertussen de pasta in ca. 8 min. beetgaar.
Proef of de saus op smaak is, giet de pasta af, doe de pasta bij de saus in de koekenpan en meng het door goed elkaar.
Proef of het gerecht op smaak is; breng het indien nodig verder op smaak.

Tip:

Je kunt er evt. 75 g champignons of andere paddenstoelen aan toe voegen. Snijd deze in plakjes of in 4 stukjes en bak deze op een hoog vuur als eerste in de pan zodat ze mooi goud-bruin worden. Voeg wat zout en versgemalen peper toe en ga door met de stap van de kip.

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

Pörkölt van ossenhaas.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Culinaire kalender 2004

Ingrediënten

40 g bloem
1 tl karwijzaad
2 tn knoflook, fijngehakt
600 g ossenhaas, in dunne reepjes
1 paprika, groene, in repen
1 el paprikapoeder, edelzoet
40 g reuzel (of boter)
1 tomaat, vlees-, ontveld, zaadloos, in blokjes
1 ui
- zout

Bereiding.

Doe de reepjes biefstuk met de bloem in een schaal en schep het goed door elkaar.
Verhit de helft van de reuzel in een koekenpan of wok en roerbak er op een hoog vuur het vlees in (niet te lang; als de rauwe kleur grotendeels is verdwenen, is het goed).
Haal het vlees uit de pan, bestrooi het met zout en zet het apart.
Doe de rest van de reuzel in de pan en bak de uien en de paprika tot ze zacht worden.
Voeg dan de knoflook, de tomatenblokjes, het karwijzaad en de paprikapoeder toe en smoor het 5 min. op een laag vuur met de deksel op de pan.
Breng het met zout op smaak.
Voeg het vlees bij de saus en warm het nog 3 min. door.

Tip:

In plaats van osenhaas kun je ook kogel-biefstuk gebruiken.

Bereidingstijd: 35 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

Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.

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

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
⅛ paprika
- peper, versgemalen
¼ prei
25 g spekjes
45 g spinazie
- 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 200ºC (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Was de prei vervolgens in een vergiet.
Snijd de paprika in blokjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de spekjes tot ze mooi beginnen te kleuren.
Bak daarna de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).
Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.
Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.
Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.
Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.
Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

Rijstsalade met aardbeien en kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
AV-krantenrecepten, Sonja van de Rhoer, Trouw

Ingrediënten

500 g aardbeien
300 g kipfilet, gerookte
1 prei, dunne
250 g rijst, meergranen- of noten-, gekookte
125 g taugé

Voor de dressing:

2 el azijn, wijn-, witte (of frambozenazijn)
2 tl honing, vloeibare
2-3 korianderblaadjes, verse (of 12 spr bieslook)
1 tl mosterd, fijne (met groene peper)
6 el olie, maïs-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de garnering:

- evt. Oostindische kers

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon en snijd acht mooie exemplaren in een waaiervorm en de rest in vieren.
Snijd de kipfilet in smalle repen.
Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
Was de taugé, verwijder zoveel mogelijk de groene hulsjes en de bruine wortelpuntjes en laat ze goed uitlekken.
Houdt u niet van rauwe prei en taugé, doe de groente dan over in een vergiet, schenk er kokend water over en laat het goed uitlekken.
Meng de aardbeien (behalve de waaiertjes) met de kipfilet, de prei, de taugé en de rijst in een mooie slaschaal.
Maak de dressing door de ingrediënten goed samen los te kloppen (knip de koriander of bieslook klein) en schenk de dressing over de salade.
Meng alles luchtig en garneer het met de aardbeienwaaiers en evt. de Oostindische kers.

Tips:

- **Kook de rijst al 's morgens of de avond van tevoren.**
- **De aardbeien zorgen voor een grote hoeveel-heid vitamine C. De rijst, zeker als u voor meergranen- of notenrijst kiest, voor de broodnodige vitamines van het B complex en de vezelstoffen.**
- **Gerookte kipfilet wordt vacuüm verpakt verkocht. Altijd handig om in huis te hebben.**

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

Rode currysoep met gyozas en pulled chicken.

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

Ingrediënten

800 ml bouillon, kippen-
3 cm gember, fijn-gesneden
16 gyoza's
2 kipfilets
2 tn knoflook, fijn-gesneden
1 hv koriander, verse
300 ml melk, kokos-
- olie, Crispy Chili
- olie, (neutrale)
3 st paksoi (baby)
2-3 el pasta, curry-, rode
1 hv pinda's, grofgehakt
2 sjalotten, gesnipperd

Bereiding.

Verhit olie in een pan met dikke bodem en bak de sjalotten kort aan. Voeg de gember en knoflook toe en bak die mee.
Voeg de currypasta toe en bak het kort aan totdat deze begint te geuren.
Voeg de kippenbouillon toe samen met de kipfilet en laat het op een laag vuur minstens 25 min. koken.
Verwijder vervolgens de kip uit de pan en pluk deze met twee vorken uit elkaar.
Voeg de kip weer toe aan de soep, samen met de kokosmelk en verwarm het geheel door.
Haal de paksoi los van de krop en grill die enkele minuten aan beide kanten op een hoog vuur.
Voeg ondertussen de gyoza's toe aan de soep en verwarm de soep totdat deze verwarmd zijn.
Verdeel de soep over de borden samen met de paksoi en garneer ze met de gehakte pinda's, de verse koriander en enkele druppels chili-olie.

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

Saltimbocca.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ProjectGezond.nl

Ingrediënten

80 g boter, room-
100 g ham, rauwe (prosciutto)
300 g kalfsschnitzels
- peper, versgemalen
12 bl salie
40 ml wijn, witte

Bereiding.

Haal de kalfsschnitzels minimaal 30 min. voor bereiding uit de koeling.
Verdeel het vlees in 4 stukken van zo'n 0,5 cm. dik.
Snijd het evt. over de gehele oppervlakte doormidden om deze dikte te bereiken (is het vlees te dun om doormidden te snijden, dek het dan af met huishoud-folie en sla het met een koekenpan tot het de juiste dikte heeft.
Bestrooi de stukken kalfsschnitzel met versgemalen peper en pak ze rondom in met de plakjes rauwe ham.
Smelt de boter in een koekenpan en laat het goed heet worden.
Bak de vleespakketjes 1 min. per zijde op een hoog vuur.
Blus ze af met de witte wijn.
Zet het vuur laag.
Haal de vleespakketjes uit de pan, pak ze in met aluminiumfolie en laat ze rusten.
Voeg naar smaak blaadjes salie toe aan de boter en wijn in de pan.
Laat het 2-3 min. inkoken.
Serveer het als jus naast de saltimbocca.

Tips en tricks:

- Kalfsschnitzels vind je niet bij elke supermarkt.
- Mocht je ze in de supermarkt niet meteen zien, kijk dan eens in het vriesvak. De slager kan je er sowieso aan helpen.
- Het is wat ons betreft niet nodig om de schnitzels te bestrooien met zout. De rauwe ham zorgt voor genoeg zoute smaak.
- Bij de klassieke bereiding van saltimbocca's leg je het salieblaadje op de vleespakketjes. Dat is niet zo praktisch, daarom de salie in de jus. Probeer dit gerecht gerust eens met een blaadje salie op of onder de ham. Zet het blaadje salie eventueel vast met een cocktailprikker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 244
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Sappige Ossetische taart met spinazie en kaas.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Ossetische
Porties: 10
Sterren: *
Bron: Cookwise. decorexpro.com

Ingrediënten

1 kg bloem, tarwe-
70 g boter
20 g gist, verse
750 ml melk
25 g suiker
15 g zout

Voor de vulling:

- boter
500 g kaas
- olie, plantaardige
- peper, versgemalen, naar smaak
300 g spinazie
30 g uien, groene
- zout, naar smaak

Bereiding.

Zeef bloem in een kom en voeg het zout toe.
Verkruimel de verse gist en meng die met de verwarmde melk en de suiker.
Meng vervolgens de gistmassa met de bloem.
Kneed het deeg goed door elkaar.
Voeg vervolgens de zachte boter toe aan het deeg en kneed het volledig door.
Laat het deeg 60 min. op een warme plaats rijzen.
Bak de gehakte spinazie met zout en gemalen peper naar smaak in plantaardige olie.
Hak de groene ui fijn met een hakmes.
Rasp de kaas op een grove rasp.
Meng de spinazie, de ui en de kaas goed door elkaar.
Verdeel het deeg in 4 delen.
Rol elk deel in een ronde plak.
Leg de spinazie en kaasvulling op het deeg.
Rol de randen van het deeg naar het midden en zet ze vast.
Draai de gevulde bundel met de naad naar beneden en rol deze uit tot een dikte van 1½-2 cm.
Maak een klein gaatje in het midden.
Leg de bundels van de Ossetische taart op een bakplaat of in een ronde vorm.
Bak de gebakken bundels gedurende 15-20 min. op 180°C in de oven.
Vet de hete taart in met boter, snijd ze in porties en serveer ze.

Bereidingstijd: 2 uur 30 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

Smashed potatoes.

Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
Sharon de Miranda

Ingrediënten:

1 kg aardappelen (Red Balance)
2 el azijn, appel-
3 el olie, koolzaad-
1 el venkelzaad
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Boen de aardappelen schoon en kook ze in 20 min. (in de schil) gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen kort droogstomen, zodat het overtollige vocht verdampt.
Besprenkel de aardappelen met de appelazijn en laat ze 15 min. rusten.
Plet de aardappels met een vork en besprenkel ze met de koolzaadolie, wat zout en het venkelzaad.
Bak de aardappelen 40 min. in de voorverwarmde oven totdat ze krokant zijn.

Tip:

Lekker bij gebakken biefstuk met 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

Smokey barbecue wings.

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

Ingrediënten

400 ml ketchup, tomaten-
1½ kg kippenvleugels
4 tn knoflook, fijngehakt
50 ml olie, olijf-
50 ml sap, sinaasappel-
50 ml Tabasco
1 tl zout

- vershoudfolie

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

Bereiding.

Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes.
Verhit de olie en bak de spekjes hierin krokant.
Snijd de kippenlevertjes evt. kleiner en bak ze met de spekjes mee bruin.
Voeg er de ui en de champignons aan toe en bak ze 2 min. op een laag vuur.
Blus het geheel af met de cognac of sherry.
Roer het soeppoeder met ½ l water glad.
Giet het al roerend in de pan en breng het aan de kook.
Laat de saus kort koken en breng het op smaak met de crème fraîche, zout en versgemalen peper.

Tip:

Serveer de saus met macaroni naar keuze en sperziebonen of geef er een groene salade bij.

Spicy zalm van de BBQ met mango-komkommersalade.

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

Ingrediënten

4 el ketjap manis
1 komkommer
1 limoen
1 mango
4 el saus, hot chili-
2 zalmfilets, met huid

- barbecue met deksel
- braadslede (15x20 cm)

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 488
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de ketjap in een bakje/kommetje.
Boen de limoen schoon, rasp er de groene schil af en pers de vrucht uit.
Voeg de helft van het rasp en de sap en 2 el chilisaus toe aan de ketjap en meng het door elkaar.
Leg de zalm in de braadslede en bestrijk de vis met de helft van de marinade.
Zet de braadslede met de zalm op de barbecue en sluit het deksel.
Laat de zalm 15-20 min. garen (bestrijk de vis elke 5 min. met een extra laag marinade).
Schaaf de komkommer in lange linten en doe die in een schaal.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit.
Snijd de mango in kleine blokjes en doe die bij de komkommer.
Meng er de rest van het limoenrasp en -sap en de rest van de chilisaus door.
Neem de zalm van de barbecue en serveer die met de salade.

Tip:

Lekker met rijst of noedels.

Tagliatelle met kreeft en courgette.

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

Ingrediënten:

1 courgette (niet te klein)
1 tn knoflook
2 kreeften, gekookte (evt .uit de diepvies; à 500 g)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g ricotta
1½ dl room
1 sjalotje
350 g tagliatelle
35 g zeekraal
- zout

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

Bereiding.

Spoel de courgette af en snijd hem in fijne sliertjes (met een mandoline of een dunschiller).
Stoof ze kort aan in wat olijfolie.
Snijd één of meer kreeften in tweeën en haal het kreeftenvlees uit de schelpen.
Haal ook het vlees uit de poten.
Snijd het vlees in tamelijk grote stukken (je moet nog zien dat het kreeft is).
Kook in gezouten water, zoals vermeld op de verpakking.
Giet de tagliatelle af.
Snipper het gesnipperde sjalotje in wat olijfolie.
Giet hierbij de room en de ricotta en meng het goed door elkaar.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Meng er de courgettelinten en de afgegoten pasta door.
Verdeel het geheel over (diepe) borden en leg er de stukken kreeft bij.
Werk het af met een beetje gewassen zeekraal.

Tagliatelle met mozzarella en prei.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten:

2 el basilicum, in dunne reepjes
150 g hamreepjes
1 pkj Honig Mix voor Italiaanse kruidensaus
1 tn knoflook, gesnipperd
1 mozzarellakaasje, in blokjes
2 el olie, olijf-, traditioneel
500 g prei, panklare
400 g tagliatelle
3 tomaten, in stukjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2835
Energie kcal: 675
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 87 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.

Kook de tagliatelle in ruim water met zout beetgaar.
Bak de knoflook met de prei en de tomaten 5 min. in de hete olie.
Voeg ½ l koud water en de inhoud van het pakje mix toe en breng alles al roerend aan de kook.
Laat de saus 10 min. zachtjes koken.
Schep de hamreepjes en de mozzarella door de saus en verdeel de saus over de tagliatelle.
Bestrooi het gerecht met de basilicum.

Tip:

Lekker met een rucolasalade.

Turli tava - Albanese groentenstoofpot.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

4 aardappelen
1 aubergine
1 courgette
200 g feta
650 g kalfsbraadlappen, varkensprocureur of kippendijfilet
2 tn knoflook
- olie, olijf-
2 paprika's
2 tl paprikapoeder
½ peper, rode
- peper, versgemalen
- peterselie, blad-, verse
1 prei
3 tomaten
1 bl tomatenblokjes (400 g)
2 uien, rode
2 wortelen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (houd er rekening mee dat de totale bereidingstijd ca. 2 uur is; een half uur voorbereiding en anderhalf uur in de oven).
Snijd de rode uien en de (gewassen) prei in ringen; de wortels en de courgette in schijfjes en de aubergine in blokjes.
Snijd de paprika's, de rode peper en de knoflook klein.
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Snijd de tomaten in parten en pureer ze met de staafmixer.
Bak de rode uien in de olijfolie.
Voeg als de uien glazig zijn, de prei, de wortel, de paprika, de rode peper, de knoflook en het paprikapoeder toe.
Laat dit 5 min. bakken.
Voeg daarna de aubergine en de courgette toe.
Bak dit weer 5 min.
Doe tot slot de aardappel, de gepureerde verse tomaten en de tomatenblokjes (uit blik) erbij.
Meng het goed door elkaar en voeg zout naar smaak toe.
Schep de groenten in een ovenschaal, liefst van aardewerk (gezien de naam van het recept: Tava betekent aardewerk).
Met vlees of vega?
In Albanië wordt dit stoofpotje vaak met lams-, kalfs- of varkensvlees (tenzij men moslim is) erin gegeten.
Maar met kippendijfilet is het ook lekker.
Snijd het vlees of de kip in stukken en bak het in een aparte pan in hete olie rondom bruin.
Kruid het royaal met zout en peper.
Meng het dan met de groenten in de ovenschaal.
Ook feta wordt veel gegeten in Albanië.
Snijd 200 g schapenfeta in plakken van ca. 2 mm en verdeel deze over de groenteschotel.
Liever helemaal vegetarisch? Ook zonder vlees en met alleen feta smaakt deze groenteschotel heerlijk.
En nu in de oven.
Zet de Turli tava in de oven op 200°C en bak de ovenschotel in anderhalf uur gaar.
Laat hem daarna even afkoelen en bestrooi de schotel met fijngehakte verse bladpeterselie.
Të bëftë mirë (smakelijk eten!)

Tip:

Je kunt de ovenschotel ook serveren met rijst of knapperig brood.

Vegan andijviestamppot met garam masala en cashewnoten.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2023-01, De Nieuwsbode

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
400 g andijvie, gesneden
½ bloemkool
80 g cashewnoten, ongebrande
400 g erwten, kikker- (in blik)
2 el garam masala
2 tn knoflook
1 tl kurkuma
4 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220ºC.
Doe de kikkererwten in een vergiet, spoel ze onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Snijd de bloemkool in roosjes.
Rasp de knoflook.
Meng de kikkererwten, de bloemkool en de knoflook met de cashewnoten, de olie, de garam masala en de kurkuma.
Verdeel het over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster het ca. 30 min. in het midden van de oven (schep het halverwege om).
Schil ondertussen de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 20 min. gaar.
Doe de andijvie in een vergiet en giet de aardappelen erover af.
Laat de aardappelen en andijvie goed uitlekken en stamp het met de pureestamper tot stamppot.
Breng de stamppot op smaak met peper en evt. zout.
Haal de bloemkool van de bakplaat en meng die door de stamppot. Garneer de stamppot met de kikkererwten en de cashewnoten.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 555
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: 40 mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 14 g
Groente: - g
Zout: - g

Zalmfilet met sinaasappel en venkel.

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

Ingrediënten

1 el dille
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie, platte
1 sinaasappel
1 venkelknol
- wijn, witte, droge
750 g zalmfilets
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de zalm in 4 porties en dep ze droog.
Verwijder de stelen en het loof van de venkel.
Houd het loof apart.
Snijd de venkel en de sinaasappel in plakken van ½ cm dik.
Verdeel de venkel met de sinaasappel erop over de ovenschaaltjes.
Besprenkel ze met de helft van de olijfolie.
Leg de zalm erop en bestrooi die met zout en peper.
Besprenkel ze met de rest van de olijfolie.
Rooster de vis ca. 15 min. in de oven.
Besprenkel de vis voor het serveren met de witte wijn.
Bestrooi het met de peterselie en de dille en garneer de schaaltjes met het venkelgroen.

Tip:

Lekker met ciabatta.

Zeeduivel met venkel.

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

Ingrediënten

1 tl garam masala
1 tl meel, aardappel-
1½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
½ ui
1 venkelknol
2½ dl wijn, witte
2 wortelen
300 g zeeduivel
- 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.

Laat de zeeduivel door de visboer fileren en van het vel ontdoen.
Snijd hem in stukken.
Maak de venkel schoon; snijd hem in kwarten en vervolgens in repen.
Snijd de wortel in rondjes en de ui in halve ringen.
Doe de groenten bij elkaar met 1 el heet water in een stoofpan.
Breng het aan de kook en laat het op een laag vuur 10 min. stomen.
Bak intussen de stukken zeeduivel op een hoog vuur in een koekenpan in de olijfolie.
Breng de groenten op smaak met zout en peper en doe de garam masala erbij.
Giet de wijn erover en voeg de vis bij de groenten in de stoofpan.
Breng het weer aan de kook en laat het op zacht vuur 20 min. stoven.
Bind het stoofvocht met het aardappelmeel, dat in een scheutje water is
opgelost.

Tip:

Eet dit gerecht met brood of bulghur.

Zeetong in knoflooksaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: MijnVerstand.be

Ingrediënten:

1 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1½ el saus, oester-
1 el saus, soja-
1 sjalot
½ tl suiker, basterd-, bruine
1 tong, zee-
2 el water
- zout

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

Bereiding.

Maak de zeetong schoon, spoel hem onder stromend water af en dep hem droog.
Snipper de sjalot en de knoflook.
Maak een marinade van de sojasaus, de oestersaus, de bruine basterdsuiker en het water.
Kruid de zeetong rondom met versgemalen peper en zout.
Verhit de olie en bak de zeetong gedurende 4 min. aan één zijde.
Draai de vis om en laat de andere zijde 3 min. bakken zodat de zeetong bijna gaar is.
Strooi de sjalot en de knoflooksnippers rond de vis en laat die 10 sec. meebakken.
Blus het af met de marinade en laat de marinade 1-2 min. meebakken zodat de saus kan binden.
Serveer de zeetong vergoten met de saus.

Zeewolf met paprikasaus en lamsoor.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
Brigit's receptenbundel, Visgilde, Visrecepten

Ingrediënten

2 el bloem
20 g boter, room-
200 ml bouillon, kippen-, sterk geconcentreerd
2 el kerriepoeder
2 tn knoflook
1 bkj lamsoor
6 el olie, olijf-
1 pt paprika, geroosterde (uitlek-gewicht 375 g)
- peper, versgemalen
50 ml room, slag-
4 tk tijm
1 ui, rode
600 g zeewolf, gefileerd en zonder huid
- zout

Bereiding:

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Snijd de paprika in stukjes.
Verwarm 2 el olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui met de knoflook glazig.
Voeg de paprika toe met de tijm en de bouillon en breng het geheel aan de kook.
Laat de saus 5 min. zachtjes koken.
Pureer de saus met de staafmixer en zeef het daarna.
Verwarm de saus in een schone pan en voeg de slagroom toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de zeewolf in gelijke porties en dep de vis droog.
Meng de bloem met de kerriepoeder en haal hier de moten vis doorheen.
Schud het overtollige bloemmengsel eraf en verwarm de overige olijfolie.
Bak de vis aan op een hoog vuur en laat het daarna op een laag vuur nog enkele min. rustig garen.
Wok ondertussen de lamsoor kort in de room-boter.
Verdeel wat saus over vier borden, leg daar bovenop een stukje zeewolf en garneer de vis met de gewokte lamsoor.

Tips:

- **Serveer bij dit gerecht rijst of gebakken krieltjes serveren.**
- **Mocht het geen seizoen zijn voor lamsoor, gebruik dan spinazie en bereid op dezelfde wijze.**

Bereidingstijd: 35 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

Zoete-aardappel-maiskoekjes met tamarindebacon en avocado.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: Jamaicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foodies

Ingrediënten

1 aardappel (ca. 325 g)
2 aardappels, zoete (ca. 500 g)
2 avocado's, rijpe, geschild en ontpit
8 pl bacon, dikke
½ tl honing
1 limoen, uitgeperst
2 maïskolven
100 g meel, cassave-
100 ml olie, plant-aardige
¼-½ peper, fijngehakt (scotch bonnet of jalapeñ)
- peper, versgemalen
8 el room, zure
1 tl tamarinde-extract (bij de toko)
4 uitjes, lente-, in dunne ringetjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor (elektrisch: 200ºC / hetelucht: 180ºC).
Prik de zoete aardappels en de aardappel een aantal keer in met een scherp mes en rooster ze in de oven tot ze zacht zijn (45-60 min. voor de aardappel en 40-50 min. voor de zoete aardappel).
Draai ze halverwege de baktijd om.
Neem ze uit de oven, laat ze afkoelen tot je ze kunt oppakken, schraap het vruchtvlees uit de schil en prak het door elkaar tot een grof mengsel.
Schep, terwijl de aardappels roosteren, de avocado in een kom en prak ze een beetje.
Voeg de helft van de lente-ui, de scotch bonnet, het limoensap en een snufje zout en peper toe.
Zet het in de koelkast.
Snijd de maïskorrels van de kolven en kook ze ca. 3 min. in een pan gezouten water.
Spoel ze onder de koude kraan.
Voeg de maïs toe aan het aardappelmengsel, samen met de overige lente-ui en wat zout en peper.
Roer het mengsel rustig door elkaar en neem een deel van het mengsel ter grootte van een tomaat uit de kom.
Rol het op je werkblad tot een bal en druk de bal een beetje plat tot hij ca. 2,5 cm dik is.
Herhaal dit met de rest van het mengsel (12-14 koekjes).
Doe het cassavemeel in een ondiepe kom en rol de koekjes er voorzichtig doorheen om ze met het meel te bedekken.
Roer het tamarinde-extract en de honing met 1 el warm water door elkaar tot de honing en de tamarinde zijn opgelost.
Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur en leg de bacon erin. Bestrijk ze na ca. 1 min. met het tamarindemengsel, draai de bacon om en bestrijk de andere kant ook met het mengsel (het zal er eerst uitzien alsof de bacon kookt, maar herhaal het bestrijken van de bacon nog twee keer tot de bacon begint te karamel-liseren).
Neem de bacon uit de pan als hij bruin gebakken is en houd de plakken warm.
Doe de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag, zodat de koekjes voor de helft onder de olie kunnen staan.
Verhit op het op een middelhoog vuur en bak de koekjes 3-4 min. aan beide zijden tot ze goudbruin zijn.
Laat op keukenpapier uitlekken en houd ze warm terwijl je de rest van de koekjes frituurt.
Leg 2-3 koekjes op elk bord en serveer ze met de avocadopuree en 2 el zure room ernaast en

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 644
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

---

2 plakjes bacon erbovenop.

Tips:

- **In plaats van 2 maïskolven kun je ook 300 g maïs uit blik gebruiken.**
- **Het cassavemeel is verkrijgbaar bij de toko of ecologische supermarkt.**

Zoete aardappelsalade.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: FoodSisters

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete, in blokjes
4 el granaatappelpitjes
50 g kaas, feta-
300 g sla, gemengde
2 uien, rode, in ringen
100 g walnoten, gehakt

Voor marinade:

2 el honing
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220˚C.
Meng de ingrediënten voor de marinade in een schaal.
Meng hier de zoete aardappels en ui-ringen doorheen.
Spreid de ui en zoete aardappel uit op een bakblik en bestrooi met peper en zout.
Laat in 20 min. gaar worden in de oven.
Meng vervolgens de zoete aardappel en ui met de sla, noten, feta en granaatappelpitjes.
De salade mag lauw opgediend worden.

Zoetkruidig kalfsvlees.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

1 dl bouillon, rundvlees- (van een tablet)
600 g kalfsriblappen
1 tl kaneelpoeder
1 bl kikkererwten (à 400 g)
2 tn knoflook, gesnipperd
1 tl komijn, gemalen
2 tl koriander, gemalen
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
50 g rozijnen
1½ dl sap, sinaasappel-, versgeperst
300 g tomaten, in stukjes
2 uien, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1890
Energie kcal: 490
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf het vlees in met versgemalen peper en zout naar smaak.
Verhit de olie in een braadpan
Bak het vlees op een halfhoog vuur aan beide kanten bruin.
Neem het vlees uit de pan.
Fruit de uien met de knoflook al omscheppend 5 min. op een halfhoog vuur.
Bak de tomaten al omscheppend 5 min. op een hoog vuur mee.
Voeg het sinaasappelsap, de bouillon, de koriander, de komijn, het kaneelpoeder, de rozijnen en peper en zout naar smaak toe.
Breng alles aan de kook.
Leg het vlees terug in de pan.
Stoof het vlees met de deksel op de pan in ca. 75 min. gaar.
Spoel intussen de kikkererwten onder stromend water af.
Schep ze een ½ uur voor het einde van de bereidingstijd door het tomatenmengsel.

Tip:

Lekker met couscous.

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.5

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

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl