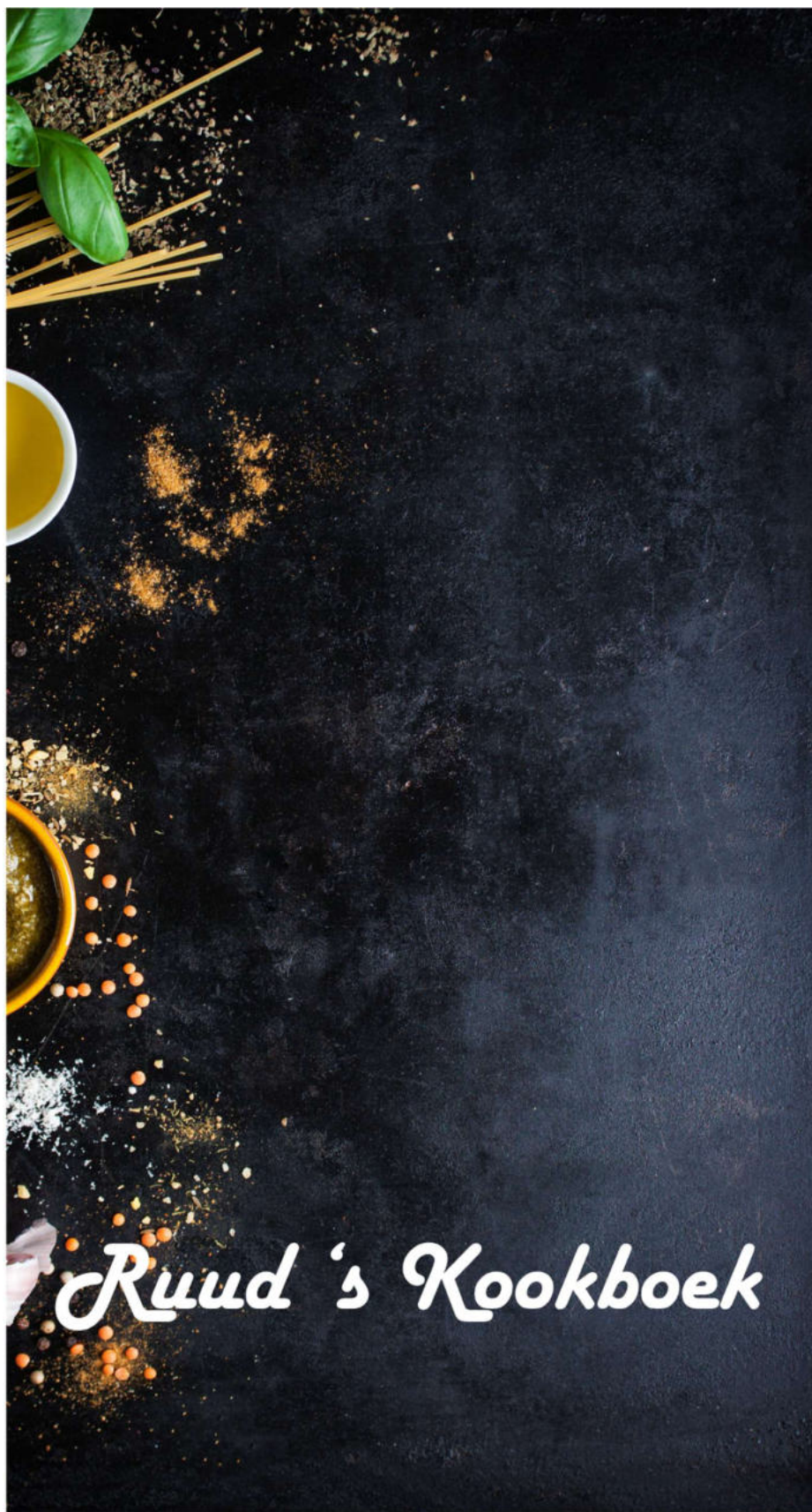




100 hapjes III

Inhoudsopgave.

Aardappelkaaskroketjes I.....	4
Aardappeltoastjes met forelmousse en Parmaham.....	5
Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes III.....	6
Appeltosti.....	7
Armeense kaasrolletjes.....	8
Artisjokkenspiesjes met rauwe ham.....	9
Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette.....	10
Aubergine-hummus.....	11
Avocado met tonijnmousse.....	12
Beenham met honing-mosterdmarinade.....	13
Bieten-hummus.....	14
Bitterballen van gerookte paling.....	15
Bladerdeeg met milde schapenkaas, ui en olijven.....	17
Bladerdeegtaartjes met paprika.....	18
Bonen-hummus.....	19
Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.....	20
Bosuiپoffertjes met rivierkreeft.....	21
Breekbroodjes met mosterd en kaas.....	22
Brie-tosti met walnoot.....	23
Broodje makreelmousse.....	24
Broodje Spee.....	25
Buchujeon - Koreaanse pancakes.....	26
Champignons gevuld met chorizo.....	27
Chips.....	28
Chocolade grafsteen muffins (airfryer).....	29
Costillas de cerdo al horno - varkensribbetjes uit de oven I.....	30
Croquettas de bacalao - viskroketjes.....	31
Croquetas de jamón - hamkroketjes.....	32
Croquettas de Pollo - Kipkroketjes met rauwe ham.....	33
Crostini met appel en worst.....	34
Crostini met pittige boters.....	35
Deegsterretjes.....	36
Eierkoeken.....	37
Ga ja mi chun - knisperende vishapjes.....	38
Gebakken nems met kip.....	39
Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise.....	41
Gevuld stokbrood met knoflook, roomkaas en bosui.....	42
Gevulde champignons met garnalen.....	43
Gevulde courgette rolletjes II.....	44
Gevulde drakeneieren.....	45
Gevulde groene Australische mosselen.....	46
Halloweenmummies.....	47
Hapjes van lamsgehakt met zure room.....	48
Hartige mini-scones met roomkaas en prosciutto crudo.....	49
Hartige Sinterklaasletter.....	50
Indische gehaktballetjes.....	51
Kaaskrakers.....	52
Kaasrolletjes.....	53
Kaassoufflé I (airfryer).....	54
Kip in cola.....	55
Kippenlevertjes met ontbijtspek.....	56
Klassieke hummus.....	57
Knoflook bij de borrel.....	58
Kruiden knoflookbrood (airfryer).....	60
Kruidnotencheesecake.....	61
Makreelcrème.....	62
Mixed meatball.....	63
Nacho station.....	64
Oesters met 3 toppings: Italiaans, Caraïbisch en Vietnamees.....	66
Oranje bitterballen.....	67
Pastizzi.....	68
Pergedel goreng djawa - Javaanse gebakken vlees-balletjes.....	69

Piccolo pizza.....	70
Pikante hummus.....	71
Pittige Catalaanse mosselen op de barbecue.....	72
Pittige varkensgehakballetjes.....	74
Pizza-hummus.....	75
Pizzaflappen met paprika en salami.....	76
Pruimen met spek.....	77
Rempah balletjes.....	78
Romesco-hummus.....	79
Romige dip met abrikozen en walnoten.....	80
Röstihapjes met komkommer en rauwe ham.....	81
Salami-roomkaashoorntjes.....	82
Sambusak.....	83
Samgyupsal.....	84
Scampipakketjes met asperges.....	85
Sigara böregi I.....	86
Skelet hapjes.....	87
Smokey mini-hamburgers.....	88
Sticky Tennessee honey chicken.....	89
Stokbrood met sardientjes uit blik, gezouten boter en gerookt paprikapoeder.....	90
Thaise kip-kerrie balletjes.....	91
Toastjes met eiboter en komkommergarnering.....	92
Toaststerren met roomkaas.....	93
Tod man kai - gefrituurde kipkoekjes.....	94
Tod mun pla - Thaise viskoekjes.....	95
Tonijnpoffertjes.....	97
Tortilla-pizza hawaiï.....	98
Tosti banana.....	99
Venkelquiche met spinazie en spekjes.....	100
Vietnamese gehaktballetjes.....	101
Wontondriehoekjes.....	102
Wrap met rode koolsalade.....	103
Zalm-makreelbonbons.....	104
Zalmpakketje met geroosterde tomaten.....	105
Zoete aardappeltoast met hummus.....	106
Zoute krakelingen.....	107
Zoute stengels II.....	108
Zwarte citroenolijven met ouzo.....	109
Gebruikte afkortingen (v2.6).....	110

Aardappelkaaskroketjes I.



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

Ingrediënten

400 g aardappelen,
gekookt
50 g boter
1 ei
100 g kaas, belegen
½ dl melk
- nootmuskaat
- paneermeel
- 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.

Stamp de warme, gekookte aardappelen fijn met de melk, een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.

Maak er een stevige puree van.

Laat de puree afkoelen.

Rasp de kaas.

Meng de kaas door de puree.

Vorm hier kroketjes van.

Met een dikke eetlepel eerst een ovaalvormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes).

Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

Aardappeltoastjes met forelmousse en Parmaham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron:
Silke van Engeland

Ingrediënten

2½ aardappelen,
middelgrote
- dille, verse
94 g forel, gerookte
5 pl ham, Parma-
125 g kaas, room-
5 tl lompviseitjes
- olie, olijf-
- peper, versgemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak met behulp van een mandoline fijne plakjes van de aardappel.
Besmeer ze met olijfolie langs beide kanten en leg ze op een met bakpapier bedekte bakplaat.
Kruid de aardappelschijfjes met versgemalen peper en zout.
Leg de plakken Parmaham verspreid op een andere bakplaat.
Schuif beide bakplaten gedurende 10-15 min. in de oven.
Liet erop dat de aardappelschijfjes niet verbranden en draai ze in het midden van de baktijd om.
Doe de gerookte forel samen met de roomkaas in een foodprocessor en laat het blenden tot een glad mengsel.
Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper en zout en doe het mengsel over in een spuitzak.

Opmaak:

Spuut op ieder aardappeltoastje een toefje forelmousse en prik er een paar stukjes krokante Parmaham in.
Werk het af met 1 mp lompviseitjes en verse dille.

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

Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes III.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Internationale
keuken

Ingrediënten

4 el broodkruim, wit
1 ei
400 g gehakt, hoh
2 tn knoflook, ragfijn
gehakt
3-4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1-2 el peterselie, fijn-
gehakte
1 ui, middelgrote,
ragfijn gehakt
2 el wijn, witte
- zout

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

Bereiding.

Roer in een kommetje het ei met de wijn los.
Doe er vervolgens het broodkruim bij.
Scheep het geheel goed door elkaar en laat het
vervolgens enkele min. rusten.
Scheep het geheel nogmaals goed door elkaar.
Verhit 1 el olijfolie in een kleine koekenpan en
fruit hierin al omscheppend de ui tot deze
glazig ziet.
Voeg de knoflook toe en laat het geheel nog
even zachtjes fruiten.
Meng in een grote kom met natgemaakte
handen het gehakt met het brood-ei-mengsel
en de uienmassa.
Laat het gehaktmengsel 30 min. op een koele
plaats rusten.
Meng het gehakt nogmaals en vorm er balletjes
van ter grootte van walnoten.
Verhit enkele el olie in een grote koekenpan en
bak de gehaktballetjes rondom mooi bruin.
Temper de warmtebron en laat de balletjes in
ca. 10 min. met de deksel op de pan gaar
worden.
Scheep de balletjes uit de pan en leg ze in een
voorverwarmde schaal.
Giet wat water bij de restinhoud van de
koekenpan en breng dit al roerend aan de kook.
Schenk de jus over de balletjes.

Tips:

- Gebruik i.p.v. witte wijn eens droge sherry.
- Lekker met een frisse salade en knapperige
in de frituur gebakken aardappeltjes.
- Ook lekker als hapje bij de borrel.

Appeltosti.



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

Ingrediënten

1 appel (Elstar)
2 sn brood
- kaneel
- suiker
- suiker, poeder-

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

Bereiding.

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

Tip:

Garneer de tosti met vruchtjes.

Armeense kaasrolletjes.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Armeense
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Receptengalerie.nl

Ingrediënten

240 g feta
240 g kaas, room-
- lavash, platbrood (bv
chapati) of volkoren
tortilla's
½ bs koriander (of naar
smaak)
ca. 12 olijven, zwarte
1 peper, groene, in fijne
reepjes

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 roomkaas en de feta (tot een egale substantie).

Voeg zo nodig een beetje water van de feta toe om het mengsel romiger te maken.

Hak de koriander fijn en werk die door het kaasmengsel.

Gebruik het kaasmengsel als een spread voor de lavash, platbrood etc.....

Strooi er steeds wat fijngesneden stukjes groene peper en een paar zwarte olijven op en rol het platbrood of de tortilla dan op.

Zo'n rol(letje) wordt niet, wat hier vaak gedaan wordt, overdwars in stukjes gesneden maar is in zijn geheel bestemd voor één persoon, die het rolletje vanuit de hand "hap" na "hap" relaxed als een snack op eet.

Artisjokkenspiesjes met rauwe ham.



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

Ingrediënten

16 artisjokharten (ca. 4
bl à 400 g)
170 g geitenkaas, verse
(bijv. Bettine Blanc)
1 el olie, olijf-
- peper
1 zk rozemarijn, verse
8 satéprikkers
8 pl Südtiroler Schinken
(vleeswaren)

- bakpapier

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 150
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Roer de geitenkaas met een vork los.
Breng de geitenkaas met peper op smaak.
Laat de artisjokharten goed uitlekken.
Vul de artisjokken met kaas.
Snijd de takjes rozemarijn doormidden.
Halveer de plakken ham in de lengte.
Wikkel de artisjokken met takjes rozemarijn in
een plakje ham.
Steek de satéprikkers erdoor.

Bereiding.

Warm de oven voor op 250°C (of gasovenstand
6).
Bekleed een bakplaat bekleden met bakpapier
en leg de spiesjes erop, zodat de kaas aan
bovenkant ligt (i.v.m. smelten).
Bestrijk de spiesjes dun met olie.
Bak de spiesjes in het midden van de oven 5-7
min., tot de ham krokant is.

Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Carta, Nederlands
Asperge Centrum

Ingrediënten

1 bdl asperges, groene
1-3 spr bieslook
1 biet, rode
½ citroen, sap van
3 courgettes
½ bk daikonkers
1 bs dille
250 g doperwtjes
1 el garam masala
2 cm gember
2 tn knoflook
12 loempiavellen
2 el mosterd
1 dl olie, olijf-
½ peper, chili-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
4 el suiker
1 ui, lente-
- zout

Bereiding.

Snijd de courgettes in lange plakjes en rooster die.
Giet er olijfolie over en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.
Kook de doperwtjes en de asperges enkele min. en laat ze vervolgens in koud water schrikken.
Snijd de asperges in stukken.
Bak de knoflookteentjes, de chili en de lente-ui in wat olijfolie in een wok.
Voeg onmiddellijk de asperges, de doperwtjes en de garam masala toe.
Bak het geheel al roerend 1 min. en neem de pan van het vuur.
Smeer de loempiavellen in met olie; verdeel er het groentemengsel over en vouw ze tot een driehoek.
Bak ze in 10 min. in een hete oven (200°C) knapperig.
Maak in een blender een saus van de dille, de peterselie, de mosterd, de gember en 4 el water en voeg een scheut olijfolie en wat peper en zout toe.
Maak een garnituur van de in reepjes gesneden daikonkers, de rode biet en het bieslook, op smaak gebracht met wat olijfolie en citroensap.
Leg de courgette op een bord, leg er 2 loempiaatjes en vervolgens het garnituur op en giet er de groene saus over.

Bereidingstijd: 30-40 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

Aubergine-hummus.



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

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
4 broodjes, pita, in repen
½ citroen, sap van
- dukkah, naar smaak
1 bl erwten, kikker-, uitgelekt
2 tn knoflook, uitgeperst 1 tl
komijnpoeder (djinten)
8 el olie, olijf-
½ tl peper, cayenne-
1 el tahin
1 tl tijm, gedroogde

- keukenmachine of staafmixer

Bereiding.

Hummus maken van aubergine is een uitstekend idee. De aubergine leent zich hier namelijk perfect voor! Lekker, gezond en ook nog eens makkelijk om te maken.

Verhit 4 el olijfolie.

Bak de aubergine ca. 5 min. op een middelhoge vuur.

Voeg de tijm en 4 el water toe en bak het nog 5 min. verder.

Maal intussen de kikkererwten fijn met de tahin, de knoflook, het citroensap, de komijnpoeder, de cayennepeper en 4 el olijfolie.

Voeg de aubergine toe en pureer het tot een grove hummus.

Schep de hummus in een kom en bestrooi het met dukkah.

Serveer de hummus met de pitabroodjes.

11

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

Avocado met tonijnmousse.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta, Eten met plezier

Ingrediënten

1 avocado
- dille
2 el mayonaise
4 el room, zure
- sap, citroen-
60 g tonijn uit blik
- ui, stukje

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

Bereiding.

Verdeel de uitgelekte tonijn in stukjes.
Meng de tonijn met het fijngesneden stukje ui, de zure room en de mayonaise.
Schil de avocado.
Snijd het vruchtvlees in lange, dunne plakjes.
Leg de plakjes als een waaier op 2 bordjes en besprenkel ze met citroensap.
Scheep de tonijnmousse er half op en garneer met dille.

Beenham met honing-mosterdmarinade.



Menugang: Hapje,
hoofdgerecht
Keuken: -
Personen:
• 12 (hapje)
• 4 (hoofdgerecht)
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

580 g ham, been-
1 el honing, vloeibare
2 el mosterd, Dijon-
1 el olie, zonnebloem-
- ovenschaal 20x20 cm

Bereiding.

Vet de ovenschaal van in.
Meng de mosterd met de honing.
Dep de ham droog en bestrijk deze rondom met de marinade m.b.v. de bolle kant van een lepel.
Leg de ham in de ovenschaal en laat deze afgedekt 2 uur marineren in de koelkast.
Verwarm de oven voor tot 220°C.
Zet de ham 10 min. in het midden van de oven.
Verlaag de temperatuur naar 180°C en laat de beenham in nog 45 min. gaar worden (keer de ham halverwege met een vork).
Leg de ham op een mooie plank of schaal en snijd hem aan tafel in dunne plakken.

13

Voedingswaarde p.p. o.b.v. 12 pers.

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: 55 min.
Wachttijd: 2 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 62
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

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

Bitterballen van gerookte paling.



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

Ingrediënten

100 g bloem
80 g boter
4 broodjes, hard-
gebakken
1 eidooier
3 bld gelatine
150 g paling, gerookte
- peper, versgemalen,
naar smaak
- ravigotesaus
250 ml visbouillon, koud

Voor het paneren:

150 g bloem
1 brood, stok-, oud, fijn-
gemalen (of paneer-
meel)
1 ei, losgeklopt
1 eiwit

Voor het frituren:

- olie, zonnebloem- of
arachide-

Bereiding.

Snijd de paling in kleine stukjes.
Week de gelatineblaadjes in een kom met koud water.
Smelt de boter en roer de bloem erdoor.
Giet in één keer de koude visbouillon erbij.
Roer het nu goed met een garde, op middelmatig vuur, tot er een gebonden ragout ontstaat.
Haal de ragout van het vuur.
Knijp de gelatineblaadjes uit en roer ze door de ragout.
Wacht tot de ragout is afgekoeld en roer dan de eidooier en de stukjes paling door de ragout.
Schep de ragout in een schaal en leg er een vel vershoudfolie op.
Zet de schaal min. 6 uur, maar liever een hele nacht, in de koelkast.

Paneren:

Zet drie diepe borden neer.
Doe in het eerste bord het eiwit met het ei.
Doe in het tweede bord de bloem.
Doe in het derde bord het fijn gemalen stokbrood (of de paneermeel).
Maak van de koude ragout 12 balletjes.
Haal de balletjes door de bloem, dan door het ei.
Herhaal dit nog een keer.
Haal de balletjes door het fijn gemalen stokbrood (of de paneermeel).

Frituren:

Verhit de olie (in een frituurpan of gewone pan) tot 180°C.
Frituur de bitterballen in 3-4 min. goudbruin.
Schep ze uit de olie en leg ze op een schaal bedekt met keukenpapier.

Serveer ze met brood en ravigotesaus.

Tips:

- Je kunt de bitterballen gepaneerd 2 maanden bewaren in de vriezer. Frituur deze (als ze nog bevroren zijn) dan 5-6 minuten.
- Gepaneerd kun je ze ook tot 3 dagen bewaren in de koelkast.

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

Bladerdeeg met milde schapenkaas, ui en olijven.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: TanteFanny.nl

Ingrediënten

1 ei, om te bestrijken
250 g kaas, schapen-,
milde, in schijven
20 olijven (Kalamata)
- peper, versgemalen
1 rl Tante Fanny Vers
Bladerdeeg
2 uien, rode, kleine, in
ringen
- zout

Bereiding.

Haal het bladerdeeg 10 min. voor gebruik uit de koelkast en verwarm de oven voor op 200°C. Rol het deeg op het meegerolde bakpapier direct af op de bakplaat. Snijdt rechthoeken van 10x12 cm. uit het deeg. Prik met een vork in het midden van het bladerdeeg gaatjes (hierdoor blijft het deeg in het midden laag). Bestrijk het deeg met het losgeklopt ei. Leg de schijven schapenkaas op het bladerdeeg. Leg daarna de uienringen en de olijven op het deeg. Plaats de bakplaat in het midden van de oven en bak het in ca. 18 min. goudbruin.

Tips:

Houdt 2 cm van de rand vrij, zodat de rand mooi omhoog komt.
Als alternatief voor de Kalamata olijven kunnen groene ontpitte olijven worden gebruikt.

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

Bladerdeegtaartjes met paprika.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete, geschild
4 pl bladerdeeg, volkoren
100 g kaas, Parmezaanse, geraspte
2 paprika's, rode
- peper
1 ui, rode, in dunne plakjes
- zout, zee-

Bereiding.

Verwarmde oven voor op 200°C.
Verwarm een grillpan tot deze gloeiend heet is.
Snijd de paprika in reepjes.
Rooster de paprika tot er mooie grillstrepen op te zien zijn.
Snijd de zoete aardappelen in dunne plakjes en grill ze op dezelfde manier.
Rolde plakjes bladerdeeg een beetje uit en leg ze op een bakplaat.
Verdeel de ui, zoete aardappel en paprika er over.
Bestrooi ze met wat peper, zout en Parmezaanse kaas.
Vouw de puntjes van het bladerdeeg naar het midden.
Bak de taartjes ca. 20 min. (tot ze goudbruin zijn) in de oven.

Tip:

Ben je geen liefhebber van Parmezaanse kaas?
Je kunt ook een pittige belegen of oude kaas gebruiken.

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

Bonen-hummus.



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

Ingrediënten

1 bl bonen, idney-,
uitgelekt
1 zk chips, tortilla-
2 tn knoflook,
uitgeperst
½ el koriander, fijn-
gehakt
1 zk kruiden, taco-
½ limoen, sap van
4 el olie, zonnebloem-
1 el tahin

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

Je kunt alle kanten op met hummus. Proef deze variant eens: hummus van bonen! Lekker om te serveren bij tortillachips of op brood.

Pureer de kidneybonen met de tahin, de knoflook, het limoensap, de tacokruiden, de zonnebloemolie en 2-4 el water. Schep de hummus in een kom en garneer de kom met fijngehakte 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

Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.



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

Ingrediënten

200 g feta 43+
2 focaccia's, rozemarijn
zeezout
70 g jamón serrano
(plakjes)
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
250 g ricotta
200 g tomaatjes,
cherry- of tros-

1 mixer
1 ovenschaal (20 x 20
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Leg de tomaten in de ovenschaal en besprenkel ze met 1 el olie.
Bak de tomaten tegelijk met de focaccia 8 min. in de oven.
Breek intussen de feta in stukken en doe die in een kom.
Voeg de ricotta en de rest van de olie toe.
Pers er de knoflook boven uit en klop het geheel tot een glad en romig geheel.
Besmeer de focaccia's aan de bovenzijde met de fetaspread en verdeel er de ham en tomaten over.
Snijd de focaccia's elk in 8 stukken en serveer.

Tip:

Gebruik eens zachte geitenkaas in plaats van feta en vervang de tomaten door blauwe druiven.

Bereidingstijd: 23 min.
Grill-/oventijd: 8 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 151
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: 13 g
Zout: 0,8 g

Bosuiپoffertjes met rivierkreeft.



Menugang: Amuse,
hapje
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 tl bloem
1 ei
8 kreeftjes, rivier-
1 el olie
- peper
3 el room, zure
1 uitje, bos-, in heel
fijne ringetjes
- پoffertjespan

Bereiding.

Klop het ei goed los met de bloem en 1 el zure room.
Voeg zout en (versgemalen) peper naar smaak toe.
Roer de bosui erdoor; houd een paar ringetjes apart.
Verhit de پoffertjespan en bestrijk hem dun met olie.
Scheپ in elk kuiltje 1 el van het bosui-mengsel, draai de پoffertjes om als het ei gestold is en bak ze aan de andere kant nog 1 min. bruin.
Besmeer elk پoffertje met 1 tl zure room en leg hierop een rivierkreeftje en de apart gehouden ringetjes bosui.
Bestrooi elk پoffertje met peper naar smaak.

21

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

Breekbroodjes met mosterd en kaas.



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

Ingrediënten

200 g kaas, Emmertaler,
geraspte
3 el mosterd, grove
1 rl pizzadeeg (400 g)

- bakpapier
- springvorm Ø 24 cm

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 236
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,4 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Rol het pizzadeeg met het bakpapier uit op een bakplaat en bestrijk het met de mosterd.
Bestrooi het deeg met de kaas.
Laat aan de bovenste lange kant 3 cm vrij, zodat de kaas er niet uit wordt gedrukt bij het oprollen.
Rol de lange kant van onder naar boven op.
Snijd het opgerolde deeg in 16 gelijke plakken.
Bekleed de vorm met bak-papier en verdeel de plakken deeg over de bodem.
Bak de broodjes in 30 min. gaar in de oven.
Serveer ze warm, lauw of koud.

Tip:

Verkreukel eerst het vel bakpapier, dan krijg je het makkelijker in de springvorm.

Brie-tosti met walnoot.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-03

Ingrediënten

40 g boter of margarine
200 g brie, gevulde, met kruiden
8 sn brood, volkoren
8 pl spek, ontbijt-, gerookt
60 g walnoten, gepelde

Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met boter.
Snijd de kruidenbrie in 12 even grote plakken.
Beleg de beboterde zijde van 1 boterham met 3 plakken brie, ¼ van de walnoten en 2 pl gerookt ontbijtspek.
Leg boven op het beleg 1 boterham met beboterde zijde naar onder.
Beleg de overige boterhammen op de zelfde wijze
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of in de broodrooster met tostiklem in 4-6 min. goudbruin.

23

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 585
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 41 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Broodje makreelmousse.



Menugang: Hapje,
lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

4 el bieslook
4 broodjes (bijv.
Italiaanse bollen)
1 el citroensap
1 makreel, gerookte
125 g mascarpone
- peper, versgemalen
50 g spinazie

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 bieslook fijn.
Haal de gerookte makreel voorzichtig van de
graat en haal de graatjes eruit.
Prak de makreel fijn.
Meng de vis met de mascarpone, de bieslook en
het citroensap.
Breng het mengsel op smaak met versgemalen
peper.
Grill de broodjes aan beide zijden, op hun
snijkant.
Beleg een helft van het broodje met gewassen
spinazie en doe daar bovenop de
makreelmousse.
Zet de andere helft van het broodje erop.

Broodje Spee.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: 1
Sterren: ***
**Bron: Carta, Snack-
nieuws.nl**

Ingrediënten

1 broodje
1 kaassoufflé
- saus, chili-
- saus, saté-
- ui

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

Bereiding.

Snijd het broodje open.
Snipper de ui.
Frituur of bak de kaassoufflé.
Leg deze in het broodje.
Strooi de ui erover.
Doe er de satésaus en de chilisaus over.

Buchujeon - Koreaanse pancakes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Korean Bapsang,
Maangchi

Ingrediënten

1 el azijn, rijst-, Japanse
125 g bloem
16 garnalen, grote,
gepeld, ontdooid
2 tn knoflook, in plakjes
1 el maïzena
3 el olie, zonnebloem-
2 el saus, soja-
1 tl suiker, bruine
6 uitjes, lente-/bos-

Bereiding.

Roer 1 el sojasaus, de suiker, de rijstazijn en 1 el koud water in een kommetje door elkaar en houd het apart.

Snijd de bosuitjes in 3 gelijke stukken en snijd de stukken in de lengte in reepjes.

Verwijder de eventuele staartjes van de garnalen en snijd ze in de lengte door.

Klop de bloem met de maïzena, een snuf zout, de overige sojasaus en 140 ml ijskoud water tot een dun beslag.

Schep de bosui, de garnalen en de knoflook erdoor.

Verhit 1 tl van de olie in een koekenpan en schep een lepel van het beslag erin.

Bak in een paar min. op een lage stand het beslag lichtbruin en keer het pannenkoekje dan om.

Maak op dezelfde manier pannenkoekjes van de rest van het beslag.

Houd de pannenkoekjes evt. warm in de oven.

Tip:

I.p.v. 1 tl bruine suiker kan ook 1 tl honing worden gebruikt.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 215

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 31 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

w/v onverzadigd: - g

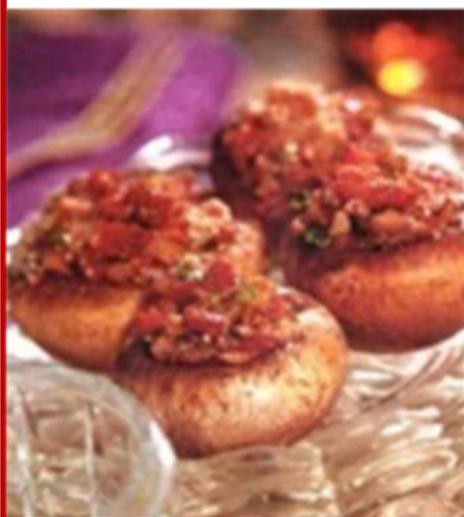
w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 1 g

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - 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).

Chips.



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

Ingrediënten

- aardappelen, bintjes
- olie
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in plakjes van 2 mm dikte.
Bewaar de aardappelschijfjes tegen het bruin worden in wat water met zout.
Verhit de olie tot dat een chipsplakje, wat er in gegooit wordt, onmiddellijk naar het oppervlak stijgt.
Droog de chips goed af met keukenpapier en gooi ze snel (stuk voor stuk) in de olie.
Bak de chips tot dat ze goudbruin en krokant zijn.
Bestrooi ze onmiddellijk na het bakken met wat zout.

Tip:

Bestrooi de chips met paprikapoeder of schud de chips eens om met de inhoud van een zakje cup-a-soup (Toscaanse tomaat, uiensoep of een ander pittig smaakje).

Chocolade grafsteen muffins (airfryer).



Menugang: Gebak,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ****
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

8 koekjes, ovale en/of
vierkante
- muffinbeslag,
chocolade-
8 st peterselie of mini
viooltjes

- oenvaste glazen
schaaltjes (waxinelicht-
glasjes)

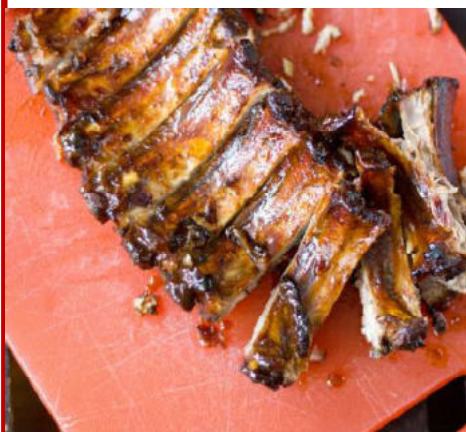
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak het chocolade muffinbeslag volgens de gebruiksaanwijzing en spuit deze in de glazen bakjes (half vol).
Bak deze af in de Airfryer (12 min.-160°C).
Haal ze eruit en schraap er met een vork over tot het grof wordt en op zand lijkt.
Schraap met een scherp mesje een kruis in het koekje en steek deze in het beslag.
Steek/leg het bloempje erbij.



Costillas de cerdo al horno - varkensribbetjes uit de oven I.



Menugang: Hapje, tapas
Keuken: Spaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: BijzonderSpaans.nl,
Movida

Ingrediënten

125 ml azijn, sherry-
2 citroenen, sap van
2½ el honing
4 tn knoflook,
fijnggehakte
4 el mosterd, Dijon
1 dl olie, olijf-, extra
vierge
1 hv peterselie,
fijngesneden
2 tl piment
2 kg ribbetjes,
varkens-, aan één stuk
250 ml sherry (bijv.
Pedro Ximénez)
1 el tijm, gedroogde
500 ml water, heet
125 ml wijn, witte,
droge
1 snf zout

Bereiding.

Meng de knoflook, de olijfolie, het citroensap, de piment, de honing, de sherry, de witte wijn, de mosterd samen met de peterselie en de tijm.
Leg de varkensribbetjes in deze marinade en marineer ze minstens 1 uur.
Verwarm de oven op 200°C.
Giet de halve liter heet water samen met de sherryazijn in een grote braadslee.
Leg hier de varkensribben in met de vleeskant naar beneden en giet er de marinade over.
Braad de ribbetjes 30 min. in de oven terwijl je ze elke 10 min. bedruipt met de marinade.
Keer de varkensribbetjes om, met de vleeskant boven en braad alles nog 60 min., terwijl je elke 10 min. de ribben bedruipt.
Haal de schaal uit de oven en laat de ribbetjes wat afkoelen voordat je de ribbetjes los snijdt met een mes.
Dien de ribbetjes meteen op.

Tip:

Mocht je ze een dag van te voren maken, laat ze afkoelen en bewaar in de koelkast. Bewaar de saus apart in de koelkast. Voor gebruik schep je het vet van de saus en verwarm je de ribbetjes samen met de saus in de oven op 180°C.

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

Croquetas de bacalao - viskroketjes.



Menugang: Bij-, hoofd-, voorgerecht, tapas, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Espanje.nl

Ingrediënten

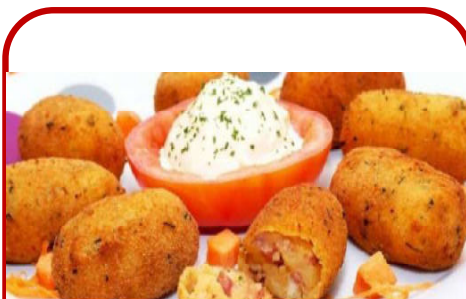
100 g bloem
2 eieren
200 g kabeljauwfilet
1 tn knoflook
8 el meel, paneer-
1 l melk
- olie, olijf-, om te frituren
- peper
1 ui
- zout

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.

Week de kabeljauw om deze vervolgens te drogen en te verkrumelen.
Hak de ui met de knoflook fijn en voeg de kabeljauw toe.
Bak het geheel kort aan.
Scheep het uit de pan en zet het even aan de kant.
Verhit de gebruikte pan opnieuw met boter. Gooi de bloem erbij en roer het goed door elkaar tot een papje is ontstaan.
Voeg beetje bij beetje de melk toe om een soort crème-achtige massa te creëren.
Breng de massa met wat zout op smaak (je kunt ook wat peterselie toevoegen).
Voeg de kabeljauw met de ui en knoflook toe en roer dit ongeveer 5 min. door tot er een dikke massa ontstaat die loskomt van de pan.
Laat dit afkoelen en bewaar het vervolgens een dag in de koelkast.
De volgende dag kunnen de kroketjes gepaneerd worden met paneermeel.
Vorm een rolletje van het deeg en rol het door een losgeklopt ei en de paneermeel.
Laat de rolletjes 1 uur rusten.
Bak vervolgens de kroketjes in een braadpan met olijfolie op een hoog vuur.
Laat de kroketjes tenslotte op wat keukenpapier uitlekken (het overvloedige vet laten weglopen).

Croquetas de jamón - hamkroketjes.



Menugang: Bij-, hoofd-,
voorgerecht, tapas,
hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MeatTheWorld.be

Ingrediënten

150 g bloem
75 g boter
- broodkruim, fijn
125 g broodkruim,
middelfijn
2 eieren, grote
200 g ham, Ibérico- of
serrano-
7¼ dl melk, volle
1 mp nootmuskaat
- olie, olijf-, extra
vierge, om te frituren
1 ui, geschild,
gesnipperd
1 snf zout

Voorbereiding.

Vulling hamkroketten.

Smelt de boter in een kookpot en fruit de uien.
Voeg er de Spaanse ham, de nootmuskaat en
de ½ van de melk bij.
Breng alles aan de kook.
Klop de bloem met de rest van de melk met
een garde/klopper.
Meng dit samen met het eerdere mengsel.
Laat het 8-10 min. pruttelen tot je een dikke
pasta hebt.
Zet de vulling voor de hamkroketten een
nacht in de koelkast.

Bereiding.

Hamkroketjes maken.

Bedek een bord met het fijne broodkruim en
een tweede bord met het middelfijne brood-
kruim.
Klop de eieren los in een soepbord.
Vorm de kroketjes van de vulling in de
gewenste vorm.
Rol ze meteen door het fijne kruim.
Haal ze daarna door het losgeklopte ei.
Rol ze tenslotte door het middelfijne brood-
kruim zodat de korst lekker dik wordt.
Frituur nu de Spaanse hamkroketjes in de
olijfolie (190°C) gedurende 5-6 min.
Laat ze na het bakken uitlekken op
keukenpapier.

Tip:

Serveer de kroketjes met een beetje citroen en
peterselie en een stukje Spaans brood.

Bereidingstijd: 40 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

Croquettas de Pollo - Kipkroketjes met rauwe ham.



Menugang: Hapje,
tapas, snack
Keuken: Spaanse
Stuks: 25
Sterren: ***
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

1½ el bloem
15 g boter
1 ei
50 g ham, rauwe
75 g kaas, belegen
2 kipfilets, gegrilde
2 tn knoflook
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
4 tk peterselie
1 el sap, citroen-
- zout

- olie, frituur-

Bereiding.

Verhit de boter in een pannetje.
Roer de bloem erdoor en laat die lichtbruin kleuren.
Neem de pan van het vuur.
Snijd de knoflook in plakjes.
Knip de peterselie fijn.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de ham fijn.
Pureer de kip, de bloem, 2 el kaasblokjes, het ei, het citroensap en de paprikapoeder.
Roer de rest van van de kaas, de peterselie en de ham erdoor (niet pureren).
Breng het geheel op smaak brengen met zout en versgemalen peper.
Zet het tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Verhit de frituurolie verhitten.
Strooi het paneermeel in een diep bord.
Vorm met natte handen 25 kroketjes en wentel ze door het paneermeel.
Frituur de kroketjes in 2-3 min. goudbruin.

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

Crostini met appel en worst.



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

Ingrediënten

1 appel, zoetzure (bijv. Jonagold)
1 el azijn, wijn-, rode
25 g boter, room-, ongezuurd
2 braadworsten, varkens-
3 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
1 stokbrood, vers
1 ui, rode
1 tl venkelzaad
1 snf zout

- bakpapier



Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd het stokbrood in 16 plakken (4 p.p.).
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met 2/3 van de olie.
Rooster het brood in het midden van de oven in ca. 5 min. knapperig.
Neem het uit de oven en laat het brood iets afkoelen.
Snijd de rode ui in dunne halve ringen.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. een ½ cm.
Verwijder het vel van de worsten en breek de worst in grove stukken.
Verhit de rest van de olie en de roomboter in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak hierin de ui 5 min. (schep regelmatig om).
Voeg de worst en het venkelzaad toe, breek de worst met een houten lepel in kleine stukjes en bak de worst al omscheppend 5 min. mee.
Voeg de appel toe en bak nog 3 min.
Breng het mengsel op smaak met de azijn, wat versgemalen peper en een snufje zout en verdeel het over de plakken stokbrood.

Tip:

Vervang de braadworst door 185 g vegetarische worst; snijd deze in plakjes.

Wijntip:

Fantini Montepulciano d'Abruzzo.

Biertip:

Bira Moretti

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,8 g

Crostini met pittige boters.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 24
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g boter, room-, ongezoeten
1 brood, stok-
2 el gochujang
1 tl honing
3 el 'nduja
2 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
2 bld sla, krop-
(- zout)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 7 min.
Wachttijd: 10-15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 85
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd het stokbrood in 24 dunne plakjes en verdeel die over een met bakpapier beklede bakplaat.
Besprenkel het brood met de olie en bestrooi het met versgemalen peper en evt. zout.
Bak het brood in 5-7 min. lichtbruin en knapperig.
Mix ondertussen de ½ van de boter met de 'nduja en de honing in de keukenmachine luchtig en egaal.
Scheep het in een schaaltje, dek het af en zet het in de koelkast.
Mix in een schone keukenmachine de rest van de boter met de gochujang luchtig en egaal.
Laat de boters min. 10 min. opstijven in de koelkast.
Snijd de blaadjes sla in dunne reepjes.
Besmeer de helft van de crostini met elk 1 tl 'ndujaboter en de andere helft met elk 1 tl gochujangboter.
Verdeel de reepjes sla erover.

Tips:

- Je kunt de boters 3 dagen van tevoren maken. Bewaar ze afgedekt in de koelkast. Laat ze voor gebruik 1 uur op kamertemperatuur komen.
- Houd je van beide boters wat over: lekker op een sandwich of door rijst.



Deegsterretjes.



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

Ingrediënten

120 g bloem
2 eieren
2 dl melk
- olie, frituur-
40 g suiker
- suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-

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

Bereiding.

Klop de eieren met de suiker en de vanillesuiker heel schuimig.

Klop er de melk door.

Zeef in een tweede kom de bloem.

Schenk er vervolgens al kloppend de eiermelk bij zodat een glad beslag ontstaat.

Verhit de olie in een frituurpan tot 190 C.

Draai het sterfiguurtje aan het frituurijsen en warm dit voor in de olie.

Laat het vet eraf druipen en doop het ijzer tot net onder de bovenrand van het figuurtje in het beslag.

Laat het kort drogen en houdt het in de hete olie tot het lichtbruin van kleur is.

Tik het figuurtje boven keukenpapier van het vormpje.

Bak zo het hele beslag op.

Laten de sterretjes afkoelen en bestrooi ze voor het serveren met poedersuiker.



Frituurijsen

Eierkoeken.



Menugang: Hapje, koek
Keuken: Nederlandse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Carta,
Rudolph van Veen

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
100 g bloem
1 citroen
2 eieren
100 g suiker
1 snf zout

- bakpapier
- bakplaat

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Klop de eieren met de suiker tot een dik mengsel.
Rasp de helft van de citroenschil en spatel dit samen met de bloem, het bakpoeder en een snufje zout door de eiermassa.
Zorg ervoor dat je niet te lang spatel, anders gaat alle lucht uit het beslag.
Verdeel 6 hoopjes beslag over een met bakpapier beklede bakplaat.
Zorg ervoor dat het beslag goed uit elkaar ligt want de eierkoeken drijven uit.
Bak de eierkoeken in de oven in ca. 10 min. goudbruin en gaar (als de eierenkoeken te lang bakken worden ze droog).

Ga ja mi chun - knisperende vishapjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Japanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astid Veltman

Ingrediënten

3 tl azijn, rijst-
- bloem
3 eieren
4-5 el olie, soja-
½ peper, groene, fijn-
gesneden
½ peper, rode, fijn-
gesneden
1½ el pijnboompitten
4½ el saus, soja-
(Kikkoman)
3 tongscharfilets
- 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.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en hak ze daarna grof. Bestrooi de vis met zout. Klop de eieren los. Wentel de vis eerst door de bloem en haal hem daarna door het losgeklopt ei. Bak de vis in de olie in 5 min. aan beide kanten mooi lichtbruin. Strooi er halverwege de baktijd beide pepers over en bak ze even mee. Vermeng de sojasaus, de rijstazijn en de pijnboompitten en serveer dit als saus bij de vis.

Gebakken nems met kip.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Kook 2015-2016

Ingrediënten:

2 el champignons
1 kippenborst
1 tk munt
- olie
- peper, versgemalen
8 vl rijstpapier
1 kl saus, vis-
2 el sjalotjes, fijn-
gehakte
8 bld sla
2 kl suiker
2 el ui, lente-, fijn-
gehakte
40 g vermicelli, soja-
4 el wortelen, geraspte
- zout

Bereiding.

Maak eerst de vulling.

Leg de sojavermicelli 15 min. in kokend water en laat het vervolgens uitlekken.

Snijd ondertussen de kip in kleine stukjes en voeg die bij de uitgelekte vermicelli.

Voeg ook de wortel, de champignons, het sjalotje en de lente-ui bij het mengsel.

Bring het op smaak met versgemalen peper, zout en suiker.

Roer het goed onder elkaar.

Dompel nu het rijstpapier kort onder in heet water.

Leg het rijstpapier op een nat oppervlak en beleg de vellen met de vulling.

Rol ze stevig op en bak de nems 3 min. goudbruin in olie.

Als je de nems nog krokanter wilt, dan laat je ze na de eerste keer bakken afkoelen en bak ze vervolgens opnieuw 1-2 min.

Meng ondertussen alle ingredienten voor de vinaigrette goed door elkaar.

Serveer de nems in een blaadje sla en munt.

Serveer er de vinaigrette er als dipsaus bij.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de vinaigrette:**

2 tn knoflook, fijn-
gehakte
1 limoen, sap van
1 peper, Spaanse
4 el saus, vis-
2 klt 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

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



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

Ingrediënten

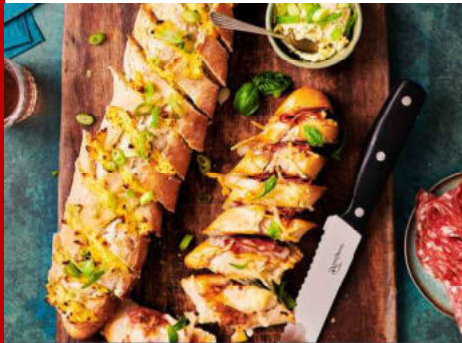
1 avocado
½ bk basilicum
½ citroen
4 eieren
1 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 el yoghurt, Griekse
- spuitzak

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

Bereiding.

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

Gevuld stokbrood met knoflook, roomkaas en bosui.



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

Ingrediënten:

1 brood, stok-, wit
75 g cheddar
185 g kaas, room-
(knoflook fijne kruiden)
¼ tl peper, cayenne-
2 uitjes, bos-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1871
Energie kcal: 447
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak met een scherp mes om de 2 cm sneden in het stokbrood, maar snijd het niet helemaal door.
Snijd de bosuitjes fijn.
Rasp de cheddar.
Meng de cheddar met 2/3 van de bosui en de cayennepeper door de roomkaas.
Vul de sneden in het stokbrood met het roomkaasmengsel.
Leg het stokbrood op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bak het stokbrood 10 min. in de oven.
Garneer het stokbrood met de rest van de bosui.

Gevulde champignons met garnalen.



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

Ingrediënten

100 g boter
24 champignons
100 g garnalen
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
- 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.

Borstel de champignons schoon en haal voorzichtig de steeltjes eruit.
Meng de boter, 1 el fijngehakte peterselie, de uitgeperste knoflook, wat versgemalen peper en een snufje zout door elkaar.
Vul de champignons met een paar garnalen en het botermengsel en zet ze ca. 10 min. onder de grill tot ze gaar zijn.
Zet de champignons één voor één op een lepeltje en dien ze warm op.

Gevulde courgette rolletjes II.



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

Ingrediënten:

1 el azijn, balsamico-
½ citroen
1 courgette
2 tk dragon
200 g Hüttenkäse
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
25 g pijnboompitten

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.

Schaaf de courgettes overlangs met een dunschiller of mandoline, en haal er ongeveer 12 goede reepjes uit.
Bestrijk de courgettereepjes met 1 el olijfolie.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en koel ze 20 min.
Pers de citroen uit.
Meng de hüttenkäse met het citroensap, 1 el olijfolie en versgemalen peper naar smaak.
Verhit een koekenpan en rooster de pijnboompitten in ca. 2 min.
Scheep halverwege om.
Haal de blaadjes van de takjes dragon.
Hak de dragon fijn.
Voeg de dragon en de pijnboompitten bij de hüttenkäse en meng goed.
Leg 1 tl hüttenkäsemengsel aan een kant van de courgettereep en rol die op.
Verdeel de courgetterolletjes over vier borden en maal er wat zwarte peper over.
Besprenkel de rolletjes met de rest van de olijfolie en de balsamicoazijn.

Gevulde drakeneieren.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Gevulde groene Australische mosselen.



Menugang: Hapje
Keuken: Australische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Keuken-
vuur, Smulweb

Ingrediënten

1 aubergine
100 g broodkruim
2 tn knoflook
60 g mosselen, verse,
gekookt
4 el olie, olijf-
1 peper, rode, fijngesneden
1 snf peper, zwarte
1 el peterselie, verse
1 ui, fijngesneden
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Maak de mosselen los van de schelp en leg ze er terug in.
Schik de schelpen op een bakplaat voorzien van een laag grof zout, zodat ze stabiel staan.
Verwarm de olie in een antikleefpan.
Voeg de ui en de rode peper toe en roerbak tot de ui zacht begint te worden.
Voeg de gehakte aubergine en knoflook toe en roerbak het geheel 5-6 min. tot de groenten gaar en lichtbruin zijn.
Kruid de groenten stevig met peper en zout en meng er het broodkruim goed door.
Leg een koffielepel vulling in elke schelp op de mossel en schuif de bakplaat in het midden van de oven.
Bak de mosselen gedurende 12-15 min. tot de mosselen doorwarm zijn.

46

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 12-15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Halloweenmummies.



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

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg (diepvries)
75 g kaas, belegen, geraspte
100 g kaas, room-
6 paprika's, snoep-
24 pl olijf, zwarte

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 85
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v verzadigd: 4 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat het bladerdeeg 5 min. ontdooien.
Snijd elke plak bladerdeeg met het papiertje er nog aan in 12 reepjes.
Laat deze tot gebruik verder ontdooien in de koelkast, zodat ze niet te zacht worden.
Snijd de paprika's overlangs doormidden en verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten.
Meng de roomkaas met de geraspte kaas en vul er met een theelepel de halve paprika's mee.
Maak de randen van de paprika's schoon.
Druk de olijven als oogjes op de kaas.
Rol met je handen de reepjes bladerdeeg uit tot sliertjes van 1½ keer zo lang.
Wikkel om elke halve paprika 2 sliertjes, laat ze elkaar steeds kruisen.
Laat de oogjes vrij.
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat.
Bak in het midden van de oven in 15-20 min. goudbruin.

Hapjes van lamsgehakt met zure room.



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

Ingrediënten

- chips, tortilla-
- gehakt, lams-
- koriander, verse
- room, zure
- tacokruiden

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

Bereiding.

Rul de lamsgehakt.
Kruid de tortillachips met tacokruiden.
Scheep wat lamsgehakt op een tortillachip.
Scheep wat zure room op het lamsgehakt.
Garneer de room met een toefje koriander.

Hartige mini-scones met roomkaas en prosciutto crudo.



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

Ingrediënten

50 g boter
1 ei, losgeklopt
50 g kaas, oude,
geraspte
100 g kaas, room-
10 g kruiden, verse,
gemengde (naar keuze)
300 g meel, bak-,
zelfrijzend
150 ml melk, karne-
1 tl mosterd
15 g noten, pistache-,
fijngesneden
50 g paprika's, in kleine
blokjes
100 g prosciutto crudo
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Meng het zelfrijzend bakmeel, zout, de boter,
geraspte kaas, karnemelk, mosterd, kruiden,
paprika en pistachenoten tot een deeg.
Rol het deeg uit tot een dikte van 3 cm en
verdeel het in 8 stukken.
Vorm deze stukken tot 8 ronde scones.
Leg de mini scones op een bakplaat, bestrijk
met het losgeklopte ei en bak ze 15 min. in de
voorverwarmde oven.
Snijd de warme mini scones voorzichtig
doormidden en beleg ze met roomkaas en
prosciutto crudo.

Tip:

Vervang de paprika eens door andere 'leftover'-
groente.

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

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - 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.

Indische gehaktballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

500 g gehakt, kip-
1 tl gember, verse,
geraspt
2 el ketjap
2 tn knoflook, geperst
2 tl maïzena
3 el olie, kokos- of
zonnebloem-
½ peper, rode, fijngehakt
1 tl serehpoeier
1 ui, gesnipperd

Voor de saus:

2 el ketjap
1 el sambal badjak

Bereiding.

Meng het gehakt met de ui, de knoflook, de rode peper, de serehpoeier (citroengras), de gember, de maïzena en de ketjap.
Rol er balletjes van ca. 3 cm van.
Verhit de olie en bak hierin de balletjes in 8-10 min. goudbruin en gaar.
Meng voor de saus de ketjap met de sambal.
Serveer de balletjes met de saus.

Tip:

Lekker met nasi goreng.

51

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

Kaaskrakers.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 10 p.p.
Sterren: **
Bron: AllerHande,
Kinderkookboek Uit-
delers

Ingrediënten

2 zk chips, tortilla-,
naturel (à 150 g)
300 g kaas, jonge,
geraspte
- tomatenketchup,
groene

- bakpapier

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 269
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de bakplaat uit de oven en bekleed deze met bakpapier.

Verwarm de oven voor op 200°C of gasoven-stand 4.

Leg de tortillachips in rijtjes naast elkaar op de bakplaat.

Leg in het midden van elke tortillachip een beetje geraspte kaas.

Zet de bakplaat in het midden van de oven en laat de kaas in ca. 10 min. smelten.

Doe ovenwanten aan en haal de bakplaat uit de oven.

Laat de kaasschips even afkoelen.

Leg ze dan op een grote schaal en zet een bakje groene-tomatenketchup in het midden.

Of spuit op elke chip een toefje groene ketchup.

Kaasrolletjes.



Menugang: Hapje

Keuken: -

Personen: -

Sterren: ***

Bron: Carta

Ingrediënten

- basilicum, verse
- 200 g kaas, geiten-, jong (Hoodammer)
- 200 g kaas, gras-
- pesto, naar keuze
- cocktailprikkers

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 of laat de kaas in plakjes snijden.
Besmeer één kant met de pesto, rol de kaas op en zet ze vast met een cocktailprikker.
Versier de rolletjes met een blaadje basilicum.

Tip:

Serveer de kaasrolletjes eens met kerstomaatjes en olijven.



Kaassoufflé I (airfryer).



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron:
IAmCookingWithLove.nl

Ingrediënten

1 pl bladerdeeg, room-
boter-
- ei, losgeklopt
2 pl kaas, Raclette
- mosterd, Franse
- sesamzaad

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.

Ontdooi een plakje bladerdeeg, maar laat het nog een beetje stevig, dat is makkelijker werken.

Besmeer het deeg met mosterd maar laat de randjes vrij.

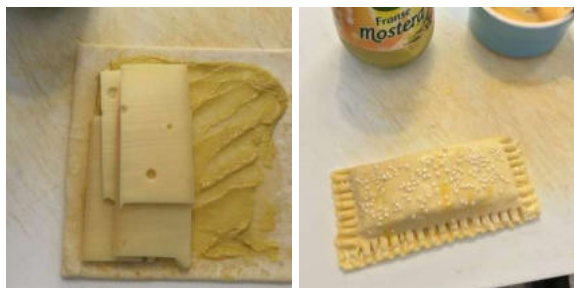
Snijd de plakjes kaas op maat en leg ze op 1 helft van het bladerdeeg.

Bestrijk de rand van het bladerdeeg met losgeklopt ei.

Vouw het deeg dubbel en druk de randen goed aan met een vork.

Bestrijk de bovenkant met eigeel en bestrooi het met sesamzaad.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C en bak de kaassoufflé in ca. 8 min. goudbruin.



Kip in cola.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande 2006
nr. 04

Ingrediënten

250 ml cola
10 el ketchup
1 kg kipdrumsticks
3 tn knoflook
1 tl tabasco

Bereidingstijd: 70 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: 750 mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een marinade van cola, ketchup, tabasco en knoflook? Ja, dat is écht lekker. Beloofd!

Voorbereiding (1 dag vòòr gebruik).

Pel en pers de knoflook boven een kommetje. Verdun de ketchup met de cola en breng het mengsel op smaak met tabasco, knoflook, peper en eventueel zout. Breng de marinade met de drumsticks aan de kook en laat ze 45 min. op laag vuur en met de deksel op de pan doorkoken (roer af en toe door). Laat de kip in de marinade afkoelen.

Bereiding (op de dag).

Verwarm de ovengrill. Leg de drumsticks incl. marinade in een ovenschaal en plaats hem net onder de grill. Gril de drumsticks in ca. 15 min. goudbruin en knapperig. Keer ze halverwege om en schenk de overvloedige marinade eraf.

Tips:

Serveer de kip warm of koud met stokbrood, kruidenboter en dipsausjes naar wens. Deze marinade is ook uitstekend te gebruiken voor spareribs.

Kippenlevertjes met ontbijtspek.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Toesy
Donskoy, 100 x kip

Ingrediënten

10 levertjes, kippen-,
rauwe
20 pl spek, ontbijt-

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 kippenlevertjes doormidden en rol om iedere helft een plakje ontbijtspek. Steek het spek vast met een cocktailprikker. Plaats de levertjes op een braadslee onder de grill bij een middelmatige warmte. Grill de levertjes tot het spek krokant is.

Tip:

Eventueel kunt u de levertjes ook in een koekenpan bakken.

Klassieke hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

½ tl cayennepeper
½ citroen, sap van
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
2 tn knoflook,
uitgeperst
1 tl komijnpoeder
(djinten)
4 el olie, olijf- of
zonnebloem
1 tl paprikapoeder
1 tl sesamzaad,
geroosterd
1 el tahin

Bereiding.

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 keukenmachine of staafmixer. Schep de hummus in een kom en bestrooi die met het geroosterd sesamzaad.

Tip:

Lekker met rauwkost.

57

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

Knoflook bij de borrel.



Menugang: Hapje
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KookJij.nl, Marijke Geurts

Ingrediënten

- avocado, in schijfjes
- bieslook
- ¼ kp bouillon, kippen-
- citroensap
- geitenkaas, plakjes
- 4-5 bl knoflook
- olie, olijf-
- olijven
- 1 paprika, gele
- 1 paprika, groene
- 1 paprika, rode
- peper, versgemalen
- (- rozemarijn)
- (- tijm)
- toastjes òf stukjes stokbrood
- zout, zee-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Verwijder wat van het vlies van de knoflookbollen.
Snijd ± ½ cm van de bovenkant van de knoflookbollen, zodat de top van de teentjes te zien is.
Zet de bollen in een vuurvaste schaal.
Druppel wat olijfolie over de knoflookbollen.
Strooi wat zeezout, tijm of rozemarijn en versgemalen peper over de knoflookbollen.
Schenk de kippenbouillon over de knoflookbollen.
Dek de schaal met aluminiumfolie of met een deksel af.
Braad de knoflook ± 1 uur in de oven op 175°C.
Zet de oven uit.
Neem het deksel of het folie van de schaal.
Laat de knoflookbollen in de oven ± 15 min. afkoelen.
Door het roosteren wordt de knoflook lekker zacht van smaak.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Halveer de paprika's in de lengte.
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.
Sprenkel wat olijfolie over de paprika's.
Leg de paprikahelften met de glanzende kant naar boven op een bakplaat.
Strooi wat zout over de olijfolie.
Leg de knoflookbollen bij de paprika's op de bakplaat.
Bak de paprika's samen met de knoflook en haal ze uit de oven zodra de velletjes zijn gerimpeld en een lichtbruine kleur hebben.
Laat de paprika's wat afkoelen.
Haal voorzichtig de velletjes van de paprika's af.
Snijd de paprika's in reepjes.
Besprenkel de avocadoschijfjes met wat citroensap.

Opmaken op een schaal:

Schik toastjes en/of stukjes stokbrood op een (ovale) schotel of plank .
Leg de knoflookbollen en de paprikareepjes in het midden met stukjes brood, plakjes geitenkaas, wat plukjes bieslook, olijven en plakjes met citroen besprenkelde avocado eromheen.
Haal met een klein mesje een knoflookteentje uit de bol.
Plet het knoflookteentje op een stukje brood.
Leg een reepje paprika, een plakje kaas, een olijf en/of een plakje avocado op de knoflook.
Garneer het broodje met wat bieslook.

Bereidingstijd: 50 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

Kruiden knoflookbrood (airfryer).



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

- bakspray (of extra olijfolie)
1 pk broodmix, witte (bijv. Koopmans)
5 tn knoflook, geperst
50 g mozzarella, geraspte
3 el olie, olijf-
1 tl rozemarijn, gedroogde
1 tl tijm, gedroogde
300 ml 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.

Brooddeeg voorbereiden:

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd evt. 1 el mix achter voor decoratie). Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Deeg laten rijzen:

Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ca. 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.

Kruiden-knoflookmix maken:

Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, rozemarijn, tijm en de geraspte mozzarella.

Deegballen vormen:

Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.

Deeg door kruidenmengsel rollen:

Rol elke deegbal door het olijfolie- en het kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.

Brood in de bakvorm plaatsen:

Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.

Bakken in de Airfryer:

Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.

Serveren:

Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.

Kruidnotencheesecake.



Menugang: Gebak,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ellouisa cooking

Ingrediënten

50 g boter, room-,
gesmolten
150 g kruidnoten

Voor de vulling:

1 el bloem
50 g boter, room-,
gesmolten
2 eieren
1 tl koekkruiden
50 g kruidnoten, grof
gehakt
300 g roomkaas
(Philadelphia)
80 g suiker

Voor de decoratie:

1 zk klopfix
- kruidnoten
200 ml room, slag-
2 el suiker, poeder-
100 g mascarpone

Bereiding.

Maal de kruidnoten fijn en meng ze met de gesmolten boter.
Bedek je bakvorm met een stuk bakpapier en vet de randen in met een beetje boter.
Stort het kruidnotenmengsel op het bakpapier .
Druk het aan met een lepel of de onderkant van een glas.

Verwarm de oven voor op 160°C.

Mix de roomkaas met de eieren, de gesmolten boter en de bloem.

Schep de stukjes kruidnoot erdoor en verdeel dit over de bodem.

Bestrooi het met de koekkruiden.

Bak de cheesecake ca. 40 min. en zet dan de oven uit.

Laat de taart er nog 10 min. in staan met de deur open.

Haal de taart er dan uit en zet hem in de koelkast om volledig af te koelen.

Haal hem daarna uit de vorm en snijd hem in vierkantjes of repen.

Klop de slagroom stijf met de klopfix en poedersuiker.

Mix dan de mascarpone erdoor.

Doe het in een spuitzak met stervormig spuitmondje en garneer de cheesecake hiermee.

Doe nog wat kruidnootjes op de toefjes.

Tip:

Superleuk en schattig deze kleine hapjes. Maar wil je een hogere cheesecake, dan kun je de ingrediënten voor de vulling verdubbelen.

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

Makreelcrème.



Menugang: Amuse, hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005-13, Carta-Geert

Ingrediënten

½ el citroensap
100 g makreelfilet, gerookte, verse
3 el mayonaise
½ el mierikswortel
18 snackcups
6 tomaten, zon-gedroogde, verse

Bereiding.

Verwijder het vel van de makreelfilet en snijd de vis in stukken.

Pureer de vis met een staafmixer, samen met de mayonaise, de mierikswortel en het citroensap.

Breng de crème op smaak met versgemalen peper.

Bewaar de crème tot gebruik in een afgesloten bakje.

Leg de snackcups of ronde toastjes op een schaal en schep de makreelcrème erin.

Snijd de tomaten in reepjes en verdeel ze over de crème.

Tip:

De makreelcrème kan ook met een spuitzak met kartelmondje op amuselepels gespoten worden.

62

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 205

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 12 g

w/v suikers: - g

Natrium: 205 mg

Vet: 15 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Mixed meatball.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Vitadis

Ingrediënten

2 eieren
3 tn knoflook, gemalen
1 el olie, olijf-
¼ tl peper
½ ui, fijngesneden
75 g vlees, kalfs-
75 g vlees, rund-
75 g vlees, varkens-
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.

Verhit de olie in een vleespan.
Bak de ui gedurende 5 min. in de pan op een hoog vuur.
Voeg dan de knoflook toe en kook het nog 1 min.
Voeg deze ingrediënten samen in een kom en meng er het vlees, de eieren, het zout en de peper aan toe.
Rol balletjes en doe ze opnieuw in de pan.
Bak de balletjes 20-25 min.

Nacho station.



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

Ingrediënten

2 avocado's
2 zk chips, tortilla-,
nacho cheese
2 zk chips, tortilla-,
naturel
2 limoenen, rasp en sap
van
1 zk mix, voor guace-
mole
- peper, versgemalen
6 tomaten, tros, in
kleine blokjes
1 ui, rode, gesnipperd
- zout

Voor de topping:

- feta, verkruimeld
- kaas, cheddar-,
geraspt
- kidneybonen,
afgespoeld, uitgelekt
- koriander, grof gehakt
- maïs (afgespoeld,
uitgelekt)
- peper, jalapeño-, in
ringen
- room, zure (sour
cream)

Bereiding.

Maak guacamole volgens de aanwijzingen op de verpakking van de mix.

Voeg na de bereiding 2 el tomatenblokjes en 1 el limoensap toe.

Maak een tomatensalsa van de rest van de tomatenblokjes, het limoensap en -rasp en de ui.

Breng de salsa op smaak met zout en versgemalen peper.

Doe de toppings in bakjes en schaaletjes.

Verdeel de tortillachips over 2 grote schalen en serveer ze met de salsa's en toppings.

Mix & match:

Guacamole - maïs - jalapeñopeper - bosui

Guacamole - tomatensalsa - sour cream - jalapeñopeper

Sour cream - maïs - kidneybonen - cheddar - ijsbergsla

Tacosaus - sour cream - kidneybonen - cheddar

Tomatensalsa - feta - koriander - tacosaus

Ingrediënten (vervolg)

- saus, taco-
- sla, ijsberg-, fijn-
gesneden
- ui, lente- of bos-, in
ringen

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 496
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Oesters met 3 toppings: Italiaans, Caraïbisch en Vietnamees.



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

Ingrediënten

1 tl azijn, appelp cider-
1 citroen
1 tn knoflook
½ limoen
½ mango, rijpe
12 oesters
1 tl olie, sesam-
1 peper, jalepeño-,
groene
15 g peterselie, platte
1 uitje, bos-
3 cm wortel, gember-,
verse

Bereiding.

Italiaanse gremolata.

Rasp voor de gremolata de knoflook en snijd de peterselie heel fijn.
Rasp de schil van de citroen.
Meng dit alles met de knoflook en de peterselie.

Caraïbische salsa.

Snijd voor de salsa de mango in piepkleine blokjes.
Snijd de peper fijn,
Meng dit alles met de azijn.

Vietnamese topping.

Snijd voor de topping het bosuitje in flinterdunne ringetjes.
Rasp de gember.
Pers de ½ limoen uit.
Meng dit alles met de sesamolie.

Totaal.

Open de oesters met een mes.
Serveer de oesters met de toppings.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 68
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: 5 g
Zout: 0,6 g

Oranje bitterballen.



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

Ingrediënten

75 g bloem
50 g boter, room-
½ blkj bouillon, runder-
2 l Diamant Friet &
Snacks Frituurvet
2 eieren
40 g meel, paneer-
2 el mosterd, grove
50 g panko
2 tl paprikapoeder
300 g vlees, draadjes-,
sous-vide
250 ml water, kokend

1 friteuse
1 keukenpapier
1 ovenschaal (20 x 30
cm)
1 vershoudfolie

Bereiding.

Maak met een vork het draadjesvlees fijn.
Los het bouillonblokje op in 250 ml kokend water.
Smelt de boter in een steelpan op een laag vuur.
Voeg 50 g bloem en 1 tl paprikapoeder toe.
Laat het 3 min. garen.
Voeg al roerend de bouillon toe en laat het 2 min. op een laag vuur garen.
Voeg het vlees toe en schep het goed door elkaar.
Besprenkel de ovenschaal met water en verdeel er de ragout over.
Laat de ragout in 30 min. afkoelen tot kamertemperatuur.
Laat het daarna 2 uur afgedekt in de koelkast opstijven.
Doe de rest van de bloem in een diep bord.
Klop 1 ei in een diep bord los.
Doe het paneermeel in een diep bord.
Vorm met natte handen ca. 20 balletjes van de ragout.
Wentel de balletjes achtereenvolgens door de bloem, het ei en het paneermeel.
Leg ze minimaal 2 uur in de vriezer.
Klop het 2e ei los in een diep bord en wentel de bevroren balletjes achtereenvolgens door het ei en de panko met de rest van het paprikapoeder.
Verhit het frituurvet in de friteuse tot 175°C en frituur de bitterballen 3-4 min.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze met mosterd.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 4,5 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 576
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,8 g

Pastizzi.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: Maltese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen,
CheapTickets.nl,
Rudolph van Veen

Ingrediënten

1 bs basilicum
½ citroen, rasp van
1 pk deeg, blader-
1 ei
- peper, versgemalen
250 g ricotta
- zout, zee-

Bereidingstijd: 35 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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat het deeg ontdooien.
Snijd of scheur de basilicumblaadjes.
Rasp de schil van de schoongeboende citroen.
Meng in een kom de ricotta met de basilicum en citroenrasp.
Breng het mengsel op smaak met zout en versgemalen peper.
Bestrijk de randen van de deegplakjes met water.
Scheep in het midden van elk plakje een royale eetlepel van de vulling.
Vouw de punten van het deeg naar elkaar toe en 'plak' de randen stevig dicht.
Leg ze op de bakplaat.
Bestrijk ze met losgeklopt ei en bestrooi ze met zout.
Bak de pakketjes in ca. 20 min. goudbruin in de voorverwarmde oven.

Pergedel goreng djawa - Javaanse gebakken vleesballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: Indische,
Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Internationale
recepten

Ingrediënten

450 g aardappelen,
gekookte
1 el citroensap
1 ei, losgeroerd
500 g gehakt, runder-
2 tn knoflook, uit-
geperst
2 tl komijn, gemalen
3 tl koriander, gemalen
½ tl nootmuskaat,
geraspte
- olie, arachide-
1 tl sambal oelek
1 el saus, soja-, niet
zoete
2 el suiker, basterd-,
bruine
½ tl trassi
2 uien, middelgrote,
fijngehakt
- zout

Bereiding.

Meng in een grote kom het gehakt met de uien, de knoflook, 1 tl zout, en de sambal oelek.
Laat het mengsel tenminste 15 min. op een koele plek rusten.
Prak de aardappelen fijn.
Meng de sojasaus in een kommetje met het citroensap.
Roer er de suiker en de trassi door (blijf roeren tot de suiker is opgelost).
Meng de koriander, de komijn en de nootmuskaat door elkaar.
Voeg de aardappelen aan het gehaktmengsel toe en kneed het met natgemaakte handen goed door elkaar.
Voeg er vervolgens het sojamengsel, het losgeroerde ei en de specerijen aan toe.
Kneed het geheel opnieuw goed door elkaar.
Vorm er balletjes, ter grootte van pingpongballen van.
Leg de balletjes op een schaal en laat deze op een koele en bij voorkeur vochtige plaats staan.
Verhit de olie tot er een blauwe walm afkomt.
Frituur hierin de balletjes met niet meer dan 4-5 tegelijk in 4-5 min. mooi bruin en gaar.
Laat de balletjes na het bakken goed uitlekken.
Serveer de balletjes warm.

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

Piccolo pizza.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

4 broodjes, shoarma-
50 g hamreepjes
125 g Mozzarella
Piccoloni
½ paprika, gele paprika
4 el pesto, groene
1 blk tomatenpuree
3 uitjes, bos-

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 12-14 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 165
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C of gasovenstand 5.

Snijd de shoarmabroodjes helemaal open (zo heb je van 4 shoarmabroodjes 8 ronde pizzabodems gemaakt).

Was de paprika, snijd hem van boven naar onder doormidden en haal de steel en de zaadjes eruit.

Snijd de paprikahelften in kleine blokjes.

Was de bosuitjes en snijd de worteltjes eraf.

Snijd de bosuitjes in ringetjes.

Laat het vocht van de mozzarella wegllopen en snijd elk mozzarellabolletje in 3 plakjes.

Roer in een kommetje de pesto en de tomatenpuree door elkaar.

Smeer op elke bodem (met de korstkant naar beneden) een halve eetlepel van dit mengsel.

Beleg ze met de mozzarella, de paprika, de bosui en de reepjes ham.

Bak de pizza's op een rooster in het midden van de oven in 12-14 min. gaar.

Pikante hummus.



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

Ingrediënten

60 ml aquafaba
240 g erwten, kikker-
1 tn knoflook
1½ tl komijnpoeder
1½ paprika,
geroosterde (uit pot)
2 tl sriracha
2 el tahini, vloeibare
1 snf zout, zee-

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 409,9
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12,1 g
w/v onverzadigd: 1,9 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 21 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

Bereiding.

Giet de kikkererwten af, maar vang het vocht (aquafaba) op.

Doe alle ingrediënten in een blender (of keukenmachine of staafmixer).

Maal alles tot de hummus de gewenste textuur heeft.

Proef en voeg eventueel meer sriracha en versgemalen peper en/of zout toe.

Als je de hummus nog wat smeuïger wil hebben kun je nog wat aquafaba toevoegen.

Pittige Catalaanse mosselen op de barbecue.



Menugang: Hapje,
hoofd-, lunch-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse,
Catalaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
TheBbqBastard.com

Ingrediënten

Voor de mosselen:

2 tl azijn, cider-
1 snf chilipoeder
1 tn knoflook, geperste
1 kg mosselen, schoon-
gemaakte
100 ml olie, olijf-
1 snf paprikapoeder
- saffraandraadjes,
enkele
2 stokbroodjes
400 g tomatenblokjes
1 ui, gele, fijngehakt
125 ml wijn, witte,
droge

Voor de picada:

100 g amandelnoten
1 sn brood, wit, in
stukken
1 tn knoflook, geperste
100 ml olie, olijf-
1 bs peterselie, platte

Bereiding.

Reinig de mosselen grondig en verwijder de baarden.
Gooi mosselen weg die onfris ruiken of niet sluiten wanneer je er een tikje op geeft.
Bereid de BBQ voor op een temperatuur van ca. 150°C en laat een ruime skillet (gietijzeren pan) even mee voorverwarmen.
Voeg de olie toe aan de skillet en fruit de gele ui, samen met de knoflook, de chilipoeder, de paprikapoeder en de saffraan.
Laat het geheel rustig sudderen (5-6 min.) tot de uien mooi gefruit zijn.
Blus het geheel met wijn.
Verhoog de temperatuur in je BBQ. en laat de wijn ca. 5 min. inkoken.
Voeg vervolgens de gehakte tomaten en ciderazijn toe.
Laat het opnieuw gedurende 15 min. zachtjes sudderen.

Picada:

Bereid, terwijl de saus aan het stoven is de picada voor.
Voeg hiervoor alle ingrediënten behalve de olie toe aan een foodprocessor.
Blend het geheel terwijl je geleidelijk de olie toevoegt tot je de textuur van pesto krijgt.

Vervolg mosselen:

Proef de saus en breng die evt. verder op smaak met versgemalen peper, zout en/of overige ingrediënten.
Meng 1 el van de picada door de saus.
Voeg de mosselen toe in één enkele laag (gebruik indien nodig meerdere skilleten).
Bak de mosselen op een temperatuur van 200°C tot de mosselen beginnen te openen (ca. 5 min.).
Gooi de mosselen weg die zich niet geopend hebben, als de meerderheid zich wel geopend heeft.
Besprenkel de mosselen met extra picada en plaats ze nog 1 min. terug op de BBQ.
Serveer de Catalaanse mosselen van de BBQ met stukjes (geroosterd) stokbrood.

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

Pittige varkensgehakballetjes.



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

Ingrediënten

25 g broodkruim,
volkoren-
½ tl chilipoeder
1 ei, geklutst
450 g gehakt, varkens-
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijnzaad
3 el koriander, verse,
gehakte
2 el olie, zonnebloem-
2 el saus, soja-
2 sjalotjes, gesnipperd
400 g tomatenblokjes
met chilismaak (blik)
200 g waterkastanjes,
uitgelekt (blik)

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 het varkensgehakt, de sjalotjes, de knoflook, het komijnzaad, de chilipoeder, het broodkruim en het geklutste ei in een grote kom.

Meng alles goed door elkaar.

Rol tussen uw handpalmen kleine balletjes van het mengsel.

Verhit de zonnebloemolie in een grote voorverwarmde wok.

Roerbak de gehaktballetjes (in porties) ca. 5 min. op een hoog vuur tot ze rondom zijn dichtgeschroeid.

Haal de gehaktballetjes met een schuimspaan uit de wok.

Zet ze apart.

Doe de tomaten, de sojasaus en de waterkastanjes in de wok en breng alles aan de kook.

Voeg de gehaktballetjes weer toe, zet het vuur laag en laat het geheel 15 min. sudderen.

Strooi er verse koriander over.

Serveer het gerecht heet.

Tip:

Voeg chilipoeder toe aan een blik tomatenblokjes als tomaten met chilismaak niet verkrijgbaar zijn.

Pizza-hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

- basilicum, om te
garneren
½ tl cayennepeper
½ citroen, sap van
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
20 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook,
uitgeperst
1 tl komijnpoeder
(djinten)
1 tl oregano, gedroogde
20 soepstengels, kleine
(bijv. Grissini)
1 el tahin
4 tomaatjes, zon-
gedroogde, fijngehakt

Bereiding.

*Een lekkere borreldip voor de kinderen:
hummus met pizzasmaak! Serveer de dip met
kleine soepstengels en smullen maar.*

Pureer de kikkererwten met de tahin, de
knoflook, de zongedroogde tomaten, 2 el olie
van de tomaten, het citroensap, de oregano, de
komijnpoeder, de cayennepeper, de
Parmezaanse kaas en 2-4 el water.
Scheep de hummus in een kom en garneer die
met basilicum.

Serveer de hummus met kleine soepstengels.

75

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

Pizzaflappen met paprika en salami.



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

Ingrediënten

8 pl bladerdeeg, ont-
doid
50 g kaas, belegen,
geraspt
1 el kruiden, Italiaanse
1 bl mozzarella, in
stukjes
1 paprika, in stukjes
8 pl salami, in reepjes
100 g saus, tomaten-
(of 100 g gezeefde tomaten)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de tomatensaus met de kruiden.
Verdeel ca. 1 el tomatensaus over elk plakje bladerdeeg (houd de randen van het bladerdeeg vrij).
Verdeel de paprika, de mozzarella en de salami aan één kant van de flappen.
Vouw de flappen diagonaal met de punten naar elkaar dicht.
Vouw de randjes naar binnen en druk deze goed aan.
Bestrooi de bovenkant met geraspte kaas en bak de pizzaflappen in de oven in ca. 15 min. gaar en goudbruin.

Tip:

Serveer een paar van deze pizzaflappen als hoofdgerecht met extra paprika en/of een groene salade.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 280
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Pruimen met spek.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BudgetKoken.nl,
LeukeRecepten.nl,
Libelle-Lekker.be, Table
d'hotes

Ingrediënten

- cocktailprikkers
16 pruimen, gedroogde,
ontpitte
8 pl spek, ontbijt-

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

Bereiding.

Laat de pruimen, als ze te hard zijn, 15-20 min.
in heet water wellen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Halveer de plakjes ontbijtspek.

Wikkel elke pruim in ½ pl. ontbijtspek.

Zet ze vast met een cocktailprikker.

Schik de pruimen met spek op een bakplaat en
bak ze 15 min. in de oven.

Serveer de pruimen warm.

Rempah balletjes.



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

Ingrediënten

½ tl djahé
½ tl djinten
1 ei
250 g gehakt, hoh
1½ tl kerrie Djawa
1 el ketjap manis
1½ tl ketoembar
½ tl knoflookpoeder
50 g kokos
- olie, arachide- of
zonnebloem-
4 el paneermeel
1 tl sambal oelek
½ tl serehpoeier
1 sjalotje, fijngehakt
1 snf zout

Bereiding.

Verhit een ruime hoeveelheid olie in een wadjan, wok of frituurpan.
Meng de overige ingrediënten in een kom.
Maak er 12 balletjes van.
Bak deze in de hete olie goudbruin.
Laat ze even uitlekken op absorberend keukenpapier.

Tip:

Serveer de rempah-balletjes met kant-en-klare roedjak sambalsaus, pangang sambalsaus, ketjap sambalsaus of hot sambalsaus.

78

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

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

Romige dip met abrikozen en walnoten.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur.

Rooster de walnoten 2-3 min. en laat ze afkoelen op een bord.

Snijd ondertussen de rozemarijn fijn.

Mix de cottagecheese, de yoghurt, de helft van de rozemarijn en de helft van de olie in het bakje van de staafmixer tot een luchtige dip.

Breng de dip op smaak met versgemalen peper en evt. zout.

Schep de dip in een schaaltje.

Meng de rest van de olie met de rest van de rozemarijn.

Verwarm de broden volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd ze in puntjes.

Verdeel de puntjes platbrood in een krans op een grote schaal.

Hak de noten grof en snijd de abrikozen fijn.

Zet de romige dip in het midden, bestrooi het bord met de walnoten en de abrikozen en besprenkel het met de rozemarijolie.

Röstihapjes met komkommer en rauwe ham.



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

Ingrediënten

- aardbeien, in reepjes
- ham, rauwe
- komkommerplakjes
- Röstirondjes (5 cm)
- salieblaadjes

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

Bereiding.

Beleg een gebakken Röstirondje met een plakje komkommer.

Garneer de komkommer met reepjes aardbei, een opgerold plakje rauwe ham en een salieblaadje.

Salami-roomkaashoorntjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SPAR.be

Ingrediënten

1 el basilicum, fijn-
gehakte
2 el bieslook, fijn-
gehakte
200 g kaas, room-
2 kaascrackers,
verkruid
2 el kappertjes
- peper, versgemalen
8 pl salami
2 el walnoten, fijn-
gehakte
- zout

Bereidingstijd: 10-15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de roomkaas los en meng er de kappertjes, de bieslook, de basilicum en de walnoten door.
Kruid het mengsel met wat versgemalen peper en wat zout.
Scheep het mengsel in een spuitzak en leg de zak tot gebruik (maar min. 60 min.) koel weg.
Rol elk plakje salami op tot een hoorntje.
Vul ze met de roomkaas en werk ze af met de verkruidde kaascracker.

Sambusak.



Menugang: Hapje
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen,
Rudolph van Veen

Ingrediënten

Voor het deeg:

1 el bakpoeder
300 g bloem
60 ml olie, olijf-
200 g yoghurt, Griekse
of Turkse
½ tl zout

Voor de vulling:

1 ei
200 g feta
250 g gehakt, lams-
1 mp kaneelpoeder
2 tk munt
- peper, versgemalen
- sesam
100 g spinazie, blad-
- zout

Bereiding.

Kneed een soepel deeg van de ingrediënten voor het deeg.
Laat het verpakt in plastic folie 1 uur rusten in de koelkast.
Klop het ei los.
Hak de munt fijn.
Meng het gehakt met de ½ van het ei, de munt, de kaneel, het zout en de peper.
Stoom de spinazie 1 min. t op 100°C en hak het fijn.
Brokkel de feta en voeg het bij de spinazie.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Rol het deeg uit en maak van de ½ rondjes met behulp van een deegsteker en snijd van de rest vierkantjes.
Bestrijk de randjes met water en schep er een beetje vulling op.
Vouw ze dicht en druk de randen aan met een vork.
Vul de rondjes met de spinazievulling en de vierkantjes met het gehakt.
Bestrijk ze met de rest van het ei en bestrooi de spinazie-sambusak met sesamzaadjes.
Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht) en bak ze in ca. 20 min. gaar.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Samgyupsal.



Menugang: Hapje, voorgerecht

Keuken: Koreaanse

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: Albert Heijn, Allrecipes, Boodschappen, Coöp, Dekamarkt, SPAR

Ingrediënten

1 tl honing of 1 tl suiker, bruine

2 tn knoflook, geperst

4 tn knoflook, in plakjes

½ komkommer, in lange repen

2 el mirin of 2 el sherry medium

2 el olie, sesam-

2 el olie, zonnebloem-

1 peper, rode, fijn-gehakt

2 el sesamzaad, geroosterd

8 bld sla, grote

300 g speklapjes

4 uitjes, lente-/bos-, in lange repen

- zout

- grillpan

- vijzel

Samgyupsal is een populair gerecht uit Korea dat minstens één keer per week op tafel staat. Probeer deze buikspek van de Koreaanse bbq ook eens.

Vorbereiding.

Meng de geperste knoflook, de rode peper, de rijstwyn, de sesamolie, de honing en het sesamzaad in een kom door elkaar en breng het op smaak met zout.

Als je een vijzel hebt is het nog beter om de knoflook en rode peper met wat zout tot een pasta te wrijven en dan pas de andere ingrediënten toe te voegen.

Laat het afgedekt staan tot later gebruik.

Leg de slabladeren in koud water in de koelkast.

Bereiding.

Droog de sla.

Wrijf de speklappen in met de olie en knoflook en rooster ze op een hoge stand aan beide kanten goed bruin.

Neem ze uit de pan en snijd het vlees in dunne repen.

Beleg de slabladeren met reepjes vlees, komkommer, bosui en plakjes gebakken knoflook.

Serveer ze direct met de pittige knoflooksaus.

Tip:

Dit gerecht wordt nog lekkerder met kimchi, diverse gefermenteerde groenten zoals Chinese kool.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 385

Eiwit: 15 g

Koolhydraten: 8 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 33 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 10 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 0,5 g

Scampipakketjes met asperges.



Menugang: Hapjes,
snackgerecht
Keuken: -
Stuks: 5
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl.
WeightWatchers

Ingrediënten

500 g asperges, groene
1 citroen
250 g deeg, filo-
1 kol gember
½ kol kerriepoeder
1 el kervel (vers of
gedroogd)
1 kol olie, plantaardige
1 peper, chili-, rode
- peper, versgemalen
150 ml room (max. 15%
vet)
200 g scampi's, gepelde
2 sjalotten
- zout

Bereiding.

Bereid het filodeeg zoals aangegeven op de verpakking.
Was en schil de asperges en snijd ze in stukken.
Snipper de sjalotten.
Spoel de scampi's af en dep ze droog.
Pers de citroen uit.
Was de chilipeper, verwijder de zaadlijst en snijd hem in blokjes.
Verhit olie in een pan en bak daarin de asperges, de sjalotten en de scampi's ca. 2 min.
Scheep de kervel en chilipeper erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper, 1 snf zout en 1 el citroensap.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg steeds 2 filodeeg-bladeren op elkaar.
Leg het asperge-scampimengsel in het midden van de bladeren.
Meng de room met de gember en de kerriepoeder en breng het op smaak met zout.
Scheep steeds een beetje crème op de vulling.
Vouw de bovenste en onderste deegranden over de vulling.
Vouw de deegranden aan de zijkant naar beneden zodat er rechthoekige pakketjes ontstaan.
Leg de pakketjes op een met bakpapier bekleed bakblik.
Bak de pakketjes ca. 20 min. in de oven.

Tips:

Garneer de pakketjes evt. met verse kruiden en roze peperkorrels.
Je vindt filodeeg in de betere supermarkten en in Turkse supermarkten.

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

Sigara böregi I.



Menugang: Hapje,
voorgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Nu.nl

Ingrediënten

12 vl deeg, filo-
200 g feta
1 tn knoflook
- olie, zonnebloem-, om
te frituren
1 bs peterselie, platte
1 ui, bos-, in dunne
ringetjes
5 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.

Laat de vellen filodeeg ruim van tevoren ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Hak de peterselie heel fijn.

Roer 1 el van de gehakte peterselie door de Griekse yoghurt en pers er 1 tn knoflook boven uit.

Roer het goed door elkaar en zet het apart tot gebruik.

Verkruimel de feta en meng het met de rest van de peterselie, de ringetjes bosui en wat versgemalen peper.

Pak voorzichtig een vel deeg.

Leg onderaan op het deeg 1/12 deel van het fetamengsel en vorm er een sigaar van.

Klap de zijkant naar binnen en rol ze op tot een langwerpige rolletje.

Maak, als het laatste, afsluitende stukje deeg niet goed blijft plakken, het dan een beetje nat met water.

Herhaal dat met de rest van het deeg en fetamengsel totdat je 12 rolletjes hebt.

Verhit de zonnebloemolie in een wok of frituurpan tot 180°C.

Frituur de sigara böregi totdat ze rondom goudbruin zien.

Laat ze even uitlekken op keukenpapier en serveer ze vervolgens met het yoghurtsausje.

Tip:

Gebruik i.p.v. filodeeg eens yufkadeeg, verkrijgbaar bij de Turkse supermarkt.



Skelet hapjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: FoodFrobelFun.nl

Ingrediënten

1 banaan
1 pk bladerdeeg
1 ei
3 el pindakaas

- uitsteker in skelet-
vorm (of een andere
enge vorm)

Vorb. tijd: 10 min.
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.

Leg de plakken bladerdeeg naast elkaar en laat ze ontdooien.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Steek uit de plakken bladerdeeg een even aantal skeletten of andere enge vormpjes uit.

Kneed het overgebleven bladerdeeg samen en rol het uit.

Steek hier nog meer vormpjes uit.

Verdeel de helft van de bladerdeegvormpjes over de bakplaat.

Besmeer ieder vormpje met een beetje pindakaas.

Snijd de banaan in dunne plakjes.

Leg op elk hoopje pindakaas twee plakjes banaan.

Verdeel de andere helften van de bladerdeegvormpjes over de belegde vormpjes (steek eerst de oogjes uit, omdat dit de skulls een nog enger effect geeft)!

Druk met een vork de randjes goed aan.

Klop het ei los en bestrijk de bovenkant met het ei.

Zet de bakplaat 15 min. in het midden van de oven.

Als alle hapjes mooi bruin zijn geworden zijn de hapjes klaar!

Smokey mini-hamburgers.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4 (2 p.p.)
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 augurkjes, zure
200 g gehakt, hoh,
gekruid
4 hamburgerbuns
4 pl kaas, cheddar-
(smeltkaas)
1 tn knoflook
1 tl mosterd
- olie, olijf-
4 pl salami
1 el saus, tomaten-
1 tl saus, Worchester-
1½ sjalotten
- sla (bijv. rucolasla of
eikebladsla)

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

Bereiding.

Steek rondjes van 4 cm doorsnee uit de hamburgerbuns (2 st. per bun).

Als ze erg dik zijn kan je de bovenkant aan de onderzijde en de onderkant aan de bovenzijde van de bun een beetje bijsnijden met een broodmes.

Doe het gehakt met de sjalotten, de geplette knoflook, de mosterd, de Worcestersaus, de tomatensaus en de in hele kleine stukjes gesneden salamiplakjes in een kom.

Meng vervolgens alles goed door elkaar.

Verdeel het gehakt in 8 porties, de grootte van een walnoot en druk ze plat tot ronde koekjes (je kunt er ook een platte koek van maken en er hamburgertjes uitsteken van 4 cm).

Verhit een pan en bak de hamburgertjes in de olijfolie op een matig vuur ca. 2 min. aan elke kant mooi bruin en gaar.

Leg ze vervolgens op een bakplaat.

Grill nu de beide helften van de buns (binnenkant naar de hitte toe).

Leg op elk hamburgertje een plakje kaas (uitsteken met rondje van 4 cm) en leg onder de grill tot de kaas net begint te smelten.

Leg op de onderste helft van de bun een beetje sla, de hamburgertjes met smeltkaas, een beetje tomatensaus en de in dunne plakjes overlangs gesneden augurkjes.

Werk ze af met de bovenste helft van de bun en steek er in het midden een cocktailprikkertje door. Serveer ze warm.

Sticky Tennessee honey chicken.



Menugang: Hoofdgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hallo slijterij, Jumbo

Ingrediënten

25 g boter, room-
50 g honing
60 ml Jack Daniel's
Tennessee Honey
1 kg kipkluifjes,
scharrel-
2 tn knoflook
2½ el mix, kruiden-,
voor kip
1 el saus, soja-
60 ml saus, sweet chili-

1 barbecue

Bereiding.

Steek de barbecue aan, maar stook hem niet al te heet.

Meng 2 el kruidenmix door de kipkluifjes.

Rooster de kipkluifjes op tamelijk lage temperatuur rustig gaar op de barbecue.

Keer ze af en toe.

Snijd intussen de knoflook fijn.

Verhit in een pan de boter en fruit de knoflook 2 min.

Voeg de chilisaus, de honing, de sojasaus, de Jack Daniel's Tennessee Honey en de rest van de kruidenmix voor kip toe en breng het rustig aan de kook.

Laat het ca. 10 min. inkoken tot een stroperige saus (roer regelmatig).

Neem de gare kip van de barbecue en doe die in een schaal.

Schenk er de saus bij en schep het om.

Laat het 10 min. staan.

Stook intussen de barbecue een stukje heter naar medium hitte.

Leg de kipkluifjes terug op de barbecue en grill ze nog 5-6 min.

Keer ze regelmatig om aanbranden te voorkomen.



89

Tip:

Serveer de kip met een Jack Honey & Lemonade.

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 445

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 22 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 26 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Stokbrood met sardientjes uit blik, gezouten boter en gerookt paprikapoeder.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron:
WorstenbroodEnWijn.nl

Ingrediënten

1 afbakstokbroodje, klein
- boter, room-, gezouten, zachte
(1 snf chilipoeder of cayennepeper)
1 snf paprikapoeder, gerookte
1 blk sardines (Ortiz)

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 het blikje sardientjes open en giet er zoveel mogelijk olie uit.
Bak ondertussen het stokbroodje af en smeer wat roomboter op een mooi schaalte of rechtstreeks op een borrelplank.
Bestrooi de roomboter met gerookt paprikapoeder (en evt. chilipoeder of cayennepeper).
Verdeel het stokbrood, het blikje sardientjes en de boter over een borrelplank en serveer.

Laat iedereen zelf zijn stokbroodje beleggen.

Thaise kip-kerrie balletjes.



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

Ingrediënten

100 g bamboescheuten,
fijnggehakte
1 tl djahé
½ tl djinten
400 g gehakt, kippen-
1 el Ketjap Marinade
4 tl kerrie Djawa
1 tl ketoembar
½ tl knoflookpoeder
- peper
1 tl sambal oelek
1 sjalotje, fijnggehakt
- zout

- cocktailprikkers
- olie (om te frituren)
1 pt Thaise Roerbaksaus

Bereiding.

Meng alle ingrediënten, behalve de olie en de roerbaksaus, door elkaar en maak er balletjes ter grootte van een walnoot van.

Frituur ze in de hete olie in 5-6 min. lichtbruin en gaar.

Laat ze even uitlekken op absorberend keukenpapier.

Verwarm de roerbaksaus en meng de balletjes door de saus.

Serveer de balletjes warm met cocktailprikkers.

Tip:

Vervang het gehakt eens door blokjes kipfilet. Wrijf ze in met de kruiden en frituur ze.

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Toastjes met eiboter en komkommergarnering.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Toaststerren met roomkaas.



Menugang: Hapje, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

20 g basilicum
4 el bieslook, grof
gesneden
20 sn brood, wit-
20 g ham, Parma-
100 g kaas,
kruidenroom-
100 g kaas, room-
- olie, olijf-
1 el tapenade,
zongedroogde tomaten-
4 tomaatjes, cherry-, in
partjes

Bereiding.

Steek 20 grote sterren uit de sneetjes brood.
Steek uit de helft van de sterren in het midden
een kleinere ster.

Bewaar alles.

Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de
sterren in ca. 2 min. goudbruin en knapperig.

Draai ze halverwege om.

Herhaal dit tot alles is gebakken en laat ze
afkoelen.

Meng de roomkaas naturel met de
tomatentapenade.

Besmeer 5 dichte grote sterren met de
kruidenroomkaas en de andere 5 dichte sterren
met de roomkaas-tomatentapenade.

Plak de sterren waar de binnenkant uit is, op de
besmeerde sterren.

Vul de opening met meer roomkaas.

Versier de met roomkaas gevulde sterren met
bieslook.

Versier de roomkaas-tomatentapenade sterren
met partjes tomaat en basilicum.

Beleg de kleine sterretjes met parmaham.

Stapel vervolgens 2 belegde kleine sterretjes
op elkaar d.m.v. een cocktailprikker.

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

Tod man kai - gefrituurde kipkoekjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht

Keuken: Thaise

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Carta-Dick,
PinToAsianFusion.be

Ingrediënten

5 citroenbladeren
(djeroek poeroet)

1 ei

500 g kipfilet

1 el maïzena

- olie, om te frituren

1 tl peper, witte,

versgemalen

- saus, chili-

1 el saus, vis-

6 slabladeren

100 g sperziebonen

1 el Thaise Rode Curry-
pasta

1 tomaat

Bereiding.

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en maal deze stukjes in een keukenmachine fijn.

Voeg dan de rode currypasta, de vissaus, het ei, de witte peper en de maïzena toe en laat de machine nog even draaien.

Leg de citroenbladeren op elkaar, rol ze op en snijd ze dan in ragfijne reepjes.

Verwijder de punten van de sperziebonen, was ze en snijd ze dan in 3 mm dunne plakjes.

Vermeng de citroenbladeren en de sperziebonen met het kimpengsel.

Was de slabladeren en maak ze droog.

Snijd de tomaat in partjes.

Zet een groot bord klaar, leg hier een klein bergje van het kimpengsel op en druk het plat tot een koekje.

Maak van het kimpengsel ± 16 koekjes.

Dek het bord af met plasticfolie en zet het een halfuurtje in de koelkast om op te stijven.

Verhit een flinke laag olie in een wok en frituur de Thaise kipkoekjes hierin met 4 tegelijk in 2 min. bruin en krokant.

Schep ze met een schuimspaan uit de wok en laat ze op wat keukenpapier uitlekken.

Bedek een platte schaal met de slabladeren en leg de kipkoekjes hierop.

Garneer de koekjes met de in partjes gesneden tomaat.

Geef er een schaaltje chilisaus bij.

Info:

Dit soort heerlijke snacks koop je in Bangkok op straat: Tod Man Kai. Het zijn Thaise gefrituurde kipkoekjes of, als de kinderen dat liever horen: Thaise kipnuggets. Heerlijk als voorgerecht of als hapje bij de borrel met een schaaltje chilisaus. Deze koekjes worden ook wel gemaakt van stevige witte visfilet of van grote rauwe garnalen, maar dit is de variant met kip (Kai betekent 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

Tod mun pla - Thaise viskoekjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2021-04

Ingrediënten

75 g bonen, sperzie-
1 ei
500 g kabeljauwfilet,
verse
¼ komkommer
4-5 limoenblaadjes
(diepvries)
ca. 200 ml olie,
arachide-
2 el pasta, curry-, rode
1 el pinda's,
geroosterde
150 ml saus, chili-,
zoete 1 el saus, vis (Koh
Thai)
½ el suiker
1 sjalot, kleine

Bereiding.

Deze Thaise viskoekjes, tod mun pla, hebben als basis witvis, rode currypasta, vissaus en limoenblad.

Dep de kabeljauw goed droog.
Snijd de kabeljauw zo fijn mogelijk.
Scheep de kabeljauw in een kom.
Klop het ei goed los en voeg die samen met de rode currypasta, de vissaus en de suiker toe aan de vis.
Verwijder de nerven van de limoenblaadjes en rol de blaadjes op.
Snijd de blaadjes eerst in dunne repen en vervolgens zo fijn mogelijk.
Verwijder de puntjes van de sperziebonen en snijd ze in stukjes van 2-3 mm.
Scheep de sperziebonen met het limoenblad door het vismengsel.
Knead het met de hand 5 min. goed door elkaar (het mengsel wordt stevig en elastisch; is dat nog niet het geval, knead het mengsel dan nog even door.
Maak met natte handen van het mengsel platte koekjes van 1 cm dik en Ø 7 cm.
Verhit de helft van de arachideolie in een diepe koekenpan of wok zodat de koekjes straks tot de helft onderstaan.
Leg een deel van de koekjes voorzichtig in de pan en bak ze 8-10 min. (keer ze halverwege; houd ze goed in de gaten).
Haal ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Herhaal dit met de rest van de koekjes.
Voeg voor de volgende 'batch' (eventueel) extra olie toe.
Halveer ondertussen ¼ van de komkommer (per 16 viskoekjes) in de lengte, snijd de helften in de lengte door en snijd de 4 repen in zo dun mogelijke plakjes.
Snijd de sjalot in kwarten en snijd de kwarten in zo dun mogelijke plakjes.
Hak de pinda's fijn; doe ze in een kommetje, schenk de chilisaus erover en scheep het goed om.
Dip elk viskoekje in de chilisaus, leg er met een lepeltje bij elke hap wat komkommer of sjalot op voor extra crunch.

Tip:

Je kunt de ingrediënten ook fijnmalen in de keukenmachine. Door alles fijn te snijden en vervolgens goed te kneden krijg je de structuur zoals je 'm ook in Thailand proeft!

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: 240 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tonijnpoffertjes.



Menugang: Hapje,
tapas, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Mistrix-recepten.nl

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
1 kp bloem
3 eieren, grote
2 tn knoflook, gekneusd
en fijn gesneden
- melk
- olie
- paprikapoeder
1 mp peper, cayenne-
1 tl peterselie,
gedroogde
2 bl tonijnmoot,
uitgelekt
½ ui, zeer fijn gesneden
- zout, naar smaak

Bereiding.

Haal de tonijn uit elkaar in een ruime schaal en voeg alle ingrediënten toe zonder de melk en de paprikapoeder.

Meng dit goed door elkaar.

Voeg er net genoeg melk aan toe om een stevig deeg te vormen (het mag zeker niet uitlopen).

Verhit de olie en laat voorzichtig een volle el per poffertje in de olie glijden en laat ze goudbruin bakken.

Laat de poffertjes uitlekken.

Bestrooi ze met paprikapoeder terwijl ze nog warm zijn.

97

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tortilla-pizza hawaiï.



Menugang: Hoofd-
gerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

¼ ananas, verse, in
kleine blokjes
125 g hamblokjes
100 g kaas, belegen,
geraspt
150 g tomatensaus (of
tomaten, gezeefde)
8 tortillawraps, kleine
- muffinvorm, ingevet

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Druk en vouw de wraps zachtjes in de holtes van de muffinvorm.

Vul ze met wat tomatensaus, hamblokjes en ananas en bestrooi ze met geraspte kaas.

Bak de cupjes in de oven in ca. 15 min. krokant.

Haal ze voorzichtig uit de vorm en serveer ze direct.

Tips:

- Serveer een paar van deze minipizza's als hoofdgerecht met een salade erbij.
- Varieer in dit recept met de vulling, zoals salami en blokjes paprika, mais en blokjes gerookte kip of mozzarella, tomaatjes en basilicum.

Tosti banaan.



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

Ingrediënten

1 banaan
2 sn brood
- jam, aardbeien

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

Bereiding.

Snijd een stuk banaan (korter dan het brood) in de lengte door.
Leg de banaan op 1 sn brood.
Voeg de aardbeienjam toe.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.

Venkelquiche met spinazie en spekjes.



Menugang: Hapje,
hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers
(1 rol)
5 eieren, witte
150 g kaas, room-,
knoflook & fijne kruiden
(Paturain)
125 g spekreepjes,
gerookte
200 g spinazie, blad-,
verse
2 venkelknollen

- beker, hoge
- quichevorm met losse
bodem (Ø 28 cm,
ingevet)
- staafmixer

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 6 min. goudbruin.
Snijd ondertussen de onderkant en de groene stelen van de venkelknollen en snijd de knollen in parten van ca. 1 cm dik.
Voeg de venkel, en peper en zout naar smaak toe aan het spek en bak het 8 min. mee (schep regelmatig om).
Bekleed ondertussen de quichevorm met het bladerdeeg.
Voeg de helft van de spinazie in delen toe aan het venkelmengsel en laat het slinken.
Doe de rest van de spinazie samen met de eieren en roomkaas in een hoge beker en pureer het met de staafmixer.
Verdeel het venkelmengsel over de bodem van de quichevorm.
Schenk het eimengsel erover en bak de quiche in ca. 45 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.
Dek eventueel losjes af met aluminiumfolie als de taart te donker wordt.
Serveer de quiche warm, lauw of op kamertemperatuur.

Tip:

Lekker met veldsla.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 615
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: 800 mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 24 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Vietnamese gehaktballetjes.



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

Ingrediënten

Voor de balletjes:

1 ei, losgeklopt
500 g gehakt, h-o-h
1 tn knoflook,
uitgeperst
½ bs koriander, fijn-
gehakt
1 tl limoenrasp
3 el olie, zonnebloem-
½ peper, rode, fijn-
gehakt
2 el pinda's, fijngehakt
1 el saus, vis-, Thaise
1 el suiker
2 uitjes, lente-/bos-, in
ringetjes

Voor de dip:

2 el azijn, rijst-, Japanse
1 tn knoflook,
uitgeperst
2 el limoensap
½ peper, rode, fijn-
gehakt
1 el saus, vis-, Thaise
1 el suiker

Bereiding.

Kneed het gehakt met het ei, de vissaus, de suiker, de bosuitjes, de knoflook, de limoenrasp en de rode peper.

Rol kleine balletjes van het mengsel.

Verhit de olie en bak hierin de balletjes goudbruin en gaar.

Meng intussen de ingrediënten voor de dip.

Roer tot de suiker is opgelost.

Leg de balletjes op een bord en bestrooi ze met de koriander en pinda's.

Serveer de balletjes als hapje met de dipsaus.

101

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Wontondriehoekjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 vl deeg, filoblader-
150 g gehakt, half-om-
half
1 tn knoflook
2 el olie
1 tl olie, sesam-
2 el saus, soja-
2 el sesamzaadjes
1 tl sherry
75 g spinazie
1 tl suiker
- tabasco

Voorbereiding.

Laat het filobladerdeeg in ca. 2 uur ontdooien.
Laat de spinazie in een zeef ontdooien.
Meng het gehakt met de sojasaus, de
sesamolie, de sherry en de suiker.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Breng het gehakt op smaak met tabasco.
Druk het vocht uit de spinazie.
Meng de spinazie door het gehakt.

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C of
gasovenstand 4.
Snijd een vel filobladerdeeg in lengte in 3
repen.
Besmeer de repen dun met olie.
Scheep een lepeltje vulling op de onderkanten.
Vouw de vulling diagonaal in het filobladerdeeg
(om en om tot een driehoekje).
Herhaal dit met de rest van het filobladerdeeg.
Bestrijk de bovenkant van de driehoekjes met
olie en haal ze door het sesamzaad.
Leg de driehoekjes op een met bakpapier
beklede bakplaat.
Bak ze in midden van oven in ca. 15 min.
lichtbruin.
Serveer de driehoekjes warm of koud.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 70
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wrap met rode koolsalade.



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

Ingrediënten

T.b.v. de rode kool- salade:

¼ kool, rode
1 limoen
½ mango
1 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte
- zout

T.b.v. de wraps:

100 g kip, gerookte
1 tl kurkuma
3 wraps, kleine

Bereiding.

Snijd de rode kool zo dun mogelijk en snijd de mango in dunne reepjes.
Meng het sap van de limoen, versgemalen peper en zout naar smaak, de platte peterselie en de olijfolie in een schaal samen met de rode kool en de mango.
Meng de kurkuma met de gerookte kip.
Vul de wraps met een goede schep van de rode koolsalade en de gerookte kip.
Rol ze vervolgens op.

103

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

Zalm-makreelbonbons.



Menugang: Hapje

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Deen

Ingrediënten

½ citroen, rasp en sap van

½ bs dille, fijngehakt

2 tk dille, om te garneren

1 makreelfilet, gerookte - peper, versgemalen

1 el room, zure

½ sjalot, fijngesnipperd

8 pl zalm, gerookte

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 140

Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 1 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: 1,6 g

Bereiding.

Snijd of pluk de makreelfilet fijn.

Meng de makreel met de zure room, de sjalot, de dille en de citroenrasp.

Breng het mengsel op smaak met citroensap en versgemalen peper.

Leg de plakjes zalm op een snijplank.

Schep met 2 lepels kleine hoopjes van het makreelmengsel in het midden van de zalm.

Vouw de zalm aan alle kanten om de makreel en leg de bonbons omgekeerd op een schaal.

Serveer de bonbons met een plukje dille en druppel er nog wat citroensap erover.

Tip:

Lekker met toast en een volle rijke Argentijnse Chardonnay (een echte borrelwijn).

Zalmpakketje met geroosterde tomaten.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

1 citroen, in plakken
2 el citroensap
8 vl filodeeg, ontdooid
6 el olie, olijf-
1 paprika, rode, zonder
zaadjes, in reepjes
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tagliatelle
1 el tijmblaadjes, verse
500 g tomaten, tros-
2 uitjes, lente-of bos-,
in ringen
500 g zalmfilet,
ontdooit
- zout

- bakplaat, ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Dep de vis droog, sprenkel er citroensap over en bestrooi hem met paprikapoeder, zout en versgemalen peper.
Spreid 4 filodeegvellen uit en bestrijk deze met olijfolie
Leg de andere deegvellen erop.
Verdeel de paprika over het midden van het deeg en leg de zalmfilet erop.
Leg de bosui, citroenplakken en tijm op de vis.
Vouw het deeg rond de vis omhoog en vouw het dicht tot pakketjes.
Leg deze op de bakplaat en bestrijk ze met olijfolie.
Leg de tomaten, ingekruist, bestrooid met zout en peper, en besprenkeld met olijfolie ernaast en zet de vis en de tomaten 20-25 min. in de oven tot de vispakketjes goudbruin zijn.
Kook intussen de tagliatelle.
Serveer de vis met de tomaat en tagliatelle.

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

Zoete aardappeltoast met hummus.



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

Ingrediënten

400 g aardappelen,
zoete
50 g granaatappelpitjes
200 g hummus naturel
5 g koriander
2 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
- peper
125 g tomaatjes, snack-
- zout

- bakkwastje
- grillpan

Bereiding.

Schil de zoete aardappel en snijd ze in de breedte in dunne plakken (ca. 20 stuks). Kwast ze aan beide zijden in met de olie, bestrooi ze met een beetje oregano en breng ze op smaak met peper en zout. Verhit de grillpan en rooster de plakken zoete aardappel ca. 5 min. (keer ze halverwege). Laat de zoete aardappeltoast afkoelen en bestrijk ze met de hummus. Snijd de snacktoomaatjes in plakjes en leg ze in afwisselende kleuren op de toast. Bestrooi ze met granaatappelpitjes en garneer ze met blaadjes koriander.

106

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 147
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: 61 g
Zout: 0,3 g

Zoute krakelingen.



Menugang: Hapje

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Smaken van vroeger

Ingrediënten

4 drp azijn

250 g bloem

150 g boter, koude, klein gesneden

- suiker

1 dl water, koud

- 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.

Werk op een koud werkblad.

Doe de bloem in een kom en voeg de boter toe. Meng het water met de azijn en zout door de bloem met twee messen.

Bestuif het werkblad en de koude deegroller met bloem.

Leg het deeg op het werkblad en rol het luchtig uit.....draai het om met een pannenkoekmes of vergelijkbaar en rol het uit tot een deeglap van ½ cm dikte.

Raak het deeg zo min mogelijk met de handen aan en vouw het op.

Rol het deeg nogmaals uit tot een deeglap van ½ cm en vouw het weer op.

Laat het deeg in de koelkast opstijven.

Rol het weer uit tot een deeglap van 10 cm breed en ½ cm dik.

Snijdt hiervan repen van 1 cm breed en 18 cm lang, die je de vorm van krakelingen geeft.

Bestrijk ze met water en bestrooi ze met suiker.

Bevochtig een bakplaat met water en verwarm de oven voor op 170°C.

Leg de krakelingen op de plaat.

Laat ze in de oven in 15 min. lichtbruin en gaar worden.

Zoute stengels II.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smaken van vroeger

Ingrediënten

4 drp azijn
200 g bloem
150 g boter, koude, klein gesneden
1 ei
1 dl water, koud
- zout

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: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Werk op een koud werkblad.

Doe de bloem in een kom en voeg de boter toe. Meng het water met de azijn en een flinke snuf zout door de bloem met behulp van 2 messen. Bestuif het werkblad en een koude deegroller met bloem.

Leg het deeg op het werkblad en rol het luchtig uit.

Draai het deeg om met een pannenkoekmes of iets vergelijkbaars.

Rol het uit tot een deeglap van ½ cm dikte.

Raak het deeg zo min mogelijk met de handen aan en vouw het op (2x).

Rol het deeg weer uit tot een deeglap van ½ cm en vouw het weer op (3x).

Laat het deeg in de koelkast opstijven.

Rol het weer uit tot een deeglap van 10 cm breed en ½ cm dik.

Snijd hiervan 2 cm brede repen die je in het midden doorsnijdt (in totaal dus 10 repen).

Bevochtig een bakplaat met water en verwarm de oven voor op 170°C.

Leg de repen op de plaat en bestrijk het deeg met ei.

Laat de stengels in de oven in 15 min. lichtbruin en gaar worden.

Zwarte citroenolijven met ouzo.



Menugang: Hapje
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-
Johan

Ingrediënten

1 citroen
1 tn knoflook
100 ml olie, olijf-
200 g olijven, zwarte, met
pit
1 el ouzo
- peper, (cayenne-)
4 tk peterselie
1 sjalotje

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de olijven uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.

Doe de ouzo en de olie in een kom en klop dat goed door elkaar.

Boen de citroen goed schoon en rasp boven een kom de schil eraf (de rest van citroen wordt niet gebruikt).

Knip de peterselie boven de olie fijn.

Pel het sjalotje en snijd het in stukjes.

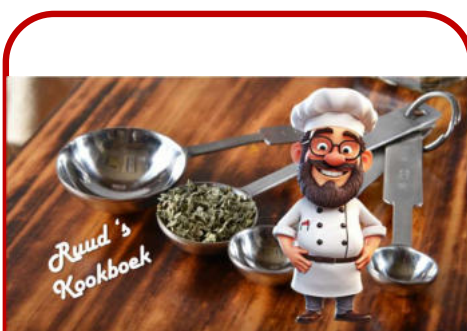
Pel de knoflook pellen en snijd die in dunne plakjes.

Schep de olijven, het sjalotje en de knoflook door de olie.

Breng het op smaak met (cayenne)peper.

Laat de olijven afgedekt minstens 1 dag staan.

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

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



v2.6

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
tk	Takje
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)

