



Paddenstoelrecepten / v9.0

Inhoudsopgave.

Aardappelroerbak met champignons.	4
Aardappelsoufflés met ragout en gebakken padden-stoelen.	5
Biefstuk met suikerpeulen, champignons en ui (airfryer).....	6
Biefstuk teriyaki met champignons en peultjes (airfryer).....	7
Biefstukje met champignons, room en port.	8
Bloemkool met champignons, tomaat en kaas.	9
Boerenkoolstamppot met ui en champignons.	10
Bruschetta met paddenstoelenspread.....	11
Cantharellen met spek en uien.	12
Carpaccio van rookvlees met champignons.	13
Champignon tapas.	14
Champignon-entrecote amuse.	15
Champignons gevuld met chorizo.	16
Champignons in bacon.....	17
Champignons in witte wijn.	18
Champignons uit het pannetje.	19
Champignonsoep met zelfgemaakte soepstengels.....	20
Champignonroomsaus.	21
Eikenbladsla met paddenstoelen.	22
Gebakken polenta met pesto en oesterzwammen.	23
Gegratineerde champignons.	25
Gehaktbrood met paddenstoelen.	26
Gehaktragout met champignons.	27
Gemarineerd rundsvlees met eekhoorntjesbrood.	28
Gemarineerde forel met champignons.	30
Geroosterde paddenstoelen.	31
Gestoomde buns met gebakken paddenstoelen.	32
Gevulde champignons I.	33
Gevulde champignons II.....	34
Gevulde champignons de Paris.	35
Gevulde champignons met garnalen.	36
Gevulde champignons met room- en Parmezaanse kaas (airfryer).....	37
Gevulde paprika's met aardappelen en champignons.	38
Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaat-appel en pastinaakchips.....	39
Gourmet-bananenpannenkoekjes.	40
Griet- of tongfilet in tempura op venkel juliënne met gegrilde coquilles en shiitake.	41
Ham met champignons en bosui.	42
Heldere paddenstoelensoep.....	43
Herfstpastei met champignons en spek.	44
Hertenbiefstuk met paddenstoelensaus, spruiten-stamppot en gekaramelliseerde wortelen.	45
Hongaarse goulash van portobello.....	46
Jachtsaus met spek en champignons.....	47
Kalfspastei met champignons (airfryer).	48
Kebabspies van koningsboleet.....	49
Kermis-stijl champignons met romige kruidensaus.	51
Kip met spek en champignons.	53
Kipfilet met rijst en paddenstoelenroomsaus.....	54
Krokante paddenstoelen met sesam.	55
Lever met champignons.....	56
Luxe champignongroentesoep.	57
Mediterrane kipfilet met paddenstoelen en courgette.	58
Mini-paddenstoelenquiches met truffelolie.....	59
Nasi goreng met kip en champignons.	60
Noedelbowl met paddenstoelen.....	61
Oesterzwammen in ketjapsaus.....	62
Oma's champignons.....	64
Omelet met diverse paddenstoelen.....	65
Paddenstoelengehakt.	66
Paddenstoelenragout met schnitzelreepjes.	67
Paddenstoelensalade.....	68
Paddenstoelensoep.....	69

Paddenstoelentompouche.....	70
Parelhoen met geurige paddenstoelen.	71
Pasta met spekjes en champignons.	72
Perdreau aux olives et cantharellles - patrijs met olijven en cantharellen.....	73
Pittige pappardelle met oesterzwammen.....	74
Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons.	75
Portobello met geitenkaas I.	76
Portobello met geitenkaas II.	77
Portobelloburger.	78
Risotto met kip en paddenstoelen.....	79
Roergebakken shii-takes met paksoi.	80
Romige volkorens spaghetti met courgette en champignons.	81
Salade met radicchio en champignons.....	82
Shiitakebouillon.....	83
Soufflé met ragout, paddenstoelen en granaatappel-pitjes.	84
Tagliatelle met waterkerssaus en gebakken padden-stoelen.....	85
Toast met champignons.....	86
Tongfilet met oesterzwammensaus.	87
Tournedos met champignons.....	88
Uiensoep met gemengde paddenstoelen.....	89
Veel-granen-pasta met paddenstoelen.	90
Vega kebabspies van koningsboleet.	91
Vegetarische kebab.	93
Wildbouillon met cantharellen.	94
Wildragout met champignons.	95
Worstenbroodjes met paddenstoelengehakt.....	96
Yachae mandu.	97
Zalm met champignons en spinazie.	98
Gebruikte afkortingen.....	99

Aardappelroerbak met champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

900 g aardappelpartjes
250 g champignons , in plakjes
2 courgettes
100 g feta
- kruiden, aardappel-
- peterselie, verse, om te garneren
2 ui, rode

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

Bereiding.

Hak de ui fijn en fruit die aan in een grote pan.
Voeg de aardappelpartjes toe en bak deze 10 min. op middelhoog vuur.
Snijd de courgette in plakjes en halveer deze.
Voeg deze samen met de champignons toe aan de aardappelen.
Bak deze nog 7 min. mee.
Serveer de aardappelroerbak met wat feta en verse peterselie.

Aardappelsoufflés met ragout en gebakken paddenstoelen.



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

Ingrediënten

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

- garde
- mixer, elektrische
- pureestamper
- soufflébakjes

Bereiding.

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

Tip:

Garneer het gerecht extra met wat basilicum.

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

Biefstuk met suikerpeulen, champignons en ui (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 aardappels
2 biefstukken
100 g champignons
1 ei
- melk
1 tl mierikswortel
1 mp nootmuskaat
1 el olie, arachide-
- peper, versgemalen
100 g peulen, suiker-
1 ui
- zout



Bereiding.

Veel mensen geloven niet dat je een biefstuk kan bakken in de Airfryer. Dit gaat zelfs heel erg goed!! In dit recept wordt een hele maaltijd gemaakt, maar houd, als je alleen biefstukken gaat bakken, het volgende aan. Een medium steak 8 min. op 200°C in een voorverwarmde Airfryer. Spray de biefstuk even in met arachide olie. Zet na de baktijd de Airfryer uit en zet de schuif een beetje open zodat hij 3 min. kan rusten. Je hoeft hem niet om te draaien.

Kook de aardappels gaar en maak er met de Mierikswortel en de melk aardappelpuree van. Klop het ei erdoor en breng de puree op smaak met wat zout en versgemalen peper.

Doe de puree in een spuitzak en verwarm de Airfryer voor 4 min. op 200°C.

Doe de suikerpeulen en gesneden champignons in een schaal en snijd de ui in halve ringen.

Spray de biefstukken in met een klein beetje olie.

Spuit 2 mooie rozetten tegen de kant aan in de Airfryer-bak.

Leg de biefstukken aan de andere kant.

Bak dit 7 min. op 200°C.

Haal nu de biefstukken eruit en leg het groentemengsel in de plaats.

Leg de biefstukken op het groentemengsel en doe het geheel nog eens 5 min. op 200°C in de Airfryer.

Verdeel het over 2 borden en strooi er nog een snufje zout en versgemalen peper over uit.

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

Biefstuk teriyaki met champignons en peultjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

4 aardappelen, middelgrote
2 biefstukken
250 g champignons
- ketjap
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g peultjes
- saus, soja-
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 10-15 min.
Airfryertijd: 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

Bereiding.

Snijd de biefstukken in reepjes en leg deze in een marinade van de sojasaus, olijfolie en ketjap (gelijke delen).

Borstel de champignons schoon en snijd ze in kwarten.

Was de peultjes en snijd de ui in halve ringen. Meng alle groenten door elkaar met 1 el olijfolie.

Schil de aardappelen en snijd er aan de onderkant een klein plakje af, zodat ze op een snijplank vlak blijven liggen.

Snijd er met een scherp mes voorzichtig kleine plakjes in (niet helemaal doorsnijden tot de bodem).

Doe tussen de schijfjes wat olijfolie of kruidenboter.

Bestrooi de aardappelen met versgemalen peper en snufje zout.

Bak de aardappelen in de airfryer (20 min.-190°C).

Schuif de aardappelen naar de zijkant en leg de peultjes, de ui, de champignons en het vlees in het midden.

Bak dit geheel nog eens 5 min. op 200°C.



Biefstukje met champignons, room en port.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 biefstukje
1 el champignons, in
schijffjes
- peper
- port, scheutje
- room, scheutje
- 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.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bak het biefstukje snel aan beide kanten bruin.
Bestrooi het biefstukje daarna met peper en zout.
Voeg de champignonplakjes toe aan het biefstukje.
Laat de champignons even meebakken.
Voeg een scheutje room toe aan het gerechtje.
Maak het gerecht af met een scheutje port.

Bloemkool met champignons, tomaat en kaas.



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

Ingrediënten

1 bloemkool
20 g boter of margarine
250 g champignons
150g kaas, gesneden
- peper
- peterselie
4 tomaten
- zout

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

Bereiding.

Maak de bloemkool schoon en was hem onder stromend water.
Zet de bloemkool op met weinig koud water en wat zout.
Kook de bloemkool vlug gaar, het liefst nog iets knappend, in ongeveer 15 min.
Was intussen de champignons.
Snijd grote exemplaren 1x door.
Dompel de tomaten in heet water; haal het velletje er af en snijd de tomaten in dikke schijven.
Smoor de champignons en de tomaten in de boter in ongeveer 10 min. gaar.
Bestrooi de champignons en tomaten met wat zout en peper uit e pepermolen.
Leg de uitgelekte bloemkool op een verwarmde schotel.
Vlij de plakken kaas over de bloemkool (ze smelten door de warmte).
Schik een krans van champignons en tomaten om de bloemkool.
Garneer het geheel met fijngehakte peterselie.

Boerenkoolstamppot met ui en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 50plusser.nl

Ingrediënten

800 g aardappelen,
kruimige
500 g boerenkool,
schoongemaakt
30 g boter
400 g champignons,
gehalveerd
2 tn knoflook
1 dl melk
3 el mosterd, grove
2 el olie, zonnebloem-
2 uien, in ringen

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

Bereiding.

Kook in een grote pan de aardappelen met de boerenkool in weinig water met een snufje zout in ca. 20 min. gaar.

Voeg de melk en de boter toe en stamp het geheel tot stamppot.

Schep de mosterd erdoor.

Breng het op smaak met wat peper.

Verhit de olie in een wok en pers de knoflook erboven uit.

Bak hierin ca. 2 min. de uienringen.

Voeg de champignons toe en laat die nog ca. 3 min. meebakken.

Breng deze met zout en peper op smaak.

Verdeel de stamppot over 4 borden en schep de champignons met de uien erop.

Bruschetta met paddenstoelenspread.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

**Bron: C1000,
Receptentabel.nl**

Ingrediënten

2 el bieslook, fijn-
geknipt
1 brood, stok-, wit,
voorgebakken
100 g champignons,
kastanje-, fijngehakt
1 tn knoflook,
gesnipperd
4 el olie, olijf-
25 g olijven, zwarte,
ontpit en fijngehakt
- peper, versgemalen
150 g spread, zuivel-
(Philadelphia)
- zout

Bereiding.

Bak de champignons met de knoflook in 'n ½ el van de olie al omscheppend bruin en laat ze afkoelen.

Snijdt het stokbrood in dunne sneetjes en leg ze naast elkaar op een bakblik.

Druppel de rest van de olijfolie erover en rooster ze onder de hete grill lichtbruin.

Schep de gebakken paddenstoelen met de olijven, het bieslook en versgemalen peper en zout naar smaak luchtig door de Philadelphia. Serveer de spread met de geroosterde sneetjes brood.

11

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Cantharellen met spek en uien.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: **

Bron: Het complete
diepvriesboek

Ingrediënten

- bieslook, fijngehakte
1/8 l bouillon (van een
blokje)
750 g cantharellen
1 el olie
- peper
1 bs peterselie,
fijngehakte
4 el room, koffie-
50 g spek, doorregen
2 uien, fijngehakte
- zout

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

Bereiding.

Maak de cantharellen schoon.

Was de cantharellen.

Laat de cantharellen goed uitlekken.

Snijd het spek klein.

Bak de spek in de olie uit.

Fruit de uien in de olie licht aan.

Bak de cantharellen even mee met de uien en
de spek.

Breng het mengsel op smaak met peper en
zout.

Voeg de peterselie toe aan de cantharellen.

Overgiet het mengsel met de bouillon.

Laat de cantharellen 10 min. zonder deksel
stoven.

Roer de koffieroom rustig door de cantharellen.

Bestrooi de cantharellen met wat peterselie en
bieslook.

Tip:

Lekker bij wild en steaks.

Carpaccio van rookvlees met champignons.



Menugang: Brunch-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

200 g champignons
100 g kaas,
Parmezaanse, zeer dun
gesneden (of oude
kaas)
2 el kappertjes
2 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g rookvlees, licht
gezouten, iets dikker
gesneden
- toast
4 uitjes, bos-

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 bosuitjes (ook het groen) in smalle ringetjes.
Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in heel dunne plakjes.
Verdeel het rookvlees over 4 grote borden.
Strooi de plakjes champignon, uiringetjes en kappertjes over het rookvlees.
Besprenkel het geheel met olijfolie.
Maal wat peper over het geheel.
Leg hier en daar een plakje kaas.
Serveer de carpaccio met wat toast.

Champignon tapas.



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

Ingrediënten

250 g champignons,
kastanje-, kleine
2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peterselie,
kleingesneden
- wijn, witte

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

Bereiding.

Maak de champignons schoon.
Snijd de knoflook in dunne schijfjes.
Verwarm de olijfolie.
Fruit de knoflook in de olijfolie.
Voeg de champignons en een scheut witte wijn
toe aan de knoflook.
Laat het geheel afgedekt ± 15 min. smoren.
Laat de champignons afkoelen.
Strooi wat peper over de champignons.
Roer de peterselie door de champignons.
De champignons zijn zowel lauw als koud erg
lekker.

Tip:

Geef er toast of een op de barbecue geroosterd,
met olijfolie besprenkeld en met een teentje
knoflook bestreken stukje stokbrood bij.

Champignon-entrecote amuse.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: KeurslagerDeHaas.nl

Ingrediënten

10 g boter
12 champignons,
kastanje-, grote
1 citroen, uitgeperst
200 g entrecote
2 tn knoflook,
fijngesneden
60 g peterselie, verse,
fijngesneden
500 ml wijn, witte,
droge
- zout, zee-

Bereiding.

Breng de wijn samen met het citroensap in een pannetje aan de kook.
Voeg peterselie, knoflook en wat zeezout toe.
Kook het 5 min. op een laag vuur in.
Verwijder de steeltjes van de champignons en houd alleen de hoedjes over.
Leg ze in het pannetje en draai het vuur uit.
Laat dit 2 uur afkoelen.
Verwarm de boter in een pan.
Dep het vlees droog en leg de entrecote in de hete boter.
Bak hem per zijde 4 min.
Keer het vlees regelmatig om en haal het uit de pan.
Verpak het in aluminiumfolie en laat dit opnieuw afkoelen.
Haal de champignons uit de marinade en laat ze goed uitlekken.
Leg er een op elke lepel, met de opening naar boven.
Maak een roosje van een plakje entrecote en leg dit erin.
Versier met blaadjes peterselie.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: 230
Energie kcal: 55
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Champignons gevuld met chorizo.



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

Ingrediënten

1 bk champignons
2 pl chorizo (1 cm dik)
1 el olie, olijf-
1 tk peterselie
½ tl zout

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).

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

Champignons in bacon.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 25
Sterren: **
Bron: All recipes, Jumbo

Ingrediënten

25 champignons
25 pl spek, doorregen

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

Bereiding.

De oven voorverwarmen op 200°C / gasstand 6.

Wikkel elke champignon in een plakje bacon. Zet het rolletje vast met een cocktailprikker. Verdeel de champignons over een middelgrote bakplaat.

Bak de champignons ca. 15 min. in de voorverwarmde oven tot de bacon gelijkmatig gaar is.

Serveer de champignons warm.

Champignons in witte wijn.



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

Ingrediënten

50 g boter
1 ds champignons,
kastanje-
1 ds champignons, witte
1 citroen
1 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 el peterselie, krul-,
fijngehakt
2 dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Rasp de citroen.
Pers de citroen uit.
Verhit de olie en de boter in een pan.
Fruit het knoflookteentje in de boter/olie.
Voeg de champignons toe aan de knoflook.
Zorg dat de champignons niet bruin worden.
Voeg de wijn, citroensap en citroenrasp toe aan de champignons.
Laat de champignons 15 min. op een zacht vuurtje pruttelen.
Schep de champignons af en toe om.
Breng de champignons op smaak met peper en zout.
Strooi de peterselie over de champignons.
De champignons kunnen zowel warm als koud worden gegeten.

Tip:

Serveer chiabatta bij de champignons.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 260
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Champignons uit het pannetje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: De Ganzenweide

Ingrediënten

250 g champignons
1 stl bleekselderij
1 el bloem
1 el boter
2 dl bouillon,
paddenstoelen-
- peterselie
- room
1 sjalotje
1 scht wijn, witte

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 champignons in vieren.
Snipper de sjalot.
Snijd de bleekselderij in reepjes.
Verhit de boter en fruit de champignons, de ui en de bleekselderij (het mengsel steeds goed omscheppen).
Roer de bloem erdoor en giet al roerende de bouillon en de wijn erbij zodat een licht gebonden saus ontstaat.
Breng het op smaak met room en garneer het met fijngehakte peterselie.

Tip:

Serveer de champignons met geroosterd brood met boter.

Champignonsoep met zelfgemaakte soepstengels.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Unox

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg,
ontdooit
1 el kruiden,
Italiaanse, gedroogde
1 zk Unox Biologische
Champignonsoep

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg het bladerdeeg op een snijplank.
Snijd het bladerdeeg in repen van ca. 2 cm.
Bestrooi de repen bladerdeeg met de
gedroogde kruiden.
Draai iedere reep een paar keer rond, zodat er
een mooie kronkel in komt.
Leg de repen op een bakplaat.
Bak ze gedurende 8 min. goudbruin in de oven.
Haal de stengels uit de oven en laat ze
afkoelen.
Verwarm ondertussen de soep volgens de
bereidingswijze op de verpakking.
Doe de soep in de kommen.
Serveer de soepstengels bij de soep.

Champignonroomsaus.



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

Ingrediënten

50 g boter, room-,
ongezouten
250 g champignons,
kastanje-
380 ml fond,
paddenstoelen-
250 g groente, soep-,
verse fijne
2 tn knoflook
250 ml room, slag-,
verse
3 el sherry, medium

- zeef

Bereiding.

Snijd de knoflook doormidden.
Verhit de helft van de boter in een steelpan en bak de soepgroente en knoflook zonder te kleuren op een laag vuur gedurende 3 min.
Voeg de fond toe en breng het geheel tegen de kook.
Laat de smaak van de groenten op laag vuur 20 min. in de fond trekken, zonder deksel op de pan.
Schenk de fond door de zeef en vang het vocht op in een pan (de groenten hebben hun smaak afgegeven en worden niet meer gebruikt).
Breng de fond aan de kook en laat op een hoog vuur inkoken tot er nog 125 ml over is (ca. 10 min.).
Voeg de slagroom toe en laat op een middel-hoog vuur tot de helft inkoken; tot een egale saus (ca. 15 min.).
Snijd de champignons in kwarten.
Verhit ondertussen de rest van de boter in een koekenpan en bak de champignons op een middelhoog vuur 5 min.
Voeg de sherry toe en laat op een hoog vuur 3 min. verdampen.
Schenk de saus erbij.
Breng de saus op smaak met peper en zout en warm nog 2 min. door.

Tips:

Voor een saus zonder alcohol kun je 3 el sherry vervangen door 2 el citroensap.
Liever een iets minder zoete saus? Vervang de sherry dan door eenzelfde hoeveelheid droge witte wijn.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 350
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 22 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 11 g

Eikenbladsla met paddenstoelen.



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

Ingrediënten

15 g boter
75 g champignons, in plakjes
75 g oesterzwammen, in reepjes
2 el peterselie, fijngehakte
1 krp sla, eikenblad-
- vinaigrette, naar smaak

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

Bereiding.

Verhit de boter en bak de oesterzwammen, de champignons en de peterselie goudbruin. Maak de eikenbladsla schoon en verdeel er de paddenstoelen over. Doe er tenslotte vinaigrette naar keuze over.

Gebakken polenta met pesto en oesterzwammen.



Menugang: Amuse,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Italiaanse kook-
workshop Amsterdam

Ingrediënten

45 g boter, room-
3 dl bouillon,
paddenstoelen-
45 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
75 g oesterzwammen, in
reepjes
- peper
75 g polenta
- zout

*Er zijn verschillende
soorten polenta te koop;
de snelkookversie van 2
min. is heel handig.*

Voor de pesto:

1 bs basilicum
25 g pijnboompitten of
nootjes, pistache-
50 g kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
1 dl olie, olijf-
- zout, zee-, grof,
geroosterd)
(evt. 1 snf zout)

Bereiding.

Breng de bouillon aan de kook en voeg in één
keer al roerende de polenta toe.
Laat zachtjes koken en blijf roeren.
De massa wordt stevig.
Voeg de boter en de geraspte kaas toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Spreid de massa met een natte lepel uit op een
bakplaat en laat afkoelen.
Bak de oesterzwammen in wat olie/boter in
een koekenpan aan beide zijden tot ze
goudbruin zijn.
Draai in een kleine keukenmachine de pesto
van basilicum, pijnboompitten, kaas en
knoflook.
Voeg al draaiende de olijfolie toe.
Breng op smaak met wat zeezout (pesto die
over is kun je in een gesloten potje een week in
de koelkast bewaren).
Leg een vel bakpapier op een bakplaat.
Snijd reepjes of ruitjes of steek rondjes uit van
de afgekoelde polenta en bestrijk ze met een
beetje olie.
Bak de polentakoekjes in ca. 10 min. in een
voorverwarmde oven (185°C) tot ze lichtbruin
zijn.
Alternatieven: bakken in een anti-aanbakpan of
op een grillplaat.
Serveer de koekjes op een mooie schaal.
Doe wat pesto op elk koekje en garneer ze af
met een paar reepjes oesterzwam.

Tip:

De pesto smaakt ook prima op crostini met een
reepje verse buffelmozzarella.
Gebruik in plaats van Parmezaanse kaas eens
harde pecorino.



Pecorino

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

Gegratineerde champignons.



Menugang: Hapje
Keuken: Mediterrane
Stuks: ca. 18
Sterren: **
Bron: Tina de Vries

Ingrediënten

250 g champignons,
kastanje-
50 g kaas, pittige
1 tn knoflook
2 el paneermeel
- peper, versgemalen,
royaal
2 el port
1 tomaatje op olie,
gedroogd
2 stngl ui, bos-
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Was de champignons.
Verwijder de steeltjes van de champignons.
Snijd de steeltjes klein.
Rasp de kaas.
Vermeng de port, het paneermeel en de kaas.
Snijd het tomaatje fijn.
Roer het tomaatje door het kaasmengsel.
Snijd de bosui heel fijn.
Verhit een beetje olie.
Bak daarin de steeltjes van de champignons met de bosui en de knoflook goudbruin.
Roer de groente door het kaasmengsel.
Breng de vulling op smaak met peper en zout.
Vul de champignons met het mengsel.
Zet de champignons 10-15 min. in de voorverwarmde oven.
Serveer de champignons (warm of koud) op een mooi schaalpje.

Gehaktbrood met paddenstoelen.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 sn brood, casino-, wit
400 g champignons,
kastanje-
1 ei
500 g gehakt, hoh
75 ml melk, halfvolle
1 el mosterd, Dijon-
2 el olie, olijf-, milde
- peper
2 sjalotten
5 g tijm, verse
- zout

1 cakevorm (30 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de helft van de olie in een grote koekenpan en bak de helft van champignons 5 min. op een hoog vuur.

Herhaal dit met de rest en laat de champignons afkoelen op een bord.

Haal de blaadjes tijm van de takjes en snipper de sjalotten zo fijn mogelijk.

Snijd de korstjes van het brood en week de sneetjes in de melk.

Knijp het brood uit en meng dat met het ei, de mosterd, de tijm en de sjalot door het gehakt.

Breng het geheel op smaak met peper en zout (of gehaktkruiden).

Bekleed de bodem en de zijkanten van de cakevorm met 2/3 van de plakjes champignons.

Doe het gehakt in de cakevorm en verdeel de rest van de champignons over de bovenkant.

Druk het geheel aan.

Laat het gehaktbrood in 45 min. gaar worden in de oven.

Schenk het vocht uit de vorm.

Serveer het gehaktbrood warm, lauw of koud.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en witlofsalade.

Bereidingstijd: 70 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 218

Eiwit: 14 g

Koolhydraten: 4 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gehaktragout met champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Hens Kromme

Ingrediënten

250 g champignons
- citroensap
125 ml crème fraîche
1 blk Gebonden Champignon-Crèmesoep (Unox ± 450 ml)
500 g gehakt, runder-
1 tn knoflook
1 el maïzena
2 el olie
½ tl paprikapoeder
- peper
1 gls sherry
2 uien

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

Voorbereiding.

Pel en snipper de uien.
Borstel de champignons schoon, snijd ze in plakjes en besprenkel ze met citroensap.

Bereiding.

Verhit de olie in een braadpan.
Fruit 3 min. de uien hierin.
Pel de knoflook en pers die boven de uien uit.
Voeg het gehakt toe en bak in 10 min., met een vork, rul.
Roer de paprikapoeder, peper, maïzena erdoor.
Voeg de soep, sherry en champignons toe en laat 5 min. koken.
Haal de pan van het vuur en voeg de crème fraîche toe.

Tip:

Lekker met rijst.

Gemarineerd rundsvlees met eekhoorntjesbrood.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Njam!, Peppe Giacomazza

Ingrediënten

700 g rundsvlees, kogel-

Voor de marinade:

1 tn knoflook, geplette
2 tk rozemarijn, fijngehakt
1 hv salieblaadjes, fijngehakte
3 gls wijn, Barbera
2 snf zout, zee-

Voor de brasato:

1 klt boter
25 cl bouillon, vlees-
3 tn knoflook, geplette
1 el olie, olijf-
1 preiwit, in ringen
2 stl selderij, in stukjes
1 el tomatenpuree
1 wortel, in blokjes

Bereiding.

Marineer het vlees:

Wrijf het vlees in met de kruiden en het zout.
Leg het vlees samen met de knoflook in de rode wijn.
Draai het vlees een paar keer om zodat de wijn en de kruiden goed mengen.
Laat het vlees 24 uur marinieren in de koelkast (draai het vlees regelmatig om tijdens het marinieren).

Bak het vlees:

Verwarm de oven voor op 230°C.
Schroei het vlees aan beide kanten aan in olijfolie en boter op een hoog vuur.
Voeg de teentjes look toe.
Haal het vlees uit de pan, leg het in een ovenschaal met de wortel, de selderij en de prei en overgiet het met de vleesjus.
Voeg de vleesbouillon en de tomatenpuree toe en bak het vlees 30 min in de oven.

Maak de puree:

Kook de aardappelblokjes gaar, voeg op het einde van de gaartijd een scheutje olijfolie toe.
Giet de aardappelen af, pureer ze en roer er de boter en het eigeel door.
Breng de puree op smaak met nootmuskaat, versgemalen peper en zout.

Bak de porcini:

Borstel de porcini (eekhoorntjesbrood) schoon, hak de paddenstoelen grof en kruid ze af met versgemalen peper.
Bak ze met een teentje knoflook in de olijfolie.

Werk af:

Haal de brasato uit de oven.
Zeef de jus en versnijdt het vlees.
Scheep de aardappelpuree op het bord, strijk het uit, leg het vlees erop en schep de saus erover.
Verdeel de porcini over het bord.
Werk af met een scheutje olijfolie, wat geraspte truffel, een takje rozemarijn, wat salie en snufje peper.

Ingrediënten**Voor de puree:**

8 aardappelen, in
blokjes
3 el boter
2 eigeel
- nootmuskaat
1 sch olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de porcini:

300 g eekhoorntjes-
brood
1 tn knoflook, gekneusd
1 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen

Voor de afwerking:

1 sch olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tk rozemarijn
1 hv salieblaadjes
1 truffel, geraspte

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

Gemarineerde forel met champignons.



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

Ingrediënten

1½ el azijn, wijn-, witte
60 g champignons, zeer
kleine
4 forellen (à 250 g)
2 laurierblaadjes
90 g meel
90 ml olie, olijf-
½ tl paprika, hete
10 peperkorrels
1 tk tijm of ½ tl tijm,
gedroogde
2 el tomatenpuree
1 ui
90 ml wijn, witte, droge
90 g wortelen
1 tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 190°C.
Snijd de wortelen en de ui in dunne schijfjes.
Maak de forellen schoon en wrijf ze in met wat
zout.
Verhit de olie en sauteer de forellen 3-4 min.
aan elke kant, haal ze uit de olie en leg ze in
een ovenschotel die groot genoeg is om de vis
er in één laag in te leggen.
Bak de uien en de wortelen 5 min. in dezelfde
olie, op een middelhoog vuur.
Voeg het meel toe, roer goed door elkaar en
laat nog 5 min. bakken.
Vermeng de tomatenpuree met wat water en
voeg dit aan het groentemengsel toe.
Voeg de paprika, het zout, de laurierblaadjes,
peperkorrels, azijn, wijn en tijm toe.
Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en
laat 30 min. sudderen.
Doe er de champignons de laatste 5 min. bij.
Giet het mengsel over de forel.
Breng het terug aan de kook, plaats de schaal
10-15 min. bovenin de oven, tot de forel bruin
en gaar is.
Serveer warm of koud.

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

Geroosterde paddenstoelen.



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

Ingrediënten

1 limoen
50 g oesterzwammen
1 el olie, olijf-
50 g paddenstoelen,
seizoensmix
50 g shiitake
1 tl zout

- crème brûléebrander

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 9
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de paddenstoelen schoon.
Verwijder de stelen van de shiitake en snijd de
hoedjes in kwarten.
Scheur de oesterzwammen in reepjes.
Snijd de rest van de paddenstoelen in stukjes
(laat kleine paddenstoelen heel).
Schenk de olijfolie op een bord en schep de
paddenstoelen erdoor. Rooster de
paddenstoelen met de crème brûléebrander
beetgaar. Bestrooi ze met zout (naar smaak).
Verdeel de paddenstoelen over de amuselepels
en rasp er de limoenschil naar smaak over.

Tip:

Serveer deze geroosterde paddenstoelen met
een glas Montaignan Chardonnay. De volle
smaak van de wijn sluit mooi aan bij de aardse
tonen van shiitake en oesterzwam, terwijl de
limoenrasp zorgt voor een frisse twist.

Gestoomde buns met gebakken paddenstoelen.



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

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
300 g meel, bak-, zelf-
rijzend
200 ml melk, volle
3 el olie, sesam-
400 g paddenstoelenmix
4 el saus, hoisin-
4 uitjes, bos-
1 tl zout

1 bakpapier

Bereiding.

Doe het bakmeel, het zout en de bakpoeder in een kom.

Maak een kuiltje in het midden en schenk er al roerend met een lepel de melk bij (blijf roeren tot er een samenhangend geheel ontstaat).

Neem het deeg uit de kom en kneed het met bloem bestoven handen nog 5 min. verder.

Verdeel het deeg in 12 gelijke stukken en draai er bolletjes van.

Rol een bolletje met een deegroller uit tot een ovaal lapje van ca. 5x10 cm.

Bestrijk 1 kant met een klein beetje sesamolie en klap het dubbel.

Maak zo nog 11 stuks.

Snijd de paddenstoelen in plakjes.

Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de paddenstoelen op een hoog vuur 6 min. Voeg 1 el hoisinsaus toe en warm dit nog 10 sec. mee.

Neem de paddenstoelen van het vuur.

Snijd de bosuitjes in stukken van 4 cm en snijd die stukken vervolgens in de lengte in reepjes.

Schenk in een soeppan een bodem van 4 cm water.

Zet er een vuurvast schaaltje in en zet daar een bord op dat net iets kleiner is dan de diameter van de pan. Knip uit het bakpapier een rondje ter grootte van het bord en leg die op het bord.

Breng het water aan de kook met de deksel op de pan.

Leg 3 à 4 deeglapjes op het bakpapier en stoom de broodjes in ca. 4 min. gaar met de deksel op de pan.

Maak zo alle 12 de broodjes.

Bestrijk de broodjes met wat hoisinsaus en verdeel de gebakken paddenstoelen en bosui erover.

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 408

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 61 g

w/v suikers: 7 g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 4 g

Groente: 125 g

Zout: 3 g

Gevulde champignons I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6-8
Sterren: **
Bron: Italiaans koken II

Ingrediënten

15-30 ml boter
15 ml broodkruimels,
witte, verse
1 kg champignons,
grote
3 tn knoflook, geperst
- tk kruiden, verse, voor
garnering
75 ml olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
1 bs peterselie, verse,
fijngesneden
- zout

Vorb. tijd: 25 min.
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.

Warm de oven voor op 200°C.
Veeg de champignons schoon.
Trek de steeltjes van de hoedjes van de champignons.
Snijd de champignonsteeltjes in kleine stukjes.
Smelt de boter in een steelpan.
Voeg de fijngesneden champignonsteeltjes toe aan de boter.
Fruit de steeltjes al roerend 5-10 min. op een hoog vuur (tot alle vocht verdampt is).
Haal de pan van het vuur.
Roer de peterselie, broodkruimels, knoflook en wat peper en zout door de champignonsteeltjes.
Meng het geheel goed door elkaar.
Scheep het mengsel in de champignonhoedjes.
Leg de hoedjes op een licht ingevette bakplaat.
Sprenkel wat olie over ieder hoedje.
Bak de hoedjes ca. 10 min. in de oven.
Garneer de hoedjes met de takjes verse kruiden.
Dien de champignonhoedjes direct op.

Tips:

Serveer de champignons met dikke plakken chiabattabrood.
Vervang de peterselie door verse fijngesneden basilicum.
Neem 2 fijngesneden sjalotjes i.p.v. de knoflook.

Gevulde champignons II.



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

Ingrediënten

16 champignons, grote
100 g gorgonzola of
kaas, geiten-
250 g ham, serrano-, in
blokjes
3 tn knoflook
1 mp komijn
1 tl kruiden,
Provençaalse
- olie, olijf-
1 paprika, rode, kleine
- peper, zwarte
- peterselie
2 uien
½ gl wijn, droge witte
- zout

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

Bereiding.

Bak de serranoham licht uit in een koekenpan met wat olie.
Neem de serranoham uit de koekenpan.
Bak de ui in de koekenpan tot ze glazig is.
Voeg de paprika toe aan de ui.
Voeg hier de knoflook aan toe.
Bak het uimengsel tot het zo goed als gaar is.
Voeg de champignonstelen, kruiden en komijn toe.
Bak het mengsel totdat het grootste deel van het vocht verdampt is.
Voeg de hamblokjes toe.
Bak de hamblokjes op laag vuur gedurende ca. 8 minuten.
Snijd de peterselie zeer fijn.
Voeg de peterselie op het laatste toe aan het mengsel.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Zet de champignonhoedjes in een vuurvaste schaal.
Vul de champignonhoedjes met het mengsel.
Dek de champignonhoedjes af met een stukje kaas op.
Schenk op de bodem van de vuurvaste schaal een klein laagje witte wijn.
Zet de schaal in een de verwarmde oven.
Bak de champignons ca. 10-20 minuten (afhankelijk van de grootte van de champignons) tot ze gaar zijn.
Serveer de champignons warm.

Tips:

Lekker met vers stokbrood.
Geschikt voor noten-, gluten- en kleurstof-allergie.
NIET geschikt voor nachtschade- en koemelk-allergie.

Gevulde champignons de Paris.



Menugang: Hapje
Keuken: Franse
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Linda Swaag

Ingrediënten

1 ds champignons,
kastanje-
- kruidenroomkaas

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

Bereiding.

Warm de oven voor op 180°C.

Breek van de champignons (de 'gewone', zoals wij ze in NL kennen) de stelen af en doe deze weg.

Vul elk hoedje met kruidenroomkaas (dit gaat het makkelijkst met een theelepel).

Leg alle gevulde hoedjes op een bakplaat en zet deze 20 min. in de oven (180°C).

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 champignons met room- en Parmezaanse kaas (airfryer).



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

Ingrediënten

8-10 champignons,
grote
40 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
200 g kaas, room-
1-2 tn knoflook, geperst
- olie, olijf-
25 g paneermeel
- peper
- peterselie, verse,
fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

Snijd de steel van de champignons, snijd deze fijn en leg apart (deze heb je later weer nodig). Verhit een pan met olie.

Fruit hierin de fijngehakte champignonstelen samen met de knoflook en breng op smaak met peper en zout.

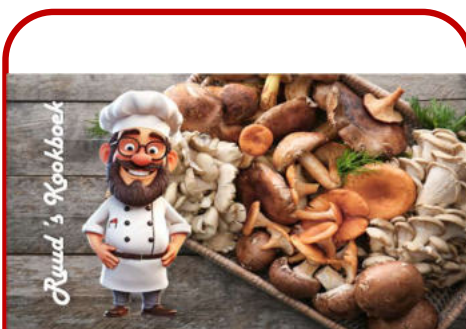
Meng in een kom de roomkaas samen met de gebakken champignonstengels, paneermeel, peterselie, de helft van de Parmezaanse kaas en breng evt. op smaak met peper en zout.

Vul de champignons met een ruime hoeveelheid van het roomkaas mengsel en strooi tot slot de overige Parmezaanse kaas over de champignons.

Bak de champignons in ca. 8-10 min. in een voorverwarmde airfryer op 180°C.

Garneer de champignons met wat verse peterselie.

Gevulde paprika's met aardappelen en champignons.



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

Ingrediënten

2 aardappelen
100 g champignons
1 kbl doperwtten, fijn
1 el olie
100 g ontbijtspek, plakjes
2 paprika's
- peper
- water
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.
Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in schijffjes.
Bak de spek bij matige hitte uit.
Scheep de stukjes spek uit de pan in een kommetje en verbrokkel ze.
Voeg de olie toe aan het achtergebleven spekvet.
Bak de aardappelblokjes 5 min. in de olie.
Voeg de champignons toe en verwarm ze, al roerend, even mee.
Voeg de doperwtjes toe en hou het mengsel warm.
Snijd de paprika's overdwers door midden.
Snijd de zaadlijsten met de zaden uit de paprika's.
Kook de paprika's 5-7 min. in water met zout.
Laat de paprika's vervolgens uitlekken.
Leg ze in een zeef of vergiet op de pan met kookvocht; dek ze af met een deksel en hou ze warm.
Vul de paprika's met het aardappelmengsel.
Strooi er de spekstukjes over.

Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaat-appel en pastinaakchips.



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

Ingrediënten

1 appel, granaat-
1 citroen, geraspt
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
- olie, olijf-
1 pastinaak
- peper
4 portobellos (met
geitenkaas)
200 g spinazie, baby-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Schil de pastinaak en maak met een dunschiller dunne lange sliertjes.
Verdeel de slierten pastinaak over een bakplaat bekleed met bakpapier.
Besprenkel de pastinaak met een scheutje olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
Rooster de pastinaak 15 min. in de voorverwarmde oven.
Pas de oventemperatuur aan naar wat vermeld staat op de verpakking van de portobellos.
Bereid de gevulde portobellos met geitenkaas volgens de aanwijzing op de verpakking.
Halveer de granaatappel.
Houd een helft boven een diepe kom en tik met een houten lepel tegen de schil.
Let hierbij op uw handen.
Blijf rondom tikken totdat alle pitjes uit de granaatappel gevallen zijn.
Herhaal dit met de andere helft.
Verhit een koekenpan met een scheutje olijfolie en roerbak de spinazie met knoflook 1 min.
Haal van het vuur en breng op smaak met zout, peper en citroenrasp.
Vul de portobellos met spinazie, knapperige pastinaakchips en garneer ze met granaatappelpitjes.

Bereidingstijd: 60 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

Gourmet-bananenpannenkoekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 6-8
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-07

Ingrediënten

1 el bakmeel, zelfrijzend
1 el banaan, rijpe
1 el boter, room-, ongezoeten
1 ei, middelgroot
100 g frambozen, diepvries-
2 el siroop, ahorn-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 105
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding:

Prak de frambozen (ontdooit) fijn met de helft van de ahornsiroop.
Smelt de roomboter.
Prak de rijpe banaan.
Klop het ei los.
Meng dit met de rest van de ahornsiroop en het zelfrijzend bakmeel tot een beslag.
Verhit een beetje roomboter op de bakplaat van het gourmetstel, voeg 2 el beslag toe per pannenkoekje en bak ze 5-6 min. (keer ze halverwege).
Serveer ze met de (evt. verwarmde) frambozenpuree.

Tips:

- Lekker met amandelschaafsel en een bolletje (frambozen)ijs.
- Verwarm de frambozenpuree in het gourmetbakje voor een warme saus.

Griet- of tongfilet in tempura op venkel juliënne met gegrilde coquilles en shiitake.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Carta-Remie,
HorecaStart.com

Ingrediënten

2 el azijn, rijst-
1 citroen, in partjes
12 coquilles, verse
4 griet- of tongfilets
5 tk kervel
- mayonaise
- peper, versgemalen
100 g shiitake
1 mp tapenade, truffel-
(of 1 tl olie, truffel-)
- tempura
1 venkelknol
- vijfkruidenpoeder
(verkrijgbaar in de
toko)
- zout

- frituurpan met olie
- grillpan

Bereiding.

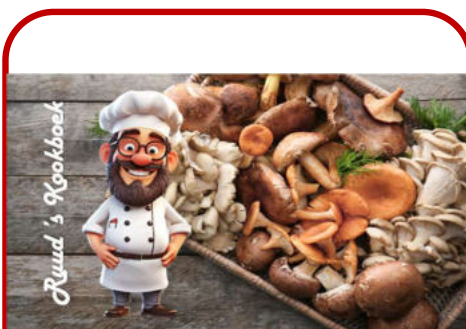
Doe een laagje vijfkruidenpoeder op een bordje en plaats daar de coquilles met 1 kant op. Laat ze marineren.
Maak het tempura beslag zoals op de verpakking vermeld staat.
Fruit de paddenstoelen in een bakpan tot ze net gaar zijn en laat ze afkoelen.
Meng een klein schaaltje mayonaise met de truffel-tapenade.
Hak de kervel fijn en meng die door de mayonaise.
Knijp het partje citroen uit boven het mengsel.
Doe de afgekoelde en fijngehakte paddenstoelen erbij en roer het geheel tot een sausje.
Breng het sausje op smaak met een beetje zout en peper.
Snijd de venkel in julienne en wok die in een wokpan of wadjang.
Blus de venkel af met de rijstazijn.
Houd de venkel apart en verwarm ze voor het serveren even in de magnetron.
Verhit de frituur tot 180°C.
Kruid de vis met zout en versgemalen peper.
Dompel de griet- of tongfilets onder in de tempura en leg ze meteen in de olie (180°C).
Laat de stukjes vis uitlekken zodra ze goudbruin gebakken zijn.
Maak de grillpan warm om de coquilles te grillen (aan 2 kanten, afhankelijk van de grootte, ca. 1 min.).
Maak de borden lauwwarm.
Plaats de shiitake-mayonaise, 1 partje citroen en alle overige ingrediënten op het bord.

Tip:

Lekker met een lichte witte wijn.

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

Ham met champignons en bosui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Zeven laatste strohalmen

Ingrediënten

1 el boter
1 bk champignons
150 g ham, achter-,
gegrild
3 el ketjap manis
6 l sherry, droge
3 uitjes, bos-

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.

Er gaat werkelijk niets exotisch in dit gerecht. Het is snel klaar, smakelijk en bovendien caloriearm. En vooral dat laatste geldt meestal niet voor het gebruikelijke fast food.

Borstel de champignons voorzichtig af of maak ze schoon met stuk keukenpapier.
Halveer de champignons.
Snijd de ham in reepjes.
Verhit de boter in een (koeken)pan.
Bak de champignons en de reepje ham 3 min. in de boter.
Voeg de sherry en de ketjap toe.
Laat de ham en champignons met de deksel op de pan ca. 8 min. stoven.
Was de bosui.
Snijd de bosui in schuine reepjes.
Voeg de bosui toe aan de champignons en de ham en laat de ui nog 2 min. meebakken.
Dien het gerecht direct op.

Tip:

Lekker met mihoen of rijst en een 'salade' van 150 g knapperige taugé, in een vergiet overgoten met wat kokend water.

Heldere paddenstoelensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert,
Monega.nl

Ingrediënten

25 g boter, room-
100 g boleten, verse
1 l bouillon, runder-,
verse
100 g cantharellen
100 g champignons,
kastanje-
1 tn knoflook, grote,
fijngesneden
2 bld laurier
1 gls madeira
100 g oesterzwammen
- peper, versgemalen
- peterselie, vers-
gesneden
1 tk rozemarijn
2 tk tijm
- zout

Bereiding.

Zet de bouillon samen met de laurier, de tijm en de rozemarijn op het vuur en breng het aan de kook.
Borstel achtergebleven zand van de paddenstoelen.
Snijd de paddenstoelen in gelijke grove stukken.
Zet een koekenpan op het vuur en verhit hierin de boter.
Fruit hierin de knoflook glazig en voeg hierna de helft van de paddenstoelen toe.
Bak die ca. 3 min. op een hoog vuur.
Breng ze vervolgens op smaak met zout en versgemalen peper en blus ze af met de ½ van de madeira.
Giet de paddenstoelen af en giet het vocht bij de bouillon.
Herhaal dit met de overgebleven paddenstoelen en madeira en laat de bouillon nog 15 min. rustig koken.
Zeef de bouillon door een theedoek om zo een helder resultaat te krijgen.
Voeg de gebakken paddenstoelen aan de heldere bouillon toe en laat het geheel nog 5 min. koken.
Serveer de soep met wat wat versgesneden peterselie.

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

Herfstpastei met champignons en spek.



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

Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers
500 g champignons
1 ei
150 g kaas, belegen, geraspte
1 tn knoflook
1 laurierblaadje
3 el olie, olijf-
40 g paneermeel
1 paprika, rode
300 g rijst, witte
1 zk saus, champignon-
150 g spekreepjes, gerookte
400 g sperziebonen, gebroken
1 ui

1 ovenschaal (25 x 20 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Snipper de ui.
Snijd de champignons in kwarten, de paprika in stukjes en de knoflook fijn.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de ui, de spekreepjes, de champignons, de paprika, de knoflook en het laurierblaadje 4 min. op een hoog vuur.
Voeg de inhoud van het zakje champignonsaus met 250 ml water en de kaas toe en breng het aan de kook.
Neem het van het vuur en verwijder het laurierblaadje.
Bestrooi de bodem van de ovenschaal met paneermeel en schep er het champignonmengsel in.
Klop het ei los.
Bestrijk de rand van de ovenschaal met ei.
Dek de schaal af met het bladerdeeg.
Druk het deeg op de randen goed aan en snijd er overhangend deeg af.
Versier de deegdeksel met de deegrestjes.
Bestrijk het deeg met ei en maak er gaatjes in met een vork.
Bak de pastei in de voorverwarmde oven in 25 min. gaar.
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Kook de sperziebonen in 6-8 min. beetgaar.
Serveer de pastei met de rijst en de sperziebonen.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1030
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 102 g
w/v suikers: 8 g
Natrium: - mg
Vet: 52 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 24 g
Vezels: 9 g
Groente: 288 g
Zout: 3,1

Hertenbiefstuk met paddenstoelensaus, spruiten-stamppot en gekaramelliseerde wortelen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
4 el azijn, balsamico, rode
4 biefstukken, herten-
30 g boter
2 el honing
1 tn knoflook, fijngehakt
100 ml kookroom
200 ml melk
- olie, olijf-
200 g paddenstoelenmix
- peper
500 g spruiten
10 g tijm
1 ui, gesnipperd
50 ml wijn, rode
500 g wortelmix
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat de hertenbiefstukken op kamertemperatuur komen.
Schil de wortelen.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de wortelen op de bakplaat.
Besprenkel de wortelen met de honing, balsamicoazijn, olijfolie, zout en peper.
Ris de blaadjes van de takjes tijm en verdeel vervolgens de tijm over de wortelen.
Rooster de wortelen 20 min. in het midden van de oven.
Verhit intussen wat olijfolie in een pannetje.
Fruit de ui en knoflook samen met de paddenstoelen aan.
Blus het geheel met de rode wijn en kookroom.
Laat de paddenstoelensaus op laag vuur 10 min. inkoken.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Maak de spruiten schoon.
Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Kook de aardappelen 10 min. in ruim kokend water.
Voeg dan de spruitjes toe en kook deze nog 10 min. mee.
Bak intussen de hertenbiefstuk in wat olijfolie op een middelhoog vuur 5 min. rondom bruin.
Haal de biefstukken uit de pan en leg ze op een bord onder aluminiumfolie (zo kan het vlees rusten en blijft het mals).
Giet de aardappelen en spruitjes af.
Zet de pan weer op het vuur en voeg de melk en boter toe.
Stamp de stamppot met een pureestamper tot een grove stamppot.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de stamppot met een hertenbiefstuk met de paddenstoelensaus en de gekaramelliseerde wortelen.

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

Hongaarse goulash van portobello.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Mezza^{ad}, Mikki Duerinck & Kristin Leybaert, Veggie of vegan, lekker simpel

Ingrediënten

200 g bonen, witte, uitgelekt (pot)
- chilivlokken
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijnzaad
- olie, olijf-
80 g olijven, groene, ontpit, in ringen
2 tl oregano
1 paprika, gele, in grote stukken
1 paprika, rode of groene, in grote stukken
1 tl paprikapoeder
700 g portobello, in grote stukken
600 g tomatenblokjes (blik of pot)
1 ui, in halve ringen
1 dl wijn, rode
- zout

Bereiding.

Stoof de ui gaar in wat olijfolie en voeg de knoflook toe.

Voeg de paprikastukken toe en stoof ze even mee.

Voeg de tomaten, de witte bonen, de olijven en de rode wijn toe.

Kruid de saus met paprikapoeder, komijnzaad, oregano, chilivlokken en zout.

Bak intussen in een andere pan de portobellostukken op een hoog vuur tot ze bruin kleuren (roer ze niet te vaak om tijdens het bakken).

Kruid ze met zout.

Voeg de portobello bij het stoofpotje.

Tips:

Leng de saus eventueel aan met wat water.

Serveer de goulash met tagliatelle.

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

Jachtsaus met spek en champignons.



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

Ingrediënten

10 spr bieslook
100 g champignons,
fijne
1 zk jachtsaus (Knorr)
75 g katenspek, plakjes
1½ dl wijn, rode, droge

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

Bereiding.

Veeg de champignons schoon met keukenpapier.
Snijd de champignons in dunne plakjes.
Snijd het katenspek in smalle reepjes.
Laat in een droge koekenpan het spek al omscheppend ca. 3 min. zachtjes bakken.
Voeg de champignons toe aan het spek.
Bak de champignons ca. 4 min. mee met het spek.
Voeg de wijn, 1 dl koud water en het sauspoeier toe aan de spek.
Breng het geheel al roerend aan de kook.
Laat de saus ca. 1 min. zachtjes doorkoken.
Knip de bieslook fijn boven de saus.

Tip:

Lekker bij varkensfiletlapjes, rosbief, varkensfricandeau, ossenhaas, karbonade en kalfs- of varkensschnitzel.

Kalfspastei met champignons (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

1 ei
5 g gist, gedroogde
100 g margarine (Becel)
100 ml melk
5 g suiker
250 g tarwebloem, fijne
5 g zout

Voor de vulling:

250 champignons
- peper, versgemalen
500 g ragout, kalfs-
1 ui
- zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor het deeg goed door elkaar tot een luchtig deeg is ontstaan.

Laat dit minimaal 1 uur rusten onder een vochtige doek.

Weeg 150 g van het deeg af en maak er een bol van (dit is voor de deksel en de versiering van de pastei).

Rol het andere gedeelte uit.

Leg een stukje vetvrij papier in een bakvorm.

Leg het deeg mooi passend in de bakvorm.

Vul dit met een lepel met de kalfsragout.

Snijd de champignons en de ui klein en bak dit kort aan met een beetje margarine in een koekenpan.

Breng het ui-champignonmengsel vervolgens op smaak met versgemalen peper en zout.

Smeer het ui-champignonmengsel uit over de ragout.

Rol de plak deeg voor het deksel uit.

Leg de deksel op de vlaai en snijd het restant eraf.

Van de restanten maak je blaadjes en bloemetjes en leg deze mooi in patroon op de deksel.

Bestrijk de vlaai met het ei en bak hem in je Airfryer. (45min.-150°C).



Bereidingstijd: - min.
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

Kebabspies van koningsboleet.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Evavzw.be, Meza,
Milou van der Will

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl kaneel
1 tl ketoembar (= gemalen korianderzaad)
1 tl komijnpoeder
140 g koningsboleet
1 tl kurkuma
2 el olie, neutrale
1 tl paprikapoeder
1 tl uienpoeder
1 tl zout

Bereiding.

De stevige bite en hartige smaak maken de boleet tot een nogal waanzinnige vleesvervanger. Kebab smaakte nog nooit zo goed.

Maak een marinade door de neutrale olie met de ketoembar, het paprika-, chili-, uien- en komijnpoeder, de kaneel, de kurkuma en het zout te mengen.

Halveer de boleten en rijg ze aan spiesen.

Smeer de zwammen in met de marinade.

Rooster de spiesen op een aluminium schaal op de barbecue tot ze mooi kleuren (keer ze af en toe).

Leg het platbrood ook even op de barbecue, om warm te worden.

Besmeer het platbrood vorstelijk in met knoflooksaus.

Serveer het platbrood met de kebabspiesen.

Garneer de kebabs met de radijs, verse kruiden en geef er eventueel sriracha bij.

Ingrediënten (vervolg):**Voor erbij:**

1 brood, plat-, glutenvrij
- kruiden, groene, verse
kruiden, ter garnering
2 radijsjes, in zeer
dunne plakjes, ter
garnering
- saus, knoflook-
- sriracha (chilisaus)

**Bereidingstijd: 50-60
min.**

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kermis-stijl champignons met romige kruidensaus.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht, hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: OptimaleRecepten.nl

Ingrediënten

Voor de champignons:

1 kg champignons, witte
2 g dille, gedroogde
2 g marjolein,
gedroogde
30 ml olie, bak-, neu-
trale
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 uien, grote
- zout, zee-

Voor de romige saus:

15 ml citroensap, vers
5 g dille, verse
2 tn knoflook
125 g mayonaise
- peper, zwarte, vers-
gemalen
250 g yoghurt, natuur-
lijke
- zoetstof, naar smaak
- zout, zee-

Bereiding.

Reinig de champignons zorgvuldig met een droge keukendoek of paddenstoelenborstel. Snijd evt. grote exemplaren in tweeën of vieren om een gelijkmatige garing te garanderen. Pel de uien en snijd deze in fijne halve ringen. Verhit de bakolie in een ruime koekenpan of wok op een hoog vuur tot deze goed heet is. Voeg de champignons toe en bak deze onder regelmatig roeren gedurende ongeveer 5-7 min. tot ze goudbruin beginnen te kleuren (het is belangrijk de champignons niet in een te volle pan te bereiden, zodat ze kunnen bakken in plaats van stomen).

Voeg de gesneden uien toe en bak deze mee tot ze glazig en zacht zijn (ca. 3-4 min.).

Breng het geheel op smaak met zeezout, versgemalen zwarte peper, gedroogde dille en marjolein (blijf regelmatig roeren om een gelijkmatige garing te verzekeren).

Bereiding van de saus.

Pel de knoflook en pers die fijn.

Meng in een kom de natuurlijke yoghurt met de mayonaise tot een homogene massa.

Voeg de geperste knoflook, fijngehakte verse dille en het citroensap toe.

Breng de saus op smaak met zeezout, zwarte peper en een kleine hoeveelheid zoetstof om de smaken in balans te brengen.

Afwerking.

Giet de bereide saus over de hete champignons en meng het voorzichtig door elkaar (de warmte van de champignons zorgt ervoor dat de saus licht opwarmt en de smaken zich optimaal kunnen mengen).

Tip:

- Serveer dit gerecht direct na bereiding, wanneer de champignons nog warm zijn en de saus romig. Het kan worden geserveerd als:
 1. een hartige snack tijdens borrels of feestjes,
 2. een bijgerecht bij een hoofdmaaltijd,
 3. een vegetarische hoofdmaaltijd met vers brood erbij.
- Hoewel dit gerecht het beste direct geserveerd kan worden, zijn eventuele restjes tot 2 dagen houdbaar in een luchtdichte verpakking in de koelkast. Verwarm de champignons voorzichtig in een pan op laag vuur op als u ze later wilt serveren.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: 380 mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Kip met spek en champignons.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Sara Blanchard

Ingrediënten

2 el boter, gesmolten
35 g champignons,
gehalveerd
2 kippenborsten, met
bot en vel
1 tn knoflook, geperst
- peper
4 el room, extra dikke
(50% vetgehalte)
2 pl spek, doorregen
1 tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schenk de gesmolten boter in een ovenschaal
van 23x33 cm.
Leg de kip met het borstbeen op de bodem.
Breng de kip op smaak met zout en peper.
Draai de kip om.
Drapeer de spek over de kip.
Verdeel de champignons er over.
Zet de ovenschaal in het midden van de oven.
Laat het geheel 45-60 min. in de
voorverwarmde oven bakken (tot het
kippenvlees wit is en de sappen helder zijn).
Haal de schaal uit de oven halen.
Leg de inhoud van de ovenschaal op een bord
leggen.
Houd de inhoud van de ovenschaal warm.
Giet de jus uit de ovenschaal in een kleine
sauspan.
Klop de jus met de room op een laag vuur tot
een dikke saus.
Schenk de saus over de kip.
Serveer het gerecht warm.

Tip:

Lekker met groene groenten en wilde rijst.

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

Kipfilet met rijst en paddenstoelenroomsaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp

Ingrediënten

1 el azijn, wittewijn-
½ bouillonblokje,
groente-
250 g crème fraîche
200 g kipfilets, in
blokjes
1 el olie, olijf-
400 g paddenstoelen,
gemengde, grof
gesneden
- peper, versgemalen
300 g rijst (zilervlies-)
125 g spekblokjes
200 g spinazie,
diepvries- ontdooid
1 ui, rode, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de spekblokjes knapperig en goudbruin. Voeg de ui en azijn toe en bak dit nog 2 min. mee.

Voeg de kipfilet en paddenstoelen toe en bak het geheel 5 min. op een hoge stand.

Voeg vervolgens de crème fraîche en de spinazie toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en laat het nog 5 min. pruttelen.

Serveer de rijst met de kip en de romige paddenstoelensaus.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 645

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 60 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 31 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 16 g

Vezels: 5 g

Groente: - g

Zout: 1,9 g

Krokante paddenstoelen met sesam.



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

Ingrediënten

100 g bloem
½ limoen
4 el mayonaise,
(evt.vegan-)
- olie, frituur-
4 tl olie, sesam-
400 g paddenstoelenmix
1 el sesamzaad
150 ml water, mineraal,
met koolzuur

Bereiding.

Doe de bloem, het mineraalwater, het sesamzaad en 2 tl sesamolie in een kom en klop dit met een garde tot een beslag. Schenk een laag van 8 cm frituurolie in een kookpan en verhit de olie tot 180°C. Haal de paddenstoelen een voor een door het beslag en frituur ze in 4 min. gaar en krokant. Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Pers intussen de limoen uit en meng het sap met de mayonaise en de rest van de sesamolie tot een dipsaus. Verdeel de krokante paddenstoelen over een platte schaal en serveer ze met de dip.

55

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 322
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: 100 g
Zout: 0,2 g

Lever met champignons.



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

Ingrediënten

3 el bloem
4 el bouillon, runder-
250 g champignons
400 g lever, varkens-
4 el melk
2 el olie, zonnebloem-
- peper, zwarte
- peterselie, fijngehakte
2 uien, rode
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1280
Energie kcal: 305
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder vet en zeentjes van de lever.
Snijd de lever in reepjes.
Doe de melk in een kom.
Leg de reepjes er ca. 5 min. in.
Pel de uien en snijd ze in ringen.
Wrijf of borstel de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes.
Verhit de olie in een anti-aanbakpan of in een wok.
Bak daarin de uienringen ca. 2 min.
Voeg de champignons toe.
Bak het mengsel nog eens ca. 2 min.
Neem de lever uit de melk en dep ze droog met keukenpapier.
Giet de melk weg.
Wentel de reepjes door de bloem.
Doe de reepjes in de pan. Of wok en braad ze op een hoog vuur in 2-3 min. mooi bruin.
Keer de reepjes af en toe.
Breng de reepjes op smaak met peper en zout.
Giet de bouillon er bij.
Verwarm het mengsel nog eens 1 min.
Bestrooi met peterselie en serveer direct.

Tip:

Serveer hierbij aardappelpuree en een kleurige salade met kruidenvinaigrette.
Lekker met een rode wijn.
Vervang de varkenslever eens door kalfslever.

Luxe champignongroentesoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g champignons
1 pk Champignon
Soep met truffel en
bosui (Honig)
1 courgette
300 g maïs (blikje)
2 el olie, roerbak-,
Mediterrane
- peper
4 pistolets,
voorgebakken
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1160
Energie kcal: 395
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Was de courgette.
Snijd de courgette in blokjes.
Doe 1¾ l koud water in een ruime pan.
Voeg al roerende met een garde de soeppoeder toe.
Breng de soep al roerende aan de kook.
Voeg de courgette toe.
Voeg de maïs toe.
Voeg de champignons toe.
Laat de soep op een laag vuur 10 minuten zachtjes koken.
Snijd de broodjes open.
Verdeel de uienringen over de broodjes.
Bestrooi de uienringen met peper naar smaak.
Serveer de broodjes met de soep.

Wijntip:

Duc de Termes, wit, Frankrijk, droog.

Mediterrane kipfilet met paddenstoelen en courgette.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 zk aardappelpartjes (à 450 g)

200 g champignons, kastanje-

1 courgette, in blokjes

2 kipfilets (à 150 g)

1 pk Maggi Mals en Kruidig, mediterrane kruiden

5 el olie, olijf-

- peper

2 el peterselie, blad-, grof gehakt

1 ui, in halve ringen

- zout

Bereiding.

Bereid de kipfilets met de kruidenmix volgens de aanwijzingen op de verpakking (gebruik 2 vellen bakpapier).

Verhit in een hapjespan 3 el olijfolie.

Bak de aardappelpartjes in 10 min. goudbruin en gaar.

Schep ze regelmatig om.

Verhit de rest van de olie in een wok.

Roerbak de paddenstoelen met de ui en de courgette in 5 min. beetgaar.

Breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de kipfilets over 4 borden.

Schep er de groente bij en bestrooi met de peterselie.

Serveer het gerecht met de aardappelpartjes.

58

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1667

Energie kcal: 397

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 46 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mini-paddenstoelenquiches met truffelolie.



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

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg, ontdooid
2 el boter
100 ml crème fraîche
2 eieren
1 tn knoflook, geperst
1 el olie, truffel-
200 g paddenstoelen, gemengde
4 paddenstoelen, om te garneren
50 ml room, slag-
1 tl rozemarijn

- bakpapier
- blindbakvulling
- muffinvorm, ingevet

Bereiding.

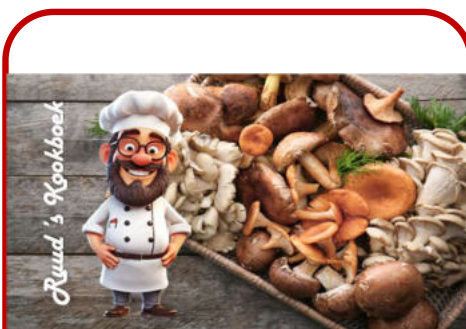
Veeg de paddenstoelen schoon en hak ze grof.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Snijd een cirkel uit de plakjes bladerdeeg, zodat ze in de holtes van een muffinvorm passen.
Prik met een vork in het deeg.
Leg er steeds een velletje bakpapier op en giet de blindbakvulling erin.
Bak de bladerdeegbakjes circa 10 min. in de oven.
Verwijder het bakpapier met de blindvulling en bak nog 5 min. verder.
Laat afkoelen in de vorm.
Verhit intussen de boter en bak hierin de paddenstoelen, knoflook en rozemarijn.
Klop de eieren los met de truffelolie en voeg de crème fraîche en slagroom toe.
Klop het mengsel glad.
Vul de deegbakjes in de vorm met de paddenstoelen en giet het eimengsel erop.
Leg er een mooi plakje paddenstoel op en bak de taartjes in de oven in circa 10 min. gaar en goudbruin.
Serveer de quiches (lauw)warm.

Tips:

Vervang de truffelolie in dit recept eens door notenolie.
Liever met vlees? Voeg uitgebakken spekjes toe aan de vulling.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 365
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 2 g
Groente: 25 g
Zout: 0,4 g

Nasi goreng met kip en champignons.



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

Ingrediënten

100 g bacon of ontbijt-
spek
300 g borstfilets,
kippen-
350 g champignons
1 tn knoflook, ragfijn
gehakt of uitgeperst
1 tl olie, sesam-
- 3 el olie, zonnebloem-
of arachide-
- peper, witte, vers-
gemalen
300 g rijst, droog-
kokende
2 tl sambal oelek
1 tl saus, soja-, Chinese
1 ui, grote, gesnipperd
6 uitjes, bos-, in smalle
ringetjes
- zout

Bereiding.

Gebakken rijst met kip en paddenstoelen behoort tot één van de meest populaire gerechten in de grote steden van China. Bacon of ontbijtspek mag er echter niet in ontbreken.

Snijd de kippenborstfilets in kleine blokjes (ca. 1 cm).
Snijd de champignons eerst in plakjes en daarna in reepjes.

Snijd de bacon of ontbijtspek eerst in dunne plakken en daarna in reepjes.

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.

Voeg zout aan het kookwater toe.

Laat de rijst grotendeels afkoelen.

Verhit de zonnebloem- of olie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".

Fruit de ui 3 min.

Roer daarna de knoflook en de sambal oelek erdoor.

Voeg na 1 min. het kippenvlees, de champignons en de bacon of ontbijtspek toe.

Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min. bakken.

Strooi er de bosuitjes en wat versgemalen peper over.

Spread de rijst er over uit.

Schep alles om tot de rijst door en door warm is geworden.

Sprenkel de sojasaus en de sesamololie erover en schep alles nogmaals goed om.

Dien het gerecht op in een voorverwarmde schaal.

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

Noedelbowl met paddenstoelen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp

Ingrediënten

1 tl azijn, wittewijn-
2 eieren
1 tn knoflook, geperst
150 g mie, eier-
2 tl olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
200 g paddenstoelen,
gemengde, schoon-
geveegd, in stukken
100 g radijsjes, in
kwarten
2 el sesamzaad
3 el sojasaus
2 uitjes, lente-/bos-, in
ringen

Bereiding.

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de noedels af en spoel ze af onder koud water.

Kook de eieren in 6 min. halfzacht.

Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan en houd het apart.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de paddenstoelen met de knoflook in ca. 5 min. goudbruin.

Blus ze af met 1 el sojasaus en 1 tl sesamolie.

Meng de overige sojasaus, sesamolie en de azijn tot een dressing.

Verdeel de noedels, radijs, paddenstoelen, bosui en ei over 2 ruime kommen.

Besprenkel ze met de dressing naar smaak.

Bestrooi ze met de sesam.

61

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 520

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 64 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 4 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: 2,5 g

Oesterzwammen in ketjapsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Java, Maureen Tan, Mezzo

Ingrediënten

2 tk bladselderij, fijngesneden
3 cm gemberwortel, julienne gesneden
2 el ketjap manis
3 tn knoflook, in fijne plakjes
3 cm laos, gekneusd
5 lomboks, rode, in fijne ringen
1 el oestersaus
750 g oesterzwammen in repen
- olie, om in te bakken
½ tl peper, zwarte, gemalen
2 salamblaadjes, gekneusd
3 sjalotten, in fijne plakjes
½ tl suiker, palm-, fijngesneden
1 tomaat, in partjes

Bereiding.

Verhit wat olie in een wok op een middelhoog vuur.

Fruit er de sjalotten, de knoflook, de lomboks, de gemberwortel, de laos en de salamblaadjes ca. 5 min. in.

Voeg de oesterzwammen toe en roerbak ze op een hoog vuur 1 min. mee.

Voeg de tomaat toe en bak het geheel nog 1 min.

Voeg het zout, de peper, de palmsuiker, de oestersaus en de ketjap manis toe en meng alles goed.

Zet het vuur uit, strooi de lente-ui en de bladselderij erover en schep nog een keer goed om.

Ingrediënten (vervolg)

1 ui, lente-, in fijne
ringen
1 tl zout

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

Oma's champignons.



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

Ingrediënten

- boter
- 500 g champignons
- 100 g spekblokjes
- 3 tn knoflook
- peper, versgemalen
- 2 el peterselie
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in schijfjes.
Snijd de knoflook fijn.
Hak de peterselie fijn.
Smelt wat boter in een pan.
Bak de champignons.
Kruid het geheel met peper.
Voeg de spekblokjes toe; laat ze meebakken.
Roer er de knoflook door.
Roer er de peterselie door.
Laat het geheel nog ca. 1 min. verder bakken.
Breng de champignons op smaak met peper en zout.

Omelet met diverse paddestoelen.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: Judith Rolf

Ingrediënten

1 ds bospaddestoelen

**1 klnt boter, room-
(gras)**

4 eieren

(- evt. kiemgroenten)

**1 ds oesterzwammen
(of shiitake)**

- peper, versgemalen

- zout

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Breek de eieren in een kom en kluts ze met een vork door elkaar.

Voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.

Veeg de paddestoelen schoon met een keukenpapiertje en snijdt de paddestoelen in kleine stukjes.

Zet een koekenpan op het vuur en laat een klontje roomboter smelten.

Voeg de paddenstoelen toe, als de roomboter gesmolten is en laat deze garen (ca. 2 min.).

Voeg daarna de geklutste eieren toe.

Laat het geheel zachtjes bakken/garen totdat het ei-wit en -geel niet meer vloeibaar is.

Serveer evt. met een pluk kiemgroenten naar keuze (bijv. alfalfa of tuinkers).

Paddenstoelengehakt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

65 g champignons,
kastanje-
1 g knoflook (ca. ¼ tn)
2 tl kruidenmix, BBQ-
1 el olie, olijf-, extra
virgine
20 g paprika rood
25 g ui

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 96
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: 5,2 mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de paprika in kleine stukjes en hak de champignons fijn.

Snijd de ui en knoflook fijn (of pers de knoflook).

Voeg een scheutje olijfolie toe aan een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook kort tot deze goudgeel zijn.

Doe de paprika in de pan en bak deze kort mee op een hoog vuur.

Voeg de champignons toe samen met 2 tl BBQ kruidenmix.

Mix de ingrediënten in de pan en bak op hoog vuur tot de champignons goudbruin zijn.

Tip:

Gebruik de champignongehakt eens voor pasta Bolognese of in een rijst gerecht..

Paddenstoelenragout met schnitzelreepjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Australische
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-1

Ingrediënten

20 g boter of margarine
1 bk paddenstoelenmelange (200 g)
- peper, versgemalen
75 g rijst, meergranen
1 schnitzel, kalfs- (ca. 100 g)
½ zk Stroganoffsaus (280 ml)
- zout

Bereiding.

Kook de rijst met zout volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de schnitzel in dunne reepjes.
Veeg de paddenstoelen schoon met keukenpapier
Snijd de paddenstoelen klein.
Bestrooi de paddenstoelen met zout en peper.
Verhit de boter in een braadpan.
Bak de reepjes vlees in ca. 2 min. bruin.
Voeg de paddenstoelen toe aan het vlees.
Laat de paddenstoelen ca. 3 min. meebakken
Roer de Stroganoff-saus door het mengsel.
Laat het mengsel, al roerend goed doorwarmen.
Serveer de rijst bij het vlees.

67

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 630
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Paddenstoelensalade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 tn knoflook
3 el olie, olijf-
300 g paddenstoelen,
gemengde
- peper
2 el peterselie,
fijngehakte
- tabasco
- zout

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

Bereiding.

Maak de paddenstoelen schoon en halveer evt. de grote oesterzwammen.
Breng water met zout aan de kook.
Blancheer de paddenstoelen 3 min. en laat ze goed uitlekken.
Pel en snipper de knoflook.
Verhit de olie en fruit de knoflook op laag vuur.
Voeg de paddenstoelen toe en bak ze al omscheppend 1 min. mee.
Neem de pan van het vuur en schep er de peterselie, een paar druppels tabasco en zout naar smaak door.
Zet de salade tot het gebruik in de koelkast.
Garneer met een toefje peterselie en serveer met cocktailprikkers

Paddenstoelensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Lucy Vader

Ingrediënten

2 stl bleekselderij
2 el boter
2 l bouillon, kruiden-
(van 2 tabletten)
200 g champignons
200 g champignons,
kastanje-
1 citroen
2 tn knoflook
2 laurierblaadjes
200 g oesterzwammen
1 el peterselie
100 g rijst
150 ml room, zure
200 g shii-takes
1 ui, rode
- zout

Bereiding.

Snijd de paddenstoelen klein.
Pel de knoflook.
Snijd de knoflook in plakjes.
Pel de ui.
Snipper de ui.
Hak de bleekselderij fijn.
Rasp de schil van de citroen.
Pers de citroen uit.
Smelt 1 eetlepel boter in een soeppan.
Voeg de knoflook toe aan de boter. Voeg de
knoflook toe aan de boter.
Voeg de paddenstoelen toe aan de boter.
Bak de paddenstoelen tot ze zacht zijn.
Breng de paddenstoelen op smaak met zout.
Neem een derde van de paddenstoelen uit de
pan en houd ze apart.
Voeg de ui en bleekselderij toe aan de
paddenstoelen.
Bak de paddenstoelen tot de ui en bleekselderij
zacht zijn.
Voeg het laurierblad, bouillon en rijst toe.
Breng de soep aan de kook.
Laat de soep op laag vuur pruttelen tot de rijst
gaar is.
Verwijder het laurierblad uit de soep.
Pureer de soep met de staafmixer.
Breng de soep op smaak met zout.
Meng de zure room met citroenrasp en enkele
druppels citroensap.
Verdeel de soep over 8 soepkommen.
Scheep het roommengsel voorzichtig op de soep.

Tips:

- Geschikt voor notenallergie.
- Geschikt voor kleurstoffenallergie.
- Niet geschikt voor nachtschade-allergie.
- Geschikt voor glutenallergie.
- Niet geschikt voor koemelkallergie.

Bereidingstijd: 20-25 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

Paddenstoelentompouche.



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

Ingrediënten

- bieslook
- 8 plk bladerdeeg
- 40 g bloem
- 75 g boter
- 1 ei
- 500 ml melk, (soja-)
- 450 g paddenstoelen, gemengde
- peper
- peterselie
- rucola
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de plakjes bladerdeeg doormidden en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrijk ze voor een mooie kleur met losgeklopt ei en prik er met een vork een aantal gaatjes in.
Bak gedurende ca. 20-25 min. tot ze goudbruin zijn.
Verhit 25 g boter in een koekenpan en fruit de ui glazig.
Bak de paddenstoelen op een hoog vuur gedurende ca. 5 min.
Verhit de rest van de boter in een steelpan, voeg de bloem toe en roer tot de massa (je noemt dit nu roux) lichtbruin kleurt.
Voeg de melk in gedeeltes toe met wat zout en breng al roerend aan de kook tot een gladde saus ontstaat.
Voeg de paddenstoelen toe en breng verder op smaak met zout en peper.
Leg op elk bord een plukje rucola en een plakje gebakken bladerdeeg, doe daar de saus overheen en dek af met nog een krokant plakje bladerdeeg.

Parelhoen met geurige paddenstoelen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

6 el cognac
2 tn knoflook, fijngesneden
2 el olie
200 g paddestoelenmelange, in grove stukken
6 parelhoenfilets
2 el peterselie, verse, fijngesneden

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 125
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 van tevoren de knoflook, de peterselie en de paddenstoelen door elkaar en zet dit paddenstoelenmengsel op tafel.
Verhit de olie in de gourmetpannen en bak de parelhoen in 8-10 min. bruin.
Scheep een eetlepel van het paddenstoelenmengsel in het pannetje bij de parelhoen en bak het geheel nog 2 min.
Voeg een klein scheutje cognac toe en laat nog 1 min. sudderen.

Pasta met spekjes en champignons.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009-
3

Ingrediënten

250 g champignons, in
plakjes
250 g cherrytomaten,
gehalveerd
125 g mozzarella
2 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
2 el peterselie, verse,
grofgesneden
300 g pipe rigate
(pasta)
100 g slamelange
250 g spekreepjes,
magere
- zout

Bereiding.

Kook de pasta beetgaar volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Bak de spekreepjes in een grote koekenpan of
hapjespan langzaam lichtbruin.
Voeg de champignons toe aan de spekreepjes.
Bak de champignons 4-5 min. mee tot ze
goudbruin zijn.
Scheep de cherrytomaten bij het
champignonmengsel.
Bak de cherrytomaten 2 min. mee.
Breng het champignonmengsel op smaak met
zout en peper.
Scheep de warme pasta door het
champignonmengsel.
Scheur de mozzarella in stukjes.
Verdeel de mozzarella over de warme pasta.
Bestrooi de pasta met de peterselie en zout en
peper naar smaak.
Breng de sla-melange op smaak met de
olijfolie, zout en peper.
Verdeel de pasta over 4 diepe borden.
Serveer de sla-melange bij de pasta.

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

Perdreau aux olives et cantharelles - patrijs met olijven en cantharellen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Podium, Flevoland.to

Ingrediënten

- beurre manié
- 100 g boter
- 250 g cantharellen
- 2 el crème fraîche
- 2 gl madera
- 100 g olijven, zwarte, ontpitte
- 2 patrijzen
- peper, versgemalen
- 2 sjalotjes
- zout

Voor de beurre manié:

1 el bloem
ca. 10 g boter

Bereiding.

Zout en peper de patrijzen van binnen en van buiten.

Braad ze aan alle kanten mooi bruin in 75 g boter

Blus de jus af met de madera en laat de patrijzen in ca. 45 min. gaar stoven (bedruipen en af en toe keren).

Maak intussen de cantharellen schoon; was ze vele malen totdat al het zand verdwenen is en droog ze goed af met keukenpapier, daar ze erg veel vocht bevatten.

Fruit de sjalotjes aan in het restant van de boter, voeg de cantharellen toe en laat ze onder af en toe roeren in ca. 30 min. gaar stoven, terwijl het overvloedige vocht verdamppt.

Snijd de patrijzen, als ze gaar zijn, in tweeën en houdt ze op een voorverwarmde schaal warm.

Voeg de crème fraîche toe aan de jusfond en bindt de jus, naar believen met de beurre manié.

Voeg de cantharellen en olijven toe.

Schik dit gehele garnituur, door en door warm, om de patrijzen en serveer.

Beurre manié:

Meng ca. 10 g boter met 2 el bloem totdat het een balletje vormt. Doe daarvan kleine stukjes al roerend in de saus.

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

Pittige pappardelle met oesterzwammen.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook
300 g oesterzwammen,
in reepjes van 1½ cm
3 el olie, olijf-
350 g pappardelle
75 g Pecorino Romano,
geraspt
1 peper, rode
20 g peterselie, platte,
fijngesneden
4 saucijzen, kalfs-

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

Bereiding.

Verwijder het vel van de saucijzen en maak het vlees fijn.

Snijd het vruchtvlees van de rode peper fijn.

Verhit de olie in een wok en bak het vlees op een hoog vuur in 5 min. bruin en gaar (schep regelmatig om).

Voeg de rode peper, de oesterzwammen en de knoflook toe en bak het 3 min. mee.

Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Giet de pasta af en schep het door het saucijzenmengsel.

Roer de peterselie en de kaas erdoor en serveer het gerecht direct.



Pecorino Romano

Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foxilicious.nl

Ingrediënten

1 pompoen
1 el ras-el-hanout
1 tl kaneel
2 el olie, olijf-
750-1000 ml water
2 bouillonblokjes,
groenten- (Maggi)
250 g champignons,
kastanje-
2 el olie, olijf-
- zout
- peper, zwarte,
versgemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zet een bakplaat met bakpapier of een ovenschaal klaar.
Was de schil van de pompoen goed en snijd de pompoen vervolgens in stukjes (je hoeft de pompoen niet te schillen, dat scheelt een hoop werk).
Verdeel de pompoen over de bakplaat of ovenschaal. Besprenkel de pompoen met olijfolie en bestrooi hem met de ras-el-hanout, kaneel, zout en versgemalen peper.
Bak de pompoen in ca. 20 min. gaar in de oven.
Snijd de champignons in plakjes.
Verwarm wat olijfolie in een koekenpan.
Bak hierin de champignons in ca. 5-10 min. gaar. Breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe de pompoen in een pan.
Giet het water erbij.
Pureer de pompoen met een staafmixer tot een gladde soep.
Breng hem op smaak met zout en versgemalen peper. Garneer de pompoensoep met de gebakken champignons.

75

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 85 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 114
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 101 mg

Portobello met geitenkaas I.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Food & Friends

Ingrediënten

80 g kaas, geiten-
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
2 portobello's
150 g spekjes, gerookte
200 g spinazie
1 ui, rode
(1 hv walnoten)
- zout

1 ovenschotel

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verwijder de steeltjes uit de portobello's, leg ze in een ovenschaal en strooi er wat peper en zout over.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Bak de gerookte spekjes (zonder boter of olie) in een koekenpan.
Voeg de ui en de knoflook toe zodra de spekjes knapperig beginnen te worden en bak ze nog 3 min. mee.
Voeg de spinazie toe en bak dit totdat de spinazie geslonken is, giet hem daarna goed af.
Breng de spinazie op smaak met versgemalen peper en zout.
Vul de portobello's met de spinazievulling en verkruimel de geitenkaas hier bovenop.
Bak de portobello's 15 min. in de oven.
Haal ze uit de oven en garneer de portobello's evt. met wat gehakte walnoten.

Tip:

Spinazie bevat veel vocht, laat hem daarom vooraf goed uitlekker voordat je de portobello's ermee gaat vullen.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: 5,1 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Portobello met geitenkaas II.



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

Ingrediënten

200 g dressing,
balsamico-
300 g kaas, geiten-,
zachte
4 el olie, olijf-,
traditionele
4 panini's
4 el pijnboompitten
4 portobello
champignons
150 g veldsla met
bietjes

- ovenschaal (20x30
cm)

Bereiding.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Maak de portobellos schoon met keukenpapier en snijd het harde steeltje aan de binnenkant weg.

Leg de portobellos met bolle kant naar boven in een ovenschaal en bestrijk ze met de helft van de olie.

Gril de portobellos ca. 6 min. onder de ovengrill.

Keer de portobellos.

Leg op elke portobello een plak geitenkaas.

Besprenkel ze met de rest van de olie.

Schuif de portobellos ca. 10 cm onder de hete grill en gril ze in ca. 5 min. goudbruin.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.

Verdeel de veldsla over de borden en leg de gevulde portobellos er voorzichtig op.

Verdeel de dressing over de borden en strooi de pijnboompitten erover.

Serveer de broodjes er apart bij.

77

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: 15 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 665

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 41 g

Suiker: - g

Natrium: 1075 mg

Vet: 44 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 14 g

Vezels: 4 g

Groente: -g

Zout: - g

Portobelloburger.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Div. bronnen

Ingrediënten

100 g boter (kamertemperatuur)
4 broodjes, hamburger-
1 citroen
2 tk dragonblaadjes,
fijngenhakt
50 g feta
3 tn knoflook, uitgeperst
- mosterd
- peper, versgemalen
4 tk peterselie, fijngenhakt
4 portobello's, grote
100 g rucola
- zout

Bereiding.

Steek de barbecue aan.

Maak kruidenboter door de boter te mengen met de knoflook, de peterselie en de dragon.

Breng de boter op smaak met versgemalen peper en zout.

Borstel de portobello's schoon en vul ze met de kruidenboter.

Wikkel ze één voor één in aluminiumfolie en zet ze op het rooster van de barbecue.

Rooster ze ca. 15 min. tot de portobello's gaar zijn (controleer met een satéstokje; als het stokje er heel gemakkelijk doorheen gaat, zijn ze gaar).

Halveer de broodjes overdwars en rooster ze kort op de barbecue.

Besmeer het onderste gedeelte van het broodje met mosterd.

Beleg het met wat rucola en een portobello.

Kruimel er wat feta over.

Bestrooi het met versgemalen peper en zout en besprenkel het met wat citroensap.

Dek het af met het kapje en serveer.

Bereidingstijd: 20-25 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

Risotto met kip en paddenstoelen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

50 g boter
1 l bouillon, kippen-
400 g champignons,
schoongeveegd, in
kwarten
100 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
200 g kipdijfilets, in
blokjes
200 g paddenstoelen,
gemengde, grof
gesneden
- peper, versgemalen
½ bs peterselie,
fijnggehakt
300 g rijst, risotto-
2 sjalotjes, gesnipperd
4 tk tijm, gerist
150 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de sjalotten toe en fruit die ca. 3 min.
Voeg de paddenstoelen, champignons en tijm toe en bak het ca. 5 min. op een hoog vuur.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep de paddenstoelen uit de pan en houd ze apart.
Bak in dezelfde pan de kip in ca. 5 min. rondom gaar en goudbruin. Breng ook de kip op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep de kip uit de pan bij de paddenstoelen.
Voeg de overige boter en de rijst toe aan de pan en bak het al roerend 3 min., tot de korrels een beetje glazig zijn.
Voeg de wijn toe en roer tot deze is opgenomen.
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen. Herhaal dit ca. 20 min., tot de rijst gaar is.
Voeg de laatste 5 min. de champignons en de kip toe en warm het geheel nog even door.
Neem de pan van de warmtebron en voeg bijna alle Parmezaanse kaas toe.
Laat het afgedekt 3 min. staan.
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Bestrooi het gerecht met wat extra Parmezaanse kaas en de peterselie.
Serveer direct.

Tip:

Wil je deze paddenstoelenrisotto nog meer paddenstoelensmaak geven? Gebruik dan paddenstoelenbouillon in plaats van kippenbouillon.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 610
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 64 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 3,1 g

Roergebakken shii-takes met paksoi.



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

Ingrediënten

250 g eiermie, Chinese
1 tl honing
4 el olie, zonnebloem-
500 g paksoi
4 el sesamzadjes, geroosterde
300 g shii-takes
3 el sojasaus (zout)
3 uitjes, bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 49 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 0 g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de Mie volgens gebruiksaanwijzing.
Veeg de shii-takes schoon en halveer ze.
Snijd de paksoi in repen en was ze.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes.
Verhit de olie in een wok.
Roerbak de shii-takes ca. 2 min.
Voeg de paksoi toe en bak ca. 3 min. mee.
Schenk de honing en sojasaus erbij en nog 1 min. verwarmen.
Bestrooi met bosuitjes en sesamzaad.
Serveren met mie.

Tip:

Lekker met empeng of cassave kroepoek.

Romige volkorenspaghetti met courgette en champignons.



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

Ingrediënten

250 g champignons
2 courgettes
5 eidooiers
50 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 snf peper
75 ml room, slag-
300 g spaghetti, volkoren-

Bereiding.

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olijfolie in een koekenpan.
Fruit de knoflook 1 min.
Scheep de champignons en courgette erdoor en bak de groenten 6 min.
Klop de eidooiers los met de slagroom en helft van de kaas.
Neem de koekenpan van het vuur en schep de spaghetti door het groentemengsel.
Voeg het ei-kaasmengsel toe en schep goed om: de warmte laat het eimengsel garen, maar niet stollen.
Verdeel de spaghetti over 4 borden en bestrooi ze met de rest van de kaas en peper naar smaak.

Tip:

Bestrooi de spaghetti voor extra smaak met fijngehakte peterselie.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 549
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 7 g
Groente: 238 g
Zout: 0,4 g

Salade met radicchio en champignons.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

200 ml appelsap
3 el azijn, balsamico-
100 ml bouillon,
groente-, bereid
500 g champignons
½ kl chilipoeder of
chilivlokken
80 g kaas, Parmezaanse
2 kl olie, olijf-
- peper
300 g radicchio, roodlof
1 kl rozemarijn, gehakt
- zout

Bereiding.

Was de radicchio, schud droog en snijd in stukjes.

Borstel de champignons schoon en halveer ze.

Verhit de olie in een pan en bak daarin de champignons ca. 5 min.

Bestrooi met chilipoeder en blus af met balsamicoazijn.

Bring op smaak met rozemarijn en haal de champignons uit de pan.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

Blus het braadvocht af met appelsap en bouillon.

Leg de radicchio op de borden, beleg met de champignons en besprenkel met het braadvocht.

Bestrooi met Parmezaanse kaas en serveer.

Tip:

In plaats van radicchio kun je ook 150 g veldsla en 150 g frisée-sla gebruiken.

Vorbereidingstijd: 10 min.

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

Shiitakebouillon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1999

Ingrediënten

1 zk kruidenmix, soep-,
verse
1 laurierblad
4 peperkorrels, zwarte
1 mp piment, gemalen
2 el sherry, medium
1 bk shii-takes (100 g)
1 ui, kleine
1 uitje, bos-
1 vleesbouillontablet
380 ml vleesfond
- zout

- keukenpapier

Voorbereiding.

Was de ui (niet pellen) en halveer hem.
Veeg de shiitakes schoon met keukenpapier en
snijd de steeltjes eraf.
Kneus de peperkorrels licht.
Breng de fond met 6 dl water, de ui, het
laurierblad, de peperkorrels, de piment, de
kruidenmix en shiitakestelen aan de kook.
Laat dit ca. 25 min. zachtjes koken.
Zeef de bouillon.
Snijd de shiitakes in dunne reepjes.
Snijd de bosui in dunne ringetjes.

Bereiding.

Breng de bouillon opnieuw aan de kook.
Voeg het bouillontablet toe en los het tablet
erin op.
Voeg de sherry en shiitakereepjes toe en laat
het geheel ca. 5 min. zachtjes koken.
Breng de bouillon op smaak met zout.
Schep de bouillon in vier borden.
Strooi de bosui erover.

Tip.

Serveer de bouillon met driehoekjes geroosterd
brood (met een plakje mousse de canard).

Voorbereidingstijd: 35 min.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 55

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 4 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 1 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Soufflé met ragout, paddenstoelen en granaatappelpitjes.



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

Ingrediënten

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

- garde
- mixer, elektrische
4 soufflébakjes
- stamper

Bereiding.

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

Tip:

Garneer met extra basilicum.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

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

Tagliatelle met waterkerssaus en gebakken paddenstoelen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Kanker-Aktueel.nl

Ingrediënten

1 bkj champignons
150 g kaas, jonge, geraspte
1 bkj oesterzwammen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 ml room, zure
- saus, soja- (tamari of shoyu)
1 bkj shii-take
400 g tagliatelle, groene
2 uien
2 zk waterkers

- keukenpapier
- staafmixer

Bereiding.

Spoel de paddenstoelen af en snijd ze klein.
Maak de uien schoon en snipper ze.
Fruit de gesnipperde uien 2 min. op een laag vuur.
Houd 2 toefjes van de waterkers achter
Voeg de rest van de waterkers toe aan de uien en laat het al omscheppend slinken.
Voeg de zure room toe.
Pureer het geheel met de staafmixer tot een gladde saus.
Voeg de geraspte kaas toe en laat die al roerend op een laag vuur smelten.
Breng de saus op smaak met de sojasaus (tamari of shoyu) en een beetje versgemalen peper.
Kook ondertussen de tagliatelle in ruim water gaar.
Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en bak hierin de klein gesneden paddenstoelen in ca. 3 min. bruin en laat het vocht verdampen.
Breng ook de paddenstoelen op smaak met de sojasaus en wat versgemalen peper.
Giet de pasta af en verdeel die over 4 borden.
Verdeel hier de waterkerssaus over.
Scheep hier de paddenstoelen over.
Garneer de borden met toefjes waterkers.

Tip:

Serveer de gerechten met een fruitsalade naar eigen smaak.

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

Toast met champignons.



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

Ingrediënten

4sn brood, bruin
250 g champignons
- olie, olijf-
- peper
- peterselie
- 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

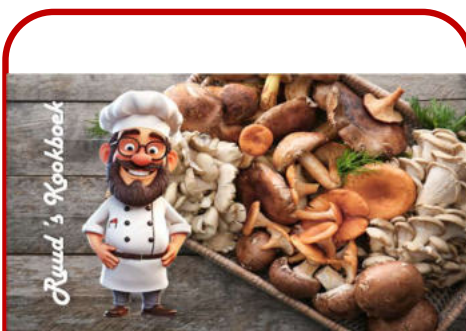
Bereiding.

Veeg de champignons schoon.
Snijd de champignons klein.
Bak de sneetjes brood in de oven.
Bak de champignons met olijfolie in de koekenpan.
Breng de champignons op smaak met peterselie, peper en zout.
Scheep de champignons op de toast.
Serveer de toast direct.

Tip:

Lekker met een frisse salade.

Tongfilet met oesterzwammensaus.



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

Ingrediënten

- bloem
- boter
- citroensap
- ½ tn knoflook
- 100 g oesterzwammen
- peper, versgemalen
- peterselie
- 1 dl room, slag-
- 4 tongfilets (1 tong)
- zout

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

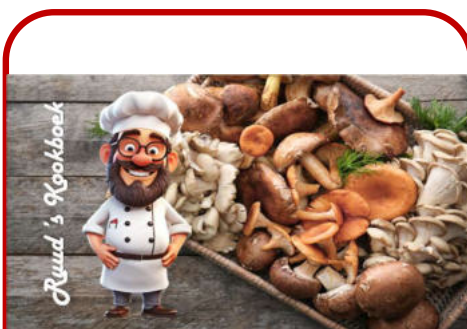
Bereiding.

Hak de oesterzwammen en de knoflook in kleine stukjes en bak ze in een klontje boter zachtjes in een gesloten koekenpan. Neem na ± 5 min. het deksel van de pan en voeg de slagroom toe. Breng het op smaak met zout, versgemalen peper en citroensap. Haal intussen de tongfilets door de bloem met wat zout en bak ze in een grote koekenpan zacht aan beide kanten bruin. Leg de vis op de borden, schep de saus erover en bestrooi het geheel met peterselie.

Tip:

Lekker met gekookte nieuwe aardappelen en verse gekookte doperwtjes en worteltjes.

Tournedos met champignons.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle 1995

Ingrediënten

- bieslook, gehakte
- boter
- 400 g champignons
- 1 dl cognac
- 1/8 l crème fraîche
- 1/8 l kwark, room-
- peper, versgemalen
- 4 el saus,
- worcestershire-
- sap, citroen-
- 2 tl tabasco
- 4 tournedos (à 200 g)
- zout

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

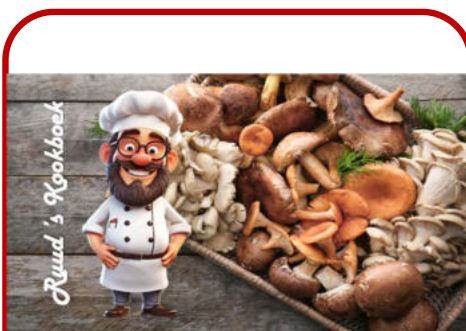
Bereiding.

Snijd de champignons in plakken, fruit die in wat boter en bestrooi ze met wat citroensap. Bak daarna de tournedos en breng ze op smaak met wat zout en versgemalen peper. Leg ze dan op een warme schaal en garneer de champignons er omheen. Roer de roomkwark en het grootste deel van de crème fraîche door wat boter en verwarm dit ca. 1 min. Voeg vervolgens de tabasco en de worcestershiresaus toe. Verhit in een pan de cognac; laat die indampen en roer dit door het kwarkmengsel. Voeg nog 1 el crème fraîche toe. Breng de saus op smaak door nog wat extra tabasco en worcestershiresaus toe te voegen. Schep de saus over de warmgehouden tournedos en bestrooi het geheel met wat bieslook.

Tip:

Met frietjes en verse groenten zet u een zeer bijzondere en smaakvolle maaltijd op tafel.

Uiensoep met gemengde paddenstoelen.



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

Ingrediënten

- basilicum
- bieslook
- 40 g boter
- 9 dl bouillon
- 1 el citroensap
- 250 g paddenstoelen, gemengde
- 1 tl kruiden, Italiaanse
- peper, versgemalen
- 1 dl sherry, droge
- 3 uien

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

Bereiding.

Pel de uien.
Snipper de uien.
Borstel de paddenstoelen schoon.
Snijd de paddenstoelen in plakjes of reepjes.
Besprenkel de paddenstoelen met het citroensap.
Smelt de boter.
Fruit de uiensnippers totdat ze glazig zijn.
Scheep de paddenstoelen er door.
Bestrooi ze met versgemalen peper en de Italiaanse keukenkruiden.
Roerbak het uien-paddenstoelenmengsel 2-3 min.
Voeg de bouillon toe.
Voeg de sherry toe.
Kook de soep zachtjes gedurende 5 min.
Serveer de soep met vers gehakte bieslook of basilicum.

Gemengde paddenstoelen:

Champignons, kastanjechampignons, oesterzwammen, shii-take.

Italiaanse kruiden:

Oregano, basilicum, tijm.

Veel-granen-pasta met paddenstoelen.



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

Ingrediënten

1 ds Boursin au Poivre
Noir
1 el boter
1 ds champignons,
kastanje-
6 el melk
1 el peterselie, fijn-
geknipte
1 ds shii-take
300 g (volkoren) pasta
(bijv. elleboogjes-
macaroni)

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

Bereiding.

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing.

Giet de pasta af en laat ze uitlekken

Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakken.

Bak de paddenstoelen in de boter.

Doe de Boursin en de melk in een pan en laat de Boursin op een laag vuur smelten.

Schep 3/4 van de paddenstoelen en de pasta door de Boursinsaus en laat het doorwarmen.

Schep de peterselie erdoor.

Dien het gerecht op in een schaal en serveer de rest van de paddenstoelen er apart bij.

Tips:

- Serveer er plakken komkommer bij.
- In plaats van shii-take kunt u ook andere champignons gebruiken bijv. mergelchampignons of oesterzwammen (p.p. ca. 150 g).



Vega kebabspies van koningsboleet.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Evavzw.be, Meza,
Milou van der Will

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl kaneel
1 tl ketoembar (= gemalen korianderzaad)
1 tl komijnpoeder
140 g koningsboleet
1 tl kurkuma
2 el olie, neutrale
1 tl paprikapoeder
1 tl uienpoeder
1 tl zout

Bereiding.

De stevige bite en hartige smaak maken de boleet tot een nogal waanzinnige vleesvervanger. Kebab smaakte nog nooit zo goed.

Maak een marinade door de neutrale olie met de ketoembar, het paprika-, chili-, uien- en komijnpoeder, de kaneel, de kurkuma en het zout te mengen.

Halveer de boleten en rijg ze aan spiesen.

Smeer de zwammen in met de marinade.

Rooster de spiesen op een aluminium schaal op de barbecue tot ze mooi kleuren (keer ze af en toe).

Leg het platbrood ook even op de barbecue, om warm te worden.

Besmeer het platbrood vorstelijk in met knoflooksaus.

Serveer het platbrood met de kebabspiesen.

Garneer de kebabs met de radijs, verse kruiden en geef er eventueel sriracha bij.

Ingrediënten (vervolg):**Voor erbij:**

1 brood, plat-, glutenvrij
- kruiden, groene, verse
kruiden, ter garnering
2 radijsjes, in zeer
dunne plakjes, ter
garnering
- saus, knoflook-
- sriracha (chilisaus)

**Bereidingstijd: 50-60
min.**

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vegetarische kebab.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Mantel-kracht, Mounir Toub

Ingrediënten

250 g champignons, in vieren
2 eieren
50 g kaas, Parmezaanse, fijngeraspt
3 tn knoflook, fijn-gehakt
150 g meel, paneer-
50 g noten, cashew-, ongezouten
50 ml olie, olijf-
250 g paddenstoelen, gemengde, in stukjes
- peper, zwarte, versgemalen
50 g pijnboompitten
2 uien, rode, in kleine blokjes
- zout

- keukenmachine
- koekenpan
- ovenschaaltje
- satéprikkers
- zeef

Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Rooster de pijnboompitten en cashewnoten in et ovenschaaltje in ca. 8 min. goudbruin in de oven en laat ze afkoelen.

Bereiding.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak alle paddenstoelen al omscheppend op een hoog vuur in ca. 4 min. goudbruin.
Voeg de rode ui en de knoflook toe en bak ze 2 min. mee.
Breng dit op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep de paddenstoelenmix in een bolzeef, druk het vocht er goed uit en laat de mix in de zeef uitlekken en afkoelen.
Doe de afgekoelde paddenstoelenmix met de pijnboompitten en cashewnoten in een keukenmachine en maal het geheel fijn.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Meng de eieren en de Parmezaanse kaas erdoor.
Doe hier zoveel paneermeel doorheen dat het mengsel er niet meer vochtig uit ziet.
Laat het mengsel zeker 5 min. staan, zodat het paneermeel het vocht kan opnemen.
Als het mengsel alsnog te nat is, kun je nog wat paneermeel toevoegen.
Verdeel het mengsel in vier gelijke porties en druk elke portie om een dikke satéprikker heen.
Verwarm een koekenpan op een laag vuur, giet er een scheutje olijfolie in en bak de vegetarische kebabs in ca. 5 min. om en om goudbruin.

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

Wildbouillon met cantharellen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

½ el bieslook,
fijngeknipte
½ el boter
1 pt bouillon, wild- (400
ml)
75 g cantharellen
- citroensap
¼ paprika, gele
1 tl tijm
½ dl sherry, medium
dry

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

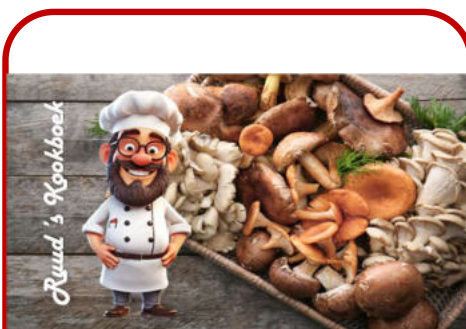
Bereiding.

Snijd de paprika in smalle stukjes van ± 2 cm lang.
Veeg de cantharellen schoon.
Smelt de boter.
Scheep de paprika, de cantharellen en de tijm door de boter.
Smoor dit mengsel ± 3 min.
Roer de sherry en de wildbouillon door het mengsel.
Verwarm de wildbouillon.
Breng de wildbouillon op smaak met enkele druppels citroensap.
Scheep de wildbouillon in 2 warme diepe borden.
Bestrooi de wildbouillon met de bieslook.

Tip:

Lekker met een kaasstengel.

Wildragout met champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Astrid Veltkamp, Receptengids.nl

Ingrediënten

2 el bloem
250 g champignons
2 el cognac
1 tn knoflook
1 tl oregano
2 paprika's, rode
1 el paprikapoeder
1 sjalotje
150 g spek, gerookt, mager, blokjes
2 tl tijm
1 dl tomaten, gezeefde
4 el uitjes, zilver-
1 dl wijn, rode
600 g wildpoelet

Bereiding.

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.
Snijd de paprika's in stukjes.
Snijd het sjalotje in stukjes.
Borstel de champignons schoon.
Pureer de paprika's en sjalotje met behulp van een keukenmachine of staafmixer.
Pers de knoflook boven de puree uit.
Meng de wijn, tomaten, paprikapoeder en tijm door de puree.
Bak in een braadpan de spekblokjes ca. 5 minuten zachtjes uit.
Bak het wildpoelet in het spekvet in ± 8 minuten rondom bruin.
Bak de champignons ± 3 minuten mee.
Strooi de bloem over de poelet.
Voeg al roerend langs de rand van de pan scheutje voor scheutje het paprikamengsel toe.
Blijf roeren tot een gladde saus ontstaat.
Roer de zilveruitjes door de gladde saus.
Stoof het vlees met het deksel schuin op de pan in ca. 1½ uur zachtjes gaar.

Tips:

Serveer de wildragout in een rijstrand of gegarneerd met torentjes aardappelpuree en broccoli.
Serveer de wildragout in een "vol au vent" (een grote pasteibak - van te voren bestellen bij de bakker - of gebruik kleine pasteibakjes.

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

Worstenbroodjes met paddenstoelengehakt.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht, tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

20 g boter, room-
1 ei
300 g gehakt, gemengd
260 g gehakt, padden-
stoelen-
1 tl kerrie
1 pk mix voor witbrood
(450 g)
½ tl nootmuskaat,
gemalen
- peper
10 g peterselie
- zout

1 bakplaat bekleed met
bakpapier
1 deegroller
1 mixer met deeghaken

Bereiding.

Knead met de mixer een soepel deeg van de
broodmix, 275 ml water en de boter.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Splits het ei.

Hak de peterselie fijn.

Meng het paddenstoelengehakt en gemengd
gehakt met de eidooier, nootmuskaat, kerrie en
peterselie.

Breng het gehaktmengsel op smaak met peper
en zout.

Rol van het gehaktmengsel 6 worsten van 20
cm lang.

Verdeel het deeg in 6 porties.

Rol elke portie uit tot een lap van 22-24 x 10
cm.

Leg op elke lap deeg een gehaktworstje.

Vouw de zijkanen over het worstje naar binnen
en rol het deeg om het vlees, zodat het gehakt
helemaal is ingepakt.

Maak zo nog 5 lange worstenbroodjes.

Leg elk worstenbroodje in de letter S op de
bakplaat en bestrijk deze dun met het eiwit.

Bak de worstenbroodjes in de voorverwarmde
oven in 20-25 min. gaar.

Tip:

Maak het paddenstoelengehakt eens zelf.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: 20-25 min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: 23 g

Koolhydraten: 55 g

w/v suikers: 1 g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 2 g

Groente: 43 g

Zout: 1,1 g

Yachae mandu.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Boodschappen, Coop, Spar, The Spruce Eat, The Washington Post

Ingrediënten

200 g bloem
- bloem, om te bestuiven
1 tl gember, geraspt
350 g kool, Chinese, in stukjes
1 tl olie, sesam-
1 el saus, soja-
100 g shiitakes, in stukjes
2 uitjes, lente-/bos-, in stukjes
- zout

- keukenmachine
- stoommandje
- theedoek, schone

Voorbereiding.

Kneed de bloem met 100-120 ml heet water in minimaal 5 min. tot een zacht, soepel en niet plakkerig deeg.

Voeg niet meteen al het water toe, maar voel tijdens het kneden of het deeg nog iets meer vocht nodig heeft. Dit is afhankelijk van het type bloem.

Laat het deeg afgedekt rusten in een met bloem bestoven kom.

Bereiding.

Maal de kool, de shiitakes en de bosui in de keukenmachine in een paar seconden fijn, maar niet tot pulp.

Meng het koolmengsel met de sojasaus, de gember, de sesamololie en een snuf zout. Bestuif het werkvlak met bloem en rol hierop het deeg tot een dikke rol.

Snij de rol in circa 20 gelijke stukjes.

Leg er een schone doek over terwijl je de stukjes steeds uitrolt tot een rond dun lapje van 2 mm dik.

Dek ook de stapel uitgerolde lapjes af met een doek om uitdrogen te voorkomen.

Houd een lapje in de palm van je hand en leg 1 el van de groentevulling in het midden. Vouw de randen naar elkaar toe in de vorm van een halve maan en knijp de randjes goed op elkaar. Duw de rand een beetje in elkaar zodat er kleine plooitjes ontstaan.

Kook deze dumplings ca. 2 min. in bouillon, stoom ze in een stoommandje boven een laagje bouillon (leg ze dan op wat bakpapier of op een koolblad) of bak ze in een koekenpan in een beetje olie om en om.

Tip:

Lekker met een pittige dipsaus.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 5 g
Groente: 115 g
Zout: 1,2 g

Zalm met champignons en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

200 g champignons
2 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
1 tl sambal oelek
4 el saus, vis-
400 g spinazie, blad-,
verse
1 el zaad, sesam-
500 g zalmfilet

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

Bereiding.

Was de zalm, dep hem droog en snijd hem in repen.

Marineer de vis ca. 10 min. in de vissaus.

Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Was de spinazie, schud hem droog en verwijder ongerechtigheden.

Verhit de olie en de sesamolie in de wok.

Bak de champignons er kort in, voeg de spinazie toe en laat hem slinken.

Schuif de groente naar de rand van de wok en leg de stukken zalm in het midden.

Bestrooi ze met sesamzaad en bak ze voorzichtig (let er bij het keren op dat de vis niet uit elkaar valt).

Meng tot slot de groente voorzichtig met de vis en breng het geheel op smaak met sambal oelek.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

