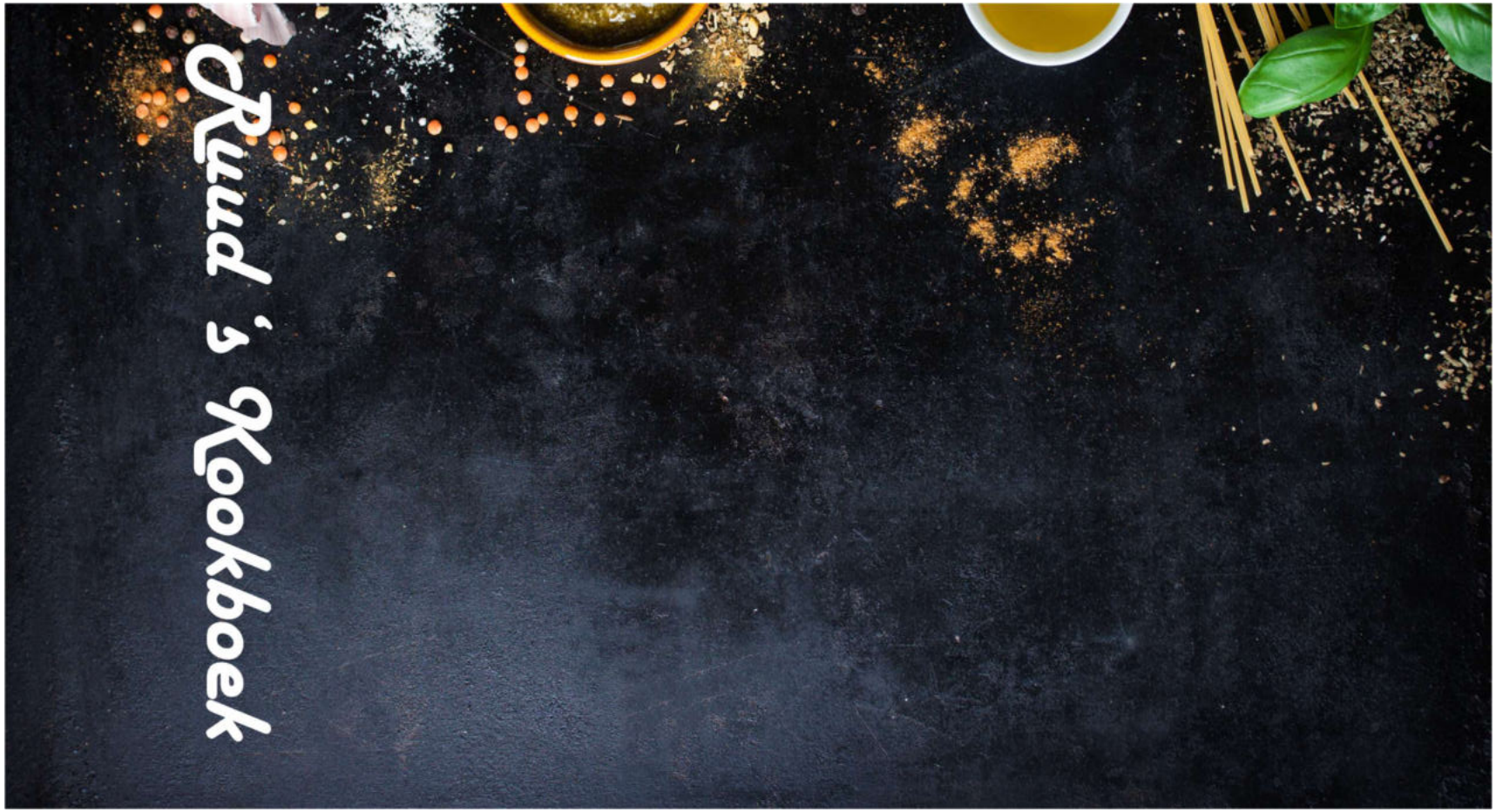


Voorgerechten V v5.1

Inhoudsopgave.

Aardappelsamosas....3
Aardpeer met prei en notenbotersaus. 4
Ash choghondar - bietensoep. 5
Aspergesoep met peterselie-olie en knoflookcroutons. 6
Aspic van zalm....7
Aziatisch haringhapje. 8
Basisrecept - uiensoep....9
Bier-kaassoep....10
Biersoep met rijst. 11
Bisque van grijze garnalen II. 12
Bouillabaisse soep. 13
Caesarsalade met croûtons....14
Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs. 15
Čorba od jabuka - Kroatische appelsoep....16
Courgette-preisoep met boursin. 17
Courgettesoep met tahoe en kerrie. 18
Cubaanse kaasballen. 19
Franse uiensoep III....20
Gevulde eieren met een kick....21
Groentebouillon I....22
Hofpadensoep....23
Hollandse garnalencocktail met Aziatische twist. 24
Hollandse salade....25
Indonesische pindabouillon....26
Knapperige ricotta en basilicum sticks. 27
Knoflookgarnalen met pepertjes....28
Krabsalade....29
Kruidige kippensoep met kokos....30
Kruidige tomatensoep....31
Loempia's met panang kip. 32
Lohikeitto - Finse zalm- en aardappelsoep. 33
Oesters met avocado en basilicum....34
Omlet sa Šparogama - asperge omelet. 35
Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons. 36
Romige zalmtartaar met coquille en limoengras....37
Rozemarijntoast met vitello....38
Rundercarpaccio met parmezaan en rucola. 39
Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas. 40
Samgyupsal. 41
Schrobbelèr gamba's. 42
Soep van aardpeer....43
Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I....44
Tapas met ei, ansjovis en olijf. 45
Tartaar van rode biet met paling. 46
Temaki sushi. 47
Tomaten-paprikasoep....48
Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat....49
Uiensoep III. 51
Yachae mandu. 52
Zalmboter met citroen. 53
Zoete aardappel, linzen en tomatensoep. 54
Gebruikte afkortingen (v2.6)....55

Aardappelsamosas.

Menugang: Bij-, voor-gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aardappels.nl

Ingrediënten

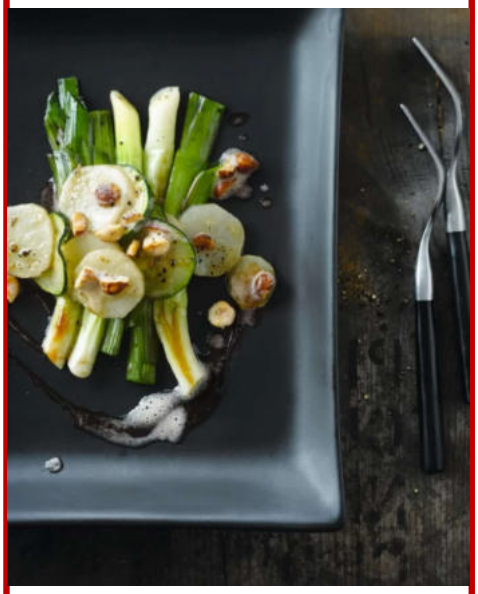
2 aardappelen, kruimige, middelgrote, ongeschild
1 el citroensap
100 g garnalen
2 el koriander, verse, gehakte
5 loempiavellen
- olie, frituur-
- peper, versgemalen
1 uitje, lente-
- zout

Bereiding.

Scrub de schil van de aardappelen schoon onder koud stromend water.
Prik met een satéprikker de aardappelen rondom een paar keer in.
Gaar ze in 2½-3 min. in de magnetron op vol vermogen.
Laat ze ca. 10 min. nagaren.
Maak intussen de lente-ui schoon en snijd deze in ringetjes.
Meng in een kom de lente-ui, de koriander, de garnaaltjes en het citroensap.
Pel de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Schep ze door de rest in de kom en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Halveer de loempiavellen.
Doe op één uiteinde een lepel vulling.
Vouw de vulling een paar keer diagonaal in tot driehoekige pakketjes.
Frituur ze in hete olie (180°C) in ca. 3 min. gaar en goudbruin.

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

Aardpeer met prei en notenbotersaus.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Njam!

Ingrediënten

300 g aardpeer
80 g boter
100 ml bouillon, groente-
1 courgette
1 el hazelnoten
- peper, versgemalen
2-3 stl prei
- zout, kruiden-

Bereiding.

Schrob de aardperen schoon en snijd ze in plakjes.
Snijd de gewassen prei in stukken en de courgette in ringen.
Stoof eerst de aardpeer 10-15 min. afgedekt.
Voeg evt. wat bouillon toe.
Voeg nu de courgette toe en laat het nog 5-10 min. stoven tot de groenten gaar zijn.
Stoof in een andere pan de prei gaar in weinig olijfolie.
Voeg ook hier enkele eetlepels bouillon toe.
Kruid de groenten met peper en zout.
Haal de prei uit de pan en houd die warm.
Hak de noten grof.
Verwarm de boter in de pan van de prei en voeg de noten toe.
Breng de botersaus op smaak met kruidenzout en peper.
Schenk de saus over de groenten.
Serveer onmiddellijk.

Bereidingstijd: 30-60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ash choghondar - bietensoep.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Iraanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Noelle

Ingrediënten

3 bieten, verse, geraspt
1 citroen, sap van
1 tn knoflook, uitgeperst
- peper
- peterselie, fijn-gesneden
2 kl suiker
6 dl water
- zout

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

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een pan.
Breng de soep aan de kook en laat alles een ½ uur zachtjes doorkoken tot de geraspte biet gaar is.
Strooi de peterselie over de soep en dien hem op.

Aspergesoep met peterselie-olie en knoflookcroutons.

Menugang: Hoofd-, lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, SPAR

Ingrediënten

500 g asperges, witte
75 g bloem
75 g boter
2 bouillonblokjes, groente-
2 broodjes, ciabatta-, in blokjes
2 tn knoflook, geperst
75 ml olie, olijf-
- peper, versgemalen
10 g peterselie, platte
125 ml room, slag-
- zout
- zout, zee-

Bereiding.

Schil de asperges met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden en verwijder de houtachtige onderkant.
Houd de schillen en onderkanten apart.
Breng de asperges met 1½ l water in een ruime pan aan de kook.
Schakel de warmtebron na ca. 5 min. uit.
Laat de asperges nog 10 min. afgedekt staan.
Pureer intussen de peterselie met de helft van de olijfolie en de helft van de knoflook tot een peterselie-olie.
Breng de olie op smaak met zout en peper.
Neem de asperges met een schuimspaan uit de pan en houd ze apart.
Voeg de schillen en onderkanten toe aan het kookvocht en laat dit ca. 20 min. trekken.
Verhit intussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de broodblokjes met de rest van de knoflook in ca. 5 min. knapperig en goudbruin.
Bestrooi ze met zeezout.
Schenk de bouillon door een zeef en vang deze op.
Smelt de boter in dezelfde pan en voeg de bloem toe.
Roer het tot een glad mengsel en laat 3-4 min. garen op een lage stand, zonder te kleuren.
Voeg de bouillonblokjes toe en breng het aan de kook.
Laat het 5 min. zachtjes koken.
Snijd de asperges in stukjes en voeg ze met de slagroom toe aan de soep.
Verdeel de soep over 4 kommen, besprenkel met de peterselie-olie en garneer ze met de croutons.

Tip:

Serveer deze soep als maaltijd met stokbrood in plaats van croutons.

Bereidingstijd: 30 min. Grill-/oventijd: - min. Wachttijd: - min. Calcium: - mg Energie kJ: - Energie kcal: 575 Eiwit: 7 g Koolhydraten: 31 g w/v suikers: - g	Natrium: - mg Vet: 46 g w/v verzadigd: 20 g w/v onverzadigd: - g Vezels: 3 g Groente: - g Zout: 3,1 g

Aspic van zalm.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Receptenplein.nl, CuisineActuelle.fr

Ingrediënten

200 g zalm
13 bl gelatine
1 ei
1 tk tijm
1 el azijn
1 l visfumet
100 g garnalen, grote
8 olijven, zwarte
1 bl laurier
- 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.

Leg de zalm in een pannetje.
Bedek de vis met water.
Voeg de tijm, de laurier, de azijn en versgemalen peper en zout naar smaak toe.
Breng het aan de kook en laat de vis 10 min. pocheren.
Laat de vis in het vocht afkoelen.
Kook het ei in 10 min. hard en laat het afkoelen.
Klaar de visbouillon.
Week de gelatine in water en los ze op in de hete visbouillon.
Laat de bouilon afkoelen.
Zet een aspicvorm koud weg.
Giet een bodem van de afgekoelde gelei in de vorm.
Laat deze in de koelkast opstijven.
Versier de bodem met de garnalen in een kring op de bodem.
Leg de in reepjes gesneden olijven erop.
Bedek het geheel met schijfjes ei.
Bedek alles met een laag gelei.
Laat het weer opstijven.
Vul het met de helft van de zalm.
Bedek alles weer met een laag gelei.
Zet de aspic een uurtje in de koelkast.
Doop de vorm vlak voor het serveren even in warm water.
Droog de schaal af en stort de aspic op de serveerschaal.

Info:

Bouillon klaren. Voeg een eiwit toe aan je bouillon als deze troebel is geworden. Laat een uur meetrekken op een laag vuur en schep daarna uit het water met een schuimspaan. Dit noemen we 'de bouillon klaren'. Als je een heel heldere bouillon wil, kan je tijdens het zeven een thee- of kaasdoek in de zeef leggen.

Aziatisch haringhapje.

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

Ingrediënten

1 pt haring, in Aziatische dressing
125 g mihoen
½ krp sla, eikenblad-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 205
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de mihoen volgens de gebruiks-aanwijzing.
Spoel de mihoen onder stromend water af en laat die uitlekken.
Maak de sla schoon en pluk die in stukken.
Verdeel de sla over 4 borden.
Rangschik de mihoen als nestjes op de sla.
Schep de haring met de saus in het midden van de nestjes.

Basisrecept - uiensoep.

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

Ingrediënten

50 g boter
1 l bouillon, van een blokje
4 sn brood, wit-
100 g kaas, belegen
2 kruidnagels
1 laurierblad
- peper
1 mp suiker, bruine
4 uien, grote
- 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.

Rasp de belegen kaas.
Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Fruit op een matige warmtebron de uienringen.
Schep de uienringen regelmatig om.
Voeg de bruine suiker toe.
Giet, als de uienringen goudgeel zijn, de bouillon erbij.
Voeg het laurierblad en de kruidnagels toe.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Laat de soep onder af en toe roeren, zachtjes 15 min. koken.
Rooster intussen 4 sneetjes witbrood of stokbrood.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill aan.
Verwijder het laurierblad en de kruitnagelen uit de soep.
Schep de uiensoep in ovenvaste soepkommen.
Snijd de geroosterde sneetjes brood op maat en leg ze op de soep.
Verdeel er de geraspte kaas over.
Zet de soep in de oven tot de kaas smelt en begint te kleuren.

Bier-kaassoep.

Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Astrid Veltkamp

Ingrediënten

33 cl bier
5 el bloem
4 el boter
¼ l bouillon, kippen-
½ tl mosterdpoeder
½ tl paprikapoeder
125 g ui, fijngehakte
100 g wortel, fijn-gehakte
500 g kaas, Cheddar, geraspte
- popcorn, als garnering
¼ l room, dikke
¼ tl tabasco

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.

Fruit de wortel en de ui in de boter.
Roer de bloem erdoor en laat die 3-4 min. zachtjes fruiten, maar niet bruin worden.
Roer het paprikapoeder, de mosterdpoeder, het bier en de kippenbouillon erdoor.
Blijf roeren met een garde tot de soep glad is.
Voeg de kaas toe, breng de soep weer aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep 5-10 min. sudderen.
Neem de soep van het vuur en spatel de room erdoor.
Voeg de tabasco toe.
Serveer de soep gegarneerd met wat popcorn.

Biersoep met rijst.

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

Ingrediënten

1 stj citroenschil
50 g krenten
- peper, versgemalen
1 stj pijpkaneel
1 l pils
50 g rijst
- suiker
- zout

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

Bereiding.

Kook de rijst in ruim water gaar.
Giet de rijst af.
Voeg het bier, suiker naar smaak, het stukje pijpkaneel en het stukje citroenschil toe.
Was de krenten en voeg ook die bij de soep.
Laat de soep, met een deksel op de pan, tegen de kook aan zeker 15 min. trekken.
Haal dan de pijpkaneel en de citroenschil uit de soep.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en zout.

Bisque van grijze garnalen II.

Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

2 tk bleekselderij
- boter
5 dl bouillon, kippen-
5 dl bouillon, vis-
½ dl cognac
250 g garnaalkoppen
2 el garnalen, grijze, gepelde
1 tn knoflook
1 laurierblaadje
1 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
- peperbollen
25 g rijstcrème (poeder)
2 el room
1 tk tijm
2 el tomatenpuree
1 ui
250 g visafval
1 dl wijn, witte, droge
1 wortel
- zout

Bereiding.

De dag vooraf:

Stoof de gehakte ui en de in dobbelsteentjes gesneden wortel en bleekselderij aan in olijfolie en een klontje boter.
Voeg de garnaalkoppen en het visafval toe en stoof deze mee.
Meng de tomatenpuree erdoor en laat het ook eventjes licht verkleuren.
Bestrooi het met rijstcrèmepoeder en meng het goed.
Flambeer het met de cognac en blus het af met witte wijn.
Giet er de kippen- en de visbouillon bij.
Aromatiseer het met 1 mp geplette peperbollen, evt. wat cayennepeper, de geplette knoflook, de tijm en het laurierblaadje.
Laat het opkoken, schuim het af en laat het 20 min. zachtjes koken.
Giet deze basis door een zeef.

De dag zelf:

Laat het opnieuw opkoken en schuim het af.
Giet het door een fijne zeef (of sauszeef).
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Garneer de bisque per kom met 2 tl cognac, 1 el gepelde grijze garnalen en 1 el, al dan niet half opgeklopte room.

Tip:

Serveer hierbij een Elzasserwijn of een Pinot Gris.

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bouillabaisse soep.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 7-8
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

2 aardappelen, in blokjes
4 bouillonblokjes
1 citroen, sap van
- dille, verse
2 knoflook
- pepertje
1 bl tomaten
1 blj tomatenpuree
2 uien, in ringen
1 venkelknol, in blokjes
500 g vis, soep-
1 sch wijn, witte
1 wortel, winter-, in blokjes

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 visbouillon van 2 l water met 4 bouillonblokjes en pocheer hierin de vis.
Fruit in een scheut olie de gehakte knoflook, de ui, het pepertje, de wortel en de venkel met de tomatenpuree ca. 5 min.
Voeg de wijn toe en bak nog even door.
Voeg de tomaten en de aardappel toe, doe de visbouillon erbij en breng het geheel aan de kook.
Laat de aardappelblokjes gaar worden.
Maak het af met de dille en het citroensap.

Tip:

Gebruik als soepvis verschillende stukjes vis (of een moot zalm en een moot witvis).

Caesarsalade met croûtons.

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

Ingrediënten

4 sn brood, wit-, dikke, zonder korst
50 g kaas, Parmezaanse
6 el olie, olijf-
2 krp sla, bind-

Voor de dressing:

1 citroen, sap van
2 tl kappertjes
1 tn knoflook
¼ tl mosterd, Dijon-
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
6 el room, slag-, ongeklopt
- zout

Bereiding.

Snijd het brood in blokjes van ca. 1 cm.
Verhit de olie in een pan.
Bak daarin de blokjes brood in ca. 8 min. goudbruin (keer ze daarbij af en toe).
Haal de harten uit de bindsla.
Snijd de harten van de sla in stukken en doe die in een kom.
Snijd de helft van de kaas in flinters en rasp de andere helft.
Doe de flinters kaas en het brood bij de sla.
Snijd voor de dressing de kappertjes klein.
Pel de knoflook en snijd die fijn.
Doe de olijfolie, de kappertjes, het citroensap, de knoflook, de slagroom, de mosterd en de geraspte kaas in een pan.
Verwarm het op een middelhoog vuur onder voortdurend roeren.
Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.
Giet de dressing over de salade en serveer direct.

Tips:

- Geserveerd met een warm knoflookbrood vormt deze salade een lichte lunch.
- U kunt de salade ook serveren met koteletten, kipreepjes of worstjes.

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1745
Energie kcal: 415
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: 0,5 mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Sligro.nl,
Wendy van der Geest

Ingrediënten

2 grapefruits, rode
4 tk koriander
5 cl melk, kokos-
¼ peper, rode
- peper, versgemalen
1 radijs Pink Meat
4 radijsjes, mini
½ sjalot, gesnipperde
600 g zeebaarsfilet met vel, ontschubt
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2-3 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

Bereiding.

Snijd het vel van de zeebaarsfilet en frituur dit goudbruin en krokant in olie van 170°C.
Laat het uitlekken en bestrooi het met een snufje zout.
Breek het vel in stukjes.
Snijd de zeebaarsfilet in uiterst dunne tranches met een zeer scherp mes en leg ze in een schaal.
Rasp er de schil van 1 grapefruit overheen en voeg het sap van deze grapefruit toe.
Voeg eveneens de kokosmelk toe.
Snijd de rode peper zeer fijn en snijd de steeltjes van de koriander heel fijn.
Voeg de gesnipperde sjalot toe aan de gesneden zeebaars en kruid het lichtjes met zout.
Plaats het in de koelkast en laat het min. 2 uur marineren.
Maak ondertussen de beide radijssoorten schoon en schaaf deze zeer dun op de mandoline. Marineer dit à la minute in de marinade van de zeebaars.
Schil de achtergehouden grapefruit en snijd de partjes tussen de vliezen uit.
Rol, na het marineren, de zeebaarsfilet op tot rolletjes en dresseer ze strak op een bord.
Garneer de vis met de gemarineerde radijs, de topjes koriander, de partjes grapefruit en het krokante vel.
Lepel er nog lekker wat van de marinade overheen.

Čorba od jabuka - Kroatische appelsoep.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Kroatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: SmakelijkRecept.nl

Ingrediënten

6 appels, zachtzure, geschild, in stukjes
1 el bloem
50 g boter
4 sn brood, oud, zonder korst, in kleine blokjes
2 el citroensap
1 mp kaneel
5 dl water
5 dl wijn, witte, droge
1 mp zout

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

Bereiding.

Doe de stukjes appel met het water, citroensap, zout en kaneel in een pan.
Breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag.
Leg een deksel op de pan.
Laat de stukjes appel ± 10 minuten zachtjes koken tot ze zacht zijn.
Pureer het appelmengsel in een mixer-blender of door een roerzeef.
Smelt 25 g van de boter in een pan.
Roer de bloem door de boter.
Voeg al roerend beetje bij beetje de witte wijn toe aan de boter tot een licht gebonden geheel is ontstaan.
Voeg de gepureerde appels toe aan de boter.
Roer de appelsoep goed door elkaar.
Laat de appelsoep door en door warm worden.
Verhit de rest van de boter in een koekenpan.
Bak de blokjes brood in de boter rondom mooi bruin en knapperig.
Serveer de appelsoep bestrooid met de blokjes gebakken brood.

Courgette-preisoep met boursin.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan Jeannes keukentafel, Agnes

Ingrediënten:

1-1½ l bouillon (vers of van een bouillonblokje)
- Boursin
2 courgettes, kleine
2 tn knoflook, geperst
- kruiden, Siciliaanse, naar smaak
- peper,versgemalen, naar smaak
½ prei, in ringetjes
2 sjalotjes gesnipperd
- tijm

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 courgettes in kleine blokjes.
Snipper de sjalotjes.
Snijd de prei in ringetjes.
Verhit olijfolie in een soeppan en laat de courgette, de prei en de slalotjes op een laag vuur al omscheppend 5 min. bakken.
Laat de geperste knoflook, de tijm en de Siciliaanse kruiden kort meebakken.
Pureer het courgettemengsel met de blender.
Voeg er het water en het bouillonblokje (groente- of kippen-) aan toe en breng de soep aan de kook.
Voeg de kruidenkaas toe en blijf roeren tot de kaas gesmolten is.
Breng de soep op smaak met wat versgemalen peper.

Courgettesoep met tahoe en kerrie.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Carta, FamilieOverDeKook.nl, Menu

Ingrediënten

½ el kerrie
1 tl kerrie
1 tn knoflook
1 pk mix, groenten-, soep
2 el olie
½ blk tahoe
7½ dl water
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Breng het water aan de kook en voeg al roerend de soepgroentenmix toe.
Breng de soep aan de kook.
Leg het deksel op de pan (niet helemaal afsluiten) en laat de soep, onder af en toe roeren, ca. 10 min. zachtjes doorkoken.
Maak een marinade van een ½ el kerrie, 1 el olie, zout (naar smaak) en het uitgeperste teentje knoflook.
Snijd het ½ blok tahoe in blokjes, schep ze door de marinade en laat dit ca. 30 min. staan.
Bak de blokjes bruin in 1 el olie.
Roer 1 tl kerrie door de soep en verdeel hem over 2 kommen.
Garneer de soep met de tahoe.

Cubaanse kaasballen.

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

Ingrediënten

250 g kaas, analoog-
1 el paprikapoeder
250 g pinda's (of cashewnoten), geroosterde
- kruidnagel (of pepermunt), om te garneren

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

Bereiding.

Maal de pinda's of cashewnoten.
Kneed de notenbasis met de analoogkaas en vorm ze in kleine appelvormige balletjes.
Bestrooi ze met paprikapoeder en steek er bovenop een kruidnagel of een pepermuntblad in.

Franse uiensoep III.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koken met een twist

Ingrediënten

1 sch azijn
2 el bloem
30 g boter
1 l bouillon, kippen-
1 tn knoflook
- mosterd, naar smaak
- peper, versgemalen
2 tl tijm
600 g uien
- zout

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

Bereiding.

Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
Verhit de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de uien toe en bak ze onder af en toe roeren tot ze mooi goudbruin gekleurd zijn.
Voeg de fijngehakte knoflook en de tijm toe en bak die even kort mee.
Voeg de bloem toe, roer alles goed door en laat het gaar worden in ca. 5 min.
Voeg de hete bouillon toe.
Roer het aanbaksel los van de bodem (dat komt de smaak ten goede).
Voeg een scheutje azijn en een lepel mosterd naar smaak toe.
Roer de soep goed door en laat het nog 10 min. doorgaren.
Breng indien gewenst op smaak met peper en zout.

Gevulde eieren met een kick.

Menugang: Hapje, voor-gerecht
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: *
Bron: Schobbelèr

Ingrediënten

10 eieren, maat L

Voor de vulling:

50 g mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie, krul-
50 ml room, slag-, ongezoete
50-75 ml Schrobbelèr
20 ml siroop, gember-
1 tl vadouvan (spece-rijenmix)
- zout

Bereiding.

Breng in een pan water aan de kook en laat de eieren er met een lepel voorzichtig in glijden.
Kook de eieren in 8 min. hard en laat ze direct schrikken onder koud stromend water.
Pel de eieren voorzichtig.
Snijd ze met een dun mes in de lengte doormidden.
Haal er de eidooiers uit en prak deze met een vork.
Voeg hier de Schrobbelèr aan toe en roer het tot het een glad geheel is.
Spoel, indien nodig, de halve eiwitten af zodat ze helemaal schoon zijn en er geen restjes van de eidooier meer op zitten.
Dep ze goed droog met een stukje keukenpapier en leg op een schaal.
Klop met behulp van een handmixer de slagroom met de gembersiroop en de vadouvan stijf.
Meng er met een spatel de mayonaise, de helft van de peterselie en de geprakte eidooiers doorheen.
Breng de vulling op smaak met peper en zout.
Schep de massa in een spuitzak met een gekarteld mondje.
Plaats ze in de koelkast en laat ze ca. 60 min. opstijven.
Spuit mooie rozetten van de crème in de eiwitten.
Bestrooi ze voor het serveren met de over-gebleven, fijngesneden peterselie.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Groentebouillon I.

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

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
1 bouqet garni*
100 g champignons, stevige
4 tn knoflook
1 steranijs
2 tomaten
2 uien
2 wortels
1 el zout, zee-, grof

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 of pel de groenten en snijd ze in blokjes.
Doe de groenten met het bouquet garni, de steranijs en het zeezout in een grote pan.
Giet er 2 liter water bij en breng alles langzaam aan de kook.
Laat de bouillon 30 min. koken.
Neem dan de pan van het vuur en laat de bouillon 10 min. rusten.
Giet de bouillon door een fijne zeef.

Tip:

Voor een subtiel exotisch accent kun je een klein stukje fijngehakte gember of een stengel citroengras en een paar blaadjes djeroek poeroet aan de bouillon toevoegen.

***Bouquet garni:**

Peterselie, tijm, dragon, kervel en groen preiblad.

Hofpadensoep.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Hollandse garnalencocktail met Aziatische twist.

Menugang: Tussen-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt, Eatertainment.nl

Ingrediënten

2 avocado's, eetrijpe
3 el azijn, rijst-
½ tl chilivlokken
150 g garnalen, Hollandse
3 tk koriander
1 limoen
2 el olie, sesam-
½ tl sesamzaad
2 sjalotten
30 g Wasa delicate cracker paprika

Bereiding.

Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees uit de schil.
Rasp de schil van de limoen en pers de vrucht uit.
Snijd de koriander fijn.
Mix de avocado's, de helft van de koriander, 3 el olijfolie, de chilivlokken en de limoenrasp en -sap tot een crème.
Pel en snijd de sjalotten in dunne halve ringen.
Marineer deze 10 min. met de rijstazijn.
Meng de sesamolie en het sesamzaad door de Hollandse garnalen.
Verdeel de avocadocrème over de glazen en verdeel hierover de Hollandse garnalen en gemarineerde sjalot.
Steek de paprika crackers erbij, garneer het gerecht met de overige koriander en serveer.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24,3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hollandse salade.

Menugang: Bij-, lunch-, ontbijt-, voorgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 appel
50 g augurken
50 g croutons
4 eieren
200 g komkommer, snack-
- peper, versgemalen
6 el saus, sla-
1 krp sla
2 krp sla, mini romana
125 g spekreepjes, gerookte
4 tomaten
- zout

Bereiding.

Haal de blaadjes van de krop- en de mini romanasla.
Was de sla.
Halveer de snackkomkommers.
Snijd de tomaten in partjes en de appel in blokjes.
Bak de spekreepjes uit in een koekenpan zonder olie of boter.
Kook de eieren 6 min., laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze direct.
Verdeel de gewassen sla, de augurk, de tomaat, de appel en de uitgebakken spekjes over een saladeschaal.
Halveer de eieren.
Verdeel de eieren, de croutons en de salade-dressing over de salade.
Breng de salade op smaak met peper en zout.

Tip:

Je kunt de salade goed meenemen in een bakje, houd de croutons in dat geval apart, dan blijven ze lekker krokant.

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

Indonesische pindabouillon.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, AH.nl

Ingrediënten:

40 g alfalfa
750 ml bouillon, kippen-, van een tablet
3 el pindakaas
1 à 2 tl sambal oelek
20 g tuinkers
2 el Wereldkruiden Indonesië (Silvo)

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

Bereiding.

Breng de bouillon aan de kook.
Voeg de pindakaas, de sambal en de kruiden toe en roer het met een garde tot de pindakaas is opgelost.
Voeg de alfalfa toe.
Verdeel de bouillon over 4 soepkommen.
Knip de tuinkers af en strooi die over de bouillon.

Wijntip:

Etchart Cafayate Torrontés

Knapperige ricotta en basilicum sticks.

Menugang: Hapje, snack, voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ****
Bron: GodaOmas.com

Ingrediënten

2 el basilicum, verse, fijngehakte
1 tl citroensap
12 vl filodeeg
(1 tn knoflook)
60 ml olie, olijfolie- (om te borstelen)
¼ tl peper, zwarte
250 g ricotta
½ tl zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C en leg een bakplaat klaar met bakpapier.

Bereid de vulling:

Meng in een kom de ricotta, de basilicum, het zout, de peper, en het citroensap.
Voeg, indien gewenst, het geperste knoflookteentje toe voor extra smaak.

Bereid het filodeeg:

Leg een vel filodeeg op een schoon werkoppervlak.
Bestrijk het lichtjes met olijfolie.
Vouw het vel vervolgens in de lengte doormidden om een langere, dunnere strook te maken.

Vul en rol:

Plaats ca. 1 el van de ricottavulling aan één kant van de strook.
Rol het filodeeg strak op, waarbij je ervoor zorgt dat de vulling goed bedekt is.
Borstel het buitenste deel opnieuw met olijfolie om het een mooie gouden kleur te geven tijdens het bakken.
Herhaal dit met de resterende vellen en vulling.

Bakken:

Plaats de gevulde en gerolde sticks op de bakplaat, met voldoende ruimte ertussen. Bak de sticks gedurende 18-20 min. in de voorverwarmde oven, of tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Serveer:

Haal de sticks uit de oven en laat ze enkele min. afkoelen voordat je ze serveert.

Tips:

- Serveer de sticks met een frisse yoghurtdip of tomatensaus.
- Serveer de sticks ook eens met een dip van tzatziki, hummus of een frisse tomaten-salsa.
- Filodeeg kan uitdrogen, dus houd het bedekt met een licht vochtige doek terwijl je werkt.
- Voeg andere kruiden zoals tijm of oregano toe voor variatie.

Knoflookgarnalen met pepertjes.

Menugang: Tapas, voor-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

3 bkj garnalen, cocktail- (à 125 g)
4 tn knoflook
75 ml olie, olijf-, extra vierge
2 pepertjes, chili-, gedroogde
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 260
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de knoflook en snijd ze in dunne plakjes snijden.
Verkruimel de pepertjes.
Verwarm de olie in een steelpan.
Fruit hierin de knoflook en peperstukjes tot de knoflook net begint te kleuren.
Schep de garnalen erdoor en warm ze ca. 2½ min. mee.
Breng de garnalen op smaak met wat zout.
Verdeel de garnalen met olie over 4 (voorverwarmde) schaaltjes en serveer ze direct.

Tips:

- Lekker met geroosterd stokbrood.
- Ook te serveren als tapas.

Wijnadvies:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Krabsalade.

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

Ingrediënten

1 grapefruit, rode
200 g krab
4 el mayonaise
- paprikapoeder
- peper, cayenne
2 el sherry
- sla, ijsberg-
1 tl suiker
2 tl tomatenpuree

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 grapefruit vanaf de steelaanzet in tweeën.
Pers een halve grapefruit uit.
Haal uit de andere helft de partjes.
Haal van de partjes de witte vliesjes af.
Verdeel de grapefruitpartjes in vieren.
Roer een dun sausje van 4 el grapefruitsap, de mayonaise, de tomatenpuree, de suiker, de sherry en wat cayennepeper.
Laat de krab uitlekken of ontdooien.
Verdeel het krabvlees in kleine stukjes.
Verwijder evt. kraakbeenstukjes.
Bewaar enkele mooie stukjes krab voor de garnering.
Roer de krab en de grapefruitstukjes door de saus.
Snijd wat blaadjes sla fijn.
Verdeel de sla over 4 wijde glazen.
Verdeel er de krabsalade over.
Strooi er vlak voor het opdienen nog wat paprikapoeder over.

Kruidige kippensoep met kokos.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Hello Fresh

Ingrediënten

900 g aardappelen
1½ bouillonblokje, kippen- (zoutarm)
1½ st citroengras
600 g kippendijreepjes
3 zk kruiden, curry-, gele
540 ml melk, kokos-
3 el olie, zonnenbloem-
3 st paksoi
- peper, versgemalen, naar smaak
2 zk saus, Vietnamese
30 ml saus, vis-
6 sjalotjes
1200 ml water
3 wortels
- zout, naar smaak

Voorbereiding.

Bereid een bouillon van de aangegeven hoeveelheid water met de bouillonblokjes.
Was of schil de aardappelen en snijd ze in partjes.
Spoel de partjes aardappel af met koud water.
Snipper de sjalot en snijd de wortel in dunne halve maantjes.

Bereiding.

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan of grote pan met deksel op een middelhoog vuur en fruit de sjalot 1 min.
Voeg de kipreepjes, de currykruiden, de aardappelpartjes en de wortel toe en bak het geheel 3 min.
Voeg de kokosmelk en de bouillon toe.
Kneus het citroengras en voeg dit toe.
Verlaag het vuur en laat het, afgedekt, 9-12 min. zachtjes pruttelen.

Soep afmaken.

Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein.
Voeg de paksoi toe en laat de soep nog 3 min. pruttelen.
Voeg de vissaus (Let op: zout! Gebruik naar smaak) en de Vietnamese saus toe aan de soep en roer die goed door.
Controleer of de aardappelen en de wortel gaar zijn.
Breng de soep evt. op smaak met versgemalen peper en zout of een scheutje vissaus.

Serveren.

Haal het citroengras uit de soep.
Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

Bereidingstijd: 25-35 min. Grill-/oventijd: - min. Wachttijd: - min. Calcium: - mg Energie kJ: 2460 Energie kcal: 588 Eiwit: 25 g Koolhydraten: 42 g w/v suikers: 11,4 g	Natrium: - mg Vet: 34 g w/v onverzadigd: - g w/v verzadigd: 19,3 g Vezels: 13 g Groente: - g Zout: 3,5 g

Kruidige tomatensoep.

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

Ingrediënten

25 g bloem
25 g boter
1,2 l bouillon, groente-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-gehakte
- peterselie, om te garneren
1 el sap, citroen-
1 sinaasappel, sap van en schil van (geraspte)
1 kg tomaten, rijpe
½ bs uitjes, lente-
- zout

Voorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 520
Energie kcal: 125
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaten kruislings in en leg ze kort in heet water.
Laat ze in koud water schrikken.
Verwijder de velletjes en snijd ze in achten.
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Breng de tomaten, de lente-uitjes en de bouillon in een wok aan de kook.
Breng het krachtig op smaak met zout en vers-gemalen peper en laat het op een laag vuur afgedekt ca. 20 min. zachtjes doorkoken.
Pureer het mengsel met een (staaf-)mixer en giet het uit de wok.
Maak de wok goed schoon.
Smelt de boter in de wok.
Bak daarin kort de bloem.
Voeg het tomatenmengsel toe en verhit dit.
Voeg de geraspte sinaasappelschil en -sap, de citroensap en de gehakte peterselie toe en roer het goed door.
Breng de soep op smaak en serveer de soep gegarneerd met peterselie.

Tips:

- **Bij deze soep is grof boerenbrood of een portie zelfgemaakte croûton erg lekker.**
- **De soep wordt wat romiger als je er nog 1-2 el zure room of crème fraîche door roert.**
- **Bewaar tomaten altijd gescheiden van andere groenten, omdat ze ethyleen bevatten. Daardoor kunnen o.a. broccoli en komkommers verkleuren en hun smaak verliezen.**

Loempia’s met panang kip.

Menugang: Bij-, voorgerecht, snack
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo, Koh Thai

Ingrediënten

4 tk basilicum
3 el curry, panang (Koh Thai)
250 g kipdijfilet
½ komkommer
4 tk koriander
165 ml melk, kokos-, romig
250 g mihoen
1 pk rijstvellen (Koh Thai)
4 el saus, chili-, sweet (Koh Thai)
50 g wortel, julienne

Bereiding.

Doe de kokosmelk in een pan en meng er 2 el van de panang curry door.
Breng dit aan de kook en leg de kip erin.
Laat het net niet koken en gaar de kip in ca. 10 min.
Neem de kip eruit, laat hem iets afkoelen en trek of snijd de kip in stukjes.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit een koekenpan en bak de resterende panang curry 1 min.
Schep de kipstukjes erdoor.
Schaaf van de komkommer dunne linten en ris de blaadjes van de koriander en basilicum.
Maak de loempia’s een voor een door een rijstvel kort in koud water te leggen.
Beleg het vel met komkommer, wortel, kipstukjes, mihoen, koriander en basilicum.
Vouw de buitenranden naar binnen en rol hem op.
Maak op deze manier alle loempia’s.
Serveer de loempia’s met de sweet chili saus.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 558
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 76 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lohikeitto - Finse zalm- en aardappelsoep.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Finse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: BK.nl

Ingrediënten

350 g aardappelen
1 el boter
- dille, verse
1 laurierblad
- peper, versgemalen
3 peperkorrels, zwarte
10 stl peterselie, blad-
½ prei
60 ml room, slag-
1 stl selderij
2 sjalotten
1 wortel
2 zalmfilets, met huid (à 225 g)
- zout

Bereiding.

Maak de wortel, de prei, de selderij, de sjalotten en de peterselie schoon, en snijd ze fijn.
Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukjes.
Verwijder de huid van de zalm en snijd de zalm in blokjes (Let op: de huid van de zalm heb je straks nog nodig!).
Zet een pan met 2½ l water op het vuur en breng het aan de kook. Voeg de wortel, de prei, de selderij, de laurier, de sjalotten, de peterselie en de huid van de zalm toe en laat alles gedurende 45 min. zachtjes pruttelen.
Zeef de bouillon vervolgens, zodat er geen stukjes meer achterblijven.
Kneus de zwarte peperbolletjes.
Voeg ze samen met de aardappelen toe aan de bouillon.
Laat het gedurende 12 min. koken of tot de aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de blokjes zalm toe en kook ze gedurende 2 min.
Kruid de soep met versgemalen peper en zout.
Roer de boter en de room erdoor.
Werk de soep af met verse dille.

Bereidingstijd: 75 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

Oesters met avocado en basilicum.

Menugang: Amuse, hapje, tussen-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Libelle Lekker, Visculinair, SeaFarmersByNature.com

Ingrediënten

1 avocado
2 tk basilicum
1 citroen, uitgeperst
12 creuse oesters
4 el mayonaise
- uitjes, gebakken

Bereiding.

Meng de avocado, de basilicum, het citroensap en de mayonaise tot een gladde crème.
Voeg evt. wat versgemalen peper en zout toe naar smaak.
Steek de oesters open en giet, als nodig, wat water eruit.
Verdeel de crème over de oesters en maak het af met een wat gebakken uitjes.

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

Omlet sa Šparogama - asperge omelet.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Kroatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: CroatianGrapes.blog

Ingrediënten

4 asperges, grote
4 eieren
50 g garnalen, grote
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
50 g prsut (gedroogde ham)
1 truffel, kleine
- zout

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

Bereiding.

Schil de witte asperges en kook ze een paar min. voor.
Halveer de asperges en snijd ze in kleinere stukken.
Kluts de eieren met een heel klein scheutje water en wat versgemalen peper en zout.
Doe de olijfolie in een koekenpan, voeg de prsut en de garnalen toe en laat het kort bakken.
Voeg daarna de asperges toe en giet onmiddellijk het eiermengsel in de pan.
Schaaf de truffel heel dun over de omelet.
Laat dit op een hoog vuurr bakken tot de onderkant lichtbruin is.
Keer daarna de omelet voorzichtig om, laat de andere kant ook droog bakken.
Klap de omelet dubbel en serveer hem met versgebakken brood.

Tip:

Als er geen witte asperges beschikbaar zijn kun je ook groene asperges gebruiken. Groene asperges worden sowieso meer gebruikt in de Kroatische keuken. Als je het dan nog wat meer op smaak brengt met truffel kun je er ook een rode wijn bij serveren zoals de Feravino Dika Frankovka of de Kabola Teran.

Wijntip:

Serveer er de ultieme Kroatische aspergewijn bij: Orahovica Silvanac Zeleni.

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.

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

Romige zalmtartaar met coquille en limoengras.

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

Ingrediënten

2 stl citroengras
8 coquilles
10 g dille, verse
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
50 ml room, slag-
125 ml room, zure
1 el sap, limoen-
50 g zalm, gerookte
200 g zalmfilet

Bereiding:

Snijd de zalmfilet en de gerookte zalm met een scherp mes in heel fijne blokjes.
Hak de dille.
Meng de zalm met ¼ el dille, 2 el olijfolie, limoensap en breng het op smaak met peper en evt. zout.
Klop de slagroom op en meng deze met de zure room.
Roer er de rest van de dille door en breng ook dit op smaak.
Verdeel de zalm en schep er 1 el dilleroom op.
Verwijder het buitenste blaadje van het citroengras, snijd er het dunne uiteinde af en halveer ze in de lengte.
Snijd er een puntje aan en prik op elk 'spiesje' 2 coquilles.
Bak ze aan elke kant 1 min. in een pan met olijfolie en breng ze op smaak met wat peper.
Leg het spiesje op de dilleroom.

Tip:

Schenk er een glas "Mannenliefde" bij.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 321
Eiwit: 21,4 g
Koolhydraten: 2,2 g
w/v suikers: 1,7 g
Natrium: - mg
Vet: 24,3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11,1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Rozemarijntoast met vitello.

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

Ingrediënten

½ brood, stok-
5 el Dip & Smeer (Jumbo)
100 g kalfsfricandeau
2 el kappertjes
1 tn knoflook, uitgeperst
3 el olie, olijf-
1 el rozemarijnblaadjes

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 306
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Roer de olie, de rozemarijn en de knoflook door elkaar.
Bestrijk de sneetjes stokbrood met de rozemarijnolie en leg ze naast elkaar op een bakplaat.
Plaats de bakplaat in het midden van de oven en rooster de broodjes ca. 7 min.
Smeer de toast in met dip, leg er een plakje kalfsfricandeau bovenop en garneer het met kappertjes.

Tip:

Combineer deze rozemarijntoast met vitello met een glas Villa Annaberta Ripasso Superiore. De volle, kruidige rode wijn sluit mooi aan bij het hartige vlees, de rozemarijn en de kappertjes - een elegante borrelcombi met Italiaanse flair.

Rundercarpaccio met parmezaan en rucola.

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

Ingrediënten

(- balsamicocrème)
(- basilicumblaadjes, verse)
200 g carpaccio, runder-
1 el citroensap
30 g kaas, Parmezaanse, geschaafd
1 el kappertjes
1 tl mosterd, Dijon-
4 el olie, olijf-, extra vierge
- peper, zwarte, vers-gemalen
2 el pijnboompitten, geroosterde
50 g rucola
- zout

Bereiding.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op een middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en laat ze afkoelen.
Meng in een kleine kom de olijfolie, het citroensap, de Dijonmosterd, zout en peper naar smaak tot een gladde dressing.
Leg de plakjes carpaccio op een groot bord of op individuele borden (zorg ervoor dat de plakjes licht overlappen om een mooi effect te creëren).
Verdeel de rucola gelijkmatig over de carpaccio.
Strooi de geroosterde pijnboompitten en kappertjes over de rucola.
Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne plakjes Parmezaanse kaas en verdeel deze over de carpaccio.
Sprenkel de dressing gelijkmatig over de carpaccio.
Garneer evt. met een paar druppels balsamico-crème voor een zoete toets.
Voeg een paar verse basilicumblaadjes toe voor extra smaak en kleur.
Serveer de carpaccio direct.

Info:

Rundercarpaccio is dungesneden rauwe runder-lende.

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

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Kreatieve keuken

Ingrediënten

- citroen
3 el honing, vloeibare
200 g kaas, geiten-, zachte
8 el olie, olijf-
1 hv olijven, zwarte
- peper, versgemalen
100 g rucola (of veldsla)
2 venkelknollen
4 walnoten
- zout

Bereiding.

Was de venkelknollen grondig.
Verwijder de stronk en de bovenkant en snijd de knollen in dunne plakjes.
Pers de citroen uit en meng 4 el daarvan met de olijfolie.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Was de rucola en schik die aan de bovenkant van een groot bord.
Leg in het midden de plakken venkel.
Bestrooi ze met de vinaigrette.
Verwarm de grill voor.
Snij de kaas in plakken en leg die op een bakblik.
Schenk er de honing bovenop.
Grill het tot de bovenkant mooi bruin is.
Leg de kaasplakken op de venkelsalade en garneer ze met wat zwarte olijven en walnoten.

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

Samgyupsal.

Menugang: Hapje, voor-gerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Albert Heijn, Allrecipes, Bood-schappen, Coop, DekaMarkt, Spar

Ingrediënten

1 tl honing of 1 tl suiker, bruine
2 tn knoflook, geperst
4 tn knoflook, in plakjes
½ komkommer, in lange repen
2 el mirin of 2 el sherry medium
2 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
1 peper, rode, fijn-gehakt
2 el sesamzaad, geroosterd
8 bld sla, grote
300 g speklapjes
4 uitjes, lente-/bos-, in lange repen
- zout

- grillpan
- vijzel

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

Voorbereiding.

Meng de geperste knoflook, de rode peper, de rijstwijn, de sesamolie, de honing en het sesamzaad in een kom door elkaar en breng het op smaak met zout.
Als je een vijzel hebt is het nog beter om de knoflook en rode peper met wat zout tot een pasta te wrijven en dan pas de andere ingrediënten toe te voegen.
Laat het afgedekt staan tot later gebruik.
Leg de slabladeren in koud water in de koelkast.

Bereiding.

Droog de sla.
Wrijf de speklappen in met de olie en knoflook en rooster ze op een hoge stand aan beide kanten goed bruin.
Neem ze uit de pan en snijd het vlees in dunne repen.
Beleg de slabladeren met reepjes vlees, komkommer, bosui en plakjes gebakken knoflook.
Serveer ze direct met de pittige knoflooksaus.

Tip:

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

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 385
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Schrobbelèr gamba's.

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

Ingrediënten

12 gamba's, ongepelde (ontdooid)

Voor de saus:

1 tn knoflook
1 sch olie, zonnebloem-
1 bs peterselie
200 ml room, koks-
100 ml Schrobbelèr
½ sinaasappel, sap van
1 ui, zoete

Voor de opmaak:

1 ciabatta- of stok-brood, versgebakken
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kies voor gamba's waarvan het darmkanaal al is verwijderd of knip de staarten anders langs de rug open en snijd het vlees lichtjes in.
Verwijder dan met een scherp mesje het darmkanaal.
Maak de ui schoon en snipper fijn.
Snijd de peterselie fijn en pers de knoflook uit.
Verwarm een scheutje olie in een bakpan en fruit er de ui met de peterselie in.
Zet het vuur hoger en voeg de gamba's toe.
Laat bakken tot ze beginnen te kleuren en voeg dan de knoflook toe.
Blus het geheel af met de koksroom en de Schrobbelèr.
Voeg het sinaasappelsap toe.
Laat het geheel zachtjes inkoken.
Breng evt. nog op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de hete gamba's in de saus met het gesneden brood.
Gebruik het brood om lekker in de saus te dippen.

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

Soep van aardpeer.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten groeten

Ingrediënten

500 g aardpeer
- boter
½ l bouillon, groente-
75 g Gruyère, geraspt
1 tn knoflook, geplet en fijngesneden
- olie, olijf-
100 g paddenstoelen, in vieren gesneden
- peper, zwarte, vers-gemalen
½ bs peterselie, platte, fijngesneden
2 el room, stijfgeslagen
1 sjalot, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Schil de aardperen en snijd deze in stukken.
Zet de stukken aardpeer, de sjalot en de knoflook aan in de olijfolie en laat deze licht karamelliseren.
Voeg de groentebouillon toe en laat alles zo'n 20 min. op een zacht vuur staan.
Haal de pan van het vuur en pureer alles met een staafmixer.
Giet de vloeistof door een zeef.
Breng het op smaak met wat zwarte peper en evt. een snufje zout.
Zet de paddenstoelen aan in wat boter en olijfolie.
Neem 2 diepe borden en doe in elk bord 1 el stijfgeslagen room.
Giet voorzichtig de soep erbij.
Garneer de soep met de paddenstoelen en de geraspte Gruyère.
Strooi er als laatste wat peterselie over.

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

Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AntilliaanseKeuken.nl

Ingrediënten

3 aardappelen, in blokjes
8 garnalen, grote, gepelde
1 kg kabeljauwfilet (vers of diepvries)
2 limoenen (of citroenen)
2 bl oesters* (verkrijgbaar bij de Antilliaanse Toko's)
2 el olie
250 g soepgroente
2 tomaten, grote, in blokjes
5 visbouillontabletten
2½ l water

***verkrijgbaar bij de Antilliaanse Toko's**

Bereiding.

Bak de soepgroente in de olie glazig.
Voeg de tomaten, het water en 4 visbouillontabletten toe en laat de soep aan de kook komen.
Schep het schuim eraf tot er geen schuim meer te voorschijn komt.
Voeg de aardappelen toe en kook de soep tot de aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de vis en de garnalen toe en kook die ca. 7 min. (tot ze net gaar zijn).
Doe evt. het resterende tablet in de soep en voeg er als laatste de oesters bij.
Ze mogen niet lang mee koken, anders vallen ze uit elkaar.
Serveer de soep met de in partjes gesneden limoen (of citroen).

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

Tapas met ei, ansjovis en olijf.

Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: **
Bron: JeLeefstijlAlsMedicijn.nl

Ingrediënten

30 g ansjovis, in olijf-olie, uit blik
10 eieren, hardgekookt
20 olijven, zwarte, zonder pit

Voor de picada:

30 g augurk, zure, in schijfjes
1 tn knoflook, in dunne schijfjes
1 el olie, olijf-, extra vergine
⅛ tl peper, zwarte, versgemalen
5 g peterselie, alleen het blad
¼ tl zout, keuken-

Bereiding.

Kook de eieren hard in 8 min. (als ze uit de koelkast komen, moeten ze 2 min. langer).
Laat de ansjovis uitlekken en snijd ze overlangs in reepjes gelijk aan het aantal eieren (je kunt de olie gebruiken voor de picada).
Pureer alle ingrediënten voor de picada tot een gladde saus.
Laat de eieren schrikken onder koud water en pel ze.
Snijd een heel klein kapje van onder- en bovenkant van de eieren, zodat ze straks stabiel rechtop willen staan.
Halveer ze dan en zet ze rechtop.
Leg een schepje picada op alle eieren.
Leg de ansjovisreepjes in een ringetje in de picada.
Rijg een olijf aan een cocktailprikker en steek die door het ansjovisringetje en herhaal dit.
Zet de gevulde eitjes op een mooie serveerschaal.

Tips:

- **Je kunt deze tapas ook goed serveren als voorgerecht.**
- **Eieren netjes snijden gaat het makkelijkst met een (nat gemaakt) gekarteld dun schilmesje.**

Voorb.tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 57
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 0,8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 0,2 g
Groente: - g
Zout: - g

Tartaar van rode biet met paling.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling, Paling.nl

Ingrediënten:

1 appel, friszure (Granny Smith)
- azijn, wijn-, rode
- basilicum
- bieslook
500 g bietjes, rode, gekookte
- olie, olijf-
- palingfilet, gerookte (in 20 stukjes)
- peper, versgemalen
1 ui
- zout

- kookring

Bereiding.

Snijd de rode biet, de ui en de appel in zeer kleine blokjes.
Meng alles en breng het op smaak met zout, versgemalen peper, een scheutje olijfolie en een scheutje wijnazijn.
Plaats een kookring op het bord en maak een tartaar in de vorm.
Plaats 5 stukjes paling op ieder biettartaartje.
Decoreer ze met wat basilicum en een paar takjes bieslook.

Tips:

- Geen kookring voorhanden? Maak het gerecht dan in een (wijd) glas op poot.
- Decoreer het bord met eetbare viooltjes voor een extra feestelijk gerecht.

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

Temaki sushi.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen, Leuke recepten

Ingrediënten

½ avocado, in reepjes
2 el azijn, rijst-, Japanse
16 spr bieslook
½ komkommer, in dunne reepjes
3 el mayonaise
4 norivellen
200 g rijst, sushi-
- saus, soja-
1 el suiker
½ tl wasabi
4 pl zalm, gerookte, in 8 stukken
1 snf zout

Bij een temaki sushi vouw je het norivel als een hoorntje om de vulling. Zo krijg je een grote sushi en is een handrol sushi al genoeg als voorgerecht.

Voorbereiding.

Spoel de rijst af en doe die in een pan met 250 ml koud water.
Breng het op een hoge stand al roerend aan de kook.
Laat het 2 min. koken.
Zet de warmtebron laag en laat het afgedekt 15 minu-ten. zachtjes koken tot al het vocht is opgenomen.
Neem de rijst van de warmtebron.
Leg een theedoek tussen pan en deksel om condens op te nemen.
Laat de rijst nog 15 min. staan.
Verwarm de rijstazijn met de suiker tot deze is opgelost en voeg een snuf zout toe. Meng de rijst met de azijn en spreid die wat uit zodat het snel kan afkoelen.
Roer de mayonaise en wasabi door elkaar.

Bereiding.

Knip de norivellen in de lengte door en leg ze in de breedte voor je op het werkvlak. Bedek de helft van het vel met een flinke lepel rijst en 1 tl wasabimayo.
Leg een reepje komkommer en avocado, 2 spr bies-look en een stukje zalm schuin richting de rechter bovenhoek van de rijst.
Rol vanuit de rechter onderhoek de nori over de vulling heen.
Rol het verder tot een puntzakje waaruit de vulling aan de bovenkant zichtbaar blijft.
Serveer de sushi direct met sojasaus en extra wasabi naar smaak.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Tomaten-paprikasoep.

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

Ingrediënten

1 l bouillon
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, versgemalen
- pijnboompitjes
5-6 tk peterselie, platte
4 tomaten, grote
2 el tomatenpuree
2 uien, rode
- 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 tomaten in parten.
Schil de uien en snijd ze in parten.
Maak de paprika's schoon en snijd ook deze in parten.
Schik alle groenten op een bakplaat (bekleed met bakpapier).
Bestrooi de groenten met wat zout en versgemalen peper.
Schuif de bakplaat in de oven.
Rooster het geheel in 25-30 min. gaar.
De groenten begint dan ook te kleuren.
Rooster de pitboompitjes licht in een droge koekenpan.
Pel de knoflook en snipper deze.
Hak de peterselie (incl. de steeltjes) fijn.
Verhit de olie in een pan en bak de knoflook zachtjes tot deze begint te geuren.
Bak de tomatenpuree en de peterselie even mee.
Zet het vuur uit tot de groente klaar is.
Doe de gare groente in de pan en voeg de bouillon toe.
Pureer het geheel met de staafmixer en verwarm de soep nog even.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper.
Serveer de soep evt. met nog wat gesneden peterselie, een scheutje olijfolie en wat pijnboompitjes.

Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.

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

Ingrediënten

1 kg bonen, tuin-, verse, gedopt
50 g citroen, ingemaakte, in grove stukken
- olie, olijf-, extra vergine
- oreganoblaadjes, grofgesneden

Voor de groente-bouillon:

½ tl bessen, piment-
2 stl bleekselderij, in boogjes van 2 cm
2 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1 el olie, olijf-
1 prei, grote, in stukken van 2 cm
1 ui, witte, gepeld, in stukken van 2 cm
1 venkelknol, in stukken van 2 cm
4 l water
¼ tl zout, zee-

Bereiding.

Maak de groentebouillon:

Doe alle ingrediënten voor de bouillon in een soeppan.
Breng het aan de kook.
Draai dan het vuur laag, zodat de bouillon net zacht blijft koken.
Laat het 1½-2 uur sudderen (tot er nog 250 ml bouillon over is).
Giet de inhoud van de pan door een zeef in een andere pan.

Maak de langzaam geroosterde tomaten:

Verwarm de oven voor tot 160°C.
Snijd elke tomaat in 6 partjes en schep in een mengkom de tijm, een snufje zout en peper en de olijfolie door de tomaten.
Leg de tomaten op een met bakpapier beklede bakplaat.
Zet de bakplaat ca. 1½ uur in de oven, of tot de tomaten met 1/3 zijn gekrompen, dieprood zijn en donkere randjes hebben.

Maak het gerecht af:

Zet een kom ijswater klaar.
Breng een pannetje gezouten water aan de kook, voeg de gedopte tuinbonen toe en kook ze 45 sec.
Schep ze meteen in het ijswater.
Knijp ze tussen je vingers uit hun dikke grijze velletjes.
Warm de groentebouillon op, voeg de tuinbonen, de ingemaakte citroen en enkele el extra vergine olijfolie toe en warm alles 1-2 min. op.
Schep de soep in diepe borden of kommen, leg de geroosterde tomaten erop, garneer ze met oregano en besprenkel ze met wat extra olijfolie.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de langzaam geroosterde tomaten:

2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
4 tk tijm
2 tomaten, grote rijpe
- zout, zee-

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

Uiensoep III.

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

Ingrediënten

50 g boter
8 dl bouillon, van een blokje
4 sn brood, wit-
100 g kaas, belegen
2 kruidnagels
1 laurierblad
- peper
1 mp suiker, bruine
4 uien, grote
2 dl wijn, witte
- zout

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

Bereiding.

Rasp de belegen kaas.
Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Fruit op een matige warmtebron de uienringen.
Schep de uienringen regelmatig om.
Voeg de bruine suiker toe.
Giet, als de uienringen goudgeel zijn, de bouillon erbij.
Giet de witte wijn erbij.
Voeg het laurierblad en de kruidnagels toe.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Laat de soep onder af en toe roeren, zachtjes 15 min. koken.
Rooster intussen 4 sn witbrood of stokbrood.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill aan.
Verwijder het laurierblad en de kruitnagels uit de soep.
Schep de uiensoep in ovenvaste soepkommen.
Snijd de geroosterde sneetjes brood op maat en leg ze op de soep.
Verdeel er de geraspte kaas over.
Zet de soep in de oven tot de kaas smelt en begint te kleuren.

Yachae mandu.

Menugang: Hapje, voor-gerecht
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 sesamolie en een snuf zout.
Bestuif het werkvlak met bloem en rol hierop het deeg tot een dikke rol.
Snijd 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 halvemaan 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

Zalmboter met citroen.

Menugang: Bij-, voorgerecht, hapje
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

80 g amandelen, zonder vlies, gehakt
100 g boter, zachte
(50 g boter, zachte)
1 citroen, sap en rasp van
1-1½ el dille, verse, gehakt
- peper, zwarte, vers-gemalen
350 g zalm, gaar-gebakken of -gestoomd, zonder vel of graten
- zout

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

Bereiding.

Meng de zalm, 100 g boter, sap en rasp van de citroen en de helft van de dille in een kom (je kunt dit ook in een keukenmachine doen, maar met de hand en een vork gaat het net zo handig).
Voeg zout en peper naar smaak toe .
Roer de gehakte amandelen erdoor. (als je alles met de hand mengt kan dit ook al meteen erdoor).
Schep het in een mooi kommetje om te serveren.

Het is nu klaar om te eten, wil je het wat langer bewaren dan kan je een laagje geklaarde boter erover schenken. Hiervoor gebruik je de resterende 50 g boter. Verwarm de boter en laat het smelten zonder te bruinen. Schep het schuim dat zich bovenop verzamelt eraf (dit zijn onzuiverheden uit de boter). Je ziet nu een laag (boter)olie en onderin de pan een laag onopgeloste bestanddelen (dit zijn de melkbestanddelen). Giet voorzichtig de olielaag eraf, zonder de onderste laag mee te nemen. Van de geklaarde boter (de olie) schenk nu een laagje van 1/2 cm over de zalmboter(wel eerst de bovenkant glad strijken). Laat het afkoelen en je kunt het nu minstens 5 dagen in de koelkast bewaren.

Smeer het op crackers, toastjes of baguette en strooi de resterende dille erover als garnering. Eet als starter (met bijvoorbeeld wat sla) of borrelhapje.

Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.

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

Ingrediënten

300 g aardappel, zoete
2 bouillonblokjes, groenten-, kip- of rund-
1 sch citroensap
160 g erwten, kikker-
2 tl gemberpoeder (of 1 tl gemberpasta)
2 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
1 tl koriander, gemalen
260 g linzen, rode
4 el olie
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tomatenblokjes (uit blik)
1 ui
1 l water
- zout

Bereiding.

Snijdt de ui en de knoflook fijn.
Schil de zoete aardappel en maak er blokjes van (ca. 1x1 cm.).
Verwarm de olie in een steelpan/kookpan (diepe pan) en bak de uien, de knoflook, 1 snf zout, de paprikapoeder, de komijn en de koriander kort, zodat de uien zacht worden (doe dit op laag/middelhoog vuur op het kleinste kookpitje).
Roer de uien, de knoflook en de specerijen tijdens het bakken goed door, zodat ze niet aanbranden.
Voeg de zoete aardappel, de linzen, de kikkererwten, de tomatenblokjes en de bouillon (het blokje en het water) toe en breng dit aan de kook.
Laat dit op een laag vuur zachtjes doorkoken (het vuur moet zo hoog staan dat de soep zachtjes blijft koken).
Proef na ca. 20 min. of de soep op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout, versgemalen peper (of wat chilipoeder) en evt. wat citroensap (het citroensap maakt de soep wat frisser).
Serveer de soep.

Tip:

Als je de soep als maaltijd wilt eten kun je er evt. een vers naanbrood bij bakken.

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

Gebruikte afkortingen (v2.6).

v2.6

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.6

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

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl