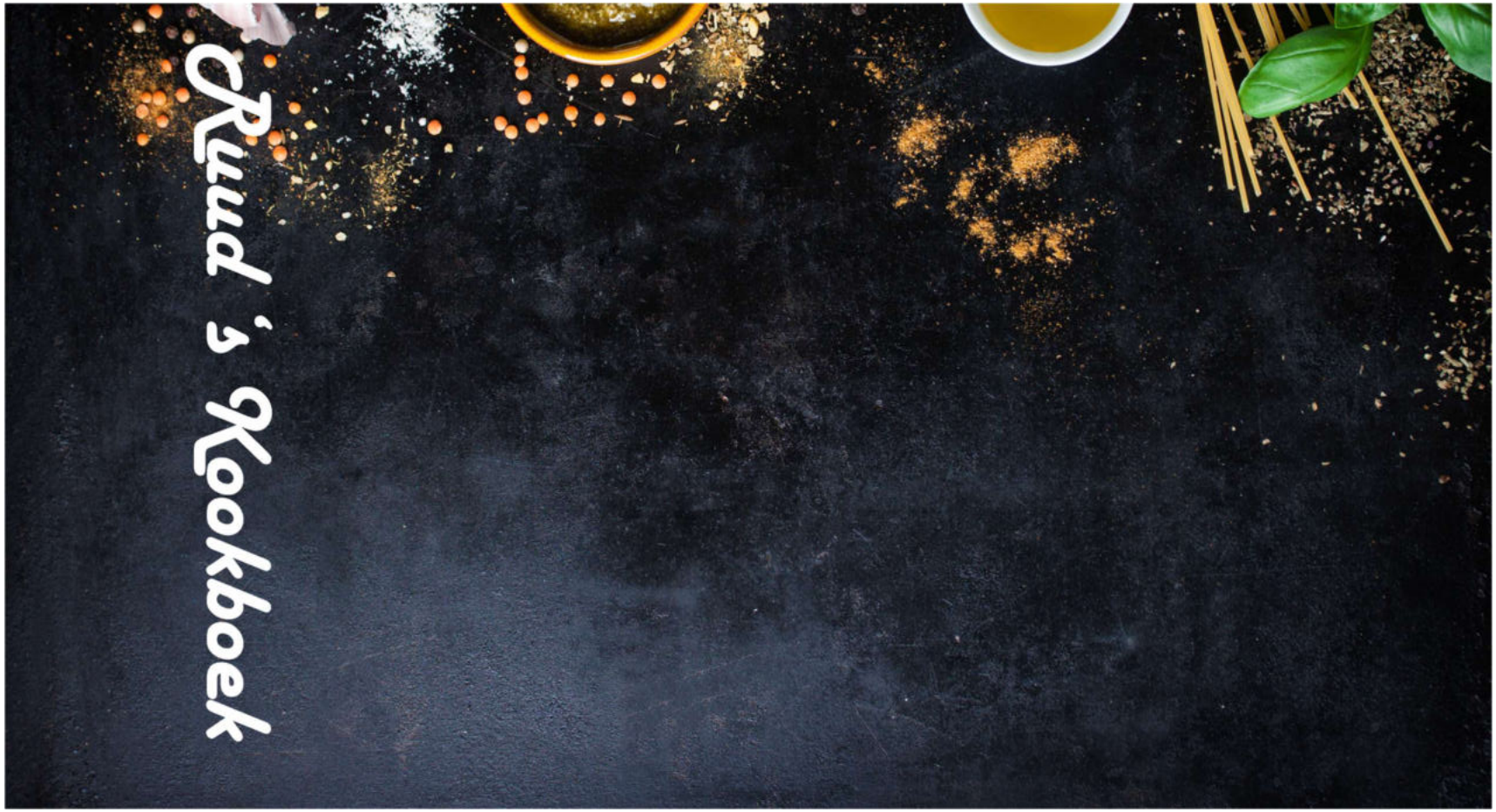

Italiaanse recepten II v1.8

Inhoudsopgave.

Castagnole di ricotta - ricotta-beignets. 3
Ciabatta met gorgonzola en rode ui. 4
Costoletta alla milanese - gepaneerde kalfskoteletten. 5
Foccacia met citroen en rozemarijn. 6
Italiaanse frittata met tomaat en ansjovis. 8
Italiaanse groenteschotel. 9
Italiaanse rundvleesstoofpot met paddenstoelen. 10
Keto citroen panna cotta. 11
Lasagne Caprese. 12
Luxe wentelteefjes met amarettoroom. 13
Macaroni met Italiaanse roerbakgroente. 14
Panna cotta in glaasjes met compote van zomerfruit. 15
Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes. 16
Puntarelle alla Romana - Romeinse andijviesalade. 18
Spaghetti avocara. 19
Spinazie-frittata met champignons. 20
Spinazie-omelet. 21
Zoete gnocchi. 22
Gebruikte afkortingen (v2.6). 23

Castagnole di ricotta - ricotta-beignets.

Menugang: Hapje, nagerecht, snack
Keuken: Italiaanse
Stuks: 16
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
50 g bloem
1 ei
- olie, zonnebloem-, om te frituren
250 g ricotta
1 sinaasappel, rasp van
1 el suiker
2 el suiker, om te bestrooien
½ zk suiker, vanille-

- chocolade, voor erbij (evt.)
- jam, voor erbij (evt.)

Bereiding.

Meng de bloem met het bakpoeder in een kom . Voeg 1 el suiker, de vanillesuiker, de ricotta, de sinaasappelrasp en het ei toe en mix het tot een egaal mengsel.
Verhit een laag zonnebloemolie in een diepe koekenpan tot 170ºC.
Schep met 2 eetlepels een bolletje beslag uit de kom, laat het in de olie zakken en bak het ca. 2-3 min.
Bak zo ook de rest van de beignets.
Laat de balletjes even afkoelen op keukenpapier en rol ze dan door wat suiker.
Serveer ze evt. met gesmolten chocolade of jam erbij.

Tip:

De Italianen eten deze beignets traditioneel tijdens de Carnaval.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ciabatta met gorgonzola en rode ui.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lunchroom

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 ciabattabroodje
75 g gorgonzola, in plakjes
½ el olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
30 g rucola
1 ui, rode, kleine, in dunne partjes

Bereiding.

Verwarm een grillpan voor tot gloeiend heet.
Rooster de partjes ui in de grillpan in 3-5 min. bruin en gaar (keer regelmatig).
Snijd de ciabatta overlangs open en besprenkel de snijvlakken met olijfolie.
Leg de onderkant op een bord en verdeel de rucola erover.
Leg de gorgonzola op de rucola.
Schep de rode ui om met de balsamicoazijn en zout en peper naar smaak.
Verdeel de partjes over de gorgonzola.
Leg de bovenkant van de ciabatta erop.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

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

Costoletta alla milanese - gepaneerde kalfskoteletten.

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

Ingrediënten

- bloem
100-150 g boter
- broodkruim, vers
1 citroen
2 eieren
2 koteletten, kalfs- (zodik als het bot, het vlees dun uitgeklopt)
1 el parmigiano
- 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.

Vraag de slager de koteletten goed plat te slaan.
Eenmaal thuis doe je het zo nodig nog eens over.
Leg het vlees tussen 2 velletjes plastic en mep er flink op met een lege wijnfles of iets dergelijks.
Bestrooi het vlees lichtjes met zout en haal het door de bloem.
Klop het teveel eraf.
Klop de eieren los in een diep bord en doe het kruim in een ander bord.
Haal de plakken vlees door het ei en deponeer ze in het broodkruim.
Paneer het vlees en druk het kruim goed aan.
Laat nu de boter in 1-2 koekenpannen bruisen en bak de schnitzels aan twee kanten bruin op een niet te hoog vuur (elke zijde ca. 5 min.).
Serveer de koteletten met een schijfje citroen.

Foccacia met citroen en rozemarijn.

Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje
Keuken: Italiaanse
Personen: 8
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten:

500 g bloem, voor pizzadeeg
3 g gist, gedroogde
125 ml olie, olijf-, extra vierge
400 ml water, lauw-warm
12 g zoutvlokken, zee- (Maldon)

Bereiding.

In dit focaccia recept gebruiken we een lange rijstijd. Zo hoef je minder gist te gebruiken en krijg je mooie grote bubbels in het deeg.

Doe de bloem, de gist en het lauwwarme water in de kom van een staande mixer en mix het 1 min. op lage snelheid.
Dek de kom af met een vochtige theedoek en laat 30 min. staan op een warme plek.
Voeg 10 g zeezoutvlokken en 20 ml olijfolie toe aan het deeg en kneed 15 min. op een lage snelheid (het deeg ziet er erg zacht uit en zal geen bal vormen).
Vet een grote mengkom in met 1 el olijfolie, schep het deeg erin.
Dek de kom af met vershoudfolie en laat het 45 min. rusten op een warme plek.
Til het deeg voorzichtig, met vochtige handen, vanuit het midden op. Trek het deeg langzaam ca. 30 cm. omhoog zonder het te scheuren.
Vouw het deeg van je af, dubbel (over zichzelf).
Draai de kom een kwar tslag en herhaal het nogmaals(stretch and fold). Herhaal het vouwen nog 2 kwartslagen.
Dek de kom af met de vershoudfolie, laat het wederom 45 min. rusten. Herhaal deze stap nog 3 keer (het deeg zal na elke 'stretch and fold'-ronde iets steviger worden.
Laat het deeg na de laatste 'stretch and fold' een 30 min. rusten.
Leg het deeg daarna minimaal 8 en maximaal 24 uur, afgedekt met vershoudfolie, in de koelkast.
Haal het deeg uit de koelkast.
Bekleed de bodem van de bakvorm met bakpapier en vet het in met 1 el olie.
Schep het deeg in de ovenschaal en besprenkel het met 1 el olie.
Dek het losjes af met vershoudfolie en laat het 2 uur rusten op een warme plek.
Verwarm de oven voor op 230°C.
Besprenkel het deeg met 2 el olijfolie.
Duw met je vingertoppen diepe kuiltjes in het deeg en bestrooi het met de rest van de zeezoutvlokken.
Verdeel de flinterdunne citroenplakjes en rozemarijn over het deeg.
Bak het 25-30 min. tot de buitenkant (licht)bruin en knapperig is.
Haal het uit de oven, besprenkel het met de rest van de olie en laat het 15 min. afkoelen op de bakplaat.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de topping:

1 citroen, in flinter-dunne plakjes
5 g rozemarijn, fijn-gesneden

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 24 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

Italiaanse frittata met tomaat en ansjovis.

Menugang: Bij-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Bonapetit.nu

Ingrediënten

8 ansjovissen
4 eieren
2 tn knoflook
1 tl kruiden, Italiaanse
1 el olie, olijf-
8 olijven, zwarte
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
4 tomaten, in blokjes
- zout

Bereiding.

Fruit de knoflook in de olijfolie.
Voeg de tomaten en Italiaanse kruiden toe.
Kluts de eieren, breng ze op smaak met peper en zout en voeg de gehakte peterselie toe (bewaar nog wat peterselie voor garnering).
Doe het ei bij de tomaten.
Leg de ansjovis kloksgewijs om het ei en verdeel de olijven.
Bak de frittata ca. 10 min. met de deksel op de pan totdat het gaar is.
Garneer het gerecht met de overgebleven peterselie.
Zet de pan op tafel en snijd de frittata in punten.

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

Italiaanse groenteschotel.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse, Toscaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Buon appetito

Ingrediënten

1 aubergine, kleine
2-3 el azijn, wijn-
- basilicum, gehakt
1 courgette, kleine
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- oregano, gehakte
1 paprika, groene, kleine
1 paprika, rode, kleine
- peper, versgemalen
- maggi
- suiker
1 el tomatenpuree
125 ml tomatensap
1 ui, middelgrote
2-3 el wijn, witte
1 el zout
- zout

Bereiding.

Was de aubergine.
Ontsteel de aubergine.
Snijd de aubergine in blokjes.
Bestrooi de aubergine met zout.
Laat het zout 10 min. in de aubergine trekken.
Spoel de aubergine af met water.
Laat de aubergine uitlekken.
Pel de ui.
Hak de ui fijn.
Halveer de paprika's.
Ontsteel de paprika's.
Ontdoe de paprika's van de zaden en zaadlijsten.
Was de paprika's.
Snijd de paprika's in reepjes.
Was de courgette.
Verwijder de uiteinden van de courgette.
Snijd de courgette in dunne plakjes.
Pel de knoflook.
Hak de knoflook fijn.
Bak de groenten al roerend 5 min. in olie.
Voeg de wijn en azijn toe aan de groenten.
Breng de groenten op smaak met zout, peper, suiker en kruiden.
Laat de groenten in een afgedekte pan in 15-20 min. gaar bakken.
Meng de tomatenpuree met de tomatensap.
Voeg het tomatenmengsel toe aan de groenten.
Breng de groenten mat maggi op smaak..
Verhit de groenten nogmaals.
Serveer de groenten op een 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

Italiaanse rundvleesstoofpot met paddenstoelen.

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

Ingrediënten

2 pl ham, rauwe
3 tn knoflook
5 el olie, olijf-
1 el oregano, verse
200 g paddenstoelenmix
- peper, zwarte, vers-gemalen
500 g runderriblappen
100 g shiitakes
400 g tomaatjes, tros-
2 el tomatenpuree
2 uien, rode
250 ml wijn, rode
- zout

Bereiding.

Laat de riblappen op kamer temperatuur komen en snijd de riblappen in stukken van 5 cm.
Verwarm 3 el olijfolie in de braadpan en bak de stukken vlees rondom bruin.
Schep ze op een bord.
Snijd de rauwe ham in reepjes, de rode ui in partjes en de trostomaatjes in stukjes.
Hak de knoflook fijn.
Voeg 1 el olijfolie aan het bakvet toe en bak de rauwe ham, de uienpartjes en de knoflook zachtjes glazig.
Roer de tomatenpuree erdoor en bak het nog 1 min.
Voeg de tomaten toe en bak ze nog 2-3 min.
Hak de verse oregano fijn en roer deze met de wijn, wat zout en versgemalen zwarte peper erdoor en breng alles al roerend aan de kook.
Leg de stukken vlees in de saus en stoof ze (met zo nodig een vlamverdeler eronder) in 2½-3 uur zachtjes gaar.
Snijd intussen de paddenstoelen in grove stukken.
Verwarm 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de paddenstoelen op een hoog vuur al omscheppend in 3-4 min. bruin.
Schep de paddenstoelen door de saus en verwarm alles nog 5 min. Lekker met een groene salade.

Bereidingstijd: 200 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Keto citroen panna cotta.

Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Ketofit

Ingrediënten

T.b.v. de panna cotta:

300 g yoghurt, volle
100 ml room, slag-
2 citroenen, sap van
1 citroen, rasp van
75 g Steviala Frost
1 tl vanille-extract
2 1/2 bld gelatine
- water

T.b.v. de citroenlaag:

1 citroen, sap van
20 g Steviala Frost
20 ml room, slag-
1 bld gelatine
- water

Evt. gele kleurstof om hem mooi geel te maken

Bereiding.

We starten met het maken van de laag panna cotta.

Wel de gelatine blaadjes in koud water.
Meng ondertussen de volle yoghurt met de slagroom, het sap van 2 citroenen en rasp van 1 citroen.
Voeg de Steviala Frost en het vanille extract toe en roer dit goed door.
Verwarm de gelatine blaadjes met een beetje water in een steelpannetje.
Voeg dit mengsel toe aan de yoghurt en roer wederom goed door tot er een glad mengsel ontstaat.
Schenk dit vervolgens in 2 glaasjes en plaats deze voor minimaal 2 uur in de koelkast.

Tijd voor de citroenlaag.

Wel weer één gelatineblaadje in een kommetje met water.
Meng ondertussen het sap van 1 citroen met de Steviala Frost en de slagroom (voor een mooie gele kleur kun je nog wat gele kleurstof toevoegen).
Verwarm het gelatine blaadje met een beetje water in een steelpannetje.
Voeg dit toe aan het citroensap.
Schenk dit vervolgens op de panna cotta (let erop dat de panna cotta al stijf genoeg is, anders blijft het er niet op liggen).
Plaats het gerecht weer voor minimaal 1 uur in de koelkast.

Steviala Frost

Bereidingstijd: - min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 313** **Eiwit: 7,3 g** **Koolhydraten: 10 g** **w/v suikers: 3 g**	**Natrium: - mg** **Vet: 25,5 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: 14 g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Lasagne Caprese.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, LekkerSimpel.com

Ingrediënten

1 hv basilicum
10 pl ham, serrano-
1 hv kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
2 tl kruiden, Italiaanse
1 pk lasagnebladen, verse
250 g mascarpone
200 g mozzarella
- olie
1 pt paprika's, geroosterde
- peper, versgemalen
500 g tomaatjes, cherry-
1 ui
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de mozzarella in kleine blokjes en de gegrilde paprika in grove stukken en leg dit apart.
Snipper de ui en de knoflook.
Snijd de cherrytomaatjes in vieren.
Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui en knoflook daarin.
Voeg de cherrytomaatjes toe als de ui mooi glazig is .
Doe de Italiaanse kruiden, wat zout en peper naar smaak en de mascarpone erbij.
Verhit net zo lang tot de mascarpone lekker gesmolten is en haal de pan daarna van het vuur.
Nu gaan we de lasagne opbouwen.
Laagje lasagnebladen, laagje saus, laagje serranoham en vervolgens een laagje lasagnebladen.
Daarna weer een laagje saus, serranoham, gegrilde paprika en een laagje lasagnebladen.
Daarna de rest van de saus, vervolgens wat stukjes mozzarella en nog wat stukjes gegrilde paprika.
Bestrooi het geheel rijkelijk met Parmezaanse kaas.
Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en doe het geheel 15 min. in de oven met folie.
Haal daarna de folie eraf en bak de lasagna nog eens 15 min.
Maak deze heerlijke lasagne Caprese af met een handje verse basilicum en serveer direct.

Tip:

Liever vegetarisch? Laat dan simpelweg de ham weg uit de lasagne Caprese.

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

Luxe wentelteefjes met amarettoroom.

Menugang: Brunch-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle.nl, Yvette van Boven

Ingrediënten

1-2 el amaretto
60 g boter
3 eieren
120 g mascarpone
250 ml melk
- olie, olijf-, milde
300 g panettone, in 8 gelijke plakken

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 630
Eiwit: - g
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 mascarpone met de amaretto tot amaretto-room.
Bewaar de room in de koelkast tot je het gaat serveren.
Klop de eieren met de melk los in een ondiepe schaal.
Week de plakken panettone zo'n 40 sec. per kant in het eimengsel.
Verhit de helft van de boter met een klein beetje olie (tegen het verbranden van de boter) in een grote koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de plakken panettone ca. 1 min. per kant goudbruin.
Houd de gebakken exemplaren warm onder aluminiumfolie of in een oven van 100°C. Serveer de chique wentelteefjes met de amarettoroom.

Panettone

Macaroni met Italiaanse roerbakgroente.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Coöp, Keukentafel.nl

Ingrediënten

300 g gehakt, runder-, mager
400 g groente, roerbak-, Italiaanse
1 zk Honig Mix voor Macaroni en Spaghetti
350 g macaroni
2 el olie, olijf-
- 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

Bereiding.

Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en bereid de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 2 el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan en bak hierin het gehakt rul.
Voeg de Italiaanse roerbakgroente toe en bak die 4 min. mee.
Voeg de inhoud van het zakje Honig mix samen met 150 ml water toe en breng het geheel al roerende aan de kook.
Laat het 3-5 min. zachtjes doorkoken.
Voeg de gekookte macaroni toe aan de gehaktsaus en meng het goed.
Verdeel de macaroni over de borden.

Panna cotta in glaasjes met compote van zomerfruit.

Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Harry Westhoeve

Ingrediënten:

Voor de panna cotta:

3½ gelatineblaadjes (6 g)
500 ml room, slag-
60 g suiker
½ vanillestokje

Voor de compote:

250 g fruit, zomer- (diepvries)
1½ tl maïzena
2-3 el suiker
2 el water

Bereiding.

Week de gelatineblaadjes in koud water.
Snijd het vanillestokje open en schraap het merg eruit.
Doe het merg en het stokje samen met de slagroom en suiker in een steelpan en breng dit aan de kook.
Haal, als de slagroom kookt de steelpan van het vuur en los de geweekte gelatine daarin op.
Giet het roommengsel in 4-6 glaasjes en laat ze minimaal 3 uur opstijven in de koelkast.
Doe voor de compote het zomerfruit en de suiker in een pannetje en breng dit al roerend op een middelhoog vuur aan de kook.
Laat het vruchtenmengsel zo'n 5-10 minuten zachtjes pruttelen.
Meng de maïzena met het water en giet dit al roerend bij de compote.
Breng de compote nog kort aan de kook en haal hem dan van het vuur.
Laat de compote afkoelen.

Tip:

Deze panna cotta is een perfect dessert. Zowel de panna cotta als de compote kun je heel goed van te voren maken, zodat je er op de avond zelf geen werk aan hebt.

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

Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes.

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

Ingrediënten

1 scht azijn
2 kipfilets
700 g krieltjes
2 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, blad-, fijngesnipperd
1 sjalot
60 g sla, veld-
200 g tomaten, kers-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Spoel de krieltjes af en kook ze in ca. 12 min. gaar in lichtgezouten water.
Spoel de kerstomaten af en leg ze in een ovenschaal.
Bedruppel met olijfolie en kruid ze met peper en zout.
Gaar ze 15 min. in de oven.
Kruid de kipfilets met peper en zout en bak ze goudbruin en gaar in olijfolie.

Maak de saus.
Laat de tonijn en kappertjes uitlekken.
Mix de mayonaise glad met de yoghurt, de tonijn, de ansjovisfilets, de kappertjes en het citroensap.
Breng de saus op smaak met peper.

Pel en snipper de sjalot.
Meng een scheutje olijfolie met de azijn, de mosterd, de sjalot en de peterselie tot een dressing.
Giet de krieltjes af en meng er de dressing door.
Spoel de veldsla.
Snijd de gebakken kipfilet in plakken.
Serveer ze met de krieltjes, de veldsla, de kers-tomaten en de tonnatosaus.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de tonijnsaus:

3 ansjovisfilets, zoute
50 g kappertjes
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
200 g tonijn, in eigen nat
3 el yoghurt

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

Puntarelle alla Romana - Romeinse andijviesalade.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: RTL4

Ingrediënten

½ krp andijvie
50 g ansjovis
80 ml azijn, wijn-, rode
1 tn knoflook
150 ml olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g rucola
1 winterpeen

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

Bereiding.

Pel de knoflook en snijd deze grof.
Mix vervolgens de knoflook met de olijfolie, de ansjovis en de rode wijnazijn in een hakmolentje of met de staafmixer tot een dressing.
Breng deze op smaak met versgemalen peper.
Snijd de wortel in dunne reepjes of gebruik een julienne dunschiller en voeg deze toe aan de kom met dressing.
Scheur of snijd de andijvie in stukjes.
Meng de andijvie, de wortel en de dressing door elkaar en laat het 10 min. staan.
Meng dan de rucola erdoor.

Tips:

- **Gebruik bij voorkeur andijvie met veel 'jong' gelig blad.**
- **In plaats van andijvie kunt u ook frisee gebruiken.**

Spaghetti avocara.

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

Ingrediënten

2 avocado's
½ bs basilicum, blaadjes gescheurd
100 g chorizo, in kleine stukjes
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 tl olie, olijf-
300 g spaghetti
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kook de spaghetti beetgaar.
Verhit de olie en bak hierin de chorizo knapperig op een lage stand.
Houd de chorizo apart.
Schep het vruchtvlees van de avocado's en de helft van de kaas in een mengbeker. Giet de spaghetti af en houd 200 ml van het kookwater apart.
Giet hiervan de helft bij de avocado en kaas, en pureer het tot een gladde saus.
Voeg evt. meer kookwater toe, totdat de saus romig is.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de avocadosaus met de chorizo door de spaghetti in de pan en roer het geheel nog 1 min. door op de laagste stand.
Serveer de spahetti in diepe borden en bestrooi ze met de basilicum, peper naar smaak en de rest van de kaas.

Tip:

Vervang de chorizo eens door gerookt ontbijtspek of pancetta.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 644
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: 75 g
Zout: 1,8 g

Spinazie-frittata met champignons.

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

Ingrediënten

250 g champignons
6 eieren
50 g kaas, Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook
2 el olie (uit de pot zongedroogde tomaten)
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie, verse
50 g tomaten, zongedroogde , op olie
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de champignons in plakjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een middelhoge stand. Bak de knoflook kort tot deze begint te geuren.
Voeg de spinazie in 2 delen toe en laat die slinken.
Doe de spinazie over in een zeef en laat die uitlekken tot gebruik.
Verhit de 2 el olie uit de pot tomaten in dezelfde pan en bak de champignons in 5 min. lichtbruin.
Voeg de tomaten toe en bak die 1 min. mee.
Klop in een kom de eieren los.
Roer de kaas erdoor en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Giet het eiermengsel bij de champignons in de pan en roer er meteen de spinazie door.
Bak de frittata een paar min. op een middelhoge stand en gaar de frittata vervolgens nog 15 min. in het midden van de oven.
Leg een groot bord op de frittata en keer de pan met bord en al, zodat de frittata met de onderkant naar boven op het bord ligt.
Snijd de frittata in punten en serveer.

Tip:

Bak eens 400 g aardappelschijfjes mee met de champignons voor extra vulling.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 272
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Spinazie-omelet.

Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

125 ml crème fraîche
6 eieren
3 tn knoflook
2 el olie, olijf-
75 g ontbijtspek, gerookt
2 tk oregano, verse
150 g spinazie, blad-, verse

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: 500 mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het spek in plakjes.
Bak de plakjes in een koekenpan zonder olie of boter krokant.
Neem het spek uit de pan en verkruimel het.
Was de spinazie en laat die uitlekken.
Hak de spinazie grof.
Klop de eieren los met peper en zout.
Voeg de spinazie toe en pers de knoflook erboven.
Haal de blaadjes van de takjes oregano.
Meng de spekkruimels met de oreganoblaadjes en crème fraîche door de eieren.
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag en schenk het eimengsel erin.
Bak tot de bovenkant van de omelet droog is.
Laat de omelet op de deksel glijden en laat hem met de onderkant naar boven terug in de pan glijden.
Neem de omelet uit de pan en snijd hem in punten.
Direct serveren.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Zoete gnocchi.

Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, De Volkskrant

Ingrediënten

1 kg aardappelen
150 g bloem
2 eieren
50 g kandij, witte
- kaneel
100 g kersen (uit blik of pot)
- suiker, poeder-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: 500 mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in water met wat zout gaar.
Pureer ze en kneed er de bloem en de eieren door tot een stevig deeg ontstaat.
Rol het deeg tot een dikke lap uit en snijd er vierkanten van 5 x 5 cm van.
Leg in het midden van elk lapje enkele kersen en wat kandijsuiker en kneed het deeg er omheen, zodat bollen ontstaan.
Kook deze in ruim water in 20 min. gaar, laat ze goed uitlekken en bestrooi ze met poedersuiker en kaneel.

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