

Recepten

*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***AllerHande - Portugal  
(Carta2016-Johan)***

## **Inhoudsopgave.**

- 1. Amandeltaart**
- 2. Biefstuk met gepocheerd ei**
- 3. Boerenkoolsoep uit Minho**
- 4. Forel met gedroogde ham**
- 5. Garnalen in het zuur**
- 6. Gebakken aardappels met verse kruiden**
- 7. Gebakken kwarktaart**
- 8. Gegrilde sardines met paprika**
- 9. Gestoofde doperwtjes**
- 10. 'Groene visjes' uit de moestuin**
- 11. Kikkererwten met tomatenmoes**
- 12. Kip met rijst**
- 13. Konijn met port**
- 14. Lamskoteletjes met piri-piri**
- 15. Mosselen met koriander en knoflook**
- 16. Portugese rijstpudding**
- 17. Risolles met kip**
- 18. Roompasteitjes**
- 19. Runderlapjes met madeira**
- 20. Salade met kaas**
- 21. Sinaasappelrol**
- 22. Slakken met oregano**
- 23. Stoofpot met varkensvlees**
- 24. Tomatenconfiture**
- 25. Tonijn met korianderboter**
- 26. Tuinbonensoep met munt**
- 27. Varkenshaas met mosselen**
- 28. Vijgensnoepjes**
- 29. Vispotje met paprika en tomaat**
- 30. Waterkerssalade**

## Amandeltaart

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Gerecht: Amandeltaart

Menugang: NagerechtKeuken: Wereldkeuken

Soort: Type: Gebak

Bron: Portugal

Snell: Slank:

Aantal personen 12 Stuks.

Ingrediënten:

250 g blanke amandelen

2 eiwitten

mespunt zout

265 g suiker

4 eierdooiers

50 g boter

2 theelepels kaneelpoeder

1/2 eetlepel boter om in te vetten

1/2 eetlepel bloem om te bestuiven

Bereiding:

In keukenmachine amandelen tot poeder malen. In schone, vetvrije kom eiwitten met zout stijf kloppen. In grote pan met dikke bodem 250 g suiker met 1 1/2 dl water aan de kook brengen. Onafgedekt op laag vuur in ca. 5 minuten tot siroop laten inkoken. Van vuur af amandelpoeder, eierdooiers, eiwit, boter en 1 theelepel kaneelpoeder erdoor scheppen. Op laag vuur mengsel voortdurend roeren tot dik beslag ontstaat. Beslag laten afkoelen. Intussen oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Springvorm invetten en bestuiven met bloem. Beslag in springvorm doen. Taart in midden van oven in ca. 25 minuten goudbruin bakken. Taart in vorm ca. 2 uur laten afkoelen en in punten snijden. Bestrooien met kaneelpoeder

Bereidingstijd in minuten

120 wachten

60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

## Amandeltaart

---

energie 265 kCal - eiwit 5 g  
vet 17 g - koolhydraten 23 g

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

## Biefstuk met gepocheerd ei

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook  
4 biefstukjes (a ca. 125 g)  
(versgemalen) peper  
1 eetlepel azijn  
zout  
2 eetlepels boter  
4 eieren (S) (op kamertemperatuur)  
1 1/2 eetlepel citroensap (versgeperst)  
4 takjes peterselie



### **Bereiding**

Voorbereiden

Knoflook pellen en in reepjes snijden. Biefstuk rondom bestrooien met peper en knoflook. Vlees afgedekt ca. 30 minuten laten staan.

Bereiden

In pan ca. 1 liter water met azijn en 3/4 eetlepel zout aan de kook brengen. Intussen in koekenpan boter verhitten. Vlees bestrooien met zout. Vlees met knoflook in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren. Intussen eieren één voor één vlak boven kokend water breken en voorzichtig erin laten glijden. Water tegen de kook aan houden en eieren in ca. 4 minuten gaar laten worden. Vlees op warme borden leggen. Citroensap en 1 eetlepel water bij achtergebleven bakvet schenken en aanbaksels los roeren. Jus over vlees schenken. Ei met schuimspaan uit pan scheppen en op vlees leggen. Garneren met takje peterselie. Lekker met (in olijfolie) gebakken aardappels en gestoofde doperwtjes.

Tip

In heel Portugal serveert men 'bitoque', dit is biefstuk met knoflook en citroenjus zoals in dit recept. Men legt een gepocheerd eitje op de biefstuk en serveert er patat bij. Dit recept is een variant op bitoque.

Meer informatie over 'pocheren'

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

## Boerenkoolsoep uit Minho

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui  
2 teentjes knoflook  
3 grote kruimige aardappels (ca. 450 g)  
250 g panklare boerenkool  
4 eetlepels olijfolie  
125 g chorizoworst (in plakjes van ca. 1/2 cm)  
zout en versgemalen peper



### **Bereiding**

Ui en knoflook pellen en snipperen. Aardappels schillen, wassen en in dunne plakjes snijden. Boerenkool kleiner snijden. In ruime (soep)pan 3 eetlepels olie verhitten en ui en knoflook ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Aardappelplakjes toevoegen en al omscheppend 3 à 4 minuten meebakken. 1 1/4 liter water toevoegen en aan de kook brengen. Soep op laag vuur ca. 25 minuten laten sudderen tot aardappels heel zacht zijn. Pan van vuur nemen en aardappels in soep met pureestamper fijnstampen. In koekenpan rest van olie verhitten en plakjes worst lichtbruin bakken. Plakjes door soep mengen. Boerenkool toevoegen en ca. 5 minuten meekoken. Soep op smaak brengen met zout en peper. Opdienen in kommen en serveren met stevig brood.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 55 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 305 kCal - eiwit 11 g  
vet 18 g - koolhydraten 26 g

## Forel met gedroogde ham

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 forellen (a ca. 200 g)

zout

(versgemalen) peper

1 citroen

150 g Serranoham

4 takjes peterselie

4 eetlepels bloem

175 ml olijfolie



Materialen

keukenpapier

### ***Bereiding***

Vorbereiden

In buikholten van forellen zout en peper strooien. Citroen goed schoonboenen en halveren. Helft uitpersen, andere helft in dunne plakjes snijden. Citroensap in buikholten van forellen sprenkelen. Ham in kleine stukjes snijden. Peterselie fijn hakken en helft door ham scheppen.

Bereiden

Bloem op plat bord strooien en forellen erdoor wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn. Overtollige bloem eraf schudden. In ruime koekenpan olie tot zeer heet verhitten en forellen ca. 10 minuten bakken, halverwege keren (pas op voor spattende olie!). Forellen uit pan nemen en even laten uitlekken op keukenpapier. Intussen in andere koekenpan 1 eetlepel van bakolie verhitten en ham-peterseliemengsel al omscheppend ca. 1 minuut bakken. Forellen op vier borden leggen en hammengsel erover verdelen. Garneren met schijfjes citroen en rest van peterselie. Lekker met gekookte aardappels.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 5 voorbereiden, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 455 kCal - eiwit 33 g

vet 32 g - koolhydraten 8 g

## Garnalen in het zuur

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 3/4 dl olijfolie
- 1 laurierblaadje
- 1 gedroogd chilipepertje (chillie)
- 4 takjes koriander
- 3 eetlepels witte-wijnazijn
- 2 bakjes roze garnalen (a 125 g)



### ***Bereiding***

Voorbereiden

Ui pellen en in ringen snijden. Knoflook pellen en halveren. In pan olie verhitten en ui met knoflook en laurier op laag vuur in ca. 5 minuten glazig bakken. Peper erboven verkruiden. Koriander grof hakken. Azijn bij uimengsel schenken. Garnalen en koriander erdoor roeren en op laag vuur nog ca. 3 minuten verwarmen. Garnalen in marinade laten afkoelen en minstens 24 uur afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden

(Garnalen ca. 30 minuten van tevoren uit koelkast nemen.) Garnalen in marinade met cocktailprikkers als borrelhapje serveren (voor ca. 8 personen) of als voorgerecht met brood en gemengde groene sla met koriander (voor 4 personen).

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden, 1440 wachten, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 230 kCal - eiwit 12 g  
vet 20 g - koolhydraten 1 g

## Gebakken aardappels met verse kruiden

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron	Portugal		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 g aardappels (vastkokend)

zout

3 takjes koriander

3 takjes munt

2 eetlepels boter

2 eetlepels olijfolie



### ***Bereiding***

Vorbereiden

Aardappels goed wassen en ongeschild in grote pan met water en wat zout in ca. 15 minuten net gaar koken. Intussen koriander en muntblaadjes fijn hakken. Aardappels afgieten en laten afkoelen.

Bereiden

Aardappels in plakjes snijden. In ruime koekenpan boter en olie verhitten en aardappelplakjes in ca. 10 minuten goudbruin en knapperig bakken, halverwege keren. Aardappels uit pan nemen en bestrooien met zout, koriander en munt. Lekker bij lamsvlees.

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 210 kCal - eiwit 3 g

vet 9 g - koolhydraten 29 g

## Gebakken kwarktaart

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee	
Keuken	Wereldkeuken	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Portugal		Sterren		

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 8 Stuks.

1 sinaasappel  
4 eieren (M)  
150 g witte basterdsuiker  
500 g halfvolle kwark  
50 g gemalen kokos  
50 g bloem  
1 theelepel kaneelpoeder  
poedersuiker uit strooibus  
1/2 eetlepel boter om in te vetten  
1 eetlepel bloem om te bestuiven



### Materialen

springvorm doorsnede ca. 22 cm, bakpapier

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bodem van vorm met bakpapier bekleden en vorm invetten en bestuiven met bloem. Sinaasappel goed schoon boenen en schil eraf raspen. Eieren splitsen. In kom eierdooiers met basterdsuiker schuimig kloppen. Kwark erdoor kloppen. Kokos, sinaasappelschil, bloem en kaneelpoeder erdoor mengen. In andere kom eiwitten stijf kloppen, eiwit door kwarkmengsel scheppen. Kwarkmengsel in vorm schenken. Kwarktaart in midden van oven in ca. 1 uur gaar en iets bruin bakken. Taart in uitgeschakelde oven ca. 10 minuten laten rusten. Taart uit oven nemen en ca. 15 minuten laten afkoelen. Taart uit vorm nemen en op rooster verder laten afkoelen.

#### Bereiden

Geraspte sinaasappel dik schillen tot op vruchtvlees en vruchtvlees in plakjes snijden. Taart uit vorm nemen, dik bestuiven met poedersuiker en in 8 punten snijden. Taart met plakjes sinaasappel eraan serveren.

#### Tip

In Portugal gebruikt men ook veel gemalen amandelen in gebak. De kokos in dit recept kunt u vervangen door 45 g fijngemalen amandelschaafsel.

#### Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 100 voorbereiden, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 255 kCal - eiwit 11 g  
vet 8 g - koolhydraten 26 g

## Gegrilde sardines met paprika

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 gele paprika's  
2 bakjes verse sardinefilets (a 100 g)  
zeezout  
(versgemalen) peper  
3 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels citroensap (versgeperst)  
4 takjes peterselie  
1 kleine rode ui  
1/2 eetlepel olie om in te vetten



### Materialen

keukenpapier, bakpapier

### **Bereiding**

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika's wassen, droogdeppen met keukenpapier en onder hete grill in ca. 15 minuten zwart laten blakeren, af en toe keren. Paprika's in plastic zak of afgedekte kom iets laten afkoelen. Intussen sardines bestrooien met zout en peper. Rooster van grill bekleden met bakpapier en invetten met olie. Sardines erop leggen. Sardines ca. 5 cm onder hete grill in ca. 6 minuten bruin roosteren, halverwege keren. Intussen van paprika's met scherp mes schil eraf trekken en zaadjes en kroontjes verwijderen. Vruchtvlies in repen snijden. In kommetje olie en citroensap tot dressing kloppen. Peterselie erboven fijn knippen. Op smaak brengen met zout en peper. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Paprikarepen en uiringen op schaal leggen. Sardines erop leggen. Dressing erover sprenkelen.

### Tip

Variatietip: De sardines in dit recept kunt u vervangen door zwaardvis of tonijnsteak. Bestrijk deze met wat olijfolie en grill ze in 6 à 8 minuten net gaar.

Meer informatie over 'grillen'

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 165 kCal - eiwit 10 g  
vet 12 g - koolhydraten 5 g

## Gestoofde doperwtjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Portugal		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
450 g doperwtjes (diepvries)  
3 takjes peterselie  
zout  
cayennepeper  
3 takjes koriander



### ***Bereiding***

Sjalotjes pellen en snipperen. Knoflook pellen en in plakjes snijden. In pan olie verhitten. Sjalot en knoflook in ca. 3 minuten glazig bakken. Doperwtjes erdoor scheppen en 1 dl water erbij schenken. Peterselie erboven fijn knippen. Bestrooien met zout en cayennepeper. Doperwtjes afgedekt in ca. 5 minuten gaar stoven. Op hoog vuur vocht in ca. 1 minuut iets laten inkoken. Koriander erboven in stukjes knippen. Lekker bij gegrilde vis of vlees.

Bereidingstijd in minuten 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 140 kCal - eiwit 7 g  
vet 5 g - koolhydraten 18 g

## 'Groene visjes' uit de moestuin

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g bloem  
zout  
(versgemalen) peper  
1 ei (M)  
500 g sperziebonen  
olie om te frituren



Materialen  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden

Boven schaal bloem zeven. Zout en peper door bloem mengen en in midden kuiltje maken. Ei splitsen en eierdooier in kuiltje bloem doen. Scheutje voor scheutje 1 1/2 dl water erdoor roeren tot glad beslag ontstaat. Beslag ca. 30 minuten laten rusten. Intussen sperziebonen schoonmaken, wassen en met keukenpapier goed droog deppen.

Bereiden

In pan of frituurpan olie verhitten tot 180 °C. Eiwit stijf kloppen en door beslag spatelen. Sperziebonen door beslag wentelen en in kleine porties in 3 à 4 minuten goudbruin bakken. Laten uitlekken op keukenpapier.

Tip

Het water in het beslag kan ook worden vervangen door droge witte wijn.

Meer informatie over 'frituren'

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden, 30 wachten, 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 300 kCal - eiwit 7 g  
vet 18 g - koolhydraten 26 g

## Kikkererwten met tomatenmoes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui  
1 teentje knoflook  
1 rode paprika  
1 gedroogd chilipepertje (chillie)  
4 rijpe tomaten (middelgroot)  
1 blik kikkererwten (400 g)  
4 eetlepels olijfolie  
zout en versgemalen peper  
2 takjes peterselie



### ***Bereiding***

Vorbereiden

Ui en knoflook pellen en snipperen. Paprika wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Chilipeper verkruimelen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlies in kleine stukjes snijden. Kikkererwten laten uitlekken.

Bereiden

In ruime koekenpan olie verhitten en reepjes paprika op zeer laag vuur zacht bakken. Ui, knoflook, chilipeper en tomaten toevoegen en onafgedekt ca. 20 minuten laten sudderen tot saus is ingedikt, regelmatig doorroeren. Kikkererwten toevoegen en ca. 5 minuten meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Peterselie erboven fijn knippen. De kikkererwten smaken lekker bij de stoofpot met gemarineerd varkensvlees.

Bereidingstijd 15 voorbereiden, 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 180 kCal - eiwit 6 g  
vet 12 g - koolhydraten 20 g

## Kip met rijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 grote kip (ca. 1200 g)
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 250 g chorizoworst (plakjes)
- 100 g ontbijtspek (plakjes)
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 kippenbouillontabletten
- 1 laurierblaadje
- 400 g risottorijst
- 3 eetlepels citroensap
- 4 takjes koriander



### Materialen

ovenschaal inhoud ca. 2 liter, aluminiumfolie, wildschaar

### **Bereiding**

Kip met behulp van wildschaar of stevig, scherp mes in 8 stukken verdelen. Uien pellen en in ringen snijden. Knoflook pellen en snipperen. Chorizo en ontbijtspek in reepjes snijden. In ruime braadpan olie verhitten en ui ca. 1 minuut bakken. Kipdelen in pan leggen en rondom lichtbruin bakken. Knoflook, chorizo en spek toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Zoveel water toevoegen dat kip net onder staat (ca. 2 liter). Bouillontabletten erboven verkruimelen en laurier toevoegen. Aan de kook brengen en kip afgedekt op laag vuur in ca. 1 uur gaar stoven. Kip, worst, spek en ui uit pan nemen en onder aluminiumfolie warm houden. Vet van kookvocht afscheppen. 1 liter bouillon afmeten en in pan aan de kook brengen. Rijst en citroensap toevoegen en rijst onafgedekt in ca. 25 minuten op laag vuur gaar laten worden. Intussen oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Pan van vuur nemen als rijst alle vocht heeft opgenomen. Rijst in ovenschaal scheppen en kip, worst, spek en ui erover verdelen. Schotel nog ca. 10 minuten in warme oven schuiven. Garneren met blaadjes koriander. Lekker met salade.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 120 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 935 kCal - eiwit 53 g  
vet 44 g - koolhydraten 81 g

## Konijn met port

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type Wild	Slank	Nee
Bron	Portugal		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 konijn (ca. 1200 g)  
zout en versgemalen peper  
4 uien  
2 teentjes knoflook  
1 winterwortel  
1/2 bakje kastanjechampignons (a 250 g)  
50 g boter  
1 pakje gerookte spekblokjes (ca. 225 g)  
2 dl witte wijn  
2 dl witte port  
1 laurierblaadje  
2 takjes tijm  
mespunt gedroogde dragon  
snufje nootmuskaat



### Materialen

keukenpapier, vuurvaste ovenschaal met deksel inhoud ca. 2 liter

### ***Bereiding***

Konijn bestrooien met zout en peper. Uien en knoflook pellen en snipperen. Wortel schoonmaken en in dunne plakjes snijden. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In ovenschaal helft van boter verhitten en ui, knoflook en spekjes lichtbruin bakken. Wortel en champignons toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Groentemengsel uit ovenschaal scheppen, even apart houden en rest van boter aan bakvet toevoegen. Konijn rondom bruin bakken. Wijn, port, laurier, tijm, dragon, nootmuskaat en groentemengsel toevoegen. Ovenschaal afdekken en in midden van oven konijn in ca. 2 uur gaar braden, regelmatig bedruipen. Konijn op grote schaal serveren. Lekker met aardappels en groente.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 150 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 650 kCal - eiwit 48 g  
vet 45 g - koolhydraten 13 g

## Lamskoteletjes met piri-piri

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook  
12 lamskoteletjes (600 g)  
3 laurierblaadjes  
zout  
2 gedroogde chilipepertjes (chillie)  
2 dl rode wijn  
1 eetlepel boter  
1 theelepel aardappelzetmeel  
3 takjes koriander



Materialen  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden

Knoflook pellen en fijn hakken. Koteletjes en laurier in ondiepe schaal leggen. Koteletjes bestrooien met zout, pepers erboven verkruiden en knoflook erover strooien. Wijn erbij schenken. Vlees afgedekt minimaal 6 uur (maximaal 2 dagen) in koelkast zetten, vlees af en toe keren.

Bereiden

Vlees uit marinade nemen en droogdeppen met keukenpapier. In pan boter verhitten. Koteletjes in ca. 3 minuten bruin bakken, halverwege keren. Uit pan op bord scheppen. Marinade bij achtergebleven bakvet schenken en op hoog vuur ca. 1 minuut laten inkoken. Koteletjes toevoegen en afgedekt ca. 3 minuten in marinade stoven. In kopje aardappelmeel met 1/2 eetlepel water tot glad papje roeren, door stoomvocht roeren en al roerend laten koken tot licht gebonden saus ontstaat. Saus op smaak brengen met zout. Laurierblaadjes verwijderen. Koriander erboven in stukjes knippen. Lekker met worteltjes en in de schil gekookte aardappels.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen  
Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 5 voorbereiden, 360 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 205 kCal - eiwit 14 g  
vet 16 g - koolhydraten 3 g

## Mosselen met koriander en knoflook

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 kilo mosselen

2 teentjes knoflook

1 zakje verse koriander (15 g)

1 citroen

2 eetlepels olijfolie (extra vierge)



### **Bereiding**

Vorbereiden

Mosselen grondig wassen in bak met koud water. Kapotte schelpen en schelpen die na tik op aanrecht niet sluiten weggooien. Knoflook pellen en fijn snipperen. Citroen goed schoonboenen en in plakjes snijden. Plakjes in vieren snijden. Boven kommetje koriander fijn knippen.

Bereiden

In grote pan mosselen met knoflook, citroen en 1 1/2 dl water aan de kook brengen. Mosselen afgedekt in 5 à 8 minuten op hoog vuur gaar koken tot alle schelpen open zijn, af en toe omschudden. Koriander en olie door mosselen scheppen. Lekker met stokbrood en frisse salade.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 135 kCal - eiwit 10 g

vet 9 g - koolhydraten 2 g

## Portugese rijstpudding

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	Portugal		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen  
1 sinaasappel  
200 dessertrijst  
snufje zout  
1 liter volle melk  
1 kaneelstokje  
100 g suiker  
1 eetlepel boter  
2 eierdooiers  
kaneelpoeder



### ***Bereiding***

Citroen en sinaasappel goed schoonboenen en van beide vruchten reepjes dunne schil van ca. 5 cm afsnijden. In pan rijst met sinaasappel- en citroenschil, ca. 5 dl water en snufje zout aan de kook brengen. Rijst onafgedekt ca. 5 minuten laten sudderen tot rijst water heeft opgenomen. Melk en kaneelstokje toevoegen en geheel op heel laag vuur onafgedekt ca. 20 minuten laten sudderen tot melk is opgenomen, regelmatig doorroeren. Kaneelstokje verwijderen. Suiker, boter en eierdooiers door rijst roeren. Op laag vuur blijven roeren tot eierdooiers ook door rijst zijn opgenomen en rijst romig is. Nog ca. 5 minuten al roerend zachtjes laten koken. Rijstpudding over vier schaalpjes verdelen en ca. 2 uur in de koelkast zetten. Vlak voor het serveren bestrooien met kaneelpoeder.

### ***Wijnadvies***

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 120 wachten, 45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 485 kCal - eiwit 14 g  
vet 14 g - koolhydraten 75 g

## Risolles met kip

---

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 20 Stuks.

1 kleine ui  
1/2 rode peper  
2 eetlepels boter of margarine  
1 kipfilet (ca. 125 g)  
1/2 eetlepel milde kerriepoeder  
1/2 eetlepel bloem  
3/4 dl melk  
1/2 eetlepel citroensap  
2 takjes peterselie  
zout  
versgemalen peper  
6 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries)  
2 eieren (M)  
8 eetlepels paneermeel  
olie om te frituren



### Materialen

deegroller, keukenpapier, uitsteekrondje of glas doorsnede ca. 7 cm

### **Bereiding**

#### Voorbereiden

Ui pellen en snipperen. Peper schoonmaken en in kleine stukjes snijden. In pan boter verhitten en kip in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar bakken. Kip uit pan nemen. Ui en peper in achtergebleven bakvet ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Kip in kleine stukjes snijden. Kerriepoeder door ui en peper roeren en bestrooien met bloem. Al roerend scheutje voor scheutje melk toevoegen en blijven roeren tot mengsel gebonden is. Kip toevoegen, citroensap erdoor roeren en peterselie erboven in stukjes knippen. Op smaak brengen met zout en peper. Mengsel laten afkoelen. Deeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Deeg op elkaar leggen en uitrollen tot dunne ronde lap. Met vormpje 20 rondjes eruit steken. Op elk rondje 1/2 eetlepel vulling scheppen. Randen van rondje met water vastplakken en stevig dichtdrukken. In diep bord ei loskloppen. In ander diep bord paneermeel strooien. Deegflapjes eerst door ei en daarna door paneermeel wentelen zodat ze rondom bedekt zijn met paneermeel. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

#### Bereiden

Frituurolie verhitten tot ca. 170 °C. Risolles met 5 tegelijk in ca. 4 minuten goudbruin frituren. Laten uitlekken op keukenpapier en warm serveren.

#### Tip

In plaats van in gefrituurde risolles kunt u deze vulling ook gebruiken in bladerdeegpasteitjes. Vervang het deeg door diepvries-bladerdeeg. Bestrijk de bovenkant van de pasteitjes met het ei en laat het paneermeel achterwege. Bak de pasteitjes ca. 20 minuten in de oven op 200 °C of gasovenstand 4.

## Risolles met kip

---

Meer informatie over 'frituren'

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 50 voorbereiden, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 110 kCal - eiwit 4 g

vet 7 g - koolhydraten 9 g

## Roompasteitjes

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 12 Stuks.

3 plakjes (roomboter)bladerdeeg (diepvries)

1 vanillestokje

125 ml slagroom

2 eierdooiers

3 eetlepels suiker

2 theelepels bloem

1/2 eetlepel boter om in te vetten



### Materialen

mini-muffinvorm met 12 uitsparingen van 4 à 5 cm

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 250 °C of gasovenstand 6. Bladerdeeg op aanrecht in ca. 10 minuten ontdooien. Intussen vanillestokje in lengte opensnijden en in pannetje met slagroom aan de kook brengen. Verwijder het vanillestokje, schraap met een scherp mesje het vanillemerg eruit en roer het door de slagroom. Eierdooiers losroeren met suiker en bloem. Ca. 3 eetlepels hete room erdoor roeren. Eiermengsel al roerend bij room in pan schenken en verwarmen tot mengsel iets gebonden is (niet laten koken). Pan van vuur nemen. Muffinvorm invetten. Plakjes bladerdeeg in vieren snijden. Elke holte met stukje bladerdeeg bekleden, goed aandrukken. Roommengsel over vormpjes verdelen. Pasteitjes in midden van oven in ca. 10 minuten bruin bakken. Pasteitjes uit oven in vorm ca. 10 minuten laten afkoelen. Uit vorm nemen en op rooster verder laten afkoelen.

### Nabereiden

Pasteitjes voor serveren dik bestrooien met poedersuiker en bestuiven met kaneelpoeder.

Tip: In plaats van een mini-muffinvorm kunt u ook een gewone muffinvorm (6 uitsparingen) gebruiken. Het bladerdeeg kunt u dan uitrollen om er rondjes van ca. 9 cm doorsnede uit te steken. De baktijd wordt dan ca. 15 minuten. NB: In Portugal gebruikt men kleine losse vormpjes. De pasteitjes worden in een gloeiend hete oven op ca. 350 °C heel kort gebakken, tot er een bruin korstje op de roomvla zit.

### Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 130 kCal - eiwit 2 g

vet 10 g - koolhydraten 9 g

## Runderlapjes met madeira

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

500 g runderlappen

2 uien

1 rode paprika

3 eetlepels boter of margarine

zout en (versgemalen) peper

1 blik gepelde tomaten (400 ml)

4 takjes peterselie

2 teentjes knoflook

4 eetlepels Madeira



### **Bereiding**

Vlees in 4 porties verdelen. Uien pellen en in halve ringen snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes van ca. 5 cm snijden. In pan boter verhitten. Vlees rondom bestrooien met zout en peper en aan beide kanten bruin bakken. Vlees uit pan op bord scheppen. Ui en paprika aan achtergebleven bakvet toevoegen en ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Tomaten met sap en 1/2 dl water erbij schenken en aan de kook brengen. Peterselie erboven fijn knippen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Vlees terugdoen in pan en in ca. 1 1/2 uur gaar stoven. Madeira erdoor roeren en onafgedekt ca. 5 minuten meekoken. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker met gekookte aardappels.

### **Tip**

Hoewel madeirawijn een product is van het eiland Madeira, wordt het door heel Portugal veel gebruikt.

### **Wijnadvies**

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

Bereidingstijd 120 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 250 kCal - eiwit 30 g

vet 10 g - koolhydraten 10 g

## Salade met kaas

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type Salade	Slank	Nee
Bron	Portugal		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 kropjes little gem (sla)  
2 tomaten  
1 rode ui  
100 g Manchegokaas  
5 eetlepels olijfolie  
1 1/2 eetlepel citroensap  
zout en versgemalen peper  
12 zwarte olijven zonder pit



### **Bereiding**

Sla wassen, uitslaan en in grove stukken scheuren. Tomaten wassen en in plakjes snijden. Ui pellen en in ringen snijden. Kaas met dunschiller of kaasschaaf in plakjes schaven. Sla in kom doen. Tomaat en ui erover verdelen. In kommetje olie en citroensap tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Dressing over salade sprenkelen. Kaas en olijven erop leggen.

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 235 kCal - eiwit 5 g  
vet 22 g - koolhydraten 5 g

## Sinaasappelrol

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

5 eieren

150 ml sinaasappelsap (vers)

1 eetlepel maïzena

225 g witte basterdsuiker

1 sinaasappel

1 eetlepel poedersuiker

kaneelpoeder

1 eetlepel boter om in te vetten



### **Materialen**

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes, bakpapier, laag bakblik ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In kom eieren luchtig kloppen en mengen met sinaasappelsap, maïzena en 200 g suiker. Sinaasappel goed schoonboenen en schil boven eiermengsel raspen. Bakblik bekleden met bakpapier en invetten met boter. Bakpapier bestrooien met rest van suiker. Eiermengsel gelijkmatig over bakblik verdelen. In midden van oven eiermengsel in 15 à 20 minuten gaar bakken. Theedoek bestrooien met poedersuiker en eiercake voorzichtig op theedoek keren. Bakpapier van cake af trekken en cake voorzichtig met behulp van theedoek oprollen. Sinaasappelrol laten afkoelen. Vlak voor serveren bestrooien met kaneelpoeder en in dikke plakken snijden.

### **Wijnadvies**

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 425 kCal - eiwit 17 g

vet 13 g - koolhydraten 61 g

## Slakken met oregano

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels boter  
2 eetlepels olijfolie  
1/2 theelepels oregano  
zout  
enkele druppels tabasco  
24 slakken (blik)



### Materialen

slakkenschaaltjes of ovenschaaltjes ca. 10 cm

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Sjalotje en knoflook pellen en fijn snipperen. In steelpan boter en olie verhitten. Sjalot, knoflook en oregano erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en tabasco. Slakken laten uitlekken en over ovenschaaltjes verdelen. Botermengsel erover scheppen. In midden van oven slakken ca. 5 minuten bakken. Serveren met stokbrood.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 135 kCal - eiwit 10 g  
vet 10 g - koolhydraten 2 g

## Stoofpot met varkensvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type Stoven	Slank	Nee
Bron	Portugal		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 kg magere varkenslapjes
- 4 teentjes knoflook
- 1 dl droge witte wijn
- 1 eetlepel citroensap
- 2 theelepels gemalen komijn
- 1 laurierblaadje
- zout en versgemalen peper
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 citroen
- 50 g zwarte olijven zonder pit



### **Bereiding**

Vorbereiden

Vlees in blokjes van ca. 2 1/2 cm snijden. Knoflook pellen en fijn hakken. In grote kom knoflook mengen met wijn, citroensap, komijn, laurier, zout en peper. Vlees toevoegen en goed door marinade scheppen. Kom afgedekt ca. 8 uur in koelkast zetten.

Bereiden

Vlees uit marinade halen, marinade bewaren. In (braad)pan olie verhitten en vlees snel rondom bruin bakken. Marinade toevoegen en vlees op laag vuur afgedekt ca. 50 minuten laten sudderen tot vlees zacht is. Citroen goed schoonboenen en in 8 partjes snijden. Laurierblaadje verwijderen. Gerecht in (aardewerken) schaal scheppen en garneren met olijven en partjes citroen. Lekker met gebakken aardappeltjes en salade of broccoli.

Wijnadvies

- Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
- Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 480 wachten, 60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 390 kCal - eiwit 55 g  
vet 18 g - koolhydraten 2 g

## Tomatenconfiture

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	-	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

500 g (Tasty Tom)tomaten

400 g suiker

1/2 kaneelstokje

stukje citroenschil



### Materialen

schone confiturepotten à inhoud ca. 1/2 liter

### ***Bereiding***

Tomaten wassen en halveren, grote tomaten in vieren snijden. In pan met dikke bodem tomaten, suiker, kaneelstokje en citroenschil aan de kook brengen en onafgedekt ca. 40 minuten zachtjes doorkoken. Kaneelstokje en citroenschil verwijderen en confiturepotten vullen met warme tomatenconfiture. Potten afsluiten. De tomatenconfiture is lekker op (geroosterd) brood.

### Tip

Confiturepotten schoonmaken: wassen in kokend water met soda, afspoelen met koud water en drogen in warme oven (175 °C of gasovenstand 3) of op theedoek laten drogen. De confiture is in de koelkast één week houdbaar.

Bereidingstijd 45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 185 kCal - eiwit 1 g

vet 0 g - koolhydraten 46 g

## Tonijn met korianderboter

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	Portugal			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 5 takjes koriander
- 100 g zachte boter
- 1 theelepel grof zeezout
- 1/2 theelepel limoenrasp
- 5 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1 teentje knoflook
- 4 verse tonijnsteaks (a ca. 100 g)

### Materialen

plasticfolie, grillpan

### **Bereiding**

Koriander grof knippen. Boter, 3/4 theelepel zeezout, limoensap en koriander door elkaar mengen. Boter op plasticfolie leggen, stevig oprollen en in koelkast leggen. Peper schoonmaken en in reepjes snijden. In kom peperreepjes, limoenrasp en rest van zeezout door olie kloppen. Knoflook pellen, erboven uitpersen en erdoor scheppen. Tonijn met marinade bestrijken. Grillpan verhitten en tonijn in ca. 4 minuten lichtbruin grillen, halverwege keren. Korianderboter in plakjes snijden en op tonijn leggen. Lekker met gegrilde paprikasalade en dikke snee warm (biologisch) boerenbrood.

Meer informatie over 'grillen'

### Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 435 kCal - eiwit 25 g  
vet 36 g - koolhydraten 0 g



## Tuinbonensoep met munt

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Portugal		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 grote ui
- 1 teen knoflook
- 2 middelgrote bloemige aardappels (ca. 200 g)
- 1 sneetje stevig witbrood
- 4 eetlepels olijfolie
- 450 g tuinbonen (diepvries)
- 2 kippenbouillontabletten
- zout en versgemalen peper
- 4 takjes munt
- 4 takjes peterselie



### Materialen

keukenmachine

### **Bereiding**

Ui en knoflook pellen en snipperen. Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. Van brood korstjes snijden en brood in dobbelsteentjes snijden. In ruime (soep)pan 3 eetlepels olie verhitten en ui en knoflook ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Aardappels toevoegen en al omscheppend 3 à 4 minuten meebakken. Tuinbonen, bouillontabletten en 1 1/4 liter water toevoegen en aan de kook brengen. Soep op laag vuur ca. 25 minuten laten sudderen, tot aardappels zacht zijn. Intussen in koekenpan rest van olie verhitten en blokjes brood aan alle kanten goudbruin en knapperig bakken. Soep boven grote kom zeven en groenten met behulp van keukenmachine of staafmixer pureren. Groentepuree met bouillon terugdoen in pan en geheel al roerend zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Muntblaadjes en peterselie fijn hakken. Soep over vier kommen verdelen en kruiden en blokjes brood erover strooien. Lekker met knapperig brood.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

bereidingstijd 50 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 255 kCal - eiwit 10 g  
vet 11 g - koolhydraten 21 g

## Varkenshaas met mosselen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 rode paprika's  
4 teentjes knoflook  
zout  
(versgemalen) peper  
2 eetlepels olijfolie extra vierge  
600 g varkenshaas  
4 eetlepels boter  
2 kilo verse mosselen



### Materialen

keukenmachine

### ***Bereiding***

Vorbereiden

(Moet 1 dag van tevoren) Paprika's wassen, schoonmaken en in stukken snijden. Knoflook pellen en boven keukenmachinekom uitpersen. Paprika, knoflook, zout, peper en olie in keukenmachine pureren. Varkenshaas in schaal leggen en bedekken met paprikapuree. Afdgedekt ca. 1 dag in koelkast zetten.

Bereiden

Mosselen in bak met koud water goed wassen. Kapotte mosselen en mosselen die na tik op aanrecht niet sluiten weggooien. Varkenshaas in grote dobbelstenen snijden. In grote braadpan boter verhitten. Vlees rondom bruin braden. Mosselen en paprikapuree aan vlees toevoegen en afdgedekt in ca. 8 minuten op matig vuur verhitten tot alle schelpen open zijn, af en toe omschudden. Niet geopende mosselen verwijderen. Lekker met frieten en schijfjes citroen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 10 vorbereiden, 1440 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 420 kCal - eiwit 46 g

vet 22 g - koolhydraten 10 g

## Vijgensnoepjes

---

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Portugees	Type	Slank	Nee
Bron	Portugal	Gebak	Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 25 Stuks.

250 g blanke amandelen

250 g gedroogde vijgen

250 g suiker

50 g cacaopoeder

1/2 theelepel kaneelpoeder

1 theelepel citroenrasp (potje)

1 eetlepel poedersuiker



### Materialen

keukenmachine, laag bakblik ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

In keukenmachine amandelen tot poeder malen. Steeltjes van vijgen snijden en vijgen in keukenmachine fijn hakken. In pan met dikke bodem suiker met 1 dl water aan de kook brengen. Onafgedekt op laag vuur ca. 5 minuten tot siroop laten inkoken. Amandelpoeder, gehakte vijgen, cacao poeder, kaneelpoeder en citroenrasp door siroop roeren. Zachtjes ca. 4 minuten koken tot mengsel loslaat van bodem. Mengsel gelijkmatig in blik uitspreiden en laten afkoelen. Mengsel bestrooien met poedersuiker en in vierkante blokjes snijden. Lekker met kopje sterke koffie.

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 110 kCal - eiwit 2 g

vet 5 g - koolhydraten 14 g

## Vispotje met paprika en tomaat

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Portugal			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- 1 rode paprika
- 500 g aardappels
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 blik gepelde tomaten (400 g)
- 2 potten visfond (a 380 ml)
- 1 visbouillontablet
- 4 takjes peterselie
- ca. 150 g zeeduivel (of zwaardvis of kabeljauw)
- 1 pakje ontvelde palingmootjes (250 g)
- 1 bakje roze garnalen (125 g)



### **Bereiding**

Voorbereiden

Uien en knoflook pellen en fijn snipperen. Paprika wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Aardappels schillen, grote aardappels halveren. Aardappels in plakjes snijden. In pan olie verhitten. Ui, knoflook en paprika ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Aardappels erop leggen. Tomaten met sap en fond toevoegen en bouillontablet erboven verkruiden. Soep ca. 20 minuten zachtjes laten koken. Intussen boven kommetje peterselie fijn knippen. Vis in stukjes van 1/2 cm snijden.

Bereiden

Soep eventueel opnieuw aan de kook brengen. Vis en paling aan soep toevoegen en zachtjes ca. 5 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Garnalen en peterselie erdoor scheppen. Lekker met brood.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen  
Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 40 voorbereiden, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 450 kCal - eiwit 32 g  
vet 21 g - koolhydraten 32 g

## Waterkerssalade

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Portugees  
Bron Portugal

Soort -  
Type Salade

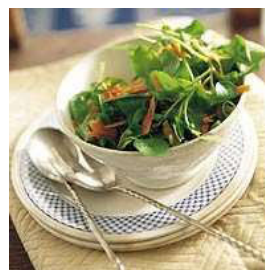
Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

3 bosuitjes  
1 winterwortel (ca. 200 g)  
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)  
2 eetlepels witte-wijnazijn  
zout en versgemalen peper  
1 zakje waterkers (75 g)



### **Bereiding**

Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden. Wortel schoonmaken en raspen. In kommetje olie en azijn met zout en peper tot dressing kloppen. Waterkers in schaal doen. Wortel en bosui erdoor scheppen. Dressing erover sprenkelen. Lekker bij gegrilde vis.

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 100 kCal - eiwit 1 g  
vet 10 g - koolhydraten 2 g



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*...U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756