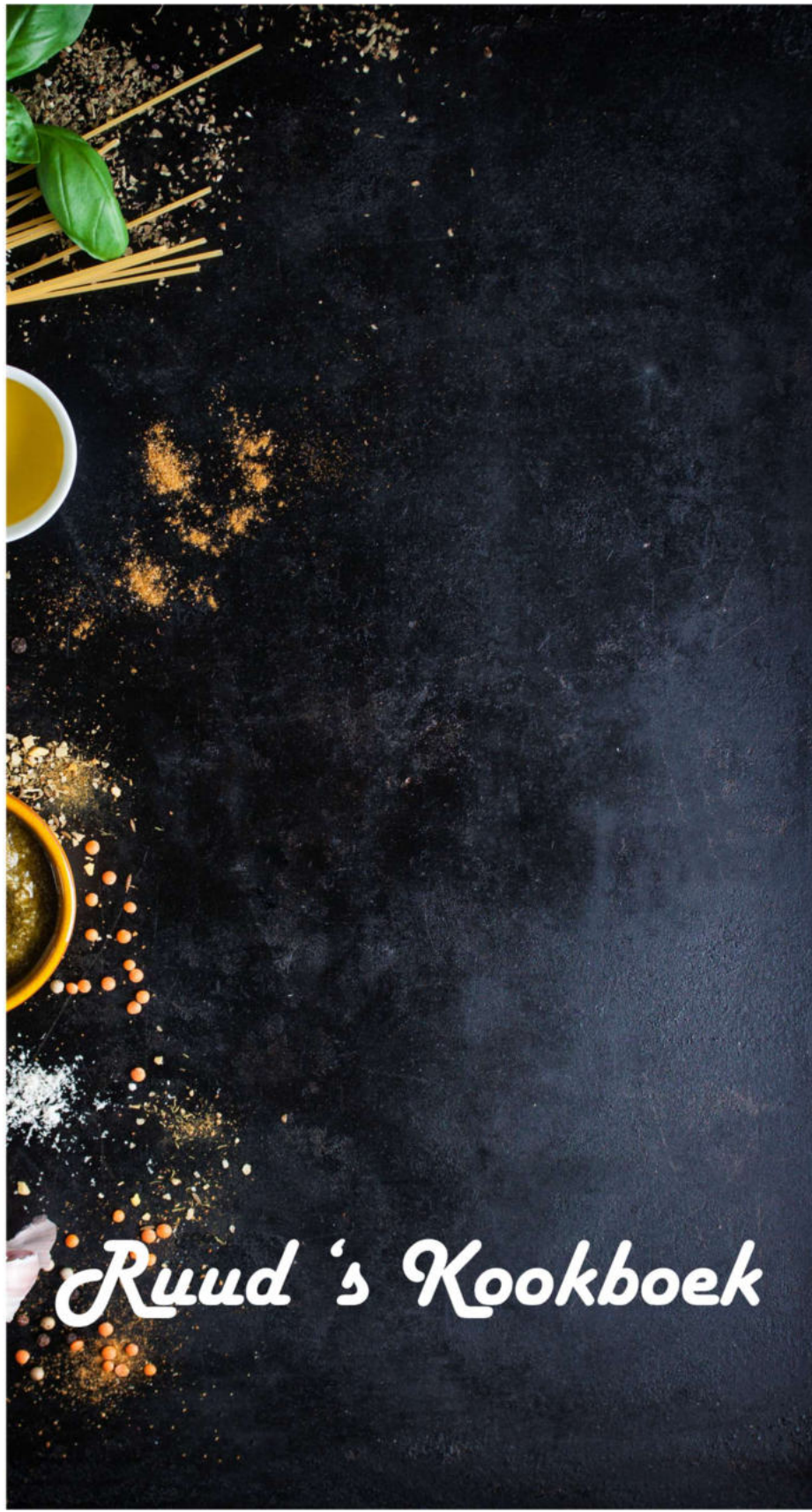




Kalkoenrecepten / v2.3

Inhoudsopgave.

Bami met kalkoenreepjes.	3
Bruine borstjes met bier en honing.....	4
Clubsandwich met kalkoen.	5
Fruitige kalkoenovenshotel.	7
Gebraden kalkoen.....	8
Gehaktballen met sesamzaadjes en sojasaus.	9
Gevulde kalkoen.	10
Hamburgers met barbecuesaus.	11
Hollandse spitskoolcurry met kalkoen en rijst.	12
Jonge kalkoen in Geuze.	13
Kalkoen met sofrito.	14
Kalkoen uit de oven.	15
Kalkoenfilet in dille-roomsaus.	16
Kalkoenhapjes.	17
Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.	18
Kalkoenrollade met Cumberlandsaus.....	19
Kalkoenrolletjes met sperziebonen.....	20
Kalkoenschnitzel met cranberrysaus.	21
Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.....	22
Lula kebab op de grill in folie.....	23
Maaltijdsoep met kalkoen.	24
Waterzooi van kalkoen.	25
Zuurkool met shoarma.....	26

Bami met kalkoenreepjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

350 g atjar tjampoer
2 eieren, middelgroot
1 pkt groenten, bami-
(500 g)
300 g kalkoenfilet-
reepjes
300 g mie-nestjes
1 zk Mix voor bami
goreng
4 el olie, zonnebloem-
- zout

Bereiding.

Week de bamikruiden ca. 2 min. in 1 dl warm water.
Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit 3 el olie in een wok.
Bak de kalkoenfiletreepjes ca. 4 min. bakken.
Voeg de ui, kool en prei uit het groentepakket toe en bak ca. 5 min. mee.
Maak de rode peper uit het pakket schoon en snijd in ringetjes.
Voeg de taugé uit het pakket en bamikruiden bij het groentemengsel en houd het geheel warm.
Giet de mie af en laat uitlekken.
Klop de eieren los met zout, peper en de peperringetjes.
Bak in een koekenpan met olie, een omelet en snijd in reepjes.
Schep de mie door het groentemengsel warm goed door.
Snijd de tomaat uit het pakket in plakjes.
Serveer de bami met de omelet, tomaat en atjar.

Tip:

Lekker met kroepoek.

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 535
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bruine borstjes met bier en honing.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Poelier Reedijk,
Smulweb

Ingrediënten

12 aardappelen, mooie
1 fl bier, blond
- boter
150 g groenten*
3 el honing
8 kipborstjes**
- peper, versgemalen
3 dl room
4 tk tijm
4 str witlof
- zout

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

Bereiding.

Maak de groenten en het witlof schoon en snijd de witlof in de lengte in repen.
Kook de groenten beetgaar en de aardappelen in de schil halfgaar.
Snijd de aardappelen in blokjes.
Wrijf de blanke borstjes in met versgemalen peper en zout en bak ze in een beetje boter zo bruin dat ze nog wat rosé van binnen zijn.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg langzaam het flesje bier toe.
Roer de aanbaksels los.
Voeg daarna de room en de takjes tijm toe en laat zachtjes inkoken tot de gewenste (saus)dikte is bereikt.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Zet de aardappelblokjes snel even in boter goudbruin aan.
Roerbak in een wok ook de witlofrepjes in wat boter goudbruin (ze moeten knapperig blijven).
Snijd de bruine borstjes schuin in plakjes.
Scheep op voorverwarmde borden middenin wat saus, leg de borstjes daarin, schep er nog een beetje saus over en schik de groenten met de aardappelblokjes eromheen.

Tip:

Drink er hetzelfde bier bij als dat in de saus is verwerkt.

* Broccoli- en bloemkoolroosjes, spruitjes, haricots verts, enz.
** Kan ook kalkoen, eend, duif of ander blank vlees zijn

Clubsandwich met kalkoen.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

Voor de sandwiches:

6 pl bacon, bak-, dik
gesneden
12 sn brood, casino-,
wit-, ontkorst
300 g kalkoenrollade,
koude, in vrij dikke
plakken
½ komkommer
- margarine, plant-
aardige
- peper, zwarte,
versgemalen
6 bl sla, krop- of lollo
rosso
3 tomaten, tros-, rijpe
- zout

Bereiding.

Maak eerst de sausjes door de ingrediënten luchtig door elkaar te mengen.

Proef en voeg evt. nog een beetje van één van de ingrediënten toe.

Bak de bacon kort aan in wat hete margarine. Snijd de komkommer en de tomaten in dunne plakjes.

Rooster de sneetjes brood in een droge koekenpan, totdat ze goudbruin zijn (ze moeten aan de buitenkant krokant worden, maar aan de binnenkant nog een beetje zacht zijn; te droge toast is voor dit recept niet geschikt.

Besmeer 6 sneetjes toast met de mierikswortelsaus, leg er 3 plakjes komkommer op, een blaadje sla, een plakje bacon, wat kalkoen en een paar plakjes tomaat.

Bestrooi de tomaat met vers gemalen peper en zout.

Besmeer de andere 6 sneetjes toast met de cocktailsaus.

Dek hiermee de sandwiches af.

Prik in elke sandwich 2 cocktailprikkers om uit elkaar vallen te voorkomen en snijd de sandwiches diagonaal door.

Serveer de sandwiches meteen.

Tips:

- Als je deze clubsandwich maakt voor alleen volwassenen, dan kun je wat extra specerijen toevoegen aan de cocktailsaus om het geheel nog pittiger te maken. Een scheutje cognac of vieux door de saus is ook erg lekker.
- Als je bang bent dat de kinderen de mierikswortel te scherp zullen vinden, dan kun je deze gewoon weglaten uit het recept. Je krijgt dan een romige mosterdmayonaise.

Ingrediënten (vervolg)**Voor de mierikswortel-saus:**

2 e mayonaise
 1½ tl mierikswortel-puree
 1 tl mosterd, grove
 - peper, zwarte, versgemalen, naar smaak
 2 el room, slag-, lobbige geklopt
 - zout, naar smaak

Voor de cocktailsaus:

1 mp cayennepeper
 1 mp chilipoeder
 ¼ tl kerriepoeder, pikant
 2 el ketchup
 2 el mayonaise
 1 mp paprikapoeder, pikant
 2 el room, slag-, lobbige geklopt
 ½ tl saus, Worcester
 2-3 sprietjes bieslook, fijn geknipt

Bereidingstijd: - min.
 Grill-/oventijd: - min.
 Wachtijd: - 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

Fruitige kalkoenovenshotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl,
WeightWatchers

Ingrediënten

1 el bloem
100 ml bouillon,
groente-
240 g kalkoenfilet
1 kol kerriepoeder
700 g kool, spits-
1 el kurkuma (koenjit)
1 mango, kleine
100 ml melk, magere
60 g mozzarella, light
1 kol olie, plantaardige
- peper, versgemalen
100 g tarwegranen,
ongekookte (type Ebly)
- zout

Bereiding.

Maak de spitskool schoon, snijd hem in vieren, verwijder de stronk en snijd de rest in repen. Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit en snijd de mango in blokjes.

Was de kalkoenfilet, dep die droog, bestrooi de filet met versgemalen peper en zout.

Verhit olie in een pan en bak de kalkoen aan beide kanten aan.

Snijd de filet in stukjes en doe ze in een ovenschaal (ca. 20x30 cm) en verdeel de mangoblokjes erover.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bak de spitskool in het braadvocht en breng de kool op smaak met zout, kerriepoeder en kurkuma.

Giet de bouillon erbij en laat het met een deksel op de pan ca. 5 min. koken.

Meng de melk met de bloem en voeg die toe.

Schep de tarwekorrels erdoor en schenk het mengsel over de ovenshotel.

Dek de schotel af met aluminiumfolie en laat die in ca. 25 min. in de oven gaar worden.

Laat de mozzarella uitlekken en snijd die in blokjes.

Verwijder het aluminiumfolie, bestrooi de ovenshotel met de mozzarellablokjes en gratineer die nog eens ca. 5 min. in de oven.



Voorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 35 min.

Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

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

Gebraden kalkoen.



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

Ingrediënten

250 g boter
1 kalkoen
- Madeira
- peper
- room
- spek, lapjes
- zout

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

Bereiding.

Wrijf de kalkoen in- en uitwendig in met peper en zout.
Bedek de kalkoen (om uitdrogen te voorkomen) met niet te dunne lapjes vet spek die vastgebonden worden.
Braad de kalkoen nu gaar in de oven.
Bedruip de kalkoen regelmatig met zijn eigen vet.
Werk de saus af met room en wat Madeira.

Gehaktballen met sesamzaadjes en sojasaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 ananasschijven (uit blik), fijngehakt
50 g boter
500 g gehakt, kalkoen-
2 el gember, bak-
 $\frac{3}{4}$ tl peper
1 el sesamzaadjes
2 el sojasaus
 $\frac{3}{4}$ tl zout

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

Bereiding.

Kneed alle ingrediënten, behalve de sesamzaadjes goed door elkaar.
Vorm 8 ballen van het gehakt, rol ze door sesamzaadjes en bak ze in 10-15 min. in de boter gaar.

Tip:

Lekker met sambal manis.

Gevulde kalkoen.



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

Ingrediënten

2 appels, zoetzure
1 tl basilicum
250 g boter of
margarine
1 gls cognac
2 eieren
200 g gehakt, mager
1 kalkoen
1 tl marjoraan
50 g paneermeel
- peper
50 g reuzel
100 g rozijnen, gewelde
1 tl salie
200 g saucijzenvulling
2 uien
- zout

Bereiding.

Fruit de fijngesnipperde ui goudgeel in de reuzel.
Voeg het gehakt en het saucijzenvlees toe en braad het, al roerend, een paar min. zodat ui en reuzel goed door de vleesmassa vermengd zijn.
Doe het over in een mengbak, laat het vlees afkoelen en vermeng het met alle overige ingrediënten en de fijngesnipperde appels.
Kneed het geheel goed door.
Maak voorzichtig het vel over de borstkast los.
Leg de vulling tussen het vel en het borstvlies.
Vul vervolgens de gehele lichaamsholte.
Duw goed aan maar stop de kalkoen niet tã vol.
Naai met naald en draad de kalkoen dicht.
Laat de boter in de voorverwarmde oven (325°C) in de braadslee smelten.
Leg de kalkoen in de boter met de borst naar boven.
Leg over de borst een stuk aluminiumfolie, waarvan de punten tot in de braadslee hangen.
Bedruip de kalkoen ieder kwartier.
Laat het laatste kwartier de kalkoen zonder aluminiumfolie mooi bruinen.

Braadtijden

3kg-5kg	20-25 min. per 500 g
5kg-8kg	18-29 min. per 500 g
8kg-12½kg	15-18 min. per 500 g

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

Hamburgers met barbecuesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
4 hamburgers, magere
1 el olie, olijf-
2 tl saus, soja-
80 ml saus, tomaten-
2 tl saus,
Worcestershire-
½ el suiker
1 ui, kleine,
fijngesnipperd,

Bereidingstijd: 10 min.
BBQ-tijd: 8-10 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid eerst de saus:

Verhit de olie en fruit de ui.
Voeg de azijn, de suiker, de tomatensaus, de Worcestershiresaus en de sojasaus toe.
Roer alle ingrediënten goed door elkaar en verhit de saus.
Laat het 2-3 min. zachtjes koken.
Laat de saus daarna afkoelen.

Bereiding vlees:

Bak de hamburgers 8-10 min. per kant op de barbecue.
Serveer de hamburgers met de saus.

Tip:

Gebruik hamburgers op basis van kalkoen- of kipgehakt of extra mager rundergehakt.

Hollandse spitskoolcurry met kalkoen en rijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Carta

Ingrediënten

2 bouillontabletten, kippen-, verkruid
2 el honing
750 g kalkoenfilet, in blokjes of reepjes
1 el kerriepoeder
2 el maïzena
6 el olie, olijf- of arachide-
1 pk rijst, basmati-
5 el rozijnen, blanke
4 sinaasappels, geperst
1 spitskool, in reepjes of geschaafd
2 wortels, winter-, in smalle reepjes
500 ml yoghurt
- zout

Bereiding.

Verwarm het sinaasappelsap met de rozijnen en de bouillontabletten en zet dit apart.
Meng de kerriepoeder en 4 el olie.
Meng de kalkoenfilet door de olie.
Laat de kalkoenfilet minimaal 60 min. marineren.
Leg de koolreepjes in een vergiet.
Giet er kokend water over en laat uitlekken.
Roerbak de kalkoenfilet in een hete wok in 10 min. goudbruin.
Kook intussen de rijst conform de beschrijving op de verpakking.
Scheep de kalkoenfilet uit de pan.
Roerbak de koolreepjes met een beetje zout 5 min. in het bakvet met de rest van de olie.
Meng maïzena, yoghurt, honing en sinaasappelsap met rozijnen.
Scheep de kalkoenreepjes bij de kool, voeg het yoghurtmengsel toe en stoof zachtjes 10 min.
Scheep het gerecht in een warme schaal.
Verdeel de wortelreepjes erover en serveer de rijst erbij.

Tip:

- Lekker met doperwten en worteltjes.
- Vervang de rozijnen eens door blokjes ananas.
- Laat de kippenbouillontabletten weg en neem in plaats van de yoghurt 500 ml kippenbouillon en bind de saus met aangelengde maïzena of allesbinder.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 670
Eiwit: 43 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Jonge kalkoen in Geuze.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Elisabeth Lange

Ingrediënten

1 el bloem
150 g boter
¾ l Geuze
1-2 kalkoenen, jonge (1200 g)
2 laurierblaadjes
- peper
1 tk tijm
2 el tomatenpuree
- zout

Vorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 45-60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaten in blokjes.
Verwarm 1 el olie.
Fruit hierin de uien en de knoflook glazig.
Voeg de paprikablokjes toe.
Voeg de tomaten toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Laat dit op een klein vuurtje met de deksel op de pan ca. 40 min. zacht worden.
Bestrooi de kalkoenfilet met peper en zout.
Bak het vlees in de margarine in ca. 15 min. gaar en bruin.
Pureer de groentemassa in de keukenmachine of met een staafmixer tot een gladde massa.
Serveer de saus bij de kalkoen.

Tip:

Lekker met groene kool en aardappelen.



Kalkoen met sofrito.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *****
Bron:
Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

20 g margarine
200 g kalkoenfilet
2 tn knoflook
1 el olie
1 paprika, groene
- peper
2 tomaten (uit blik)
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1130
Energie kcal: 270
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaten in blokjes.
Verwarm 1 el olie.
Fruit hierin de uien en de knoflook glazig.
Voeg de paprikablokjes toe.
Voeg de tomaten toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Laat dit op een klein vuurtje met de deksel op de pan ca. 40 min. zacht worden.
Bestrooi de kalkoenfilet met peper en zout.
Bak het vlees in de margarine in ca. 15 min. gaar en bruin.
Pureer de groentemassa in de keukenmachine of met een staafmixer tot een gladde massa.
Serveer de saus bij de kalkoen.

Tip:

Lekker met groene kool en aardappelen.

Kalkoen uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Britse
Personen: 10
Sterren: *****
Bron: AllRecipes

Ingrediënten

1 aardappel, kleine, geschild
1 appel, kleine, geschild
85 g boter
240 ml bouillon, kippen-
1 citroen, door de helft gesneden
170 g honing
1 kalkoen, ontdood, de hals en ingewanden verwijderd (4½ kg)
- peper, naar smaak
1 ui, kleine, geschild
1 snf zout

Bereiding.

Dep de kalkoen van binnen en buiten droog met keukenpapier.
Wrijf de gesneden citroenhelften over de huid van de kalkoen.
Breng de binnen- en buitenkant op smaak met zout en peper.
Doe de citroenhelften, appel, ui en aardappel in de holte van de kalkoen.
Plaats in een nauwsluitende braadslee.
Roer de boter en honing in een kleine steelpan op een middellaag vuur tot de boter gesmolten is en het mengsel goed gemengd.
Scheep het honingmengsel over de kalkoen.
Bedek de gehele buitenkant van de kalkoen.
Laat 30 min. staan en bedruip meerdere malen met het honingmengsel.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bak de kalkoen in de voorverwarmde oven gedurende 30 min.
Bedruip twee of drie keer met het bakvet en het honingmengsel.
Verlaag de temperatuur tot 175°C.
Bak nog eens 30 min.
Bedruip regelmatig.
Indien nodig, voeg een kopje kippenbouillon toe om te voorkomen dat de sappen uitdrogen.
Bedek de kalkoen met aluminiumfolie en laat in de oven zitten tot het vlees op het bot niet langer roze is, nog 1½ tot 2 uur.
Een vleesthermometer ingestoken in het dikste gedeelte van de dij, in de buurt van het bot, moet 82°C aangeven.
Verwijder de folie gedurende de laatste 15 min. en bedruip de kalkoen een laatste keer.
Haal de kalkoen uit de oven, dek af met een dubbel vel aluminiumfolie en laat rusten op een warme plaats gedurende 15 min. alvorens te snijden.

Vorb.tijd: 45 min.
Bereidingstijd: 2 uur 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalkoenfilet in dille-roomsaus.



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

Ingrediënten

**1 bs dille, grote, verse,
fijn gehakt
500 g kalkoenfiletlapjes,
dunne
– kipkruiden, naar
smaak
2-3 el margarine,
vloeibare
¼ l slagroom**

Bereiding.

Kruid de kalkoenfiletlapjes met kipkruiden.
Bak het vlees in wat margarine goudbruin en
gaar (dat neemt maar een paar minuten in
beslag).
Neem het vlees uit de pan en houd het warm.
Roer de aanbaksels los met de room en maak
de saus af met veel verse dille en eventueel nog
wat kipkruiden.
Leg de kalkoenfiletlapjes in de saus en serveer.

Tip:

Kun je geen verse dille vinden, koop dan
diepvriesdille. Gedroogde dille is voor dit
gerecht niet geschikt.

16

**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**

Kalkoenhapjes.



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

Ingrediënten

- kaasvlinders
- kalkoenfilet
- paprika-sandwich-spread (Heinz)
- tuinkers

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

Bereiding.

Bestrijk de plakjes kalkoenfilet met paprika-sandwichspread (Heinz).
Bestrooi de plakjes kalkoenfilet met tuinkers.
Rol de plakjes kalkoenfilet op.
Snijd de rolletjes in plakjes.
Leg de plakjes op kaasvlinders.

Tip:

Lekker bij de borrel.

Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

1 el bloem
8 pl deeg, hartigetaart-,
ontdooïd
1 ei, losgeklopt
200 g ham, Parma-
200 g frambozen
1 kg kalkoenfilet, aan
een stuk
1 tk munt, verse
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 45-60
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi het werkvlak licht met de bloem.
Leg de velletjes deeg in een rechthoekige vorm met een ½ cm overlap aan elkaar en druk de randen goed vast.
Snijd de kalkoenfilet aan een kant in en klap het stuk vlees open.
Bestrooi het met een beetje zout en versgemalen peper.
Verdeel de Parmaham erover.
Leg de frambozen in het midden van de ham in de lengte van het stuk vlees en snipper er wat munt over.
Vouw de ham voorzichtig over de frambozen en vouw daarna het kalkoenvlees eroverheen.
Bestrooi de rollade met wat zout en versgemalen peper.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Leg de gevulde rollade op de lap deeg en vouw het deeg er netjes aan alle kanten omheen.
Snijd hier en daar bij en versier de rol eventueel met restjes van het deeg.
Bestrijk het deeg met ei en leg de rol op een bakplaat.
Bak de rollade in 45-60 min. gaar en mooi goudbruin.
Laat de rollade voor het opdienen nog even rusten.

Kalkoenrollade met Cumberlandsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Expertisecentrum
Voeding en Leefstijl

Ingrediënten

4 el Bak en Braad,
vloeibaar
200 g bessengelei, rode
½ citroen
1 mp gemberpoeder
500 g kalkoenrollade
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
1 snf peper, cayenne-
1 dl port
1 sinaasappel
- zout

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

Bereiding.

Bestrooi de rollade met versgemalen peper en zout.

Verhit in een braadpan de vloeibare Bak en Braad.

Bak hierin de rollade rondom aan.

Voeg 1 kp water toe, doe het deksel op de pan en braad de rollade in 30 min. gaar (voeg zo nodig onder het braden extra water toe als het vlees dreigt te verbranden).

Maak ondertussen de saus:

Was de sinaasappel en de citroen en schil die dun.

Snijd de schillen in heel dunne reepjes.

Pers de sinaasappel en citroen uit en doe het sap met de schilletjes in een steelpan.

Voeg de port en de mosterd toe en laat alles op een matig vuur inkoken totdat de helft overblijft.

Roer er dan de bessengelei, de gemberpoeder en de cayennepeper door (blijf roeren totdat de gelei is opgelost).

Breng de saus verder op smaak met zout.

Laat de saus afkoelen.

Haal het vlees uit de pan en laat de rollade even rusten.

Snijd de rollade in plakken en serveer de saus er koud bij.

Tip:

Lekker met aardappelkroketjes, spruitjes en witlof.

Kalkoenrolletjes met sperziebonen.



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

Ingrediënten

4 pl ham, rauwe
4 kalkoenfilets (500 g)
- peper
100 g sperziebonen
4 el tomatentapenade
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Als je een groot stuk kalkoenfilet hebt, snijd je deze met een schep mes dwars door midden. Leg de kalkoenfilets onder een stuk huishoudfolie en klop ze met een deegroller nog wat platter.

Snijd de puntjes van de sperziebonen af en kook ze 3 min. in water.

Giet ze daarna af en spoel ze af met koud water.

Leg een plakje rauwe ham op een stukje huishoud of aluminiumfolie en leg een kalkoenfilet er op.

Besmeer de kalkoenfilet met tapenade en leg een klein hoopje boontjes aan een zijde.

Bestrooi met peper en zout.

Rol ze strak op en wikkel de folie dicht.

Doe dit met alle filetlapjes en leg ze minimaal 20 min. in de koelkast.

Verwarm de oven op 180°C.

Verwijder vlak voordat je ze gaat bakken de folie en knoop er per rolletje 2 of 3 touwtjes omheen, zodat ze niet uit elkaar vallen tijdens het bakken.

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de rolletjes rondom bruin.

Leg ze daarna in een ovenschaal en bak ze in 15 min. gaar.

Controleer voordat je ze serveert of ze goed gaar/wit zijn van binnen.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes of een aardappelgratin.

Kalkoenschnitzel met cranberrysaus.



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

Ingrediënten

25 g bloem
2 eieren
0,2 tl kaneel
50 g meel, paneer-
7 el olie, zonnebloem-
250 g saus, cranberry-
(Original)
4 schnitzels, kalkoen-
1 sinaasappel
2 tk tijm
1 ui, rode

Bereiding.

Snipper de ui zeer fijn.
Verhit in een steelpan 1 el olie en fruit hierin de ui 3 min.
Boen intussen de sinaasappel schoon en rasp er de oranje schil af.
Meng de rasp met het paneermeel in een diep bord.
Pers de sinaasappel uit en voeg het sap toe aan de ui in de steelpan, samen met de cranberrysaus en de kaneel.
Ris de blaadjes van de takjes tijm boven de saus en laat het geheel nog 5 min. zachtjes koken.
Klop in een diep bord de eieren los met een vork.
Doe de bloem in een ander diep bord.
Haal de schnitzels eerst door de bloem, vervolgens door het ei en tot slot door het paneermeel met de sinaasappelrasp.
Verhit in 2 koekenpannen elk 3 el olie en bak de schnitzels afhankelijk van de dikte in 5-6 min. gaar en krokant (keer ze halverwege om).
Verdeel de schnitzels over 4 borden en schep op elke schnitzel een beetje saus.
Serveer de rest van de saus er apart bij.

Tip:

Bereid de cranberrysaus 1-2 dagen voor gebruik en bewaar ze afgedekt in de koelkast.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 547
Eiwit: 44 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: 25 g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 2 g
Groente: 25 g
Zout: 0,5 g

Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hawaïaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ blj ananasschijven
- boter
½ bouillonblokje,
groente-
- olie
1 paprika, rode
1 el paprikapoeder
- peper, zwarte
125 g rijst, witte
2 schnitzels, kalkoen-
200 g sla, kool-
½ ui, 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.

Snijd de rode paprika in dunne reepjes en snijd de ui in fijne ringen.
Verhit een flinke scheut olie in een (wok)pan en fruit de ui zo'n 2 min.
Voeg de paprikareepjes en de koolsla eraan toe. Bak de groenten zo'n 3-4 min. op een hoog vuur.
Verlaag daarna het vuur en giet er evt. een scheutje water bij.
Verkruimel er de bouillon over en kruid het met paprikapoeder, zout en zwarte peper. Laat de groenten zo'n 4-5 min. stoven.
Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
Smelt een klont boter in een pan en bak de schnitzel in 5-7 min. goudbruin op een middelhoog vuur.
Snijd de ananas in stukjes.
Schep de ananas onder de rijst (zie tip) en serveer het met de wokgroenten en de schnitzel.

Tip:

Heb je wat meer tijd? Bak de ananas dan kort in een pan met olie en een snuifje kaneel.

Lula kebab op de grill in folie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken:
Azerbeidzjaanse
Personen: 5
Sterren: ***
Bron:
Tasty.Decorexpro.com

Ingrediënten

20 g basilicum, verse
1 bs koriander
20 g munt, gedroogde
5 g peper, zwarte
5 el reuzel
2 uien
1 kg vlees, lams-
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 121,4
Eiwit: 8,4 g*
Koolhydraten: 7,8 g*
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11,6 g*
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was het vlees en droog het goed met keukenpapier.
Doe het vlees, de reuzel, de uien en de dille in een blenderkom.
Maal alles tot een homogene massa.
Voeg er zout, peper, gehakte gedroogde munt en basilicum aan toe.
Kneed het gehakt met de handen goed door elkaar.
Maak een lange rol gehakt en steek die aan een spies.
Leg de spiesen in/op de grill en bak ze ca. 20 min. aan beide kanten (als je wilt dat de kebab sappiger en malser wordt, raden we je aan om de spies met gehakt in folie te wikkelen voordat je hem in/op de grill legt).

Tips:

- Lula kebab wordt warm geserveerd in combinatie met je favoriete bijgerecht of groenten.
- Het lamsvlees kan worden vervangen door gehakte kalkoen of kip.



Maaltijdsoep met kalkoen.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Bron: Zomerslank
recepten

Ingrediënten

2 el bieslook
250 ml bouillon, kippen-
(van blokje)
½ el citroensap
150 g kalkoenfilet
1 el pindakaas
150 g prei, in ringen
- sambal

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

Bereiding.

Breng het water met het bouillonblokje aan de kook.
Snijd het kalkoenvlees in stukjes.
Voeg het toe aan de zacht kokende bouillon.
Laat het vlees zo een kwartier zachtjes koken.
Snijd de prei in smalle ringetjes en was ze goed.
Voeg de preiringetjes toe en laat ze 5 min. mee koken.
Doe de pindakaas en 1 mp sambal in een kommetje, schep een beetje van de hete bouillon uit de pan en roer daarmee de pindakaas glad.
Voeg dat mengsel, goed roerend, toe aan de kokende soep.
Laat de soep zo 2 min. doorkoken.
Breng de soep nu nog even op smaak met het citroensap en de bieslook.
Voeg evt. nog een beetje sambal toe.

Waterzooi van kalkoen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Solo.be

Ingrediënten

4-6 aardappelen,
vastkokende
1 klnt boter
1 hv dragon en kervel,
verse
1 eidooier
1 l fond of bouillon,
kippen-
4 kalkoenfilets
- peper
½ prei
1 romanesco, kleine
1 dl room
1 sch sherry
1 hv spruitjes, paarse
5 strnk witloof
2 wortelen
- zout, zee-

Bereiding.

Laat de kalkoenbouten 15 à 20 min. op een laag vuurtje sudderen in de kippenfond of bouillon. Schil de aardappelen en snijd ze mooi rond. Kook de aardappelen gaar in gezouten water. Schil de wortelen, de prei en het witloof en snijd ze in reepjes. Verdeel de romanesco in roosjes. Smelt een klontje boter en stoof de groenten kort op een zacht vuur. Haal de kalkoenfilets uit de bouillon en laat de bouillon kort inkoken. Klop in een kommetje de eidooier los met de room. Doe de kalkoen en groenten terug in de bouillon, zet het vuur af en voeg de room met eidooier toe (laat niet meer koken, anders schift de room). Werk af met de dragon en kervel en breng op smaak met peper en zeezout. Serveer met de gekookte aardappelen.



romanesco = groene torentjesbloemkool

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

Zuurkool met shoarma.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

1 el olie, olijf-
100 g shoarma
200 g zuurkool

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

Bereiding.

Verhit de olijfolie in een pan.
Bak het shoarmavlees rondom lekker bruin en gaar in de olie.
Voeg de zuurkool toe en laat het nog 5 min. stoven.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

