



Ruud 's Kookboek

Saladerecepten III v3.4

Inhoudsopgave.

Aardappelsalade I.....	3
Aardappelsalade met ansjovis dressing.....	4
Andijviesalade.....	5
BBQ chicken caesar salad.....	6
BBQ salade.....	7
Couscous met gerookte paling.....	8
Eiersla.....	9
Eikenbladsla met paddenstoelen.....	10
Frisse witlofsalade.....	11
Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.....	12
Fruitsalade met kaneelsiroop.....	14
Gebakken 'little gem' sla salade.....	15
Gemengde fruitsalade met advocaatroom.....	16
Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.....	17
Konijn met pruimen met witlofsalade.....	18
Pastasalade met paprika en chipolata.....	20
Puntarelle alla Romana - Romeinse andijviesalade.....	21
Quinoa salade met gegrilde groenten.....	22
Salade met kip en avocadodressing.....	23
Salade met witte en blauwe druiven.....	25
Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.....	26
Salade van gefrituurde rijstnoedels.....	27
Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.....	28
Schelp met garnalensalade.....	29
Tomatensalade (kids).....	30
Viskebabs met pikante aardappelsalade.....	31
Vitello tonnato salade.....	32
Witlofsalade met koude kiprollade.....	33
Witlofsalade met wortel en sinaasappel.....	34
Wortel van bladerdeeg met eiersalade.....	35
Wrap met kip-kerriesalade.....	36
Wrap met rode koolsalade.....	37
Zomerse witlofsalade.....	38
Zwitserse rösti-omelet met een frisse salade.....	39
Gebruikte afkortingen.....	40

Aardappelsalade I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 appel, zure
2 augurken, zoetzure, flinke
- bieslook, fijngehakte
1 tl citroensap, verse
3 e mayonaise
1 tl mosterd, boeren-
- peper
- peterselie, fijngehakte
3 el room, zure
2 uitjes, lente-
2 el uitjes, zilver-
- 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.

Met aardappels kunt u iedere dag iets nieuws maken.

Hier vindt u een recept van een lekkere frisse aardappelsalade.

Deze smaakt heerlijk op een zomers warme avond bij de barbecue of als bijgerecht bij een ouderwetse fondueschotel.

Schil (of schrap) de aardappelen.

Was de aardappelen.

Kook de aardappelen in een grote pan met voldoende water beetgaar in 8-15 min. (naar gelang de grootte van de aardappelen).

Laat de aardappelen iets afkoelen.

Snijd de aardappelen in schijfjes of in grove blokjes.

Roer de mayonaise, zure room, citroensap, mosterd en peper en zout goed door elkaar en maak zo een sausje.

Snijd de appel in reepjes.

Snijd de augurken in blokjes.

Snijd de zilveruitjes in tweeën.

Meng de appel, augurken en zilveruitjes samen met het sausje door de aardappelschijfjes.

Laat het geheel tenminste een ½ uur trekken.

Aardappelsalade met ansjovis dressing.



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

Ingrediënten

90 g aardappelpartjes
50 g ansjovisfilets in
olijfolie
2 eieren
15 g peterselie, verse
500 g sperziebonen,
gebroken
125 ml room, zure room
150 g toast met
knoflook (Pan con ajo y
perjil)
50 ml yoghurt

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 510
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de aardappelpartjes volgens
gebruiksaanwijzing in de magnetron en laat ze
afkoelen.

Kook de sperziebonen in 10 min. beetgaar
koken, giet ze af en laat ze afkoelen.

Kook de eieren 8 min., laat ze onder koud
stromend water afkoelen, pel en snipper ze.

Laat de ansjovis uitlekken en prak ze fijn.

Klop de zure room met de yoghurt los.

Roer de ansjovis er door.

Schep de aardappelpartjes, sperziebonen en
ansjovisdressing goed door elkaar.

Knip de peterselie fijn.

Meng de peterselie met de gesnipperde ei en
strooi het mengsel over de salade.

Serveer het gerecht met knoflooktoast.

Wijntip:

Moncaro Marche Trebbiano.

Andijviesalade.



Menugang: Bijgerecht,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

100 g andijvie, rauwe
½ el azijn
1 el olie
- peper, versgemalen
50 g worteltjes
100 g zalmfilet, in
plakjes
- 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.

Was de andijvie en snijd die in smalle reepjes.
Schrap de worteltjes en rasp ze fijn.
Snijd de zalmfilet in reepjes.
Meng de groentes met de zalm.
Meng de olie met de azijn, versgemalen peper
en zout.
Schenk deze dressing over de salade.

BBQ chicken caesar salad.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Het antwoord is food

Ingrediënten

T.b.v. de salade:

8 pl bacon
4 kippendijen
2 little gems

T.b.v. de kip rub:

- chilipoeder, naar smaak
½ tl komijn
1 el paprikapoeder, gerookte
1 tl peper, versgemalen
1 el suiker
1 el zout

T.b.v de dressing:

20 g ansjovis
1 citroen
3 el kaas, Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
2 tl saus, Worcestershire-
5 el yoghurt
- zout

Bereiding.

Bereiding van de kip:

Verwarm de oven voor op 175°C.
Meng alle ingrediënten voor de kip rub in een schaal en smeer de kip in met deze kruiden.
Leg de kip op een met bakpapier beklede bakplaat en zet hem 30 min. in de oven.

Bereiding van de croutons:

Snijd de ciabatta in blokjes.
Doe de blokjes in een schaal en voeg hier de olijfolie en versgemalen peper en zout aan toe.
Scheep het even om, zodat elk stukje brood bedekt is.
Leg de croutons naast de kip in de oven.
De croutons hebben 20-25 min. nodig, afhankelijk van de grootte van de blokjes.

Bereiding van de salade:

Leg 10 min. voordat de kip en de croutons klaar zijn de bacon in de oven, zodat deze ook knapperig kan worden (evt. kun je de bacon ook in de pan bakken (10 min. op een middellaag vuur).
Pers de knoflook.
Snijd de ansjovis fijn.
Meng de knoflook en de ansjovis met de rest van de ingrediënten voor de dressing in een schaal.
Snijd de sla in repen.
Verdeel de sla over 2 borden, verdeel hier de croutons, de kip en de bacon overheen. Maak het af met de dressing en serveer meteen.

Tips:

- Je kunt de little gems vervangen door 1 krop romaine sla.
- Je kunt de kip rub vervangen door kipkruiden.

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

BBQ salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Koken met een twist

Ingrediënten

6 schf ananas, in stukjes
2 appels, in stukjes
5 eieren, hardgekookte, in plakjes
500 g kip, gerookte, in dunne plakjes
1 blj maïs, crispy-, uitgelekt
1 pt mayonaise, yoghurt-
1 prei, grote, in hele dunne ringetjes (goed droog)
1 ptj selderij, uitgelekt

Bereiding.

Verdeel de ingrediënten laag voor laag met daartussen steeds een dun laagje yoghurt-mayonaise.

Strijk elke laag glad met de bolle kant van een lepel.

De volgorde:

1. selderij - dun laagje yoghurt-mayonaise
2. eieren - dun laagje yoghurt-mayonaise
3. kip - dun laagje yoghurt-mayonaise
4. maïs - dun laagje yoghurt-mayonaise
5. ananas - dun laagje yoghurt-mayonaise
6. appels - dun laagje yoghurt-mayonaise
7. eindig met een laagje prei

Dek de schaal af met huishoudfolie en zet deze tot gebruik in de koelkast.

Tips:

- Deze salade is het lekkerst als je hem een dag van tevoren al maakt.
- In een glazen schaal zijn de laagjes van deze salade mooi zichtbaar.

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

Couscous met gerookte paling.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ik hou van paling,
Njam!, Silke van
Engeland

Ingrediënten

1 appel, in kleine
blokjes (Granny Smith)
1 l bouillon, groenten-
125 g couscous
½ komkommer, in
blokjes
- munt, verse, gehakt
- olie, olijf-
200 g paling, gerookte
- peper, versgemalen
- peterselie, verse,
gehakt
10 radijzen, in schijfjes
2 tomaten, in blokjes
- zout

Bereiding.

Zet de bouillon op het vuur en breng het tot aan het kookpunt.

Doe de couscous in een kom en overgiet die met een dubbele hoeveelheid bouillon.

Laat het wellen tot het vocht is opgenomen en laat het vervolgens even afkoelen.

Meng de komkommer, de tomaat, de radijs en de appel door de couscous.

Snijd de gerookte paling in stukjes en meng ook deze door de couscous. Breng de salade op smaak met versgemalen peper, een beetje zout en verse munt en peterselie.

Werk het af met olijfolie.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Eiersla.



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

Ingrediënten

4 eieren
4 el mayonaise
- peper
- zout

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

Bereiding.

Kook de eieren hard.
Pel de eieren.
Snijd de eieren in stukjes.
Vermeng de eieren met de mayonaise.
Breng de eiersla op smaak met peper en zout.

Tip:

Serveer de eiersla eens in uitgeholde tomaten.

Eikenbladsla met paddenstoelen.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Frisse witlofsalade.



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

Ingrediënten:

1 appel
3 augurken
1 pl ham, schouder-,
dikke
1 stj komkommer
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 tomaten
1 ui, rode
3 strk witlof
3 el zilveruitjes
- 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.

Was de groenten en snijd ze, samen met de ham, de augurken en de appel klein.
Vermeng alles met de mayonaise en breng op smaak met peper en zout.

Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.



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

Ingrediënten

ca. 4 el bier, koud of water, bron-,
koolzuurhoudend
1 el bloem
- chilipepervlokken
8 garnalen, grote,
rauwe, gepeld
(diepvries)
½ tl gember, verse,
geraspt
½ komkommer
1 limoen, sap van
1 mango
100 ml olie,
zonnebloem-
¼ peper, rode,
fijngenhakt
100 g taugé
2 uitjes, lente-/bos-

Voorbereiding.

Laat de bevroren garnalen ontdooien en dep ze goed droog met keukenpapier.
Maal wat chilipeper erover en laat staan.
Halveer de bosui en snijd de stukken doormidden.
Snijd dit weer in dunne reepjes.
Leg ze in een bakje ijskoud water in de koelkast zodat ze gaan krullen.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in dunne repen.
Snijd de komkommer in repen van hetzelfde formaat.
Scheep dit in een kom om met de gember, rode peper en limoensap en laat afgedekt staan.

Bereiding.

Klop de bloem met een snuf zout en kleine scheutjes bier of bruisend water tot een beslag dat net van de vork afloopt.
Giet kokend water over de taugé en laat uitlekken.
Scheep de taugé en uitgelekte bosui door de mangosalade en verdeel over 4 borden.
Verhit de olie tot een druppel van het beslag erin direct bruist en blijft drijven.
Haal de garnalen door het beslag en leg ze rustig in de olie.
Frituur ze in enkele min. om en om goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en leg steeds 2 garnalen op de mangosalade.

Tip:

Gebruik taugé nooit meteen zo vanuit het bakje in een salade.
Op kiemgroenten als taugé kunnen schadelijke bacteriën voorkomen, die worden gedood door hitte.
Giet daarom altijd eerst kokend water over taugé, dompel even onder in kokend water of bak de sliertjes kort mee met een (wok)gerecht.

Wijntip:

Bij deze salade smaakt de Zuid-Afrikaanse Zuydpunt chenin-viognier erg lekker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: 75 g
Zout: - g

Fruitsalade met kaneelsiroop.



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

Ingrediënten:

2 appels (Elstar)
150 g bramen
250 g druiven, witte,
pitloze
2 tl kaneel, gemalen
7,5 g munt, verse
1 el sap, citroen-
2 el siroop, ahorn-
6 vijgen, verse

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

Bereiding.

Meng de kaneel en het citroensap met de ahornsiroop tot een dressing.
Snijd de appels in kwarten.
Verwijder de klokhuizen en snijd de kwarten in blokjes.
Meng de appel met de druiven in een grote schaal en besprenkel ze met de dressing.
Snijd de muntblaadjes fijn en strooi ze over de salade.
Scheep het voorzichtig om.
Snijd de vijgen in partjes en verdeel ze met de bramen over de salade. Serveer de salade direct.

Tip:

Kun je geen verse vijgen (meer) krijgen, dan kan je het recept ook met gedroogde vijgen maken (gebruik dan iets minder).

14

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: 20 mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Gebakken 'little gem' sla salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
groenten

Ingrediënten

1 el azijn
1 el honing
- kaas, geraspte
2-3 krp little gem,
gewassen en uitgelekt
1 el mosterd
- olie, olijf-, om te
bakken
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Halveer de kropjes 'little gem'.
Meng de mosterd, de honing, wat zout, wat
versgemalen peper, de azijn en 2 el olijfolie tot
een dressing.
Verhit een beetje olijfolie in een diepe pan met
deksel (tegen het spetteren).
Bak de gehalveerde struikjes sla rondom
goudbruin in de olie.
Leg de struikjes op een schaal of op borden en
giet er de dressing over.
Bestrooi de 'little gem' daarna met de geraspte
kaas.

15

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

Gemengde fruitsalade met advocaatroom.



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

Ingrediënten:

4 el advocaat
1 blk ananasringen
2 appels, groene
(Granny Smith)
100 g druiven, blauwe
100 g druiven, groene
4 el honing, bloemen-
200 g mascarpone
2 el sap, appel-
2 sinaasappels

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.

Ontdoe de ongeschilde appels van klokhuizen en snijd ze in dunne schijven.
Schil de sinaasappels dik en snijd de partjes tussen de vliesjes uit (vang het sap op).
Haal de druiven van de trosjes.
Snijd de ananasringen in gelijke stukjes.
Roer voor de dressing het opgevangen sinaasappelsap met de honing en het appelsap goed door elkaar.
Giet de dressing over het fruit en schep het om.
Klop de mascarpone met de advocaat luchtig.
Serveer de advocaatroom apart bij de fruitsalade.

Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.



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

Ingrediënten

4 biefstukken, herten-
4 el Crema di Balsamico
origineel
300 g kool, rode-
2 el olie, olijf-
1 snf peper, vers-
gemalen
2 sinaasappels
75 g sla, blad-, jonge
met rucola
1 ui, rode
50 g walnoten
1 snf zout

- aluminiumfolie

Bereiding.

Schil de sinaasappels, snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het sap op.
Knead met de hand het sap met de balsamicocrème door de rodekool en laat het marineren.
Verhit in een koekenpan de olijfolie.
Bestrooi de biefstukken met zout en versgemalen peper.
Bak het vlees in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens gaar.
Laat het vlees verpakt in aluminiumfolie 5 min. rusten.
Scheep intussen de bladsla met de ui, sinaasappelpartjes en walnoten door de koolsalade.
Breng de salade op smaak met zout en versgemalen peper.
Leg de biefstukken op 4 borden en schep er de salade bij.

Tip:

Lekker met zoete-aardappelpuree met tijm.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 306
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Konijn met pruimen met witlofsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

Voor het konijn met pruimen:

1 scht azijn, natuur-
75 cl bier (amberkleurig of bruin, naar eigen wens)
2 el bloem
- klnj boter
4 konijnenbouten
3 kruidnagels
4 bl laurier
2 el mosterd
- peper, versgemalen
250 g pruimen, gedroogde, liefst ontpit
2 el pruimenconfituur (of gebruik wat bruine suiker)
4 tk tijm
4 uien
- zout

Voor de witlofsalade:

15 ml azijn, natuur-
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
6 strnk witloof
- zout

Bereiding.

Konijn met pruimen.

Kruid de konijnenbouten langs de beide zijden met versgemalen peper en wat zout.
Pel de uien, halveer ze en snijd ze in fijne halve ringen.
Smelt een royale klont boter in een grote stoofpot op een matig vuur.
Leg de stukken konijn in de pot en geef ze een goudbruin korstje.
Draai het vlees tijdig om.
Scheep het vlees uit de pot ook al is het vlees verre van gaar.
Vervang indien nodig een deel van het braadvet door wat verse boter.
Stoof de uien in het hete braadvet (roer regelmatig en laat ze gerust een beetje zachtbruin bakken).
Snijd de gedroogde (en ontpitte) pruimen in hapklare stukken (kleine exemplaren gaan in z'n geheel) en doe ze in de stoofpot.
Voeg de pruimenconfituur toe (of gebruik wat bruine suiker).
Zet het vuur wat zachter.
Bepoeder de inhoud van de pot met een laagje bloem en roer.
Laat alles 1 min. bakken.
Leg de stukken kortgebakken konijn opnieuw in de pot en schenk het bier erbij.
Voeg ook de mosterd toe.
Roer nog even, zodat er geen ingrediënten vastkleven aan de bodem van de pot en zet het vuur zacht.
Bind de takjes tijm en blaadjes laurier samen met een eindje keukentouw.
Doe het 'bouquet garni' samen met de kruidnagels in de pot.
Voeg een beetje versgemalen peper toe én een bescheiden snufje zout.
Roer het door, zet het deksel op de pot en laat het vlees minstens 1 uur sudderen in de saus (het konijn hoort zo zacht te zijn dat het bijna van de botjes valt).

Witlofsalade.

Bereid het witloofslaatje kort voor de stoofpot van konijn met pruimen gaar is, zodat ze fris en knapperig blijft.
Verwijder het taaie 'kontje' uit elke stronk.
Snipper het witlof zeer fijn en doe de groente in een schaal.
Meng de mayonaise erdoor (gebruik een bescheiden hoeveelheid, zodat er een dun laagje rond elk stukje witlof kleeft.
Proef en werk de salade af met een scheutje natuurazijn, wat versgemalen peper en zout.

Ingrediënten vervolg:

- aardappelkroketjes
(diepvries)

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

Bak de aardappelkroketten goudbruin.
Voeg kort voor het serveren een bescheiden
scheutje natuurazijn toe aan de pot met konijn
en roer het goed door (een kleine hoeveelheid
zuur geeft het gerecht een opmerkelijke
smaaktoets die proeft naar meer).
Bedien iedereen met een malse konijnenbout,
voldoende biersaus met pruimen, een schep
frisse witlofsalade en aardappelkroketjes.

Pastasalade met paprika en chipolata.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2022-6

Ingrediënten

3 el Barbecue Sauce
Original American Style
20 g basilicum
3 el mayonaise
1 el olie, olijf-, milde
1 paprikamix, punt-,
zoete (3 st)
250 g penne, mini-
500 g tomaatjesmix,
snack-
½ pt uitjes, zilver-,
zoetzure (à 320 g)
250 g varkenschipolata-
worstjes

Bereiding.

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet af, spoel koud en doe in een schaal.
Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak de worstjes in 7-8 min. gaar.
Snijd de paprika's in stukjes en halveer de tomaatjes.
Voeg die toe aan de pasta.
Snijd de worstjes in stukjes van 1 cm en voeg die ook toe.
Doe de zilveruitjes bij de pasta.
Doe voor de dressing 1-2 el inmaakvocht in een bakje en meng er de mayonaise en barbecuesaus door.
Roer de dressing door de pastasalade.
Pluk de basilicumblaadjes en meng ze door de salade.

Tip:

Deze salade doet het ook goed bij een barbecue.

20

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 579
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 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.

Quinoa salade met gegrilde groenten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cosis.nu

Ingrediënten

½ broccoli
1 courgette
220 g mozzarella light
50 ml olie, olijf-
100 g quinoa
50 g walnoten,
ongezouten
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bereid de quinoa volgens de verpakking en laat die afkoelen.
Maak de courgette goed schoon, halveer de courgette in de lengte, leg de platte kant naar beneden en snijd hem in plakken.
Snijd de broccoli in kleine roosjes, spoel die goed af.
Meng in een kom de courgette met de helft van de olijfolie en bestrooi die met een beetje zout.
Leg de plakken courgette op een bakplaat en plaats de bakplaat boven in de oven.
Meng in de zelfde kom de broccoli met de rest van de olijfolie en bestrooi ook die met een beetje zout.
Leg de broccoli op een andere bakplaat en plaats die onder de andere bakplaat.
Rooster de groenten in 20-30 min. goudbruin.
Keer de courgette halverwege om.
Neem de gegrilde groenten uit de oven en laat ze even afkoelen.
Hak de walnoten grof.
Snijd de mozzarella in kleine stukjes.
Meng de groenten, de quinoa, de walnoten en de mozzarella in een schaal.

Tips:

- Wil je er een hoofdmaaltijd van maken, neem dan 75 g quinoa per persoon en verdubbel de overige ingrediënten.
- Vervang de courgette eens door aubergine.
- Natuurlijk kan de mozzarella vervangen worden door een plantaardige variant.

Salade met kip en avocadodressing.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan Jeanne 's
keukentafel, Njam!,
Virginie Schoelinck

Ingrediënten

Voor de avocado- dressing:

1 avocado, rijpe
1 tn knoflook
1 el korianderblaadjes,
verse
½ limoen, sap van
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse
4 el yoghurt, Griekse
- zout

Voor de salade:

75 g croutons
2 eieren
- kaas, Parmezaanse
2 kipfilets

Bereiding.

Bereiding avocadodressing:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix het tot een gladde dressing.
Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Bereiding salade:

Verhit een scheutje olijfolie in een pan.
Bak er de kipfilets in aan tot ze gaar en goudbruin gebakken zijn.
Snijd de kipfilets vervolgens in reepjes.
Kook ondertussen de eitjes tot ze hardgekookt zijn.
Snijd de rode ui in halve ringetjes.
Halveer de kerstomaatjes.
Verdeel de rucola over verschillende bordjes.
Dresseer er de reepjes kip, de croutons, de hardgekookte eitjes, de rode ui en de kerstomaatjes bovenop.

Serveren:

Rasp er tot slot wat Parmezaanse kaas over.
Serveer de salade samen met de avocado-
dressing.

Ingrediënten (vervolg):

- olie, olijf-
200 g rucola
200 g tomaatjes, kers-
1 ui, rode

**Bereidingstijd: 20-30
min.**

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade met witte en blauwe druiven.



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

Ingrediënten

2 el bieslook, fijn-
geknipte
5 stl bleekselderij
½ el boter
200 g druiven, blauwe
200 g druiven, witte
200 g kipfilet, gebraden
(vleeswaar)
3 el mayonaise
100 g noten, pecan-
- peper, versgemalen
2 el room, zure
200 g slamix (basis)
100 g spekreepjes,
magere
- 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.

Bak de spekreepjes in de hete boter goudbruin en knapperig.
Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Was de druiven, halveer ze en verwijder evt. de pitjes.
Maak de bleekselderij schoon en schaf de stengels in plakjes.
Hak de pecannoten grof.
Klop een dressing van de zure room, de mayonaise, het bieslook, de versgemalen peper en zout naar smaak.
Verdeel de slamix, de kipfilet, de spekreepjes, de druiven, de bleekselderij en de noten over 4 grote borden.
Lepel de dressing erover.

Tip:

Serveer de salade met een pistoletje.

Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Favorflac.com, Mezza, Sabrina Ghayour

Ingrediënten

250 g entrecote
- peper, zwarte, grofgemalen
1 hv korianderblad
1 limoen, onbespoten, sap van en fijngeraspte schil
2 el olie, olijf-
1 tl Pul Biber (of gewone chilivlokken)
1 el saus, soja-, lichte (- sesamzaad, zwart)
1 el suiker, kristal-, fijne
200 g tomaten, kers-, gehalveerd
2 uitjes, lente-, in dunne ringetjes

Bereiding.

Bedek de entrecote aan beide kanten met de grofgemalen zwarte peper en druk aan zodat de peper blijft zitten.

Verhit een koekenpan op een hoog vuur en besprenkel de entrecote aan beide kanten met ½ el olijfolie.

Bak de entrecote (2 min. per kant) tot de entrecote een mooi korstje krijgt.

Haal het vlees uit de pan en laat het afgedekt met aluminiumfolie 5-10 min. rusten.

Meng de rest van de olijfolie met de sojasaus, de suiker, het limoensap, de geraspte limoenschil en de Pul Biber in een kom.

Voeg dan de tomaten en de lente-ui toe en meng het goed door elkaar.

Snijd de entrecote in dunne plakjes, leg ze op een bord en schenk de dressing met de tomaten en de lente-ui erover.

Bestrooi het geheel met de koriander en eventueel het sesamzaad en serveer.

Tip:

Gebruik eens kerstomaatjes van verschillende kleur, dat maakt het gerecht kleurrijker.



Pul Biber

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

Salade van gefrituurde rijstnoedels.



Menugang: Tussen-gerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen, SPAR

Ingrediënten

300 g garnalen, rauwe, gepeld, ontdooid
1 bs koriander, grof gehakt
1 limoen, sap van
2 el maizena
150 g mihoen
2 el olie, sesam-
500 ml olie, zonnebloem-
100 g paksoi, in dunne reepjes
1 el saus, soja-
1 mp suiker, bruine
100 g taugé, geblancheerd
4 uitjes, lente-/bos-, in dunne ringetjes
100 g wortelreepjes
- zout

Bereiding.

Klop de sojasaus, de suiker, het limoensap en de sesamololie door elkaar tot een dressing en houd die apart.
Dep de garnalen goed droog met keukenpapier en bestrooi ze licht met zout.
Scheep ze door de maizena en schud de overtollige maizena eraf.
Verhit de zonnebloemolie in een hoge pan of wok en test of de olie heet genoeg is door een stukje mihoen erin te leggen (als de mihoen direct uitzet en komt bovendrijven, is de olie goed).
Trek de mihoen een beetje uit elkaar en leg steeds een stuk in de hete olie.
Frituur de mihoen 10--15 sec., tot de noedels wit en opgezet komen bovendrijven.
Frituur dan de volgende portie mihoen.
Laat de mihoen uitlekken op keukenpapier.
Frituur de garnalen 3 min. in dezelfde olie.
Scheep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ook die uitlekken op keukenpapier.
Trek de gefrituurde mihoen een beetje uit elkaar.
Meng de groenten met de koriander en de dressing.
Leg de mihoen op borden met de groenten erbovenop en verdeel de garnalen erover.
Serveer direct.

Tips:

- I.p.v. 1 mp bruine suiker kunt u ook 1 mp honing gebruiken.
- I.p.v. 150 g mihoen kunt u ook 150 g rijstmie gebruiken.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: 100 g
Zout: 0,5 g

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.



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

Ingrediënten

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

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

Schelp met garnalensalade.



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

Ingrediënten

1 augurk, kleine, zure
1 avocado
1 citroen
- citroensap
1 ei, hardgekookt
200 g garnalen
1 el gember, fijngenhakt
5 kappertjes
2 el olie
2 olijven, ontpit

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 olijven klein.
Snijd de augurk klein.
Snijd de kappertjes klein.
Halveer de avocado in de lengte.
Wip de pit uit de avocado.
Schil de beide helften avocado.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in heel dunne schijven.
Schik de avocado dakpansgewijs in 4 schelpen of op 4 schoteltjes.
Bedruppel de avocadoschijven met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Pel het ei.
Snijd het ei open.
Lepel de dooier uit het ei.
Prak de eidooier met een vork fijn.
Klop er de olie en 1 el. citroensap door.
Meng het sausje met de olijven, de augurk en de kappertjes.
Doe een schepje van het mengsel in iedere schelp of op ieder schoteltje.
Verdeel de garnalen over de schelpen of schoteltjes.
Druppel er een beetje citroensap op.
Garneer de schelpen/schoteltjes met een partje citroen en een schepje gember.

Tomatensalade (kids).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Kook-klup

Ingrediënten

3 tl azijn, kruiden-
½ tl mosterd
5 tl olie, (olijf-)
1 snf peper, zwarte
5 tomaten, vlees-
3 uien, grote
1 snf zout

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

Bereiding.

Doe de azijn, de olie, de mosterd, het zout en de peper in een schaaltje.

Roer alles met een vork of garde goed door elkaar.

Was de tomaten.

Trek als er op een tomaat een groen kroontje zit het er dan af.

Snijd de tomaten met een scherp mes in schijven.

Doe de schijven tomaat in een grote schaal.

Pel de uien en snijd het kontje eraf.

Snijd de uien in ringetjes.

Doe de uienringen bij de tomaten in de schaal.

Giet het sausje over de tomaten en uien.

Scheep alles voorzichtig met een vork om.

Tips:

- Lekker met een broodje erbij.
- Garneer de salade eens met groene of zwarte olijven.

Viskebabs met pikante aardappelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & You

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
400 g bonen, sperzie-
½ tl karwijzaad
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijn, gemalen
4 g koriander, verse,
fijngeknipt/gehakt
2 tl korianderpoeder
450 g krieltjes, jonge
2 el olie, olijf-
1 peper, rode, zonder
zaad, in dunne reepjes
- peper, versgemalen
300 g tilapiafilet
- zout

- sateprikkers

Bereiding.

Kook de aardappeltjes in een pan tot ze gaar maar nog wel stevig zijn (ca. 20 min.). Kook de bonen kort tot er nog flink beet op zit (maar ze niet meer rauw zijn) en halveer ze. Laat de aardappeltjes en bonen afkoelen en zet ze apart.

Snij de visfilet in stukken van 3 cm.

Rol de satéprikkers in olie.

Maak een marinade van 1 el olie, 1 tn knoflook, de gemalen koriander, de komijn, en een beetje zout en versgemalen peper.

Schep visstukjes voorzichtig door de marinade. Rijg de vis aan de geoliede prikkers.

Laat de spiesen enkele uren of een hele dag in de koelkast liggen, afgedekt met plasticfolie.

Grill of bak de spiesen 6 min. tot ze gaar zijn (af en toe keren).

Meng de krieltjes met de boontjes.

Maak een dressing voor de aardappelsalade van 1 tn knoflook, 1 el olijfolie, het karwijzaad, de rode peper, de verse koriander en de rode wijnazijn met een vork of garde.

Giet de dressing 5 min. voor het opdienen over de salade.

Breng de salade evt. op smaak met wat zout.

Tip:

In plaats van tilapiafilet kunnen ook andere stevige, witte visfilets gebruikt worden.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 487

Eiwit: 53 g

Koolhydraten: 35 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 15 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vitello tonnato salade.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Jummm,
de BBQ kan aan

Ingrediënten:

400 g bimi
15 g dille
2 eieren
200 g fricandeau
1 kg krieltjes
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
125 g room, zure
1 sinaasappel
200 g spinazie
1 bl tonijn, op olie
- zout

1 staafmixer

Bereiding.

Kook de eieren 6 min. voor zachte eitjes tot 9 min. voor hardgekookte.
Bereid de krieltjes zoals beschreven op de verpakking.
Pers de sinaasappel uit en meng het sap met de olijfolie.
Breng het op smaak met zout en peper.
Blancheer de bimi in 3 min. tot de gewenste gaarheid.
Maak een sausje van de uitgelekte tonijn, de zure room en de helft van de dille.
Pureer het glad met de staafmixer en breng de saus naar wens op smaak.
Halveer de krieltjes.
Meng de krieltjes met de sinaasappelsap, de spinazie en de bimi.
Verdeel het over 4 borden of 1 grote schaal.
Verdeel de fricandeau en het zacht gekookte ei over de salade.
Garneer de salade met de tonijnsaus en de overige dille.

Tip:

Meer tijd? Rooster de aardappelen in de oven of gaar ze in de magnetron en grill ze nog enkele minuten na op de BBQ.

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

Witlofsalade met koude kiprollade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

1 avocado
1 tl azijn
200 g kiprollade
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
150 g witlof, gewassen,
in stukjes
- zout

Bereidingstijd: 10-15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 424
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: 27 g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de witlof, snijd het bittere gedeelte aan de binnenkant weg en snijd de rest in kleine reepjes.

Klop de mayonaise los met 1 el water en 1 tl azijn.

Schep de saus door de witlof.

Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Doe er een beetje zout, peper en 1 el citroensap overheen.

Snijd de kiprollade in plakken en serveer alles naast elkaar op een bord.

Tip:

Je kunt i.p.v. de kiprollade ook koude varkensrollade of -fricandeau gebruiken.

Witlofsalade met wortel en sinaasappel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Voedingscentrum.nl,
ZekerGezond.be

Ingrediënten

2 sinaasappels
2 el slasaus (25% olie)
2 el yoghurt, halfvolle
6 strnk witlof, kleine
2 wortels, dunne

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.

Schil de sinaasappel dik.
Snijd de sinaasappel in plakken en snijd de plakken in stukjes (vang het sap op).
Maak een dressing van het sinaasappelsap, de slasaus en de yoghurt.
Maak de wortel schoon en rasp hem grof.
Was de witlof en snijd een stukje van de onderkant.
Snijd de stronkjes in smalle repen.
Meng er tegen het verkleuren direct de dressing door.

Tip:

Lekker als groentegerecht met een rundergehaktbal en aardappelen.

Wortel van bladerdeeg met eiersalade.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Heerlijk Happen,
Jumbo, Lifestyle

Ingrediënten

270 g bladerdeeg
(koeling)
6 tk peterselie, platte
1 bk salade, ei-bieslook-

- aluminiumfolie
- bakpapier
- deegroller

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Rol het bladerdeeg op het vel bakpapier uit op het aanrecht en rol het met de deegroller iets verder uit. Snijd het in de lengte in 12 repen van ca. 2 cm.

Scheur 6 stukken van 30 cm van de aluminiumfolie.

Vouw ze schuin dubbel zodat er een driehoek ontstaat.

Vouw ze nogmaals schuin dubbel en rol ze op tot een kegel.

Vouw de bovenkant naar binnen.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Wikkel 2 repen bladerdeeg iets overlappend om elke kegel en leg ze op de bakplaat.

Bak het deeg in 15 min. gaar in de oven en laat ze 10 min. afkoelen.

Vul de afgekoelde 'wortels' van ca. 14 cm met een theelepel met de eiersalade.

Steek er aan de bovenkant een takje peterselie in.

Tip:

Je kunt de bladerdeegwortels ook vullen met cottage cheese met fijngehakte groene kruiden.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 190

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: 1 g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,3 g

Wrap met kip-kerriesalade.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 3
Sterren: ***
Bron: The answer is
food

Ingrediënten

½ appel
1 tl kerrie
150 g kip, gerookte
1 el mayonaise
3 wraps, kleine

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

Bereiding.

Snijd de appel en de gerookte kip in blokjes.
Meng de kip, de appel, de kerrie en de
mayonaise in een schaal.
Vul de wraps met de salade en rol hem op.

Wrap met rode koolsalade.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 3
Sterren: ***
Bron: The answer is
food

Ingrediënten

T.b.v. de rode kool- salade:

¼ kool, rode
1 limoen
½ mango
1 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte
- zout

T.b.v. de wraps:

100 g kip, gerookte
1 tl kurkuma
3 wraps, kleine

Bereiding.

Snijd de rode kool zo dun mogelijk en snijd de mango in dunne reepjes.
Meng het sap van de limoen, versgemalen peper en zout naar smaak, de platte peterselie en de olijfolie in een schaal samen met de rode kool en de mango.
Meng de kurkuma met de gerookte kip.
Vul de wraps met een goede schep van de rode koolsalade en de gerookte kip.
Rol ze vervolgens op.

37

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

Zomerse witlofsalade.



Menugang: Bij-, hoofd-,
nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Witlof.nl

Ingrediënten

400 g meloen, water-
75 ml olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g radijsjes,
gemengde
25 ml sap, limoen-
1 el suiker
4 strnk 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schaaf de radijsjes met een dunschiller en zet ze weg in ijskoud water.

Snijd de watermeloen in blokjes.

Haal de stronkjes witlof uit elkaar door de blaadjes af te pellen.

Meng voor de dressing 25 ml limoensap met 1 eetlepel suiker en roer goed door zodat de suiker oplost.

Voeg er 75 ml olijfolie aan toe en breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Giet de radijsjes af en doe ze met de watermeloen en de blaadjes witlof in een grote schaal.

Giet er de dressing over en meng alles losjes door elkaar.

Zwitserse rösti-omelet met een frisse salade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten:

30 g boter
150 g broccoli
3 eieren
± 100 g kaasplakken
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
1 prei dunne
350 g rösti, diepvries-,
ontdooit
1 ui
- zout

Voor de salade:

1 appel
3 augurken
1 pl ham, schouder-,
dikke
1 stj komkommer
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 tomaten
1 ui, rode
3 el uitjes, zilver-
3 strk witlof
- zout

Bereiding.

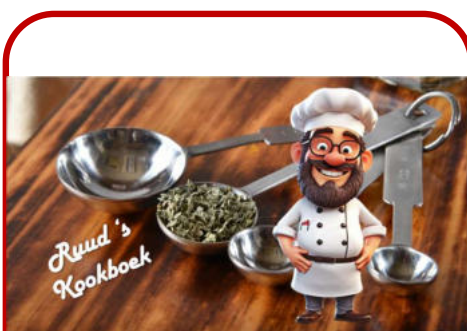
Snijd de ui in ringen, duw die los en fruit ze in de boter.
Snijd de broccolistronk eraf, snijd hem in plakjes en snijd de roosjes klein.
Snipper de paprika en snijd de prei in smalle ringetjes.
Scheep de groenten bij de ui en bak ze 5 min.
Strooi er wat zout en versgemalen peper over en meng er de rösti door.
Klop de eieren los en scheep ook die erdoor.
Leg dan een deksel op de pan en bak het geheel zachtjes tot een koek.
Keer deze met behulp van het deksel en bedek de tweede kant met plakjes kaas.
Bak nog even met het deksel erop en serveer de koek in punten gesneden, evt met de frisse salade.

Bereiding salade.

Was de groenten en snijd ze, samen met de ham, de augurken en de appel klein.
Vermeng alles met de mayonaise en breng de salade op smaak met versgemalen peper en 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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

