



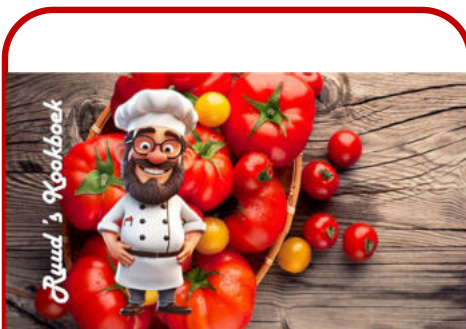
Ruud 's Kookboek

Tomaatrecepten II v5.0

Inhoudsopgave.

Aubergine-tomaatchutney.....	3
Aziatische tomatensaus.....	4
Berglinsalade met tomaat, komkommer en avocado.....	5
Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.....	6
Bosje tulpen.....	7
Cashew-tomatenspread.....	8
Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.....	9
Forel met tomaat en venkel.....	10
Gebakken ei met kipfilet en tomaat.....	11
Gemista - gevulde tomaat.....	12
Gestoofde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus.....	13
Gevulde tomaat (magnetron).....	14
Gevulde tomaten.....	15
Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn.....	16
Kerstboomprikkers.....	17
Kruidige aubergine-tomaatchutney.....	18
Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven.....	19
Mexicaanse gehaktballetjes in tomatensaus.....	20
Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.....	21
Omelet met spinazie en kerstomaat.....	22
Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.....	23
Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie.....	25
Pasta met pittige tomatensaus.....	26
Prei-tomaatsalade.....	27
Roerei met tomaten.....	28
Rood-wit-groen I.....	29
Roodbaarsfilet met tomatencrumble.....	31
Salade met tomaat, watermeloen en feta II.....	32
Sambal tomaat II.....	33
Spaanse tosti met chorizo en tomaat.....	34
Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus.....	35
Sorbet van tomaat met garnaaltjes.....	36
Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).....	37
Tomaat, ansjovis en kaastosti.....	38
Tomatenboter II.....	39
Tomaten-groentesoep met rookworst.....	40
Tomaten-paprikasoep.....	41
Tomatensalade (kids).....	42
Tomatensalsa IV.....	43
Tomatensaus van Helen.....	44
Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.....	45
Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomaten-salsa (airfryer).....	47
Zalm met een topping van zongedroogde tomaat en rode ui.....	48
Zalmpakketje met geroosterde tomaten.....	49
Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.....	50
Zoete aardappelstampot met zongedroogde tomaten.....	51
Zomerse tomatensaus.....	52
Zongedroogde tomatenpesto.....	53
Zongedroogde tomatenvinaigrette.....	54
Zorongollo extremeño - paprika-tomaatschotel.....	55
Gebruikte afkortingen.....	56

Aubergine-tomaatchutney.



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

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
¼ dl azijn, wijn-, witte
4 tn knoflook, geperste
1 tl komijnzaadjes,
gekneusd
1 laurierblad
1 tl mosterdzaadje,
gekneusd
1 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
1 paprika, rode, in
blokjes
6 peperkorrels, zwarte,
gekneusd
1 el peterselie,
fijngesneden
40 g suiker, basterd-,
bruine
1 tk tijm
450 g tomaten,
ontvelde, in stukjes
1 el tomatenpuree
1 ui, rode, in blokjes

Bereiding.

Bak de rode ui, de aubergine en de rode paprika in 1 el olijfolie met het deksel op pan op een laag vuur ca. 10 min.

Roer er de tomatenpuree door en bak die ca. 1 min. mee.

Doe er de ontvelde tomaten, de witte wijnazijn, de bruine basterdsuiker, de komijnzaadjes, de mosterdzaadjes, de peperkorrels, het laurierblad, de tijm en de knoflook bij en laat nog ca. 30 min. stoven.

Laat de chutney afkoelen, roer er de peterselie door.

Serveer de chutney in 2 rode paprika's.

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

Aziatische tomatensaus.



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

Ingrediënten

2 el gembersiroop
1 el ketjap manis
1 tn knoflook, geperst
1 el olie
2 tl sambal oelek
1 dl tomaten,
gepureerde (blik)
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, gesnipperd

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 olie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook ca. 3 min.
Voeg de tomatenpuree toe en giet na 1 min. de gepureerde tomaten erbij.
Breng de saus op smaak met ketjap, gembersiroop en sambal.

Tip:

De saus is koud en warm erg lekker.

Berglinsensalade met tomaat, komkommer en avocado.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta, Smulweb

Ingrediënten

1 avocado, in grote blokjes
¼ komkommer, in plakjes
200 g linzen, berg-
2 paprika's, geroosterd, in slierten
- rucola (of ijsbergsla)
2 tomaten, verse, in plakjes

Voor de dressing:

¼ tl komijn
1 el koriander, verse
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 tl rozemarijn, verse, fijngesneden
2 el sap, citroen-
1 tl tijm, verse, fijngesneden
1 ui, kleine, in dunne halve ringen
- zout

Bereiding.

Week de berglinzen voor.
Kook de linzen in 30 min. gaar en spoel ze koud af.

Bereiding dressing:
Meng alle ingrediënten en laat de dressing 20 min. staan.

Bereiding salade:
Verdeel de slabladeren over een saladeschaal.
Verdeel het andere naast elkaar over de schaal.
Meng de dressing goed door elkaar en verdeel de dressing over de salade.

5

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

Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.



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

Ingrediënten

200 g feta 43+
2 focaccia's, rozemarijn zeezout
70 g jamón serrano (plakjes)
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
250 g ricotta
200 g tomaatjes, cherry- of tros-

1 mixer
1 ovenschaal (20 x 20 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Leg de tomaten in de ovenschaal en besprenkel ze met 1 el olie.
Bak de tomaten tegelijk met de focaccia 8 min. in de oven.
Breek intussen de feta in stukken en doe die in een kom.
Voeg de ricotta en de rest van de olie toe.
Pers er de knoflook boven uit en klop het geheel tot een glad en romig geheel.
Besmeer de focaccia's aan de bovenzijde met de fetaspread en verdeel er de ham en tomaten over.
Snijd de focaccia's elk in 8 stukken en serveer.

Tip:

Gebruik eens zachte geitenkaas in plaats van feta en vervang de tomaten door blauwe druiven.

Bereidingstijd: 23 min.
Grill-/oventijd: 8 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 151
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: 13 g
Zout: 0,8 g

Bosje tulpen.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Aantal: 10
Sterren: ***
Bron: Doenkids, Klaske Bakker, Landleven

Ingrediënten

1 bs bieslook
150 g kaas, room-
10 tomaatjes, pruim-
1 snf zout

- satéprikkers

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 tomaten schoon en dep ze droog.
Kerf de bovenkant van elke tomaat kruislings in met een mes.

Haal voorzichtig de pitjes en het binnenste vruchtvlees uit de tomaten (met een theelepeltje).

Vul de tomaatjes met roomkaas (met een spuitzak of een theelepeltje).

Prik onderin elk tomaatje een gat met een satéprikker en steek hier een sprietje verse bieslook in.

Schik de tomaatjes mooi op een bord of plank, zodat ze op een echt bosje tulpen lijken.

Tip:

Een andere lekkere roomkaasvulling maak je door 150 g roomkaas los te roeren met enkele eetlepels fijngesneden verse platte peterselie en dille.

Cashew-tomatenspread.



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

Ingrediënten

80 g noten, cashew-
1 tl paprikapoeder
3 tomaten, zon-
gedroogde, flinke
3 el yoghurt, Griekse

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.

Bedek de cashewnoten 's avonds onder een flinke laag water en laat ze tot de volgende ochtend staan.

Giet ze vervolgens af en spoel ze goed om.

Doe de noten in een blender en maal ze tot een gladde massa (dat kan een paar min. duren).

Voeg vervolgens de yoghurt, de tomaten en de paprikapoeder toe.

Maal het nogmaals in de blender tot de tomaten volledig zijn opgenomen.

Tip:

Geweekte cashewnoten zijn een goede basis voor romige dips en spreads.

Ook heerlijk als bijvoorbeeld een spread op brood.

Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: Lekkerbekken met
een knipoog

Ingrediënten

1 brood, focaccia-
- kappertjes
- mozzarella
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tomaten
4 el tonijn

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1510
Energie kcal: 360
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het focacciabrood in vieren en snijd deze stukken horizontaal door.
Beleg de onderkanten met een paar plakken mozzarella, een paar plakken tomaat en een eetlepel fijn gemaakte tonijn uit blik.
Verdeel hier een paar kappertjes over en maal er wat peper over.
Dek het af met de andere helft van het brood.
Bestrijk de buitenkanten van de focaccia licht met wat olie.
Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

Forel met tomaat en venkel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KookJij.nl,
VisRecepten.nl

Ingrediënten

50 g boter, kruiden-
4 forellen
2 el olie, olijf-
8 tk peterselie
4 tk rozemarijn
8 tk tijm
4 tomaatjes, kleine
1 venkelknol, grote

Bereidingstijd: >30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1125
Energie kcal: 268
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.
Spoel de forellen schoon onder koud water en dep ze droog.
Maak de venkel schoon, snijd de stelen en het groen eraf.
Halveer de knol en snijd de helften in plakken.
Kook de plakken venkel in een pan met weinig water en wat zout in ca. 5 min. beetgaar.
Snijd de tomaten in plakjes.
Snijd het stukje kruidenboter in 8 plakjes.
Vul de buikholten van de forellen met plakjes venkel en plakjes tomaat.
Leg de plakjes kruidenboter en de takjes kruiden op de tomaat.
Leg de forellen naast elkaar in een ingevette ovenschaal en sprenkel de olijfolie erover.
Verdeel evt. overgebleven tomaat en venkel naast de forellen in de ovenschaal.
Strooi er wat zout en peper over.
Laat de forellen in het midden van de oven in ca. 20 min. gaar worden.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Gebakken ei met kipfilet en tomaat.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Albert Heijn,
Judith Rolf

Ingrediënten

1 knt boter, room-
4 eieren
4 pl kipfilet
- peper, versgemalen
- sesamzaad
2 tomaten, (vlees-)
- zout, zee-

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

Bereiding.

Bak de kipfilet en de tomaten in de roomboter.
Breek hierboven de eieren.
Prik een gaatje in de dooier zodat deze wat kan uitlopen.
Bestrooi de eieren naar smaak met versgemalen peper en zout en laat de dooier goed gaar worden door een deksel op de koekenpan te doen.
Draai het vuur tijdens het gaar worden van het ei op de laagste stand.
Bestrooi het ei voor het serveren met wat sesamzaad, wat zeezout en versgemalen peper naar smaak.

Tip:

Vervang de (vlees)tomaten eens door zongedroogde tomaten.

Gemista - gevulde tomaat.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wimpie's

Ingrediënten

1 aardappel, fijn-
gesneden
1 bouillonblokje, rund-
vlees-
1 courgette, fijn-
gesneden
250 g gehakt
1½ kp olie, olijf-
4 paprika's
1 peen, fijngesneden
- peper, versgemalen
- peterselie
1 kp rijst
5 tomaten, vlees-, grote
1 ui, grote, fijngesneden
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 1 uur
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 tomaten en de paprika's; snijd aan de bovenkant het kapje eraf en bewaar het. Schep vervolgens al het vruchtvlees uit de tomaten met een lepeltje.

Was de paprika's en haal de zaadlijsten eruit. Bestrooi de tomaten en paprika's van binnen met wat zout.

Pureer het vruchtvlees van de tomaten.

Fruit de ui in 1 kop olijfolie en dan voeg dan op Een hoger vuur het gehakt erbij.

Voeg als het gehakt rul is de gepureerde tomaten toe en laat het 5 min. smoren.

Voeg het bouillonblokje toe.

Voeg de peterselie, de aardappel, de groenten en peper en zout naar smaak toe.

Kook het tot de rijst bijna gaar is.

Schep de vulling met een lepeltje in de tomaten en paprika's en zet ze in een ovenschaal zetten. Zet de kapjes er weer op en giet de rest van de olie bij de tomaten en paprika's.

Doe 1½ kop water in de schaal en voeg een paar aardappelpartjes toe.

Bak de tomaten ca. 1 uur in de oven op 180 C.

Gestoofde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus.



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

Ingrediënten

1 el amandelschaafsel
5 ansjovisfilets, in olijfolie, fijngehakt
2 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in reepjes
2 el peterselie of basilicum, grofgehakte
600 g tarbotfilet, zonder vel
2 bl tomatenblokjes (à 400 g)

Bereidingstijd: < 30 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 355
Energie kcal: 84
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1,8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de ansjovisfilet met de knoflook 3 min. op een laag vuur.
Voeg de paprika toe en bak die 2 min. mee.
Voeg de tomatenblokjes met het sap toe en kook het in 8-10 min. tot een dikke tomatensaus.
Verwarm intussen de oven voor tot 180°C.
Breng de tomatensaus op smaak met versgemalen peper en een klein beetje zout.
Schep de helft van de saus in de ovenschaal.
Snijd de tarbotfilet in stukken en leg ze in de ovenschaal.
Schep er de rest van de saus over.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Stoof de tarbotfilet in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.
Rooster intussen in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin.
Bestrooi de visschotel met de peterselie of het basilicum en het amandelschaafsel.

Tips:

Lekker met ciabatta of verse lintpasta.
Bereid de ovenschotel voor en bewaar hem afgedekt in de koelkast.

Gevulde tomaat (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Slimme centen
voor studenten

Ingrediënten

- kaas, geraspte
2 tn knoflook
- kruiden, Italiaanse
1 paprika
- peper, versgemalen
- peterselie
2 tomaten, vlees-, grote
1 ui, gele
- zout

Bereidingstijd: 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

Bereiding.

Snijd allereerst de bovenkant van de tomaten en zet deze op een bord.

Hol de tomaat uit door het vruchtvlees te verwijderen.

Snijd de knoflook, de ui en de paprika in kleine stukjes.

Meng alles goed door elkaar en breng het op smaak met wat Italiaanse kruiden, peterselie, versgemalen peper en zout.

Schep het mengsel vervolgens in de tomaten.

Strooi en er nog wat geraspte kaas overheen en verwarm de tomaten 5 min. in de magnetron (op 700 Watt).

Gevulde tomaten.



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

Ingrediënten

- mayonaise
- peper, versgemalen
- peterselie, fijngeknipte
- slablaadjes (enkele)
- tomaten, rijpe, niet te grote
- zout

Voor de vulling per tomaat:

½ ei, hardgekookt, fijn-gemaakt
25 g garnalen
25 g kaas, geraspte

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 tomaten en snijd er met een scherp mes de kapjes af.

Hol de tomaten met behulp van een theelepel uit. Strooi er wat zout en versgemalen peper in. Meng de ingrediënten voor de vulling met de mayonaise, de aroma en de peterselie. Proef het mengsel en breng het over in de tomaten.

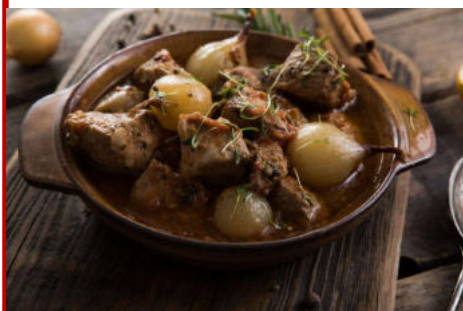
Was de sla, sla deze uit en rangschik de blaadjes op een schotel.

Plaats hier de gevulde tomaten op.

Tips:

Vervang de mayonaise evt. door slasaus.
Vervang de geraspte kaas eens door geraspte komkommer.

Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jan Aalvink

Ingrediënten

½ kaneelstokje
1 tn knoflook, fijngehakt
½ tl komijn, gemalen
2 laurierblaadjes
- olie, olijf-
1 tl oregano
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, gehakte
½ tl piment, gemalen
450 g sucadelappen, in blokjes
1 tl suiker
200 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, fijn-gesnipperd
150 g uitjes, zilver-
50 ml wijn, rode
- zout, versgemalen

Bereiding.

Haal de sucade een uurtje van tevoren uit de koelkast en bestrooi het vlees met versgemalen zout en peper. Verhit een scheutje olijfolie in de braadpan en bak het vlees aan.

Haal het vlees uit de pan en zet het even opzij. Fruit het gesnipperde uitje samen met de knoflook in 4 min. aan, tot de ui zacht is, maar niet bruin.

Voeg de tomatenpuree, de piment, de komijn en de oregano toe en bak het 1 min. mee.

Voeg de tomatenblokjes, de wijn, versgemalen zout en peper en de suiker toe en laat het geheel 2 min. zachtjes pruttelen.

Voeg het vlees, de laurierblaadjes en het kaneelstokje toe en laat het geheel minimaal 2 uur stoven tot het vlees zacht begint te worden.

Voeg de zilveruitjes toe en laat de stifado nog minimaal 1½ uur stoven tot het vlees en de zilveruitjes zacht zijn.

Laat het inkoken als de saus te dun is.

Bestrooi het geheel met wat versgehakte peterselie.

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

Kerstboomprickers.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Plus

Ingrediënten

1 komkommer
½ paprika, groene
½ paprika, rode
**8 tomaatjes, tros-,
kleine**

8 satéprikkers

Bereidingstijd: 15-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 15
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de komkommer in de lengte, snijd er lange repen van 1½ cm dik van en snijd ze in verschillende lengtes.

Snijd de paprika's in lange repen van 1 cm dik. Rijg de komkommer en paprika van breed naar smal aan de satéprikkers en maak een piek van de tomaatjes.

Kruidige aubergine-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Aubergine.nl,
FamilieOverDeKook.nl,
ReceptenPlein.nl,
Smulweb

Ingrediënten

1 aubergine, grote, in
kleine blokjes
50 ml azijn, sushi-*
1-2 snf chilivlokken
2 cm gember, verse,
geschild en fijngehakt
3 tn knoflook, fijngehakt
½ tl korianderpoeder
- olie
2 tl paprikapoeder
1 peper, rode,
fijngehakt
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
125 g suiker, basterd-,
bruine
2 tomaatjes, tros-, in
kleine stukjes
2 tl tomatenpuree
1 ui, grote, gesnipperd
½ tl uienpoeder
- zout

* gewone azijn mag ook

Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een stoofpan.
Fruit de uien met de knoflook, de gember en de
rode peper op een niet te hoog vuur ca. 10 min.
(de uien moeten dan al lekker zacht zijn).
Voeg de aubergine, de tomaten, de
tomatenpuree, de chilivlokken, de uienpoeder,
de korianderpoeder, de paprikapoeder, de
peper en een snuf zout toe.
Roer dit goed door elkaar en laat het ca. 5 min.
zachtjes stoven.
Schenk dan de azijn erbij samen met de suiker
en roer ook dit even door.
Laat het geheel nu zonder deksel op de pan
zachtjes ca. 1 uurtje stoven (vergeet niet
regelmatig om te scheppen).
Breng evt. nog extra op smaak met een beetje
zout en/of peper.
Schep het geheel in een gesteriliseerd
weckpotje.
De chutney is dan tot 2 weken houdbaar.

Tip:

Als je meer azijn gebruikt is het langer
houdbaar, maar de chutney wordt dan wel
zuurder van smaak.

Bereidingstijd: 70 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

Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astid Veltman, Knack weekend, Medical Diet Center

Ingrediënten

2 ansjovisfilets
4 par citroen
2 tn knoflook
4 makrelen (à 250-300 g)
4 el meel, paneer-
5 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie, blad-,
gehakte
4 tomaten, stevige, rijpe
- 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.

Verwijder de ingewanden, de kieuwen en de vinnen of laat uw visleverancier dat doen. Snijd de vis op drie plekken tot op de graat in. Ontvel de tomaten, halveer ze, haal de zaden eruit en snijd het vruchtvlies in kleine blokjes. Snijd de ansjovisfilets in kleine stukjes. Verhit 4 el olijfolie in een platte grote ovenschaal en voeg hier de geplette knoflooktenen, de ansjovis en de tomatenblokjes aan toe. Roer de peterselie erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper en zout. Bestrooi de makreel met zout en peper, leg ze in de schaal. Strooi er paneermeel over en giet de overgebleven olijfolie erover. Bak het geheel 12-15 min. in een op 220°C voorverwarmde oven. Garneer de schotel met partjes citroen en bladjes peterselie.

Tip:

Makreel is een uitstekende vis voor dit gerecht omdat, zij niet snel uitdroogt. Men kan echter vele andere soorten vis voor deze bereidingswijze kiezen zoals poon, dorade, harder en sardines. Wel moet de bereidingstijd dan worden aangepast. Reken gemiddeld 12-15 min. per 250 g vis of vraag advies aan uw visleverancier.

Mexicaanse gehaktballetjes in tomatensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Eric, Lekker en Simpel

Ingrediënten

1 blij ananasstukjes
2 beschuiten
1 ei
500 g gehakt, runder-
2 el kruiden, Mexicaanse
1 blij maïs
- maïzena, om licht te binden
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tabasco, naar smaak
1 blij g tomaten, gepelde
2 el tomatenketchup
1 ui
100 ml water
100 ml wijn, rode
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Verkruimel de beschuiten.
Snijd de tomaten uit blik in kleine stukjes en bewaar het vocht en de tomaat in een kommetje.
Doe het gehakt, de ui, de beschuit, de Mexicaanse kruiden en het ei in een kom.
Meng alles goed door elkaar en zet het ca. 30 min. in de koelkast.
Maak van het gehakt kleine balletjes (iets groter als soepballetjes).
Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de balletjes ca. 5 min.
Doe alles in een vergiet en verwijder zo het overtollige vet.
Doe de balletjes terug in de pan.
Voeg het water, de wijn en de tomatenvocht/stukjes toe.
Verhit alles goed.
Bind nu het geheel licht met de maïzena en wat water.
Voeg de maïs, de ananasstukjes en tabasco, zout en peper naar smaak toe.
Laat alles ongeveer 15 min. doorwarmen (niet meer koken).

Tip:

Lekker met penne en een licht zure salade.

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

Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Duroc d'Olives

Ingrediënten

4 aardappelen
100 g bietjes, mini-, rode
100 g boter, gezouten
100 g broccolini
4 miniracks (=varkenskroon)
3 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g raapjes, mini-
200 g shiitakes, mini-
100 g tomaatjes, tros-, mini-
100 g wortelen, mini-, gele
100 g wortelen, mini-, oranje
- zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schik de tomaatjes in een schaalje en kruid ze met versgemalen peper, zout en 25 g gezouten boter.
Laat ze 15-20 min. konfijten in de oven.
Breng water met een lepel zout aan de kook en zet een kom met ijswater klaar.
Was de groentjes onder koud stromend water.
Kook de verschillende groenten 2 min. en laat ze in het ijswater schrikken om het verder garen te stoppen.
Laat de groenten even uitlekken en leg ze in een grote pan.
Voeg er rondom 50 g van de gezouten boter in stukjes bij.
Giet er een scheutje water bij en kruid alles met versgemalen peper en zout.
Zet het deksel op de pan.
Doe wat olijfolie in een andere pan, voeg er 25 g van de gezouten boter bij en bak de miniracks op een matig vuur, 3 min. aan elke kant.
Kruid het vlees met versgemalen peper en zout en dek het af met aluminiumfolie.
Laat het even rusten.
Warm intussen de groentjes rustig op.
Leg het vlees op een bord en schik er de verschillende groentjes omheen.
Giet wat van de groentjus en van de vleesjus over het gerecht.

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

Omelet met spinazie en kerstomaat.



Menugang: Brunch-,
hoofd-, lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ bs basilicum
4 eieren
3 eiwitten
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie
150 g tomaten, kers-,
gehalveerd
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 149
Eiwit: - g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren met de eiwitten los.
Houd wat blaadjes basilicum apart voor de afwerking; hak de rest fijn.
Meng de fijngehakte basilicum, versgemalen peper en zout door de eieren.
Stoof de ui glazig in de olijfolie in een grote pan.
Voeg de spinazie en de tomaatjes toe en laat het enkele minuten stoven.
Schenk er dan het eiermengsel over.
Laat het zo'n 5 minuten stollen.
Snijd de omelet in vieren en verdeel ze over de borden.
Werk het af met de blaadjes basilicum en serveer.

Tip:

Lekker met wat gerookte zalm.

Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.



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

Ingrediënten

Voor de spiesen:

- marinade, Oosterse
- 1 paprika, groene, zaden verwijderd, in stukken (3 x 3 cm) (evt. 4 pepers, rode, in de lengte gehalveerd, zaden verwijderd)
- 500 g varkenshaas, in blokjes (3 x 3 cm)
- spiesen, metalen of houten

Bereiding.

Spiesen:

Meng de blokjes varkenshaas goed met de marinade en zet ze minimaal 1 uur in de koelkast.
Laat het vlees uitlekken en dep ze droog.
Rijg de varkenshaas met de paprika en peper om en om aan de spiesen.
Rooster ze op een hete barbecue in 5-7 min. gaar.
Draai ze regelmatig om.

Aziatische tomatensaus:

Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook ca. 3 min.
Voeg de tomatenpuree toe en giet na 1 min. de gepureerde tomaten erbij.
Breng de saus op smaak met ketjap, gembersiroop en sambal.

Tip:

De saus is koud en warm erg lekker.

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

2 el gembersiroop
1 el ketjap manis
1 tn knoflook, geperst
1 el olie
2 tl sambal oelek
1 dl tomaten,
gepureerde (blik)
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, gesnipperd

Vorb. tijd: - min.
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

Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: GymJunkies.nl, VerseOogst.nl

Ingrediënten

200 g andijvie, vorgesneden
150 g feta, gemarineerde
50 g kaas, Parmezaanse
10 g kappertjes
1 paprika
200 g pasta, verse
- peper
1 sjalot
150 g tomaatjes, cherry-
- zout

Bereiding.

Breng een ½ l water aan de kook.
Snijd de cherrytomaatjes in vieren.
Halveer de paprika, verwijder de steel en de zaadlijsten en snipper het vruchtvlees.
Snipper het sjalotje.
Laat de feta uitlekken, vang de olie op.
Strooi de pasta in een kookpan, schenk het kokende water er op, roer om en breng het water opnieuw aan de kook.
Voeg desgewenst 1 tl zout toe en kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat de pasta uitlekken in een vergiet en schep het terug in de pan.
Verhit intussen 1 el olie (van de kaas) en fruit hierin de uisnippers lichtbruin.
Schep de tomaten en paprika erbij en roerbak dit 2 min.
Schep de andijvie erbij en roerbak het nog 1 min.
Meng het gebakken mengsel met de kappertjes en de feta door de pasta.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en serveer het direct.
Serveer er de geraspte kaas bij.

Bereidingstijd: 10-20 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

Pasta met pittige tomatensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Helma Eijkelkamp

Ingrediënten

2 courgette
8 el kaas, Parmezaanse, geraspte
2 el kappertjes
3 tn knoflook
2 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte, zonder pit
200 g penne, volkoren
1-2 pepertjes, gedroogde
- peterselie, verse, gehakte
1 blk tomaten, gepelde

Bereiding.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Maak de courgette schoon, halveer ze in de lengte en snijd ze in plakjes.
Pel en snipper de knoflook.
Verhit de olie in de braadpan en fruit de knoflook op een laag vuur.
Voeg de tomaten, de olijven, de gedroogde pepers en de kappertjes toe.
Breng de saus aan de kook.
Voeg de courgette toe en laat het nog ca. 10 min. pruttelen.
Meng de saus met de pasta en verdeel die over 4 voorverwarmde borden.
Garneer de pasta met de kaas en wat peterselie.

Tip:

Lekker met een groene salade.

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

Prei-tomaatsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Monique van der Vloed

Ingrediënten

1 el erythritol,
biologische
1 el kerriepoeder
2 el maïzena
1 prei, kleine, zeer fijn-
gesneden
150 g puree, tomaten
2 gel Ras El Hanout
400 ml water

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 een papje van de maïzena met wat water. Doe de rest in een steelpan en breng het al roerend aan de kook.

Voeg, zodra de massa kookt, het papje toe en blijf roeren tot de gewenste dikte is bereikt.

Tips:

- Je kunt de salade na afkoelen bewaren in de koelkast.
- Erythritol is een natuurlijke zoetstof en suiker-ervanger (100 gram suiker heeft ongeveer dezelfde zoetkracht als 130-140 gram Erythritol).



Roerei met tomaten.



Menugang: Bij-, hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- boter of margarine
4 sn brood
4 eieren
- peper, versgemalen
2 tomaten
- 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.

Klop de eieren met zout en versgemalen peper los, maar niet schuimig.
Was de tomaten, snijd ze in kleine stukjes en roer ze door de eimassa.
Smelt de boter of margarine, voeg de eimassa toe en verhit die zacht.
Roer telkens het gedeelte dat zich op de bodem heeft vastgezet los tot alles gestold maar niet droog is.
Bak de sneetjes brood goudbruin in de boter of margarine en beleg ze met het roerei met tomaat.

Rood-wit-groen I.



Menugang: Amuse
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
LekkerEtenMetLinda.nl

Ingrediënten

15 g basilicum, verse
- basilicum, voor de
garnering
200 g hüttenkäse
25 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
- olijfolie, extra vergine
- olijfolie, om in te
bakken
- peper, zwarte, vers-
gemalen
25 g pijnboompitten
1 sjalotje
4 tomaten, pomodori
- zout, zee-

Bereiding.

Pesto:

Doe de basilicum, de knoflook, de pijnboompitten en de geraspte Parmezaanse kaas in de keukenmachine en maal dit fijn. Voeg daarna al roerend ca. 4 el olijfolie extra vergine toe. Breng de pesto op smaak met zout en versgemalen peper.

Hüttenkäse:

Breng de Hüttenkäse op smaak met zout, versgemalen peper en een klein beetje olijfolie extra virgine.

Pomodorisaus:

Breng een pan water aan de kook. Kruis de tomaten aan de onderkant in. Dompel ze onder in het kokend heet water. Spoel ze vervolgens af met koud water (dit om ervoor te zorgen dat ze niet doorgaren en de schil nog makkelijker loslaat). Ontvel vervolgens de tomaten. Verwijder de zadjes van de tomaat en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Snipper het sjalotje fijn. Verhit wat olie in een pan en bak hierin zachtjes de sjalot. Voeg daarna de blokjes tomaat toe en laat het geheel ca. 10 min. zachtjes bakken totdat de tomaat mooi zacht is geworden. Breng de saus (indien nodig) op smaak met een beetje zout. Laat de saus afkoelen.

Amuse glaasjes vullen.

Neem 4 mooie glaasjes voor een amuse (zorg dat ze van doorzichtig glas zijn, anders zie je de 3 lagen niet; je zou ook hele kleine weckpotjes kunnen gebruiken). Doe onderin het glaasje een bodem pesto. Maak een 2e laag door de Hüttenkäse erop te scheppen. Bovenop komt een laagje van de tomatensaus. Strooi hier een beetje versgemalen zwarte peper over en garneer met een blaadje basilicum (of geknipte bieslook).

Tip:

De pesto, de Hüttenkäse en de pomodorisaus kunnen allemaal tevoren, zelfs al een dag eerder, worden voorbereid.

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

Roodbaarsfilet met tomatencrumble.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: FreshlyFish.nl,
Sanne Romkes, Wendy van der Geest

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
3 el citroensap
30 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
4 el paneermeel
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, verse 2
roodbaarsfilets
1 hv rozemarijn, verse
1 hv tijm, verse
200 g tomaten, verse
100 g tomaten, zongedroogde
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rasp de knoflook en snijd de zongedroogde- en verse tomaten fijn.
Scheep dit in een kom.
Voeg 1 el olijfolie, de paneermeel, de geraspte Parmezaanse kaas en het citroensap toe.
Snijd de verse kruiden klein en voeg die toe.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de roodbaars uit de verpakking en verdeel de tomatencrumble over de vis.
Zet de vis voor ca. 15 min. in de oven.
Garneer de vis met de peterselie.

Tip:

Serveer de roodbaars met tomatencrumble met rijst of gebakken aardappelen.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: ca. 15 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 tomaat, watermeloen en feta II.



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

Ingrediënten

50 g feta, magere, in blokjes
1 meloen, water-, kleine, in blokjes
2 el munt, verse, fijngesneden
1 el olie, olijf-
2 tomaten, Roma-, elk in 8 stukjes
1 snf zout

Voor de dressing:

50 ml azijn, balsamico-
2 el honing,
2 el suiker of (Stevia) zoetstof

Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een pannetje en verhit het enkele min. op een laag vuur (af en toe roeren).

Laat de dressing dan afkoelen.

Doe de meloen, de tomaten, de munt en de olie in een schaal en meng alles goed door elkaar.

Strooi er een klein beetje zout over.

Leg de salade op een bord en kruimel er de feta overheen.

Druppel er een klein beetje van de dressing overheen.

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

Sambal tomaat II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Hoeveelheid: 200 ml
Sterren: ****
Bron: Eetspiratie.nl

Ingrediënten

2-3 bld djeroek poeroet, ingescheurd
2 tn knoflook
50 ml olie, rijst- of zonnebloem- (om in te bakken)
1 peper, rawit
8 pepers, rode, met zaden en zaadlijsten
1 el sap, citroen-
1 tomaat, grote, rijpe
½ tl trassi, verkruid
1 ui
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de pepers, de tomaat, de ui en 2 tenen knoflook in grove stukken.

Hak of blend deze samen met de trassi fijn in een foodprocessor of doe dit met behulp van een staafmixer (het mengsel hoeft niet helemaal tot puree geblend te worden, het mag nog een beetje grof van structuur zijn).

Zet een diepe pan of wok op het vuur en schenk hier minimaal 50 ml olie in tot er een klein laagje in de bodem van de pan staat.

Laat de olie langzaam warm worden.

Doe het pepermengsel over in de pan en voeg ook de ingescheurde blaadjes djeroek poeroet toe.

Schep alles goed om.

Bak het pepermengsel nu op tot het meeste vocht verdwenen is (dit heeft echt even tijd nodig, zeker wel 15-20 min.).

Je ziet zelf dat het mengsel wat droger wordt.

Als het een dikke pasta is geworden is de sambal klaar.

Verwijder tenslotte djeroek poeroet blaadjes. Proef, en breng de sambal op smaak met 1 el citroensap en zout.

Als de sambal iets te droog is kun je altijd een scheutje water toevoegen.

Schep de sambal over in kleine uitgekookte glazen potjes.

Draai de deksel erop en zet de potjes op zijn kop.

Als de sambal is afgekoeld zet je deze in de koelkast.

De sambal is ongeopend een paar weken houdbaar.

Na opening binnen een paar dagen opeten. Schenk er evt. na gebruik een beetje olie op de sambal om schimmel tegen te gaan. Gebruik altijd schoon bestek om de sambal uit het potje te scheppen.

Info:

djeroek poeroet = limoenblad

Spaanse tosti met chorizo en tomaat.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Spaanse
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron:
FamilieOverDeKook.nl

Ingrediënten

8 sn brood, dikke
1 snf chilivlokken
100 g chorizo, plakjes
150-200 g kaas, extra
belegen, geraspte
2 tn knoflook geraspt
1 sch olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
3 tl peterselie,
gedroogde
3 tomaten, tros-, in
kleine blokjes
1 snf zout

Bereiding.

Meng in een schaalje de tomaat, de knoflook, de peterselie, een scheutje olie en een snufje peper, zout en chilivlokken.

Meng dit alles goed door elkaar.

Beleg 4 sneeën brood met een laag geraspte kaas, daarop de tomaten, daarop plakjes chorizo en vervolgens weer geraspte kaas.

Leg dan de andere 4 sneeën brood erop.

Smeer het brood in met een beetje olijfolie.

Bak op een middelhoog vuur de tosti's in een pan goudbruin (zorg dat het vuur niet te hoog staat; anders is je buitenkant zwart en de kaas niet gesmolten).

34

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 3 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

Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Porties: 2-6
Sterren: ***
Bron: Luna Trapani

Ingrediënten

4-5 tk basilicum, verse
6 tn knoflook, fijngehakt
5-6 el olie, olijf-, extra
vergine
1-2 el siroop, agave- (of
1-2 el kristalsuiker)
- peper, naar smaak
1 kg tomaten, gepelde
(uit blik, met het sap)
1 ui, witte, grote, grof-
gesneden
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verhit in een diepe pan de olijfolie op een hoog vuur.

Voeg de knoflook en de ui toe, als de olie warm is.

Laat deze al roerend 2-3 min. bakken.

Zet dan het vuur lager en laat het bakken totdat de knoflook en de ui zacht en goudkleurig zijn.

Voeg dan de gepelde tomaten toe en roer ze goed door.

Doe er vervolgens de basilicumtakjes bij.

Roer het goed door en laat het 30-40 min. op

een laag vuur met het deksel op de pan

pruttelen totdat de tomaten uit elkaar vallen.

Voeg dan de agavesiroop (of de suiker), en zout en peper naar smaak toe.

Pureer het met een staafmixer tot een gladde saus.

Tips:

- De saus blijft een week goed in de koelkast.
- Je kunt de saus ook invriezen; dan blijft hij 3 maanden goed.

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

Sorbet van tomaat met garnaltjes.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hap & tap, Jumbo, Zwevertje.be

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
100 g garnalen,
Noordzee-, gepelde
60 g suiker
- tabasco
2 tomaten, vlees-, rijpe

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.

Mix de tomaten met de suiker en doe ze door een fijne zeef.

Voeg er naar smaak wat druppels tabasco en fijngehakte basilicum bij.

Draai het mengsel in een ijsmachine tot een gladde sorbet.

Let op!!! Door de geringe hoeveelheid suiker kan dit niet lang bewaard worden in de diepvries.

Serveer enkele kleine bolletjes in een jenever-glaasje, strooi er garnaltjes over en versier de glaasjes naar keuze (tomaatschijfje, dilletakje, basilicumblaadje, ...).

Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eetman.nl

Ingrediënten

½ tl basilicum
8 sn brood, kleine
50 g kaas, oude
1 el olie, olijf-
½ paprika, rode
- peper, versgemalen,
naar smaak
90 g pesto, groene
(bijv. Grand'Italia)
200 g tomaatjes,
cherry-

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.

Rooster 8 kleine (of 4 normale) sneden brood, ca. 4 min., zodat ze goed hard zijn.

Laat ze daarna afkoelen.

Halveer de cherrytomaatjes en snijd de rode paprika in kleine reepjes.

Doe ze in een ovenschaal die klein genoeg is om in het mandje van je Airfryer te passen.

Verwarm de Airfryer alvast voor op 180°C.

Giet de olijfolie over de tomaatjes.

Voeg de gedroogde basilicum toe.

Doe er ook wat peper naar smaak bij.

Schep het geheel door elkaar.

Zet de ovenschaal in het mandje van de Airfryer.

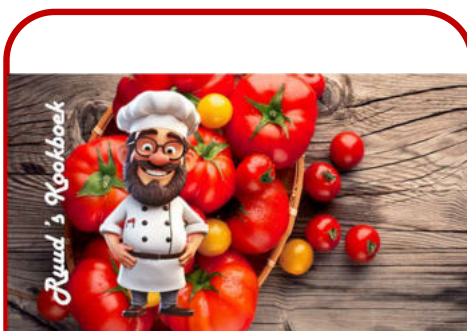
Bak de paprika en tomaat ca. 10 min. op 180°C.

Verdeel intussen de pesto over de getoaste broodjes.

Verdeel de warme tomaatjes en paprika over de broodjes.

Rasp de oude kaas en verdeel die over de warme broodjes.

Tomaat, ansjovis en kaastosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Philips

Ingrediënten

6 ansjovisjes
4 sn brood, wit-
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
- oregano
- paprikapoeder
1-2 tomaten, in plakjes
gesneden

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.

Verdeel de plakjes tomaat, de ansjovisjes en de geraspte kaas over 2 sn brood.
Strooi wat paprikapoeder over de sneetjes.
Strooi wat oregano over de sneetjes.
Leg de 2 overige sneetjes op de belegde sneetjes.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood!

Tomatenboter II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g boter
1 tl sambal oelek
50 g tomatentapenade

Bereidingstijd: 5-10 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.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Doe de tomaten-tapenade in een kommetje.
Roer de sambal oelek door de tomaten-tapenade.

Roer de tomaten-tapenade door de boter.

Tomaten-groentesoep met rookworst.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2016-
2, Carta

Ingrediënten

450 g aardappelpartjes,
Toscaanse
15 g basilicumblaadjes
900 g groenten,
gegrilde (diepvries)
2 el olie, olijf-
690 ml Passata di
Pomodoro (gezeefde
tomaten)
1 rookworst
800 ml water

Bereiding.

Verhit de olie in een (soep)pan en bak de aardappelpartjes 5 min. op middelhoog vuur (schep ze regelmatig om).
Snijd ondertussen de rookworst in plakjes en voeg die samen met de groenten, de passata en het water toe aan de aardappelpartjes.
Breng het aan de kook en laat het 10 min. koken op een middelhoog vuur met de deksel schuin op de pan (roer regelmatig).
Snijd ondertussen het basilicumblaadjes in reepjes.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de sope over de kommen en bestrooi ze met het basilicum.

Tips:

- Lekker met focaccia-cROUTONS knoflook (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).
- Maak een dubbele hoeveelheid en eet de soep een dag later als lunch.

Bereidingstijd: 15-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 475

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 44 g

w/v suikers: - g

Natrium: 1430 mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 12 g

Groente: - g

Zout: - g

Tomaten-paprikasoep.



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

Ingrediënten

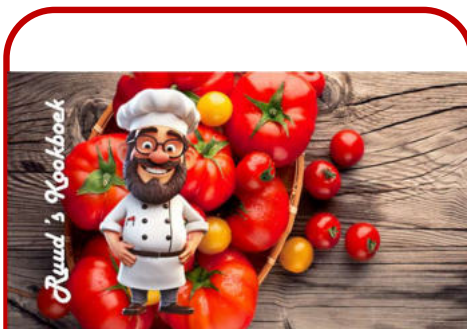
1 l bouillon
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, versgemalen
- pijnboompitjes
5-6 tk peterselie, platte
4 tomaten, grote
2 el tomatenpuree
2 uien, rode
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de tomaten in parten.
Schil de uien en snijd ze in parten.
Maak de paprika's schoon en snijd ook deze in parten.
Schik alle groenten op een bakplaat (bekleed met bakpapier).
Bestrooi de groenten met wat zout en versgemalen peper.
Schuif de bakplaat in de oven.
Rooster het geheel in 25-30 min. gaar.
De groenten begint dan ook te kleuren.
Rooster de pijnboompitjes licht in een droge koekenpan.
Pel de knoflook en snipper deze.
Hak de peterselie (incl. de steeltjes) fijn.
Verhit de olie in een pan en bak de knoflook zachtjes tot deze begint te geuren.
Bak de tomatenpuree en de peterselie even mee.
Zet het vuur uit tot de groente klaar is.
Doe de gare groente in de pan en voeg de bouillon toe.
Pureer het geheel met de staafmixer en verwarm de soep nog even.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper.
Serveer de soep evt. met nog wat gesneden peterselie, een scheutje olijfolie en wat pijnboompitjes.

Tomatensalade (kids).



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

Ingrediënten

3 tl azijn, kruiden-
1/2 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 schaalje.

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.

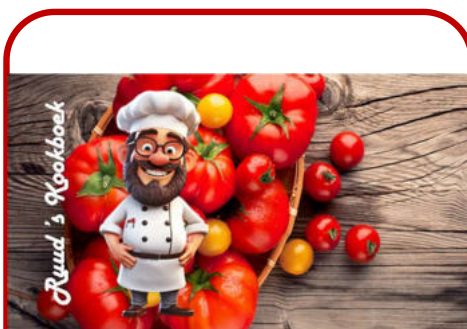
Giet het sausje over de tomaten en uien.

Schep alles voorzichtig met een vork om.

Tips:

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

Tomatensalsa IV.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

1 tn knoflook,
uitgeperst
2 el koriander, fijn-
gehakte
- peper, versgemalen
1 pepertje, rood
2-3 el sap, limoen-
3 tomaten, rijpe,
ontveld en ontpit
¼ ui, rode, gepelde
- 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.

Maak het pepertje schoon, verwijder de pitjes en hak het, met de tomaten, de ui, de knoflook en de koriander, heel fijn.

Meng alle ingrediënten door elkaar en breng de salsa op smaak met zout en versgemalen peper.

Tomatensaus van Helen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Hester van der Werff, Landleven

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
1 bl knoflook, ongepeld
- kruiden, verse¹
- olie olijf-
- peper, versgemalen
(1 pepertje)
(- suiker, basterd-,
bruine)
2 kg tomaten, goede
kwaliteit²
2-3 uien
- zout

1. bijv. peterselie, basilicum, tijm, oregano
2. liefst verschillende soorten en kleuren (zo veel als er op het bakblik of in de ovenschaal passen)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.

Bekleed een groot bakblik (of een ruime ovenschaal) met bakpapier.

Was de tomaten en leg ze op het bakblik samen, met de gepelde en gehalveerde uien, de hele bol knoflook en evt. het pepertje (het mag een flinke lading zijn, maar let op dat je het niet overdrijft, want in de oven komt tomatensap vrij en dan moet het niet overstromen).

Besprenkel alles royaal met olijfolie en een paar el balsamicoazijn.

Voeg flink peper uit de molen toe en zout naar smaak.

Zet het bakblik in de oven tot de tomaten een bubbelende massa zijn en het geheel wat is ingekookt. (1-1½ uur; afhankelijk van de hoeveelheid groenten kan het langer duren).

Let op dat het niet aanbrandt.

Haal het uit de oven en laat het een beetje afkoelen. Knijp de bol knoflook uit en doe de puree bij de tomaten.

Nu kun je twee dingen doen, afhankelijk van je geduld en tijd.

Heb je tijd, haal dan het mengsel in een paar delen door de passe-vite of passeerzeef (dit geeft het lekkerste en fijnste resultaat omdat er geen velletjes meer in zitten).

Heb je geen geduld of tijd, dan kun je het mengsel met de staafmixer glad mixen (ook erg lekker, maar gezeefd is toch echt lekkerder).

Proef de saus: het moet een goede balans zijn van zoet en zuur.

Is het te zuur, voeg dan wat bruine suiker toe.

Voeg de fijngesneden verse kruiden toe en kook de tomatensaus in tot de gewenste dikte.

Tips:

- Eet de tomatensaus bij verse pasta, een vleesgerecht of verwerk hem tot soep.
- U kunt ook prima paprika, courgette of andere zomergroentes toevoegen, zodat de saus een ander karakter krijgt.

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

Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.



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

Ingrediënten

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

Voor de groentebouillon:

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

Bereiding.

Maak de groentebouillon:

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

Maak de langzaam geroosterde tomaten:

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

Maak het gerecht af:

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

Ingrediënten (vervolg):

**Voor de langzaam
geroosterde tomaten:**

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

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

Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomatensalsa (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor de wraps:

4 kipfilets
- kruiden, cajun-
1 el olie, arachide-
- peper, versgemalen
- sap, citroen-
4 wraps, grote
- yoghurt, Giekse (0%)
- zout

Voor de quacamole:

4 avocado's
1 mp komijn
1 bs munt, verse
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
- zout

Voor de tomatensalsa:

1 tn knoflook
1 el koriander, verse
1-2 pepers, Jalapeño-
6 tomaten
1 ui, fijngesnipperd

Bereiding.

Roer een marinade van 1 el olie, wat citroensap, de cajunkruiden en 1 snf peper en 1 snf zout.

Snijdt het vlees in reepjes en marineer het 30 min. in de marinade.

Snijdt de tomaten in kleine blokjes, snipper de ui, pers de knoflook en maak er een salsa van (goed doorscheppen).

Maak dit af met Jalapeñopepers en de vers gesneden koriander.

Maak de avocado's schoon en pureer deze met 1 mp komijn, 1 el citroensap en de muntblaadjes tot een guacamole breng deze op smaak met versgemalen peper en zout.

Bak de kipreepjes in een voorverwarmde Airfryer (8 min.-200°C).

Smeer de wraps in met wat yoghurt en wat guacamole en vul de wraps met de gebakken kipreepjes.

Rol ze mooi op en zet ze vast met 1-2 cocktailprikkers.

Tip:

Geen Airfryer? Bak de kipreepjes even in de koekenpan.

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

Zalm met een topping van zongedroogde tomaat en rode ui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Erik van de Geest

Ingrediënten

50 g paprika, punt-, zoete
25 g peterselie
100 g tomatatjes, zongedroogde
1/3 ui, rode
500-600 g zalmfilet
1 snf zout

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 18 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 180°C.
Snijd de tomaatjes, de ui en de peterselie fijn.
Meng alles door elkaar en breng het op smaak met een snufje zout.
Leg de zalm in een ovenschaal.
Verdeel de topping over de zalm.
Zet de ovenschaal 18 min. in de voorverwarmde oven.

Tip:

Lekker met krieltjes en gekookte sperzieboontjes.

Zalmpakketje met geroosterde tomaten.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

1 citroen, in plakken
2 el citroensap
8 vl filodeeg, ontdooid
6 el olie, olijf-
1 paprika, rode, zonder
zaadjes, in reepjes
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tagliatelle
1 el tijmblaadjes, verse
500 g tomaten, tros-
2 uitjes, lente-of bos-,
in ringen
500 g zalmfilet,
ontdooid
- zout

- bakplaat, ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Dep de vis droog, sprenkel er citroensap over en bestrooi hem met paprikapoeder, zout en versgemalen peper.
Spreid 4 filodeegvellen uit en bestrijk deze met olijfolie
Leg de andere deegvellen erop.
Verdeel de paprika over het midden van het deeg en leg de zalmfilet erop.
Leg de bosui, citroenplakken en tijm op de vis.
Vouw het deeg rond de vis omhoog en vouw het dicht tot pakketjes.
Leg deze op de bakplaat en bestrijk ze met olijfolie.
Leg de tomaten, ingekruist, bestrooid met zout en peper, en besprenkeld met olijfolie eraan en zet de vis en de tomaten 20-25 min. in de oven tot de vispakketjes goudbruin zijn.
Kook intussen de tagliatelle.
Serveer de vis met de tomaat en tagliatelle.

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

Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Snijdt de ui en de knoflook fijn.

Schil de zoete aardappel en maak er blokjes van (ca. 1x1 cm.).

Verwarm de olie in een steelpan/kookpan (diepe pan) en bak de uien, de knoflook, 1 snf zout, de paprikapoeder, de komijn en de koriander kort, zodat de uien zacht worden (doe dit op laag/middelhoog vuur op het kleinste kookpitje).

Roer de uien, de knoflook en de specerijen tijdens het bakken goed door, zodat ze niet aanbranden.

Voeg de zoete aardappel, de linzen, de kikkererwten, de tomatenblokjes en de bouillon (het blokje en het water) toe en breng dit aan de kook.

Laat dit op een laag vuur zachtjes doorkoken (het vuur moet zo hoog staan dat de soep zachtjes blijft koken).

Proef na ca. 20 min. of de soep op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout, versgemalen peper (of wat chilipoeder) en evt. wat citroensap (het citroensap maakt de soep wat frisser).

Serveer de soep.

Tip:

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

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zoete aardappelstampot met zongedroogde tomaten.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
200 g spinazie,
gewassen
140 g tomaten, zongedroogde, in reepjes
75 g walnoten

- pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Kook de aardappelen in weinig water in ca. 25 min. gaar.
Hak intussen de spinazie en de walnoten grof.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn en roer er op het vuur de spinazie en tomatenreepjes door.
Bestrooi de stampot met de walnoten.

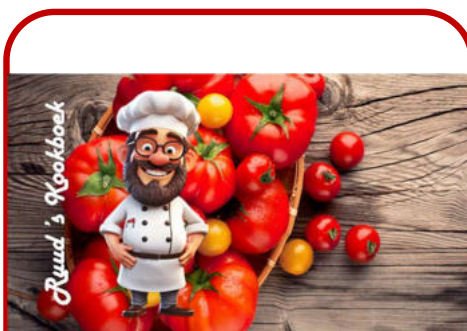
Tip:

Lekker met witte kaasblokjes.

51

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 446
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 10 g
Groente: 50 g
Zout: 1,6 g

Zomerse tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven.nl

Ingrediënten

ca. 500 g groenten, naar keuze (courgette, aubergine, ui, knoflook, paprika, rode peper)
ca. 3 el kruiden, verse (tijm of rozemarijn)
1 sch olie, olijf-
1 snf peper, zwarte, versgemalen
ca. 1 kg tomaten, verse*
1 snf zout, zee-

* genoeg om een ovenschaal of bakplaat mee te vullen

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer de tomaten en leg ze met de snijkant naar boven in de ovenschaal.
Strooi er genoeg zout en peper over (dat hebben tomaten wel nodig!).
Giet wat olijfolie over de tomaten.

Wil je extra groentes toevoegen? Doe dat nu, zorg dat de groentes schoongemaakt zijn en in stukken gesneden.

Ook de kruiden en teentjes knoflook kan je nu toevoegen. Zorg alleen dat de ovenschaal niet té vol wordt.

Zet de schaal in de oven en rooster de tomaten 60 min. tot ze een beetje bruine randjes hebben.

Haal alles weer uit de oven, laat de tomaten wat afkoelen.

Verwijder evt. steeltjes van kruiden en knoflookschilletjes.

Pureer de groentes met een staafmixer tot een gladde saus.

Proef de saus, misschien wil je er nog wat zout, peper of een schepje suiker bij doen.

Tips:

- Houd je wel van een beetje 'chunky' saus, pureer dan de tomaten niet te glad.
- Vind je schilletjes en pitjes vervelend? Pureer dan de tomaten en laat het geheel uitlekken in een zeef. Een prachtige gladde saus is het eindresultaat. Deze gezeefde saus noemen ze in Italië 'passata'.

Zongedroogde tomatenpesto.



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

Ingrediënten

50 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
1 tn knoflook,
uitgeperst
80 ml olie, olijf-
- peper, zwarte
100 g tomaten, zon-
gedroogde
50 g walnoten
- zout, (zee-)

Bereiding.

Week de zongedroogde tomaten enkele min. in kokend water.

Laten ze uitlekken en knijp ze uit.

Maal ze samen met de knoflook, de walnoten en de Parmezaanse kaas in een keukenmachine fijn.

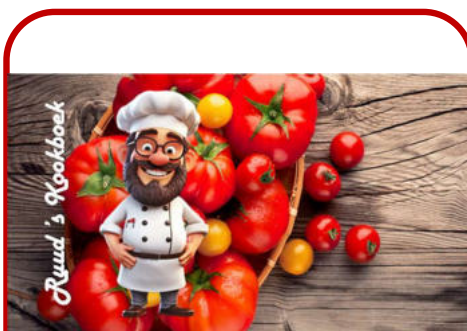
Voeg met draaiende motor langzaam de olijfolie toe.

Breng de pesto op smaak met peper en (zee)zout.

53

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

Zongedroogde tomatenvinaigrette.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 dl azijn, balsamico-
½ kp basilicum, verse
1 tl knoflook, verse,
gehakt
1 dl mosterd, Dijon-
2½ dl olie, olijf-,
(knoflook)
½ kp oregano, verse
- peper
1 tl suiker
½ dl tomatenpasta,
zongedroogde
- 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.

Pureer alle ingrediënten, behalve de olie, in een blender of keukenmachine.

Giet daarna langzaam de olie bij de ingrediënten.

Mix de vinaigrette goed door elkaar.

Tip:

Geschikt voor op of bij de barbecue, voor Kerst en andere feestdagen.

Zorongollo extremeño - paprika-tomaatschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

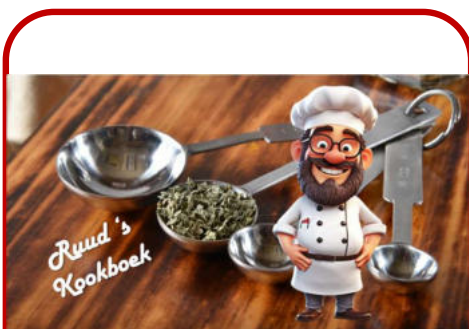
- azijn
2 eieren
2 tn knoflook
- olie, olijf-, extra
vergine
3 paprika's, rode, grote
- peper, versgemalen
- peterselie
2 tomaten
1 ui, lente-
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 10 min. in een pan met water.
Haal ze uit het water en laat ze afkoelen.
Hak de eieren in kleine blokjes en zet ze apart.
Was de paprika's, leg ze op een bakplaat, besprenkel ze met olie en bestrooi ze ruim met zout en versgemalen peper.
Was de tomaten (niet drogen), besprenkel ze met een beetje olie en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Pak het in met een stuk aluminiumfolie en leg het erbij op de bakplaat.
Plaats de bakplaat in de oven en rooster de groenten gedurende 35-40 min. op 190°C.
Verwijder de paprika's, verwijder de schil ze en snijd ze in reepjes.
Doe ze in een kom.
Verwijder de folie van de tomaten.
Verwijder de schillettjes en doe de tomaten in een blender.
Voeg 1 gepeld teentje knoflook toe.
Mix het met een elektrische mixer tot puree.
Giet de puree over de paprika's.
Voeg een flinke scheut olie en een scheut azijn toe.
Voeg een fijngehakt teentje knoflook en de in fijne julienne reepjes gesneden lente-ui toe.
Meng het goed door elkaar.
Laat het gerecht 30 min. rusten.
Verdeel de in kleine blokjes gesneden eieren erover en bestrooi het gerecht met wat gehakte peterselie.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 40 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

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

