



Ruud 's Kookboek

Seizoenrecepten / v4.6

Inhoudsopgave.

----- LENTE-, VOORJAARSRECEPTEN -----	3
Kropslawraps met teriyaki-gehakt.....	4
Vitello tonnato.....	5
Voorjaarssalade met lamsham en meikaas.....	6
Zeebrasem in de oven op Provençaalse wijze.....	7
Zoete-aardappelpartjes met feta, lente-ui & pinda's.....	8
----- ZOMERRECEPTEN -----	9
Donutburger.....	10
Feta-salade.....	11
Gegrilde paprikamix.....	12
Hemel en aarde.....	13
Iced oat maple latte.....	14
Kipsaucijs met paprika en ananas.....	15
Sinaas-granaatappelwater.....	16
Tahoe (tofu)-groentespiesen.....	17
Tonijnsteaks met pestosaus.....	18
Zalmspiesjes voor de barbecue.....	19
Zomerse fruitspiesjes.....	20
Zomerse groentesoep met parelcouscous.....	21
Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.....	22
Zomerstampot met taugé en olijfolie.....	23
----- HERFST-, NAJAARSRECEPTEN -----	24
Bloemkoolquiche met rookworst.....	25
Geroosterde spruiten met romige gnocchi.....	26
Herfstige tiramisu met mandarijnen.....	27
Herfstpastei met champignons en spek.....	28
Klassieke uiensoep.....	29
Noedelsoep met garnalen.....	30
Spruitjestaart.....	31
Stampot van zoete aardappel en spitskool.....	32
Thaise pompoensoep.....	33
Vanille chai latte.....	34
Verfrissend citrussapje.....	35
Wildragout met champignons.....	36
Zuurkoolsoep met knoflookbrood.....	37
Zwarte snoepappels.....	38
----- WINTERRECEPTEN -----	39
Andijvie met aardappel en spekjes.....	40
Boerenkoolfrittata met spek.....	41
Ertesop.....	42
Gegratineerde mosselen met oude kaas.....	43
Gewokte spruiten met rode wijnsaus.....	44
Koele 'glühwein' met champagnesorbetijs.....	45
Kruidnotentruffels.....	46
Leffe stoof met gepofte krieltjes.....	47
Mexicaanse tortilla wrap.....	48
Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.....	50
Spinazie-frittata met champignons.....	51
Winterkost met speklappen.....	52
Wintersalade met Hüttenkäse.....	53
Gebruikte afkortingen.....	54

----- LENTE-, VOORJAARSRECEPTEN -----



Kropslawraps met teriyaki-gehakt.



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

Ingrediënten

300 g gehakt, hoh
6 komkommers, snoep-
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
100 ml saus, chili-,
zoete
3 el saus, wok- teriyaki
1 krp sla
1 ui, rode
2 uitjes, bos-
150 g wortel, julienne-
- zout

Bereiding.

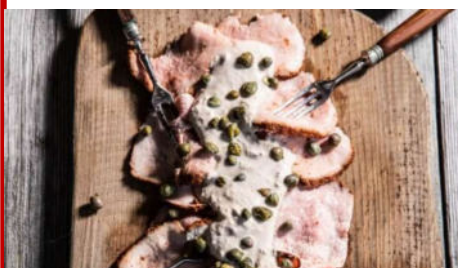
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak het gehakt in 4 min. rul en lichtbruin.
Voeg de woksau toe en bak het nog 3 min.
Breng het gehakt op smaak met zout en
versgemalen peper.
Maak intussen de blaadjes van de kropsla los.
Snijd de komkommers in plakjes en de ui in
halve maantjes.
Snijd de bosui in ringetjes.
Zet de sla, de komkommer, de ui, de bosui, de
wortel en de chilisaus in schaaltes op tafel.
Scheep het gehakt in een schaal en zet het erbij.
Laat iedereen zelf zijn slawrap vullen met het
gehakt en de groenten. Maak af met de
chilisaus en de bosui.

Tip:

Hou je van pit? Breng het gehakt dan op smaak
met sambal oelek.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 3 g
Groente: 200 g
Zout: 1,1 g

Vitello tonnato.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tom Gerrets, Vlees.nl

Ingrediënten

800 g kalfsmuis
2 el kappertjes, uitgelekt

2 el houtsnippers, om de kalfsmuis te roken

Voor de rub:

1 el paprikapoeder
½ el peper, zwarte
1 el pimentpoeder

Voor de tonijnsaus:

½ citroen, sap van
1 el kappertjes, uitgelekt
4 el mayonaise
1 blij tonijn, in water (160 g)

Bereiding.

Breng je barbecue op indirecte hitte naar 100°C.

Meng ondertussen alle kruiden voor de rub en marineer de kalfsmuis lekker met deze rub.

Strooi de houtsnippers op de barbecue voor een lekker rookeffect aan het vlees en leg de gemarineerde kalfsmuis dan op het rooster.

Steek de kernthermometer in de kalfsmuis en stel deze af op 52°C.

Doe daarna de deksel op de barbecue en wacht tot het vlees op temperatuur is.

Maak, wanneer het vlees ligt te garen op de barbecue, ondertussen de tonijnsaus.

Laat de tonijn en de kappertjes goed uitlekken.

Mix de andere ingrediënten voor de saus in een blender.

Maak de saus niet te fijn van structuur; er mag nog best een beetje bite aan zitten. Proef de saus en breng, zo nodig, op smaak met peper en zout.

Dek de saus af en bewaar die in de koeling tot je het gerecht gaat serveren.

Haal, wanneer de 52°C voor de kalfsmuis is bereikt, het vlees uit de barbecue en laat deze even afkoelen tot kamer temperatuur.

Snijd de kalfsmuis in mooie en dunne plakjes en verdeel ze over borden of op een grote schaal.

Schep de tonijnsaus erover heen en besprenkel het gerecht nog met wat fijn gehakte kappertjes.

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

Voorjaarssalade met lamsham en meikaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
De-Chef.nl

Ingrediënten:

2 stl bleekselderij, in
kleine stukjes
250 g ham, lams-,
gesneden
100 g kaas, jonge, in
blokjes
1 meloen, Galia-, kleine
250 g sla, gemengde
4 tomaten, tros-, elk in
vieren
1 bkj tuinkers, geknipt
2 uitjes, lente-, in dunne
ringen
100 g walnoten, grof-
gehakte

Voor de dressing:

2 el azijn, dragon- (of
witte wijnazijn)
1 tl honing
½ tl mosterd
1 tl munt, gedroogde
8 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

- meloenbolletjessteker

Bereiding.

Steek met de meloenbolletjessteker bolletjes
uit de meloen.
Scheep de kaas, de walnoten en de tuinkers
voorzichtig door elkaar.
Rol de plakjes lamsham op.
Roer voor de dressing: de azijn en de mosterd
door elkaar en schenk er al roerend beetje bij
beetje de olie bij.
Voeg de honing en de munt toe en breng de
dressing met zout en peper op smaak.
Verdeel de sla over de borden en verdeel de
lente-ui en de bleekselderij over de sla.
Leg de meloen, de lamshamrolletjes en de
tomaatpartjes erop en sprenkel de dressing
over de salade.
Verdeel er tenslotte het kaas-walnootmengsel
over.

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

Zeebrasem in de oven op Provençaalse wijze.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Delhaize

Ingrediënten

1 aubergine (300 g)
1 courgette (300 g)
1 tn knoflook
6 el olie, olijf-
- oregano, gedroogde
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
- rozemarijn,
(gedroogde)
4 tomaten, vlees-
1 ui
- venkelzaadjes
5 cl wijn, witte
2 zeebrasems
- zout

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: 20 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 de groenten schoon.
Snipper de ui fijn.
Snijd de paprika in reepjes.
Snijd de aubergine in blokjes.
Snijd de courgette in halve schijfjes.
Fruit in een braadpan met 4 el olie op een zacht vuur de ui, de paprika, de aubergine en de courgette.
Doe het deksel op de pan en laat de groenten op een zacht vuur slinken.
Snijd ondertussen de tomaten in tweeën, ontpit ze en snijd ze in grote blokjes.
Voeg ze toe aan de groenten, samen met het geperste teentje knoflook.
Voeg oregano en rozemarijn naar smaak toe.
Doe er wat zout en versgemalen peper op en laat nog 10 min. sudderen op een heel zacht vuurtje, met het deksel op de pan.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Was de brasems en droog ze af.
Kruid ze binnenin en doe er venkelzaadjes bij.
Maak aan elke zijde 2 schuine insnijdingen in het vel.
Olie een grote ovenschotel in en spreid daarin de groenten uit.
Overgiet de groenten met witte wijn.
Smeer de zeebrasems in met olie en doe er zout en versgemalen peper op.
Leg de zeebrasems op de groenten.
Laat het geheel 20 min. bakken in de oven.
Dien het gerecht heet op.

Zoete-aardappelpartjes met feta, lente-ui & pinda's.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Caroline Brouwer,
Rukmini Iyer

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete,
grote, ongeschild, in
partjes van 2½ cm
100 g feta, verkruimeld
2 el olie, olijf-
2 tl paprikapoeder,
gerookte
1 ui, rode, in vieren
- zout, naar smaak

Voor de dressing:

1 limoen, geraspte schil
en sap van
2 el olie, olijf-, extra
vergine
1 hv pinda's,
ongezouten 3 uitjes,
lente-, in dunne ringen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.

Doe de zoete aardappel, de rode ui, de olijfolie, de
gerookte paprikapoeder en wat zout in een
braadslede die zo groot is dat alles er in één enkele
laag in past.

Zet de braadslede 35-45 min. in de oven.

Roer intussen de olijfolie, de geraspte limoenschil,
het limoensap, wat zout, de lente-uitjes en de pinda's
door elkaar en zet dit apart.

Verdeel, als de zoete aardappels gaar zijn, de
dressing en de feta erover en serveer het gerecht
warm.

Tip:

Geef er wat Griekse yoghurt of zure room bij.

Bereidingstijd: 60 min.

Grill-/oventijd: 35-45 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

----- ZOMERRECEPTEN -----



Donutburger.



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

Ingrediënten

4 bagels, sesam-, afbak
1/2 courgette
4 Donutburgers Smokey
BBQ (AH)
2 el mayo, sriracha-
2 el olie, olijf-, milde
4 bl sla, krop-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: 760 mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette in plakjes en schep ze om met 1/4 van de olijfolie. Snijd de bagels open en besmeer ze met 1/4 van de olijfolie. Bestrijk burgers rondom met de rest van de olijfolie en grill ze 5-7 min. boven directe hitte. Grill de courgette 2 min. en de bagels 2 min. op de snijkant. Verdeel de sriracha-mayo over de bagels. Verdeel hierover de blaadjes kropsla, de courgette, burgers en de rest van de saus. Dek ze af met de bovenkant van de bagel.

Feta-salade.



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

Ingrediënten

1 tl azijn
75 g feta
¼ komkommer
- kruiden, Provençaalse
1 el olie
5 olijven
1 el pijnboompitten
50 g salade, groene
5 tomaatjes, kers-
1 el walnoten

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 feta in blokjes.
Hak de noten fijn.
Was de kerstomaatjes en halveer ze.
Was de komkommer en snijd deze in blokjes.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Maak een dressing van de olie, de azijn en de kruiden.
Meng de groentes, de feta en de dressing.
Bestrooi de salade met de noten.

Gegrilde paprikamix.



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

Ingrediënten

4 paprika's van
verschillende kleuren
12 tomaten, zongedroogde
12 olijven, zwarte
2 el olie, olijf-
1 el balsamicoazijn,
- zout, (zee-), snufje
- peper

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.

Halveer de paprika's.
Snijd rondom de zaadjes eruit.
Snijd de tomaten in stukjes.
Halveer en ontpit de olijven
Rooster de paprika's op de barbecue (ca. 5 min.
per kant).
Laat ze daarna afkoelen.
Snijd de paprika's in blokjes.
Meng de paprika met de tomaten, olijven, olie,
azijn en peper en zout in een grote groenteschaal.

Hemel en aarde.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

750 g aardappelen,
kruimige
750 g appels, moes-
(goudreinetten of jona-
gold)
1 kaneelstokje
225 g spekreepjes,
magere
50 g suiker
- zout

- aardappelstamper
- keukenpapier

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 465
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 59 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.

Schil en was de aardappelen.
Schil de appels en verwijder de klokhuizen.
Snijd de aardappelen en appels in vieren.
Kook de aardappelen in een pan met water en
wat zout in ca. 20 min. gaar.
Kook intussen in een andere pan de appels met
een klein laagje water en het kaneelstokje in
10-15 min. tot een grove moes.
Bak de spekjes in een droge koekenpan
knapperig.
Neem de spekjes uit de pan en laat ze op
keukenpapier uitlekken.
Meng de suiker door de appelmoes.
Giet de aardappelen af en pureer ze grof met de
stamper.
Meng de appelmoes door de aardappelpuree en
verdeel de spekjes erover.

Iced oat maple latte.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Peeze

Ingrediënten

30 ml espresso
- Haverdrink (bijv. Alpro Oat for Professionals)
- ijsblokjes
30 ml siroop, ahorn-

- rietje of lange lepel

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.

Vul het glas met ijsblokjes.
Zet een espresso.
Schenk 30 ml ahornsiroop over de ijsblokjes.
Schenk haverdrink in het glas tot 1½ cm van de bovenrand.
Schenk de espresso rustig uit over een ijsblokje.
Serveer het glas met een lange lepel of papieren rietje.

Tip:

Varieer het type glas om het net weer een andere look te geven.

Kipsaucijs met paprika en ananas.



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

Ingrediënten

150 g ananas, in blokjes
(vers of uit blik)
4 kipsaucijzen, in
stukjes
1 paprika, groene, in
blokjes
1 paprika, rode, in
blokjes
100 ml saus, wok-,
teriyaki

4 satéprikkers of
spiesen, grote

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.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water,
dan verbranden ze niet op de barbecue.

Marineer de kipsaucijs ca. 1 uur in de teriyaki-
saus.

Rijg de stukjes kip, de paprika en de ananas om
en om aan de spiesen.

Bak de spiesen 5-10 min. op de barbecue (keer
ze een paar keer om).

Sinaas-granaatappelwater.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Brabant Water

Ingrediënten

2 stl bleekselderij met loof
¼ granaatappel
- ijsklontjes
2 kaneelstokjes
- komkommer
3 par sinaasappel
- water, kraan-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1-2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de bleekselderij en snijd ze 1 keer in de lengte doormidden.

Was de komkommer en haal met een dunschiller of kaasschaaf 3 mooie lange lamellen van de komkommer.

Was de sinaasappel en snijd hem in partjes (we gebruiken er 3).

Haal de pitjes uit de granaatappel (we gebruiken alleen de pitjes).

Vul de karaf met de komkommerlamellen, sinaasappelpartjes, kaneelstokjes, granaatappelpitjes en stelen bleekselderij.

Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.

Zet het water 1-2 uur weg vòòr gebruik.

Tip:

Maak er ook eens ijsblokjes van.

Tahoe (tofu)-groentespiesen.



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

Ingrediënten

100 g champignons
½ tl chilipoeder
½ tl gemberpoeder
½ tl knoflookpoeder
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in
stukjes
4 tk rozemarijn, in
stukjes geknipt
2 el saus, soja-
4 el sherry, droge
350-400 g tahoe (tofu)
1 ui, rode, in 8 stukjes

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

Bereiding.

Snijd de tahoe in blokjes.

Meng de sojasaus, de sherry, de olie, de gemberpoeder, de knoflookpoeder en de chilipoeder tot een marinade.

Leg de tahoe 2-3 uur in de marinade (roer af en toe om).

Gooi de marinade niet weg.

Rijg afwisselend tahoe, paprika, ui en champignons aan de spiesen.

Steek de takjes rozemarijn ertussen.

Bestrijk de spiesen met de marinade.

Rooster de spiesen rondom op de barbecue in ca. 8-10 min.

Tonijnsteaks met pestosaus.



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

Ingrediënten

- 4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tonijnsteaks (à 150 g)
- zout

Voor de pestosaus:

2 kp basilicumblaadjes,
verse
100 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook, gepeld
50 ml olie, olijf-
1 snf peper, vers-
gemalen
50 g pijnboompitten,
geroosterde
2 el sap, citroen-
1 snf zout

Bereiding.

Bestrijk de tonijnsteaks met olijfolie en peper en zout.

Doe de knoflook, basilicum, pijnboompitten, 1 snf versgemalen peper en 1 snf zout in een blender en mix de ingrediënten.

Voeg, terwijl de blender nog mixt, de 50 ml olie toe.

De pesto moet een dikke gladde consistentie krijgen.

Doe de pesto in een kom en voeg de Parmezaanse kaas toe.

Bak de tonijnsteaks in ca. 3-4 min. per kant op de barbecue.

Giet de citroensap over de tonijn en serveer de steaks met de pestosaus.

18

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

Zalmspiesjes voor de barbecue.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Zomerslank met Sonja

Ingrediënten

10 plk ham, achter-
- olie, olijf-
- peper
800 g zalm
- zout

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

Bereiding.

Snijd de zalm in 18 stukken.
Bestrooi de zalm met peper en zout.
Omwikkel elk zalmblokje met een stukje achterham.
Steek 3 blokjes zalm aan een spies.
Bestrijk de zalmspiesen met olijfolie vlak voordat ze op de BBQ gaan.
De spiesjes na 2½ min. keren.
Na totaal 5 min. zijn de spiesjes klaar.

Tip:

Vervang de zalm ook eens door zeewolf of kabeljauw.

Zomerse fruitspiesjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo 2008-7

Ingrediënten

2 kiwi's
1 mango
1 meloen, galia-
2 perziken
2 pruimen, blauwe

Voor de saus:

150 ml crème fraîche
1 el honing

Bereidingstijd: 15-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 262
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de saus.
Maak het fruit schoon.
Snijd het fruit in grote stukken.
Steek het fruit om en om op een grote satéprikker.
Grill de spiesen kort op de barbecue.
Serveer de spiesen met de saus.

Zomerse groentesoep met parelcouscous.



Menugang: Voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: GoodFood.be

Ingrediënten

1 aardappel, middel-
grote
1 hv erwten, kikker-
1 hv erwtjes
3 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
1 koolraap, kleintje
1 bs koriander
- olie, olijf-
1 kp parelcouscous
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1 tl ras el hanout
1 stl selderij
2 tomaten, dikke
1 tl tomatenpuree
1 ui
¼ venkelknol
1 wortel, middelgrote
- zout

Bereiding.

Zet de kikkererwten de avond tevoren in de week.
Rasp de ui en de tomaten.
Schil de aardappelen, de wortel en de kleine koolraap.
Snijd ze samen met de selderij en de venkel in kleine blokjes.
Laat de kikkererwtjes gaar worden in kokend water (zonder zout).
Hak de knoflook fijn en bak hem gedurende 1 min. in 2 el olijfolie.
Voeg de uienrasp en de tomatenrasp toe.
Laat het 8 min. koken op een laag vuur.
Voeg de kruiden toe, samen met de aardappel, de wortel, de koolraap, de selderij, de venkel, het bouquet garni (bundeltje verse kruiden dat wordt samengebonden met keukengaren) van koriander en de tomatenpuree (opgelost in een beetje water).
Voeg 3 l water toe, doe het deksel op de pan en laat het 20 min. koken op een laag vuur.
Voeg de parelcouscous toe en laat het 15-20 min. verder koken (roer geregeld zodat de couscous niet aan elkaar kleeft).
Voeg de erwtjes en de kikkererwten 15 min. voor het einde van de bereiding toe.
Serveer de soep met een scheutje olijfolie.

Tip:

Deze voedzame groentesoep is een ideaal antiverspilrecept, waarbij u de minder verse, maar nog perfect verwerkbaar groenten uit de koelkast kunt gebruiken.

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

Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
2 el bieslook,
fijngeknipt
½ el mosterd, Dijon-
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
½ sinaasappel, sap van
400 g sla, ijsberg-
1 ui, rode ui, in
ragdunne ringen
- 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 de aardbeien schoon.
Snijd ze in vieren.
Klop een dressing van de olie, het
sinaasappelsap, de mosterd, ruim peper en een
beetje zout naar smaak.
Doe de sla, de ui-ringen en de aardbeien in een
slakom
Scheep de inhoud voorzichtig door elkaar.
Scheep de dressing erdoor.
Bestrooi met het bieslook.

Tip:

Lekker met gebakken kipfilet en frietjes.

Toetjestip:

Aardbeienkwark gemaakt van 250 g
gepureerde aardbeien en 300 g magere kwark,
gegarneerd met geraspte extra pure chocolade.

Wijntip:

Jonkershof, Ruby Cabernet, Zuid-Afrika

Zomerstampot met taugé en olijfolie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman,
Receptenboek.com

Ingrediënten

600 g aardappelen
- nootmuskaat
1½ dl olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
2½ dl room, slag-
2 tk rozemarijn
150 g taugé
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in regelmatige stukken.
Breng ze aan de kook in water waaraan zout en de twee takjes rozemarijn zijn toegevoegd.
Kook de aardappels gaar.
Giet ze af en stoom ze goed droog.
Gooi de takjes rozemarijn weg.
Pureer de aardappelen.
Meng de slagroom door de puree.
Voeg nu al roerend de olijfolie toe.
Breng de aardappelpuree op smaak met versgemalen peper, zout en iets nootmuskaat.
Roer -vlak voor het serveren- de schoongemaakte taugé door de hete aardappelpuree (de taugé moet knapperig blijven).
Serveer direct.

Tips:

- Dit gerecht valt of staat met de olijfolie die wordt gebruikt. De geur van olijfolie komt juist in aardappelpuree duidelijk naar voren.
- Een prachtige manier om ovenschotels (of bovenstaand gerecht) te gratineren is een mengsel te maken van kaas, paneermeel of broodkruim en olijfolie; niet alleen kleurt dit mooi, maar door de olijfolie krijg je ook een aparte andere smaak en een heel knapperig korstje.

----- HERFST-, NAJAARSRECEPTEN -----



Bloemkoolquiche met rookworst.



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

Ingrediënten

1 bloemkool
6 pl deeg voor hartige taart (diepvries)
4 eieren
1 Gelderse rookworst (275 g)
75 g kaas, jongbelegen, geraspte
1 snf peper, versgemalen
2 el peterselie blad-
200 ml room, slag-

1 lage quiche- of taartvorm (ø 24 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook in een bodempje water de bloemkoolroosjes 10 min.
Leg intussen de deegplakjes op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap van ø 30 cm.
Bekleed de vorm met het deeg; klap overhangend deeg terug.
Klop de eieren met de slagroom los.
Voeg de kaas, de peterselie en versgemalen peper naar smaak toe.
Giet de bloemkool af en laat die goed uitlekken.
Verdeel de bloemkool met de rookworst over de deegbodem.
Schenk er het ei-kaasmengsel over.
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 35 min. goudbruin en gaar.
Bestrooi de quiche evt. met extra geraspte kaas.

Tip:

Schenk een glas Kasteel Donker 11% bij de quiche.



Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 35 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 723
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 49 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 22 g
Vezels: 3 g
Groente: 138 g
Zout: 2,8 g

Geroosterde spruiten met romige gnocchi.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 g gnocchi

100 g Grana Padano poeder

5 el olie, olijf-

250 ml room, kook-, 20% vet

700 g spruiten, schoon-gemaakte

1 ui, rode

1 ovenschaal (20x30 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Halveer de spruiten en doe ze in de ovenschaal.

Snipper de ui grof en voeg die toe.

Besprenkel met 2 el olie en bestrooi met de helft van de kaas.

Rooster de spruiten 20 min. in de oven.

Verhit de rest van de olie in een hapjespan en bak de gnocchi ca. 8 min. (schep regelmatig om).

Voeg de kookroom en rest van de kaas toe en kook het geheel al roerend 2-3 min.

Schep de gnocchi met de roomsaus op een platte schaal.

Schep er de spruiten op en serveer.

26

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: 20 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 617

Eiwit: 20 g

Koolhydraten: 55 g

w/v suikers: 6 g

Natrium: - mg

Vet: 33 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 14 g

Vezels: 10 g

Groente: 200 g

Zout: 2,2 g

Herfstige tiramisu met mandarijnen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009-03

Ingrediënten

8 bitterkoekjes
4 tl cacaopoeder
6 mandarijnen
100 g mascarpone
125 g room, slag-, verse
4 el sambuca
3 el suiker, basterd-, witte
1 vanillestokje

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: 35 mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd met een scherp mes het vanillestokje in de lengte doormidden, schraap met de punt van het mes het zwarte merg eruit.
Klop de slagroom stijf.
Roer het vanillemerg met de suiker door de mascarpone.
Schep de slagroom er voorzichtig door.
Snijd met een scherp mes de onder- en bovenkant van de mandarijnen en vervolgens de schil eraf (tot en met het witte vliesje). Snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit en vang het sap op.
Verbrokkel de koekjes.
Verdeel de helft van de bitterkoekjes over de glazen en druppel de helft van de sambuca en wat opgevangen mandarijnensap erover.
Verdeel de helft van het mascarponemengsel erover en leg daarbovenop enkele stukjes mandarijn.
Verdeel de rest van de verbrokkelde koekjes erover en druppel de rest van de sambuca en wat mandarijnensap erover.
Verdeel de rest van het mascarponemengsel erover.
Bestrooi de tiramisu tot slot met cacao en garneer met de rest van de mandarijn.

Herfstpastei met champignons en spek.



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

Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers
500 g champignons
1 ei
150 g kaas, belegen, geraspte
1 tn knoflook
1 laurierblaadje
3 el olie, olijf-
40 g paneermeel
1 paprika, rode
300 g rijst, witte
1 zk saus, champignon-
150 g spekreepjes, gerookte
400 g sperziebonen, gebroken
1 ui

1 ovenschaal (25 x 20 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Snipper de ui.
Snijd de champignons in kwarten, de paprika in stukjes en de knoflook fijn.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de ui, de spekreepjes, de champignons, de paprika, de knoflook en het laurierblaadje 4 min. op een hoog vuur.
Voeg de inhoud van het zakje champignonsaus met 250 ml water en de kaas toe en breng het aan de kook.
Neem het van het vuur en verwijder het laurierblaadje.
Bestrooi de bodem van de ovenschaal met paneermeel en schep er het champignonmengsel in.
Klop het ei los.
Bestrijk de rand van de ovenschaal met ei.
Dek de schaal af met het bladerdeeg.
Druk het deeg op de randen goed aan en snijd er overhangend deeg af.
Versier de deegdeksel met de deegrestjes.
Bestrijk het deeg met ei en maak er gaatjes in met een vork.
Bak de pastei in de voorverwarmde oven in 25 min. gaar.
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Kook de sperziebonen in 6-8 min. beetgaar.
Serveer de pastei met de rijst en de sperziebonen.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1030
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 102 g
w/v suikers: 8 g
Natrium: - mg
Vet: 52 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 24 g
Vezels: 9 g
Groente: 288 g
Zout: 3,1

Klassieke uiensoep.



Menugang: oofd, lunch-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Boodschappen.nl,
Hoogvliet

Ingrediënten

1 el bloem
50 g boter, room-
1 l bouillon, rundvlees-
100 g kaas, belegen,
geraspt (of gruyère)
3 kruidnagels
1 laurierblaadje
8 sn stokbrood (of 4 sn
witbrood)
1 tl suiker, basterd-,
bruine
4 uien, grote

Benodigd:

4 ovenvaste soep-
kommen

Bereiding.

Snijd de uien in ringen.

Bestrooi ze met de bloem en suiker.

Verhit de boter in een soeppan en fruit de
uienringen tot ze lichtbruin zijn.

Schenk de bouillon erbij.

Steek de kruidnagels in het laurierblaadje en
voeg dit toe.

Laat de soep 15 min. zachtjes koken.

Rooster intussen het brood en verwarm de
ovengrill voor.

Verwijder het laurierblaadje met de kruidnagels
en schep de soep in de kommen.

Snijd de sneetjes brood eventueel iets kleiner.
Leg het brood op de soep en verdeel de kaas
erover.

Zet de soep onder de grill tot de kaas smelt en
begint te kleuren.

Tips:

- Liever vega? Gebruik groentebouillon voor
een vegetarische soep.
- Vervang 200 ml van de vleesbouillon eens
door witte wijn.
- Voeg in plaats van basterdsuiker eens 1 el
honing of ketjap manis toe.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 5 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 270

Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 15 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 19 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 7 g

Groente: - g

Zout: 3,1 g

Noedelsoep met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2004, Carta

Ingrediënten

2 bouillontabletten, vis-
2 pk garnalen, roze
1½ zk noodles, wok-
3 el olie, zonnebloem-
2 paprika's, rode
1 peper, rode
1 zk roerbakmix,
Oosterse
4 el saus, vis-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de peper heel fijn.
Verhit de olie in een soeppan.
Fruit de paprika en de peper 3 min.
Voeg de roerbakmix toe en bak het geheel al roerend 5 min.
Voeg de bouillontabletten en 1 1/4 l water toe.
Breng de soep aan de kook.
Voeg de noodles en de garnalen toe en verwarm het geheel door en door.
Breng de soep op smaak met de vissaus, zout en versgemalen peper.

Tip:

Lekker met kroepoek.

Spruitjestaart.



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

Ingrediënten

5 pl deeg voor hartige taart (vriezer)
4 eieren
75 g kaas, geraspte
1 snf nootmuskaat
1 el paneermeel
- peper, versgemalen
100 ml room, kook-
100 g spek (evt. vega)
300 g spruitjes
1 snf tijm
1 ui
- zout

1 quichevorm (20-22 cm)

Bereiding.

Maak de spruitjes indien nodig schoon.
Kook ze ca. 4 min. in een pan water.
Laat ze daarna goed uitlekken.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Snipper de ui en bak deze in een pan samen met de stukjes spek.
Vet de quichevorm in of bekleed hem met bakpapier.
Verdeel hier de plakjes deeg in, zodat alles mooi bedekt is en alle naadjes goed aan elkaar gedrukt zijn.
Bestrooi de bodem met een beetje paneermeel.
Klop de eieren los met de room, geraspte kaas, nootmuskaat, tijm, versgemalen peper en zout in een kom.
Voeg de voorgekookte spruiten toe en het gebakken spek- en uienmengsel.
Giet dan alles in de quichevorm met deeg.
Bak de spruitjestaart ca. 40 min. in de oven tot hij gaar is.

Tip:

Vervang de spekjes eens door champignons of gedroogde tomaatjes.

Bereidingstijd: 25 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

Stamppot van zoete aardappel en spitskool.



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

Ingrediënten:

800 g aardappels, zoete,
in blokjes
30 g boter
300 ml melk
½ tl nootmuskaat,
gemalen
- peper, versgemalen
400 g spitskool,
gesneden
1 worst, rook-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 449
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Bereiding.

Breng de zoete aardappel met de melk en de spitskool aan de kook. Leg een deksel op de pan en kook alles 15 min. op een middelhoge stand.

Warm de rookworst 10 min. mee boven op de groenten.

Giet de aardappelen en de kool af en bewaar het kookvocht.

Stamp de aardappelen en kool met de boter en de nootmuskaat goed door elkaar.

Schenk er beetje bij beetje wat van het kookvocht en roer het tot een romige stamppot. Breng de stamppot op smaak met zout en versgemalen peper.

Snijd de worst in stukken en serveer die bij de stamppot.

Tip:

Lekker met spekjes en zilveruitjes.

Thaise pompoensoep.



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

Ingrediënten

70 g currypasta, Thaise, gele
410 g erwten, kikker-
2 el kokos, gemalen
400 ml melk, kokos-, 18% vet
2 el olie, olijf-, milde
5 pita's, volkoren
1 pompoen, oranje
500 g wortelen, geschrapte

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Schil de pompoen, snijd hem in stukken en schep er de zaadjes met een lepel uit.
Snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. 3 cm.
Snijd de wortelen in stukken van ca. 3 cm.
Verhit de olie in een soeppan.
Bak de pompoen en wortel 5 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de currypasta toe en bak die 1 min. mee.
Schenk er de kokosmelk bij, vul het blik met water en voeg ook dat toe.
Breng het tegen de kook aan en kook het in 20 min. gaar.
Bak intussen de pita's 4 min. in de oven.
Verhit een droge koekenpan.
Rooster de kokos 3 min. op een middelhoog vuur (schep het wel regelmatig om).
Pureer de soep glad met een staafmixer.
Giet de kikkererwten af, voeg die toe aan de soep en warm ze 1 min. mee.
Snijd de pita's in reepjes van ca. 1 cm breed.
Bestrooi de soep met de kokos en serveer ze met het brood.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 4 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 627
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 19 g
Groente: 293 g
Zout: 1,3 g

Vanille chai latte.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: VegaLifestyle.nl

Ingrediënten

200 ml melk, amandel-
- siroop, agave-
2 zk thee, chai-
- vanille extract
300 ml water

Bereiding.

Kook het water in de waterkoker.

Doe de theezakjes in de glazen en voeg het water hieraan toe.

Laat de thee ca. 3 min. trekken.

Verwarm de amandelmelk en voeg dit samen met 1 tl vanille extract en agave siroop op smaak toe aan de thee.

Tip:

Je kunt hier evt. wat vegan slagroom op kunnen spuiten.

34

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

Verfrissend citrussapje.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: KekMama.nl

Ingrediënten

½ citroen
½ grapefruit
½ limoen
2 sinaasappels
2 sinaasappels, bloed-

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 sinaasappels, bloedsinaasappels, grapefruit, limoen en citroen doormidden (zorg ervoor dat je sappige vruchten kiest, want dat maakt echt het verschil in smaak).
Pers het sap uit alle vruchten met een handpers of sapcentrifuge.
Meng het sap in een kom of kan om de smaken samen te laten komen.
Giet het sap in een glas en voeg, indien gewenst, ijsblokjes toe voor extra frisheid.

Tips:

Voeg een snufje munt of basilicum toe voor een extra smaakboost.
Voeg eens een scheutje bruiswater toe voor een sprankelende twist.

Wildragout met champignons.



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

Ingrediënten

2 el bloem
250 g champignons
2 el cognac
1 tn knoflook
1 tl oregano
2 paprika's, rode
1 el paprikapoeder
1 sjalotje
150 g spek, gerookt, mager, blokjes
2 tl tijm
1 dl tomaten, gezeefde
4 el uitjes, zilver-
1 dl wijn, rode
600 g wildpoelet

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 zaadlijsten uit de paprika's.
Snijd de paprika's in stukjes.
Snijd het sjalotje in stukjes.
Borstel de champignons schoon.
Pureer de paprika's en sjalotje met behulp van een keukenmachine of staafmixer.
Pers de knoflook boven de puree uit.
Meng de wijn, tomaten, paprikapoeder en tijm door de puree.
Bak in een braadpan de spekblokjes ca. 5 minuten zachtjes uit.
Bak het wildpoelet in het spekvet in ± 8 minuten rondom bruin.
Bak de champignons ± 3 minuten mee.
Strooi de bloem over de poelet.
Voeg al roerend langs de rand van de pan scheutje voor scheutje het paprikamengsel toe.
Blijf roeren tot een gladde saus ontstaat.
Roer de zilveruitjes door de gladde saus.
Stoof het vlees met het deksel schuin op de pan in ca. 1½ uur zachtjes gaar.

Tips:

Serveer de wildragout in een rijstrand of gegarneerd met torentjes aardappelpuree en broccoli.
Serveer de wildragout in een "vol au vent" (een grote pasteibak - van te voren bestellen bij de bakker - of gebruik kleine pasteibakjes.

Zuurkoolsoep met knoflookbrood.



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

Ingrediënten

14 g bieslook, verse
1½ l bouillon, groente-
2 tn knoflook
2 tl knoflookpoeder
2 el maïzena
2 el mosterd, grove
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 stokbrood, afbak-
2 uien, witte
6 el water
- zout
800 g zuurkool

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

Bereiding.

Een heerlijke, herfstachtige soep! Bij het maken van soep is zuurkool waarschijnlijk één van de laatste dingen waar je aan denkt, maar geloof ons: het is een dikke vette aanrader. De zuurkool en mosterd vullen elkaar heel mooi aan en compenseren elkaar. Een gemakkelijke soep om te maken!

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer het stokbrood over de lengte en leg de helften met de binnenkant omhoog op een met bakpapier beklede bakplaat.
Besprenkel het brood met $\frac{2}{3}$ van de olijfolie en wat versgemalen peper en zout.
Schuif het voor 5 min. in de oven.
Pel en snipper de ui en hak de bieslook fijn.
Verhit de overige olijfolie in een pan op een middelhoog vuur en fruit de ui.
Voeg na 3 min. de zuurkool toe samen met de mosterd, het knoflookpoeder en wat versgemalen peper en zout.
Mix het goed door elkaar en bak het nog 2 min.
Voeg de groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Maak een papje van de maïzena en het water en voeg dit toe aan de soep.
Zet het vuur laag en laat het nog 2 min. doorkoken.
Haal de broodjes uit de oven.
Pel de knoflook en ga met het knoflookteentje over de bovenkant van het brood.
Verdeel de soep over de borden of kommen, garneer ze met de bieslook en serveer met het knoflookbrood.

Zwarte snoepappels.



Menugang: Hapje
Keuken: Amerikaanse,
Britse
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Jennifer Katie,
LoveFoodFeed

Ingrediënten

12 appels (Granny
Smith)
½ tl azijn, witte
¼ tl room, wijnsteen-
460 g suiker, witte
125 ml water, kokend
1 tl voedselkleurstof,
zwarte

Bereiding.

Was en droog de appels.

Verwijder de steeltjes van de appels.

Steek een lollystokje in iedere appel.

Leg de appels op een vel perkamentpapier klaar om te worden gecoat.

Doe de suiker, het water, de wijnsteenroom, de kleurstof en de azijn in een pan.

Meng op een middelhoog vuur alle snoepingrediënten tot alle suiker is opgelost. Stop met roeren zodra de snoepmix begint te koken (ca. 8-10 min.).

Om te testen of het snoepje klaar is laat je een paar druppels kokend snoepmix in een kom met koud water vallen (als de snoepmix nog zacht is, heeft het nog 1-2 min. nodig).

Wanneer u uw appels dompelt, kantelt u de pan een beetje, zodat de snoepappels volledig bedekt zijn (zorg ervoor dat u geen hete snoepmix op uw huid morst, omdat dit een vervelende brandwond kan veroorzaken).

Als er nog snoepmix in de pan zit, pak dan een theelepel en vul de bovenkant van je snoepappels op de plek waar de stokjes zitten (dit om ervoor te zorgen dat er geen appelschil zichtbaar blijft op je afgewerkte snoepappels). Laat je snoepappels 5 min. staan, zodat de snoepmix kan stollen.

Tips:

- Granny Smith-appels zijn een van de beste appels om te gebruiken, omdat ze geen bubbels veroorzaken als ze eenmaal zijn bedekt met het hete zwarte snoepje.
- Als u niet van plan bent uw zwarte snoepappels dezelfde dag op te eten, wikkel ze dan in voedselveilige plasticfolie om eventuele schade aan de appels, zoals barsten en borrelen, te voorkomen.

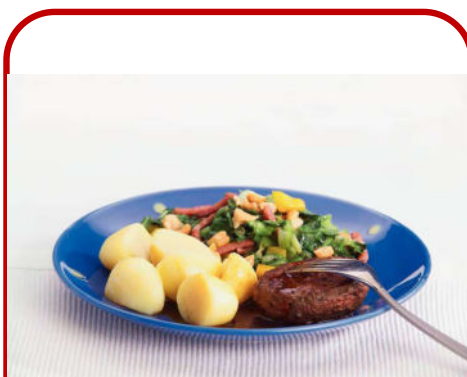
Voorg. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 1 g

Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: 19 g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: 1 g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

----- WINTERRECEPTEN -----



Andijvie met aardappel en spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005, Carta

Ingrediënten

800 g aardappelen
800 g andijvie, panklare
50 g boter
50 g cashewnoten
3 el olie, zonnebloem-
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
125 g spekreepjes, magere
4 tartaartjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Hak de cashewnoten grof.
Snipper de paprika.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de tartaartjes rondom bruin en gaar.
Bak de spekjes 1 min. in een droge wok op een hoog vuur.
Voeg de olie toe en verhit de olie.
Doe de paprika bij de spekjes en roerbak ze 5 min.
Voeg de andijvie in gedeelten toe en roerbak tot de andijvie geslonken is.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de tartaartjes uit de pan en houd ze warm.
Schenk 2 kopjes water bij het bakvet van de tartaartjes en roer de aanbaksels los.
Verdeel de aardappels, de tartaartjes en de jus over 4 borden.
Scheep de andijvie ernaast en bestrooi het geheel met de cashewnoten.

Wijntip:

León Marzot Tempranillo

Boerenkoolfrittata met spek.



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

Ingrediënten

1 aardappel, zoete,
grote
½ bouillonblokje,
groente-
6 eieren
2 tn knoflook
200 g kool, boeren-
2 el olie
- peper, versgemalen
1 peper, rode
150 g spekreepjes,
gerookte
1 ui, middelgroot
- zout

Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen en hak de knoflook fijn.
Halveer de peper in de lengte en verwijder de
zaadlijsten.

Snijd de helften in dunne reepjes.

Schil de zoete aardappel en snijd hem in kleine
blokjes.

Verhit de olie in een ovenbestendige
koekenpan.

Bak de spekreepjes ca. 3 min. en voeg de ui, de
knoflook, de rode peper en de zoete aardappel
toe.

Bak het 2 min. en voeg dan de boerenkool in 2
delen toe (voeg het volgende deel toe als het
eerste is geslonken).

Bak de boerenkool ca. 3 min en schep het
regelmatig om.

Los het bouillonblokje op in 100 ml heet water
en roer het door de kool.

Leg een deksel op de pan en laat alles nog 5
min. zachtjes stoven.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Klop de eieren los in een kom en breng ze op
smaak met peper en zout.

Roer de eieren door het boerenkoolmengsel en
bak de omelet 2 min. op een middelhoge stand.
Zet de pan in de oven en gaar de omelet nog 10
min.

Leg een groot bord op de pan en draai de pan
met bord en al om, zodat de frittata op het bord
komt te liggen (let op, de pan is heet).

Snijd de boerenkoolfrittata in punten en
serveer.

Tip:

Lekker met een frisse salade met een
balsamicodressing.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: 10 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 465

Eiwit: 22 g

Koolhydraten: 31 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 7 g

Groente: - g

Zout: 1,7 g

Ertesop.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Hoeveelheid: 4 l

Sterren: ***

Bron: Carnaval

Ingrediënten

1 aardappel, flinke
7 bouillonblokjes
500 g erwten, split-
1 hamerschijf, met bot
- peper
½ bs peterselie
1 prei, dikke
2 rookworsten, slagers-
½ bs selderie
1 selderijknol, grote
250 g spek, buik-
1 ui
1 winterpeen
- zout

Bereiding.

Breng de gewassen spliterwten met de hamerschijf en het buikspek aan de kook in 5 l water. Schuim de bouillon af, en laat de soep 45 min. trekken.

Haal de hamerschijf en het buikspek uit de soep en snijd die in kleine stukjes (bot en vette stukjes verwijderen).

Doe het vlees weer in de soep.

Voeg de in blokjes gesneden knolselderij, de in plakjes gesneden wortel, de gesnipperde ui, de in blokjes gesneden aardappel en de (hele) rookworsten toe.

Breng het aan de kook en laat 30 min. zachtjes doorkoken.

Haal de rookworsten uit de soep en snijd ze in stukjes.

Voe de rookworsten weer toe aan de soep.

Doe er dan de fijngesneden prei, peterselie en selderie bij en breng de soep op smaak met peper, zout en bouillonblokjes.

Vergeet niet regelmatig te roeren om aanbranden te voorkomen!.

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

Gegratineerde mosselen met oude kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 20
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

75 g boter, room-, ongezoeten
2 sn brood, wit-, oud
40 g kaas, oude
2 tn knoflook
1 kg mosselen, verse
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, verse
3 el water
- zout

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

Bereiding.

Spoel de mosselen in koud water.
Verwijder de evt. 'baard' van de mosselen en onregelmatigheden aan de buitenkant van de schelpen met een mesje.
Spoel de mosselen tot het water helder is.
Verwijder de mosselen die open komen staan of boven komen drijven (die kook je niet mee).
Leg de mosselen in een grote pan leggen.
Voeg 2-3 el water toe.
Verwarm de mosselen afgedekt op een hoog vuur ca. 5-8 min. tot de schelpen opengaan.
Giet de mosselen af en neem ze uit de schelpen.
Leg alle mosselen in één schelphelft terug.
Zet de schelpen naast elkaar op een bakplaat zetten.
Maal in een keukenmachine het brood, de knoflook en de peterselie fijn.
Meng de boter en kaas erdoor.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel het botermengsel over de mosselen.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Schuif de bakplaat ca. 10 cm onder hete grill.
Gratineer de mosselen ca. 3 min.

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Gewokte spruiten met rode wijnsaus.



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

Ingrediënten

50 hazelnoten, zonder
vlies
1 el olie, zonnebloem-
200 g saus, roedewijn-
250 g spekreepjes,
gerookte
500 g spruiten

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.

Maak de spruitjes schoon en snijd ze in dunne plakjes (3 mm).
Rooster de hazelnoten ca. 4 min. in een droge koekenpan.
Hak de noten grof.
Verhit de olie in een wok en bak de spekreepjes 4 min.
Voeg dan de spruiten en hazelnoten toe (houd wat hazelnoten achter om te garneren) en bak het geheel nogmaals 4 min. (tot de spruiten de gewenste gaarheid hebben).
Kruid het geheel evt. naar smaak (bijv. met nootmuskaat, knoflook, chilipeper vlokken, marjolein of gewoon peper en zout).
Verwarm de rode wijnsaus.
Doe de spruiten over in een schaal en bestrooi ze met de achtergehouden hazelnoten.
Serveer de saus erbij in een apart kommetje.

Tip:

Lekker met aardappelpuree.



Koele 'glühwein' met champagnesorbetijs.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

6 tl AH Excellent sterrenmix goud
500 ml glühwein
4 bl ijs, sorbet-, champagne
4 sinaasappelschijfjes, gedroogde

- champagnecoupes
- ijsbolletjestang

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: - g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: 34 g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schenk de glühwein (gekoeld) in de champagnecoupes.
Verdeel met een ijsbollentang de bollen champagnesorbetijs over de coupes.
Bestrooi ze met de sterrenmix goud en steek er de gedroogde sinaasappelschijfjes in.
Serveer direct.

Tips:

- Liever geen alcohol? Vervang de glühwein door druivensap en de champagnesorbet door citroensorbet.
- Serveer dit drankje eens als nagerecht.

Kruidnotentruffels.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Stuks: ca. 30
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

75 g boter, zachte
200 g chocolade, puur
of melk
100 g kaas, room-
½ tl kaneelpoeder
200 g noten, kruid-,
verkruid
1 sinaasappel, rasp van
- vershoudfolie

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 95
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Meng de kruidnootkrumels met de sinaasappelrasp (houd wat achter voor de garnering), de kaneel, de roomkaas en de boter.

Rol balletjes van het mengsel en zet die min. 30 min. in de koelkast om op te stijven.

Smelt de chocolade au bain-marie.

Doop de koude balletjes in de gesmolten chocolade.

Leg ze op een met folie bekleed bord.

Bestrooi de balletjes met sinaasappelrasp.

Zet het bord in de koelkast om weer op te stijven.

Tips:

- Een restje kruidnoten en kapotte speculaasjes zijn perfect voor deze kruidnotentruffels.
- Deze truffels zijn heel lekker met andere koekjes, zoals kandijkoeken of haverkoekjes.

Leffe stoof met gepofte krieltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: DekaMarkt, Eatertainment.nl

Ingrediënten

30 g boter, room-, ongezoeten
1 bouillonblokje, runder-
500 g krieltjes
400 ml Leffe bruin abdijbier
1 el mix voor rundvlees
3 el olie, olijf-
200 g pastinaak
900 g riblappen
2 tk rozemarijn
200 g shiitake
1 sjalot
400 ml water
150 g winterpenen

Bereiding.

Schil de winterpeen en de pastinaak en snijd ze in stukken van 2 cm.
Pel de sjalot en snijd die in halve ringen.
Snijd de riblappen in stukken van 2 cm.
Verhit de boter in een pan en bak de riblappen op een middelhoog vuur in 5 min. rondom goudbruin.
Voeg de winterpeen, pastinaak en sjalot toe en bak die 3 min. mee.
Blus het geheel af met het bier.
Voeg het runderbouillon-tablet, het water, de mix voor rundvlees en de helft van de rozemarijn toe.
Zorg dat het vlees helemaal onder het vocht staat, voeg evt. extra water toe.
Draai het vuur laag en stoof het geheel 3 uur met de deksel op de pan.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Ris de rozemarijn van het resterende takje en snijd die fijn.
Meng de rozemarijn met 2/3 van de olijfolie.
Verdeel de krieltjes over een ovenschaal en verdeel hier de rozemarijnolie over.
Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en plaats de schaal 25 min. in de oven.
Verhit een pan met de resterende olijfolie en bak de shiitake op hoog vuur in 5 min. goudbruin.
Serveer de stoof met de gepofte krieltjes en de shiitake.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 724
Eiwit: 51 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mexicaanse tortilla wrap.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Helma Eijkelkamp

Ingrediënten

1 bl bonen, kidney-
400 g groente, gesneden*
- guacamole**
- kruiden, Mexicaanse,
naar smaak***
1 blj maïs
- olie, olijf-
1 peper, rode, in ringetjes
- peper, versgemalen
200 ml tomaten, gezeefde
2 tortilla wraps (of 4
kleintjes)
- zout

* Voor de groente:

- broccoli
- courgette
- kool
- paprika
- prei
- tomaat
- ui

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng alle kruiden goed door elkaar.
Meng alle ingrediënten voor de guacamole goed door elkaar.
Verwarm een scheutje olijfolie in een hapjespan en bak de groente hierin.
Voeg de kruiden toe en roer ze goed door de groenten.
Voeg, aan het eind de kidneybonen, de maïs en de gezeefde tomaten toe en warm ze even mee.
Besmeer de wraps met de guacamole en verdeel de groeten erover.
Rol ze op tot wraps en plaats ze 5 min. in de oven.

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

1 avocado, geprakte
1 sch citroensap
1 tn knoflook, geperst
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
1 sjalot, fijngesneden
1 el yoghurt

***** Voor de Mexicaanse kruiden:**

2 tl chilipoeder
2 tl knoflookpoeder
2 el komijnpoeder
2 el paprikapoeder
1 tl zout, Himalaya-

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

Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.



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

Ingrediënten

300 g boerenkool
75 g boter
2 eieren
200 g kaas, komijn-
800 ml melk, halfvolle
80 g mosterd
400 g pannenkoeken-
mix, naturel
20 g tuinkers
2 uien

1 ovenschaal (18x28
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Snipper de ui.
Smelt 25 g boter in een braadpan.
Fruit hierin de ui 5 min.
Voeg de boerenkool toe met 2-3 el water.
Voeg versgemalen peper naar smaak toe en leg de deksel op de pan.
Stoof de boerenkool in 15 min. gaar.
Klop intussen de pannenkoekenmix met de eieren en de melk met een garde tot een glad beslag. Bak met de resterende boter en het beslag in totaal 8 pannenkoeken.
Vet de ovenschaal in.
Snijd de kaasplakken in drieën.
Smeer alle pannenkoeken in met mosterd.
Leg 1/3 kaasplak op de pannenkoek.
Leg 1/8 vulling van de boerenkool op de kaas en rol de pannenkoeken op.
Leg deze in een ingevette ovenschaal.
Bedek de pannenkoeken met de resterende kaas.
Schuif de pannenkoeken in de oven en laat de kaas in 10 min. smelten.
Garneer ze met tuinkers.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 710
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 7 g
Groente: 130 g
Zout: 2,8 g

Spinazie-frittata met champignons.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Winterkost met speklappen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
stampot-
500 g boerenkool, verse
1 zk Knorr Jus voor
Stampot
500 g speklappen
1 ui

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 682
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Schenk een laag water van ca. 3 cm in een pan.
Voeg de aardappelen, de boerenkool en een ½ tl zout aan het water toe.
Breng het water aan de kook.
Kook het geheel op een laag vuur in ca. 20 min. gaar.
Snijd de ui in kleine stukjes.
Bak de speklappen in een droge koekenpan.
Voeg de gesneden ui toe aan de speklappen.
Laat het geheel goudbruin bakken.
Bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen en de boerenkool door elkaar met een pureestamper.
Scheep de boerenkool op de borden.
Maak een kuiltje middenin de stampot.
Schenk een scheutje jus in het kuiltje.
Serveer de stampot met de gebakken speklappen en ui.

Wintersalade met Hüttenkäse.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 365 dagen culinair

Ingrediënten

1 appel
1 tl citroensap
1 pk Hüttenkäse (200 g)
1 el mayonaise
½ paprika, groene
- peper
25 g rozijnen
- sla (paar blaadjes)
1 el slagroom
1 ui
2 el walnoten,
fijnggehakt
4 worteltjes (of een
stuk winterpeen)
- 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 de worteltjes schoon.
Maak de ui schoon.
Maak de paprika schoon.
Maak de appel schoon.
Snijd de worteltjes, ui, paprika en appel in kleine stukjes.
Meng de citroensap door de groenten (om verkleuren te vermijden).
Roer de Hüttenkäse, mayonaise, slagroom, snufje peper en snufje zout goed door elkaar.
Was de slablaadjes.
Leg een paar slablaadjes op elk sla-bord.
Lepel een deel van het groentemengsel op de slablaadjes.
Verdeel het Hüttenkäsemengsel over de salades.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

56

Compressed by

