



Hoofdgerechten XVIII v2.3

Inhoudsopgave.

Älplermagronen - Alpenmacaroni.	3
Bietenrisotto met geitenkaas.	4
Boerenkoolfrittata met spek.	5
Broccolistamppot met noten I.	6
Cheesy meatloaf met cheddar en tijm.	7
Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.	8
Gegratineerde bloemkool met tartaar.	9
Hollandse uiensoep met tostirepen.	10
Kerriesoep met linzen.	11
Libanese kibbeh.	12
Linguine met radijsjesloof.	14
Millefeuille van tarbot met stampot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse.	15
Noedels met pindadressing.	16
Paprikás csirke - paprikakip I.	17
Pestowraps.	18
Pizzarol.	19
Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes.	20
Ricotta-citroensoufflé.	22
Spiesen van zalm en kabeljauw.	23
Thais gehaktbrood.	24
Waverse kaastaart.	25
Zeebaars in zoutkorst met geroosterde kruiden.	26
Zeeduivel met prei.	27
Gebruikte afkortingen.	28

Älplermagronen - Alpenmacaroni.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

400 g aardappelen
300 g kaas, Gruyère
1 tn knoflook
100 ml melk, halfvolle
1 snf nootmuskaat
1 snf peper, zwarte
300 g Pipe Rigate
200 ml room, slag-, onbereid
250 g spekreepjes
2 uien
1 snf zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Kook de aardappelblokjes en de pasta gaar.
Bak de spekreepjes krokant.
Voeg halve ringen ui en de fijngehakte knoflook toe aan de spekreepjes.
Bak tot ze de uien glazig zijn.
Giet de aardappelen en de pasta af en laat ze goed uitlekken.
Scheep dit door het spek, ui en knoflook mengsel.
Meng er de helft van de geraspte kaas doorheen en doe het geheel in een ovenschaal.
Meng zout, peper en nootmuskaat door het room/melk mengsel.
Verdeel dit over de ovenschaal.
Strooi de rest van de kaas eroverheen.
Zet het geheel 15-20 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.
De Älplermagronen zijn klaar als de kaas gesmolten is en het een mooi bruin korstje heeft gekregen.



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

Bietenrisotto met geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

400 g bieten, gekookte, geraspt
50 g boter
1 l bouillon, groente-
75 g kaas, geiten-, zachte
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 hv munt, fijngesneden
- peper, versgemalen
300 g rijst, risotto-
2 el rozemarijn, gedroogde
2 sjalotjes, gesnipperd
150 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de sjalot-ten toe en fruit ze ca. 3 min.
Voeg de rijst toe en bak die al roerend 3 min. mee (tot de korrels glazig zijn).
Voeg de wijn toe en roer het geheel tot de wijn is opgenomen.
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen.
Herhaal dit circa 20 min., tot de rijst gaar is.
Voeg de laatste 5 min. de biet en de rozemarijn toe.
Neem de pan van de warmtebron en voeg de helft van de Parmezaanse kaas en de rest van de boter toe.
Laat het afgedekt 3 min. staan.
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de geitenkaas erover en garneer het met de rest van de Parmezaan en de munt.

Tip:

Maak je deze bietenrisotto met geitenkaas liever zonder wijn? Voeg dan extra bouillon toe.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 590
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Boerenkoolfrittata met spek.



Menugang: Hoofdgerecht
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

Broccolistamppot met noten I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Kanker-Actueel.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen,
bloemige (Eigenheimer,
Resonant)
500 g broccoli
1 ei, klein
100 g hazelnoten en/of
amandelen, gehakte
100 g kaas, oude,
geraspte
1 tl mosterd
- nootmuskaat
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el room, zure
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen, kook ze op een matig vuur in ca. 20 min. gaar en giet ze af. Maak intussen de broccoli schoon, verdeel hem in roosjes en snijd de stronk in dunne plakjes. Kook de broccoli in een laagje kokend water in ca. 10 min. gaar, giet ze af maar bewaar het kookvocht.

Verhit 1 el olijfolie in een (tefal)-koekenpan. Bak hierin de noten even aan tot ze kleuren en geuren (dit komt de smaak sterk ten goede; blijf ze wel omscheppen en let op dat ze niet verbranden).

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Stamp de broccoli met de aardappelen fijn met een pureestamper.

Roer de zure room, het ei, versgemalen peper en nootmuskaat (naar smaak), de helft van de kaas en de helft van de noten door de stamp-pot.

Voeg wat broccoli-kookvocht toe als het geheel te droog is.

Vet een ovenvaste schaal in met wat olijfolie, doe de stamp-pot erin en strooi de rest van de kaas en de noten erover.

Laat het gerecht onder de hete grill snel bruin worden.

Cheesy meatloaf met cheddar en tijm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Oma's recepten

Ingrediënten

1 kp broodkruimels
1 ei, groot
500 g gehakt, runder-
250 g gehakt, varkens-
2 el honing
½ kp kaas, cheddar-,
geraspte
¼ kp kaas, Parmezaanse, geraspte
½ kp ketchup
2 tn knoflook, fijngehakt
½ kp melk
½ tl peper, zwarte
1 el tijm, verse, fijngehakt
1 ui, kleine, fijngehakt
1 el worcestersaus
1 tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een cakevorm in of bekleed deze met bakpapier.

Bereid het gehaktbroodmengsel voor:

Meng in een grote kom het rundergehakt, het varkensgehakt, de broodkruimels, de gehakte ui, de melk, het ei, de cheddar kaas, de Parmezaanse kaas, de knoflook, de worcestersaus, zout, peper en tijm goed door elkaar.

Vorm en bak:

Doe het mengsel in de broodvorm en druk het goed aan tot een gelijkmatige vorm.
Bak in de voorverwarmde oven gedurende 45-50 min. of tot het gehaktbrood gaar is (de interne temperatuur moet 160°F / 71°C zijn).

Maak het glazuur:

Meng, terwijl het gehaktbrood bakt, de ketchup en honing in een kleine kom.
Zet dit opzij.

Glazuur het gehaktbrood:

Haal het gehaktbrood uit de oven als het gaar is.
Bestrijk de bovenkant met de ketchup-honingglazuur en zet het dan nog 10 min. terug in de oven, of tot de glazuur bubbelt en gekarameliseerd is.

Serveer:

Laat het gehaktbrood enkele min. rusten voordat je het aansnijdt.
Garneer het brood indien gewenst met wat extra verse tijm.

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

Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Goudart.eu, Johan
Drenth, Receptenplein

Ingrediënten

4 stl bleekselderij
2 kbl bonen, witte,
uitgelekt
15 dl bouillon, kippen-
(van tablet)
2 courgette, kleine, in
blokjes
300 g kip
5 el olie, olijf-
2 tl oregano (of 1 el
verse)
- peper, versgemalen
2 el peterselie
150 g rijst
2 bl tomaat (à 400 g)
1 ui, gesnipperd
- zout

4 timbaaltjes of kleine
kopjes, ingevet

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Roerbak in een wok de ui in 1½ el olie ± 5 min.
Voeg de courgette en de bleekselderij toe en bak ze ±
5 min. mee.
Roer de tomaten, de bouillon en de oregano erdoor,
breng het aan de kook en laat het ± 10 min. koken.
Roerbak de kip in 1 el olie ± 5 min.
Roer de kip, de bonen, zout en versgemalen peper
door de bouillon, verwarm alles goed en bestrooi het
met peterselie.
Vul de timbaaltjes met rijst en stort de rijst in het
midden van een diep soepbord.
Schenk de soep er omheen.

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 bloemkool met tartaar.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 bloemkool (à 800 g)
20 g kaas, geraspte
2 el olie
- peper, versgemalen
- suiker
- tabasco
250 g tartaar
1 bl tomaten, gepelde
3 el tomatenpuree
- 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 bloemkool schoon, was hem en kook hem 15-20 min. in water met zout.
Bak de tartaar in de hete olie kruimelig en roer er de tomatenpuree door.
Blus af met de inhoud van het blik gepelde tomaten en laat dit op een matig vuur 10 min. inkoken.
Breng het op smaak met zout, versgemalen peper, suiker en tabasco naar smaak.
Doe het tartaarmengsel over in een ovenschaal, zet de uitgelekte bloemkool hierop en bestrooi die met de kaas.
Zet de schaal in een op 200°C voorverwarmde oven en laat de kaas in 20-30 min. gratineren.

Hollandse uiensoep met tostirepen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande,
Pinterest, Uiensoep.nl

Ingrediënten

2 el bloem, tarwe-
1 l bouillon, kippen-
(van een tablet)
8 sn brood, casino-, wit
4 pl ham, achter-
150 g kaas, Goudse,
geraspte
½ tl kaneelpoeder
4 el olie, olijf-
1 tl suiker, kristal-
600 g uien

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ui in ringen.
Verhit in een pan de helft van de olie en bak de uienringen glazig.
Bestrooi ze met de bloem, de suiker en de kaneel en bak ze nog 1 min.
Schenk de bouillon erbij en breng de soep aan de kook.
Laat het afgedekt 15 min. zacht koken en breng de soep op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verwijder de broodkorsten.
Beleg de helft van de sneden brood met de helft van de kaas.
Verdeel de ham erover en dek af met de rest van het brood.
Snijd elke dubbele snee in 2 repen.
Verhit in een pan de rest van de olie en bak de tostirepen aan beide kanten goudbruin en krokant.
Scheep de uiensoep in de kommen, bestrooi deze met de overgebleven kaas en geef de tostirepen erbij.

Tip:

Je kunt de soep gerust een uur laten koken. Dat maakt 'm extra lekker.

Kerriesoep met linzen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

¼ appel
2-3 stl bieslook
¼ stl bleekselderij
6 g bloem (of meel)
½ bouillonblokje
1 sn brood, wit, in blokjes
1 cm gember
¼ el kerriepoeder
½ tn knoflook
1 mp kurkuma
25 g linzen, rode
1 el olie, zonnebloem-
¼ prei
½ tomaat
¼ winterpeen
¼ ui
250 ml water

Bereiding.

Zet de oven aan op 180°C (boven- en onderwarmte).
Snijd de prei in de lengte doormidden, was hem zorgvuldig en snijd hem in halve ringen.
Schil en was de winterpeen en de selderij en snijd ze brunoise.
Verhit de zonnebloemolie in een pan en fruit hierin de ui.
Doe na een paar minuten de wortel en bleekselderij erbij.
Pel en snijd de knoflook en de gember in kleine stukjes en voeg die toe.
Snijd de tomaat en de appel in kleine stukjes en voeg die toe.
Voeg de linzen toe en roer het geheel goed door.
Scheep kerriepoeder, de kurkuma en de bloem door de groenten en laat het geheel enkele minuten garen.
Voeg het bouillonblokje toe en giet er 250 ml water bij.
Laat het 25 min. zachtjes koken.
Roer het af en toe door.
Pureer het met de staafmixer tot een gladde soep.
Rooster de boterhamblokjes in de oven in enkele minuten knapperig.
Scheep de soep in een kom en garneer die met de croutons en de bieslook.
Bon appetit!

Tip:

Brunoise snijden is een snijtechniek waarbij je de groente eerst in de lengte snijdt en daarna in blokjes.

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

Libanese kibbeh.



Menugang: Hoofd-
erecht
Keuken: Libanese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Smaack

Ingrediënten

Voor het gehakt- mengsel:

380 g bulgur, fijne
(verkrijgbaar bij de
toko)
500 g gehakt, runder-
1 tl kaneel
½ tl peper, zwarte
1 ui, grote, witte
- zout, naar smaak

Voor de vulling:

2 el boter
300 g gehakt, runder-
½ tl kaneel
½ tl peper, zwarte
25 g pijnboompitten
1 ui, grote, witte

Bereiding.

Kibbeh staat bekend als hét nationale gerecht van Libanon. Het bestaat uit een mengsel van gehakt en deeg, dat je vult met uien, pijnboompitten en vlees. Hoewel de kroketachtige ovale vorm iets anders impliceert, is het woord 'kibbeh' afgeleid van het Arabische 'kubbah', wat balletje betekent. Let op: gebruik voor dit recept geen normale bulgur van een reguliere supermarkt, maar een fijnere variant (verkrijgbaar bij de Turkse of Aziatische supermarkt).

Verwarm de oven voor op 180°C.

Maak het gehaktmengsel:

Was de ongekookte bulgur in een zeef met koud water.
Snipper de ui en maal het vervolgens fijn in een keukenmachine.
Voeg de bulgur, het gehakt, de ui, de zwarte peper, de kaneel en zout naar smaak toe en mix het door elkaar.
Voeg vervolgens een klein beetje koud water toe en maak van het mengsel een deegbal.

Bereid de vulling:

Laat de boter op een laag vuur smelten.
Snipper de ui en fruit het in de pan met boter.
Voeg, zodra de ui glazig is, de pijnboompitten toe.
Roer het regelmatig door totdat de pijnboompitten bruin zijn.
Voeg het gehakt toe en zet het vuur hoger.
Voeg al roerend de zwarte peper en de kaneel toe.
Zodra het gehakt gaar is, haal je de pan van het vuur en laat je het mengsel goed afkoelen.

Maak de kibbeh:

Neem een klein beetje deeg en rol hier een balletje van met een doorsnede van 4cm.
Druk met je vingers een gat in het balletje en vul het met ongeveer 1 el van de vulling.
Knead het balletje dicht en vorm het naar een ovale kibbeh.
Herhaal deze stappen totdat de ingrediënten op zijn.
Bak ze vervolgens ca. 60 min. op 180°C in de oven totdat de kibbeh bruin is gekleurd.

Voorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 60 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

Tip:

Lekker met tzatziki en/of tahinsaus.

Linguine met radijsjesloof.



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

Ingrediënten:

80 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
1-2 tn knoflook
400 g linguine
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
75 g pijnboompitten
250 g radijzen, met loof
2 tl sap, citroen-
250 g scampi
2 sjalotten
2 dl wijn, witte, droge
- 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.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Snijd de radijzen in plakjes en het loof in reepjes.
Snipper de sjalotten fijn en pers de knoflook.
Bak de sjalotten, de knoflook, de radijzen en de loof aan in wat olijfolie.
Blus het af met de witte wijn en laat het even inkoken.
Pel de scampi, verwijder het darmkanaal en bak ze kort aan in wat olijfolie.
Kruid ze met versgemalen peper en zout en besprenkel ze met citroensap.
Meng de scampi met de radijzen.
Kook de linguine volgens de instructies op de verpakking.
Meng ze met de radijzen en scampi.
Verdeel het gerecht over 4 borden en werk het af met de Parmezaanse kaas.

Millefeuille van tarbot met stampot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: CharliesDinner.be

Ingrediënten

500 g aardappelen
- bisque (soep) van
schaaldieren en boter
- kruiden
- peper, versgemalen
8 pl tarbot
250 g uien
1 varkenspoot
250 g wortelen
- 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 een bouillon van de varkenspoot en voeg de aardappelen, de uien en de wortelen toe. Kook deze gaar en giet ze af. Pureer ze daarna en breng ze op smaak brengen met versgemalen peper en zout. Kruid ook de plakjes tarbot en pocheer deze kort in een visfumet (visbouillon). Kook de bisque van schaaldieren in en monteer wat boter. Vul een ronde vorm op met een beetje stampot. Plaats daarop een plakje tarbot. Herhaal dat en sluit het af met de stampot. Garneer het gerecht met wat verse kruiden en giet de saus rondom.

Tip:

Monteren is het binden van een warme vloeistof met klontjes boter. De koude boter wordt met een garde door de warme vloeistof geroerd. Hierdoor krijgt de vloeistof een dikkere structuur en een vollere smaak.

Noedels met pindadressing.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mariëlle Oussoren

Ingrediënten

1-2 el azijn, rijst-
1 snf gemberpoeder
3 el kaas, pinda-
1 tn knoflook
1 komkommer
200 g kool, spits-
1 bs koriander
200 g noedels
1 el olie, sesam-
- peper, versgemalen
- pinda's en/of
sesamzaad, om te
bestrooien, voor de
pindadressing
15 radijsjes
- sap, limoen-
(2 el saus, chili-, (hot))
2 el saus, soja-, lichte
½ el suiker, fijne (of
honing)
1 el tahin
4 uitjes, bos-
200 g wortels
- zout

Bereiding.

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet ze af in een vergiet en spoel ze na met koud water en laat ze goed uitlekken.
Maak de wortel en de komkommer schoon en snijd ze in dunne reepjes.
Schaaf of snijd de kool in zo dun mogelijke reepjes.
Hak de radijsjes in kleine blokjes.
Snijd de bosui in ringetjes.
Hak de koriander grof (de steeltjes kun je ook gebruiken).
Roer voor de pindadressing eerst de tahin en de pindakas glad.
Klop dan de overige ingrediënten erdoor.
Proef en pas gerust iets aan de eigen smaak aan...
Iets zoeter? Dan meer honing.
Iets zouter? Extra sojasaus of wat extra zout toevoegen.
Iets pittiger? Voeg 1-2 el chilisaus toe.
Voeg wat neutrale olie en/of wat water toe als de dressing erg dik is.
Scheep de noedels, de groenten en bijna alle koriander door elkaar in een grote kom.
Meng de pindadressing erdoor.
Bestrooi het gerecht met de overige koriander en de pinda's of het sesamzaad.
Serveer he gerecht koud.

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

Paprikás csirke - paprikakip I.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten:

1½ tl bloem
2 kippenbouten
1 tl paprikapoeder
(edelzoet of iets
scherper)
2 paprika's, punt-, rode,
in repen
- reuzel of boter
2 dl room, zure
1 tomaat, ontveld,
zonder zaad, in stukken
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 50 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.

Braad de kip en de ui aan in de reuzel of boter.
Fruit daarna de paprikapoeder heel even mee.
Voeg dan de tomaat, de rode paprika en een
snuf zout toe en smoor alles met de deksel op
de pan op een laag vuur in 30 min. gaar.
Roer de bloem door de zure room en voeg het
bij de saus.
Laat het onafgedekt op een iets hoger vuur
inkoken tot sausdikte.

Tip:

Als je de chique restaurantversie van het
gerecht mooi vindt, wrijf je de saus door een
zeef, anders laat je huiselijk de stukken paprika
zitten.

Pestowraps.



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

Ingrediënten

2 courgettes
4 el olie, olijf-
100 g Pesto Alla
Genovese
350 g Quorn stukjes
75 g rucolaslamelange
8 tortillawraps
1 ui

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 655
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: - g
Natrium: 880 mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Maak de courgette schoon en snijd ze in blokjes.
Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui 2 min.
Voeg de courgette en quorn toe en bak het geheel 5 min. op een zacht vuur.
Roer pesto door mengsel.
Verwarm wrap volgens aanwijzingen op de verpakking.
Vul wrap met pestomengsel en sla.

Tip:

Lekker met tomatensalade.

Pizzarol.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Elisabeth's
kitchen

Ingrediënten

1 courgette, gele (of
groene)
75 gorgonzola
75 g ham (soort en
smaak naar eigen
keuze)
4 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
1 el keukenkruiden,
Italiaanse, gedroogde
- peper, witte
1 rl Pizzadeeg (koelvak)
10 tomaten, zon-
gedroogde, in kruiden-
olie
1 el tomatenketchup

Bereiding.

Rol het pizzadeeg uit op een bakplaat.
Dek het af met een vochtige doek.
Was de courgette en droog die af.
Snijd het kroontje eraf.
Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken.
Verwijder de vochtige doek van het deeg.
Leg de plakken ham op het deeg.
Verdeel de plakjes courgette over de ham .
Strooi de Italiaanse keukenkruiden erover en maal er
naar smaak peper over.
Verdeel de tomaten erover.
Verdeel daar dan gorgonzola over.
Rol het pizzadeeg vanaf de lange kant naar het
midden.
Pak dan de andere kant van het deeg en rol dat ook
naar het midden.
Vouw het over de andere helft heen.
Strijk de tomatenketchup erover en strooi daar de
geraspt kaas op.
Bak de pizza ca. 20 min. in een voorverwarmde oven
op 200°C.

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

Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten

1 scht azijn
2 kipfilets
700 g krieltjes
2 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, blad-,
fijngesnipperd
1 sjalot
60 g sla, veld-
200 g tomaten, kers-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Spoel de krieltjes af en kook ze in ca. 12 min. gaar in lichtgezouten water.
Spoel de kerstomaten af en leg ze in een ovenschaal.
Bedruppel met olijfolie en kruid ze met peper en zout.
Gaar ze 15 min. in de oven.
Kruid de kipfilets met peper en zout en bak ze goudbruin en gaar in olijfolie.

Maak de saus.

Laat de tonijn en kappertjes uitlekken.
Mix de mayonaise glad met de yoghurt, de tonijn, de ansjovisfilets, de kappertjes en het citroensap.
Breng de saus op smaak met peper.

Pel en snipper de sjalot.
Meng een scheutje olijfolie met de azijn, de mosterd, de sjalot en de peterselie tot een dressing.
Giet de krieltjes af en meng er de dressing door.
Spoel de veldsla.
Snijd de gebakken kipfilet in plakken.
Serveer ze met de krieltjes, de veldsla, de kerstomaten en de tonnatosaus.

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

3 ansjovisfilets, zoute
50 g kappertjes
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
200 g tonijn, in eigen
nat
3 el yoghurt

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

Ricotta-citroensoufflé.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

1 snf bakpoeder
- boter, voor de vorm
2 citroenen
4 eieren
500 g ricotta (of magere kwark)
1 dl room
120 g suiker
4 el suiker, poeder-

- soufflévorm (± 1½ l)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Was de citroenen goed en droog ze af.
Rasp de schil van 1 citroenhelft en pers beide citroenen uit.
Splits de eieren, klop de eidooiers met de suiker met een garde tot een romige, gele massa en voeg de room, de ricotta, het citroensap en de citroenschil toe.
Sla het eiwit met 3 el poedersuiker en het snufje bakpoeder zeer stijf en schep het voorzichtig door de eidooiermassa.
Vet de soufflévorm in en schep de massa er tot ± 1½ cm onder de rand in.
Zet de soufflé in het midden van de op ± 160°C voorverwarmde oven en bak hem 35-40 min.
Bestrooi hem voor het serveren met de overgebleven poedersuiker.

Tip:

Serveer direct uit de oven, evt. met een bolletje vanille-ijs.

Wijntip:

Een zoete dessertwijn, zoals een Moscato d'Asti of een Vin Santo.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 35-40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: - g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Spiesen van zalm en kabeljauw.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Dekamarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

10 g bieslook
1 citroen
1 courgette
2 tl dille, gedroogde
500 g kabeljauwfilets
1 tn knoflook
4 el olie, zonnebloem-
10 g peterselie, platte
400 g zalmfilets

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 5-10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Snijd de zalm, de kabeljauw en de courgette in gelijke blokjes.
Snijd de citroen in partjes.
Pers de knoflook.
Pureer de peterselie, de dille, de bieslook, de knoflook en de olie met een staafmixer in een maatbeker tot een gladde olie.
Schep de olie door de vis- en courgetteblokjes.
Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.
Rijg de vis en courgette om en om aan de spiesen.
Gril de spiesen in 5-10 min. rondom gaar.
Serveer ze met de citroenpartjes.

Thais gehaktbrood.



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

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
2 el currypasta, rode (Penang)
1 ei, middelgroot
900 g gehakt, kip-, naturel
5 cm gember
800 g groenten, wok-, Thaise
50 ml melk, halfvolle
200 g mihoen
1 el olie, arachide-
3 uien, bos-
1-2 tl zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bekleed de cakevorm met bakpapier.
Snijd de bosui in zo dun mogelijke ringetjes.
Snijd de korstjes van het brood en week de boterhammen in de melk. Knijp ze goed uit en meng ze samen met de bosui, het ei, de currypasta en het zout door het kipgehakt.
Verdeel het gehakt over de cakevorm en laat het in ca. 40 min. gaar worden in de oven.
Schil en rasp de gember.
Verhit de olie in een wok en roerbak de wokgroenten en de gember 6 min.
Breng de groenten evt. op smaak met zout.
Bereid ondertussen de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Meng de groenten met de mihoen en serveer het met een plak gehaktbrood erop.

Waverse kaastaart.



Menugang: Hoofd-,
voor-gerecht
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Kookgek.be,
Sjееf.nl

Ingrediënten

Voor het gistdeeg:

100 g abrikozencompote
150 g bloem
65 g boter
- boter
1 ei
10 g gist
50 g melk
1 ael suiker, gries-
1 snf zout

Voor de vulling:

25 g amandelpoeder
1 banaan
2 eieren
250 g kaas, room-
40 g maïszetmeel
1¼ dl melk
2 tl rum
75 g suiker, gries-
50 g suiker, gries-
2 el suiker, poeder-

Bereiding.

Het gistdeeg:

Verwarm de melk lichtjes en los de gist hierin op.

Doe de bloem in een diepe kom, maak een kuiltje in het midden en giet daarin de melk met de gist.

Voeg de suiker, het ei en de boter toe.

Strooi het zout op de rand van de bloem en meng alles tot een zacht deeg.

Smeer een diepe taartvorm (Ø23 cm) met boter in.

Rol het deeg uit op een dikte van ± 3 mm en bekleed daarmee de taartvorm.

Strijk de abrikozencompote over de taartbodem uit.

Verwarm de oven voor op 220°C.

De vulling:

Splits de eieren.

Vermeng de roomkaas met de dooiers, de rum en de melk.

Vermeng het amandelpoeder met 75 g suiker en het maïszetmeel en roer dit mengsel door de kaasbereiding.

Klop de eiwitten tot ze wit zijn, voeg de rest van de griessuiker toe en klop verder op tot schuim.

Schep het door het kaasmengsel.

Vul de taartbodem tot aan de rand met de vulling.

Zet de taart in de oven en laat deze 25-30 min. bakken.

Haal de taart uit de taartvorm en laat hem afkoelen.

Werk de taart af met wat poedersuiker en schijfjes banaan.

Tip:

Om te voorkomen dat de taart barst, moet de damp uit de oven kunnen ontsnappen. Als dit bij uw oven niet het geval is, kunt u de deur lichtjes open laten staan door er bijvoorbeeld een vork tussen te steken.

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

Zeebaars in zoutkorst met geroosterde kruiden.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Daniël Vergouwen,
Kooktijdschrift.nl

Ingrediënten

4 baarzen, zee-
1 citroen
4 eiwitten
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie (75 g)
1 bs rozemarijn (75 g)
1 bs tijm (75 g)
4 tk tomaten, tros-
2 venkels
2 kg zout, zee-, grof

Bereiding.

Dit gerecht is zo puur als het kan zijn. Door de garing in de zoutkorst blijft de vis sappig en kun je genieten van het heerlijke visvlees van de zeebaars!.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak de buikholte van de zeebaars schoon en vul deze met de verse kruiden.
Breng het evt. verder op smaak met versgemalen peper.
Meng het grove zeezout met de eiwitten en roer deze goed door.
Leg een stuk bakpapier in een ovenschaal en voeg het zeezoutmengsel toe.
Leg de vissen erop en dek de vis af met een zeezoutlaag van ongeveer 1 cm. dik.
Gaar de vis 25 min. in de voorverwarmde oven.
Bestrooi de tomaten met olijfolie en snijd de venkel in dunne plakken.
Rooster deze samen mee in de oven, zodat alles gelijktijdig gaar is.
Haal ten slotte de vis voorzichtig uit de zoutkorst en fileer de vis.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 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

Zeeduivel met prei.



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

Ingrediënten

100 g boter
2 el broodkruim
- kervel (of peterselie)
1 el mosterd
- peper, versgemalen
2-3 preistengels
4 el water
4 st zeeduivel (à 200 g)
- 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

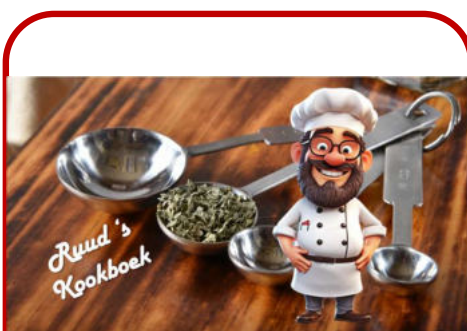
Bereiding.

Dep de vis goed droog en kruid die met wat versgemalen peper en zout.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak de stukken vis even aan in wat boter.
Leg ze dan in een ovenschaal; bestrijk ze met een beetje mosterd en bestrooi ze met wat broodkruim.
Was de prei grondig (zand smaakt niet echt lekker).
Snijd de prei in sliertjes (Julienne) en stoof ze in de pan van de vis.
Doe het water en de rest van de mosterd bij de prei.
Zet de vis ca. 12 min. in de warme oven.
Werk, als de prei gaar is, die af met de rest van de koude boter tot een gebonden saus.
Schik wat prei op een bord en daarop een stuk vis.
Garneer het geheel met wat kervel of peterselie.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

