



Ruud 's Kookboek

100 groenterecepten II

Inhoudsopgave.

3-bonen chili.....	4
Aardappelbloem met groenten en kaas (airfryer).	5
Aardappelpreigratin.....	6
Aardappelpreisoep met gerookte paling.	7
Aloo gobi - Indiase bloemkool.	8
Bladerdeegpakketjes met mediterrane groenten.	9
Bloemkool-roereieren.	10
Blote billetjes in het gras met nagelkaas.	11
Boerenpot.	12
Boston baked beans met frisse sla.....	13
Broccoli-maissoep 'De Zeezuiper'.	14
Champignons in witte wijn.	15
Courgettesalade.	16
Courgettesoep met brie.	17
***Crumble van aardbeien, rabarber en noten.....	18
Curry groenten met gamba's.	19
Farfalle met doperwten en kaas.	20
Frittata met groente.	21
Gado gado met ei en pindasaus.	22
Gebakken knolselderij met hammousse.....	23
Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout.	24
Gegrilde groenten met mozzarella en pestodressing.	25
Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams.....	26
Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.....	27
Gekruide Chinese kool met kip en rijst.	28
Gemengde groente met pangasiusfilet.	29
Gemengde groenteschotel met ras-el-hanout.....	30
Gepofte aardappel met kipfilet en boontjes (airfryer).	32
Geroosterde pompoen-paprikaquiche met geitenkaas.	33
Ham met knolselderijroomsaus.	34
Haricots verts met pijnboompitten.	35
Hollandse spitskoolcurry met kalkoen en rijst.	36
Honing limoen kip gevuld met courgette(airfryer).	37
Indische speklappen met gesmoorde paksoi.	38
Kerriegroenten met noten en kip.	39
Kip met spek en champignons.	40
Kiptajine met aardappelen en doperwten.	41
Komkommer met ketjap.	42
Konijn in romige mosterdsaus en roergebakken groene kool.	43
Ku-yo-luk saus met groenten.....	44
Lasagna met gegrilde groenten.	45
Lever met champignons.....	46
Maïs met krabsalade.	47
Mediterrane kipfilet met paddenstoelen en courgette.	48
Mini-groenten met zure room.	49
Nasi goreng met kip en champignons.	50
Oosterse fusilli met groenten.	51
Paddenstoelensalade.	52
Paddenstoelentompouche.....	53
Pasta met groene kool.....	54
Pitatosti met chorizo en courgette.....	55
Pittige nasi met taugé.....	56
Pittige pappardella met oesterzwammen.....	57
Plaattaart met bietjes en geitenkaas.	58
Pompoensoep.	59
Pompoenstampot met spruitjes.	60
Prei-spaghetti.....	61
Preiroomsoep met grijze garnalen.....	62
Provençaalse groente-tian met aardappel.	63
Puree van broccoli.	64
Quiche met rode kidneybonen en courgette.	65
Rabarbermoes met schuimkop.....	66

Roergebakken kip met courgette en pesto.	67
Romige courgettelasagna met ei.	68
Romige kerriekool met gehakt cordon bleu.	69
Romige macaroni met bloemkool.....	70
Romige witlof.	71
Rosbief met vergeten groenten en raapstelen.	72
Rozemarijnbouillon met kip en venkel.....	73
Rötkål - rode kool.	74
Salade met radicchio en champignons.....	75
Snelle groen(t)e hap.....	76
Snijbonenspaghetti.....	77
Snijboontjes met worteltjes in botersaus.	78
Soep van verse doperwtten.....	79
Spaanse preiballetjes.	80
Spruitjesstampot II.	81
Spruitspiesen met parmaham en appel.....	82
Stampot klapstuk, peen en uien.....	83
Talbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.	84
Tartaar met oosterse wokgroenten.....	85
Tartaar met wokgroenten.	86
Teriyaki-noedels met spruitjes en ei.....	87
Tjaptjoi.	88
Toni's broccolipasta.....	89
Torshi e gol e kalam - pickels van gemengde groenten.....	90
Tuinbonensalade met pepermakreel.	91
Turkse kip met groenten.....	92
Volkoren spaghetti met courgette, kruidenkaas en karbonade.	93
Witlof met kaas.	94
Witte kool met spekjes.	95
Wokrolls met groenten en surimi.....	96
Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.	97
Zalmroerbak met broccoli en paprika.	98
Zoete aardappel-paksoistampot met Thaise sticks.	99
Zoete wontons II.....	100
Zoetzure kip met Japanse groenten.....	101
Zoetzure radijspickels met dille en mosterdzaad.	102
Zomerstampot I.....	103
Zomerstampot II.	104

3-bonen chili.



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

Ingrediënten

3 tl chilipoeder
400 g gehakt, runder-, mager
250 g groente, soep-, grof
200 g haricots verts, geblancheerd
700 g kapucijners
400 g kidneybonen
2 tl kruiden, gehakt- (zonder toegevoegd zout)
3 el olie, olijf-, zonnebloem -of maïs-
1 paprika
500 g tomatenpulp
1 ui

Bereiding.

Laat de kidneybonen, haricots verts en kapucijners uitlekken.
Was de paprika.
Verwijder de zaadjes uit de paprika en snijd hem in blokjes.
Pel de ui en snijd hem in blokjes.
Verhit de olie in een hapjespan.
Bak het gehakt met de chilipoeder en de gehaktkruiden in ca. 5 min. rul.
Voeg de soepgroente, ui en paprika aan gehakt toe en bak ca. 3 min. mee.
Voeg de kidneybonen, haricots verts, kapucijners en tomatenpulp toe.
Verwarm het geheel in ca. 5 min. (door en door).

4

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

Aardappelbloem met groenten en kaas (airfryer).



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 9
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 2

Ingrediënten

- aardappels in dunne schijfjes
- 100 g champignons, in plakjes
- ½ courgette, in blokjes
- 2 eierdooiers
- 100 g kaas, geraspte
- 1 paprika, in blokjes
- peper
- sesamzaadjes, als decoratie
- zout

9 muffinvormen

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 bloem met de aardappelschijfjes. Plaats 5 sneetjes tegen de rand van een muffinpapiertje en één in het midden. Besmeer de aardappelbloemen met een borsteltje en olie (om het barsten te voorkomen als je ze bakt). Voeg de eidooiers bij de kaas en klop dit goed op. Verdeel dit mengsel over uw aardappelbloemen.

Vulling :

Bak de champignons, paprika en courgette in plantaardige olie, totdat ze zacht zijn. Voeg zout en peper toe naar smaak toe. Verdeel de groenten vulling over de kaas. Bak uw aardappelbloemen in de voorverwarmde Airfryer op 1600C ongeveer 10-15 min. (tot ze goudbruin zijn). Versier de aardappelbloemen voor het opdienen met sesamzaadjes.

Aardappelpreigratin.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carta

Ingrediënten

750 g aardappel-
schijfjes, voorgekookte
(vacuüm verpakt)
100 g Gruyère,
geraspte
1 tn knoflook
1 dl melk, volle
- peper, versgemalen,
zwarte
1 prei, dunne
150 g roomkaas met
kruiden, verse
- 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 prei schoon.
Snijd de prei in flinterdunne ringetjes.
Klop de verse roomkaas en de melk met een
handmixer los.
Pers het teentje knoflook boven het
melkmengsel uit.
Scheep de voorgekookte aardappelschijfjes
erdoor.
Scheep de prei erdoor.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Vet een lage taartvorm in.
Scheep het aardappelmengsel erin.
Strijk de bovenkant glad.
Strooi er de Gruyère over.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Bak de aardappelgratin in ca. 25 minuten
goudbruin en gaar.

Aardappelpreisoep met gerookte paling.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen,
kruimige
½ bs bieslook
25 g boter
600 ml bouillon, kippen-
of groente-
150 g paling
- peper, versgemalen
400 g prei
300 ml room
1 ui

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

Bereiding.

Snijd het wit van de prei in grove ringen.
Snijd het groen van de prei in dunne ringen
(houd apart voor de garnering).
Pel en snipper de ui.
Schil en snijd de aardappels in blokjes.
Verhit de boter in een soeppan en fruit de prei
en ui.
Voeg de blokjes aardappel toe en bak kort mee.
Blus af met bouillon en room en breng het
geheel aan de kook.
Laat het geheel nog ongeveer 30 min.
pruttelen.
Pureer de soep glad met een
staafmixer/blender.
Snijd de paling in plakjes.
Snijd de bieslook fijn.
Scheep de soep in een diep bord.
Leg in het midden van het bord een hoopje
preiringen en leg hier wat plakjes paling op.
Strooi er wat bieslook over en maak af met een
draai versgemalen peper.

Aloo gobi - Indiase bloemkool.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: EatGreen 2010-10

Ingrediënten

4 aardappelen
1 bloemkool
1 tl chilipoeder
1 tl garam massala
2-3 cm gemberwortel
2 tl ketoembar
3 tn knoflook
1 tl komijnzaad
¾ tl kurkuma
6 el olie
3 tomaten
400-500 ml water

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

Bereiding.

Snijd de bloemkool in roosjes.
Schil de aardappel en snijd ze in blokjes van 1-1½ cm.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en hak de partjes fijn.
Hak de knoflook en gemberwortel fijn.
Verhit de olie, voeg de komijnzaadjes toe en fruit ze een paar min.
Voeg de knoflook en gember toe, roer en doe de aardappelen erbij.
Voeg nu de geelwortel toe, roer door, zodat deze de aardappelblokjes bedekt.
Herhaal dit voor de chilipoeder en de koriander.
Voeg de tomaatstukjes toe en laat 5 min. stoven.
Voeg de bloemkool toe en verhit ongeveer 5 min. op een hoog vuur.
Voeg het water toe, en laat nog 10 min. zachtjes koken.
Voeg een paar min. voor het einde van de kooktijd de garam massala toe.
De curry hoort niet tè nat te zijn.

Bladerdeegpakketjes met mediterrane groenten.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: TanteFanny.nl

Ingrediënten

2 rl bladerdeeg (Tante Fanny à 270 g)
1 courgette, klein gesneden
2 tn knoflook, fijngehakt
1 el margarine, vloeibare, om te bestrijken
6 el olie, koolzaad-
1 paprika, klein gesneden
- peper, gemalen
- sesam, om te bestrooien
1 el tijm, fijngehakt
12 tomaatjes, cocktail-, gehalveerd
1 ui, fijngesneden
- zout, gemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200° C (onder- en bovenwarmte).
Bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.
Fruit de ui en knoflook in olie.
Laat de overige groenten meegaren.
Breng op smaak met zout, peper en tijm en laat afkoelen.
Rol beide deegrollen met het meegerolde bakpapier op een bakblik uit.
Snijd het deeg in zes gelijkmatige vierkanten.
Steek uit elk vierkant in de hoek een gat.
Verdeel de vulling over de helft.
Bestrijk de randen met water.
Klap het deeg dubbel en druk de randen aan.
Bestrijk ze met margarine.
Bestrooi ze met sesam.
Laat ze in het midden van de oven ca. 20 min. goudbruin bakken.

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

Bloemkool-roereieren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
EatGreen 2011-03

Ingrediënten

½ bloemkool
3 eieren
- olie of boter, om mee
te bakken
2-3 uien

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.

Maak de bloemkool schoon.
Snijd hem in stukjes en kook hem in een ruime hoeveelheid water.
De bloemkool moet gaar zijn, maar niet uit elkaar vallen.
Snijd de uien fijn en bak ze licht bruin in de olie of boter.
Voeg de uitgelekte bloemkool toe en maak de stukjes iets kleiner met de kooklepel.
Bak de bloemkool 2 min. mee.
Voeg de eieren toe en meng alles goed door elkaar.
Bak het geheel in ongeveer 3 min. gaar.

Tips:

Dit gerecht is heel lekker met geraspte kaas en gekookte aardappels.
Als de maaltijd droog smaakt, voeg wat boter toe.

10

Blote billetjes in het gras met nagelkaas.



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

Ingrediënten

700 g aardappelen,
kruimige, geschild
1 pt bonen, witte
150 g kaas, nagel-,
Leidse
1½ dl melk
- peper
600 g snijbonen,
diepvries
- zout

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.

Kook de aardappelen.
Voeg na 15 minuten de snijbonen toe aan de aardappelen.
Breng de aardappelen/snijbonen weer aan de kook.
Laat de aardappelen/snijbonen ca. 5 min. doorkoken (tot de aardappelen gaar zijn).
Verwarm de melk 1 min. in de magnetron.
Stamp de aardappelen, snijbonen en melk tot een smeug geheel.
Breng de stampot op smaak met peper en zout.
Spoel de witte bonen af in een vergiet.
Roer de witte bonen door de stampot heen.
Warm de stampot nog even voorzichtig door.
Snijd de nagelkaas in kleine blokjes.
Schep de stampot op 4 borden.
Verdeel de kaas over de 4 borden.

Boerenpot.



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

Ingrediënten

750 g aardappeltjes, kriel- voorverpakte
50 g boter
250 g gehakt
100 g kaas, belegen of oude, geraspt
1 el mosterd
50 g rookspek, in dobbelsteentjes
2 el room, koffie-
1/8 l room, slag-
ca. 12 uitjes, zilver-, zoetzure
750 g wortel, winter-, in plakjes

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.

Kneed het gehakt goed door met de kaas, koffieroom, peper en zout naar smaak. Rol hiervan gehaktballetjes ter grootte van een walnoot.

Verhit de boter in een braadpan en bak hierin de spekblokjes knapperig.

Schep ze daarna uit de pan.

Bak in het achtergebleven braadvet de gehaktballetjes rondom bruin.

Voeg dan de aardappelen, wortelen en de uitgelekte zilveruitjes toe.

Schep alles door elkaar en laat het gerecht met het deksel op de pan in ca. 20 min. zachtjes gaar worden.

Schep het geheel af en toe om.

Roer de slagroom en mosterd erdoor en laat het geheel al roerend door en door warm worden.

Strooi de spekblokjes erover en breng op smaak met zout en (versgemalen) peper.

Boston baked beans met frisse sla.



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

Ingrediënten

½ pt augurken,
zoetzure, in stukjes
2 el augurkennat
1 blk bonen, witte, in
tomatensaus (850 g)
200 g ham, in stukjes
2 tl mosterd
4 el olie, olijf
- peper
1 krp sla
2 el stroop, keuken-
1 el suiker, bruine
1 blk tomatenpuree
2 uien, fijngehakt
- worchestersaus (of
ketjap)
- zout

Bereiding.

Was de sla.
Droog de sla.
Scheur de sla in stukken.
Verdeel de augurken en 1 el fijngehakte ui over
de sla.
Maak een dressing van 2 el olijfolie, 2 el
augurkennat, peper en zout.
Bak de rest van de ui glazig in 2 el olie.
Voeg de ham en tomatenpuree toe aan de ui.
Bak het geheel nog 1 minuut.
Voeg de bonen, stroop, mosterd, Worchester-
saus en bruine suiker toe aan de ham.
Laat het geheel 5 minuten sudderen.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Meng de dressing met de sla.
Serveer de sla met de Boston baked beans.

Tip:

Een kleinere portie gebakken bonen met een
boterham is een gezonde en snelle lunch.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 410
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 14 g
Groente: - g
Zout: - g

Broccoli-maïssoep 'De Zeezuiper'.



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

Ingrediënten

200 g bleekselderij,
fijngehakte
6 dl bouillon, kippen-
250 g broccoli
1 fls De Zeezuiper (3 dl)
1 tl kerriepoeder, milde
200 g maïskorrels,
gekookte
4 el olie, zonnebloem-
2 el paprika, rode,
fijngehakte
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
4 el room
1 ui
- 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.

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan.
Bak hierin de fijngehakte ui, bleekselderij en broccoli zo snel mogelijk om en om.
Zet het vuur lager en laat de groenten 15-20 min. zacht stoven.
Neem de groenten uit de soeppan, laat ze koelen en pureer ze in een blender, samen met de kerrie en het paprikapoeder.
Verwarm de kippenbouillon goed in de soeppan, voeg er de gepureerde groenten bij en verwarm alles nog $\pm$ 10 min. goed.
Scheep voor het serveren de room in de soepborden, schep daar de soep op, voeg een flinke scheut De Zeezuiper toe.
Garneer met de maïskorrels en de fijngehakte rode paprika.
Voeg naar smaak zout en versgemalen peper toe.

Tip:

Geef er stokbrood bij en drink er een goed gekoeld glas De Zeezuiper bij.



*De Zeezuiper is een bier van de Schelde-brouwerij, 's-Gravenpolder.
Het bier is te koop bij gespecialiseerde slijterijen en bierwinkels.*

Champignons in witte wijn.



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

Ingrediënten

50 g boter
1 ds champignons,
kastanje-
1 ds champignons, witte
1 citroen
1 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 el peterselie, krul-,
fijngehakt
2 dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Rasp de citroen.
Pers de citroen uit.
Verhit de olie en de boter in een pan.
Fruit het knoflookteentje in de boter/olie.
Voeg de champignons toe aan de knoflook.
Zorg dat de champignons niet bruin worden.
Voeg de wijn, citroensap en citroenrasp toe aan de champignons.
Laat de champignons 15 min. op een zacht vuurtje pruttelen.
Scheep de champignons af en toe om.
Breng de champignons op smaak met peper en zout.
Strooi de peterselie over de champignons.
De champignons kunnen zowel warm als koud worden gegeten.

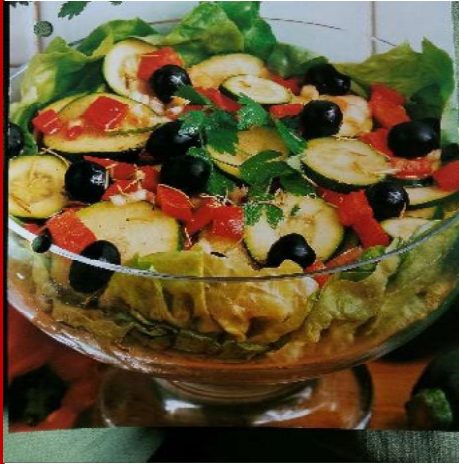
Tip:

Serveer chiabatta bij de champignons.

15

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 260
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Courgettesalade.



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

Ingrediënten

4 el citroensap
2 courgettes
1 mp mosterd
2 el olie
12 olijven, zwarte,
ontpitte
2 paprika's, rode, grote
- peper
2-3 tk peterselie
1 mp tijm, gedroogde
½ tl rozemarijn,
gedroogde
2 el saus, frites-
1 krp sla, gewassen en
gedroogd
2 tl suiker
- zout

Bereiding.

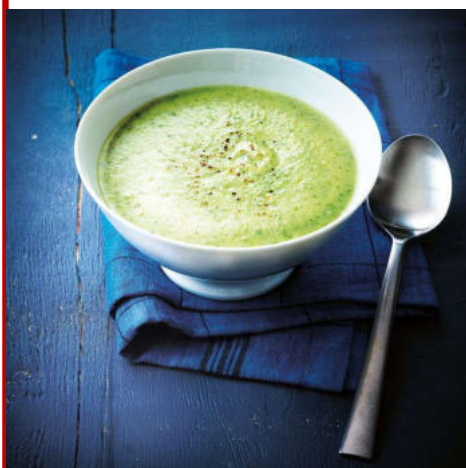
Was de courgette en snijdt de uiteinden eraf.
Snijd de courgettes overdwers in plakken.
Gebruik daarvoor bijv. de iets breder gestelde
komkommerschaaf.
Klop de olie met het citroensap, de mosterd, de
tijm, de rozemarijn en de suiker tot een goed
gemengde dressing.
Voeg naar smaak wat zout toe.
Was de paprika's en snijd deze overlangs door.
Neem de zaadlijsten met zaad weg.
Verwijder de steeltjes.
Snijd het vruchtvlees in stukjes van ½ x ½ cm.
Snijd de olijven overlangs door.
Houd er een aantal apart voor de garnering en
snipper de rest fijn.
Meng de dressing met de plakjes courgette, de
stukjes paprika en de gesnipperde olijven.
Maak de salade naar smaak af met citroensap,
peper en zout.
Schep de slasaus door de blaadjes kropsla en
dresseer de sla in een slabak.
Breng de courgettesalade over in de slabak.
Garneer de salade met de halve olijven en wat
takjes peterselie.
Dien de salade koel, maar niet rechtstreeks uit
de koelkast, op.

Tips:

Vervang de paprika's eens door 200 g gepelde
en ontpitte, in stukjes gesneden
(vlees)tomaten.

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

Courgettesoep met brie.



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

Ingrediënten

200 g aardappelen,
geschild en in blokjes
850 ml bouillon,
groente-
135 g brie (zonder
korst), in blokjes
300 g courgettes,
doormidden en in
plakjes gesneden
150 g prei, fijngesneden
½ kl tijm, gedroogde

Bereiding.

oe de groenten, de bouillon en de tijm in een grote pan.
Breng aan de kook, dek af en laat 12 tot 15 min. sudderen tot de groenten zacht zijn.
Voeg de brie toe en roer tot hij gesmolten is.
Dek de pan niet af, want de kaas is al na 1 tot 2 min. gesmolten.
Pureer de soep en verhit weer snel.
Breng de courgettesoep met peper op smaak en serveer in warme kommetjes.

17

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

Crumble van aardbeien, rabarber en noten.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: We Are Food

Ingrediënten

500 g aardbeien,
Hollandse
120 g amandelpoeder
½ tl gember, vers
gesneden
60 g honing
1 g kaneel, gemalen
- olie, kokos-, scheutje
3 stgl rabarber
60 g walnoten, gehakt
8 el water

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180C°.
Breng het water met 1/3 van de honing en de vers gesneden gember aan de kook.
Snijd de rabarber ondertussen in stukjes van 1 cm.
Voeg, als het water met de honing en de gember kookt, de rabarber toe en haal van het vuur.
Maak een kruimeldeeg van het amandelmeel, de rest van de honing, kaneel en de kokosolie (deze eerste verwarmen).
Snijd de aardbeien in kwarten.
Meng deze met de uitgelekte rabarber en serveer ze in een vuurvast kommetje.
Verkruimel hier het amandeldeeg over.
Bestrooi het met de gehakte walnoten.
Bak het geheel af in een oven op 180C°.

Tips:

Zowel koud als warm te serveren.
Varieer ook eens met ander seizoenfruit, of alleen met rabarber en noten.
Gebruik het kookvocht van de rabarber als basis voor een zomerse limonade.

Curry groenten met gamba's.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Debbie Jorritsma

Ingrediënten

150 g peultjes
1 sjalot
1 tn knoflook
½ peper, rode
1 paprika, gele
4 tomaten
150 g rijst, noten-
200 g gamba's, rauwe,
gepelde
2 el olie, arachide- (of
rijstolie)
1 tl kerriepoeder

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de peultjes af, kook ze 5 min. in weinig water, giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.
Pel en snipper de sjalot en de knoflook.
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de rest fijn.
Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.
Maak de tomaten schoon en snijd ze in stukjes.
Snijd de gamba's aan de rugzijde in en verwijder zo nodig het zwarte nerfje.
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de gamba's 5 min. al omscheppend totdat ze net roze zijn.
Schep ze uit de pan.
Bak de sjalot, de knoflook, de rode peper en de kerriepoeder ± 1 min. in het bakvet in de pan.
Voeg de paprika en de tomaat toe en bak alles ± 2 min. op een hoog vuur.
Schep de gamba's erdoor en voeg 100 ml water toe.
Warm alles nog ± 3 min. goed door en serveer met de rijst.

Farfalle met doperwten en kaas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

200 g doperwten,
koelverse
400 g farfalle (strikjes
pasta)
100 g grana padano (kaas)
250 ml slagroom

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 680
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 78 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de farfalle beetgaar volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Voeg na 5 min. koken de doperwten toe en
kook ze met de farfalle gaar.
Schaaf de grana padano met een fijne schaaf of
een grove rasp in flinters.
Giet de farfalle met doperwten af en vang wat
van het kookvocht op.
Roer de slagroom door de farfalle en warm de
pasta nog heel even door.
Voeg eventueel een klein scheutje kookvocht
toe als de pasta te droog wordt.
Scheep de helft van de kaas erdoor.
Scheep de pasta in vier diepen borden, maal er
royaal peper boven en strooi de rest van de
kaas eroverheen.

Tip:

Lekker met een rucola-salade.

Frittata met groente.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

**1 courgette, kleine òf
250 g roerbakgroente
4 eieren
50 g kaas, 30+,
geraspte òf pittige
geitenkaas
4 el melk, halfvolle
2 el olie
- peper, zwarte
2 st prei
- tijm
1½ ui**

Bereiding.

Maak de groente schoon.
Snijd de ui in snippers, de prei in ringen en de courgette in halve plakken.
Fruit de ui en de prei in de olie in een grote koekenpan zacht.
Voeg de courgette toe met wat tijm en peper.
Stoof de courgette in 8 min. gaar.
Klop de eieren los met de melk en wat peper en klop de kaas er door.
Schenk dit over de groente.
Laat de eieren met een deksel op de pan in ca. 10 min. gaar worden.
Keer eventueel de frittata met behulp van een groot deksel en laat de andere kant kleuren.

21

Bereidingstijd: 15-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Gado gado met ei en pindasaus.



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

Ingrediënten

4 eieren
250 ml melk, halfvolle
4 penen, winter-
4 el pindakaas
300 g rijst, zilvervlies-
2 tl sambal oelek
450 g sperziebonen,
diepvries
100 g taugé

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 555
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 73 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Bereiding.

Kook de rijst en sperziebonen volgens de
aanwijzing op de verpakking.
Kook de eieren in ca. 7 min bijna hard.
Pel en halveer ze.
Doe voor de pindasaus de melk, pindakaas en
sambal in een steelpan en verwarm al roerend
op laag vuur tot een samenhangend geheel.
Breng eventueel op smaak met zout.
Schil de peen en schaaf met een kaasschaaf in
dunne linten.
Verdeel de rijst, sperziebonen, peen en taugé
over 4 diepe borden.
Verdeel de eieren erover.
Serveer met de pindasaus.

Gebakken knolselderij met hammousse.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
1000 Bierrecepten

Ingrediënten

1 el bieslook, fijngehakte
2 el boter, room-
1 dl Budels goudblond (flesje van 33 cl) 150 g ham, gekookte
150 g ham, licht gerookte
1 knolselderij
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
½ dl room
1 ui
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Schil de knolselderij en snijd in plakken van 1 cm. dikte.
Breng water met een snufje zout aan de kook. Kook hierin de plakken knolselderij beetgaar en laat afkoelen.
Bak de plakken vervolgens om en om in een mengsel van 1 el boter en 3 el olie, tot beide kanten lichtbruin van kleur zijn.
Houd de plakken warm.
Schil de ui en snijd in blokjes.
Verhit 1 el boter en 1 el olie in een koekenpan. Laat hierin de blokjes ui glazig worden.
Snijd de ham in stukjes en roer deze samen met het bier door de ui.
Verwarm het mengsel 10 min. goed.
Pureer het mengsel vervolgens met de staafmixer of in de blender.
En breng de mousse op smaak met peper en zout.
Roer tenslotte de room erdoor.
Laat de mousse op een koele plek of in de koelkast opstijven.
Besmeer vervolgens de gebakken plakken knolselderij hiermee.
Garneren de knolselderij met de fijngehakte bieslook.

Tip:

Serveer hierbij ciabattabrood of warme toast en drink er een goed gekoeld glas Budels Goudblond bij.



Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ronald Giphart

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes
1 citroen, zest van
3 el citroensap
2 courgettes, kontjes
eraf
4 el olie, olijf-
- zout, zee-

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

Bereiding.

Schaaf met een kaasschaaf de courgettes over de lengte in repen.
Scheep de courgette over in een ruime kom en voeg 2 el olijfolie toe.
Scheep even om.
Zet een grillpan op het vuur en grill hierin de courgettereppen aan weerskanten totdat een mooi patroon ontstaat (ca. 1 min. per kant).
Leg de courgette op een grote schaal.
Je kunt er nu voor kiezen de repen in de koelkast te bewaren voordat je ze opdient, maar je kunt ze ook lauwwarm serveren.
Strooi de basilicumblaadjes en de citroenzest over de courgette.
Besprenkel de repen vervolgens met het citroensap en de rest van de olijfolie en eindig met een snufje zeezout.

Gegrilde groenten met mozzarella en pestodressing.



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

Ingrediënten

2 bl mozzarella, buffel-
1 aubergine, in blokjes
1 courgette, in halve plakjes
1 paprika, gele, in reepjes
1 paprika, rode, in reepjes
2 uien, rode, in partjes
3 el olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde oregano
60 ml pestodressing (flesje à 120 ml)
1 ciabatta, in plakjes
1 snf peper (evt. 2 el pijnboompitten, geroosterd)
(evt. 1 snf zout)

Bereiding.

Verhit de grillpan.
Scheep in een schaal de groenten om met de olijfolie en oregano.
Gril de groenten in 3-4 porties in 4 min. beetgaar.
Verdeel de groenten over 4 diepe borden.
Verdeel de mozzarella over de groenten.
Schenk de pestodressing over de mozzarella en groenten.
Bestrooi met peper (en evt. zout) naar smaak.
(Bestrooi evt. met de pijnboompitten).
Serveer met plakjes ciabatta.

Tip:

Neem voor kinderen gewone mozzarella, deze heeft een minder uitgesproken smaak.

25

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 550
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 7 g
Groente: 275 g
Zout: 1,3 g

Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ilse kookt

Ingrediënten

600 g aardappelen
1 bloemkool
80 g boter
2 eieren, gekookte
- olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, blad-,
gehakte
4 steaks
- zout

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

Bereiding.

Verdeel de bloemkool in roosjes.
Blancheer ze kort in licht gezouten water.
Schil de aardappelen en kook ze beetgaar in licht gezouten water.
Laat de boter smelten.
Plet de gekookte eieren.
Meng het eierkruim en de gesmolten boter met de gehakte peterselie en de bloemkoolroosjes.
Kruid met peper en zout.
Verhit een grillpan.
Bestrijk de steaks met olijfolie en gril ze goudbruin en naar wens.
Kruid met peper en zout.
Serveer de steaks met de bloemkool en de gekookte aardappelen.

Tip:

Laat de hardgekookte eitjes even schrikken in koud. Zo pellen ze makkelijker en blijft de dooier mooi geel.

Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: GezondeSpieren.nl

Ingrediënten

1 bk asperges, groene
2 tk bieslook
½ citroen
½ courgette
2 tl dille, gedroogde
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
- peper
200 g zalmfilet

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 645
Eiwit: 55 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Witte asperges kunnen we niet altijd eten, maar gelukkig zijn de groene asperges wel het hele jaar door verkrijgbaar. En dus kun je wanneer je maar wilt van dit heerlijke gerecht genieten met gegrilde zalm en courgette. Een lichte maaltijd, die ook leuk te maken is voor gasten!

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de harde uiteinden van de groene asperges af.
Snijd de courgette in plakjes van ongeveer een 1/2 cm. dik.
Pers ook de knoflook uit.
Smeer de asperges en de courgette daarna in met olijfolie.
Smeer ook de zalmfilet aan beide kanten in met wat olijfolie.
Zet een grillpan op het vuur en grill de zalm aan beide kanten 1 min.
Leg de zalm daarna in een ovenschaal en zet deze voor 5 min. in de voorverwarmde oven.
Leg nu de courgette in de grillpan en grill elke kant 2-3 min.
Verwarm ondertussen een wokpan en wok daar de asperges en knoflook in.
Voeg in de laatste minuut de dille toe.
Leg de zalm en alle groenten op een bord.
Besprenkel de maaltijd met wat peper en het citroensap.
Plaats er als laatste een paar takjes bieslook bovenop.

Gekruide Chinese kool met kip en rijst.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Door Sil, Sonja
Bakker

Ingrediënten

- ketjap manis
300 g kipfilet
2 tn knoflook
1 zk kool, Chinese
1 zk kruiden, nasi- (bv
Conimex)
3 el olie, olijf-
1 pepertje, rode
200 g rijst
2 uien, rode
(evt. 2 el uitjes, gefruite
uitjes)

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar.
Was de groenten en snijd deze fijn.
Haal de zaden uit de peper en hak de peper fijn.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Verhit de olie in de wok en bak de kipfilet.
Fruit de ui en knoflook en peper eventjes aan.
Voeg de Chinese kool toe en roerbak het geheel circa 10 min.
Voeg de nasikruiden en de rijst toe.
Verwarm de rijst al omscheppend nog circa 5 min.
Voeg ketjap naar smaak toe.

28

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

Gemengde groente met pangasiusfilet.



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

Ingrediënten

5 champignons
1 st courgette
- mosterd
2 el olie
200 g pangasiusfilet
½ paprika
- peper
100 g taugé
5 worteltjes

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.

Bestrooi de pangasiusfilet met peper en bestrijk ze met mosterd.

Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes.

Was de courgette en snijd deze in plakjes.

Was de paprika, snijder zaadlijsten en zaad uit en snijd dan de paprika in blokjes.

Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Verhit in een pan 1 el olie en bak daarin de pangasiusfilet gaar en bruin.

Verhit in een andere pan 1 el olie en bak daarin de groentes gaar.

Gemengde groenteschotel met ras-el-hanout.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

3 stl bleekselderij
2 bouillonblokjes,
kippen-
200 g haricots verts
± 250 g kikkererwten,
gare (blik of pot)
2 tn knoflook,
uitgeperst
- olie, lijf-
1 paprika, groene
1 paprika, rode
4-5 tl ras-el-hanout
2 blk tomatenstukjes
2 uien
2 dl water
- zout

Bereiding.

Ras-el-hanout is een specerijenmengsel, dat veel wordt gebruikt in Noord-Afrika en het Midden-Oosten. De naam betekent letterlijk "het beste van de winkel". Er bestaat geen vaste samenstelling voor ras-el-hanout. Iedereen maakt zijn eigen combinaties. Typisch is wel, dat er altijd heel veel verschillende specerijen tegelijkertijd inzitten, zoals kardamom, kruidnagel, kaneel, koriander, komijn, nootmuskaat, geelwortel, peper en foelie. Ras-el-hanout kan soms wel uit 100 verschillende componenten bestaan. Koop ras-el-hanout in een Marokkaanse winkel of online. Het is interessant om verschillende soorten aan te schaffen en die qua smaak en aroma met elkaar te vergelijken.

Maak de haricots verts schoon en halveer ze. Kook ze beetgaar in een beetje gezouten water. Snijd de bleekselderij in stukken van 3 cm lengte. Kook ook deze beetgaar in een beetje gezouten water. Snijd de paprika's grof in stukken. Snijd de uien in halve ringen. Verhit een beetje olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag en fruit hierin de uienringen zachtjes. Voeg na ongeveer 5 min. de knoflook en 3 tl ras-el-hanout toe en fruit de smaakmakers nog even mee. Doe ook de paprikastukken in de pan. Voeg het water, de bouillontabletten en de tomatenstukjes (met vocht) bij de uien. Breng het geheel aan de kook. Tot zover kun je dit gerecht voor de maaltijd voorbereiden. Voeg vlak voor het serveren de voorbereide groenten en de kikkererwten toe aan de tomatensaus. Verwarm het groentenmengsel goed en voeg naar smaak nog wat ras-el-hanout en zout toe.

Tip:

Serveer bij deze groenteschotel gegrilde merguez-worstjes en couscous.

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

Gepofte aardappel met kipfilet en boontjes (airfryer).



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
800 gr boontjes
1 el honing
2 el ketjap
1 tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
400 g kipfilet
1 tl uienpoeder

Bereidingstijd: 65 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 marinade van ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.

Marineer de kipfilet minimaal 1 uur in de marinade.

Maak de boontjes schoon.

Pak de boontjes in met een klontje boter in de aluminiumfolie.

Doe het pakketje in de airfryer en gaar de boontjes in 8 min. op 180°C.

Maak de aardappel schoon.

Doe de aardappel en de kipfilet in een voorverwarmde airfryer en gaar gedurende 20 min. op 180°C.

Voeg de laatste 5 min. het pakketje met boontjes toe aan de aardappel en de kipfilet.

Geroosterde pompoen-paprikaquiche met geitenkaas.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo 2014-07

Ingrediënten

6 pl deeg voor hartige
taart (diepvries)
1 el honing
200 g kaas, geiten-,
naturel, verse
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
1 paprika, rode
1 snf peper
1 el peterselie
400 g pompoenblokjes
(koelvers)
130 g tapenade,
zongedroogde tomaten
1 ui, rode
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Bekleed de vorm (lage quiche- of taartvorm
Ø24cm) met de plakjes deeg.
Besmeer de deegbodem met de tapenade.
Verwijder met een lepel de zaden en de pitten
uit de pompoen.
Snijd het pompoenvlees in stukken.
Scheep in een schaal de gesneden pompoen of
de kant-en-klare pompoenblokjes met de
paprika, ui, olijfolie, knoflook, honing en zout
en peper naar smaak om.
Verdeel de groenten over de deegbodem.
Verkruimel de geitenkaas grof boven de quiche.
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in ca.
35 min. goudbruin en gaar.
Bestrooi de quiche met de peterselie.

33

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2407
Energie kcal: 573
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ham met knolselderijroomsaus.



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

Ingrediënten

4 el boter, room-
4 pl ham, gekookte,
magere (à 125 g)
1 el honing
2 tn knoflook
500 g knolselderij
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
1 dl room, slag-
1 1/2 dl Westmalle
Tripel
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Schil de knoflook.
Pers de knoflook uit in een kommetje.
Vermeng de knoflook met 2 el olie en honing.
Schil de knolselderij en snijd de knolselderij in kleine blokjes.
Smelt de boter in een pan en laat hierin de blokjes, met het deksel op de pan, 20 min. zacht stoven.
Pureer de blokjes vervolgens in een blender of met een staafmixer.
Doe de knolselderijpuree, samen met het bier terug in de pan.
Laat het geheel gedurende 15 min. stoven.
Roer tegen het einde van de stooftijd de slagroom erdoor.
Breng de saus op smaak met peper en zout en houdt de saus warm.
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak hierin de plakken ham om en om.
Haal ze uit de pan en bestrijk ze met het knoflookmengsel.
Verdeel de plakken ham en saus over voorverwarmde borden.

Tip:

Serveer hierbij aardappelkroketjes en in boter gestoofde snijbonen of sperzieboontjes.



Haricots verts met pijnboompitten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

25 g boter
500 g haricots verts
2 el pijnboompitten

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

Bereiding.

Kook in ruim water met zout de haricots verts in 6-8 min. beetgaar.
Laat de haricots verts uitlekken.
Smelt de boter.
Verwarm de haricots verts 5 min. in de boter.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi die over de haricots verts.

Tips:

Vervang de haricots verts eens door peulen of broccoli.

Hollandse spitskoolcurry met kalkoen en rijst.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Honing limoen kip gevuld met courgette(airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Philips Chef

Ingrediënten

1 kip, hele

Voor de vulling:

2 abrikozen
1 appel, zoete
1 courgette, geel
1 courgette, groen
2 tn knoflook,
fijngesneden
2 el olie, olijf-
- tijm, versgesneden
2 uien, rode

Voor de marinade:

1 citroen of limoen,
grote, sap van
200 g honing
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

*Een hele kip bakken gaat prima in de Airfryer!
De hete lucht zorgt ervoor dat het vlees snel
dichtschroeit, zodat het vocht en de smaak
van de kip behouden blijft. De kip blijft zo
heerlijk sappig. Honing en limoen passen heel
goed bij elkaar en geven de kip een heerlijke
smaak.*

Snijd alle ingrediënten voor de vulling in kleine
blokjes en meng dit met de olie in een kom.
Breng op smaak met peper en zout.
Vul de kip met het mengsel.
Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Als je beschikt over de grillpan accessoire kun
je deze goed gebruiken om de kip op de
leggen, zodat je meer ruimte hebt in je
airfryer.

In een Viva model past een kip van max. 1,2 kg,
in een Avance model max. 1,6 kg.

Leg de kip in de airfryer en schroeï dicht in 5
min.

Smelt ondertussen in een pan de honing en het
sap van de citroen en breng dit op smaak met
peper en zout.

Haal de kip uit de airfryer en smeer de kip in
met een deel van de marinade.

Zet de temperatuur van de airfryer op 150°C en
leg de kip terug.

Open de airfryer elke 15 min. om de kip in te
smeren met marinade, totdat deze op is.

Na 60 min. is de kip gaar.

Je kunt op twee manieren controleren of de kip
gaar is.

Met een vleesthermometer kun je de
kerntemperatuur meten. Deze moet 85°C zijn.

Als je geen thermometer hebt, kun je ook aan
het vocht zien of de kip gaar is.

Het vocht wat uit de kip komt mag niet meer
roze zijn, maar moet een heldere kleur
hebben.

Eet smakelijk!.

Vorb. tijd: 20 min.
Baktijd: 60 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3620
Energie kcal: 862
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

Indische speklappen met gesmoorde paksoi.



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

Ingrediënten

75 ml ketjap manis
2 tn knoflook
4 el olie, zonnebloem-
2 krp paksoi
300 g rijst, zilvervlies-
4 speklappen
250 g tomaatjes, cherry-
3 uien
75 ml water

Bereiding.

Verhit in een braadpan 2 el olie.
Bak de speklappen in 2 min. per kant bruin en neem ze uit de pan.
Fruit in het bakvet de helft van de ui met de knoflook 2 min.
Scheep de tomaatjes erdoor en bak 2 min. mee.
Voeg de ketjap met het water toe, leg de speklappen weer in de pan en stoof ze afgedekt in 20 min. gaar.
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de paksoi in brede repen; houd het witte en groene deel apart.
Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olie.
Fruit de rest van de ui 2 min.
Scheep het witte deel van de paksoi erdoor.
Smoor de paksoi in 6 min. beetgaar.
Neem intussen de laatste 5 min. het deksel van de speklappen en laat het stoofvocht tot de gewenste dikte inkoken.
Scheep ten slotte het groene paksoiblad erdoor en smoor nog 1 min.
Verdeel de rijst met de paksoi over 4 borden.
Scheep de speklappen met het stoofvocht erbij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 760
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 73 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kerriegroenten met noten en kip.



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

Ingrediënten

1 bk Conimex Boembroe
voor Kerrie Groenten
4 el Conimex Wok
Marinade
600 g groenten, wok-,
grofgesneden
400 g kipfilet
50 g noten, cashew-,
gezouten
- olie, wok-
400 g rijst

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd elke kipfilet in 6 stukjes.
Meng de kipstukjes met de wok-marinade.
Laat het 3 min. staan om te marineren.
Verhit een wok of koekenpan, voeg een scheutje olie toe en bak hierin de kipstukjes in ca. 8 min. rondom goudbruin en gaar.
Verhit een andere wok of hapjespan, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de groenten 3 min.
Voeg 2 dl water en de boembroe toe en breng aan de kook.
Laat ca. 3 min. zachtjes pruttelen.
Hak de cashewnoten grof.
Verdeel de rijst over 4 borden, schep de kipstukjes en de kerriegroenten ernaast.
Bestrooi de groenten met de cashewnoten.

39

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3620
Energie kcal: 862
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

Kip met spek en champignons.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Sara Blanchard

Ingrediënten

2 el boter, gesmolten
35 g champignons,
gehalveerd
2 kippenborsten, met
bot en vel
1 tn knoflook, geperst
- peper
4 el room, extra dikke
(50% vetgehalte)
2 pl spek, doorregen
1 tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schenk de gesmolten boter in een ovenschaal
van 23x33 cm.
Leg de kip met het borstbeen op de bodem.
Breng de kip op smaak met zout en peper.
Draai de kip om.
Drapeer de spek over de kip.
Verdeel de champignons er over.
Zet de ovenschaal in het midden van de oven.
Laat het geheel 45-60 min. in de
voorverwarmde oven bakken (tot het
kippenvlees wit is en de sappen helder zijn).
Haal de schaal uit de oven halen.
Leg de inhoud van de ovenschaal op een bord
leggen.
Houd de inhoud van de ovenschaal warm.
Giet de jus uit de ovenschaal in een kleine
sauspan.
Klop de jus met de room op een laag vuur tot
een dikke saus.
Schenk de saus over de kip.
Serveer het gerecht warm.

Tip:

Lekker met groene groenten en wilde rijst.

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

Kiptajine met aardappelen en doperwten.



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

Ingrediënten

6 aardappelen, geschild en in parten
1 kp dopertwen, diepvries
4 drumsticks
1 tl gember
- harissa
1 mp komijn
- koriander
- kurkuma
- olie, olijf-
½ tl paprikapoeder
1 tl peper, zwarte
- peterselie, fijngehakt
1 tl ras el hanout
1 tomaat
1 ui

Bereiding.

Maak de kip goed schoon.
Doe een scheutje olie in de tajine en bak de kip hier even aan alle kanten aan.
Snipper de ui, ontvel de tomaat en snijd in stukjes.
Doe de ui en tomaat bij de kip.
Bak dit even tot het zacht is.
Voeg vervolgens een deel van de kruiden, zout en koriander/peterselie toe.
Voeg een klein beetje harissa toe en schep het geheel even goed om.
Doe er dan water bij, en laat het op een zacht vuur bijna gaar koken.
Haal het vlees er dan uit.
Leg dan de aardappels netjes in de tajine.
Voeg de rest van de kruiden en eventueel wat water toe.
Leg de kip erop en laat het verder op zacht vuur gaar koken.
Als alles gaar is doe je de dopertwen in de tajine en laat nog even doorkoken.

Tips:

Meng eens zoete en gewone aardappelen.

Let op!!! Harissa is best wel pittig. Je kunt de harissa weglaten of vervangen door paprikapuree.

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

Komkommer met ketjap.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jan Plasmans

Ingrediënten

1 el ketjap (manis)
1 komkommer
1 olie

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.

Schil de slangkomkommer, haal de zaadlijsten eruit en snijd ze in de lengte door.
Snijd de twee helften in partjes.
Verhit wat olie in een koekenpan.
Voeg de partjes komkommer toe en giet hierover de ketjap.
Laat dit alles nu in ca. 5 min. gaar sudderen.

Konijn in romige mosterdsaus en roergebakken groene kool.



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

Ingrediënten

50 g boter
2 tn knoflook
4 konijnenbouten
¼ kooltje, groen
2 laurierbladen
4 el mosterd, pittige gele
2 el olie, zonnebloem-
- peper
½ l room, slag-
1 ui
½ l wijn, droge witte
- zout

Vorbereiding.

Bestrooi de konijnenbouten met zout en peper.
Snijd de gepelde ui in ringen.
Snijd de groene kool in dunne slierten.

Bereiding.

Verhit de boter in een braadpan en bak hierin de bouten snel rondom lichtbruin.
Scheep de bouten uit de pan.
Bak nu de uienringen zacht.
Voeg de laurierbladen, de knoflook uit de knijper, de mosterd en de wijn toe.
Leg de bouten weer in de pan en stoof ze op een vrij laag vuur in ongeveer 40 min. gaar.
Scheep de bouten en de laurierbladen uit de pan.
Roer de slagroom door het vocht in de pan.
Verhit de zonnebloemolie in een wok en roerbak de koolslierten 2 min.
Verdeel de konijnenbouten en de kool over de borden.
Giet de mosterdsaus over het vlees.

Tips:

Serveer bij dit gerecht bijvoorbeeld tagliatelle of aardappelpuree.
Dit gerecht kan ook met kippenbouten worden bereid. De braadtijd is dan korter, circa 25 min.
In plaats van groene kool kan ook spitskool, rode kool of een andere sluitkool worden gebruikt.

Wijntip:

Een fruitrijke rode Côtes du Rhône (ca. 16°C).

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 815
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 66 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ku-yo-luk saus met groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

100 g ananas, in stukjes
4 bl gember met gembernat
2 tl ketjap
2 tn knoflook
100 g kool, witte, grof gesneden
- maïzena of aardappelmeel
2 el olie
100 g prei of taugé
2 el suiker
2 el tomatenpuree
200 ml water

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

Bereiding.

Fruit de uitgeperste knoflook zachtjes in de olie.

Voeg water, suiker, ketjap, ananas, fijngesneden gember, gembernat en tomatenpuree toe.

Bind het geheel met maïzena of aardappelmeel.

Kook de groenten kort en roer ze door de saus.

Lasagna met gegrilde groenten.



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

Ingrediënten

- basilicum
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
1 tn knoflook
4-6 lasagnebladen
25 g noten, wal-
2 el olie
1 blk tomatenblokjes
2 uien, rode
1 venkelknol
1 wortel, winter-, kleine

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 510
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de groente schoon.
Snijd de venkel in 8 dunne parten en 1 ui in 4-6 parten.
Snijd de andere ui in snippers.
Snijd de wortel in repen.
Druppel een beetje olie over de groente.
Gril de groente in een hete grillpan of onder de grill in ca. 10 min. gaar en bruin.
Fruit de gesnipperde ui in de rest van de olie glazig.
Pers het teentje knoflook er boven uit.
Voeg de tomatenblokjes, wat peper, zout en basilicum toe.
Laat de saus 10 min. sudderen.
Kook de lasagne gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Hak de walnoten grof.
Leg op 2 borden een vel lasagne en schep er wat saus over.
Leg er gegrilde groente op.
Herhaal dit met nogmaals lasagne, saus en groente.
Strooi er aan tafel de walnoten en de geraspte kaas over.

Lever met champignons.



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

Ingrediënten

3 el bloem
4 el bouillon, runder-
250 g champignons
400 g lever, varkens-
4 el melk
2 el olie, zonnebloem-
- peper, zwarte
- peterselie, fijngehakte
2 uien, rode
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1280
Energie kcal: 305
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder vet en zeentjes van de lever.
Snijd de lever in reepjes.
Doe de melk in een kom.
Leg de reepjes er ca. 5 min. in.
Pel de uien en snijd ze in ringen.
Wrijf of borstel de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes.
Verhit de olie in een anti-aanbakpan of in een wok.
Bak daarin de uienringen ca. 2 min.
Voeg de champignons toe.
Bak het mengsel nog eens ca. 2 min.
Neem de lever uit de melk en dep ze droog met keukenpapier.
Giet de melk weg.
Wentel de reepjes door de bloem.
Doe de reepjes in de pan. Of wok en braad ze op een hoog vuur in 2-3 min. mooi bruin.
Keer de reepjes af en toe.
Breng de reepjes op smaak met peper en zout.
Giet de bouillon er bij.
Verwarm het mengsel nog eens 1 min.
Bestrooi met peterselie en serveer direct.

Tip:

Serveer hierbij aardappelpuree en een kleurige salade met kruidenvinaigrette.
Lekker met een rode wijn.
Vervang de varkenslever eens door kalfslever.

Maïs met krabsalade.



**Menugang: Hoofd-,
voorgerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

1 blk krab
1 blk maïs (225 g)
**½ paprika, rode, in
dunne reepjes gesneden**
100 g rijst, gekookte

voor de dressing:

1 el citroensap
1 el mayonaise
2 el olie
- peper
2 drp tabascosaus
1 snf suiker
- zout

verder nog:

100 g krabsticks

Bereiding.

Giet het vocht van de krab weg en verwijder de eventueel harde stukjes kraakbeen.
Meng de krab met de maïs, rijst en de reepjes paprika.
Meng de ingrediënten voor de dressing en schep ze door het krabmengsel.
Doe de salade in een ondiepe schotel en leg er hier en daar de krabsticks bovenop.
Serveer bij dit voorgerecht brood en boter.
Deze salade is ook heerlijk als hoofdgerecht.

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

Mediterrane kipfilet met paddenstoelen en courgette.



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

Ingrediënten

2 zk aardappelpartjes (à 450 g)
200 g champignons, kastanje-
1 courgette, in blokjes
2 kipfilets (à 150 g)
1 pk Maggi Mals en Kruidig, mediterrane kruiden
5 el olie, olijf-
- peper
2 el peterselie, blad-, grof gehakt
1 ui, in halve ringen
- zout

Bereiding.

Bereid de kipfilets met de kruidenmix volgens de aanwijzingen op de verpakking (gebruik 2 vellen bakpapier).
Verhit in een hapjespan 3 el olijfolie.
Bak de aardappelpartjes in 10 min. goudbruin en gaar.
Scheep ze regelmatig om.
Verhit de rest van de olie in een wok.
Roerbak de paddenstoelen met de ui en de courgette in 5 min. beetgaar.
Breng op smaak met peper en zout.
Verdeel de kipfilets over 4 borden.
Scheep er de groente bij en bestrooi met de peterselie.
Serveer het gerecht met de aardappelpartjes.

48

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1667
Energie kcal: 397
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mini-groenten met zure room.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker koken in 30 minuten

Ingrediënten

250 g asperges, groene, dunne
15 g boter, zoute, op kamertemperatuur
250 g mini-courgettes
175 g mini-worteltjes
2 tl mosterd, grove
- peper, zwarte
200 ml room, zure

Extra benodigd:

- Stoompan

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 170
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vul de stoompan voor de helft met water en breng het aan de kook.
Schrap intussen de worteltjes en snijd grote exemplaren in de lengte door.
Maak de courgettes schoon en snijd ze in de lengte door.
Schil de asperges, was ze en snijd het harde stukje aan het onderste uiteinde eraf.
Stoom de worteltjes 5 min. met de deksel op de pan.
Dek de worteltjes vervolgens af met een laag gehalveerde courgettes en leg daarop de asperges.
Leg het deksel op de pan en stoom de groenten nog 5 min.
Verwarm intussen de zure room in een pannetje.
Roer de mosterd erdoor.
Warm de saus door.
Doe de groenten in een voorverwarmde schaal en roer de boter met peper naar smaak erdoor.
Giet de mosterdsaus erover.
Schep de groenten voorzichtig door en serveer direct.

Tip:

De asperges kunnen eventueel vervangen worden door haricots verts.

Nasi goreng met kip en champignons.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hans Belterman

Ingrediënten

100 g bacon of
ontbijtspek, dunne
plakken
350 g champignons
300 g kippeborstfilets,
in kleine blokjes (ca. 1
cm)
1 tn knoflook, ragfijn
gehakt of uitgeperst
1 tl olie, sesam-
3 el olie, zonnebloem- of
arachide-
- peper, witte,
versgemalen
300 g rijst, droog-
kokende
2 tl sambal oelek
1 tl sojasau, Chinese,
lichte
1 ui, grote, gesnipperd
6 uitjes, bos-, in smalle
ringetjes
- zout

Bereiding.

Gebakken rijst met kip en paddenstoelen behoort tot één van de meest populaire gerechten in de grote steden van China. Bacon of ontbijtspek mag er echter niet in ontbreken.

Snijd de champignons eerst in plakjes en vervolgens in reepjes.
Snijd de bacon of ontbijtspek in dunne reepjes.
Kook de rijst, zoals op de verpakking is aangegeven.
Voeg zout aan het kookwater toe.
Laat de rijst grotendeels afkoelen.
Verhit de zonnebloemolie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".
Fruit de ui 3 min.
Roer daarna knoflook en sambal oelek erdoor.
Voeg na 1 min. het kippenvlees, champignons en bacon of ontbijtspek toe.
Laat alles onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min, bakken.
Strooi de bosuitjes en wat peper erover.
Spreid de rijst er over uit.
Scheep alles zolang om tot de rijst door en door warm is geworden.
Sprenkel sojasaus en sesamolie erover en scheep alles nogmaals goed om.
Dien het gerecht op in een voorverwarmde schaal.

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

Oosterse fusilli met groenten.



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

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
2 eieren
150 g fusilli
100 g hamblokjes
1 tn knoflook
3 el olie, roerbak-
100 g peultjes
2 tl sambal badjak
2 el sojasaus
1 1/2 dl tomatensap
1 ui, rode
4 worteltjes, bos-

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

Bereiding.

Kook de fusilli volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Klop de eieren los met 1 el water, zout en peper.
Verhit 1 el olie in een koekenpan.
Laat het ei over de bodem uitvloeien en bak de omelet tot de bovenkant droog is.
Maak intussen de groenten schoon.
Snijd de ui, bleekselderij en worteltjes in stukjes en halveer de peultjes.
Rol de omelet op en snijd hem in reepjes.
Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak alle groenten 2-4 min.
Pers de knoflook erboven uit.
En roer de sambal, de sojasaus, het tomatensap en de hamblokjes erdoor.
Laat het geheel ±4 min. zachtjes sudderen.
Giet de fusilli af, schep ze door de groenten en warm het gerecht al omscheppend goed door.
Verdeel de omeletreepjes erover.

Paddenstoelensalade.



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

Ingrediënten

2 tn knoflook
3 el olie, olijf-
300 g paddenstoelen,
gemengde
- peper
2 el peterselie,
fijngehakte
- tabasco
- zout

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

Bereiding.

Maak de paddenstoelen schoon en halveer eventueel de grote oesterzwammen.
Breng water met zout aan de kook.
Blancheer de paddenstoelen 3 min. en laat ze goed uitlekken.
Pel en snipper de knoflook.
Verhit de olie en fruit de knoflook op laag vuur.
Voeg de paddenstoelen toe en bak ze al omscheppend 1 min. mee.
Neem de pan van het vuur en schep er de peterselie, een paar druppels tabasco en zout naar smaak door.
Zet de salade tot het gebruik in de koelkast.
Garneer met een toefje peterselie en serveer met cocktailprikkers

Paddenstoelentompouche.



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

Ingrediënten

- bieslook
8 plk bladerdeeg
40 g bloem
75 g boter
1 ei
500 ml melk, (soja-)
450 g paddenstoelen,
gemengde
- peper
- peterselie
- rucola
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de plakjes bladerdeeg doormidden en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrijk ze voor een mooie kleur met losgeklopt ei en prik er met een vork een aantal gaatjes in.
Bak gedurende ca. 20-25 min. tot ze goudbruin zijn.
Verhit 25 g boter in een koekenpan en fruit de ui glazig.
Bak de paddenstoelen op een hoog vuur gedurende ca. 5 min.
Verhit de rest van de boter in een steelpan, voeg de bloem toe en roer tot de massa (je noemt dit nu roux) lichtbruin kleurt.
Voeg de melk in gedeeltes toe met wat zout en breng al roerend aan de kook tot een gladde saus ontstaat.
Voeg de paddenstoelen toe en breng verder op smaak met zout en peper.
Leg op elk bord een plukje rucola en een plakje gebakken bladerdeeg, doe daar de saus overheen en dek af met nog een krokant plakje bladerdeeg.

Pasta met groene kool.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: ZTRDG.nl

Ingrediënten

4 eieren

100 g kaas, Remeker

2 tn knoflook

500 g kool, groene

4 el olie, olijf-, extra

vergin

320 g spaghetti

150 g walnoten, gepelde

- zout

Bereiding.

Zet 2 pannen met ruim water op.

Haal de bladen van de kool los.

Kook ze 10 min. in ruim kokend in gezouten water.

Giet ze af en snijd ze grof.

Pel de tenen knoflook.

Doe de walnoten, één teen knoflook, ca. 40 g kaas in stukjes en 3 el olijfolie in een keukenmachine.

Pureer tot een grove puree.

Voeg naar smaak olie en zout toe.

Snipper de knoflook en fruit in de rest van de olie.

Voeg de koolbladen toe en laat 5 min. zachtjes stoven.

Kook intussen de pasta in ruim kokend water net niet helemaal gaar.

Kook de eieren 6 min. mee.

Giet af en bewaar wat kookvocht in de pan.

Meng de kool met de pasta en pel de eieren.

Verdeel de pasta over 4 diepe borden.

Doe de pesto erop, leg het ei erbij en rasp er wat kaas extra over.

54

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pitatosti met chorizo en courgette.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

1 broodje, pita-
3 pl chorizo
3 pl courgette, dunne
2 el ketchup, tomaten-
- ui, bos-, in ringetjes

Bereiding.

Snijd het pitabroodje open en besmeer de snijvlakken dun met tomatenketchup. Beleg de onderste helft met chorizo en courgette. Strooi er wat ringetjes bosui over en leg de bovenkant van het broodje met de besmeerde kant naar beneden erop. Rooster de pitatosti in een contactgrill, tosti-apparaat of broodrooster goudbruin en knapperig.

55

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

Pittige nasi met taugé.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Lassie

Ingrediënten

5 el ketjap manis

2 tn knoflook,
fijngesneden

4 el olie

- peper

1 peper, rode,
zaadlijsten verwijderd
en fijngesneden

1 prei, in ringen

300 g rijst, zilvervlies-

250 g taugé

2 uien, gesnipperd

300 g vlees, nasi-/bami-

100 g wortel, winter-,

geschild en in plakjes

- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de zijkant van de verpakking.

Verhit intussen de olie in een wok.

Bak het vlees en de wortel 2 min. op hoog vuur.

Fruit de uien 2 min. mee.

Voeg de knoflook, de rode peper en de prei toe en bak nog 2 min.

Schep de gekookte rijst erdoor en breng op smaak met peper, zout en de ketjap manis.

Laat 2 min. op laag vuur doorwarmen om de smaken te laten intrekken.

Schep vlak voor het serveren de taugé erdoor.

Tip:

Lekker met gebakken uitjes en kroepoek.

56

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 555

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 72 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 17 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pittige pappardella met oesterzwammen.



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

Ingrediënten

4 kalfssaucijzen
1 tn knoflook
300 g oesterzwammen,
in reepjes van 1½ cm
3 el olie, olijf-
350 gr pappardelle
(pasta)
75 g Pecorino Romano,
geraspt
1 peper, rode
20 g peterselie, platte,
fijngesneden

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

Bereiding.

Verwijder het vel van de saucijzen en maak het fijn.
Snijd het vruchtvlees van de rode peper fijn.
Verhit de olie in een wok en bak het vlees op hoog vuur in 5 min. bruin en gaar.
Scheep regelmatig om.
Voeg de rode peper, oesterzwammen en knoflook toe en bak 3 min. mee.
Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet de pasta af en schep door het saucijzenmengsel.
Roer de peterselie en kaas erdoor en serveer direct.



Pecorino Romano

Plaattaart met bietjes en geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

200 g bieten, rode, gekookt, gesneden in plakjes (met een kaasschaaf)
1 rl bladerdeeg (Tante Fanny - 270 g)
1 tl citroenschil, onbespoten, geraspt
125 g crème fraîche
100 g kaas, geiten-, boeren, beleg, gebrokkeld
- peper, versgemalen
40 g rucola
2 tk tijm, verse, grof gehakt
1 ui, rode, in halve ringen
6 walnoten, in stukjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C (boven en onder).
Bereid het deeg volgens beschrijving op de verpakking.
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uit.
Vouw ca. 1 cm van het deeg naar binnen, zodat er een opstaande rand ontstaat.
Prik met een vork gaatjes in de bodem.
Meng de crème fraîche met de helft van de tijm, het zout, peper en citroenrasp in een kom.
Bestrijk dit mengsel over de bladerdeegbodem.
Leg eerst de ui en dan de plakjes rode biet op de taart.
Verdeel de kaas en de walnoten over de taart en breng op smaak met wat peper, zout en verse tijm.
Bak de plaattaart onderin de voorverwarmde oven in 20-25 min. goudbruin.
Verdeel voor het serveren wat rucola over de taart.

Tip:

Besprenkel de taart na het bakken nog even met een klein beetje walnotenolie.

Bereidingstijd: ca. 20 min.
Grill-/oventijd: 20-22 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pompoensoep.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: De kok en kanker

Ingrediënten

1 l bouillon, groente-
1 el olie, olijf-
1,5 el gember, verse,
geraspt
- koriander, verse, grof
gehakt
1 el korianderzaad,
gemalen
- peper
1 pompoen, geschild,
ontpit, in stukken (700-
900 g)
1 tl nootmuskaat
1 peper, rode, verse,
ontdaan van zaadlijsten
en fijn gesnipperd
1 bs selderijblad
1 ui, kleine, gehakt
1 wortel, winter-, in
kleine stukjes
- zout

Bereiding.

Gebruik een grote pan met een dikke bodem en fruit de ui, gember, nootmuskaat en koriander 4 min. heel zachtjes, want aanbakken is zo gebeurd.

Voeg de fijngehakte pompoen en wortel toe en roer alles goed door elkaar.

Laat 20 min. sudderen totdat de pompoen smeltzacht is; roer af en toe om, om aanbakken te voorkomen.

Voeg 5 dl bouillon toe, breng op smaak met zout, peper en citroensap en laat opnieuw 20 min. sudderen totdat de pompoen helemaal gaar is.

Doe het in de keukenmixer en pureer tot een glad mengsel.

Giet bouillon erbij totdat de soep een dikte naar wens heeft.

Fruit of grill de rode peper en meng deze, met de verse koriander door de soep.

Breng de soep op smaak met zout en peper

Tips:

Serveer de soep eens met een schep crème fraîche.

Serveer de soep met bruin stokbrood of plakken meergranenbrood en salade; dan is het een volledige maaltijd.

Bereidingstijd: 60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pompoenstampot met spruitjes.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
stampot-
50 g boter, room-
200 g kaas, feta-, 40+
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
400 g pompoenblokjes
350 g spruitjes,
schoongemaakte
260 g worst, cipolata-,
gemarkineerd (varken)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Leg de pompoenblokjes op een bakplaat.
Verdeel 25 g boter in vlokjes over de pompoen.
Bak de pompoen in de voorverwarmde oven in 18 min. zacht en gaar.
Kook intussen de aardappelen in water in 12 min. gaar.
Halveer de spruitjes en voeg na 2 min. van de kooktijd van de aardappelen toe aan de pan.
Kook de spruitjes bij de aardappelen in 10 min. zacht en net gaar.
Rooster in een koekenpan de pijnboompitten in 3-5 min. goudbruin en schud ze op een bord.
Snijd intussen de feta in blokjes.
Verhit in de koekenpan de resterende boter en bak de cipolataworstjes in 8 min. rondom gaar.
Giet de aardappelen met de spruitjes af en vang een kopje kookvocht op.
Stamp ze in de pan met het kookvocht tot puree.
Neem de pompoenblokjes uit de oven en schep ze met de fetablokjes door de stampot.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Verdeel de stampot met de worstjes over 4 borden en bestrooi met de pijnboompitten.

Vorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 18 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 660
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Prei-spaghetti.



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

Ingrediënten

50 g boter, room-
200 g kaas, oude, geraspte
(Pardano of Parmezaanse)
1 el kerrie
- peper, naar smaak
1 el peterselie, gehakte
1 kg prei
½ dl room, slag-
500 g spaghetti
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Snijd de prei in heel dunne ringetjes, was zorgvuldig en laat goed uitlekken.
Smelt in een braadpan de boter op een laag vuur en fruit hierin heel even de kerrie.
Voeg daarna de prei toe en laat dit ongeveer 20 min. met een deksel op de pan, stoven op laag vuur.
De laatste 5 min. de deksel van de pan, zodat het vocht kan verdampen.
Voeg, als het vocht is verdampt, de peterselie toe.
Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing met een lepel zout.
Doe, na het uitlekken van de spaghetti, deze terug in de pan en voeg het preimengsel toe.
Voeg daarna de kaas en de room toe en meng dit alles goed door elkaar.
Voeg naar smaak nog wat peper en/of zout toe en eventueel nog een klontje boter.
Dien heet op.

Eet smakelijk.

Preiroomsoep met grijze garnalen.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

**1 l bouillon, groente-,
bereid**

1 bs dille

**200 g garnalen, grijze,
bereid**

**75 g kaas, smeer- (20+)
- nootmuskaat**

**1 kl olie, plantaardige
- peper**

3 preien, middelgrote

120 ml room, zure

**125 ml wijn, droge,
witte**

Bereiding.

*Een garnalensoepje, maar dan feestelijk anders
dan anders.*

En bovendien boordevol vitaminen.

**Snijd de prei in ringen en stoof ze ca. 5 min. in
de olie.**

**Bevochtig de prei met de groentebouillon en
droge witte wijn en laat ca. 20 minuten
sudder.**

**Roer er de smeerkaas door en laat hem
smelten.**

Verwarm de garnalen in de soep.

**Hak de dille fijn, roer het met de zure room
door de soep en breng op smaak met peper en
nootmuskaat.**

62

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Provençaalse groente-tian met aardappel.



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

Ingrediënten

400 g aardappelen,
vastkokende
1 aubergine
1 courgette
3 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 snf peper
2 el tijm
3 tomaten, tros-
3 uien, witte, zoete

Bereiding.

Tian is een gelaagde gebakken groente schotel die is ontstaan in de Provence. Het is een klassiek mediterraan gerecht - weinig meer dan een combinatie van groenten en olijfolie om een heerlijke en smakelijke maaltijd te maken.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Halveer de uien en snijd ze in plakjes.
Verhit in een koekenpan 2 el olie.
Smoor de uien 20 min. op laag vuur.
Snijd intussen de aardappelen, aubergine, courgette en tomaten in plakken van 3 mm. dik.
Roer de helft van de tijm door de uien en breng op smaak met peper.
Verdeel de uien gelijkmatig over de bodem van de ovenschaal.
Leg de groente dakpansgewijs, om en om op de uien.
Besprenkel ze met de resterende 2 el olijfolie en bestrooi met de knoflook, de rest van de tijm en peper naar smaak.
Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de groenten in de voorverwarmde oven in 45 min. gaar.
Verwijder de aluminiumfolie en bak de tian nog 15 min.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 267
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: 13 g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v verzadigd: 2 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Puree van broccoli.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AvroDierEnNatuur.nl

Ingrediënten

6 ansjovisfilets
2 strnk broccoli
½ citroen, rasp van
schil
2 tn knoflook, gepeld,
gesnipperd
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
½ sinaasappel, sap van
- zout

Bereiding.

Snijd de roosjes van de broccolistronken (het lichte groen van de stonken is eventueel ook nog te gebruiken, als het niet te taai is).
Wat overblijft van de broccoli, bewaren we voor de soep.
Stoom de broccoli gaar.
Bak intussen de ansjovis en de knoflook zacht in de olijfolie (niet bruin laten worden, de ansjovis moet wel smelten).
Voeg hier de gare broccoli aan toe.
Stamp dit tot puree met een stamper.
Voeg hier de citroenrasp en het sap van sinasappel aan toe.
Breng de puree op smaak met peper en zout.

Tip:

Je kunt het ook pureren ook met een pureerzeef doen, dan wordt de puree fijner en verfijnder.

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

Quiche met rode kidneybonen en courgette.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 tk basilicum
6 plk bladerdeeg
(diepvries)
1 blk bonen, kidney-,
rode (310 g)
1 courgette
3 eieren
125 g kaas, jong
belegen, geraspte
1 snf nootmuskaat,
gemalen
2 el olie, olijf-
1 snf peper
100 ml room, slag-
1 sjalot
250 g tomaatjes,
cherry-

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Bekleed de vorm (ø 24 cm) met het deeg en druk de naden goed aan.

Verhit in een koekenpan de olijfolie.

Fruit de sjalot 1 min.

Schep de courgette, cherrytomaatjes en kidneybonen erdoor en smoor 10 min. afgedekt.

Klop de eieren los met de slagroom en kaas.

Voeg peper en nootmuskaat naar smaak toe.

Neem de groenten van het vuur en schep de basilicum erdoor.

Schep de groenten op de deegbodem.

Schenk het ei-roommengsel erover.

Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 30-35 min. gaar.

65

Bereidingstijd: 55 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 670

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 44 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 42 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Rabarbermoes met schuimkop.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Pluimvee & Eieren

Ingrediënten

3 eieren
1 el maïzena
1 kg rabarber
350 g suiker

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

Bereiding.

Maak de rabarber schoon en snijd ze in stukjes.
Zet de rabarber op met weinig water.
Kook de rabarber gaar.
Roer de rabarber tot moes.
Scheid intussen de 3 eieren.
Klop de dooiers met de maïzena en 100 g suiker schuimig.
Haal de rabarber van het vuur en voeg het mengsel aan de rabarber toe.
Roer het mengsel goed door de rabarber.
Voeg 100 g suiker toe aan de rabarber.
Roer de suiker goed door de rabarber.
Doe de rabarber over in een schaal.
Klop de eiwitten met de rest van de suiker stijf.
Schep de 'ei-sneeuw' op de rabarbermoes.
Schuif de schotel in een lauwe oven.
Na ongeveer 90 min. zal het schuim droog, bros en mooi lichtgoud van kleur zijn.

Roergebakken kip met courgette en pesto.



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

Ingrediënten

125 g champignons
1 courgette
125 ml crème fraîche
250 g kipfilet
175 g macaroni
1 el pesto

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

Bereiding.

Snijd de kipfilet in stukjes, de courgette in kleine blokjes en de champignons in plakjes. Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Verhit 20 g boter in een wok of hapjespan en bak de stukjes kip lichtbruin. Voeg de courgette en de champignons toe. Roerbak het geheel 2 min. Laat alles in circa 5 min. gaar worden. Schep de crème fraîche, de pesto en de afgegoten pasta door het kipmengsel. Breng evt. op smaak met zout en/of peper.

Tips:

- Bak eerst 50 g magere spekreepjes. Haal de spekreepjes uit de wok. Bak de kip in het achtergebleven spekvet. Voeg de kipreepjes als laatste toe.
- Voeg naast de courgette eens gesnipperde ui, knoflook en paprika toe.

Romige courgettelasagna met ei.



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

Ingrediënten

2 courgettes, in plakken
4 eieren
175 g lasagnabladen
127 g lasagnasaus
1 bl mozzarella, in plakjes
2 el olie, olijf-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit in een hapjespan de olie.
Scheep de courgette erdoor, leg de deksel op de pan en smoor de groente in 8 min. beetgaar.
Kook de eieren in ca. 8 min. hard.
Pel de eieren en snijd ze in plakjes.
Scheep een laagje saus in een ovenschaal en dek af met lasagnabladen.
Verdeel er 1/5 van de courgette en 1/5 van het ei over.
Scheep er weer lasagnasaus over.
Herhaal dit tot alle courgettes en eisplakjes op zijn.
Eindig met een ruime hoeveelheid saus.
Leg er de plakjes mozzarella op.
Bak de lasagna in de voorverwarmde oven in 30 min. goudbruin en gaar.

68

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2431
Energie kcal: 579
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 66 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Romige kerriekool met gehakt cordon bleu.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

4 el boter, vloeibaar
4 gehakt cordon blues
2 el kerriepoeder
500 g kool, witte (panklaar)
30 g rozijnen
1½ dl rundvleesbouillon (tablet)
1 bk sour cream
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2165
Energie kcal: 515
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Verhit 1 el vloeibare boter en fruit de ui al omscheppend ca. 3 minuten.
Voeg de kerriepoeder, de kool, de rozijnen en zout naar smaak toe.
Bak alles 2 minuten op een halfhoog vuur.
Schenk er 1 dl water bij.
Stoof de kool op een laag vuur in ± 15 minuten gaar.
Verhit de rest van de boter.
Bak de cordon bleus aan beide kanten bruin en gaar.
Roer de helft van de sour cream door de kool.
Roer de andere helft van de sour cream met de bouillon door het bakvet van het vlees.
Breng het mengsel aan de kook.
Roer de aanbaksels los.
Serveer het vlees met de kool.

Tip:

Lekker met aardappelpuree met fijngehakte koriander.

Wijntip:

Vina Montesa, Chardonnay, droge witte, Spanje.

Romige macaroni met bloemkool.



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

Ingrediënten

400 g bloemkool (en/of
broccoli)
1 blk bouillon, groente-
100 g kaas, geitenroom-
, zachte
- kaas, Parmezaanse,
geraspte
1 tn knoflook, grof
gehakt
250 g macaroni,
volkoren
1 el olie, olijf-
1 tl oregano
- peper
¾ dl soja-cuisine
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de macaroni in water met bouillon
beetgaar.
Breng water aan de kook in een grote pan.
Blancheer hierin de in roosjes gesneden
bloemkool en/of broccoli.
Haal ze met een schuimspaan uit de pan,
bewaar het kookvocht, doe de roosjes direct in
een bak koud water.
Giet af en overspoel nogmaals met zo koud
mogelijk water (dit om kleur, smaak en
voedingsstoffen te behouden).
Laat uitlekken in een vergiet.
Kook in hetzelfde kookvocht (met een klein
scheutje olijfolie tegen het plakken) de
macaroni beetgaar.
Giet de macaroni af maar bewaar wat
kookvocht.
Fruit intussen in een pan met dikke bodem in
de olijfolie de knoflook en de ui zachtjes aan
(ca. 6 min.).
Voeg soja cuisine, roomkaas en oregano toe en
laat de kaas zachtjes smelten tot een saus
ontstaat.
Doe hier de bloemkool en/of broccoli en de
macaroni bij.
Voeg wat kookvocht toe als het niet smeug
genoeg is.
Serveer met fijngeraspte Parmezaan of een
andere pittige, harde kaas.

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

Romige witlof.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2000-2

Ingrediënten

25 g boter, room-
- peper, versgemalen
4 el room, slag-
3 el wijn, witte
6 str witlof
- zout

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

Bereiding.

Was de witlof, maak ze schoon en dep ze droog.
Snijd de struikjes witlof in fijne reepjes.
Verhit de boter in een pan.
Smoor de witlof ca. 10 min. zachtjes smoren
zonder te laten kleuren.
Roer de witlof af en toe door.
Roer de wijn en slagroom erdoor.
Stoof de witlof nog ca. 5 min.
Breng de witlof op smaak met zout en peper.

Rosbief met vergeten groenten en raapstelen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Fietsrecepten

Ingrediënten

200 g aardappelen,
geschild
½ appel, in blokjes
5 g olie, kokos-
100 g pastinaak,
geschild en in stukken
gesneden
- peper 10 g
pompoenpitten
150 g raapstelen,
fijngesneden
25 g rookvlees, runder-
(4 flinterdunne plakjes)
100 g rosbeef

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de plakjes rookvlees op een stukje
bakpapier en schuif dit in de oven.
Bak dit in ongeveer 10 min. tot knapperige
'chips'.
Bak de pompoenpitten in een droge koekenpan
en doe ze in een schaal.
Zet de aardappelen en de pastinaak op met
koud water.
Kook in 20 min. gaar en giet het vocht af.
Stamp de pastinaak en aardappelen fijn.
Zet de pan weer op het vuur en voeg de
raapstelen en de appel toe.
Meng dit met een pollepel goed door de puree,
zodat het geheel verwarmd wordt (de
raapstelen en appel blijven nog wel knapperig).
Haal de stampot van het vuur en houd hem
met de deksel op de pan warm.
Verhit nu de kokosolie in een wok en bestrooi
de rosbeef met peper naar smaak.
Bak de rosbeef op een middelhoog vuur rondom
bruin in circa 3 min.
Schep de stampot op een bord met de rosbeef
en de 'chips' van rookvlees.
Bestrooi het gerecht met de droog gebakken
pompoenpitten.

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

Rozemarijnbouillon met kip en venkel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kookgek.be

Ingrediënten

2 bouillontabletten,
kippen-
2 kipfilets
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
15 g rozemarijn, verse
1 venkelknol
4 el Vermout, witte

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 170
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilets in dunne reepjes.
Maak de venkel schoon, halveer hem en snijd hem in dunne reepjes.
Pel de knoflook.
Breng in een pan 1½ l water aan de kook en verkruimel de bouillontabletten erboven.
Verhit de wok en laat de olie over de bodem van de pan uitvloeien.
Doe de kip in de wok, pers de knoflook erboven uit en roerbak het geheel ± 2 min.
Schenk de bouillon in de wok en voeg de reepjes venkel en de rozemarijn toe (houd 4 takjes achter voor de garnering).
Leg het deksel op de wok en laat de bouillon op laag vuur ± 10 min. trekken.
Neem de rozemarijn uit de bouillon en roer de Vermout erdoor.
Verdeel de bouillon over 4 diepe borden en leg in elk bord een takje rozemarijn.

Rötkål - rode kool.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ZweedseKeuken.nl

Ingrediënten

1 appel, geraspte
5 el azijn
4 el boter
4 el jam, rode bessen-
1 kg kool, rode
1 el suiker
5 el water
1 tl zout

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

Bereiding.

Doe de boter, suiker, zout, het water en de azijn in een grote pan.
Breng dit mengsel aan de kook.
Voeg, als de boter en de suiker zijn gesmolten, de kool toe en roer het geheel goed door elkaar.
Breng opnieuw aan de kook en laat de pan half afgedekt smoren tot de kool goed gaar is.
Voeg, ongeveer 10 min. voordat de kool gaar is, de jam en de appel toe.
Sluit de pan geheel en laat de inhoud gaar smoren op een matige hitte.
Voeg, als de kool dreigt droog te koken, een beetje water toe.

Tip:

De kool is nog lekkerder als ze een nacht in de koelkast heeft gestaan en daarna de volgende dag in de oven wordt opgewarmd op 165°C.

Salade met radicchio en champignons.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

200 ml appelsap
3 el azijn, balsamico-
100 ml bouillon,
groente-, bereid
500 g champignons
½ kl chilipoeder of
chilivlokken
80 g kaas, Parmezaanse
2 kl olie, olijf-
- peper
300 g radicchio, roodlof
1 kl rozemarijn, gehakt
- zout

Bereiding.

Was de radicchio, schud droog en snijd in stukjes.

Borstel de champignons schoon en halveer ze.

Verhit de olie in een pan en bak daarin de champignons ca. 5 min.

Bestrooi met chilipoeder en blus af met balsamicoazijn.

Bring op smaak met rozemarijn en haal de champignons uit de pan.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

Blus het braadvocht af met appelsap en bouillon.

Leg de radicchio op de borden, beleg met de champignons en besprenkel met het braadvocht.

Bestrooi met Parmezaanse kaas en serveer.

Tip:

In plaats van radicchio kun je ook 150 g veldsla en 150 g frisée-sla gebruiken.

75

Vorb.tijd: 10 min.

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Snelle groen(t)e hap.



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

Ingrediënten

4 el crème fraîche
400 g gehakt, vega- (of runder-)
- kerriepoeder
3 komkommers
3 paprika's, groene
- peper
3 preien
2 tn knoflook
- zout

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

Bereiding.

Snijd de paprika's en de komkommers in kleine blokjes en de prei in ringen.
Rul het gehakt met 2 uitgeperste teentjes knoflook.
Laat de groenten een aantal minuten meebakken.
Haal de pan van het vuur en roer de crème fraîche erdoor.
Breng het gerecht op smaak met de kruiden (peper, zout en kerriepoeder).

Snijbonenspaghetti.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Patrick Roest

Ingrediënten

1 chorizoworst
2 el olie, olijf-
75 g olijven, zwarte
1 pt paprika, geroosterde
40 g pijnboompitten
500 g snijbonen
400 g spaghetti
2 uien
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de puntjes van de snijbonen.

Snijd ze in de lengte in lange repen.

Breng in een grote pan ruim water met een snufje zout aan de kook.

Kook de spaghetti samen met de snijbonen in ca. 10 min. beetgaar.

Snijd de chorizo in kleine blokjes.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en de chorizo ca. 5 min.

Laat de paprika's uitlekken, pureer ze in de keukenmachine of met de staafmixer.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan al omschuddend in ca. 2 min. lichtbruin.

Roer de paprikapuree en olijven door het chorizomengsel, verwarm de saus nog ca. 2 min.

Giet de snijbonen en spaghetti af, verdeel de pasta over de borden en schep de saus erdoorheen.

Strooi de pijnboompitten erover.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 797

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 87 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 35 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Snijboontjes met worteltjes in botersaus.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ben Junier

Ingrediënten

- bloem
100 g boter
- peper
- room
400 g snijboontjes
300 g worteltjes
- zout

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

Bereiding.

Maak de worteltjes schoon.
Snijd de worteltjes in dunne schijfjes.
Spoel de worteltjes goed af.
Meng de worteltjes met de snijboontjes.
Smelt de boter in de pan.
**Stoof de groenten op een laag pitje gaar in de
boter.**
Haal de groenten even uit de pan.
**Voeg aan de boter 1 el bloem en een scheutje
room toe.**
Breng dit geheel op smaak met peper en zout.
Plaats de groenten terug in de pan.
Verwarm het geheel goed.

Tip:

**Serveer het gerecht met een gegrilde peper-
steak en gekookte aardappelen.**

Soep van verse doperwten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Ierse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: De Ierse keuken

Ingrediënten

3 pl bacon
2 el boter
1½ l bouillon
350 g doperwten, in de peul
1 snf munt
- peper, zwarte
1 snf peterselie
- peterselie, vers gehakte
1 krp sla, ijsberg-
½-1 tl suiker
1 ui, grote, fijngehakt
- zout

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

Bereiding.

Dop de erwten en bewaar de peulen.
Was ze grondig.
Kook de peulen in de bouillon.
Smelt de boter in een grote pan en bak de uien glazig.
Voeg de fijn gehakte bacon, de prei, de fijn gehakte sla en de munt en peterselie toe en laat 2 min. bakken, waarbij je veel roert .
Giet de bouillon door een zeef en doe het weer in de pan.
Voeg de gebakken ingrediënten toe, plus de erwten, zout, peper en suiker.
Breng aan de kook en laat het een ½ uur sudderen of tot de erwten zacht zijn .
Proef of er nog zout, peper of suiker nodig is en voeg eventueel een scheutje melk of room toe .
Garneer met de gehakte peterselie.

Spaanse preiballetjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 35
Sterren: ***
Bron: Pinterest

Ingrediënten

1 el bloem
15 g boter
6 el bouillon, kippen-
(van tablet)
1 ei, losgeklopt
1½ dl melk
2 el olie
- olie, frituur-
- paneermeel
1 el peterselie,
fijngesneden
500 g prei, in dunne
ringen

Bereiding.

Bak de prei ±5 min. in de olie.
Voeg de bouillon toe en stoof de prei op zacht
vuur 10-15 min. tot het vocht is verdampt.
Smelt de boter, voeg de bloem toe en warm die
2 min. mee.
Roer de melk erdoor en kook de saus zachtjes
10 min.
Meng de prei en de saus en laat afkoelen.
Vorm van het mengsel balletjes ter grootte van
een walnoot en rol die door het ei en daarna
door het paneermeel.
Verhit de frituurolie tot 170°C.
Frituur de balletjes hierin ±3 min.
Bestrooi ze met de peterselie.

80

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

Spruitjesstamppot II.



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

Ingrediënten

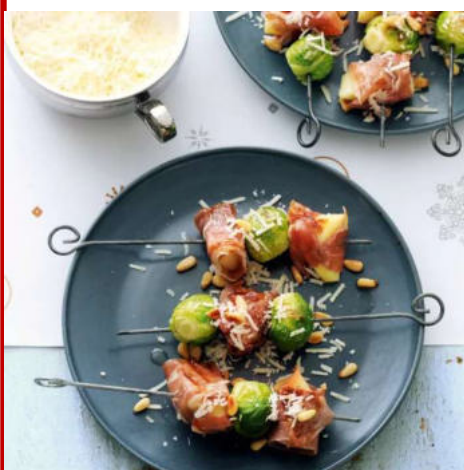
1 ¼ kg aardappelen,
kruimige
1 el kerriepoeder
1 dl melk
- nootmuskaat
- peper
250 g spekblokjes
500 g spruitjes
3 uien
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 585-
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de uien schoon.
Snipper de uien.
Schil en was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Doe de aardappelen met een beetje water en zout in een pan.
Maak de spruitjes schoon.
Halveer de spruitjes.
Leg de spruitjes op de aardappelen.
Breng het geheel aan de kook.
Laat het geheel in ca.20 minuten gaar koken.
Bak in een pan de spekblokjes uit.
Voeg de uien toe.
Bak de uien even mee.
Verwarm in een steelpannetje de melk.
Giet de aardappelen en de spruitjes af.
Stamp de aardappelen en de spruitjes fijn.
Roer dan de warme melk, peper, nootmuskaat en kerriepoeder door de stamppot.
Scheep tenslotte het spek-uienmengsel door de stamppot.

Spruitspiesen met parmaham en appel.



**Menugang: Lunch-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 g appels, bijv.
Elstar of Jonagold
100 g ham, parma-
50 g Pecorino (kaas)
2 el pijnboompitten
500 g spruiten
1 snf zout

16 spiesen of
satéprikkers

Bereiding.

Kook de spruiten 3 min. in ruim water met zout.
Giet de spruiten af en spoel ze onder stromend
water koud.

Rooster de pijnboompitten in een droge
koekenpan en strooi ze op een bord.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en
snijd ze in stukken ter grootte van de spruiten.
Wikkel de stukken appel in reepjes ham.

Rijg de spruiten en de appel om en om aan de
spiesen.

Verhit een grillpan.

Gril de spiesen rondom in 6 min. beetgaar en
goudbruin.

Leg ze op een schaal en garneer ze met de
pijnboompitten en de kaas.

82

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 585

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 69 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 26 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Stamppot klapstuk, peen en uien.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
2 bouillontabletten
1 kg hutspot
350 g klapstuk
- peper, naar smaak
- zout, naar smaak

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

Voorbereiding.

Smeer het klapstuk in met zout en peper naar smaak.

Laat het klapstuk in een bodem met water en de bouillontabletten in 2-3 uren gaar worden, totdat het vlees zacht is en uit elkaar valt.

Schil 12-18 aardappelen en spoel ze schoon.

Bereiding.

Voeg de aardappelen en de hutspot toe aan het klapstuk en kook alles in ongeveer 30 min. gaar.

Giet daarna af.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Stamp alles fijn met een mixer met deeghaken.

Dien het warm op in een schaal (evt. in een oven 20-25 min. verwarmen op 1750C-1800C.

Tip:

De stamppot een dag bewaren komt de smaak ten goede!!

Talbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Krabbetje.be

Ingrediënten

- bloem
- boter
- olie, olijf-
- peper
- 3 sjalotjes
- 250 g spekblokjes
- 1 kg spruiten
- 4 st tarbot (à 200 g)
- zout

Voor de mosterdsaus:

- 250 g boter
- 2 eierdooiers
- 1 kl mosterd
- peper
- 2 el wijn, witte
- zout

kl = koffielepel

Bereiding.

Kook de spruitjes beetgaar in gezouten water en laat ze schrikken onder koud water voor een frisgroene kleur.

Haal de tarbotmoten lichtjes door de bloem.

Bak ze gaar in wat boter en olijfolie en houd ze warm.

Verwijder het vet uit de pan en bak de spekblokjes krokant.

Doe er een klontje boter en de spruitjes bij.

Laat alles even stoven en breng op smaak met peper en zout.

Saus:

Smelt de boter.

Schep het schuim er af en verwijder het bezinksel.

Klop de eierdooiers met de witte wijn, peper en zout op tot schuim.

Meng er geleidelijk de geklaarde boter door.

Meng er de mosterd. door.

Leg de tarbotmoten centraal op het bord.

Schik de spruitjes langs beide kanten.

Lepel de saus over de vis.

Tip:

Serveer met duchesse- of natuuraardappelen.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tartaar met oosterse wokgroenten.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

250 g groente, wok-,
oosterse
1 el ketjap manis
2 tl olie, kokos-
1 snf peper
1 tl sambal oelek
200 g tartaar
1 kp water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 574
Eiwit: 49 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

*Zin in een maaltijd met een Aziatische twist?
Zet je wokpan maar klaar en stort je op dit
gerecht met een heleboel groenten in
combinatie met tartaar.
Eenvoudig te bereiden maar vol met vitamines,
eiwitten en weinig koolhydraten.*

Verhit 1 tl kokosolie in een wokpan op hoog
vuur en wok de groente in 5 min. gaar.
Voeg de sambal oelek, de ketjap manis en een
kopje water toe en laat het geheel nog 1 min.
sudder.

Roer goed door om alle ingrediënten door
elkaar te mixen.

Bestrooi ondertussen de tartaar aan beide
kanten met peper.

Verhit in een koekenpan 1 tl kokosolie en bak
hierin de tartaar voor 5 min.

Keer het vlees regelmatig om.

Serveer de groente op een bord en leg de
tartaart ernaast.

Tartaar met wokgroenten.



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

Ingrediënten

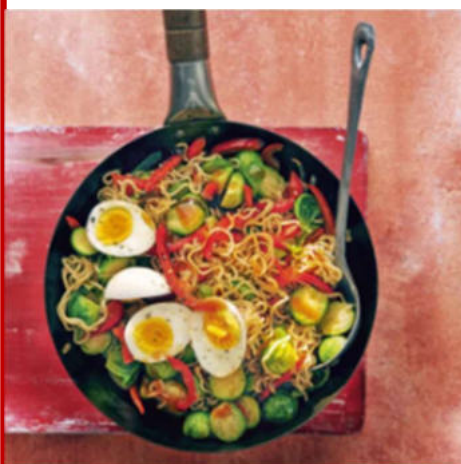
1 tn knoflook
2 el olie
- peper
1 tl sojasaus
2 tartaartjes
1 ui
150 g wokgroenten
(mix van groenten zoals
wortel, peultjes, witte
kool, paprika)

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

Bereiding.

Pel de ui en snipper deze.
Verhit in een wok 1 el olie.
Pel het teentje knoflook en pers het uit.
Fruit de fijngesneden ui en de geperste knoflook in de olijfolie in de pan.
Voeg de gemengde groente toe en wok al roerend 2 min.
Voeg de sojasaus toe en wok nog 3 min.
Bestrooi de tartaar met peper.
Bak ondertussen in een andere pan de twee tartaartjes in de rest van de olie.

Teriyaki-noedels met spruitjes en ei.



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

Ingrediënten

4 eieren
250 g noedels, wok-
2 el olie, zonnebloem- 1
paprika, rode
200 ml saus, wok-,
teriyaki
350 g spruitjes,
schoongemaakt
2 uien

Bereiding.

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de spruitjes middendoor.
Kook de spruitjes in 6-8 min. beetgaar.
Kook de eieren in 7 min. hard.
Verhit in een wok de olie.
Fruit de ui 2 min.
Voeg de paprika toe en bak nog 4 min.
Giet de noedels en spruiten af.
Bak de spruiten op hoog vuur 3 min. met de ui en paprika mee.
Voeg de noedels en woksauw toe en verwarm nog 2 min.
Pel en halveer de eieren.
Verdeel de noedels over 4 kommen en leg er het ei op.

Tip:

Bestrooi het gerecht eens met geroosterd sesamzaad.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 553
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 75 g
w/v suikers: 28 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v verzadigd: 6 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 7 g
Groente: 175 g
Zout: 4,4 g

Tjaptjoi.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Algemeen
Dagblad Magazine

Ingrediënten

½ tl 5-spicepoeder
1 bouillonblokje,
kippen-
1 tl gember, geschild en
geraspt
300 g kipfilet, in dunne
plakjes
3 tn knoflook, geraspt
½ komkommer,
geschild, door de lengte
en in halve maantjes
gesneden
1 tl maïzena, opgelost in
2 tl water
3 el olie, arachide-
1 paprika, rode, in
reepjes
- peper
100 g shiitake of andere
paddenstoelen, in
plakjes
200 g taugé
1 ui, gesnipperd
2 wortels, in plakjes
- zout
(evt. ½ tl ve-tsin)

Bereiding.

Verhit de olie in een wokpan en fruit hierin de
ui en de knoflook.
Voeg de kipfilet toe en wok deze gaar.
Voeg de gember en de 5-spicepoeder toe.
Voeg de paprika en de wortel toe en als deze
gaar zijn, de andere groenten.
Doe het bouillonblokje en een klein kopje water
toe.
Laat het even pruttelen en bind de saus m.b.v.
de maïzena.
Breng het op smaak met peper en zout.
Verdeel de tjaptjoi in 4 gelijke porties.

Tip:

Serveer de tjaptjoi met rijst.

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

Toni's broccolipasta.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

400 g broccoli
250 ml crème fraîche
500 g pasta
1 pt pesto d'olive
3 blk tonijn (in water of olie)
2 uien

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

Bereiding.

Kook de pasta in heel veel water en voeg de laatste 5 min. de in grove stukken gesneden broccoli toe.

Giet af en voeg de fijn gesneden ui, potje pesto, de tonijn, crème fraîche en flink wat grof gemalen peper toe.

Torshi e gol e kalam - pickels van gemengde groenten.



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

Ingrediënten

3 dl azijn, inmaak-
2 tk bleekselderij, in
stukken gesneden
100 g bloemkool, in
roosjes
1 laurierblaadje
2 pepers, Spaanse,
keine, fijngesneden
1 kl suiker
3 dl water, warm
2 wortels, in schijfjes
2 el zout, zee-,
grofgemalen

Bereiding.

Vul een stopfles/weckpot met de gemengde groenten en het laurierblad.
Los de suiker en het zout op in het mengsel van water en azijn.
Vul de pot tot aan de rand met de vloeistof.
Bedek je groenten met de blaadjes van je selderij.
Doe de deksel op de pot en laat de groente voor gebruik 2 weken rijpen.
Hoe langer je hem laat staan, hoe beter en sterker de smaak.

90

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

Tuinbonensalade met pepermakreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

1 el azijn, rode wijn-
1 pk broodjes, pita-
1 tn knoflook
1 pk makreelfilet, peper
4 el olie, olijf-
- peper
4 el peterselie, verse
5 st selderij, bleek-
1 pt tuinbonen (680 g)
1 bs ui, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2120
Energie kcal: 505
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de knoflookteen.
Snijd de bleekselderij in dunne plakjes.
Hak de peterselie fijn.
Spoel de tuinbonen af.
Laat de tuinbonen uitlekken.
Snijd de bosuitjes in schuine ringetjes.
Verdeel de vis in stukjes.
Pers de knoflook boven de olie uit.
Klop er de azijn door.
Klop er peper en zout naar smaak door.
Verwarm de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Scheep de tuinbonen met de bosui, de bleekselderij, de dressing en de peterselie door elkaar.
Serveer de salade met de gehalveerde warme pitabroodjes.

Wijntip:

Vina Montesa, Chardonnay, wit, Spanje, droog.

Turkse kip met groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

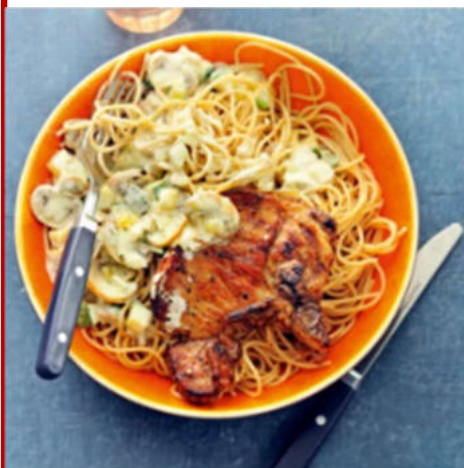
4 aardappelen
2 el citroensap
1 courgette
75 g kipfilet
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- paprikapoeder
- peper
- peterselie
100 g sperziebonen
½ tl tijm, gedroogde
2 tomaten
1 ui
4 el water
100 ml yoghurt

Bereiding.

Pel de ui en snijd fijn.
Snijd de paprika en courgette in stukjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Strooi paprikapoeder en peper over de kipfilets.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de kipfilet rondom bruin.
Haal de kipfilet uit de pan.
Bak vervolgens de ui glazig in de olie, voeg de paprika, de courgette de sperzieboontjes en de aardappelen eraan toe.
Laat alles met het deksel op de pan ca. 5 min. stoven.
Voeg de ontvelde en in blokjes gesneden tomaten toe met de tijm en het water.
Roer goed, leg de kipfilet erop en laat het gerecht nog 30 min. stoven.
Doe de yoghurt in een kom, pers de knoflook erboven uit, voeg citroensap toe en roer het door elkaar.
Leg de kipfilets op een bord, verdeel de groente eromheen en giet de yoghurt over de groente.
Strooi er fijngeknipte peterselie overheen.

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

Volkoren spaghetti met courgette, kruidenkaas en karbonade.



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

Ingrediënten

250 g champignons
1 courgette
150 g kaas, room-, met kruiden, verse
4 karbonades, rib-
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
2 snf peper
50 g spaghetti, volkoren-
2 uien
75 ml water
1 snf zout

Bereiding.

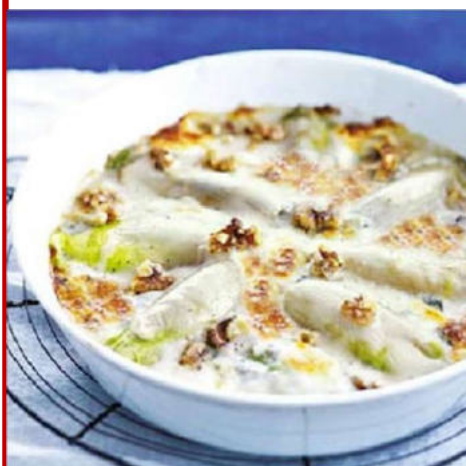
Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.
Bestrooi de karbonades met zout en peper en bak het vlees in 10 min. aan beide kanten bruin en gaar.
Verhit in een hapjespan de laatste 2 el olijfolie.
Fruit de ui en knoflook 2 min.
Voeg de courgette en champignons toe en bak 4 min. mee.
Voeg de roomkaas met het water toe en verwarm tot een romige saus.
Breng op smaak met peper.
Verdeel de spaghetti met de courgetteroomsaus over 4 borden.
Leg er de karbonades bij.

Tip:

Bestrooi de spaghetti met 50 g saladecroutons bacon.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 739
Eiwit: 47 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v verzadigd: 12 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 9 g
Groente: 200 g
Zout: 0,7 g

Witlof met kaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2010-11

Ingrediënten

150 g kaas, Gormas
400 g saus, Bechamel-
50 g walnoten, grof
gehakt
4 strnk witlof

ovenschaal Ø 24 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de onderkant van de witlof, snijd het lof doormidden en verwijder de harde kern.
Kook 5 min. in water met zout.
Giet af, druk het overtollige vocht eruit en verdeel over de ovenschaal.
Verdeel er de kaas en bechamelsaus over.
Bestrooi met de gehakte walnoten.
Bak in ca. 15 min. goudbruin.

94

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

Witte kool met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

**Bron: Ans Culinair
Receptensite**

Ingrediënten

400 g kool, witte
1 tl pasta, curry-,
Indiase
- peper
200 g spekjes, gerookte
1 ui, kleine
- zout

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

Bereiding.

Snipper de ui.

Snijd de kool in dunne reepjes.

Doe de spekjes in een wok of hapjespan en bak ze op een middelmatig vuur krokant en bruin.

Schep het meeste spekvet uit de pan en voeg de ui toe.

Roerbak tot de ui glazig is en voeg dan de fijn gesneden kool toe.

Roerbak dit ca. 3 min.

Voeg de currypasta en 1 el water toe en roerbak de groenten tot ze beetgaar is.

Wokrolls met groenten en surimi.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: C1000

Ingrediënten

3 el bieslook,
fijngeknipt
3 el olie, wok-
2 zk roerbakgroenten,
Chinees
8 el saus, wok- (Five
Spice – Conimex)
200 g surimisticks
100 g taugé
6 el uitjes, gefruite
1 pk wokrolls (Conimex)

Bereiding.

Verdeel de surimi in stukjes.

Verhit de wokolie.

Roerbak de roerbakgroenten al omscheppend
beetgaar.

Roerbak de taugé kort mee.

Voeg de surimi en de woksous toe.

Schep alles goed om.

Verwarm de wokrolls volgens de aanwijzingen
op de verpakking.

Verdeel het groentemengsel over de wokrolls.
Strooi er de uitjes en de bieslook over.

Rol ze op.

Serveer ze direct.

Wijntip:

Andes Peaks, Chardonnay, droog.

96

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2080

Energie kcal: 495

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 65 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: Jumbo

Ingrediënten

25 g boter, room-,
ongezouten
2 tk dille
1 tn knoflook, fijngehakt
- kruiden, vis-
2 el olie, olijf-
1 snf peper
100 ml room, slag-
1 sjalot, fijngesnipperd
200 ml visfond of -
bouillon
100 ml wijn, witte,
droge
150 g winterpeen,
4 zalmfilets, met huid

Bereiding.

Hak de stelen en het blad van de dille fijn; houd steel en blad gescheiden.

Smelt in een (saus-) pan de boter.

Fruit de sjalot 1 min.

Voeg de wijn, dillesteeltjes, visfond en slagroom toe.

Breng aan de kook en laat 10-15 min. inkoken tot 200 ml.

Houd de saus op laag vuur warm.

Schil de winterpeen en snijd in blokjes van ½ cm.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Verhit in een koekenpan 1 el olijfolie.

Bak de wortel en pastinaak 1 min.

Voeg de knoflook toe en bak de groenten in 2-3 min. beetgaar.

Leg de zalm op de huid op de bakplaat.

Bestrijk de vis met de laatste el olijfolie.

Bestrooi de zalm met viskruiden.

Verdeel er de wortel en pastinaak over en bestrooi met peper naar smaak.

Bak de zalm met de groenten in de

voorverwarmde oven in 10-12 min. gaar.

Dek de bakplaat (met bakpapier bekleed) na 8 min. af met aluminiumfolie.

Voeg het dilleblad toe aan de saus en mix het geheel met de staafmixer schuimig.

Verdeel de zalmfilets en de groenten over 4 borden en schep de dillesaus over de vis.

Garneer de zalm en groenten eventueel met wat extra dille of kiemgroente.

Tip:

Bak de groenten 1 dag tevoren en bewaar ze afgedekt in de koelkast. Ook de saus kan 1 dag eerder worden gemaakt.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: ca. 10-12 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zalmroerbak met broccoli en paprika.



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

Ingrediënten

250 g broccoli, in
roosjes
1 citroen
2 cm gemberwortel,
geschild en gehakt
1 tn knoflook, gehakt
2 el olie, roerbak- of
arachide-
1 paprika, gele, zonder
zaadjes, in reepjes
- peper, versgemalen
1 el sesamzaadjes
2 el sojasaus
1 ui, rode, in partjes
1 uitje, lente-/ bos-, in
ringetjes
250 g zalmfilet,
ontdooit, in repen
- zout

Bereiding.

Kook de broccoli 4 min. (of 2 min. in de magnetron, afgedekt op 800 Watt), giet af en spoel er koud water over.
Boen de citroen schoon, rasp 1 tl van de schil en pers de vrucht uit.
Verhit 1 el olie en roerbak hierin de visrepen met de citroenrasp 2-3 min. op een hoog vuur. Bestrooi de zalm met zout en peper, schep de vis uit de pan en houd hem warm onder aluminiumfolie.
Verhit de rest van de olie en roerbak hierin de gember, knoflook, ui en paprika 3-4 min. Schep de broccoliroosjes erdoor en bak nog 2 min.
Voeg de vis, het citroensap en de sojasaus toe en verwarm even.
Serveer het gerecht bestrooid met sesamzaad (eventueel geroosterd in een droge hete koekenpan) en bosui.

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

Zoete aardappel-paksoistamppot met Thaise sticks.



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

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, zoete
2 tl kerriepoeder
100 ml melk, kokos-
2 el olie, kokos-
2 st paksoi
1 snf peper
200 g sjalotjes
200 g Thaise sticks
1 snf zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes.
Snipper de sjalotjes.
Snijd de paksoi in reepjes.
Kook de aardappelen in ruim water met zout in 20 min. gaar.
Verhit in een wok 1 el kokosolie.
Fruit de sjalotjes.
Voeg de kerriepoeder en de paksoi toe en bak al omscheppend 4 min.
Draai het vuur uit.
Verhit intussen 1 el kokosolie in een koekenpan.
Bak de Thaise sticks in 6 min. rondom bruin.
Verwarm de kokosmelk in een steelpan.
Giet de aardappelen af en stamp ze met de kokosmelk tot een smeuïge puree.
Zet de pan op laag vuur en schep het paksoimengsel erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de stamppot over 4 borden en leg er de Thaise sticks bij.

Tip:

Bewaar het restant kokosmelk 1-2 dagen in de koelkast.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 500
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 77 g
w/v suikers: - g
Natrium: 430 mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete wontons II.



Menugang: Bijgerecht,
snack
Keuken: Chinese
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

225 g bonenpasta, rode,
zoete
- honing, dunne
1 el maïzena
- olie, om te frituren
4 el water, koud
15 wontonvelletjes
(diepvries)

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

Bereiding.

Laat de velletjes onder een vochtige doek ontdooien.
Vermeng de maïzena met het water en zet er een kwastje in.

Neem een velletje in de palm van de hand en leg een klein bergje bonenpasta vlak boven het midden op het deeg.

Strijk met een vochtig kwastje wat van de aangemaakte maïzena rondom de vulling.

Vouw het deeg in een puntje en laat de bovenkant wat overlappen.

Druk de twee punten die nog in de hand liggen tegen elkaar nadat u ze met wat maïzenawater bevochtigd heeft.

Pak de punt tussen duim en wijsvinger en druk de vulling van buiten naar binnen, zodat het pakje een beetje op een schelp gaat lijken.

Druk de randen goed aan, zodat ze tijdens het bakken dicht blijven.

Verhit frituurolie en bak steeds een paar wontons tegelijk rondom bruin en knapperig.

Laat ze op papier uitlekken en bak de volgende portie.

Doe ze over op een schaal, laat er wat dunne honing over lopen en dien de wontons op.

Zoetzure kip met Japanse groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Receptenmaker.com

Ingrediënten

500 g kipfiletblokjes
250 g mihoen
3 el olie, olijf-
1 st paksoi
500 ml roerbaksaus,
zoetzuur
400 g wokgroenten,
Japanse

Bereiding.

Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de olie in een wok.

Bak de kipblokjes met de wokgroenten 3 min. al omscheppend.

Voeg de paksoi toe en bak nog 1 min.

Schenk de saus in de wok en verwarm 1-2 min.

Verdeel de mihoen over de borden.

Schep er de zoetzure kip met de groenten bij.

Tip:

Lekker met sambal, seroendeng en kroepoek.

101

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zoetzure radijpickels met dille en mosterdzaad.



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

Ingrediënten

200 ml azijn, kruiden-
15 g dille
2 el mosterdzaad
1 bs radijsjes
100 g suiker, riet-
400 ml water

1 weckpot, grote,
schone (inhoud 1 l)

Bereiding.

Breng de suiker, de azijn en het mosterdzaad met het water aan de kook.
Laat de suiker oplossen.
Maak de radijsjes schoon; laat mooie groene blaadjes zitten.
Kook de radijsjes 1 min. mee.
Doe intussen de dille in de weckpot.
Schep de radijsjes erbij en schenk het vocht op de radijsjes.
Sluit de weckpot en laat minstens 1 dag staan om in te trekken.

Tip:

Als je radijsjes voor gebruik in een bak koud water zet, blijven ze lekker crispy.

102

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

Zomerstampot I.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2007

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
2 tl cajunkruiden
150 g ham, schouder-
8 el margarine
100 ml melk, halfvolle
1 zk wokmix,
Mexicaanse
1 zk vleesjus

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Snijd de ham in reepjes.
Verhit 1 el margarine in een koekenpan.
Bak de hamreepjes met de cajunkruiden ca. 4 minuten.
Verhit 4 el margarine in een wok.
Roerbak de wokgroenten ca. 5 minuten.
Kook intussen de aardappelen gaar.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn met de rest van de margarine en de melk.
Scheep de wokgroenten en de hamreepjes door de puree.
Maak de jus volgens de gebruiksaanwijzing.
Serveer de stampot met een kuiltje jus.

Zomerstampot II.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, vastkokende
150 g kaas, komijn-
½ tl komijnpoeder
- peper
2 peren, hand-
125 ml room, zure
75 g sla, veld-
100 g rucola
100 g walnoten
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Kook de aardappelen in ca. 20 minuten gaar.
Snijd de komijnekaas in kleine blokjes.
Schil de peren.
Snijd de peren in blokjes.
Hak de walnoten grof.
Rooster de walnoten in een droge koekenpan.
Was de veldsla.
Hak de veldsla grof.
Was de rucola.
Hak de rucola grof.
Stamp de aardappelen.
Meng de helft van de zure room door de aardappelen.
Meng het komijnpoeder door de aardappelen.
Meng de peren door de aardappelen.
Meng de walnoten door de aardappelen.
Breng de stampot op smaak met peper en zout.
Serveer de stampot met de rest van de zure room.

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

105



v2.5

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



<https://ruudskookboek.nl>