



Ruud 's Kookboek

100 bijgerechten I

Inhoudsopgave.

1 minute mayonaise.....	4
'nsalata di Portualla - sinaasappelsalade.	5
Aardappelballetjes.	6
Aardappelen in bouillon.	7
Aardappelkoekjes met serranoham.....	8
Aardappelpannenkoekjes I.	9
Aardappelpannenkoekjes met zalm.	10
Aardappelpuree met cajunkruiden.	11
Aardappelsalade I.	12
Aardappelsalade met pesto I.	13
Aardbeiendressing.	14
Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes I.....	15
Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes II.	16
Amuse van zalm.....	17
Ansjovisboter.....	18
Ansjovisboter met groene kruiden.	19
Atjar ketimoen - zoetzuur van komkommer I.....	20
Auberginetapenade.....	21
BBQ-geitenkaasspiesen.	22
BBQ-grilled eel.....	23
Boerenkoolsalade.....	24
Bokking of gebakken haring.....	25
Bonte salade met gegrilleerde vis.	26
Brioche - vlechtbrood.	27
Cantharellen met spek en uien.....	28
Chineze speklapjes (airfryer).....	29
Courgette-gehakt spiesen.	30
Ei-kaassalade.....	31
Engelse zalmboter.....	32
Filipijnse karbonades.	33
Frikandel ikan - visballetjes.	34
Gebraden ossenhaas uit de Römertopf.....	35
Gefrituurde reuzengarnalen.	36
Gehaktballen I.	37
Gehaktballen met ham en kaas.	38
Gehaktballen met shoarmakruiden.	39
Gemengde salade.....	40
Huzarensalade.	41
Ingelegde radijs II.....	42
Jachtsaus met spek en champignons.	43
Javaanse gehaktballen (airfryer).	44
Kastanjesambal.	45
Kip kebab I.	46
Kipfilet 'on a stick' (airfryer).....	47
Knoflookgarnalen.....	48
Koteletten van wild zwijn met peren.....	49
Krokante aardpeer met balsamicoazijn.	50
Krokante uitjes (airfryer).....	51
Lemon curd I.....	52
Loempiavellen.	53
Lookboter.....	54
Mierikswortelroom.....	55
Morcilla con Manzana - bloedworst met appel.....	56
Mosterdsaus I.	57
Oma's sudderlappen.	58
Oosterse salade I.....	59
Pesto rosso I.....	60
Pesto rosso II.	62
Pindakaas.	63
Pittige ketjapsaus.	64
Puree de l'ail - knoflookpuree.	65
Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.	66

Rumaki.....	67
Runderrollade.	68
Salade met nieuwe haring.....	69
Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing.	70
Sambal goreng mossel - hete mosselen.	71
Sandwich met geitenkaas en tonijn.	72
Sardien goreng.	73
Sateh kambing - saté van geitenvlees.....	74
Satékroketten I.....	75
Satékroketten II.	77
Saucijzenspiesen.	78
Sjalotjes-kappertjes dressing.	79
Slavink met peer en bieslook.	80
Spareribs 'Aloha'.....	81
Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus.	82
Stoere sardines.	83
Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.	84
Vermouthsaus (voor kipgerechten).	85
Vinaigrette I.	86
Vinaigrette XVIII.	87
Vinaigrettedressing.....	88
Vinaigrettesaus.	89
Vleesballetjes.....	90
Wasabidressing.....	91
Waterkers-peersalade.....	92
Watermeloensalade met munt en yoghurt.	93
Wintersalade met Hüttenkäse.....	94
Worteljam.	95
Wortelpuree.....	96
Yoghurtmarinade.	97
Zachte kruidenvinaigrette.....	98
Zalmfilet met olijf en bosui.	99
Zalmspiesjes voor de barbecue.	100
Zoete aardappelfrites.....	101
Zongedroogde tomatenvinaigrette.....	102
Zuurgoed.	103
Zwijnenpeper II.....	104
Gebruikte afkortingen.	105

1 minute mayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Antiliaans-Eten.nl

Ingrediënten

1 el azijn
1 ei
1 tl mosterd
200 ml olie
1 tl suiker
½ tl zout

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

Bereiding.

Neem een lege, schoongemaakte glazen pot met draai- of klemdeksel.
Doe alle ingrediënten in de pot.
Meng alle ingrediënten 20 sec. met een staafmixer.
De mayonaise is klaar voor gebruik.

'nsalata di Portualla - sinaasappelsalade.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *****
Bron: Dolcevia.com

Ingrediënten

- olie, olijf-, extra
vergin
3-4 olijven, groene, in
schijfjes gesneden
- peper
1 el peterselie,
fijngehakke
1stgl prei, het wit in
dunne ringetjes
gesneden
1 sinaasappel
- 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.

Schil de sinaasappel.
Verwijder alle witte stukjes en velletjes.
Snijd de sinaasappelpartjes in plakjes of in
kleine stukjes.
Doe de sinaasappelstukjes in een schaal.
Voeg de olijven, prei en peterselie, zout en
peper toe aan de sinaasappel.
Voeg als laatste de olie toe aan de salade.
Scheep het geheel voorzichtig om.
Laat de salade 10 min. rusten.

Tips:

Deze salade is erg lekker bij gebraden vlees,
vooral voor wat vettere vleessoorten.
Serveer deze verfijnde salade ook eens als
verfrissend voorgerecht.

Aardappelballetjes.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen,
gekookt
2 eieren
100 g kaas, belegen
3 el olijfolie
- paneermeel
- peper
2 el peterselie
1 ui
- water
- zout

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

Bereiding.

Snijd de ui klein.
Hak de peterselie fijn.
Rasp de kaas.
Pureer de gekookte aardappelen.
Vermeng de aardappelpuree met de ui,
peterselie, kaas, een ei en wat peper en zout.
Vorm van het mengsel balletjes ter grootte van
een walnoot.
Klop het resterende ei los met wat water.
Wentel de aardappelbolletjes achtereenvolgens
door het losgeklopte ei en de paneermeel.
Verhit de olijfolie in een pan.
Bak de aardappelbolletjes rondom mooi bruin.

Tip:

Geef de aardappelballetjes bij gegrilleerd vlees
of bij gerechten met kip.

Aardappelen in bouillon.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Mw. Joma-Postma

Ingrediënten

500 g aardappelen
20 g boter
½ l bouillon
- peper
½ el peterselie,
fijnggehakt
1 uitje, gesnipperd
5 g zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen, pit en was ze.
Snijd de aardappelen in vieren.
Zet de aardappelen op met kokend water.
Giet na 5 min. het water af.
Voeg de bouillon toe aan de aardappelen.
Stoof de aardappelen gaar met het zout en de peper.
Fruit de ui met de boter in de koekenpan.
Voeg de gefruite ui toe aan de aardappelen.
Na een ½ uur zijn de aardappelen gaar.
Giet de bouillon van de aardappelen.
Schud de aardappelen even om.
Strooi voor het opdienen wat gehakte peterselie over de aardappelen.

Aardappelkoekjes met serranoham.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen,
vastkokende
1 ei
100 g ham, serrano-
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
- peper
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 253
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardappelen in reepjes.
Snijd de ham in dunne reepjes.
Klop de eierdooier los.
Hak de teentjes knoflook fijn.
Snipper de ui.
Meng de reepjes aardappel met de serrano-
ham, de eidooier, knoflook, ui en wat peper en
zout.
Verhit de olie in een gietijzeren pan.
Maak met de hand dunne koekjes van het
aardappelmengsel.
Bak de koekjes in de hete olie.
Laat de koekjes uitlekken op keukenpapier.

Aardappelpannenkoekjes I.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
2 el bloem
2 eieren
- olie
- peper
1 ui, dikke
- 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 ui schoon.
Snipper de ui fijn.
Klop de eieren los.
Doe de ui, eieren en de bloem in een grote kom.
Schil de aardappelen.
Rasp de aardappelen grof.
Voeg de aardappelen toe aan de kom.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Roer het mengsel goed om.
Verhit olie in een zware braadpan.
Scheep steeds 1 volle eetlepel van het mengsel in de pan en strijk het glad met de achterkant van een lepel, zodat het pannenkoekje ca. 6 cm in doorsnee is.
Bak de pannenkoekjes in 2-3 min. goudbruin.
Draai de pannenkoekjes om met een spatel.
Bak de pannenkoekjes nog 2 min. aan de andere kant.
Houd de pannenkoekjes warm in een lauwe oven (120°C).
Serveer de pannenkoekjes als snack of als deel van een maaltijd.

Aardappelpannenkoekjes met zalm.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Aardappel

Ingrediënten

300 g aardappelen,
bloemige, ongeschild
25 g bloem
1 citroen
1 dl crème fraîche
2 el dille, verse,
fijnggehakt
- dille, verse, om te
garneren
1 ei, groot
1½ dl melk, volle
1 el olie
- peper, zwarte
4 uitjes, lente-, in dunne
ringetjes gesneden
150 g zalm, gerookte,
plakken
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in 15-20 min. in kokend water met wat zout gaar.
Snijd de citroen in 4 partjes.
Laat de aardappelen uitlekken.
Pureer de aardappelen met de melk.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Klop het ei, de bloem en de lente-uitjes door de puree.
Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag.
Doe een beetje olie in de koekenpan.
Maak met 2 lepels beslag een aardappelpannenkoekje in de pan.
Maak 4 pannenkoekjes tegelijk.
Bak de pannenkoekjes in 3-4 min. aan elke kant bruin.
Laat de pannenkoekjes uitlekken op keukenpapier.
Houd de pannenkoekjes warm terwijl u de rest bakt.
Meng de crème fraîche en de fijnggehakte dille.
Leg op de pannenkoekjes 1 plak zalm. met 1 lepel aangemaakte crème fraîche.
Bestrooi de pannenkoekjes met zwarte peper uit de molen.
Garneer de aardappelpannenkoekjes met de dille.
Serveer een partje citroen bij de pannenkoekjes.

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

Aardappelpuree met cajunkruiden.



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

Ingrediënten

4 aardappelen,
middelgrote, oude
40 g boter
½ tl cajunkruiden
60 g melk
1 paprika, rode, kleine,
in dunne plakken
geroosterd
1 tl suiker, bruine
1 tl tijm, verse,
fijngehakte

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 aardappelen.
Snijd de aardappelen in vieren.
Kook of stoom de aardappelen in een pan of de magnetron gaar.
Stamp de aardappelen fijn met een pureestamper.
Voeg de boter, melk en suiker toe aan de aardappelen.
Klop de puree tot dat de boter is gesmolten.
Voeg de paprika, kruiden en tijm toe aan de aardappelpuree.
Meng alles goed door elkaar.

Aardappelsalade I.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

*Met aardappels kunt u iedere dag iets nieuws maken.
Hier vindt u een recept van een lekkere frisse aardappelsalade.
Deze smaakt heerlijk op een zomers warme avond bij de barbecue of als bijgerecht bij een ouderwetse fondueschotel.*

Schil (of schrap) de aardappelen.
Was de aardappelen.
Kook de aardappelen in een grote pan met voldoende water beetgaar in 8-15 min. (naar gelang de grootte van de aardappelen).
Laat de aardappelen iets afkoelen.
Snijd de aardappelen in schijfjes of in grove blokjes.
Roer de mayonaise, zure room, citroensap, mosterd en peper en zout goed door elkaar en maak zo een sausje.
Snijd de appel in reepjes.
Snijd de augurken in blokjes.
Snijd de zilveruitjes in tweeën.
Meng de appel, augurken en zilveruitjes samen met het sausje door de aardappelschijfjes.
Laat het geheel tenminste een ½ uur trekken.

Aardappelsalade met pesto I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

500 g aardappelen (bijv. Lady Christl)
100 g bacon (plakjes)
100 g chorizo (stukje)
1 citroen,
1 courgette
3 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte, zonder pit
- peper, zwarte, versgemalen
1 pt pesto, groene (135 g Grand'Italia)
2 tk peterselie (zakje á 30 g)
- zout

Bereiding.

Boen de aardappelen onder koud stromend water goed schoon.
Kook de aardappelen met schil in ca. 15 min. beetgaar.
Pers intussen de citroen uit.
Roer de pesto met olie en citroensap tot een saus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Was de courgette.
Snijd de courgette en chorizo in kleine blokjes.
Roer de courgette en chorizo door de pestosaus.
Bak de bacon in een pan met antiaanbaklaag in ca. 3 min. knapperig bruin.
Laat de bacon afkoelen.
Verkruimel de bacon boven kom tot kleine stukjes.
Knip de peterselie boven de bacon fijn.
Meng de peterselie door de bacon.
Breng het mengsel op smaak met peper.
Pel de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.
Voeg de aardappelblokjes aan het pestomengsel toe.
Schep de aardappelblokjes voorzichtig door het pestomengsel.
Laat de salade ca. 1 uur staan, zodat alle smaakjes goed kunnen intrekken.

Bereiding:

Halveer de olijven.
Doe de salade over in een schaal.
Bestrooi de salade met het peterselie-baconmengsel.
Garneer de salade met de olijven.

Tip:

Serveer de salade met ciabatta (Italiaans stokbrood).

Vorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 500
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardbeiendressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

1 el aardbeien-
kersendrank
(Dubbeldrank)
1½ el azijn, frambozen-
wijn
½ zk koriander, verse
(à 15 gram)
5 el olie
1 tl peperbessen, roze
(potje à 23 g Royal
Mail)
- zout

Bereidingstijd: ca. 10
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 115
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer in een kommetje olie, aardbeiendrank en
azijn tot een dressing roeren.
Knip de koriander boven de dressing fijn.
Breng de dressing op smaak met zout.
Druk de peperbessen fijn tussen 2 eetlepels.
Roer de peperbessen door de dressing.

Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes I.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Mawi

Ingrediënten

- bloem
1 kgls bouillon, kippen-
2 el broodkruim
2 eieren
1 kg gehakt
3 tn knoflook, zeer
fijngenhakt
- olie, olijf-, voor het
bakken
- peper
2 el peterselie,
fijngenhakt
2 tomaten, kleine,
ontveld en
kleingesneden
½ kg uien, fijngesneden
1 kgls wijn, droge witte
- zout

Bereiding.

Meng het gehakt met de eieren, broodkruim,
knoflook, peterselie, de ½ van de uien en een
beetje zout en peper.
Maak kleine balletjes van het mengsel.
Bestuif de balletjes licht met bloem.
Verhit drie el olijfolie in een stoofpan.
Bak de gehaktballetjes zachtjes aan alle kanten
mooi bruin.
Voeg de rest van de uien toe aan de balletjes.
Braad het vlees tot het gaar is.
Voeg de tomaten, wijn en kippenbouillon plus
nog wat zout en peper naar smaak bij de
balletjes.
Doe de deksel op de pan.
Laat het geheel 45 min. sudderen.

15

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

Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes II.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: SPAR

Ingrediënten

50 g bloem
2 dl bouillon, kippen-
2 eieren, losgeklopte
500 g gehakt, gemengd
2 tn knoflook,
uitgeperste
1 sn nootmuskaat
4 el olie, olijf-
3 el paneermeel
½ paprika, groene, in
kleine blokjes gesneden
- peper, versgemalen
1 el peterselie, gehakte
2 tomaten, in blokjes
gesneden
2 el tomaten, gezeefde
1 ui, grote,
fijngesneden
½ gl wijn, rode
- zout, versgemalen

Bereiding.

Maak het gehakt aan in een ruime kom met de eieren, paneermeel, knoflook, nootmuskaat, peper en zout.
Vorm van het gehakt kleine balletjes.
Rol de gehaktballetjes door de bloem.
Verhit de olie in een pan.
Bak de ui en paprika in de olie tot dat deze glazig zijn.
Voeg de gehaktballetjes toe aan het uienmengsel.
Bak de gehaktballetjes aan alle kanten goudbruin en gaar.
Voeg de tomaat, gezeefde tomaten, wijn en bouillon toe aan de gehaktballetjes.
Laat het geheel met de deksel op de pan in ca. 20 min. zachtjes smoren.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Mocht de saus te scherp zijn, voeg dan een beetje suiker toe.
Serveer de albondiga's in de saus en bestrooi het geheel met peterselie.

Tip:

Ook lekker met lams- of kipgehakt i.p.v. gemengd gehakt.

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

Amuse van zalm.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

2 el boter
8 crackers
4 tk dille
2 plk zalm, gerookte,
grote
2 tl zalmeitjes

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.

Bestrijk de crackers met boter.
Snijd de zalm in vierkantjes van 5 x 5 cm.
Leg de zalm op de crackers.
(Snijd eventuele zalmrestjes fijn en schik die onder de plakjes).
Leg steeds 2 crackers verspringend op elkaar.
Garneer de crackers met zalmeitjes en dille.

Ansjovisboter.



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

Ingrediënten

100 g ansjovis
100 g boter, zachte

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 138
Energie kcal: 117
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de ansjovis schoon.
Week de ansjovis een paar uur in water of melk.
Wrijf de ansjovis door een zeef tot puree.
Roer de puree met de boter tot een glad mengsel.
Vorm de massa tot een rol.
Wikkel de rol in folie.
Laat de rol in de koelkast opstijven.
Snijd de rol in plakjes en gebruik die als garnering bij koude visschotels.

Ansjovisboter met groene kruiden.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: DeChef.nl,
ReceptenGalerie.nl

Ingrediënten

6 ansjovisfilets
100 g boter, zachte
2 el citroensap
½ tl marjolein,
fijnggehakte
½ tl paprikapoeder
2 el peterselie,
fijnggehakte

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.

Wrijf de ansjovis, peterselie en marjolein tot een pasta.

Roer het paprikapoeder door de pasta.

Roer het citroensap door de pasta.

Roer de boter door de pasta.

Laat de boter een paar uur in de koelkast staan.

Maak van de ansjovisboter met een meloenboor bolletjes of snijd er blokjes van.

Atjar ketimoen - zoetzuur van komkommer I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: PM3 receptensite

Ingrediënten

½ kp azijn
1 komkommer
2 tl suiker
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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de komkommer.
Snijd de Komkommer in schijven of reepstukjes.
Roer de azijn, suiker en zout door elkaar.
Laat de komkommer in het azijnmengsel trekken.

Tip:

Ook lekker bij boerenkoolstampot.

Auberginetapenade.



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

Ingrediënten

1-2 ansjovisfilets
1 aubergine
- basilicum, verse
(handje)
2 el boter, margarine of
olie
1 tn knoflook, kleine
- peper
1-2 tl pesto, groene
3 tomaten, uitgeholde
(alleen vruchtvlees)
¼ ui, klein-
zout

Bereiding.

Schil de aubergine dun.
Snijd de aubergine in kleine blokjes.
Smoor de aubergineblokjes in 2 el boter,
margarine of olie (dat wil zeggen; zacht vuur,
regelmatig omscheppen, deksel op de pan
houden en bestrooien met wat zout)
Hol intussen de tomaten uit boven een kom
(alleen het uitgeholde vruchtvlees wordt
gebruikt).
Rasp de ui over de tomaat (heel fijn snipperen
mag ook).
Pers de knoflook uit boven de tomaat.
Prak de ansjovisfilets door het tomaatmengsel.
Roer de pesto door het tomaatmengsel.
Roer de gesmoorde aubergine pulp door het
tomaatmengsel.
Roer de verse basilicum luchtig door het
tomaatmengsel.
Laat de tapenade 15 min. staan.

Tip:

Serveren met (warm) stokbrood.

Bereidingstijd: 15 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

BBQ-geitenkaasspiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: DeKaasspecialist.nl

Ingrediënten

6 pl ham, rauwe
(bijvoorbeeld Serrano)
12 olijven, knoflook-,
grote, groene
½ paprika, gele
6 satéprikkers
12 tomaatjes, sud 'n sol
300 g WeideGeit® Mild,
plat stuk

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.

Week de satéprikkers een uur in koud water.
Snijd de paprika in 12 gelijke stukken.
Snijd de geitenkaas in 12 gelijke blokjes.
Snijd de plakken ham doormidden.
Vouw in iedere helft ham een blokje kaas.
Zorg dat de kaas goed is ingepakt!
Rijg een blokje geitenkaas met ham, sud 'n sol
tomaatje, olijf, stukje paprika, blokje
geitenkaas met ham, sud 'n sol tomaatje, olijf
en stukje paprika aan een prikker.
Herhaal dit voor de overige prikkers.
Rooster de spies enkele min. rondom op de
barbecue.



WeideGeit® Mild

BBQ-grilled eel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Australische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: NeVePaling.org

Ingrediënten

- brood
3 citroenen
- olie
500 g paling, ontveld en
in moten
- peper
- peterselie, verse
- selderij, verse
2 sjalotjes, gesnipperd
2 tl zout

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

Bereiding.

Meng het sap van de citroenen met het zout.
Voeg peper naar smaak toe.
Voeg de overige ingrediënten toe.
Klop het geheel goed door elkaar.
Doe de paling met de marinade in een kom.
Dek de kom af en zet de kom koel weg (niet in de koelkast).
Laat de paling minstens 1½ uur trekken; roer de paling af en toe om.
Rijg de moten paling op een spies (of satéstokjes).
Rooster de paling ca. 15 min. op de barbecue.
Besmeer e spiesen tijdens het roosteren met de marinade.
Serveer de paling met brood.

Boerenkoolsalade.



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

Ingrediënten

1 avocado, in stukjes
2-3 bld koriander, gehakt
1 paprika, rode (zonder pitjes en lijsten; evt. geroosterd)
1 sjalotje, klein, fijngehakt
- sojabonen, handje
- zonnebloempitten, geroosterde

Dressing

2 el azijn, rijst-
1 tl gember, zeer fijngehakt
1 tn knoflook, geperst of fijngehakt
- limoensap, scheutje
2 el olie, olijf-
1 el sojasaus

Bereiding.

Dressing.

Meng de ingrediënten door elkaar.
Laat de dressing 15 min. intrekken.
Giet de dressing door een theezeeffje.

Salade.

Meng alle ingrediënten rustig door elkaar.
Voeg de dressing toe aan de salade.

Tip:

Rauwe boerenkool is nogal hard, taai en onverwoestbaar. Dit maakt het overigens zeer geschikt om te bewaren in de ijskast (ook na het toevoegen van de dressing).
Om de kool minder hard te krijgen, moet-ie gemasseerd worden. Zorg voor schone handen, doe wat boerenkool in een schaal, strooi er een klein beetje zout over. Knijp vervolgens diverse keren in de kool. Houd dit een halve minuut vol, tot de kool een beetje gekneusd aanvoelt. Voeg vervolgens je favoriete dressing toe.
Vervolgens kun je allerlei ingrediënten toevoegen, zoals tomaten, noten, zaden, komkommer, quinoa, couscous – wat je maar lekker vindt.

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

Bokking of gebakken haring.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ed's recepten-site.nl

Ingrediënten

- bloem
- 8 bokkingen, verse of haringen uit de ton
- olie
- peper
- zout

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

Bereiding.

Snijd de kop van de vis af.
Ontschub de vis.
Snijd de vis langs de buikzijde open.
Neem de kuit of hom uit de vis.
Ontgraat de vis.
Was de vis vlug.
Bestrooi de vis met iets peper en zout.
Laat de vis ca. ¼ uur laten staan.
Laat de vis uitlekken.
Droog de vis af.
Wentel de vis in de bloem
Bak de vis eerst even aan de vel-kant in hete olie bruin.
Bak de vis dan aan de vleeskant in hete olie bruin.
Bak de hom en de kuit van de vis op het laatst even in de hete olie (deksel op de pan tegen het spatten).

Tip.

Bokking of gebakken haring is erg lekker met rode kool, bieten of sla, aardappelen of rijst en botersaus, of gebakken aardappelen.
Bokking of gebakken haring is ook erg lekker op brood.

Bonte salade met gegrilleerde vis.



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

Ingrediënten

1 citroen-/limoensap
- kervel, verse
1 komkommer
1 paprika, geel
1 paprika, groen
1 zk sla, gemengd
2 tomaten
4 tonijn- of zalmfilets
2 ui, rode

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

Bereiding.

Verdeel de sla over vier borden.
Snijd de tomaten in parten en leg deze op de sla.
Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijd de paprika's in dunne reepjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijd de uien in ringen en voeg deze aan de sla toe.
Leg hierop een paar takjes kervel.
Zet de sla koel weg.
Verwarm een grill.
Bestrijk de visfilets met olijfolie.
Strooi er peper en zout over.
Leg de vis op of onder de voorverwarmde grill.
Grilleer de vis in 4 min. bruin en gaar.
Maak de sla aan met Vinaigrette Metropole.
Leg de warme visfilets op de salade.
Druppel er citroensap over.

Tip:

Serveren met gebakken aardappelblokjes.

Brioche - vlechtbrood.



Menugang: Bij-, lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 2
Sterren: ***
Bron: AllRecipes.nl

Ingrediënten

675 g bloem
2 eieren, losgeklopt
1 eidooier, voor het
bestrijken
10 g gist, droge
60 ml olie, plantaardig
sesamzaadjes
50 g suiker
250 ml water,
handwarm
1½ tl zout

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

Bereiding.

Meng de gist met 1 tl suiker en 250 ml water in een kleine kom.

Laat 10 min. staan tot het schuimig is.

Meng in een grote kom het gismengsel met de resterende suiker, de losgeklopte eieren, zout, olie en bloem; kneed tot een stevig deeg.

Haal het deeg uit de kom en vet de kom licht in met olie.

Leg het deeg weer terug en wentel om, zodat het met olie bedekt is.

Dek de kom af met een theedoek en laat 2 uur rijzen op een warme plek.

Haal het deeg uit de kom en druk het lucht eruit.

Leg op een met bloem bestrooid oppervlak en snij in twee gelijke porties.

Verdeel elke portie in drie gelijke delen.

Vorm van elk deel lange kabels van gelijke lengte en dikte.

Vlecht deze drie kabels losjes in elkaar.

Druk de uiteinden goed samen.

Leg de vlecht op een met bakpapier beklede bakplaat.

Doe het zelfde met de andere portie deeg.

Leg de tweede vlecht op ruime afstand van de eerste, want het deeg zal nog rijzen.

Dek af met een schone theedoek en laat 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng de eidooier met 1 eetlepel water.

Bestrijk de brioche hiermee, vlak voor ze in de oven gaan, en bestrooi met sesamzaadjes indien gewenst.

Bak 30 min. op het middelste rek in de voorverwarmde oven, tot de broden goudbruin zijn.

Laat afkoelen op een rooster.

Zie ook: https://youtu.be/wt4z_Dt0XRk

Cantharellen met spek en uien.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: **

Bron: Het complete
diepvriesboek

Ingrediënten

- bieslook, fijngehakte
1/8 l bouillon (van een
blokje)
750 g cantharellen
1 el olie
- peper
1 bs peterselie,
fijngehakte
4 el room, koffie-
50 g spek, doorregen
2 uien, fijngehakte
- 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 cantharellen schoon.

Was de cantharellen.

Laat de cantharellen goed uitlekken.

Snijd het spek klein.

Bak de spek in de olie uit.

Fruit de uien in de olie licht aan.

Bak de cantharellen even mee met de uien en
de spek.

Bring het mengsel op smaak met peper en
zout.

Voeg de peterselie toe aan de cantharellen.

Overgiet het mengsel met de bouillon.

Laat de cantharellen 10 min. zonder deksel
stoven.

Roer de koffieroom rustig door de cantharellen.

Bestrooi de cantharellen met wat peterselie en
bieslook.

Tip:

Lekker bij wild en steaks.

Chinese speklapjes (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Saskia van Weert-Berghout

Ingrediënten

5 el hoisinsaus
2 el honing
2 tn knoflook, geraspt
2 el kookwijn,
(Shaoxing of sherry)
5 el sojasaus
4 speklapjes,
biologische
2 el suiker, bruine
½ tl vijfkruidenpoeder,
1 tl voedingskleurstof,
rode

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten behalve het spek in een grote bak.

Leg de speklapjes in de marinade en zet het geheel in de koelkast.

Laat een uur of drie marineren, langer is ook goed.

Keer het spek geregeld om zodat allebei de kanten goed in de marinade liggen.

Haal de speklapjes uit de marinade en dep ze goed droog met keukenpapier.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Bak het vlees 15 min.

Keer het spek halverwege om.

Serveer direct, en vergeet niet wat heet water en afwasmiddel in de bak van de Airfryer te doen, dat scheelt straks bij het schoonmaken.

Courgette-gehakt spiesen.



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

Ingrediënten

2 courgettes
200 g champignons
2 el citroensap
300 g gehakt, runder-
2 tl kerriepoeder
± 3 el olie
1 tl oregano, gedroogde
2 paprika's, rode
- peper
- peper, cayenne-
- zout

Bereiding.

Snijd de courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en courgetteplakjes met citroensap.
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper, kerriepoeder en oregano.
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons, paprikastukjes en gehaktballetjes om en om aan spiesen.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de hete grill onder regelmatig draaien ± 10 min.

30

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

Ei-kaassalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2-4
Sterren: ***
Bron: De Winter

Ingrediënten

½ el basilicum
10 spr bieslook
2 eieren
100 g kaas, oude,
geraspt
3 el mayonaise
- peper
- zout

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

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 10 min. hard.
Laat de eieren schrikken in koud water.
Laat de eieren afkoelen.
Pel de eieren.
Prak de eieren fijn in een kom.
Knip de bieslook fijn.
Roer de bieslook, basilicum, mayonaise en kaas door de geprakte eieren.
Breng de salade eventueel op smaak met peper en zout.

Tip:

Lekker op toastjes of stokbrood.

Engelse zalmboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Britse
Personen: -
Sterren: **
Bron: AllerHande 2005-3

Ingrediënten

75 g roomboter
½ bk tuinkers
150 ml wijn, droge witte
400 g zalmfilet
½ bk zalmsnippers,
gerookte (à 100 g)

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.

Breng in een pan de wijn met 100 ml water aan de kook.

Draai het vuur zeer laag.

Leg de zalmfilet in de wijn leggen (eventueel nog wat water toevoegen, vis moet net onderstaan).

Laat de zalmsnippers in 10 min. gaar worden.

Neem de zalm met een schuimspaan uit pan.

Verwijder de donkere stukjes zalm.

Pureer de rest van de zalm met 50 g boter en 3 el van het kookvocht in keukenmachine of met de staafmixer.

Voeg de donkere zalmsnippers toe aan de puree.

Pureer de donkere zalmsnippers kort mee (zodat nog enigszins grove stukjes zalm zichtbaar blijven).

Schep de helft van de tuinkers door het mengsel.

Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Schep het zalmmengsel in een schaaltje.

Strijk de bovenkant van het schaaltje glad.

Smelt de rest van de boter (in de magnetron).

Schenk de boter in een dun laagje op het zalmmengsel.

Laat de inhoud van het schaaltje (in de koelkast of vriezer) opstijven.

Zet de zalmboter tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Neem de schaal zalmboter uit koelkast.

Garneer de zalmboter met de rest van de tuinkers.

Tip:

Lekker met geroosterd wit- of bruinbrood.

Filipijnse karbonades.



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

Ingrediënten

4 karbonades,
schouder-
5 el olie
- peper
50 g santen
- zout

Voor de marinade:

2 el azijn
4 el ketjap
2 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierbladeren
4 peperkorrels
½ dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Maak eerst de marinade voor het vlees.
Pel de knoflook.
Snipper de teentjes knoflook.
Steek in elk laurierblad een kruidnagel.
Plet de peperkorrels.
Meng de wijn, azijn en ketjap goed door elkaar.
Voeg de knoflook, de laurier, de peperkorrels
en wat zout toe aan het wijnmengsel.
Leg het vlees in de marinade.
Laat het vlees ca. 3 uur marineren.
Scheep de marinade een paar keer over het
vlees.
Breng het vlees met het marinadevocht aan de
kook.
Stoof het vlees ca. ½ uur.
Neem het vlees uit de pan.
Zeef het stoofvocht en vang het op.
Dep het vlees met keukenpapier een beetje
droog.
Verhit de olie in een braadpan.
Bak het vlees in de braadpan aan alle kanten
bruin.
Doe intussen de marinade met ½ dl water, de
santen, peper en zout terug in de stoofpot.
Laat de inhoud in ca. 10 min. inkoken; tot een
licht gebonden saus is ontstaan.
Leg het vlees op een voorverwarmde
vleesschaal.
Schenk de saus over de karbonades.
Serveer dit gerecht met gekookte rijst, maïs en
een gemengde groene salade.

Tip:

Neem in plaats van karbonades, magere
hamlappen.
Vervang de santen door 1 dl kokosmelk òf
strooi geraspte kokos over het vlees.

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

Frikandel ikan - visballetjes.



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

Ingrediënten

2 aardappelen, grote,
gekookte
1 ei
250 g kabeljauw òf
makreel
1 tn knoflook
- paneermeel
- peper
(1 peper, Spaanse,
gesnipperd)
- selderij, gehakte
3 el ui, gehakte
- zout

Bereiding.

Prak de aardappelen fijn.
Hak de vis fijn.
Vermeng de vis, ui, zout, peper, knoflook en
selderij met de aardappelen.
Voeg eventueel de Spaanse peper toe.
Draai balletjes van deze massa.
Wentel de balletjes door paneermeel.
Bak de balletjes in olie òf in een vuurvaste
schotel in de oven.

34

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

Gebraden ossenhaas uit de Römertopf.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ed's recepten-site.nl

Ingrediënten

2 el boter
750 g ossenhaas
- peper
- zout

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

Bereiding.

Wrijf het vlees in met peper en zout.
Verdeel klontjes boter op de bodem van de natgemaakte Römertopf.
Leg het vlees op de boter.
Leg de deksel op de schotel.
Plaats de Römertopf in een koude oven.
Stel de oven in op 250°C.
Braad het vlees, onder 2-3 keer bedruipen met het braadvocht, in ca. 5 kwartier mals.

Tips:

Dien de schotel op met rijst, aardappelkroketten of gekookte aardappelen en sla of diverse groenten.

Variaties:

- Lardeer de ossenhaas met smalle reepjes spek.
- Voeg ½ kopje zure room of witte wijn toe.
- Smoor een blikje champignonschijfjes of verse champignons mee.
- Wikkel de ossenhaas in uitgerold bladerdeeg.
- Smoor een klein blikje ananasstukjes mee.

Gefrituurde reuzengarnalen.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 tl bakmeel,
zelfrijzend-
3 el bloem
1 ei
500 g gamba's
1 st gember, fijngehakt
- olie, frituur-, hete
- peper-zout mengsel
6 el water
½ tl zout

Bereiding.

Haal de schaal van de gamba's (laat de staart zitten).
Klop het ei op.
Roer het zout, de gember, de bloem en het water door elkaar.
Voeg het ei toe aan het beslag.
Klop het beslag ½ min. op.
Doopt iedere gamba in het beslag.
Gooi de garnalen vervolgens 2 min. in kokende olie (4 tegelijk).
Dep ze droog.
Serveer met een peper en zout-mengsel (of met een soja-tomatendip).

36

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

Gehaktballen I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Receptueel.nl

Ingrediënten

50 g boter
1 ei
500 g gehakt, runder-
1 zk gehaktkruiden
1 el ketjap
1 tn knoflook
1 el paneermeel
- peper
50 g rozijnen
- 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.

Laat de rozijnen in een kommetje met warm water ± 30 min. wellen.
Doe het gehakt in een kom.
Pers de knoflook boven het gehakt uit.
Voeg rozijnen, gehaktkruiden, ketjap, ei, zout, peper en paneermeel aan het gehakt toe.
Meng het gehakt goed door elkaar.
Vorm 8 ballen van het gehakt.
Verhit de boter in een braadpan.
Bak de gehaktballen op een hoog vuur bruin.
Braad de gehaktballen op een laag vuur met het deksel schuin op de pan in ± 25 min. zachtjes gaar.

Gehaktballen met ham en kaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

50 g boter
400 g gehakt, half-om-half
60 g ham, fijngesneden
8 blk kaas, belegen (ca. 2 cm)
½ el mosterd
1½ el peterselie, fijngehakke
½ tl zout en peper

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

Bereiding.

Kneed het gehakt, ham, peterselie, mosterd, zout en peper goed door elkaar.
Vorm 8 ballen van het gehakt.
Kneed in elke bal een blokje belegen kaas.
Braad de gehaktballen in 10-15 min. in de boter gaar.

Tip:

Lekker met grove mosterd.

Gehaktballen met shoarmakruiden.



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

Ingrediënten

50 g boter
500 g gehakt, lams- of
half-om-half
1 tn knoflook,
uitgeperst
¼ paprika, gele, in
kleine blokjes
¼ paprika, rode, in
kleine blokjes
1 el shoarmakruiden
1 uitje, gesnipperd
¾ tl zout en peper

Bereiding.

Kneed de knoflook, shoarmakruiden, paprika, uisnippers, peper en zout goed door het gehakt. Vorm van het gehakt ballen. Braad de gehaktballen in 10-15 min. in de boter gaar.

Tip:

Lekker met knoflooksaus.

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 salade.



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

Ingrediënten

½ el azijn, cider-
1 ei, hardgekookt
2 el olie, olijf-
- peper
15 g rucola
¼ krp sla, ijsberg-
1 sjalotje
4 tomaten, kleine, rijpe
- zout

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

Bereiding.

Snijd de ijsbergsla in reepjes.
Snipper het sjalotje.
Snijd de tomaten in vieren.
Was zo nodig de rucola.
Doe de ijsbergsla, sjalotje, tomaten en rucola in een slakom.
Strooi er wat zout over.
Strooi er wat versgemalen peper over.
Klop de azijn en olie in een kommetje tot een sausje.
Schenk het sausje over de salade.
Scheep de salade goed om.
Leg het ei in plakjes of parten boven op de salade.

Huzarensalade.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 appel
5 augurken
2 el augurkenazijn
1 kbl
doperwtjes/worteltjes
2 eieren, hardgekookt
4 el mayonaise
- stokbrood
- tomaten
1 ui
2 varkenslapjes
4 el zilveruitjes

Bereiding.

Bak de varkenslapjes.
Kook de eieren (voor de garnering) hard.
Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen.
Laat de aardappelen afkoelen.
Maak de aardappelen fijn.
Laat de doperwtjes/worteltjes uitlekken.
Snijd de worteltjes in kleine stukjes.
Snijd de varkenslapjes in kleine stukjes.
Hak de appel fijn.
Hak de augurkjes fijn.
Hak de zilveruitjes fijn.
Hak de ui fijn.
Meng alles luchtig door de aardappelen.
Vermeng de mayonaise met het augurkennat.
Schep dit door de huzarensalade.
Laat de smaak een uurtje intrekken.
Garneer de salade met bijv. tomaat, augurk, zilveruitjes en hardgekookt ei.
Serveer de salade op kamertemperatuur met stokbrood.

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

Ingelegde radijs II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 0,5 l
Sterren: **
Bron: CuisineVanSabine.nl

Ingrediënten

200 ml azijn, wijn-,
witte
5 jeneverbessen
1 tl komijnzaad
1 tl mosterdzaad
5 peperkorrels
12 radijsjes, flinterdun
gesneden
75 g suiker
2 tk venkel (of wat
venkelzaad)
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.

Snijd de radijsjes in hele dunne plakjes.
Doe de gesneden radijsjes in een steriele pot.
*Dit krijg je door de pot te koken, maar als ie
direct uit de vaatwasser komt is het ook goed.*
Niet afdrogen, dan komen er bacteriën in en
zijn je radijsjes veel minder lang goed.

Verwarm in de tussentijd alle overige
ingrediënten in een pannetje.

Voeg ook zout toe.

Laat een minuut of 5 inkoken (het hoeft niet
stroperig te worden, als het de smaken maar
opneemt).

Giet het mengsel voorzichtig over de radijsjes.
Als niet alle azijn er in past, zorg dan wel dat je
alle kruiden in de pot hebt.

Het laatste beetje azijn kan je weggooien.

Na 1 dag is de radijs al lekker.

Zet de pot voor gebruik in de koelkast, dan zijn
ze het lekkerst.

Na openen ook in de koelkast bewaren.

Jachtsaus met spek en champignons.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: GratisKookboek.be

Ingrediënten

10 spr bieslook
100 g champignons,
fijne
1 zk jachtsaus (Knorr)
75 g katenspek, plakjes
1½ dl wijn, rode, droge

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.

Veeg de champignons schoon met keukenpapier.
Snijd de champignons in dunne plakjes.
Snijd het katenspek in smalle reepjes.
Laat in een droge koekenpan het spek al omscheppend ca. 3 min. zachtjes bakken.
Voeg de champignons toe aan het spek.
Bak de champignons ca. 4 min. mee met het spek.
Voeg de wijn, 1 dl koud water en het sauspoeier toe aan de spek.
Breng het geheel al roerend aan de kook.
Laat de saus ca. 1 min. zachtjes doorkoken.
Knip de bieslook fijn boven de saus.

Tip:

Lekker bij varkensfiletlapjes, rosbeef, varkensfricandeau, ossenhaas, karbonade en kalfs- of varkensschnitzel.

Javaanse gehaktballen (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
snack

Keuken: Indonesische

Personen: -

Sterren: **

Bron: -

Ingrediënten

1 ei

500 g gehakt, runder-
- ketjap, scheutje

1 zk nasi goreng
kruidenmix (Improba)

1 ui, gesnipperd

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Alle ingrediënten goed door elkaar mengen.

De airfryer voorverwarmen op 180°C.

De gehaktballen in 15 min. afbakken op 180°C.

Kastanjesambal.



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

Ingrediënten

8 kastanjes, gekookte
- ketjap, zoete
6 tn knoflook
- olie
10 pepers, Spaanse, rode
2 uien, middelgrote
- zout

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

Bereiding.

Snijd alle ingrediënten zo klein mogelijk.
Bak alle ingrediënten al roerend in hete olie.
Neem de pan van het vuur.
Strooi wat zout over de ingrediënten.
Roer een scheutje zoete ketjap door de ingrediënten.

Let op:

U kunt de sambal niet langer dan een paar weken koel bewaren.

Kip kebab I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 tl citroensap
1 kipfilet
1 tn knoflook
1 el koriander
1 el margarine,
gesmolten
- peper
1 el sojasaus
1 tl suiker, bruine
½ ui
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Maak een marinade van de overige ingrediënten.
Leg het vlees in de marinade.
Laat het vlees ca. 7 uur in de koelkast staan.
Steek het vlees aan stokjes.
Grilleer de kip in ca. 10 min.

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

Kipfilet 'on a stick' (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Maurina Nederlof-Hensens

Ingrediënten

6 kipfilets
2 mozzarella-kaasjes
- peper
4 tomaten
- zout

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

Bereiding.

Snijd de kipfilets in stukjes.
Snijd de kaasjes in plakken.
Snijd de tomaten in plakken.
Rijg de kipstukjes, kaasplakken en tomaatplakken om en om aan een lange satéprikker.



Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 180°C.
Braad de kipsticks 9 min. op 160°C.
Doe ze vervolgens nog 7 min. op 180°C voor een knapperig resultaat.

Knoflookgarnalen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

250 g garnalen, grote
1 el knoflook, gehakte
1 laurierblad
2 el olie
- peper
¼ tl pepervlokken
1 el peterselie, vers
gehakte
- zout

Benodigheden:

2 ovenschaaltjes (en
zoveel olie als erin past)

Bereiding.

Verhit de grote hoeveelheid olie (dit is voor in de ovenschaaltjes).
Verhit de overige olie.
Bak daarin zachtjes de laurier en pepervlokken.
Voeg de garnalen toe.
Bak eventjes door.
Breng de garnalen op smaak met peper en zout.
Zet de pan eventjes op een hoog vuur.
Voeg de knoflook toe.
Neem de pan weer van het vuur.
Meng de ingrediënten even goed.
Verdeel de garnalen over de ovenschaaltjes.
Overgiet de garnalen tot ze onder de olie staan.
Bestrooi de garnalen met peterselie.
Breng de garnalen op smaak met wat peper en zout.

48

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

Koteletten van wild zwijn met peren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Voer voor
gastronomen

Ingrediënten

80 g boter
2 citroenen
0,3 dl cognac
2 jeneverbessen
- kaneel
- olie
- peper
3 dl pepersaus
4 peren
3 el suiker
8 wildzwijnkoteletten
- zout

Bereiding.

Pers de jeneverbessen fijn.
Pers de citroenen uit.
Meng de jeneverbessen met het sap van de citroenen en 1 dl olie.
Laat de koteletten hierin 2 uur marineren.
Schil de peren.
Snijd de peren in tweeën.
Verwijder de klokhuizen uit de peren.
Breng een pan met water, suiker en wat kaneel aan de kook.
Pocheer de peren in het kokende water.
Laat de koteletten uitlekken.
Bestrooi de koteletten met zout en peper.
Verhit de boter in een pan.
Bak de koteletten in de boter ca. 7 min. aan elke kant.
Haal de koteletten uit de pan.
Leg de koteletten op een voorverwarmde schaal.
Blus het braadvocht af met de cognac.
Voeg het vocht bij de pepersaus.
Leg de peren bij de koteletten.
Schenk wat saus over de peren en koteletten
Serveer de rest van de saus in een sauskom bij de peren en koteletten.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2877
Energie kcal: 687
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Krokante aardpeer met balsamicoazijn.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: RheiGroup.com

Ingrediënten

500 g aardperen,
schoongemaakt en in
parten gesneden
1½ el azijn, balsamico-
- boter, ongezouten,
klontje
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 tk rozemarijn
- zout, zee-

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

Bereiding.

De aardpeer is zacht en nootachtig van smaak als deze eenmaal gebruind uit de pan komt. Het toevoegen van balsamicoazijn zorgt voor een lekkere smaak in dit gerecht. Deze groente-soort gaat goed samen met zowel vlees als vis en is verrukkelijk met antipasti, maar ook als toevoeging in een warme salade.

Verwarm olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
Leg alvast een deksel klaar, deze is straks nodig.
Voeg de aardperen en vier eetlepels water met zout en peper toe.
Leg het deksel op de pan en laat de aardperen koken, tot ze zacht zijn.
Roer regelmatig door (dat duurt ongeveer 8-10 min.).
Haal het deksel van de pan en laat het geheel 8-10 min. of langer koken, onderwijl roerend, tot het water is opgelost en de aardperen bruin en krokant beginnen te worden.
Leg de aardperen op een schaal.
Voeg de rozemarijn en de ongezouten boter al roerend toe in de hapjespan en laat het koken tot de boter gaat schuimen en bruin wordt (dit duurt ongeveer 4 min.).
Haal de hapjespan van het vuur en roer de balsamicoazijn er doorheen.
Zorg ervoor dat de bruine stukjes in de pan loskomen.
Giet tenslotte de bruine botersaus met de rozemarijn over de aardperen heen.

Krokante uitjes (airfryer).



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

Ingrediënten

2 uien, in halve ringen
- olie, olijf-, spray

- kleine bakvorm
- spatdeksel

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 Airfryer met de bakvorm erin voor op 180°C.
Verdeel de ui over de bakvorm en spray er een beetje olijfolie over.
Hussel alles goed door elkaar en verdeel de ui evenredig over de bodem.
Leg het spatdeksel op de mand.
Bak de ui 15 min.
Hussel de uien nog eens goed door elkaar.
Verlaag de temperatuur naar 150°C.
Bak de ui nog eens 15 min.
Kijk na 10 min. of ze al goed zijn, ze kunnen snel verbranden (de uitjes moeten eruitzien zoals op de foto).
Schep de uitjes als ze klaar zijn in een bakje en sluit dat goed af als de uitjes afgekoeld zijn.
Warm ze voor gebruik eventueel nog op, op 100°C.

Lemon curd I.



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

Ingrediënten

125 g boter, room-,
ongezouten
2 citroenen, rasp van
2 citroenen, sap van
(ca. 130 ml)
2 eieren, geklutste
200 g suiker, kristal-,
fijne

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.

Rasp de citroenen en pers ze uit.
Zeef het sap even om velletjes en pitjes te verwijderen.
Doe de citroenrasp, suiker en roomboter in een kom.
Dit recept maak je au bain marie, zet de kom dus op een pan met een laagje kokend water. Zet het vuur niet te hoog.
Laat de ingrediënten in de kom smelten en roer rustig door tot een gladde massa.
Als alle boter is gesmolten voeg je het citroensap toe, roer dit door het mengsel en voeg dan ook de eieren toe.
Nu is het een kwestie van geduld.
Hou af en toe wel even in de gaten of er nog genoeg water in je pannetje zit.
Blijf rustig roeren in de kom terwijl de lemon curd steeds wat dikker wordt.
Als de lemon curd de dikte van yoghurt heeft is hij goed.
Om een tijdsindicatie te geven; dit duurt ongeveer 20 min.
Giet de lemon curd in een schaal om af te koelen (ik maakte een grote portie, voor dit recept is een kleine schaal voldoende). Terwijl de lemon curd afkoelt, dikt hij ook nog verder in tot de uiteindelijke juiste dikte.
Wanneer de lemon curd helemaal is afgekoeld doe je het in een pot die je in de koelkast bewaard, daar blijft het zo'n twee weken goed.

Loempiavellen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Marijke Geurts

Ingrediënten

1 kg bloem, tarwe-
1 ei
- olie, sla-
- water
- zout

Bereiding.

Meng bloem met water en zout tot een beslag (iets dunner dan voor pannenkoeken, en voeg het ei toe).

Verhit wat olie in een koekenpan (met antiaanbaklaag) en giet er een dun laagje beslag in.

Bak het vel gaar maar zorg dat het wit blijft. Het beste kun je het vel met de handen keren (heel vlug).

Laat het afkoelen en vul het zo snel mogelijk. Sluit de naden van de loempia met wat beslag of een geklutst ei.

Een scheurtje in het beslag kan hersteld worden door er met een kwastje wat beslag overheen te strijken.

53

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

Lookboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: OnsKookboek.be

Ingrediënten

100 g boter
2 tn knoflook
- peper
1 tk peterselie, krul-
- 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.

Laat de boter zacht worden in een kom op kamertemperatuur.
Plet de knoflookteentjes of hak ze uiterst fijn en voeg toe bij de boter.
Hak de peterselie fijn en voeg toe aan kom.
Maak je een grote hoeveelheid om te bewaren, pers dan het water uit de fijngehakte peterselie (met de hand of in een neteldoek of propere handdoek (die daarna mooi groen zal gekleurd zijn...) alvorens de peterselie bij de boter te voegen.
Voeg naar smaak peper en zout toe en meng alles door mekaar. Proef opnieuw en voeg indien nodig meer peper en zout toe.
Leg de lookboter op een vel boterpapier of op een vel plasticfolie en rol op tot een worst.
Laat opstijven in de ijskast.

Mierikswortelroom.



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

Ingrediënten

1-2 el mierikswortel,
geraspte (potje)
- peper
1¼ dl room, slag-
1 el sinaasappelschil,
geraspte
- zout

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

Bereiding.

Klop de slagroom lobbig.
Meng de slagroom met een snufje zout, een
snufje peper, sinaasappelschil en de
mierikswortel.

Tip:

Lekker bij gerookte zalm.

Morcilla con Manzana - bloedworst met appel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 1
Sterren: ****
Bron: -

Ingrediënten

1 appel
1 dl cider
100 g morcilla
(bloedworst)
- olie, om in te bakken

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

Bereiding.

Snijd de appel in dunne partjes.
Zet een pan op het vuur.
Bak de appeltjes aan in de olie tot ze mooi goudbruin zijn.
Blus de appeltjes af met de cider.
Laat het geheel even koken.
Voeg tot slot de bloedworst toe.
Serveer in een cazuela.



Cazuela

Mosterdsaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Barbeques & salades

Ingrediënten

1 el cider, droge (of ongezoet appelsap)
½ tl dragon, verse, gehakte
¼ kp mosterd, milde
- peper, cayenne-
1 el suiker, bruine
- 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.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Oma's sudderlappen.



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

Ingrediënten

35 g boter
2 kruidnagels
1 laurierblad
2 sn ontbijtkoek
- peper
750 g runderlappen
1 ui, in ringen gesneden
- 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 boter.
Bak het vlees bruin.
Voeg de ui toe aan het vlees.
Fruit de ui 5 min. mee.
Neem het vlees uit de pan.
Bestrooi het vlees met wat peper en zout.
Leg het vlees terug in de pan.
Voeg het laurierblad toe aan het vlees
Voeg de kruidnagels toe aan het vlees.
Voeg 1½ dl water toe aan het vlees.
Laat het vlees afgedekt in ca. 2½ uur gaar stoven.
Voeg na 2 uur de verkruimelde koek toe.

Tip:

Variatie 1 - met stoofpeertjes en kaneel.
Voeg met het water ook een ½ kaneelstokje toe.
Voeg na 2¼ uur 250 g kant-en-klare stoofpeertjes in partjes toe.

Variatie 2 - met wortel en zoetzuur-uitjes.
Fruit met de ui 1 in plakjes gesneden winterwortel mee.
Vervang de ontbijtkoek door 6 el zilveruitjes.

Variatie 3 - met uien en Indonesische kruiden.
Neem 4 uien in plaats van 1.
Vervang het laurierblad en de kruidnagels door een ½ tl sambal oelek.
Bak de inhoud van 1 zakje nasikruiden (Conimex) met de uien mee.
Voeg geen ontbijtkoek toe.

Variatie 4 - met groenten, tijm en witte wijn.
Fruit met de ui 2 tomaten in stukjes mee.
Vervang de kruidnagels door 1 tl tijm.
Voeg in plaats van water 1 dl witte wijn toe.
Vervang de koek door een ½ groene paprika in stukjes en ¼ komkommer in plakjes.

Oosterse salade I.



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

Ingrediënten

1 ananas
1 appel, rode
- ketjap manis
1 komkommer
2 tl sambal
1 el suiker, basterd-,
bruine

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.

Haal de zaadjes uit de komkommer.
Snijd de komkommer in stukjes.
Schil de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in stukjes.
Boen de ongeschilde appel schoon.
Snijd de appel in stukjes.
Doe de komkommer, ananas en appel in een schaal.
Roer de sambal, suiker en een scheutje ketjap door de vruchten.
Laat de smaken ± 1 uur intrekken.

Pesto rosso I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 2
Sterren: **
Bron: ZelfPestoMaken.nl

Ingrediënten

15 g amandelen blank of
geroosterd
½ el azijn, balsamico-
10 g basilicum
15 g kaas, Parmezaanse
½ tn knoflook
25 ml olie, olie-
½ st paprika, rode,
gegrilde
½ st peper, chili-,
zonder zaadjes
5 g peterselie
20 g tomaatje,
zongedroogde (goed uit
laten lekken)
1 snf zout, zee-, grof



Voorbereiding.

Begin het raspen van de kaas, het liefst zo fijn mogelijk.

Laat de zongedroogde tomaten en gegrilde rode paprika goed uitlekken en snij deze alvast in kleine stukjes en leg ze even apart in een schaaltje.

Veeg de basilicum blaadjes en peterselie schoon met keukenrol. Spoel de basilicum en peterselie in ieder geval NIET af met water, dit gaat ten koste van de smaak en de houdbaarheid.

Bereiding.

Doe de knoflook en chilipeper in de vijzel en maal met een paar korreltjes zeezout tot dat je een fijne pasta hebt.

Voeg de basilicum en peterselie toe met wat grof zeezout (hierdoor behoudt het kleur en maakt het fijner).

Blijf draaien totdat je een groene jus ziet.

Voeg de gesneden zongedroogde tomaten en gegrilde paprika toe en plet deze goed fijn, blijf flink heen en weer draaien tot dat de tomaten en de paprika helemaal fijn zijn.

Voeg de amandelen toe en zorg ervoor dat ze goed fijn worden door ze stevig te pletten in de vijzel.

Blijf vervolgens heen en weer draaien totdat er een smeelige massa ontstaat.

Voeg vervolgens de geraspte Parmezaanse kaas beetje bij beetje toe en blijf in de tussentijd ronddraaien.

Ga door tot dat er een egale puree ontstaat.

Voeg de balsamico-azijn toe en draai deze er goed doorheen.

Voeg mondjesmaat de olijfolie toe terwijl je draait, blijf olijfolie toevoegen totdat je de gewenste dikte hebt voor je rode pestosaus. Als het goed is heb je nu een heerlijke verse rode pesto.

Tip:

Het bewaren van je zelfgemaakt verse pesto rosso gaat het gemakkelijkst in een weckpot. Zorg ervoor dat deze goed schoon en droog is. Weckpotten sluiten volledig af waardoor je de rode pestosaus in de koelkast ruim twee weken goed kunt houden. Schenk een laagje olijfolie op je zelfgemaakte rode pestosaus voor het beste resultaat, dit zorgt voor een beschermlaagje.

Vorb. tijd: 5 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pesto rosso II.



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

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
20 g basilicumblaadjes,
fijn geknipt
75 gr kaas,
Pamezaanse, vers
geraspt
4 tn knoflook (grote),
uit de pers
8 el olie, olijf-, extra
vierge (soms iets meer)
4 el pijnboompitten
200 g tomaatjes,
zongedroogde, uitgelekt

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

Bereiding.

Doe alle ingrediënten , behalve de olijfolie in een vijzel en maal alles tot een lekker prutje. Voeg beetje voor beetje de olijfolie toe tot er een mooie gladde massa ontstaat.

Pindakaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 2 potten
Sterren: **
Bron: Radar+

Ingrediënten

2 zk pinda's, zoute (à 235 g)
1 zk pinda's, ongezouten (à 235 g)
50-70 ml olie, olijf-

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

Bereiding.

Doe een deel van de pinda's met een scheutje olie in de keukenmachine of in een kom met staafmixer.

Begin met mixen.

Voeg geleidelijk aan wat meer pinda's toe en scheutje voor scheutje wat olie om de massa smeüiger te maken.

Schep de pindakaas regelmatig om en stop als je de consistentie goed vindt.

Schep of schenk (door de maalwarmte is ie vloeibaar) de pindakaas in potten.

Bewaar de potten pindakaas in de ijskast.

Pittige ketjapsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Het grote
Indische kookboek

Ingrediënten

½ fls barbecuesaus
(250 ml)
3 el kaas, pinda-
1 dl ketjap
- sambal oelek, 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.

Roer de barbecuesaus, pindakaas en ketjap in een steelpan door elkaar.
Verwarm dit mengsel zachtjes tot de pindakaas is opgelost.
Laat de saus afkoelen en breng hem op smaak met sambal oelek.

Puree de l'ail - knoflookpuree.



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

Ingrediënten

¼ l bouillon, lams- (of
droge witte wijn)
2 el crème fraîche
4 bol knoflook
- peper, witte,
versgemalen
6 el room
- suiker
- 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.

Trek de tenen los van de bolletjes knoflook.
Pel de teentjes knoflook.
Halveer de teentjes knoflook.
Verwijder de kiempjes van de knoflook.
Breng de knoflook met vers koud water in een
pan op een hoog vuur aan de kook.
Giet de knoflook af.
Herhaal dit proces nog ca. 6 keer tot de tenen
zacht zijn.
Prak de tenen knoflook fijn.
Laat de bouillon (of de wijn) met de room
onafgedekt op een matig vuur tot 2 el inkoken.
Klop de knoflookpuree en de crème fraîche door
de bouillon.
Breng de saus op smaak met zout, peper en evt.
suiker.

Tip:

Heerlijk bij lamsvlees.

Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
**Bron: Het grote
Indische kookboek**

Ingrediënten

**1 kp ananasblokjes
(indien uit blik, dan
goed laten uitlekken)**
**1 appel, grote, harde, in
stukjes**
**1 grapefruit, in kleine
partjes**
**¼ komkommer, in
dunne schijfjes**
10 radijsjes, in partjes

Sausie:

½ tl djah
1 el ketjap
1½ tl sambal riport

Bereiding.

**Maak een sausje van de sausingrediënten.
Doe alles in een diepe kom en roer het geheel
goed door elkaar.
Laat alles goed intrekken.**

Tip.

**Serveer bij witte rijst, nasi goreng of bami met
een kip- of vleesgerecht.**

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

Rumaki.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hawaïaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Recipezaar.com

Ingrediënten

450 g kippenlevertjes,
schoongemaakt en in
blokjes van 5 cm
gesneden
1,2 kg kastanjes, water-
, uit blik, uitgelekt
1 paprika, rode,
gesneden in stukjes van
2,5 cm
- peterselie, verse
8 rp spek, doorregen
 $\frac{3}{4}$ kp sojasaus
- suiker, bruine

Bereidingstijd: 35-40
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.

Doe de helft van de sojasaus en de
kippenlevertjes in een diepe kom.
Roer de levertjes en de sojasaus goed door
elkaar.
Laat de levertjes ca. 1 uur in de koelkast
marineren.
Leg de reepjes spek op een houten plank.
Rek de spek uit door met de botte kant van een
mes over ieder reepje heen en weer te gaan.
Snijd de reepjes spek doormidden.
Zeef de kiplevertjes.
Gooi de sojasaus weg.
Rol in ieder stukje spek een kippenlevertje en
een waterkastanje.
Rijg de kippenpakketjes om en om met de
paprikastukjes aan spiesen.
Rooster de spiesen 10-15 min. al omdraaiend
op een geolied rooster.
Smeer de spiesen onder het roosteren
regelmatig in met sojasaus.
Strooi 1 minuut voor het einde van de baktijd
wat bruine suiker over de spiesen.
Verdeel de spiesen over 4 bordjes.
Garneer de bordjes met wat peterselie.

Runderrollade.



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

Ingrediënten

50 g boter
2 dl bouillon, runder-
4 tn knoflook,
fijnggehakte
2 laurierblaadjes
1 rollade, runder-,
gekruide (ruim 1 kg;
liefst van de schouder)
2 uien, fijnggehakte
2 dl wijn, rode

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

Bereiding.

Verhit de boter in een diepe braadslee.
Bak het vlees in de boter rondom bruin.
Haal het vlees uit de pan.
Fruit de knoflook en de uien in de braadboter.
Voeg de laurierblaadjes toe aan de uien.
Blus de uien af met de wijn en de bouillon.
Breng het geheel aan de kook.
Neem de braadslee van het vuur.
Leg het vlees weer in de braadslee.
Zet de braadslee in een op 80-90°C
voorverwarmde oven.
Laat het vlees ± 5 uur sudderen.

Tip:

Serveer de runderrollade met aardappelpuree
en rode kool.

Salade met nieuwe haring.



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

Ingrediënten

200 g aardappelen,
gekookte
1 augurk
4 bietjes, kleine,
gekookte
4 haringen, nieuwe
- peper
- peterselie
2 dl room, zure
1 ui
100 g veldsla
- 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.

De tweede helft van mei is het weer zo ver, dan ligt de Hollandse Nieuwe weer bij de visboer. Deze haring, ook wel maatjesharing genoemd, bevat nog geen hom en kuit en is tot en met september verkrijgbaar.

De haringen die je de rest van het jaar kunt kopen, zijn stugger, minder vet en ook minder smakelijk.

Dus haring is bij uitstek een visje om in de lente of in de zomer te eten.

Snijd de haring-filets in drie stukken.

Snijd de bieten in plakken.

Snijd de aardappelen in blokjes.

Snijd de augurk in blokjes.

Snijd de ui fijn.

Snijd de peterselie fijn.

Meng de aardappel- en augurkblokjes, ui en peterselie door de zure room.

Breng de salade op smaak met peper en zout.

Leg aan de buitenkant van vier borden dakpansgewijs de stukjes haring en de plakjes biet.

Leg in het midden een toefje veldsla.

Schep op de veldsla wat van de aardappelsalade.

Tip:

Serveren met roggebrood.

Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: -

Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, witte
- citroensap
160 g garnalen,
Zeeuwsche, gepelde
1 komkommer, kleine
3 dl olie, olijf-
- peper
8 scampi's
200 g sla, verschillende
soorten (frisée, lollo
rosso, veldsla etc.)
2 tomaten
50 g zeewier, gemengde
- 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.

Wel de zeewieren 20 min. in water.

Doe de helft van het zeewier met de azijn in een mengbeker van de keukenmachine.

Draai er een zachte puree van.

Voeg al draaiend langzaam de olie toe, zodat een gladde saus ontstaat.

Doe de dressing in een kom.

Snijd de rest van het zeewier in smalle reepjes en roer die door de dressing.

Breng de dressing op smaak met peper, zout en wat citroensap.

Pluk de gewassen sla in stukjes.

Maak ze licht aan met de dressing.

Pel de scampi's, verwijder het darmkanaal, leg ze enkele min. onder de hete grill en zout ze licht. Verdeel de sla over 4 borden.

Strooi er wat van de Zeeuwse garnaaltjes over.

Leg er per bord 2 scampi's bij.

Garneer de borden met partjes tomaat en komkommerballetjes.

Sambal goreng mossel - hete mosselen.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Salamat makan

Ingrediënten

2 tn knoflook,
fijngesneden
1 tl laos
1 zk mosselen, verse (2
kg - nog in schelp)
- nootmuskaat
- olie, sla-
- peper
1 st prei, in ringen
- sambal
1 bs selderie, schone (6
á 8 st.)
1 tomaat, grote, in
stukjes
1 ui, grote, in ringen
2 uien, grote,
fijngesneden
- zout

Bereiding.

Was de mosselen.

Kook de mosselen in wat water met de uienringen, wat prei en de hele selderie.

Haal de mosselen, indien gaar, uit de schelp.

Laat de mosselen uitlekken.

Fruit de knoflook, de stukjes ui en de stukjes tomaat en sambal naar smaak in wat slaolie.

Voeg de mosselen er aan toe en maak af naar smaak.

Serveer de mosselen bij witte rijst of gewoon bij de borrel.

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

Sandwich met geitenkaas en tonijn.



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

Ingrediënten

- geitenkaas, zachte
1 bjl tonijn
- walnotenolie
- witbrood òf toast

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

Bereiding.

(Rooster het brood).
Besmeer het sneetje geroosterde brood flink met de geitenkaas.
Bedek de geitenkaas met tonijn.
Druppel er wat walnotenolie op.

Tip:

Lekker bij de borrel of als tussendoortje.

Sardien goreng.



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

Ingrediënten

3 eieren
- olie
- peper
- sambal
1-2 bs sardines,
gerookte
- selderie, handjevol,
fijngeseden
- zout

Bereiding.

Kluts de eieren.
Maak een mengsel van de geklutste eieren,
fijngesneden selderie, zout, peper en sambal
naar smaak.
Doe de sprotjes in het mengsel.
Meng het geheel goed door elkaar.
Bak ze dan in hete olie iets bruin.

Tip:

Heerlijk bij witte rijst, nasi- of bami goreng.

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

Sateh kambing - saté van geitenvlees.



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

Ingrediënten

500 g geitenvlees, mals
1 tl gemberpoeder
4 tn knoflook
4 el olie
1 tl peper, versgemalen

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.

Knijp de knoflook uit in de olie.
Voeg het gemberpoeder en peper toe aan de olie.
Roer de marinade goed door elkaar.
Snijd het geitenvlees in niet te kleine dobbelstenen.
Leg het vlees in de marinade.
Scheep het vlees goed om.
Laat het vlees ca. 1 uur marineren.
Rijg het vlees aan stokjes.
Rooster de vleesstokjes.
Bestrijk het vlees tijdens het roosteren een paar keer met de marinade.

Tip:

Serveer de saté met ketjapsaus.

Satékroketten I.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron:
ZoMaakJeHetZelf.nl

Ingrediënten

120 g bloem, patent-
25 g boter, bak-
90 g boter, room-
150 g bouillon
1 tl gemberpoeder
2 el ketjap
- knoflookpoeder, snufje
2 l olie, zonnebloem-
- peper
2 el pindakaas
½ tl sambal
75 g ui, gesneden
200 g vlees, varkens-
- zout

Benodigdheden:

2 borden
1 (frituur)pan
1 koekenpan
1 kom
1 pan

Bereiding.

Doe de ketjap, sambal, gember- en knoflookpoeder en een beetje peper en zout in een kom.

Meng alles goed door elkaar en je hebt een marinade voor het vlees.

Snijd het vlees in kleine stukjes en leg het in de marinade (het mag er best voor enige tijd in liggen, zodat het vlees de marinade goed opnemen kan).

Smelt de roomboter in de pan.

Voeg de ui toe en fruit deze.

Voeg de bloem toe, meng het en even goed doorbakken (je hebt nu een roux gemaakt).

Haal de pan van het vuur en laat de roux afkoelen.

Verwarm de bouillon tot lauwwarm.

Voeg de pindakaas toe en roer deze door de bouillon totdat de pindakaas is opgelost.

Zet de koekenpan op het vuur, voeg de bakboter toe en bak het gemarineerde vlees snel aan.

Voeg de bouillon toe aan de roux, meng dit goed door elkaar en verhit het mengsel.

Voeg vervolgens het vlees toe.

Meng alles goed door elkaar tot een mooi gladde massa.

Laat het mengsel een beetje afkoelen.

Giet het uit op een met een beetje bloem bestrooid vel bakpapier.

Maak er 12 gelijke delen van en rol deze delen tot een worstvorm.

Het oppervlak moet glad zijn, er mogen geen naden in zitten (dit kan tijdens het frituren leiden tot het breken van de kroket).

Doe het eiwit in een bord en het paneermeel in een ander bord.

Rol de worstjes door het eiwit en vervolgens door het paneermeel.

Strooi nog extra paneermeel over de kroketten. Verhit de zonnebloemolie in de (frituur-)pan tot 180°C.

Bak de satékroketten met hooguit 3 tegelijk in de frituur in ca. 4 min. goudbruin.

Herhaal de laatste stappen voor alle satékroketten.

Tip:

Satékroketten zijn lekker uit het vuistje, als tussendoortje, bij de borrel of met een bord verse friet. Je serveert satékroketten met een likje mayonaise, ketchup of mosterd.

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

Satékroketten II.



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Bron: Dieuwertje Kievits

Ingrediënten

60 g bloem, patent-
15 g boter, bak-
45 g boter, room-
175 g bouillon
1 ei
½ tl gemberpoeder
2 el ketjap
150 g kippenvlees,
kleingesneden
- knoflookpoeder, snufje
- paneermeel
- peper
2 el pindakaas
1 mp sambal
40 g ui, gesneden
- zout

Benodigdheden:

2 borden
1 (frituur)pan
1 koekenpan
1 kom
1 pan

Bereiding.

Doe de ketjap, sambal, gember, peper, zout en knoflookpoeder in een bak, meng alles door elkaar, en marineer hier je kleingesneden kip in (hoe langer je kip marineert, hoe lekkerder hij wordt).

Bak je uitje in een pan in de roomboter en voeg na een paar minuutjes de bloem toe.

Laat dit even meebakken en zet even apart.

In een nieuwe pan verwarm je de bouillon tot deze lauwwarm is.

Voeg hierbij de pindakaas en laat dit oplossen in je bouillon.

Bak in een andere pan de kip even aan.

Voeg de bouillon met pindakaas toe aan je ui-bloem-mengsel, en verhit dit goed.

Als dit heet is, voeg je hier aan ook de kip toe en meng dit tot je een "gladde" massa hebt (er mogen nog wel wat stukjes kip te vinden zijn).

Proef op dit moment even en voeg eventueel wat extra kruiden, ketjap of pindakaas toe.

Laat je mengsel afkoelen tot lauw en giet het uit op een met wat bloem bestrooid bakpapier.

Verdeel in 6 ongeveer gelijke delen en rol hier een kroket van (probeer geen naden te maken).

Breek in een diep bord een ei, en kluts deze.

Strooi in een ander diep bord paneermeel.

Haal nu je kroket door het ei, vervolgens door het paneermeer, weer door het ei, en eindig weer met paneermeel.

Leg de kroket apart.

Als alle kroketten gedaan zijn, leg je ze in de koelkast tot gebruik of vries je ze in.

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

Saucijzenspiesen.



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

Ingrediënten

1 snf kerrie
1 snf knoflookpoeder
1 komkommer
2 el olie
12 saucijsjes
16 sjalotjes of kleine
uitjes
- zout

Bereidingstijd: 20-25
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.

Leg de saucijsjes in kokend heet water.
Laat de saucijsjes 10 min. in het kokende water
liggen.
Was de komkommer.
Droog de komkommer af
Snijd de komkommer in plakken van ongeveer
2 cm dikte.
Schil de sjalotjes.
Laat de sjalotjes heel.
Meng de olie met zout, knoflookpoeder en
kerrie.
Haal de saucijsjes uit het water.
Laat de saucijsjes goed uitlekken.
Verdeel de saucijzen, komkommerplakken en
sjalotjes afwisselend over vier pennen.
Bestrijk de saucijzen aan alle kanten met olie.
Grill de spiesjes in ongeveer 15 min., onder
regelmatig keren en besmeren met olie.

Sjalotjes-kappertjes dressing.



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

Ingrediënten

2 tl azijn
1 tl kappertjes,
fijngehakt
2 el olie, olijf-
2 tl peterselie,
fijngesneden
4 tl sjalotjes, gehakte

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Lekker bij hapjes.

Slavink met peer en bieslook.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

- bieslook
- peer
1 slavink, mini-

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 peer.
Snijd de peer in de lengte in vieren.
Snijd het klokhuis uit de peer.
Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bak het slavinkje snel rondom bruin.
Voeg een peerkwart toe aan het slavinkje.
Voeg de bieslook toe aan het slavinkje.
Laat de peerkwart even warm worden.
Laat de ingrediënten van het pannetje op uw bord glijden.

Spareribs 'Aloha'.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Food.com

Ingrediënten

½ l ananasstukjes
½ tl mosterd, scherpe
- olie
½ paprika, groene,
gesnipperd
- peper
1½ kg spareribs
½ l tomaten, gezeefde
1 ui, grote, gesnipperd
1 el Worcestershiresaus
- zout

Bereiding.

Wrijf het vlees in met zout en peper.
Doe wat olie in een braadslede.
Leg het vlees in de braadslede.
Bak het vlees ± 1 uur in een oven van ± 175°C.
Doe intussen de overige ingrediënten in een schaal.
Roer de ingrediënten goed door elkaar tot een marinade.
Giet na een uur het bakvet van het vlees.
Giet de marinade over het vlees.
Bak de spareribs nu nog ± 45 min. tot ze gaar zijn.

81

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

Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Barbeques & salades

Ingrediënten

4 appels, kleine, zonder klokhuis, in vieren gesneden
- citroensap
2 rookworsten (van varkens- of rundvlees), in plakjes van 2½ cm.
8 salieblaadjes

Zoete mosterdsaus:

1 el cider, droge (of ongezoet appelsap)
½ tl dragon, verse, gehakte
¼ kp mosterd, milde
- peper, cayenne-
1 el suiker, bruine
- zout

Bereiding.

Zoete mosterdsaus:

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Spiesen:

Smeer de appel in met citroensap.
Rijg de appels afwisselend met de stukjes rookworst en salieblaadjes aan spiesen.
Smeer de spiesjes in met mosterdsaus.
Laat de spiesjes 10 min. grillen.
Keer de spiesjes regelmatig.
Smeer de spiesjes steeds in met mosterdsaus.

82

Vorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: - min.
Baktijd: 6 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

Stoere sardines.



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

Ingrediënten

8 laurierblaadjes
2½ el olie, olijf-
2 tl paprikapoeder
8 sardines, geschubde
met kop
2 sinaasappels
- zout, zee-

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

Bereiding.

Pers 1 sinaasappel uit.
Boen de andere sinaasappel schoon.
Snijd de sinaasappel in dunne plakken.
Halveer de dunne plakken sinaasappel.
Snijd de sardines tot de staart open.
Verwijder de ingewanden uit de sardines (de visboer wil dat ook voor u doen).
Spoel de sardines schoon onder stromend water.
Dep de sardines droog met keukenpapier.
Leg elke sardine opengeklapt met het vel naar boven op het werkblad.
Druk de vissen plat.
Knip de graat vlak bij de start af.
Verwijder de kleine graatjes uit het visvlees.
Bestrooi de vissen van binnen met zout.
Vouw de vissen weer dicht.
Steek in elke vis 2 gehalveerde plakjes sinaasappel en 1 laurierblad.
Meng de olie met de paprikapoeder.
Bestrijk de vissen met het oliemengsel.
Rooster de vissen op een gloeiende BBQ in 4 min. per kant bruin en gaar.
Neem de vissen van het rooster.
Druppel sinaasappelsap over de geroosterde sardines.

Tip:

Lekker met stokbrood en een komkommersalade met een dressing van sesamolie, sinaasappelsap, vers korianderblad, peper en zout naar smaak en bestrooid met geroosterd sesamzaad.

Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.



**Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje**
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: **
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1 el basilicum
1 brood, stok-
100 g garnalen,
Hollandse
2 tn knoflook
2½ dl mayonaise
2 el pesto, tomaten-

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

Bereiding.

Pureer de mayonaise met tomatenpesto.
Pers de knoflook boven de mayonaise uit.
Snijd het stokbrood in plakjes.
Besmeer het stokbrood met het mayonaisemengsel.
Leg op ieder plakje stokbrood wat garnalen.
Bestrooi de garnalen met basilicum.

Vermouthsaus (voor kipgerechten).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 2½ dl
Sterren: **
Bron: Toesy Donskoy

Ingrediënten

½ kp olie, sla-
1/8 tl peper
3½ kp vermouth, droge
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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een glazen schroefdekselpot.
Schud de pot tot alles goed is vermengd.
Zet de pot in de koelkast tot de saus wordt gebruikt.
Schud de pot nogmaals vóór het gebruik.

Vinaigrette I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 1997

Ingrediënten

1½ el azijn, rode-wijn-
½ tl honing, vloeibare
½ tl mosterd, Zaanse
4½ el olie, olijf-
- peper
- zout

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: - g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop in een kommetje de azijn, mosterd en honing door elkaar.
Klop de olie scheutje voor scheutje door het azijnmengsel.
Breng de vinaigrette op smaak met zout en peper.

Vinaigrette XVIII.



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

Ingrediënten

4 el azijn
- mierikswortel
½ el tomatenketchup
- peper
- zout

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

Bereiding.

Snijd de mierikswortel fijn.
Meng de mierikswortel met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.

Vinaigrettedressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Het Nederlandse
Zuivelbureau

Ingrediënten

1 el citroensap
1 tn knoflook,
uitgeperst
3 el olie
- paprikapoeder
- peper
1 el sherry
1 tl suiker, bruine
- tabasco
1 el worcestershiresaus
- zout, selderij-

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.

Vermeng de olie met het citroensap en de sherry.
Breng het mengsel op smaak met de overige ingrediënten.

Tip:

Geef deze dressing bij salades met groenten, rijst of aardappelen.

Vinaigrettesaus.



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

Ingrediënten

1 el azijn
1 tl mosterd
2 el olie
- peper
1 mp suiker
- 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.

Roer de mosterd, wat zout en peper en de suiker met de azijn tot een papje.
Vermeng dit vervolgens met de olie.

Tip:

Deze basissaus kunt u variëren door een keuze te maken uit de volgende toevoegingen:

- augurkjes, kleingesneden
- basilicum, verse of gedroogde
- ei, hardgekookt, fijngemaakt
- kerrie
- knoflook, teentje, fijngesneden
- lavas
- mierikswortel, geraspte of mieriks-wortelpoeder
- paprikapoeder
- tomatenpuree of tomatenketchup
- tuinkruiden, fijngeknipte (bieslook, blad-selderij, kervel, peterselie of venkel)
- uitje, gesnipperd
- uitjes, zilver-, kleingesneden.

Vleesballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Porties: 8
Sterren: *
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

5 el boter
250 g kaas, Roquefort
500 g lende, gemalen*
1 el room,zure
1 el zout, kruiden-

**** vraag er naar bij uw
slager**

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

Bereiding.

Meng het vlees, zure room, kaas en zout goed door elkaar.

Rol kleine balletjes van het mengsel.

Smelt de boter.

Laat de balletjes in de boter bruin worden.

Serveer de balletjes warm.

Tip:

Serveer de balletjes met prikkertjes.

Wijntip:

Canaletto, Montepulciano d'Abruzzo, rood,
Italië.

Wasabidressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Japanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Receptjes.com

Ingrediënten

1 tl citroensap
1 el gembernat
2 el olie, arachide-
1 tl olie, sesam-
2 el sojasaus, Japanse
1 tl wasabi
- 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.

Klop van deze ingrediënten een lobbige sausje.

Tip:

Deze dressing is heel lekker op carpaccio van tonijn.

Waterkers-peersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 6-8
Sterren: **
Bron: Salades

Ingrediënten

½ el azijn, wijn-, witte
1 el citroensap
- kaas, Parmezaanse,
geschaafd
3 el olie, olijf-
- peper
3 peren, hand-, sappige
- sla
2 bs waterkers
- zout

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

Bereiding.

Was de waterkers.
Dep de waterkers droog.
Klop de olie, citroensap, azijn, snufje peper en een snufje zout tot een lobbige dressing.
Snijd de peren in dunne schijven.
Meng de peren met de waterkers in een schaal.
Leg wat slabladeren op een platte schaal.
Besprenkel de slabladeren met de dressing.
Scheep de peren en de waterkers op de dressing.
Garneer de salade met de geschaafde Parmezaanse kaas.

Watermeloensalade met munt en yoghurt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 4
Sterren: ***
Bron: Vriendin.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, grote, gehalveerd
- honing, schenk- (om erbij te serveren)
1/2 meloen, water-, kleine
- muntblaadjes, verse, in reepjes (flinke hand)
- yoghurt, Griekse of Turkse yoghurt (om erbij te serveren)

Bereiding.

Hol de watermeloen met een meloenbolletjestang uit (of snijd het vruchtvlees eruit en snijd het in blokjes). Meng de meloen met de aardbeien en munt. Vul de uitgeholde schil van de halve watermeloen met de salade. Dek de watermeloen af met plasticfolie. Zet tot gebruik de meloen in de koelkast. Vervoer de meloen evt. in een koelbox. Serveer de salade met yoghurt en honing.

93

Bereidingstijd: 15-20 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

Wintersalade met Hüttenkäse.



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

Ingrediënten

1 appel
1 tl citroensap
1 pk Hüttenkäse (200 g)
1 el mayonaise
½ paprika, groene
- peper
25 g rozijnen
- sla (paar blaadjes)
1 el slagroom
1 ui
2 el walnoten,
fijnggehakt
4 worteltjes (of een
stuk winterpeen)
- zout

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

Bereiding.

Maak de worteltjes schoon.
Maak de ui schoon.
Maak de paprika schoon.
Maak de appel schoon.
Snijd de worteltjes, ui, paprika en appel in kleine stukjes.
Meng de citroensap door de groenten (om verkleuren te vermijden).
Roer de Hüttenkäse, mayonaise, slagroom, snufje peper en snufje zout goed door elkaar.
Was de slablaadjes.
Leg een paar slablaadjes op elk sla-bord.
Lepel een deel van het groentemengsel op de slablaadjes.
Verdeel het Hüttenkäsemengsel over de salades.

Worteljam.



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

Ingrediënten

1 dl citroensap
5 sinaasappels, bloed-,
sap
500 g suiker, gelei
1 kg wortelen

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 wortelen schoon.
Snijd de wortelen in plakken.
Kook de wortelen bijna gaar.
Giet de wortelen af.
Voeg het citroensap toe aan de wortelen.
Voeg het bloedsinaasappelsap toe aan de wortelen.
Voeg de geleisuiker toe aan de wortelen.
Laat de massa nog 4 min. doorkoken op het vuur.
Draai de massa door een zeef.
Laat de jam afkoelen.
Bewaar de jam in weckpotten.

Tips:

Als de wortelen opstaan, kan de pan worden afgedekt met plasticfolie. Op deze manier komt de pan onder druk te staan en ontstaat het principe van een hogedrukpan.
Doe ter garnering partjes geschildde bloedsinaasappels in de weckpotjes.

Wortelpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Vegeterraan

Ingrediënten

½ el bieslook,
fijnggehakt
1 el boter
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspt
- peper, zwarte,
versgemalen
½ el peterselie,
fijnggehakt
1 sjalot, fijngesnipperd
5 wortelen, geschraapt
- zout

Bereiding.

Snijd de wortelen in gelijke stukken van 5 cm.
Stoom de wortelen al dente.
Verwarm de boter.
Bak de wortelen met de sjalot op een laag vuur
in de boter.
Breng de wortelen op smaak met peper en zout.
Pureer de wortelen in een blender.
Zet de wortelpuree weg.
Meng de puree zodra deze afgekoeld is met de
kaas, peterselie en bieslook.
Proef de puree.
Breng de puree eventueel op smaak met peper
en zout.
Serveer puree op kamertemperatuur.

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

Yoghurtmarinade.



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

Ingrediënten

12 tn knoflook,
fijngehakte
2 tl muntblaadjes,
gehakte
4 el olie, olijf-
- peper
½ l yoghurt, dikke
- 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.

Meng de ingrediënten goed door elkaar.

Zachte kruidenvinaigrette.



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

Ingrediënten

1 el bieslook,
fijngeknipte
2 tl mosterd
4 el olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 el sinaasappelsap
1 mp suiker
- zout

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

Bereiding.

Klop een vinaigrette van alle ingrediënten.
Serveer de dressing bij een sla naar keuze.

Zalmfilet met olijf en bosui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

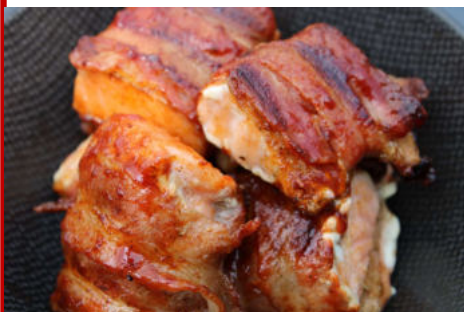
- barbecuesaus
1 olijf, zwarte, in
ringetjes
1 ui, bos-, in ringetjes
- viskruiden
1 zalmfilet

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.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bestrooi intussen het zalmfiletje met wat
viskruiden.
Bak het zalmfiletje snel aan beide kanten bruin.
Doe het zalmfiletje over op u bord.
Bak de bosui en olijf even aan.
Laat de bosui en olijf op het zalmfiletje glijden.
Doe er een toefje barbecuesaus op.

Zalmspiesjes voor de barbecue.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 330
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Tip:

Vervang de zalm ook eens door zeewolf of kabeljauw.

100

Zoete aardappelfrites.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
2 tl knoflookpoeder
2 el olie, olijf-
2 tl paprikapoeder,
gerookte
2 tl uienpoeder

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 280
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: 85 mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 230°C.
Schil de zoete aardappelen, snijd in dikke frites en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrooi met het uienpoeder, knoflookpoeder, gerookte-paprikapoeder en eventueel zout.
Besprenkel met de olijfolie en schep om, zodat alles gelijkmatig is verdeeld.
Bak de frites in het midden van de oven in ca. 35 min. gaar.
Scheep elke 10 min. om.

Variatietip:

Extra spicy frites? Gebruik dan chilivlokken in plaats van paprikapoeder.

Combinatietip:

Lekker met crème fraîche (het gerecht is dan niet meer veganistisch en lactosevrij).

Zongedroogde tomatenvinaigrette.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Pureer alle ingrediënten, behalve de olie, in een blender of keukenmachine.
Giet daarna langzaam de olie bij de ingrediënten.
Mix de vinaigrette goed door elkaar.

Tip:

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

Zuurgoed.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: SurinaamsEten.nl

Ingrediënten

100 ml azijn
½ komkommer
2 kruidnagels
½ peper, Madam
Jeanette
2 pimentkorrels
5 krls suiker, Chinese
½ ui, rode
½ ui, witte
300 ml water
- zout

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

Bereiding.

Surinaams zuurgoed wordt in Suriname gezoet met Chinese suiker.

Dit is dezelfde als de kunstmatige zoetstof sacharine.

Vanwege de iets bittere smaak van deze zoetstof, wordt een typisch Surinaamse zoetzure smaak verkregen.

Gebruik zeer kleine hoeveelheden van de Chinese suiker, aangezien die ruim 200 maal zoeter is dan gewone suiker.

Chinese suiker is verkrijgbaar bij de Surinaamse toko's.

Maak de komkommer schoon.

Snijd de komkommer schuin in ronde plakjes.

Snijd beide uien door het midden in twee helften.

Snijd beide uien vervolgens in halve ringen.

Los de suiker en het zout op in het water en de azijn (eventueel met Chinese suiker en zout op smaak afmaken)

De azijn over de groenten gieten tot alles onderstaat.

De groenten goed mengen en overdoen in een pot.

De kruidnagels en pimentkorrels over de groenten in de pot gelijkmatig verdelen.

Het geheel 1 dag laten intrekken.

Tip:

Zuurgoed serveert men in Suriname bij nagenoeg alle hoofdgerechten en op broodjes met lekker Surinaams beleg.

Voeg eens bloemkoolroosjes, winterwortel, groene mango en groene papaja toe.

Zwijnenpeper II.



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

Ingrediënten

4 el azijn
4 ael bloem, tarwe-
20 g boter
8 jeneverbessen,
platgeknepen
2 bld laurier
4 tl peperkorrels,
groene, geplet
100 g rookspek, mager
2 uien
500 g varkenslappen,
magere
4 dl water
½ tl zout

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

Bereiding.

Snijd het vlees in kleine blokjes.
Doe hetzelfde met het rookspek (zwoerd en bot verwijderen).
Pel en snipper de uien.
Laat de boter in een braadpan boven een flink vuur uitbruisen.
Bak het vlees en de spek, af en toe omscheppend, mooi bruin.
Strooi het zout erover.
Voeg de uisnippers toe.
Laat het geheel door bakken tot de uien glazig zijn.
Strooi de bloem in de pan.
Roer het geheel door tot er geen wit meer te zien is.
Zet het vuur laag.
Voeg, al roerend, kleine beetjes water en azijn (tegelijk) toe.
Blijf roeren tot een gladde saus ontstaat.
Voeg de peperkorrels, jeneverbessen en laurier toe.
Laat 1 uur zachtjes sudderen met het deksel op de pan.
Af en toe roeren en zo nodig een scheutje water toevoegen.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

