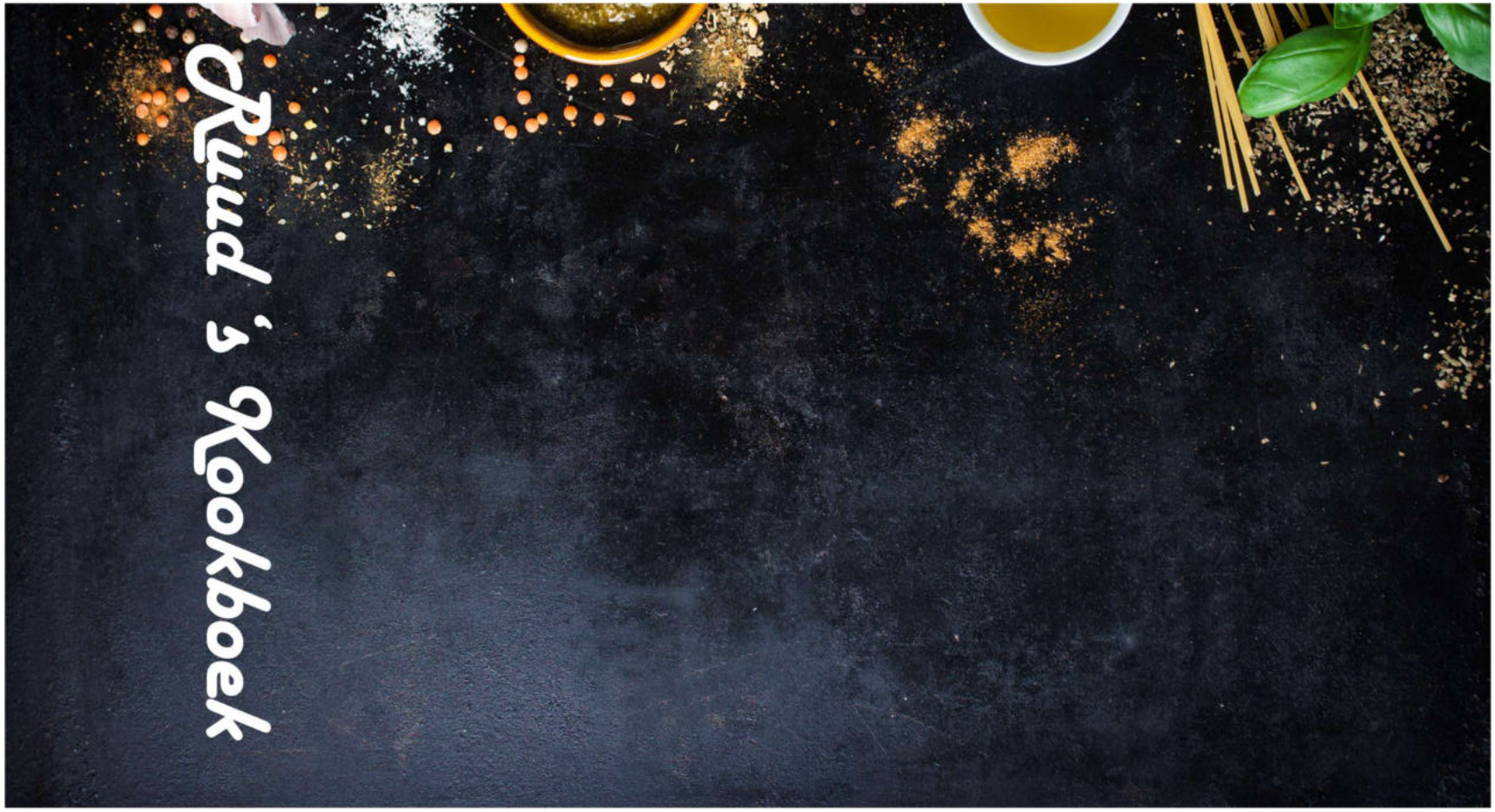


100 hoofdgerechten XVI

Inhoudsopgave.

Airfried Parmezaanse sperziebonen (airfryer).....4
Almondigas.....5
Almondigas met garnalen.....6
Asperges met snoekbaars en jenever.....7
Aziatische maaltijdsoep (airfryer).....8
BBQ aubergineburger.....9
BBQ hotdogs met in bier gestoofde uien.....10
Bebek semoer - eend in gekruide saus.....11
Bier- en kaassoep.....12
Bockworst met bier.....13
Boko boko harees.....15
Broodje beenham met warme zuurkool.....17
Bun cha.....18
Byrek nga Shtëpia.....19
Carne en jocón.....20
Champignons uit het pannetje.....21
Char siu varkensvlees.....22
Chili sin carne.....23
Chorizo al vino - chorizo in rode wijn.....24
Éénpansgerecht met kip.....25
Fettucini semplice.....26
Flammkuchen met ham en ui.....27
Fryske sûkerbôle - Fries suikerbrood.....28
Garnalen met honingknoflook, worst en broccoli.....29
Gebakken forel met serrano, citroen en groene kruiden.....31
Gehaktbrood.....32
Geroosterde asperges met beenham en frisse kruiden-couscous.....33
Gevulde aubergines met ansjovis.....34
Gevulde rundvleesrolletjes.....35
Griekse koolsoep.....36
Griekse stamppot.....37
Hazenbout met tutti frutti.....38
Hazenpeper onder een pureedak.....39
Hazenrugfiletmedaillons met bosvruchtensaus.....40
Heilbotfilet met courgette en champignons.....41
Hollands vispotje in mosterdsaus.....42
Hollandse vissjasliek.....43
Hutspot met rookworst.....44
Imam bayildi - gevulde aubergines.....45
Kabeljauw met venkel en courgette risotto.....46
Kermis-stijl champignons met romige kruidensaus.....47
Kip met kokos.....49
Kip teriyaki met mie.....50
Kipwraps met avocado.....51
Klassieke uiensoep.....53
Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus.....54
Konijn met pruimen met witlofsalade.....56
Koreaanse burger met gebakken ei.....58
Kruidige rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.....59
Langoustines alla busara.....60
Lasagne Caprese.....61
Lhem lahlou.....62
Luxe pastarestjesbroodjes.....64
Macaroni met Italiaanse roerbakgroente.....65
Mosterdsoep met bladerdagdakje.....66
Murgh kebab - gekruide kippenpoten.....67
Nasi goreng met gebakken eitje, atjar en kroepoek.....68
Nasi terong - rijst met aubergine.....70
Okonomiyaki - hartige pannenkoek met groenten.....71
Paas-kidsburger.....72
Pannenkoek gevuld met kalfsragout.....73
Pindasoep met kip.....74

Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons. 75
Prei met pompoen en vis. 76
Qofte - Albanese gehaktbal. 77
Quesadillas met gehakt en cheddar. 78
Raggmunkar - Zweedse aardappelkoekjes. 79
Rauwe andijviestamppot met mosterd. 80
Risotto met kip en paddenstoelen. 81
Romige paddenstoelenpasta. 82
Runderlapjes met Madeira. 83
Runderstoof met aardappelpuree en bramen. 84
Schapenpoten á la Marseillaise. 85
Scholfilet met aardappelpuree en andijvie. 86
Spaghetti met makreel uit blik. 87
Spinazie-frittata met champignons. 88
Spruitencurry met kip. 89
Stamppot van zoete aardappel en spitskool. 90
Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat. 91
Stoofpotje met bonen en bier. 92
Taco's met surimi en ananas. 93
Tagliatelle met rosbiefreepjes. 94
Tajine met kefta en ei. 95
Teriyaki-kipburger. 96
Tomatensoep van verse tomaten. 97
Tonijnsspiesen. 98
Uientaart met boerenkaas. 99
Utrechtse vijfschaft. 100
Vlaamse ossenlapjes uit de Römertopf. 101
Vlaamse stooflappen. 102
Vliegende vis en cou cou. 103
Winterse groentenwok. 105
Wittekoolstamppot met seroendeng en pindasaus. 106
Zalm in bladerdeeg II. 107
Zalm met een topping van zongedroogde tomaat en rode ui. 108
Zalmfilet met worteltjes in roomsaus. 109
Zeeduivel met prei. 110
Zoete aardappelstamppot met rode kool. 111
Zomerse salade met garnalen en avocado. 112
Zwitserse rösti-omelet met een frisse salade. 113
Gebruikte afkortingen (v2.7). 114

Airfried Parmezaanse sperziebonen (airfryer).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Brenda Bennett

Ingrediënten

350 g bonen, sperzie-, verse groene
1 ei , geklopt
1/3 kp kaas, Parme-zaanse, geraspte
2 tl knoflook, gehakte
2 el olie, olijf-, extra vergine
½ tl zout, knoflook-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 4,8 g
Koolhydraten: 4,3 g
w/v suikers: 2,5 g
Natrium: 699 mg
Vet: 9,9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2,4 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200˚C.
Neem een grote kom.
Klop daarin de olie, knoflook , ei en zout samen.
Doe daar de sperziebonen bij en zorgt dat de sperziebonen goed door de marinade worden geroerd.
Strooi dan de Parmezaanse kaas boven op de sperziebonen en schep dit voorzichtig door elkaar.
Leg de sperziebonen uitgespreid op de grillplaat en bak ze in de airfryer goudbruin.
Bak dit in ongeveer 10–12 min. goudbruin in 180˚C.
Om ze crispy te krijgen moet je ze de laatste 2 min. op 200˚C afbakken.

Almondigas.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Philippijnse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Internationale recepten

Ingrediënten

5-6 dl bouillon, runder-, geconcentreerde
1 ei, losgeroerd
500 g gehakt, hoh
2 tn knoflook, ragfijn gehakt
2 el olie, arachide
- peper, zwarte, vers-gemalen
1-1½ el saus, soja-, Chinese
3 tomaten, grote, rijpe, ontveld, in kleine stukjes
1 ui, middelgrote, grof-gesnipperd
- zout

Bereiding.

Maakt het gehakt aan met het ei en voeg naar smaak zout en peper toe.
Vorm van het gehaktmengsel balletjes ter grootte van walnoten.
Verhit de olie in een wok of wadjan en fruit hierin al omscheppend de uisnippers tot deze beginnen te kleuren.
Voeg vervolgens de knoflook en de stukjes tomaat toe en laat dit al omscheppend nog even fruiten.
Voeg daarna de bouillon toe en roer het geheel flink door.
Laat het mengsel gedurende 5 min. flink koken en blijf voortdurend roeren tot de stukjes tomaat uiteenvallen.
Temper de warmtebron en leg de balletjes gehakt voorzichtig in de saus.
Laat ze in 8-10 min. gaar worden.
Roer vlak voor het opdienen de sojasaus door de saus.

Tip:

Geef er droog gekookte rijst bij.

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

Almondigas met garnalen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Philippijnse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Internationale recepten

Ingrediënten

5-6 dl bouillon, vis- of kippen-
250 g garnalen, gepelde
250 g gehakt, varkens-
1-1½ el olie, arachide-
2 tn knoflook, ragfijn gehakt
- peper, versgemalen
½ tl saus, garnalen-, Chines
1 ui, middelgroot, ragfijn gehakt
3 uitjes, lente-, ragfijn gehakt
150 g vermiceli, rijst-
- zout

Bereiding.

Hak de garnalen (krab, kreeft) ragfijn of maal ze fijn in een gehaktmolen of keukenmachine.
Doe het gehakt, de fijngehakte garnalen (krab, kreeft) en de lente-uitjes in een kom.
Meng het geheel goed door elkaar en voeg wat zout naar smaak toe.
Vorm van het mengsel ovale ballen zo groot als kippeneieren.
Verhit de olie en fruit hierin al omscheppend de ui tot deze begint te kleuren.
Voeg de knoflook en de Chinese garnalensaus toe.
Roer het geheel goed door.
Giet er vervolgens al roerend de bouillon bij en laat deze gedurende 4-5 min. flink doorkoken.
Breng het vocht op smaak met versgemalen peper en zout.
Temper de warmtebron en leg de gehaktballen in het vocht.
Laat ze in 8-10 min. gaar worden.
Bereid de rijstvermicelli zoals aangegeven op de verpakking.
Laat ze daarna goed uitlekken.
Schep de vermicelli vlak voor het opdienen door het gerecht en laat het geheel boven een hoge warmtebron door en door warm worden zonder dat het aan de kook komt.

Tip:

I.p.v. garnalen kunt u ook krab of kreeft gebruiken.

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

Asperges met snoekbaars en jenever.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Vakantie-landNederland.nl, Visrecepten.net

Ingrediënten

400 g asperges
- bieslook
50 g boter
4 dl bouillon, vis-
- ham, Ardenner-, gerookte
2 dl jenever
2 tl mosterd
- nootmuskaat
100 g paneermeel
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
1 snf saffraan
4 snoekbaarsfilets (à 250 g)
- zout

Bereiding.

Kook de asperges beetgaar in gezouten water.
Kruid de visfilets met zout en versgemalen peper.
Bestrijk ze met een mengsel van 2 tl mosterd, 50 g boter, 100 g paneermeel, een weinig gehakte bieslook en nootmuskaat.
Schik de vis in een braadschotel en overgiet die met 4 dl visbouillon en 2 dl jenever.
Zet de vis 20 min. op 180°C in de oven.
Neem nu de visfilets uit de pan en werk de saus op met een klontje boter en breng die op smaak met cayennepeper en een snuifje saffraan.
Warm de asperges op in de saus en schik ze op de borden met de filets.
Garneer ze met een spiegeltje saus en reepjes gerookte Ardenner-ham.

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

Aziatische maaltijdsoep (airfryer).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: MijnVerstand.be, Ward Van Sevencoten

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
- chilivlokken, niet te veel
- groenten, soep-, naar keuze
½ kaneelstokje
6 kardemons, groene (geen gemalen)
1-2 kippenfilets
- 5 kruidenpoeder, Chinees
5 kruidnagels
200 g noedels (UDON)
2 steranijs
- zout

Bereiding.

Kruidt de kippenfilets rondom met zout en smeer ze in met het Chinees 5-kruidenpoeder.
Plaats de filets gedurende 10 min. in de airfyer op 190°C.
Breng de kippenbouillon samen met de kruiden (steranijs-kaneel-kardemon-kruidnagel-chili) aan de kook.
Snijdt ondertussen de soepgroenten klein en voeg ze erbij als de bouillon kookt.
Laat het geheel 5 min. koken totdat de groenten beetgaar zijn.
Neem het van het vuur en roer er de UDON noedels door.
Verdeel de soep over de borden en geeft er de gesneden kippenfilets bij.

Tip:

Soepgroenten bijv. selderij, champignons, kers-tomaten, sojascheuten.....

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

BBQ aubergineburger.



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

Ingrediënten

1 aubergine, flinke
4 broodjes, sesam-
100 g granaatappel-pitjes
1 st halloumi
2 el kruiden, hot cajun-
10 g munt
3 el olie, olijf-, extra vierge
4 el saus, barbecue-
75 g sla, veld-
1 ui, rode

Bereiding.

Verwarm de BBQ voor.
Snijd de aubergine in plakken van 3 cm dik.
Snijd de snijkanten kruislings in.
Snijd de rode ui in dunne reepjes en de halloumi in plakken van 0,5 cm.
Meng 2 el olijfolie met de cajunkruiden en breng het op smaak met wat zout.
Smeer de aubergine in met de marinade.
Gril de aubergine 10 min. op de BBQ (keer regelmatig).
Smeer de plakken halloumi in met 1 el olijfolie, leg het op aluminiumfolie op de BBQ en grill de kaas 5 min. mee (keer het halverwege).
Snijd de burger broodjes open.
Verdeel de veldsla en blaadjes munt over de onderste helften.
Leg de gegrilde aubergine en halloumi erop.
Verdeel de barbecuesaus en granaatappelpitjes erover.

Info:



Halloumi is een traditionele, ongerijpte Cypriotische geitenkaas. De benaming halloumi wordt wereldwijd gebruikt om grillkaas aan te duiden. Door zijn specifieke eiwitstructuur kan deze kaas worden gegrild, gebakken of gefrituurd, waarbij hij niet smelt en een krokant korstje krijgt.

Bereidingstijd: 30 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 455** **Eiwit: 22 g** **Koolhydraten: 39 g** **w/v suikers: - g**	**Natrium: - mg** **Vet: 22 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: 13 g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

BBQ hotdogs met in bier gestoofde uien.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Eatertainment, Pinterest, De Gelderlander

Ingrediënten

8 augurken, mini-
200 ml bier, bock-
4 braadworsten
4 el Coleslaw rauwkost (bijv. Bieze Coleslaw)
2 el olie, olijf-
4 pistolets, afbak-
1 tl suiker, basterd-, witte
2 uien, witte, grote
1 snf zout

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

Bereiding.

Snijd de uien in ringen.
Verhit de olijfolie in een pan, zet op de barbecue, voeg een snufje zout toe en bak de uien bruin.
Voeg de suiker toe en roer tot deze is opgelost.
Voeg het bier toe en smoor de uien 10 min. zacht, totdat het bier is verdampt.
Gril ondertussen de braadworsten op de barbecue gaar.
Bereid de pistolets volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de broodjes aan de bovenkant in.
Besmeer de binnenkant van ieder broodje met ¼ deel van de Coleslaw rauwkost.
Leg vervolgens de braadworst in het broodje en top het af met de gesmoorde uien. Serveer ze met de mini augurken en de extra overgebleven uien.

Bebek semoer - eend in gekruide saus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Selamat makan

Ingrediënten

1 eend, in stukken
4 kemiries, fijngestampt
2 el ketjap manis
2 tl ketoembar
2 tn knoflook, fijngehakt
4 el olie
3 salamblaadjes
1 kp santen
1 el sap, citroen-
1 stj trassi
2 uien, grote, fijn-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.

Kook de eend in niet teveel water met wat zout halfgaar.
Laat de eend uitlekken (de bouillon bewaren).
Fruit in 4 el olie de trassi, de knoflook en de uien.
Voeg, als de uien bruin zijn, de stukjes eend toe.
Zet het vuur laag en doe de rest van de ingrediënten erbij.
Voeg ook nog een kopje bouillon toe.
Laat alles zachtjes doorkoken tot de saus is gebonden.

Bier- en kaassoep.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

33 cl bier
5 el bloem
4 el boter
¼ l bouillon, kippen-
½ tl paprikapoeder
500 g kaas, Cheddar, geraspte
½ tl mosterdpoeder
- popcorn, voor de garnering
¼ l room, kook-
¼ tl tabasco
125 g ui, fijngehakte
100 g wortel, fijn-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.

Fruit de wortel en de ui in de boter.
Roer de bloem erdoor en laat die 3-4 min. zachtjes fruiten, maar niet bruin worden.
Roer de paprikapoeder, de mosterdpoeder, het bier en de kippenbouillon erdoor (blijf met een garde roeren tot de soep glad is).
Voeg de kaas toe, breng de soep weer aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep 5-10 min. sudderen.
Neem de soep van het vuur en spatel de room erdoor.
Voeg de tabasco toe en serveer de soep gegarneerd met popcorn.

Bockworst met bier.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jan Aalvink, Marco van Houten

Ingrediënten

2 gbl bier
1 klnj boter
500 g chuck*
- darm, varkens-, verse
2 cm gember, verse, ragfijn gesneden
½ tl karwijzaad
750 g kinnebak
3 tn knoflook, fijn-gesneden
1 tl knoflookpoeder
1 laurierblad
2 tl Naked Gun Powder (No Rubbish)
½ tl nootmuskaat
2 tl peper
- peper, versgemalen
½ tl piment, door de vijzel
1 tl rode peper vlokken
1 tl rozemarijn
2 uien, grote, in ringen
2 el vlokken, chili-
14 g zout
- zout

Voorbereiding.

Snijd het kinnebak en de chuck in stukken van 5 x 5 cm en leg het een half uurtje in de vriezer.
Maal het vlees op een middelgrove schijf door de gehaktmolen.
Meng nu het zout, de peper, de rozemarijn, het karwijzaad, de nootmuskaat, de piment, het Naked Gun Powder, het knoflookpoeder, de gember en de chilivlokken door het gehakt.
Kneed dit tot een stevig deeg (hoe langer je kneed hoe steviger het deeg).
Kneed het ca. 10 min.
Laat het deeg even rusten.
Spoel ondertussen de darm uit met koud water (darmen worden bewaard in zout; dus spoel goed).
Doe de darm alvast op de trechter van je worstenvuller.
Vul de worstenvuller met het vlees.
Vul nu langzaam de darm.
Draai nu worsten van ongeveer 10-12 cm.

Bereiding.

Steek de BBQ aan en zorg voor indirecte hitte van ca. 130°C.
Leg je worsten op het rooster en laat ze liggen totdat de kern 65°C is.
Zet ondertussen een Dutch Oven of een skillet op het vuur en laat een klontje boter smelten.



Skillet

Info:

***chuck = schouder van de koe**



Gehaktmolen



Worstenvuller

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

Boko boko harees.



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

Ingrediënten

300 g bulgur
2 el ghee
4 kardemompeulen, gekneusd
4 kipfilets
- peper, zwarte
2 uien, witte, grote, gesnipperd of geraspt
- zout

Voor de kurkumasaus:

4 kippenlevertjes
2 el kurkuma
2 el suiker
- zout

Voor de garnering:

1 el ghee
2 uien, witte, in ringetjes of partjes

Bereiding.

Week je bulgur 3 uur in ruim water.
Giet het water af en zet de bulgur apart.
Attentie!!! Als je bulgur hebt die niet ingeweekt hoeft te worden en die je korter moet koken (b.v. 10 min.), sla dan deze stap over en voeg de bulgur in de volgende stap wat later toe.
Voeg in een pan water, de bulgur, zout naar smaak, de gesnipperde uien en kardemompeulen toe.
Voeg ook de kipfilets toe.
Kook het mengsel ca. 20 min.
Attentie!!! De voorgekookte bulgur die je b.v. maar 10 min. hoeft te koken, kun je er dus de laatste 10 min. bij doen.

Bereiding van de kurkumasaus:

Meng eerst de kurkumapoeder met 100 ml water en kook die 10 min. in een pannetje op een laag vuur onder voortdurend roeren tot je een dikke pasta krijgt.
Snijd ondertussen de kippenlevertjes in heel kleine stukjes (sommigen drukken de levertjes ook door een zeef om een fijne substantie te krijgen) en vermeng de fijngesneden kippenlevertjes met wat water (ca. 100 ml), de kurkumapasta, een snuf zout en de suiker.
Laat het 10-15 min. zachtjes sudderen (roer het regelmatig door).

Haal de kipfilets uit de pan en laat die afkoelen.
Snijd de kip in kleine stukjes of trek ze met een vork of je vingers (als een soort 'pulled chicken') uiteen.
Verwijder de kardemompeulen (makkelijk, ze drijven bovenop).
Voeg de kip weer bij de pan met bulgur.
Voeg zwarte peper naar smaak en 2 el ghee toe.
Verwarm de pan nog even en roer ondertussen tot het een homogeen mengsel is. Het mengsel moet eruit zien als een dikke pap (is dat nog niet zo, laat het vocht dan nog iets verder inkoken; heb je nog wat meer water nodig, voeg dan nog een klein beetje toe en blijf goed roeren).
Zet het vuur uit en laat de bulgur met kip wat afkoelen (tot kamertemperatuur).
Fruit de uienringen knapperig/krokant in de overige ghee.
Serveer de bulgur en kip met de kurkumasaus en de gebakken uien bovenop.

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

Broodje beenham met warme zuurkool.



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

Ingrediënten

4 x 80 g beenham met honing-mosterdsaus
1 komkommer
15 g peterselie, verse
4 pistolets
500 g zuurkool, naturel

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 294
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 peterselie fijn.
Snijd e komkommer in dunne plakjes en bestrooi ze met wat zout en peper.
Verwarm de zuurkool volgens de aanwijzingen op de verpakking in een kleine pan of magnetron.
Verwarm de bakjes beenham met saus volgens de aanwijzing op de verpakking in de magnetron.
Laat de zuurkool uitlekken en mengen de zuurkool met de peterselie.
Breng de zuurkool op smaak met wat zout en peper.
Halveer de pistoletjes.
Beleg elke helft met plakjes komkommer, wat zuurkool en wat beenham met saus.
Leg de pistolethelften op 4 platte borden.

Bun cha.



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

Ingrediënten

Voor de bun cha:

1 bs basilicum, Thaise
1 bs koriander
250 g mesclun of groene sla
1 bs munt
80 g pinda's
300 g taugé
700 g vermicelli, rijst-
2 wortels

Voor de saus:

2 el azijn, rijst-
2 tn knoflook
1 peper, rode
4 el saus, vis-
2 el suiker

Voor de gehaktballen van de bun cha:

20 g bieslook
750 g gehakt, varkens-
1½ el saus, vis-
1½ el saus, soja-
1 ui

Bereiding.

Bun cha is een Noord-Vietnamees gerecht dat bestaat uit geroosterd vlees, rijstvermicelli en vooral veel verse kruiden.

Hak de rode peper en knoflook fijn.
Verwarm de vissaus, de suiker en de rijstazijn totdat de suiker is opgelost.
Voeg vervolgens de knoflook en de peper toe.
Snipper de ui.
Snijd de bieslook ragfijn.
Kneed vervolgens het varkensvleesgehakt samen met het uitje, de bieslook, de vissaus en de sojasaus totdat het een homogene massa is.
Maak hier balletjes van.
Braad de balletjes 30-40 min. af in een oven van 180°C.
Kook de vermicelli volgens beschrijving op de verpakking.
Giet de vermicelli af en spoel die af onder een koude kraan.
Rasp de wortel en pluk de blaadjes van de verse kruiden.
Snijd de sla in reepjes en hak de pinda's.
Serveer nu alles door alle componenten te verdelen over de kommetjes.
Verdeel de saus over de kommen en meng het goed door voordat je het opeet.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30-40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Byrek nga Shtëpia.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 9
Sterren: *
Bron: HourOfPower.nl

Ingrediënten

2 pk bladerdeeg, uit de vriezer (of filodeeg)
1 klnj boter, room- (of margarine)
1 bouillonblokje, kip- of groenten-
3 eieren
400 g gjizë, Albanese
- olie, olijf-
1800 g spinazie, gewassen

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

Bereiding.

Bak de spinazie in olijfolie in een flinke braadpan (blijf doorbakken totdat alle spinazie geslonken is).
Maak de spinazie vervolgens kleiner met een pureerstaaf (niet te klein; het mag best een beetje grof blijven).
Voeg het bouillonblokje toe.
Voeg daarna de gjizë samen met de drie eieren toe.
Roer het geheel tot een gelijkmatig mengsel.
Neem een grote bakplaat en vet deze in met een klontje roomboter of margarine.
Verspreid daarna op de bodem een laag bladerdeeg, met de randen omhoog (3 cm).
Giet het spinaziemengsel op het bladerdeeg en dek dit vervolgens af met nog een laag bladerdeeg.

Als je écht van klassieke byrek houdt, dan kun je een aantal lagen aanbrengen van bladerdeeg. Hierdoor wordt het wel een stuk machtiger. Het werkt hetzelfde als lasagna en dan heb je meer bladerdeeg nodig. Voor onze hoeveelheid byrek heb je 1 pakje per laagje nodig.

Bestrooi elke laag bladerdeeg met olijfolie, smeer de olie uit met een bakkwast (ook op de bovenste laag komt een laagje olie).
Zet de byrek in de oven: 45 min. op 180 C.
Snijd, als het gerecht uit de oven komt de byrek in vierkante blokken.

Tip:

Een goed alternatief voor de Albanese gjizë is de Turkse witte kaas uit een cilindervormig blik: Böreklik. Deze is te koop in Marokkaanse, Turkse of Syrische supermarkten.

Carne en jocón.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Costa Ricaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Internationale keuken

Ingrediënten

4 dl bouillon, runder-
2 tn knoflook, ragfijn gehakt
3 kruidnagels
4 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
2 paprika's, rode
1 pepertje, Spaans
1 kg runderlappen, magere, in dobbelstenen
1 sjalotje
3 tomaten, groene, grote, ontveld
6 tomaten, rode, grote, ontveld
1 ui, grote, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Maak de paprika's schoon, verwijder de steelaanzetten, zaad en zaadlijsten.
Snijd ze in smalle reepjes.
Hak het Spaanse pepertje ragfijn.
Snijd alle tomaten in kleine stukjes.
Steek de kruidnagels in het sjalotje.
Verhit de olie en fruit hierin al omscheppend de uisnippers tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de knoflook, de paprika's en de Spaanse peper toe en laat deze onder voortdurend omscheppen heel licht fruiten.
Doe het vlees erbij en schep het geheel nog enige malen goed om.
Doe de stukjes tomaat, het sjalotje met de kruidnagels en de oregano erbij.
Schep het goed om en voeg de bouillon toe.
Breng het langzaam aan de kook.
Leg de deksel op de pan en laat het geheel in 2½-3 uur gaar worden.
Wanneer er te veel vocht verdampt kunt u van tijd tot tijd wat water of bouillon toevoegen.
Breng vlak voor het opdienen het gerecht op smaak met wat zout.

Tip:

Geef er droog gekookte rijst bij, waardoor wat klein gesneden gare groenten, zoals wortel, bleekselderij, groene paprika's zijn geschept.

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

Champignons uit het pannetje.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: De Ganzenweide

Ingrediënten

250 g champignons
1 stl bleekselderij
1 el bloem
1 el boter
2 dl bouillon, paddenstoelen-
- peterselie
- room
1 sjalotje
1 scht wijn, witte

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 champignons in vieren.
Snipper de sjalot.
Snijd de bleekselderij in reepjes.
Verhit de boter en fruit de champignons, de ui en de bleekselderij (het mengsel steeds goed omscheppen).
Roer de bloem erdoor en giet al roerende de bouillon en de wijn erbij
zodat een licht gebonden saus ontstaat.
Breng het op smaak met room en garneer het met fijngehakte peterselie.

Tip:

Serveer de champignons met geroosterd brood met boter.

Char siu varkensvlees.



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

Ingrediënten

1 el hoisin
1 el honing
(- kleurstof, rode)
- peper, witte
3 el saus, soja-
2 el suiker, kristal-
600 g varkensschouder, zonder bot
½ tl vijfkruidenpoeder
3 el wijn, rijst-, Shaoxing
- zout

Bereiding.

Meng de sojasaus, de hoisin, de Shaoxing rijstwijn, de kristalsuiker, de vijfkruidenpoeder, de peper en zout naar smaak en evt. rode kleurstof door elkaar. Snijd het varkensvlees in repen van 10 cm en haal die door de marinade. Laat het vlees 8 uur in de koelkast marineren. Verwarm de oven voor op 230°C (of de hoogste stand van jouw oven).
Haal het vlees uit de marinade (bewaar de marinade) en leg het op het rooster in een braadslee.
Giet een laagje water in de braadslee, dit voorkomt dat de varkenssappen die van het vlees afdruipen gaan verbranden en roken (als je geen braadslee met rooster hebt kan het ook gewoon in een ovenschaal met een klein laagje water).
Bak het vlees 25 min., draai het dan om en bak het nog 15 min.
Meng ondertussen de overgebleven marinade met de honing en 2 el water.
Besmeer het vlees nadat het in totaal 40 min. in de oven heeft gezeten met dit mengsel.
Draai het vlees om en besmeer de andere kant.
Bak het vlees nog 10 min.
Laat het vlees 10 min. rusten voordat je het aansnijdt.

Tip:

De Shaoxing rijstwijn koop je bij de toko en die geeft het vlees een typisch Chinese smaak. Als je geen zin hebt om naar de toko te gaan, kun je het eventueel weglaten of vervangen door droge sherry. Zolang je maar een lekker vettig stuk varkensschouder gebruikt, heb je alsnog een heerlijke char siu.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 40 min.
Wachttijd: 8 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chili sin carne.



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

Ingrediënten

½ bl bonen, kidney-
½ dl bouillon, groente-
- chilipoeder
- harissa
½ tn knoflook, fijn-gehakt
1 el olie
1 paprika, rode, in stukjes
- peper, versgemalen
1 el tomatenpuree
½ ui, fijngesnipperd

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

Bereiding.

Verhit de olie in een braadpan en fruit daarin de ui glazig.
Voeg de knoflook en de paprika toe en bak die enkele min. mee.
Voeg de tomatenpuree en chilipoeder naar smaak toe en bak het al omscheppend 2 min.
Spoel de bonen onder de kraan en voeg ze bij de tomatenpuree en de groenten.
Voeg de bouillon toe en laat het geheel pruttelen tot de groenten gaar zijn (dat duurt ca. 15 min.).
Voeg evt. naar smaak harissa toe.

Tips:

- **Dien het gerecht op met wraps, stokbrood of rijst en evt. wat peterselie of koriander.**
- **Een blikje maïs, andere soorten paprika's of bonen passen ook goed in deze schotel.**

Chorizo al vino - chorizo in rode wijn.



Menugang: Hapje, hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Stuks: 12
Sterren: *
Bron: Carta, TheTastyChilli.com

Ingrediënten

4 laurierblaadjes
500 ml wijn, rode
800 g worst, chorizo-, verse
2 snf zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 258
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.

Chorizo in rode wijn is een typische Spaanse tapas gerecht. Deze Spaanse tapa zit bomvol smaak en is ideaal om te serveren als borrel- of aperitiefhapje.

Prik met een vork enkele gaatjes in elke chorizo worst.
Doe de rode wijn in een pan of kookpot en breng het met een paar laurierblaadjes en een snuifje zout aan de kook.
Voeg, als de wijn kookt, de chorizo worstjes toe.
Doe een deksel op de pan en laat ze gedurende 10 min. op een zacht vuur koken.
Neem na 10 min. het deksel van de pan, draai de worstjes om en laat ze nog eens 10 min. zachtjes koken, dit maal zonder deksel.
Neem, als de chorizo in totaal 20 min. gekookt heeft de pan van het vuur en laat de corizo nog eens 10 min. rusten.
Neem de worst uit de pan en snijd ze in stukken van ca. 1 cm.
Serveer de worst samen met de rode wijnsaus in een schaal.

Tip:

- **Serveer er stukjes Frans stokbrood bij.**
- **Je kunt dit recept ook als hoofdgerecht serveren. Reken in dat geval op 3 chorizo-worsten per persoon.**

Éénpansgerecht met kip.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: BonApetit.nu

Ingrediënten

1 el boter
500 ml bouillon
1 courgette, grote, in blokjes
8 drumsticks, gemarineerde
75 g kaas, Parme-zaanse, geraspte
3 tn knoflook, geperst
2 el olie, olijf-
200 g paddenstoelen en/of champignons
300 g rijst
200 ml room
2-3 tk tijm, verse
2 uien, gesnipperd
250 ml wijn

Bereiding.

Verwarm de boter in een ovenvaste pan en bak de gemarineerde kip rondom bruin.
Haal de kip uit de pan.
Voeg de olijfolie toe aan de pan en fruit de ui, de knoflook en de tijm.
Voeg de courgette en de paddenstoelen toe.
Voeg de rijst toe en bak die bak glazig.
Blus het af met de witte wijn en de bouillon.
Voeg de kippenpoten toe.
Leg deksel op de pan en laat het geheel 20 min. sudderen op een zacht vuur.
Meng de geraspte Parmezaanse kaas en room door de rijst.
Laat het nog eens 10 min. staan op een laag vuur.
Garneer het gerecht tot slot met verse tijm.

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

Fettucini semplice.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

150 g baconreepjes
1½ dl bouillon, kippen- (of gevogeltefond)
250 g champinons, kastanje-
400-500 g fettuccini
150 g kaas, oude, geraspte
600 g kalkoenfilet-reepjes
2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tk peterselie
¼ l room, kook-
2 sjalotten
1 el tijm, gedroogde
1½ dl wijn, rode
- zout

Bereiding.

Snipper de sjalotjes en de tenen knoflook.
Borstel de champignons schoon en halveer ze.
Snijd de peterselie fijn.
Bak in de braadpan in 1 el olie de baconreepjes knapperig.
Neem ze uit de pan en bewaar ze.
Schenk 2-3 el olie in de pan.
Bak hierin de kalkoenreepjes op een hoog vuur mooi bruin.
Voeg de sjalotjes, de knoflook en de champignons toe en roerbak 5 min.
Schep even alles uit de pan in een schaal.
Schenk de bouillon en de wijn in de pan, roer de aanbaksels los en breng de jus op een hoog vuur aan de kook.
Roer de room erbij en schep alles, behalve de baconreepjes met de tijm weer terug in de pan.
Laat dit 5-10 min. smoren.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Roer vlak voor het serveren de baconreepjes en de helft van de peterselie door de saus.
Kook intussen de pasta al dente.
Doe de fettuccine op de borden, schep de saus eromheen, schep er rijk peterselie over.
Strooi er kaas naar smaak over.

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

Flammkuchen met ham en ui.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

150 g crème fraîche
90 g ham, in kleine blokjes
- peper, versgemalen
1 rl Tante Fanny Vers Flammkuchendeeg (260 g)
1 ui, middelgrote, in ringen

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C boven-/onderwarmte.
Verwerk het deeg direct uit de koelkast.
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier op de bakplaat uit.
Verdeel de crème fraîche zodat er 1 cm van de rand rondom vrij blijft.
Verdeel de ui en de ham gelijkmatig.
Bak de Flammkuchen onderin in de oven gedurende 15-20 min. krokant af.
Breng de Flammkuchen na het bakken met versgemalen peper op smaak.

Tip:

Voor de pikante variant voeg je nog wat gehakte knoflook, geraspte kaas en een snufje cayennepeper toe.

Fryske sûkerbôle - Fries suikerbrood.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Baksels.net

Ingrediënten

500 g bloem
75 g boter, room-, zachte
- boter, invetten van de vorm
2 eieren, kamertemperatuur
3 el gembersiroop
12 g gist, droge
1 tl kaneel
1½ dl melk, lauwe
120 g suiker, kandij-
6 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.

Smelt de boter voorzichtig in een pannetje op laag vuur en laat afkoelen tot kamer-temperatuur.
Doe de bloem en het zout in de een kom en roer goed door met een garde.
Voeg de gist toe, roer weer goed door met een garde.
Voeg de lauwe melk toe, de gesmolten boter, de gembersiroop en de eieren.
Kneed dit in een mixer met de kneedhaak in ca. 10 min. tot een mooi soepel, samenhangend deeg.
Het deeg is goed als je er tussen je vingers een vliesje van kunt vormen.
Je kunt natuurlijk ook met de hand kneden, dit zal wat langer duren.
Leg het deeg in een licht ingevette kom en zet weg op een warme, vochtige en tochtvrije plek (in een onverwarmde oven met een bakje heet water op de bodem).
Laat ca. een uur rijzen tot het deeg in volume verdubbeld is.
Kneed er dan de kaneel en de parelkorrels door.
Je kunt als alternatief ook het deeg tot een grote plak uitrollen en deze gelijkmatig bestrooien met kaneel en de suikerparels.
Maak een rechthoekige plak van het deeg, deel denkbeeldig in drieën en vouw de linke flap over de middelste, en de rechterflap vervolgens ook over de middelste.
Draai het deeg een kwartslag en rol losjes op.
Vet een cakebakblik van 25 cm dik in met boter en bestrooi met suiker.
Leg het deeg hierin en laat nog ca. een 15 min. rijzen op een warm, vochtig en tochtvrij plekje.
Verwarm de oven voor op 190^{0}C.
Bestrooi de bovenkant van het deeg met suiker en bak het in ca. 30-35 min. gaar en goudbruin.
Stort het brood na het bakken op een rooster en laat afkoelen.
Lekker ite! (eet smakelijk!).

Garnalen met honingknoflook, worst en broccoli.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Optimale recepten

Ingrediënten

Voor de basis:

180 g broccoliroosjes, verse
450 g garnalen, verse (16-20 p. 500 g)
230 g worst, gerookte (hoge kwaliteit)

Voor de saus:

14 g boter, room-, ongezouten
45 ml honing, vloeibare
2 tn knoflook, grote
15 ml olie, olijf-, extra vierge
- peper, zwarte, vers-gemalen
30 ml saus, soja-, Japanse
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Bereiding worst.

Verhit de olijfolie in een zware koekenpan tot deze glanst.
Verdeel de worstplakjes gelijkmatig in de pan.
Bak de worst al omscheppend 4-5 min. tot de plakjes goudbruin zijn.
Haal de worst uit de pan en houd die apart en warm (het braadvet blijft in de pan).

Bereiding broccoli.

Voeg boter toe aan het braadvet in de pan.
Voeg als de boter gesmolten is de broccoliroosjes toe en bak ze 3-4 min. (de groenten moeten knapperig-gaar zijn met een heldergroene kleur).
Houd ook de broccoli apart en warm.

Bereiding garnalen.

Verhit de pan opnieuw (hij moet heet zijn, maar niet rokend).
Voeg de garnalen in één laag toe.
Bak de garnalen 2-3 min. per kant tot ze roze en gekruld zijn (let op - de garnalen moeten sappig blijven).
Voeg de worst en de broccoli bij de garnalen en schep dit door elkaar.

Bereiding honingknoflooksaus.

Meng de honing met de sojasaus.
Voeg de zeer fijn gehakte knoflook toe.
Laat de saus onder voortdurend roeren 2 min. indikken.
Giet de saus over de garnalen, worst en broccoli.

Tips:

- **Kies verse, grote garnalen (16/20 per pond).**
- **Gebruik kwaliteitsworst met een goede vetverhouding.**
- **Selecteer verse, stevige broccoli.**

Temperatuurbeheersing:

- **Handhaaf een constante, middelhoge temperatuur.**
- **Let op kleur- en textuurveranderingen.**
- **Timing is essentieel voor perfecte garing.**

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 385
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: 890 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Serveersuggesties:

- **Serveer het gerecht direct na bereiding.**
- **Garneer eens met sesam of bieslook.**
- **Perfect met gestoomde rijst of noedels.**

Groentevariaties:

- **Vervang de broccoli door asperges in het seizoen.**
- **Voeg eens sugar snaps of peultjes toe.**
- **Experimenteer eens met Chinese kool.**

Vleesvariaties:

- **Gebruik chorizo voor een Spaanse twist.**
- **Probeer kipworst voor een lichtere versie.**
- **Vervang de worst eens door geroosterd buikspek.**

Sausvariaties:

- **Voeg wat gember toe voor extra pit.**
- **Experimenteer eens met verschillende honingsoorten.**
- **Probeer eens zwarte knoflook voor een diepere smaak.**

Serveer- en bewaartips:

- **Serveer het gerecht direct voor een optimale textuur.**
- **Evt. restanten kunnen maximaal 2 dagen bewaard worden.**

Gebakken forel met serrano, citroen en groene kruiden.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Mediterrane, Andorrese
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Wereldgerecht.nl

Ingrediënten

2 citroenen, in schijfjes van ca. ½ cm
4 forellen, regenboog-, verse, schoongemaakt
1 pk ham, serrano-
- olie, olijf-
4 tk oregano, verse
- peper, versgemalen, naar smaak
8 tk peterselie, platte, verse
4 tk salie, verse
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Dep de forel aan de binnenkant droog met keukenpapier.
Besprenkel de binnenkant van de schoongemaakte forel met zeezout en versgemalen peper.
Vul elke forel met één takje verse peterselie, salie en oregano.
Doe vervolgens in elke forel 2 plakjes citroen.
Wrijf met een keukenpapier de buitenkant van de vis in met olijfolie
Verwarm de grill/pan/grillpan tot een middelhoge temperatuur.
Bak de forel in 8-10 min. aan beide kanten gaar.
Laat de forel even kort rusten, bak de serranoham in 1 min. aan beide kanten kort aan.
Garneer de vis met de overgebleven peterselie en partjes citroen.
Knijp nog wat citroen uit over de vis, en breng evt. op smaak met extra zout en peper.

Tip:

Vervang de serranoham evt. door prosciutto of parma-, iberico- of andere gedroogde ham.

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

Gehaktbrood.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 sn brood, volkoren-, kruim van
2 eieren
750 g gehakt, h-o-h
60 g kaas, Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook, fijn-gesneden
½ dl melk
1 el olie, plantaardige
1½ tl peper, zwarte
4 el peterselie, fijn-gesneden
1 ui, grote, fijngesneden
1½ tl venkelzaad
¾ tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Week het broodkruim in een kommetje melk en zet het opzij.
Verhit de olie op een halfhoog vuur in een koekenpan, smoor de ui en de knoflook in 5 min. glazig en laat ze daarna tot lauw afkoelen.
Vermeng het gehakt met de kaas, de peterselie, de eieren, het venkelzaad, het zout, de peper, het broodkruim en het ui-knoflookmengsel.
Doe het gehakt over in een ingevette cakevorm en bak het in 50-55 min. goudbruin en gaar in de voorverwarmde oven.

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

Geroosterde asperges met beenham en frisse kruiden-couscous.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Janneke Philippi, Lassie.nl

Ingrediënten

500 g asperges, witte
4 pl beenham (vlees-waren)
1 citroen
200 g couscous (bijv. Lassie Voorgestoomde Couscous)
3 eitjes, kwartel-
1 el olie, olijf-
2 el olie, olijf-, extra vierge
- peper
4 tk peterselie, platte (en/of basilicum en/of dille)
- zout
½ tl zout, zee-, grof

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180ºC.
Schil de asperges en snijd een dun plakje van de onderkant.
Leg de asperges in één laag op de bakplaat.
Besprenkel de asperges met de olijfolie en bestrooi ze met het zeezout.
Rooster de asperges in de voorverwarmde oven in 30 min. beetgaar.
Verwarm intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking voor een warm gerecht.
Kook de kwarteleitjes in 3 min. gaar.
Pel de kwarteleitjes en halveer ze.
Hak de kruiden fijn.
Schep de kruiden met de olijfolie en het sap van ¼ citroen door de couscous.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de van de rest van de citroen nog 2 partjes.
Schep de kruidencouscous op 2 borden.
Leg er de asperges en de beenham bij.
Garneer ze met de kwarteleitjes en een partje citroen.

Tip:

Vervang de beenham eens door 50 g gerookte zalmfilet of plakjes rosbief.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde aubergines met ansjovis.



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

Ingrediënten

8 ansjovisjes
2 aubergines
1 kaneelstokje
2 tn knoflook
1 laurierblaadje
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
3 tomaten, middelgrote
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 30 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.

Hol de aubergines een beetje uit en bewaar het prutsel.
Verwarm de olie in een steelpan, snipper de ui en bak ze 5 min. op een laag vuur. Blancheer de tomaten en snijd ze daarna klein.
Voeg de aubergineprut en de gesnipperde knoflook toe aan de uien en laat ze even mee bakken.
Voeg dan de tomaten, de fijngesneden peterselie, het kaneelstokje en het laurier-blaadje toe.
Laat het geheel zo'n 20 min. pruttelen en haal dan het kaneelstokje en het laurierblaadje er uit.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een grote ovenschaal in, vul de aubergines met het mengsel, leg de ansjovisjes eroverheen en laat de aubergines in 30 min. gaar worden.

Gevulde rundvleesrolletjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Het antwoord is food

Ingrediënten

1 beschuit
- boter, room-
150 ml bouillon
1 citroen
100 g olijven, groene
10 g peterselie, platte
2 rundvleeslapjes, dunne
2 tomaten, zon-gedroogde

- satéprikkers

Bereiding.

Maak de vulling door de olijven, de tomaten, de peterselie, de schil van de citroen en de beschuit in een keukenmachine fijn te malen (het hoeft geen pasta te worden, meer een soort tapenade).
Leg de twee rundvleeslapjes klaar en verdeel de vulling erover.
Rol de lapjes op en steek er satéprikkers in om ze opgerold te houden.
Verwarm een koekenpan op een middelhoog vuur en voeg wat roomboter toe als de pan warm is.
Bak de rundvleesrolletjes nu aan alle kanten bruin.
Voeg de bouillon toe, zodra de rolletjes aan alle kanten bruin zijn.
Zet het vuur lager en laat het pruttelen tot alle bouillon verdampt is.
Voeg evt. zout naar smaak toe.
Serveer meteen, zodat de rolletjes nog lekker warm zijn.

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

Griekse koolsoep.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen, Coop, DekaMarkt

Ingrediënten

2 aardappelen, middel- grote, in blokjes
1 l bouillon, groente- (van blokjes)
2 tn knoflook
1 kool, witte, kleine (ca. 700 g)
1 laurierblaadje
3 el olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogd
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte
1 bl tomatenblokjes (à 400 g)
1 ui
2 wortels
- zout

Bereiding.

Halveer de kool en verwijder de harde stronk uit het midden.
Snijd de helften in dunne repen.
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Snijd ook de wortels in kleine blokjes.
Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote soeppan op een middelhoge vuur.
Fruit de ui en de knoflook 3 min. tot ze glazig zijn.
Voeg de kool, de aardappelen en de wortels toe en bak alles samen 5 min.
Voeg de bouillon samen met de oregano, de tomatenblokjes en de laurier toe.
Breng de soep aan de kook en laat die 25 min. zachtjes koken op een lage stand tot de groenten zacht zijn.
Snijd de peterselie fijn.
Roer ¾ van de peterselie door de soep.
Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de soep in diepe borden of kommen en garneer ze met de rest van de peterselie.

Tip:

Voeg een scheutje citroensap toe voor een fris accent.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 279
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: 3,7 g

Griekse stamppot.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tallsay.com

Ingrediënten

500 g aardappelen, kruimige (bijv. Doré, Eigenheimer, Irene of bintje)
1 citroen, uitgeperst
2 courgettes
1 bs dille
200 g feta
2 el kruiden, Griekse
50 ml olie, olijf-
100 g paneermeel

Bereiding.

Nederlandse stamppot met een Griekse twist!

Bereiding aardappelpuree.

Schil de aardappelen en snijd ze in niet al te grote stukken.
Vul een grote pan met water.
Voeg de aardappelen toe en laat deze 30 min. koken.
Giet het water af.
Voeg de olijfolie toe.
Voeg het citroensap toe.
Stamp de aardappelen fijn met een stamper.

Bereiding stamppot.

Schil de courgette en snijd de courgette fijn.
Snijd de dille heel fijn.
Mix de aardappelpuree met de Griekse kruiden, de dille en de courgette.
Strijk de puree uit in een ovenschaal met behulp van een spatel.
Verkruimel de feta op de puree met courgette.
Dek alles af met het paneermeel.
Plaats de ovenschaal gedurende 30 min. in een voorverwarmde oven, op 180°C.

Serveer de Griekse stamppot warm.

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

Hazenbout met tutti frutti.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Algerijnse
Personen: -
Sterren: *
Bron: WorldCook.net

Ingrediënten

1 el azijn
¼ l bier
2 el bloem
2 el cognac
1 haas, in stukken
2 pl koek, honing- of ontbijt-, in blokjes
100 g spek, in blokjes
1 hv tijm, fijngehakt
100 g tutti frutti, geweekt en in stukjes
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.

Roerbak de spek en de ui 5 min.
Voeg de haasdelen toe en bak ze bruin aan alle kanten.
Roer de bloem erdoor.
Voeg nu de tijm, de ontbijtkoek, de cognac, het bier en de azijn toe en breng dit aan de kook.
Laat het geheel 45 min. sudderen.
Voeg de tutti frutti toe en laat het geheel nog 15 min. sudderen.

Hazenpeper onder een pureedak.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: AllerHande, Bieze Food Service

Ingrediënten

1 bak aardappelpuree
1 ei
1 bak hazenpeper
100 ml sherry

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.

Schep de hazenpeper in een ovenschaal.
Roer de sherry erdoor.
Meng de eierdooier door de aardappelpuree.
Bedek de hazenpeper met laag een puree.
Strijk de puree glad.
Zet de ovenschotel in een voorverwarmde oven (220°C).
Bak het gerecht in ca. 15 min. gaar en goudbruin.

Tip:

Rol 2-4 plakjes bladerdeeg uit tot een lap die iets groter is dan ovenschaal.
Leg het deeg op de schaal met hazenpeper, snijd de randen eraf en druk het deeg stevig vast. Bestrijk de bovenkant van het deeg met losgeklopt ei. Bak de ovenschotel in ca. 15 min. goudbruin.

Hazenrugfiletmedaillons met bosvruchtensaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Verrassend fonduen en gourmetten

Ingrediënten

- boter
2 hazenrugfilets
3 el jam, bosvruchten-
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 tl tijm, gedroogde
200 ml wijn, rode

gourmetstel

Bereiding.

Snijd de hazenrugfilets in plakjes van 2-3 cm dik en leg de plakjes op een schaal.
Meng in een kannetje de rode wijn met de jam, de tijm en royaal zwarte peper.
Verhit een klontje boter in een pannetje en bak 2-3 plakjes hazenrugfilet in 3-5 min. bruin en van binnen rosé (halverwege even keren).
Leg het vlees op een bord en blus het bakvet af met een flinke scheut van rode-wijnmengsel.
Roer de aanbaksels los en laat het even inkoken.
Schep de jus over het vlees.

Wijnadvies:

Milde, zachte roséwijnen.

Voorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 155
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Heilbotfilet met courgette en champignons.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Visrecepten

Ingrediënten

1 bkj champignons, in dunne reepjes
1 courgette, kleine, in dunne plakjes
3 el dille, fijngehakt
4 heilbotfilets (à 150 g)
1 el olie
50-100 g ontbijtspek (bacon), in dunne plakjes
- peper, versgemalen
1 prei, kleine, in dunne reepjes
1 bk room, zure
1 el sap, citroen-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Smeer een passende ovenschaal in met olie.
Leg op de bodem de courgette plakjes en daar bovenop de helft van de champignon plakjes.
Strooi hierover een beetje versgemalen peper en zout
Besprenkel de heilbotfilet met citroensap en een snufje zout.
Leg de visfilet op de courgette en de champignons.
Verhit in een braadpan de rest van de olie en bak daarin kort de prei.
Roer de zure room er door heen en breng het op smaak met een beetje versgemalen peper, een snufje zout en 2 el dille.
Verdeel dit mengsel over de heilbot en leg de rest van de champignons hier boven op.
Dek het geheel af met plakjes ontbijtspek.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven en laat de vis ca. 25 min. garen.
Garneer de vis tenslotte met de rest van de dille.

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

Hollands vispotje in mosterdsaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Carta, 't Is vis

Ingrediënten

40 g boter
125 g garnalen, roze
250 g kabeljauwfilet, in stukken
200 g mosselvlees
2 el mosterd, Zaanse
- peper, versgemalen
300 g prei, gesneden
125 ml room, slag-
2 sjalotten, gesnipperd
300 g worteltjes, Parijse
- zout

Bereiding.

Verhit de boter en fruit de sjalot en de prei zachtjes 3 min.
Schep de Parijse worteltjes door de prei en roer de mosterd erdoor.
Verwarm ze 1 min. mee.
Voeg 100 ml water toe, breng dit aan de kook en stoof de groenten 6 min.
Voeg de room toe en breng het gerecht opnieuw aan de kook.
Leg de stukken vis tussen de groenten in de pan en laat de vis in ca. 5 min. tegen de kook aan bijna gaar worden.
Voeg de garnalen en de mosselen toe en laat alles op een zacht vuur in nog enkele min. warm en gaar worden.
Breng het gerecht op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Lekker met aardappelpuree.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 345
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hollandse vissjasliek.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Variatie op het vuur

Ingrediënten

8 pl katenspek
100 g mosselen, gekookte
- mosterd, Zaanse (of mosselsaus)
- olie, olijf-, om te bestrijken
400 g pangasiusfilet
- peper, versgemalen
1 prei, dunne
- uien, Amsterdamse
- zout

Voorbereiding.

Snijd de pangasiusfilet in blokjes van 2 cm en bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Snijd het katenspek in de lengte doormidden.
Snijd de prei in stukjes van 2 cm.
Rijg de pangasiusfilet, de mosselen en de prei om en om aan de spiesen.
Rijg het katenspek zigzaggend mee.
Bestrijk de sjaslieks dun met olie en bewaar ze op een schaal afgedekt in de koelkast.

Bereiding.

Leg de spiesen op een ingevet rooster boven een matig heet vuur en gril ze in 6-8 min. gaar (keer ze regelmatig).
Serveer de sjaslieks met de mosselsaus en/of Zaanse mosterd en Amsterdamse uien.

Tip:

Rijg de Amsterdamse uien mee aan de spiesen.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hutspot met rookworst.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen, kruimige
750 g aardappel, zoete
2 el azijn, balsamico-
2 el boter, room-, ongezouten
125 g kaas, room-
1 el mosterd
1 tl nootmuskaat
- peper, versgemalen
2 rookworsten
1 el suiker
2 uien, middelgrote
3 winterpenen, middelgrote
- zout

Bereiding.

Breng een grote pan met water aan de kook.
Schil de aardappelen, snijd ze in kleine gelijkmatige stukjes en kook ze in 15-20 min. helemaal gaar.
Bereid de rookworsten volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schil ondertussen de winterpenen, snijd ze in de lengte doormidden en snijd ze in halve plakjes.
Pel en snijd de ui in halve ringen.
Verhit de roomboter in een pan op een middelhoog vuur.
Bak de ui en de winterpeen 10 min. met een snufje zout.
Voeg de suiker en balsamicoazijn toe en bak die 2 min. mee.
Giet ondertussen de aardappelen af en pureer ze glad met een pureeknijper of haal het door een bolzeef.
Voeg de gebakken ui en de winterpeen toe en meng het geheel.
Voeg de mosterd, de roomkaas en de nootmuskaat toe en roer het geheel nogmaals.
Snijd de rookworst in de lengte doormidden en snijd hem in halve plakjes.
Verdeel de hutspot over de borden en garneer ze met de rookworst.

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

Imam bayildi - gevulde aubergines.



Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DeBalkan.nl

Ingrediënten

4 aubergines, middel-grote
4 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
1 paprika, groene
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, voor garnering
4 tomaten
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 40-45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de aubergines in de lengte doormidden en hol ze voorzichtig uit met een lepel, zodat er ruimte ontstaat voor de vulling (bewaar het vruchtvlees).
Verhit de olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
Bak de fijngehakte ui en knoflook daarna tot ze zacht en lichtbruin zijn.
Voeg het vruchtvlees van de aubergines, de blokjes tomaat en paprika toe aan de pan en bak ze enkele min. mee.
Breng het mengsel dan op smaak met gedroogde oregano, paprikapoeder, zout en versgemalen peper.
Roer alles goed door elkaar.
Vul de uitgeholde aubergines met het mengsel en leg ze in een ingevette ovenschaal.
Bak de gevulde aubergines ca. 40-45 min. in de voorverwarmde oven, of tot ze zacht en gaar zijn.
Haal tot slot de ovenschaal uit de oven en laat de aubergines iets afkoelen.
Garneer het gerecht met verse peterselie en serveer het.

Kabeljauw met venkel en courgette risotto.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Wendy van de Geest

Ingrediënten

- boter
- bouillon, groente- (volgens aanwijzingen op de risotto-verpakking)
1¼ courgette
125 g kaas, Parmezaanse
4 m kabeljauw, verse (ca. 500 g)
3 tn knoflook
1½ tl kruiden, Italiaanse
- peper, versgemalen
400 g rijst, risotto-
150 g spekjes
1½ ui
1¼ venkelknol
- zout

Voorbereiding.

Snipper de ui fijn.
Snijd de venkel en de courgette in kleine blokjes (bewaar het groen van de venkel).
Hak de knoflook fijn.
Rasp de Parmezaanse kaas.
Zet de bouillon klaar.

Bereiding.

Fruit de ui in een klontje boter.
Voeg de knoflook toe zodra de ui glazig is.
Voeg de risottorijst toe en bak deze een paar min. mee (totdat de rijstkorrel glazig is).
Voeg een soeplepel groentebouillon en de Italiaanse kruiden toe.
Voeg telkens als de rijst de bouillon opgenomen heeft een nieuwe soeplepel bouillon toe.
Verhit ondertussen in een ander pannetje een klein beetje boter en bak op een laag vuur de blokjes venkel en courgette gaar.
Haal de groenten als ze gaar is uit de pan en zet ze apart.
Bak in hetzelfde pannetje de spekjes uit en zet die vervolgens ook apart.
Kruid de kabeljauw aan beide kanten met versgemalen peper en zout.
Bak in een klontje boter de vis gaar.
Voeg, als de risotto alle bouillon opgenomen heeft, de venkel en de courgette eraan toe.
Meng het met de Parmezaanse kaas tot een smeuïg geheel.
Serveer de risotto met de kabeljauw er bovenop.
Garneer het gerecht met de spekjes en het venkelgroen.

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

Kermis-stijl champignons met romige kruidensaus.



Menugang: Bij-, hoofd-gerecht, hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: OptimaleRecepten.nl

Ingrediënten

Voor de champignons:

1 kg champignons, witte
2 g dille, gedroogde
2 g marjolein, gedroogde
30 ml olie, bak-, neutrale
- peper, zwarte, versgemalen
2 uien, grote
- zout, zee-

Voor de romige saus:

15 ml citroensap, vers
5 g dille, verse
2 tn knoflook
125 g mayonaise
- peper, zwarte, versgemalen
250 g yoghurt, natuurlijke
- zoetstof, naar smaak
- zout, zee-

Bereiding.

Reinig de champignons zorgvuldig met een droge keukendoek of paddenstoelenborstel.
Snijd evt. grote exemplaren in tweeën of vieren om een gelijkmatige garing te garanderen.
Pel de uien en snijd deze in fijne halve ringen.
Verhit de bakolie in een ruime koekenpan of wok op een hoog vuur tot deze goed heet is.
Voeg de champignons toe en bak deze onder regelmatig roeren gedurende ongeveer 5-7 min. tot ze goudbruin beginnen te kleuren (het is belangrijk de champignons niet in een te volle pan te bereiden, zodat ze kunnen bakken in plaats van stomen).
Voeg de gesneden uien toe en bak deze mee tot ze glazig en zacht zijn (ca. 3-4 min.).
Breng het geheel op smaak met zeezout, versgemalen zwarte peper, gedroogde dille en marjolein (blijf regelmatig roeren om een gelijkmatige garing te verzekeren).

Bereiding van de saus.

Pel de knoflook en pers die fijn.
Meng in een kom de natuurlijke yoghurt met de mayonaise tot een homogene massa.
Voeg de geperste knoflook, fijngehakte verse dille en het citroensap toe.
Breng de saus op smaak met zeezout, zwarte peper en een kleine hoeveelheid zoetstof om de smaken in balans te brengen.

Afwerking.

Giet de bereide saus over de hete champignons en meng het voorzichtig door elkaar (de warmte van de champignons zorgt ervoor dat de saus licht opwarmt en de smaken zich optimaal kunnen mengen).

Tip:

- **Serveer dit gerecht direct na bereiding, wanneer de champignons nog warm zijn en de saus romig. Het kan worden geserveerd als:**
  1. **een hartige snack tijdens borrels of feestjes,**
  2. **een bijgerecht bij een hoofdmaaltijd,**
  3. **een vegetarische hoofdmaaltijd met vers brood erbij.**
- **Hoewel dit gerecht het beste direct geserveerd kan worden, zijn eventuele restjes tot 2 dagen houdbaar in een luchtdichte verpakking in de koelkast. Verwarm de champignons voorzichtig in een pan op laag vuur op als u ze later wilt serveren.**

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: 380 mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Kip met kokos.



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

Ingrediënten:

1 groentepakket (500 g)
450 g kipfilet
2 tn knoflook
1 scht melk, kokos-
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen, naar smaak
200 g rijst, basmati-, ongekookt
1 tl sambal
2 el saus, vis-
1 el siroop, gember-
- zout, naar smaak

Bereiding.

Kook de basmatirijst volgens de gebruiks-aanwijzing op de verpakking gaar.
Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
Snijd de knoflook zeer fijn.
Bestrooi de kipfiletblokjes met wat zout en versgemalen peper.
Verwarm 1 el olijfolie in de wok.
Doe de kipfilet in de wok.
Voeg de knoflook toe aan de kipfilet.
Bak de kipfilet goudbruin.
Voeg daarna de vissaus, de gembersiroop en het groentepakket toe.
Roer alles goed door op een hoog vuur.
Voeg tot slot wat kokosmelk toe.

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

Kip teriyaki met mie.



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

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
3 cm gember, fijn-gehakte
4 cm gember, in fijne reepjes
125 ml ketjap
500 g kipfilet, in blokjes
2 tn knoflook, geperste
275 g mie
2 el olie, plantaardige
125 ml olie, plant-aardige
200 g paksoi, gesneden
2 el suiker, bruine
125 g taugé
4 uitjes, lente-, fijngesneden

Bereiding.

Meng de bruine suiker, de ketjap, de fijngehakte gember, de knoflook, de witte wijnazijn en 125ml plantaardige olie in een grote kom en voeg de stukjes kip aan toe.
Zet de kip in de marinade min. 20 min. afgedekt in de koelkast.
Kook ondertussen de mie gaar volgens de instructies op de verpakking.
Verhit 1 el olie in een wok en bak de kip in ca. 2 min. gaar op een matig tot hoog vuur.
Haal de kip uit de pan en zet die opzij.
Verhit de rest van de olie in de wok en bak de reepjes gember en de lente-ui ca. 2 min. op een hoog vuur.
Voeg de kip en paksoi toe en wok het nogmaals 2 minuten. op een hoog vuur.
Haal de pan van het vuur en voeg als laatste de taugé toe.
Serveer de kip samen met de reeds bereide mie.

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

Kipwraps met avocado.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: *
Bron: Keukenwarenhuis.nl

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
2 kipfilets
1 tn knoflook, fijngehakt
1 tl knoflookpoeder
1 tl komijnpoeder
½ komkommer, julienne gesneden
- koriander, peterselie of bieslook, fijngehakt
½ limoen, sap van
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in blokjes of dunne reepjes
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen, naar smaak
1 hv sla, naar keuze (ijsbergsla, romaine, botersla, kropsla of rucola)
1 tomaat, in blokjes
1 ui, rode, in dunne ringen
1 tl uienpoeder
4 wraps, volkoren- zout, naar smaak
100 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Bereid de kip:

Snijd de kipfilets in blokjes.
Breng de kipfilets op smaak met paprika-, komijn-, knoflook- en uienpoeder, zout en versgemalen peper.
Verhit de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de kipblokjes 5-7 min. tot ze goudbruin en en gaar zijn.
Zet ze apart en laat ze iets afkoelen.

Bereid de saus:

Meng in een kleine kom de Griekse yoghurt, fijngehakte knoflook, fijngehakte koriander, peterselie of bieslook, limoensap en een snufje zout en versgemalen peper.
Roer dit goed door elkaar en zet het apart.

Bereid de wraps:

Leg de volkoren wraps op een schoon werk-oppervlak.
Verdeel de saus over het midden van elke wrap.

Bereid de wraps:

Voeg een laagje sla naar keuze toe op de saus, gevolgd door plakjes avocado, tomaat, komkommer, rode ui, rode paprika en de gebakken kipblokjes.
Bestrooi het met verse koriander, peterselie of bieslook voor extra smaak.
Vouw de zijkanten van de wraps naar binnen en rol ze vervolgens stevig op van onder naar boven.
Snijd de wraps doormidden en serveer ze direct.

Tips:

- ***Bijgerechten*: Serveer de kipwraps met een frisse salade of gegrilde groenten voor een complete maaltijd.**
- ***Presentatie*: Snijd de wraps schuin doormidden en plaats ze op een mooi bord of serveerplank voor een aantrekkelijke presentatie.**
- ***Dippen*: Zet wat guacamole of een pittige salsa apart als dip om extra smaak aan de wraps toe te voegen.**
- ***Voorkom een zompige wrap*: Zorg ervoor dat de ingrediënten goed uitgelekt en droog zijn voordat je de wrap vult. Dit voorkomt dat de wrap zompig wordt.**

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

- ***Gebruik rijpe avocado's***: **Kies altijd voor rijpe avocado's voor een romige textuur en optimale smaak.**
- ***Maak vooruit***: **Je kunt de kip en avocado-limoendressing van tevoren bereiden en in de koelkast bewaren. Vlak voor het serveren hoef je alleen de wraps nog maar te vullen.**
- ***Extra smaak***: **Voeg een snufje chilipoeder of chilivlokken toe aan de kipkruidenmix voor een pittige twist.**

<u>Variaties</u>:

- ***Vegetarische optie***: **Vervang de kip door gegrilde groenten zoals courgette, aubergine en champignons. Voeg wat zwarte bonen of kikkererwten toe voor extra eiwitten.**
- ***Mexicaanse twist***: **Voeg wat mais, zwarte bonen en een beetje geraspte kaas toe voor een Mexicaanse touch. Serveer met een schepje guacamole en wat tortillachips erbij.**
- ***Mediterraanse stijl***: **Voeg olijven, komkommer, feta en tomaat toe aan de wrap voor een Mediterraanse variant. Gebruik hummus in plaats van guacamole.**
- ***Zoete kipwrap***: **Voor een zoet-gekruide variant kun je mango of ananas toevoegen aan de wrap. Dit geeft een frisse en zoete tegenhanger voor de hartige kip.**

Klassieke uiensoep.



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

Ingrediënten

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

Benodigd:

4 ovenvaste soep-kommen

Bereiding.

Snijd de uien in ringen.
Bestrooi ze met de bloem en suiker.
Verhit de boter in een soeppan en fruit de uienringen tot ze lichtbruin zijn.
Schenk de bouillon erbij.
Steek de kruidnagels in het laurierblaadje en voeg dit toe.
Laat de soep 15 min. zachtjes koken.
Rooster intussen het brood en verwarm de ovengrill voor.
Verwijder het laurierblaadje met de kruidnagels en schep de soep in de kommen.
Snijd de sneetjes brood eventueel iets kleiner.
Leg het brood op de soep en verdeel de kaas erover.
Zet de soep onder de grill tot de kaas smelt en begint te kleuren.

Tips:

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

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 270
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 3,1 g

Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: HeerlijkHappen.nl, Francine

Ingrediënten

- boter, room-
4 broodjes, afbak- (witte puntjes)
½ citroen, sap van
- honing
300 g kipfilet
- knoflookpoeder
- olie, olijf-
1 pepertje, rood
1 el Persillade (kruiden-mix)
- peterselie, verse, gehakte
1 zk rucola

Bereiding.

Snijd en marineer de kip de avond ervoor al.
Doe de blokjes in een kom en voeg hier 2 el honing, het fijngehakte rode pepertje, het citroensap, 1 el persillade aan toe en voeg nog wat zout en peper toe.
Laat de kip marineren (liefst dus een nacht, anders 20 min.).
Verwarm je oven voor op 200°C.
Snijd de afbakbroodjes door het midden en druppel er olijfolie overheen.
Strooi er knoflookpoeder op en besmeer het met een dun laagje roomboter.
Bak de broodjes in de oven af tot ze mooi goudbruin en crispy zijn (ca. 6-8 min.).
Neem een koekenpan en verhit deze, voeg wat olijfolie toe en bak tot de kip gaar is (door de honing gaat het vocht in de pan wat stroperig worden en krijg je een beetje "sticky" kip).
Neem een mengkom en doe hier de ingrediënten voor de saus in.
Klop met een garde tot je een mooie gladde saus hebt.
Doe wat rucola op de broodjes, schep de kip erop, dan flink wat saus en strooi er ten slotte wat verse peterselie op.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de harissa saus:

2 el harissa
2 el mayonaise
3 el yoghurt

Voorb. tijd: 20 min.
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

Konijn met pruimen met witlofsalade.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten:

Voor het konijn met pruimen:

1 scht azijn, natuur-
75 cl bier (amberkleurig of bruin, naar eigen wens)
2 el bloem
- klnj boter
4 konijnenbouten
3 kruidnagels
4 bl laurier
2 el mosterd
- peper, versgemalen
250 g pruimen, gedroogde, liefst ontpit
2 el pruimenconfituur (of gebruik wat bruine suiker)
4 tk tijm
4 uien
- zout

Voor de witlofsalade:

15 ml azijn, natuur-
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
6 strnk witloof
- zout

Bereiding.

Konijn met pruimen.

Kruid de konijnenbouten langs de beide zijden met versgemalen peper en wat zout.
Pel de uien, halveer ze en snijd ze in fijne halve ringen.
Smelt een royale klont boter in een grote stoofpot op een matig vuur.
Leg de stukken konijn in de pot en geef ze een goudbruin korstje.
Draai het vlees tijdig om.
Schep het vlees uit de pot ook al is het vlees verre van gaar.
Vervang indien nodig een deel van het braadvet door wat verse boter.
Stoof de uien in het hete braadvet (roer regelmatig en laat ze gerust een beetje zachtbruin bakken).
Snijd de gedroogde (en ontpitte) pruimen in hapklare stukken (kleine exemplaren gaan in z'n geheel) en doe ze in de stoofpot.
Voeg de pruimenconfituur toe (of gebruik wat bruine suiker).
Zet het vuur wat zachter.
Bepoeder de inhoud van de pot met een laagje bloem en roer.
Laat alles 1 min. bakken.
Leg de stukken kortgebakken konijn opnieuw in de pot en schenk het bier erbij.
Voeg ook de mosterd toe.
Roer nog even, zodat er geen ingrediënten vastkleven aan de bodem van de pot en zet het vuur zacht.
Bind de takjes tijm en blaadjes laurier samen met een eindje keukentouw.
Doe het 'bouquet garni' samen met de kruidnagels in de pot.
Voeg een beetje versgemalen peper toe én een bescheiden snufje zout.
Roer het door, zet het deksel op de pot en laat het vlees minstens 1 uur sudderen in de saus (het konijn hoort zo zacht te zijn dat het bijna van de botjes valt).

Witlofsalade.

Bereid het witloofslaatje kort voor de stoofpot van konijn met pruimen gaar is, zodat ze fris en knapperig blijft.
Verwijder het taaie 'kontje' uit elke stronk.
Snipper het witlof zeer fijn en doe de groente in een schaal.
Meng de mayonaise erdoor (gebruik een bescheiden hoeveelheid, zodat er een dun laagje rond elk stukje witlof kleeft.
Proef en werk de salade af met een scheutje natuurazijn, wat versgemalen peper en zout.

Ingrediënten vervolg:

- aardappelkroketjes (diepvries)

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

Bak de aardappelkroketten goudbruin.
Voeg kort voor het serveren een bescheiden scheutje natuurazijn toe aan de pot met konijn en roer het goed door (een kleine hoeveelheid zuur geeft het gerecht een opmerkelijke smaaktoets die proeft naar meer).
Bedien iedereen met een malse konijnenbout, voldoende biersaus met pruimen, een schep frisse witlofsalade en aardappelkroketjes.

Koreaanse burger met gebakken ei.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

4 bollen, sesam-, witte
4 eieren
1 cm gember
3 tn knoflook
½ kool, Chinese
300 g Kwartponder Royaal Hamburger
2 el olie
1 el saus, vis-
2 el Sriracha Hot Chilisaus
1 el suiker

Bereiding.

Snijd voor de koolsalade de halve kool in de lengte doormidden en verwijder de harde kern.
Snijd hem overdwars in repen van 2 cm.
Doe de repen kool met 2 el zout in een ruime kom.
Wrijf het zout in de kool.
Schenk er 1 l water op en laat het 1 uur staan (schep de kool halverwege om).
Giet de kool af, laat die uitlekken en duw er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk vocht uit.
Schil ondertussen voor de kruidenpasta de gember en snijd die in kleine stukken.
Doe de gember samen met de knoflook, de vissaus, de suiker en de Sriracha in een hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een gladde pasta.
Schep de pasta door de kool en doe die in een afsluitbare schone pot.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de hamburgers in 10 min. gaar (keer ze halverwege om).
Schep ze uit de pan op een bord en laat ze onder aluminiumfolie 5 min. rusten.
Bak ondertussen in het achtergebleven bakvet 4 eieren.
Snijd de broodjes open en beleg ze achtereenvolgens met de koolsalade, een hamburger en een gebakken ei.
Serveer ze direct.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 462
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kruidige rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Gezond leven, Voedingscentrum

Ingrediënten

15 g gember
1 el kerriepoeder
200 g kikkererwten (uitlekgewicht, blik)
1 tn knoflook
1 tl komijnzaad
½ bs koriander
8 muntblaadjes
2 el olie
- peper, versgemalen
500 g prei
150 g rijst, zilvervlies-
2 tomaten
1 ui
100 ml yoghurt, half-volle

Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Was de munt, knip de helft van de blaadjes in reepjes en wrijf de rest fijn.
Meng dit met wat versgemalen peper door de yoghurt.
Schil het stuk gember en rasp het.
Maak de groente schoon.
Snijd de ui en de knoflook in snippers, de prei in stukken van 3 cm en de tomaten in blokjes.
Was de koriander.
Snijd de stelen klein en houd de blaadjes apart.
Fruit de ui en de knoflook met de koriandersteeltjes, de gember, de komijn en de kerrie in de olie tot het gaat geuren.
Voeg de prei en de tomaten toe en stoof de groente in ca. 6 min. gaar.
Spoel de kikkererwten af en warm ze mee met de groente.
Strooi de korianderblaadjes erover.
Serveer de preicurry en de muntyoghurt bij de rijst.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 620
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 87 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 17 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Langoustines alla busara.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Adriatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Food & wine, Jumbo, VisRecepten.nl

Ingrediënten

- brood, krokant
3 el broodkruimels, droge
- citroenpartjes
1 tn knoflook
8 langoustines, medium grote
3 el olie, olijf-, extra-virgine
1 tl peper, rode, gemalen
- peper, versgemalen
2 tl peterselie, fijn-gehakte
800 g tomaten, hele gepelde (blik)
¼ kp wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Spoel de langoustines af en dep ze droog.
Hak de tomaten fijn en bewaar ¼ kp sap.
Verhit 3 el olijfolie in een diepe braadpan.
Voeg de knoflook in zijn geheel toe en verhit het op een gematigde temperatuur.
Roer ca. 3 min. tot het teentje bruin begint te worden.
Roer de broodkruimels er doorheen en bak totdat ook deze bruin worden.
Leg de langoustines vervolgens naast elkaar in de braadpan.
Giet er de wijn overheen en kook ca. 1 min. mee totdat de helft is verdampt.
Doe er vervolgens de tomaten, het sap, de gemalen rode peper en een flinke snuf zout en versgemalen peper bij.
Bedek de pan, laat het geheel op een laag pitje sudderen en roer af en toe, totdat het vlees van de staart doorzichtig wordt (dit duurt ca. 16-18 min.).
Haal de knoflook uit de pan.
Roer de peterselie door het mengsel en besprenkel het met wat olijfolie.
Serveer de langoustines met de citroenpartjes en krokant brood.

Tip:

Ook lekker met polenta of pasta i.p.v. brood.

Bereidingstijd: < 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 360
Energie kcal: 86
Eiwit: 17,5 g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 1,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lasagne Caprese.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, LekkerSimpel.com

Ingrediënten

1 hv basilicum
10 pl ham, serrano-
1 hv kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
2 tl kruiden, Italiaanse
1 pk lasagnebladen, verse
250 g mascarpone
200 g mozzarella
- olie
1 pt paprika's, geroosterde
- peper, versgemalen
500 g tomaatjes, cherry-
1 ui
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de mozzarella in kleine blokjes en de gegrilde paprika in grove stukken en leg dit apart.
Snipper de ui en de knoflook.
Snijd de cherrytomaatjes in vieren.
Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui en knoflook daarin.
Voeg de cherrytomaatjes toe als de ui mooi glazig is .
Doe de Italiaanse kruiden, wat zout en peper naar smaak en de mascarpone erbij.
Verhit net zo lang tot de mascarpone lekker gesmolten is en haal de pan daarna van het vuur.
Nu gaan we de lasagne opbouwen.
Laagje lasagnebladen, laagje saus, laagje serranoham en vervolgens een laagje lasagnebladen.
Daarna weer een laagje saus, serranoham, gegrilde paprika en een laagje lasagnebladen.
Daarna de rest van de saus, vervolgens wat stukjes mozzarella en nog wat stukjes gegrilde paprika.
Bestrooi het geheel rijkelijk met Parmezaanse kaas.
Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en doe het geheel 15 min. in de oven met folie.
Haal daarna de folie eraf en bak de lasagna nog eens 15 min.
Maak deze heerlijke lasagne Caprese af met een handje verse basilicum en serveer direct.

Tip:

Liever vegetarisch? Laat dan simpelweg de ham weg uit de lasagne Caprese.

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

Lhem lahlou.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Algerijnse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Food & Friends, Rock in pots, Vinissima.nl, Wikipedia,

Ingrediënten

100 g abrikozen, gedroogde
300 ml bouillon, kip (of water)
(2 el honing)
1 tl kaneel (of 1 kaneel-stokje)
- olie, olijf- (of ghee) om in te bakken
- peper, versgemalen
75 g pruimen, gedroogde
100 g rozijnen
1 plj saffraan
1 ui, witte, grof gehakt
500-600 g vlees, lams-, in blokjes (3cm)
1 el water, oranje-bloesem-
- zout

Bereiding.

Week de saffraan tevoren 5 min. in heet water.
Bestrooi het lamsvlees met zout en vers-gemalen peper en braad het in delen aan in de olijfolie.
Leg al het vlees terug in de pan en doe de ui erbij; roer hetbgoed om en laat de ui nog een paar min. meefruiten.
Voeg de specerijen en de kipbouiillon bij het vlees (water kan ook, maar het geeft wat minder smaak aan de saus).
Het vlees moet onder staan.
Roer het goed om en laat het 45 min. zachtjes stoven tot het vlees bijna gaar is.
Week ondertussen de pruimen, de abrikozen en de rozijnen in heet water.
Laat de geweekte pruimen, abrikozen en rozijnen op een vergiet uitlekken.
Giet de vruchten, het oranjebloesemwater en de honing bij het vlees en laat het nog 15 min. meestoven.
Als het gerecht nog wat meer vocht nodig heeft, voeg dan nog wat extra bouillon toe.
Garneer het gerecht met de amandelen en/of pistachenoten.

Tips:

- **Geef als voorafje wat dadels.**
- **De verhouding tussen pruimen, abrikozen en rozijnen (en evt. gedroogde dadels als je die prefereert) is vooral persoonlijk. Je kunt de verhouding en samenstelling naar eigen smaak aanpassen.**
- **Serveer het gerecht met couscous, rijst, khoubs araby (Arabisch brood dat een beetje op pitabroodjes lijkt), boerenbrood, of bijv. met parelgort.**

Ingrediënten (vervolg)

Voor de garnering:

amandelen of pistache-nootjes, geroosterd en gehakt

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

Luxe pastarestjesbroodjes.



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

Ingrediënten

± 350 g (restje) pasta, gare (of rijst), met of zonder saus
150 g feta, in kleine blokjes (of jonge kaas)
1 bs kruiden, verse (dille, peterselie of bieslook)
- peper, versgemalen
1 bl supercroissantdeeg
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Meng de kaas en kruiden door de pasta/rijst.
Breng het pittig op smaak met zout en versgemalen peper.
Rol het croissantdeeg uit en druk met je vingers de naden dicht.
Snijd de zo ontstane deegplak in 4 gelijke stukken.
Schep in het midden van elke deegplak een kwart van de pasta/rijst.
Bevochtig de randen van het deeg met wat water.
Maak pakketjes van de deegplakken door de tegenovergestelde punten naar elkaar toe te vouwen en vast te plakken; de naden mogen open blijven.
Bak de 'broodjes' in 15-20 min. goudbruin.

Tip:

Serveer ze met een groene salade.

Macaroni met Italiaanse roerbakgroente.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Coöp, Keukentafel.nl

Ingrediënten

300 g gehakt, runder-, mager
400 g groente, roerbak-, Italiaanse
1 zk Honig Mix voor Macaroni en Spaghetti
350 g macaroni
2 el olie, olijf-
- zout

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

Bereiding.

Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en bereid de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 2 el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan en bak hierin het gehakt rul.
Voeg de Italiaanse roerbakgroente toe en bak die 4 min. mee.
Voeg de inhoud van het zakje Honig mix samen met 150 ml water toe en breng het geheel al roerende aan de kook.
Laat het 3-5 min. zachtjes doorkoken.
Voeg de gekookte macaroni toe aan de gehaktsaus en meng het goed.
Verdeel de macaroni over de borden.

Mosterdsoep met bladerdagdakje.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen, iets kruimige
5 g bieslook, verse
4 pl bladerdeeg, room-boter- (diepvries)
1 bouillonblokje, kippen-
400 g knolselderij
2½ el mosterd, pittige (Marne Groninger)
2 el olie, olijf-, milde
250 ml room, slag-
125 g spekreepjes, gerookte
2 uien, middelgrote
1.2 l water, kokend

Bereiding.

Schil en snijd de knolselderij en aardappelen in blokjes van 2 cm.
Snipper de uien.
Verhit de olie in een soeppan op een middelhoog vuur en fruit de ui 3 min.
Voeg de knolselderij- en aardappelblokjes toe en bak alles nog 2 min.
Schenk er het kokend water bij en verkruimel het bouillonblokje erover.
Roer de inhoud door en laat 20 min. koken met de deksel op de pan.
Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter en bak de spekreepjes 5 min. tot ze knapperig zijn.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Snijd de bieslook fijn.
Verwarm de oven voor op 210°C.
Pureer de soep met de staafmixer glad.
Roer de slagroom, 80% van de mosterd, de bieslook en de spekjes erdoor en breng op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de soep over de vuurvaste soepkommen.
Snijd in het midden van elk plakje bladerdeeg een klein kruisje en besmeer ze met de rest van de mosterd.
Dek elke soepkom af met een plakje deeg.
Zet de kommen op een bakplaat en bak 10-15 min. in de oven tot het bladerdeeg goudgeel en knapperig is.
Serveer direct.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 545
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 1120 mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 17 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: - g

Murgh kebab - gekruide kippenpoten.



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

Ingrediënten

2 kippenbouten, vel verwijderd

Voor de marinade:

1 tl chilivlokken
4 tn knoflook, geperst
1 tl korianderpoeder
½ limoen, sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder
1 tl tomatenpuree
3 el yoghurt
1 tl zout

Voor de garnering:

- korianderblaadjes, verse

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Meng in een kom alle ingrediënten voor de marinade: de knoflook, de tomatenpuree, de yoghurt, de zonnebloemolie, de chilivlokken, de paprikapoeder, de korianderpoeder, het zout en het limoensap.
Roer de marinade goed door.
Maak met een scherp mes enkele diepe inkepingen in de kippenpoten (dit zorgt ervoor dat de marinade goed intrekt en de kip sneller en gelijkmatiger gaart).
Leg de kippenpoten in een ovenschaal of een ovenbestendige pan.
Verdeel de marinade over de kippenpoten en wrijf het goed in de inkepingen.
Dek de pan af met een deksel of de schaal met aluminiumfolie en zet die in de voorverwarmde oven.
Bak de kip ca. 60 min.
Schep na een uur het vocht dat vrijkomt tijdens het bakken over de kippenpoten heen. Zet de pan daarna met deksel nog 30 min. terug in de oven om verder te garen. Wanneer je een ovenschaal gebruikt kan je deze zonder aluminiumfolie ca. 10 min. onder de grill zetten, zodat je een krokant korstje krijgt.
Haal de kip uit de oven en garneer de poten met verse korianderblaadjes.

Tip:

Serveer het gerecht met Afghaanse rijst en een frisse salata of groente naar keuze.

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

Nasi goreng met gebakken eitje, atjar en kroepoek.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: SPAR.be

Ingrediënten

4 eieren
½ tl gemberpoeder
1 sch ketjap manis
1 tn knoflook, uit-geperst
½ tl komijnpoeder
- kroepoek
½ tl kurkuma
- olie, olijf-
1 paprika, rode, in blokjes
1 peper, chili-, in ringen
- peper, versgemalen
2 preistengels, fijn-gesneden
300 g rijst
1 el sambal
1 ui, gesnipperd
2 uitjes, lente-, in ringen
2 wortelen, in blokjes
- zout

Voor de atjar:

4 el azijn, sushi-
4 el azijn, witte
½ tn knoflook, uit-geperst
1 komkommer, in reepjes
1 snf kurkuma
1 limoen, sap van
1 tl mosterd, graan-
1 el suiker

Bereiding.

Kook de rijst gaar en laat die volledig afkoelen.
Bak de ui en de knoflook glazig in wat olijfolie.
Voeg de kruiden, de sambal en een scheutje ketjap toe.
Laat het al roerend 1 min. bakken.
Voeg de paprika en wortelblokjes toe en roerbak dit 5 min.
Voeg de prei toe en bak die kort mee.
Schep de koude rijst beetje bij beetje door de groenten.
Proef het en voeg evt. een beetje ketjap en/of sambal toe.

Stoof voor de atjar de wortelen, de ui en de knoflook even aan met de kurkuma en de mosterd.
Blus het af met de witte azijn en sushiazijn.
Laat het kort inkoken.
Voeg de suiker toe en laat die op een laag vuur oplossen.
Laat het afkoelen.
Schep er de komkommer en het limoensap door.

Bak van de eieren spiegeleitjes.
Serveer de nasi goreng met een gebakken ei, de atjar en wat kroepoek.
Strooi er de chilipeper over.

Ingrediënten (vervolg)

1 ui, in halve maantjes
5 wortelen, dunne, schuin gesneden

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

Nasi terong - rijst met aubergine.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 aubergine, in plakken
200 g gehakt, gemengd
1 tn knoflook, fijn-gemaakt
- olie, sla-
2 paprika's, groene, in blokjes
- peper, versgemalen
1 kp rijst, droog-gekookte (p.p.)
4 tomaten, in plakken
1 stj trassie
1 ui, grote, fijngesneden
- 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.

Fruit in wat slaolie de trassie, de knoflook en de ui, tot de ui bruin is.
Doe er dan het gehakt, de paprika, de tomaten en de aubergine bij en kruid het af.
Het gehakt moet rullig en bruin zijn, voordat u er de rijst bij doet.
Roer alles goed door elkaar en serveer de nasi warm.

Tip:

Serveer de nai met ei, atjar, zoute vis, kroepoek en sambal.

Okonomiyaki - hartige pannenkoek met groenten.



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

Ingrediënten

4 eieren
- groenten, restjes (wortel, witte kool, prei en sperziebonen)
4 el mayonaise
100 g meel, bak-, zelfrijzend
2 el olie, zonnebloem-
4 el saus, barbecue-
2 el saus, soja-
1 bs uitjes, bos-
4 el uitjes, gebakken

Bereiding.

Klop de eieren in een grote kom met een garde los met het bakmeel en de sojasaus.
Snijd de groenten fijn en voeg die toe.
Verhit ½ el olie in een koekenpan en schep er ¼ van het groentebeslag in.
Zet het vuur laag en bak de groentepannenkoek 10 min. aan 1 kant (keer halverwege).
Houd de pannenkoek warm in de oven en bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoeken.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Verdun de mayonaise met 2 el water.
Verdeel de mayonaise en barbecuesaus in mooie strepen over de pannenkoeken.
Bestrooi ze met de bosui en de gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 448
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Paas-kidsburger.



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

Ingrediënten

8 bessen, blauwe
2 sn brood, casino-, wit
4 broodjes, hamburger-
4 burgers, kip-
4 pl kaas, cheddar-
8 pl komkommer
1 radijsje
4 bld sla, krop-
2 tomaten
2 el tomatenketchup

- gehalveerde cocktail-prikkers

Bereiding.

Snijd de tomaten en komkommer in plakjes en halveer de hamburgerbroodjes.
Snijd uit de sneden casinobrood 8 oortjes en snijd het radijsje in 4 kleine stukjes voor de neuzen.
Gril de kipburgers op de barbecue in 5 min. goudbruin en gaar.
Leg tijdens de laatste paar minuten een plakje cheddarkaas op elke burger, zodat het licht smelt.
Beleg intussen de onderste helften van de broodjes met ketchup, sla en komkommer.
Leg de burgers op de broodjes en dek ze af met de bovenste helften.
Steek met de gehalveerde cocktailprikkers de oortjes, bessen als oogjes en radijs als neus in de burger om er een schattig gezichtje van te maken.

Tip:

Verwijder de cocktailprikkers uit de burger voordat de kinderen gaan eten!

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 394
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 2,1 g

Pannenkoek gevuld met kalfsragout.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

1 el boter, vloeibare
250 g broccoli, in roosjes
1 zk ijsberg-frisee slamix
1 zk kalfsragout (Unox)
4 dl melk, halfvolle
10 olijven
2 el peterselie
1 fl Shaker pannen-koekenmix speciaal
250 g tomaatjes, cherry-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1720
Energie kcal: 410
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de olijven grof.
Hak de peterselie fijn.
Halveer de cherrytomaatjes.
Bereid de pannenkoekmix met de melk volgens de aanwijzingen op de fles.
Kook intussen de broccoli in water met zout beetgaar.
Giet de broccoli af.
Bak 4 grote pannenkoeken van het beslg in de vloeibare boter.
Houd de pannenkoeken warm.
Verwarm de ragout.
Roer er de olijven door.
Roer er de broccoli door.
Verdeel de ragout over de pannenkoeken.
Bestrooi ze met peterselie.
Schep de sla, de tomaten en de dressing door elkaar.
Serveer de sla bij de gevulde pannenkoek.

Wijntip:

Mission St.Vincent, droge rosé, Frankrijk.

Pindasoep met kip.



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

Ingrediënten

10 cm gember
2 kippenpoten, in stukken
5 tn knoflook
1 scht olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
250 g pindakaas
4 tomaten
150 g tomatenpuree
3 uien
½ l water
- zout

Bereiding.

Snipper 1 ui.
Doe de andere 2 uien met de knoflook en de gember in de blender.
Verhit wat olie in de pan, voeg de gesnipperde ui toe en schep het een aantal malen goed door.
Voeg de kip toe.
Voeg, zodra de kip rondom bruin is, de geblende ui, gember en knoflook toe.
Schep het nogmaals goed door.
Leg een deksel op de pan en zet het vuur laag.
Los in een andere pan de pindakaas volledig! op in het water.
Voeg de opgeloste pindakaas en de tomatenpuree toe aan het kippenmengsel.
Doe er de verse, hele tomaten bij en laat die een paar min. meekoken.
Vis de tomaten eruit en doe ze met peper in de blender.
Voeg de pulp toe aan de soep en voeg naar smaak zout toe.

Tip:

Lekker met banku en okra.

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

Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons.



Menugang: Hoofd-, lunch-, voorgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foxilicious.nl

Ingrediënten

1 pompoen
1 el ras-el-hanout
1 tl kaneel
2 el olie, olijf-
750-1000 ml water
2 bouillonblokjes, groenten- (Maggi)
250 g champignons, kastanje-
2 el olie, olijf-
- zout
- peper, zwarte, versgemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zet een bakplaat met bakpapier of een ovenschaal klaar.
Was de schil van de pompoen goed en snijd de pompoen vervolgens in stukjes (je hoeft de pompoen niet te schillen, dat scheelt een hoop werk).
Verdeel de pompoen over de bakplaat of ovenschaal.
Besprenkel de pompoen met olijfolie en bestrooi hem met de ras-el-hanout, kaneel, zout en versgemalen peper.
Bak de pompoen in ca. 20 min. gaar in de oven.
Snijd de champignons in plakjes.
Verwarm wat olijfolie in een koekenpan.
Bak hierin de champignons in ca. 5-10 min. gaar.
Breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe de pompoen in een pan.
Giet het water erbij.
Pureer de pompoen met een staafmixer tot een gladde soep.
Breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.
Garneer de pompoensoep met de gebakken champignons.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 85 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 114
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 101 mg

Prei met pompoen en vis.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Lekkerbekken met een knipoog

Ingrediënten

100 ml bouillon, vis-
1 tn knoflook
- kruiden, Mexicaanse, gemengde
- korianderpoeder
1 el olie
- peper, versgemalen
150 g pompoen
1 prei, stevige
20 g rijst, zilvervlies-, ongekookte
200 g vis, witte (bijv. tilapiafilet)
- 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 visfilet in blokjes en bestrooi deze met de gemengde kruiden.
Verhit in een pan de olie en bak hierin de vis rondom bruin.
Haal de vis uit de pan.
Snijd de prei in dikke ringen en was deze goed.
Schil de pompoen en snijd deze in grove stukken.
Pers de knoflook uit.
Voeg aan het visbaksel de prei, de pompoen en de knoflook toe en schep dit goed om en om tot alles lekker is gebakken.
Voeg de vis weer toe.
Schenk de bouillon erbij.
Laat het geheel op een laag vuur in ca. 30 min. gaar stoven (evt. ueel nog wat water toevoegen).
Breng het op smaak met zout, versgemalen peper en koriander.
Kook ondertussen de zilvervliesrijst gaar.

Qofte - Albanese gehaktbal.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht, hapje, snack
Keuken: Albanese
Personen: 3-4
Sterren: *
Bron: Aljeta.com

Ingrediënten

2 eieren
1 kg gehakt, runder- of kalfs-
4-5 tn knoflook
4 el olie, olijf-, extra vierge
2 tl oregano (of verse oregano)
150 g paneermeel
- peper, versgemalen, naar smaak
1 ui, grote
1-2 tl zout, zee-

Bereiding.

Pel de teentjes knoflook en snijd deze fijn.
Pel de ui en snijd deze fijn.
Doe het gehakt in een grote mengkom.
Voeg de fijn gesneden knoflook en de ui toe aan het gehakt.
Strooi het paneermeel, de oregano, zout en versgemalen peper over het gehakt.
Giet de olijfolie over het mengsel.
Meng alle ingrediënten in de kom grondig met je handen of een lepel tot alles goed gemengd is en het mengsel homogeen aanvoelt (zorg ervoor dat het niet te nat of te droog is; pas evt. de hoeveelheid paneermeel aan).
Neem een kleine hoeveelheid van het mengsel en vorm er een kleine, worstvormige gehaktbal van.

Bereiding in de oven.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de gevormde qofte op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bak de qofte in de voorverwarmde oven gedurende ca. 25-30 min., of tot ze goudbruin en gaar zijn (draai ze halverwege het bakproces om voor een gelijkmatige garing).

Bereiding op de BBQ.

Steek de BBQ aan en zorg dat je een deel met directe en indirecte hitte creëert.
Gril de qofte gedurende 10 min. op de directe hitte rondom goudbruin. (draai regelmatig).
Gril de worstvormige qofte altijd haaks op de spijlen, zodat ze er niet doorheen vallen en om mooie gril lijnen op het vlees te krijgen.
Laat vervolgens de qofte nog 10 min. indirect nagaren.
Serveer de qofte warm met je favoriete saus.

Tip:

Pas de kruiden evt. naar smaak aan en voeg indien gewenst extra ingrediënten toe zoals fijngehakte verse kruiden of specerijen voor extra smaak.

Bereidingstijd: 20 min. **Grill-/oventijd: 25-30 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**

Quesadillas met gehakt en cheddar.



Menugang: Hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten:

200 g gehakt, gemengd
100 g kaas, Cheddar-, geraspte
2 eieren
2 el ketchup
2 tn knoflook, geperst
- paprikapoeder, gemalen
- peper, rode, naar wens
- peterselie, verse, fijngehakt
2 quesadilla's
1 tomaat, verse, in blokjes
1½ ui, middelgrote, fijngehakt
- zout, naar smaak

Optioneel:

- peper, zwarte, vers-gemalen
- peterselie
- kaas, geraspte

Voorbereiding.

Snijd de ui en de knoflook fijn.
Was en hak de peterselie.
Snijd de tomaat in kleine blokjes.
Verwarm een grote koekenpan op een middelhoog vuur.

Bereiding.

Verhit een scheutje olijfolie in de koekenpan.
Voeg de ui en knoflook toe, fruit deze licht aan.
Voeg het gehakt toe en braad het rul.
Breng het gehakt op smaak met zout, paprikapoeder en rode peper.
Roer de ketchup erdoor en laat het 2-3 min. sudderen.
Leg de quesadilla's open op een werkblad.
Verdeel het gehaktmengsel gelijkmatig over de helft van elke quesadilla.
Strooi er ruim geraspte Cheddar kaas over.
Vouw de quesadilla's dicht.
Verwarm de pan opnieuw met een beetje olie.
Bak de quesadillas aan beide kanten goudbruin en krokant.
Bak ondertussen spiegeleieren.
Snijd de quesadilla's diagonaal door.
Leg er een zonnig spiegelei bovenop.
Garneer het met verse tomatenblokjes en peterselie.

Tips:

- **Gebruik een anti-aanbakpan voor het perfecte resultaat.**
- **Verhit de pan goed voor een krokante buitenkant.**
- **Experimenteer met verschillende kaassoorten.**
- **Gebruik verse ingrediënten voor de beste smaak.**
- **Vervang het gehakt eens door zwarte bonen.**

Voorb. tijd: 10 min. **Bereidingstijd: 25-30 min.** **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 450-500** **Eiwit: - g**	**Koolhydraten: 25 g** **w/v suikers: - g** **Natrium: - mg** **Vet: 28 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: - g** **Vezels: 3 g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Raggmunkar - Zweedse aardappelkoekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Porties: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman, Home sweet Sweden

Ingrediënten

6 aardappelen, grote, geschilde en grof geraspte
1 kp bloem
1 ei
2 kp melk
¼ kp olie, sla-
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.

Klop met een mixer het ei, de bloem, de melk en het zout gedurende een ½ min. in een kom en voeg daarna steeds wat geraspte aardappel toe tot alles tot een beslag is verwerkt.
Verhit in een koekenpan een dun laagje olie.
Gebruik 1 el beslag voor kleine koekjes en 3 el voor grote.
Laat het beslag dun uitlopen en bak de koekjes aan beide kanten bruin en knapperig.

Tip:

Dien ze op met jam, keukenstroop of als hoofdgerecht met groenten en vlees.

Rauwe andijviestamppot met mosterd.



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

Ingrediënten

1-1½ kg aardappelen
650 g andijvie, ragfijn gesneden
- azijn, naar smaak
50 g boter
1 eidooier, grote
1 sch melk, warme
1 el mosterd, Franse (zachte fijne)
- peper, versgemalen
1 worst, rook-, warme (evt. vega)
- 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 andijvie ijskoud en snijd het ragfijn.
Laat het goed uitlekker, anders is je stamppot straks lauw en nat.
Zet de andijvie apart, je gebruikt dit pas op het einde.
Schil de aardappelen en snijd ze in 4-6 stukken.
Kook ze gaar in ca. 30 min., giet ze af en laat ze uitstomen.
Verwarm de melk in een pannetje.
Voeg al roerend de boter en de eidooier toe aan de melk.
Wacht tot de boter gesmolten is.
Doe dit bij de aardappelen en stamp alles fijn.
Breng de puree nu op smaak met mosterd, peper en zout.
Doe je er de gesneden rauwe andijvie doorheen als je een dikke puree hebt.
Serveer het gerecht direct met de (vega) rookworst.
Doe er als laatste, als de stamppot op je bord ligt, een paar druppeltjes azijn over.

Risotto met kip en paddenstoelen.



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

Ingrediënten

50 g boter
1 l bouillon, kippen-
400 g champignons, schoongeveegd, in kwarten
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt
200 g kipdijfilets, in blokjes
200 g paddenstoelen, gemengde, grof gesneden
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, fijngehakt
300 g rijst, risotto-
2 sjalotjes, gesnipperd
4 tk tijm, gerist
150 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de sjalotten toe en fruit die ca. 3 min.
Voeg de paddenstoelen, champignons en tijm toe en bak het ca. 5 min. op een hoog vuur.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de paddenstoelen uit de pan en houd ze apart.
Bak in dezelfde pan de kip in ca. 5 min. rondom gaar en goudbruin. Breng ook de kip op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de kip uit de pan bij de paddenstoelen.
Voeg de overige boter en de rijst toe aan de pan en bak het al roerend 3 min., tot de korrels een beetje glazig zijn.
Voeg de wijn toe en roer tot deze is opgenomen.
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen. Herhaal dit ca. 20 min., tot de rijst gaar is.
Voeg de laatste 5 min. de champignons en de kip toe en warm het geheel nog even door.
Neem de pan van de warmtebron en voeg bijna alle Parmezaanse kaas toe.
Laat het afgedekt 3 min. staan.
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Bestrooi het gerecht met wat extra Parmezaanse kaas en de peterselie.
Serveer direct.

Tip:

Wil je deze paddenstoelenrisotto nog meer padden-stoelensmaak geven? Gebruik dan paddenstoelen-bouillon in plaats van kippenbouillon.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 610
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 64 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 3,1 g

Romige paddenstoelenpasta.



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

Ingrediënten

25 g boter
½ citroen
500 g fettuccine
1 tn knoflook
150 g paddenstoelen, bruine
- peper, versgemalen, naar smaak
250 ml room, kook-
1 tk rozemarijn
1 el zout
- zout, naar smaak

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.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in licht gezouten water.
Snijd de paddenstoelen in plakjes en snijd de knoflook en rozemarijn fijn.
Verhit een koekenpan, voeg de boter toe en laat het sissen.
Voeg de paddenstoelen toe en bak ze 2–3 min. op een middelhoog vuur terwijl je roert.
Voeg de kookroom en het sap van een halve citroen toe en laat dit ca. 5 min. sudderen op een laag vuur (roer het tussendoor goed door).
Voeg de gekookte pasta toe aan de pan en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Serveer de romige paddenstoelenpasta met een salade van asperges en tomaat.

Runderlapjes met Madeira.



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

Ingrediënten

3 el boter of margarine
2 tn knoflook
4 el Madeira
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
4 tk peterselie
500 g runderlappen
1 bl tomaten, gepelde (à 400 ml)
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 120 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 10 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.

Verdeel het vlees in 4 porties.
Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in reepjes van ca. 5 cm.
Verhit de boter in een pan.
Bestrooi het vlees rondom met zout en versgemalen peper.
Bak het vlees aan beide kanten bruin.
Schep het vlees uit de pan op een bord.
Voeg de ui en de paprika aan het achtergebleven bakvet toe en bak ze al omscheppend ca. 3 min.
Schenk er de tomaten met sap en een 1/2 dl water bij en breng het aan de kook.
Knip de peterselie erboven fijn.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Doe het vlees terug in de pan en laat het in ca. 1 1/2 uur gaar stoven.
Voeg de Madeira toe en roer die erdoor en laat het onafgedekt ca. 5 min. meekoken. Breng het gerecht op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Lekker met gekookte aardappels.

Wijntip:

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen.

Runderstoof met aardappelpuree en bramen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt, Eatertainment

Ingrediënten

900 aardappelen, kruimige
300 ml bier, Bock-
2 bouillontabletten, runder-
250 g bramen
2 laurierblaadjes
1 el mosterd, grove
2 el olie, olijf-
175 g ontbijtkoek
- peper, versgemalen
900 g riblappen
2 uien
- zout

Bereiding.

Pel en snijd de ui grof.
Snijd de ontbijtkoek in stukken van 2 cm.
Snijd de riblappen in stukken van 2 cm.
Meng de bouillontabletten met 600 ml water.
Verhit een pan met 2 el olijfolie en bak de ui en de riblappen goudbruin.
Voeg de mosterd, het laurier en de ontbijtkoek toe.
Blus het geheel af met het Bockbier en de runderbouillon.
Stoof het geheel gedurende 3 uur op een laag vuur met de deksel op de pan tot het vlees gaar is en uit elkaar valt.
Voeg de laatste 10 min. de helft van de bramen toe aan de stoof.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Zet de aardappelen in een pan net onder water en breng ze aan de kook.
Kook de aardappelen 10 min. en giet af.
Stamp de aardappelen en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de runderstoof met de puree en de rest van de bramen.



Bereidingstijd: 200 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 787
Eiwit: 53,1 g
Koolhydraten: 78,1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23,4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9,7 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Schapenpoten á la Marseillaise.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, De-Chef.nl

Ingrediënten:

1 bouquet garni
5 tn knoflook
6 st ossenpens (à 10 cm)
200 g ossenpens
1 bs peterselie
6 schapenpoten, gaar-gekookt
2 sjalotten, in schijfjes
150 g spek, mager
150 g spek, vers, gehakt
250 g tomaten, verse
1 ui
150 g varkensvlees, vers, gezouten
3 dl wijn, witte
2 dl water
2 wortelen, in schijfjes

Bereiding.

Hak de 200 g ossenpens, het magere spek, het gezouten varkensvlees, de peterselie en 3 tn knoflook samen fijn en kruid het mengsel dan sterk.
Verdeel deze massa over de stukken ossen-pens, rol ze op en bind ze aan de uiteinden met een touwtje dicht.
Smelt het verse spek in een cocotte en bak de ui, de sjalotten, de wortelen, de tomaten en 2 tn knoflook daarin bruin.
Voeg de rolletjes toe en leg de uitgebeende en geflambeerde poten erop.
Blus het met de wijn en het water, kruid het, voeg het bouquet garni toe en sluit de cocotte hermetisch.
Zet hem in een matigwarme oven en stoof het gerecht gaar.
Schep het vet af en serveer het gerecht kokend heet.



Cocotte

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

Scholfilet met aardappelpuree en andijvie.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boursin, Carta, OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

600 g aardappelen, kruimige
1 krp andijvie, grof gesneden
2 el azijn
1 kpj Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden Light
1 mp nootmuskaat
- peper, versgemalen
500 g scholfilet
1 ui, middelgrote, in ringen
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en zet ze op met koud water en wat zout.
Breng ze aan de kook en laat ze 15 min. op een laag vuur garen.
Giet de aardappelen af en stoom ze zonder deksel op laag vuur droog.
Pureer ze en breng ze op smaak met 2 el Boursin, nootmuskaat en versgemalen peper en zout naar smaak.
Kook de andijvie, giet ze af en breng ze op smaak.
Leg de scholfilets in een steelpannetje, voeg de uienringen, azijn en versgemalen peper en zout toe en breng het met het deksel op de pan langzaam tegen het kookpunt.
Kook de scholfilet, afhankelijk van de dikte, 4-5 min.
Schep de aardappelpuree op 4 borden, leg de andijvie er op en daarop de vis.
Garneer het geheel tot slot met een lepel Boursin.

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

Spaghetti met makreel uit blik.



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

Ingrediënten

500 g ansjovisfilets
2 tn knoflook
1 limoen, zeste van
200 g makreelfilets, in zonnebloemolie (blik)
3 el olie, olijf-
10 olijven, zwarte
1 peper, rode
- peper, versgemalen
½ bs peterselie
400 g spaghetti
- 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.

Snipper de knoflook.
Halveer de olijven.
Snijd de rode peper in schijfjes.
Verhit de olie in een pan samen met de ansjovis en de knoflook.
Laat de ansjovisfilets smelten.
Voeg er de makreel uit blik aan toe.
Kruid dit met versgemalen peper en zout.
Voeg er de rode peper en olijven aan toe.
Laat het geheel 3 min. pruttelen.
Kook ondertussen de spaghetti gaar in gezouten water zoals vermeld op de verpakking.
Verdeel de spaghetti over de borden en overgiet die met de saus.
Werk het af met de zeste van de limoen, peterselie en een snuf peper.

Spinazie-frittata met champignons.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Spruitencurry met kip.



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

Ingrediënten

450 g aardappelblokjes, voorgekookt
2 el currypasta, rode
350 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
400 ml melk, kokos-
3 el olie
- peper, versgemalen
500 g spruitjes
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Halveer de spruiten.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een wok en roerbak de spruiten met de aardappelblokjes 5 min., tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de kipreepjes en de knoflook toe en bak die 3-4 min. mee, tot de kip gaar is.
Roer de currypasta erdoor en bak die 1 min. mee.
Schenk de kokosmelk in de wok en roer alles door.
Laat de curry nog 5-7 min. garen op een lage stand.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Bestrooi de curry met de bosui.

Tip:

Lekker met naanbrood.

Stamppot van zoete aardappel en spitskool.



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

Ingrediënten:

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

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

Bereiding.

Breng de zoete aardappel met de melk en de spitskool aan de kook. Leg een deksel op de pan en kook alles 15 min. op een middelhoge stand.
Warm de rookworst 10 min. mee boven op de groenten.
Giet de aardappelen en de kool af en bewaar het kookvocht.
Stamp de aardappelen en kool met de boter en de nootmuskaat goed door elkaar.
Schenk er beetje bij beetje wat van het kookvocht en roer het tot een romige stamppot.
Breng de stamppot op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de worst in stukken en serveer die bij de stamppot.

Tip:

Lekker met spekjes en zilveruitjes.

Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.



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

Ingrediënten

600 g aardappelen, vast-kokend
½ bouillontablet, vis-
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
- paprikapoeder, pikant
1 peper, chili-, gedroogde
- peper, zwarte, vers-gemalen
4 tk peterselie, verse
1 bl tomaten, gepelde (à 400 g)
4 tonijnsteaks, wit
1 ui
1 dl wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Warm de ovengrill voor.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Verkruimel het chilipepertje.
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in reepjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van ca. 2x2 cm.
Snijd de tonijnsteaks in grove stukken en bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Los het bouillonblokje op in 1 dl kokend water en houd de bouillon warm.
Verhit de olijfolie in een ruime pan met dikke bodem.
Voeg de ui, de knoflook en het chilipepertje toe en bak het geheel al omscheppend ca. 1 min.
Voeg de paprika, de aardappel en het paprikapoeder toe en schep het geheel goed om. Schenk de witte wijn in de pan en wrijf de tomaten uit blik boven pan door een zeef. Voeg de visbouillon toe en schep alles voorzichtig om.
Laat het geheel ca. 30 min. zachtjes stoven tot de aardappels gaar zijn (zo nu en dan omscheppen en evt. nog wat extra wijn of visbouillon toevoegen als mengsel te droog dreigt te worden).
Grill de stukken tonijn aan beide kanten 1 min.
Stoof de gegrilde stukken tonijn ca. 2 min. mee met het aardappel-groentemengsel. Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Hak de peterselie fijn.
Verdeel het gerecht over 4 diepe borden en garneer ze met peterselie.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 2 min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stoofpotje met bonen en bier.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: LivingTheGreenLife.com

Ingrediënten

1 fl bier, (Gulpener Sterk Rogge Tripel)
1 bl bonen, kidney-
1 bl bonen, zwarte
4 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder, gerookt
1 peper, rode, verse
1 bl tomatenblokjes
1 ui, gele
200 g wortelen

Bereiding.

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Snijd de verse rode peper in dunne plakjes.
Verhit de olijfolie in de hapjespan en bak de ui, de knoflook en de rode peper op een laag vuur.
Schil de wortelen en snijd ze in stukjes.
Voeg de wortelen samen met de paprikapoeder, het bier, de tomatenblokjes, de kidneybonen en de zwarte bonen toe aan de pan.
Roer alles goed door en laat het 30 min. zachtjes koken.
Schep het gerecht in twee kommen en geniet!

Tip:

Lekker met (geroosterd) brood.



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

Taco’s met surimi en ananas.



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

Ingrediënten:

½ ananas, verse
300 g maïskorrels
3 paprika’s, punt-, zoete
250 g surimisticks
4 el Sweet Chilisaus
12 tacoschelpen
1 bs uitjes, bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 397
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de ananas, snijd hem in de lengte in vieren en snijd er de harde kern uit.
Snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm en doe ze in een ruime kom.
Trek de surimisticks met een vork in sliertjes.
Spoel de maïs af.
Snijd de puntpaprika’s in dunne ringen.
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.
Schep de surimi, de maïs, de paprika, de bosui en de chilisaus door de ananas.
Bereid de tacoschelpen volgens de aan-wijzingen op de verpakking en schep er de surimisalade in.

Tagliatelle met rosbiefreepjes.



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

Ingrediënten:

1 el bieslook, verse
2 stl bleekselderij
10 g bloem
50 g boter
1 bk crème fraîche
75 g kaas, Goudse, belegen
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el peterselie, verse
500 g rosbief
2 sjalotjes
400 g tagliatelle
4 dl tomaten, gezeefde
- 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 rosbief in reepjes van ca. 1 cm en bestrooi ze met versgemalen peper.
Pel en snipper de sjalotjes.
Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes.
Verhit de boter in een braadpan en bak de reepjes rosbief in gedeelten snel rondom bruin.
Neem het vlees met een schuimspaan uit de pan en houd het apart.
Fruit in de achtergebleven boter de sjalot en de bleekselderij ca. 6
min. en roer er vervolgens de bloem en de paprikapoeder door.
Schenk er al roerend scheutje voor scheutje de gezeefde tomaten bij.
Breng de saus al roerend aan de kook en laat hem ca. 15 min. zachtjes
koken.
Kook intussen de pasta in ruim kokend water met wat zout gaar.
Roer de fijngehakte kruiden en de crème fraîche door de tomatensaus en breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.
Roer de reepjes rosbief met het uitgelopen sap erdoor en laat het vlees op laag vuur warm worden.
Laat de pasta goed uitlekken in een vergiet en voeg hem aan de saus toe.
Serveer de geraspte kaas er apart bij.

Tajine met kefta en ei.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

2 el bladpeterselie, fijn-gesneden
4 eieren
1 tl gemberpoeder
1 mp kaneel
2 tl komijnzaad
2 el koriander, fijn-gesneden
500 g lamsgehakt
1 el munt, fijngesneden
5 ml olie, olijf-
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
250 g tomaten, ontveld en in blokjes
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Meng het gehakt met de helft van de ui in een kom.
Breng het op smaak met versgemalen peper, zout, de koriander, de munt, de paprikapoeder, de kaneel en de helft van de komijn.
Kneed het gehakt goed met vochtige handen.
Vorm uit het gehakt balletjes ter grootte van een walnoot.
Bak de gehaktballetjes goudbruin in de tajine in 1 el olijfolie op een middelhoog vuur. Schep de balletjes nadien uit de tajine en zet ze even opzij.
Stoof in de tajine de rest van de ui glazig in 1 el olijfolie.
Doe er de tomatenblokjes, de gember, de peterselie en de rest van de komijn bij.
Overgiet het met 100 ml water.
Kruid het met versgemalen peper en zout naar smaak.
Laat het geheel 20 min. zachtjes sudderen.
Voeg de gehaktballetjes toe en laat het opnieuw 20 min. stoven op een laag vuur.
Breek de eieren één voor één boven de saus. Zorg ervoor dat de eierdooiers elkaar niet raken.
Dek de tajine af en laat de eieren 5 min. garen.
Serveer meteen.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 368
Eiwit: - g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Teriyaki-kipburger.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hello fresh

Ingrediënten

700 g aardappelen
4 tl azijn, wijn-, witte
4 bollen, hamburger-, met sesam
2 el boter, room-
2 el honing
4 kipburgers
4 el mayonaise
2 el olie, olijf-
- olie, olijf-, extra vierge, naar smaak
- peper, naar smaak
100 g saus, teriyaki-
2 krp sla, boter-
4 tomaten
2 uien
1 wortel
- zout, naar smaak

Bereiding.

Voorbereiden.

Verwarm de oven voor op 220 C.
Snijd de aardappelen in partjes en meng ze in een kom met 2 el olijfolie, peper en zout (naar smaak).
Verdeel de aardappelpartjes over een bakplaat met bakpapier en bak ze 25-35 min. in de oven, of tot ze goudbruin zijn.

Ui bakken.

Snijd de ui in dunne halve ringen.
Verhit 2 el roomboter in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de ui 1 min.
Voeg de kipburgers toe en bak ze in 2-3 min. per kant gaar.
Voeg in de laatste minuut de teriyakisaus en 2 el honing toe.

Salade maken.

Maak in een saladekom een dressing van de witte wijnazijn, de helft van de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Snijd de sla fijn en rasp de wortel met een grove rasp.
Voeg de sla en wortel toe aan de saladekom.
Snijd de tomaat in plakken.
Houd een paar plakken apart om later de burger mee te beleggen.
Voeg de overige tomaat toe aan de saladekom.
Meng de sla, wortel en tomaat met de dressing.

Serveren.

Snijd de hamburgerbollen open.
Beleg het broodjes met wat salade en leg er de kipburgers en een beetje gebakken ui op.
Serveer het broodjes met de salade ernaast.
Serveer de aardappelpartjes met de overige mayonaise.

Bereidingstijd: 35-45 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: -** **Eiwit: - g** **Koolhydraten: - g** **w/v suikers: - g**	**Natrium: - mg** **Vet: - g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: - g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Tomatensoep van verse tomaten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Margreeth Kasper-de Kroon, Visio kookt!

Ingrediënten

1 aardappel, kleine
1 bouillonblokje
3 tn knoflook
¼ kool, witte
- olie, bak-
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
1 prei
1 kg tomaten, verse
2 uien
1 l water
1 winterpeen
50 g gehaktballetjes, runder-
- zout

Bereiding.

Schil en snipper de uien.
Maak de knoflook schoon.
Snijd de tomaten in kwarten en verwijder de witte harde stukjes.
Schil de aardappel en snijd hem in grove stukken.
Schraap de peen en snijd hem heel fijn.
Maak de prei schoon en snijd die in fijne ringen.
Verwijder het buitenste blad van de kool en snijd die daarna in dunne reepjes.
Verwarm wat olie in een grote soeppan en fruit de ui.
Pers de knoflook uit boven de pan en bak die kort mee.
Doe daarna de verse tomaten en de aardappel in de pan.
Schep alles goed om en laat alles nog zo'n 2-3 min. zachtjes meebakken.
Schenk 1 l water in de pan en voeg het bouillonblokje toe.
Breng alles aan de kook en laat zo'n 15-20 min. pruttelen.
Pureer het geheel tot een gladde soep met een staafmixer.
Zet de pan weer op het vuur en voeg de fijngesneden wortel, prei en kool toe.
Voeg de rundergehaktballetjes toe.
Breng de soep zachtjes aan de kook en laat hem 10 min. zachtjes pruttelen.
Breng de verse tomatensoep op smaak met versgemalen peper, zout en verse peterselie.

In dit recept zijn de tomaten niet eerst ontveld. Haal de tomaten door een zeef voor een gladde soep.

Tip:

Als je geen zin hebt in veel snijwerk, kies dan voor een zakje voorgesneden soepgroenten.

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

Tonijnsspiesen.



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

Ingrediënten

4 pl citroen, in kwarten
1 courgette, dunne, in plakken van 1 cm
500 g tonijn, verse, in blokjes
- zout, (zee-)

Voor de marinade:

½ el azijn, balsamico
1 el kruiden, Italiaanse, gedroogde
3 el olie

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de marinade goed door elkaar.
Steek de overige ingrediënten om en om aan 4 lange metalen of dikke houten spiesen en bestrijk ze rondom met de marinade.
Rooster de spiesen op de barbecue (op een groenterooster) of hete grillplaat in 4-6 min. rondom mooi bruin en gaar (keer ze regelmatig).
Bestrooi ze naar smaak met (zee)zout.

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 402
Energie kcal: 96
Eiwit: 21,5 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uientaart met boerenkaas.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg (diep-vries)
100 g champignons
2 el citroensap
3 eieren
250 g kaas, boeren-, belegen, geraspte
1 dl melk
3 el mosterd, grove, Zaanse
- nootmuskaat
- olie, sla
- peper, versgemalen
4 tomaten
3 uien, grote
- zout

Bereiding.

Kruis de tomaten in, dompel ze in kokend water onder, ontvel ze, snijd ze in plakjes en verwijder het zaad.
Snijd de uien in ringen en de champignons in plakjes en besprenkel ze met citroensap.
Fruit de uien in een beetje olie, laat ze onder af en toe omscheppen 5
min. bakken en neem ze hierna uit de pan.
Voeg evt. nog wat olie toe en bak de champignons 5 min.
Klop in een kom de eieren met de mosterd, zout, peper en nootmuskaat los.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat het bladerdeeg ontdooien en bekleed daarmee een springvorm van 24 cm.
Strooi op de bodem de helft van de geraspte kaas en leg de ui, tomaat en champignons daarop.
Giet het eimengsel en de rest van de geraspte kaas erover.
Bak de taart in 35 min. in het midden van de oven.

Tip:

U kunt dit gerecht zowel koud als warm serveren.

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

Utrechtse vijfschaft.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse, Utrechtse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Versatile Blueprint

Ingrediënten:

2 appels
250 g bonen, bruine (of 125 g gedroogde bonen)
700 g krieltjes
2 uien
250 g 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.

Wanneer vroeger in de vorstperiode het boerenwerk tot stilstand kwam, was dit gerecht bijzonder populair. Zoals de naam al zegt: de vijfschaft bevat vijf ingrediënten. Traditionaal bevat dit gerecht bonen, aardappelen, wortelen, uien en appels en wordt het geserveerd in mosterdsaus. Wanneer je dit gerecht toch liever met vlees maakt, zou je rookworst of gerookte spek toe kunnen voegen.

Week, wanneer je gedroogde bonen gebruikt, deze 's nachts of voor tenminste 8 uur in een ruime hoeveelheid koud water.
Snijd de aardappelen in gelijke stukjes, de wortelen in plakjes en de appels en uien in blokjes.
Kook, als je gedroogde bonen gebruikt, deze dan 30 min.
Voeg dan de aardappelen en de ui toe en kook alles 20 min.
Voeg de appel en wortel toe.
Laat alles nog 10 min. koken.
Als je bruine bonen uit blik gebruikt, kun je deze de laatste minuut toevoegen (deze hoeven alleen te worden opgewarmd).
Serveer het gerecht met zout, versgemalen peper en (lokale) mosterd.

Tip:

Voor wat afwisseling kun je het gerecht ook serveren met sambal of maggi.

Vlaamse ossenlapjes uit de Römertopf.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

- azijn
¾ l bier, licht of Gueuze Lambic
1 el bloem
75 g boter
1 tn knoflook
1 el mosterd
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
500 g runderlapjes, platte, niet te grote
- suiker
250 g uien
- 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

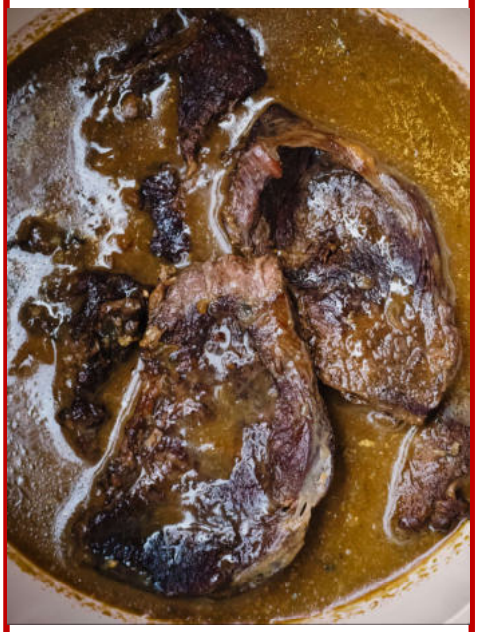
Bereiding.

Bak het vlees en de in dunne ringen gesneden uien in de hete boter licht-bruin.
Strooi de bloem erover en voeg al roerend het bier en de overige ingrediënten toe.
Doe het vleesmengsel over in de natgemaakte Römertopf.
Leg de deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 200°C en stoof het gerecht in ca. 2 uur gaar en mals.

Tip:

Serveer het gerecht met gekookte aardappelen.

Vlaamse stooflappen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Rivas

Ingrediënten:

4 el Bak & Braad, vloeibaar
2 dl bier
1 bol gember
1 laurierblaadje
1 tl mosterd
2 pl ontbijtkoek
- peper, versgemalen
400 g runderlappen, magere
1 tl tijm
1 ui, kleine
- zout

Bereiding.

Snipper het uitje fijn.
Snijd het gemberbolletje in kleine stukjes.
Bestrooi de runderlappen met zout en versgemalen peper.
Verhit de vloeibare Bak & Braad in een braadpan.
Schroei hierin de runderlappen snel dicht en braad ze aan alle kanten bruin.
Haal het vlees uit de pan.
Doe het uitje in de pan en fruit het goudbruin.
Roer het bier en de mosterd erdoor.
Verkruimel de plakjes ontbijtkoek boven de pan en roer die erdoor.
Voeg het laurierblaadje, de tijm en de gember toe.
Leg het vlees terug in de pan.
Stoof het vlees in 1½ uur op een laag vuur gaar (als er teveel vocht verdampt, giet er dan een scheutje water bij).
Verwijder het laurierblad voor het serveren.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen en sperziebonen.

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

Vliegende vis en cou cou.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Barbadiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Linda S. Hohnholz

Ingrediënten

Voor de vis:

1 snf knoflookpoeder
1 limoen, sap van
- peper, zwarte
4 vliegende visfilets (of zeebaars)
- zout

Voor de kruiden:

100 ml azijn
1 tl gember, verse
2 tn knoflook
½ tl kruiden, gemengde
1 limoen
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 Scotch bonnet chili (of habanero, adjuma)
1 el tijmblaadjes
1 ui
3 uitjes, lente-
- zout



Bereiding.

Maak eerst de kruiden.
Doe alle ingrediënten voor de kruiden, behalve de azijn, in een keukenmachine en pulseer tot alles goed gemengd is.
Doe de pasta in een afsluitbare pot en voeg de azijn toe.
Schud de pot goed.
Breng de pasta evt. op smaak met vergemalen peper en zout.
Laat de pasta ca. twee uur staan alvorens te gebruiken.
Kruid de vis met limoen, versgemalen peper en zout.
Doe de sausingrediënten in een sauspan en breng ze aan de kook, met een beetje olie. Voeg 1 el van de kruiden toe die je eerder hebt bereid.
Meng in een aparte pan de ingrediënten voor de cou cou, behalve de maïsmeel, en breng het op een hoog vuur aan de kook.
Zeef, eenmaal gekookt, het mengsel en gooi de ui en de tijm weg.
Bewaar de stukjes okra om later te gebruiken.
Zet de cou cou pan weer op het vuur en voeg maïsmeel toe, goed mengend tot zich een dik mengsel vormt.
Voeg de okra toe.
Het gerecht is klaar om te serveren!
Leg de cou cou op een bord en garneer elk gerecht met een visfilet en een gezonde portie saus en geniet van je smaak van Barbados!

https://youtu.be/hINpVn6ggSc

Ingrediënten (vervolg):

Voor de saus:

100 g boter
10 g kerriepoeder
5 g knoflookpoeder
1 tl knoflookpoeder
6 el olijfolie
1 peper
- peper, versgemalen
5 g tijm
1 tomaat
½ ui
- zout

Voor de cou cou:

140 g maïsmeel
4 okra
- tijm, verse
620 ml water
1 ui

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

Winterse groentenwok.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Voedingscentrum, ZekerGezond.be

Ingrediënten

1 sn brood, (volkoren)
1 bkj champignons
1 citroen, sap van
1 tn knoflook
¼ knolselderij
2 el olie
½ pastinaak
1 prei
- saus, soja-
2 uien, lente-

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 alle groenten grondig schoon.
Snijd de prei en de lente-uien in ringen.
Snijd de pastinaak in plakjes, de knolselderij in reepjes en besprenkel ze met citroensap.
Snijd de champignons in vieren.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote pan of wok.
Doe de pastinaak en de knolselderij in de pan en roer alles goed om.
Voeg nu ook de knoflook, de prei en de champignons toe en laat het geheel op een matig vuur verder bakken.
Breng het op smaak met sojasaus.
Toast het brood en snijd het in kleine blokjes.
Serveer het wokgerecht op een (warm) bord en strooi er de broodkorstjes over.

Tip:

Lekker bij een stukje vlees of vis en aardappeltjes in de schil.

Wittekoolstamppot met seroendeng en pindasaus.



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

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen, geschilde, in blokjes
2 el gemberwortel, geraspte
1 kool, witte, kleine, geschaafde
- ketjap
- koriander, gemalen
½ tl laos
2 el olie
1 zk pindasaus (Conimex)
- sambal
75 g seroendeng (pinda-kokosmengsel)
1 ui, grote, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui, de kool en de gember hierin gedurende 5 min.
Breng dit op smaak met zout en laos.
Bereid de pindasaus volgens de aanwijzingen op de verpakking en breng de saus extra op smaak met de ketoembar, de ketjap en de sambal.
Stamp de aardappelen fijn en meng de kool, de ui en de gember door de puree.
Breng het op smaak met zout en laos.
Bestrooi de stamppot met seroendeng.
Serveer de stamppot met de pindasaus.

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

Zalm in bladerdeeg II.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Eef kookt zo, Nabij wonen

Ingrediënten

1 rl bladerdeeg
1 ei
1 sch melk
2 el sesamzaadjes
500 g zalm, aan 1 stuk

Voor de roomkaas-vulling:

2 el bieslook, fijngehakt
½ el dille, fijngehakt
100 g kaas, room-
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-gehakt
2 tl sap, citroen-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C boven- en onder-warmte.
Doe alle ingrediënten voor de vulling (peper en zout naar smaak) in een keukenmachine en mix dit tot een gladde kruidenroomkaas.
Dep de zalm droog met een keukenpapiertje.
Snijd de rol bladerdeeg doormidden en leg hierop de zalm (zorg dat je aan alle kanten ca. 1 cm uitsteek van het bladerdeeg hebt).
Strooi versgemalen peper en zout naar smaak over de zalm en verdeel vervolgens de kruidenroomkaas eroverheen.
Kluts het eitje met een scheutje melk en smeer de randjes van het bladerdeeg hiermee in.
Dek het af met het andere deel van het bladerdeeg.
Heb je een beetje bladerdeeg over? Steek met een koekvormpje leuke motiefjes en verdeel deze over de bovenkant.
Bestrijk de bovenkant met de rest van het geklutste eitje en verdeel er naar smaak wat sesamzaad over.
Zet het gerecht ca. 25-30 min. in de oven (tot hij mooi goudbruin is).

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

Zalm met een topping van zongedroogde tomaat en rode ui.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 18 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de tomaatjes, de ui en de peterselie fijn.
Meng alles door elkaar en breng het op smaak met een snufje zout.
Leg de zalm in een ovenschaal.
Verdeel de topping over de zalm.
Zet de ovenschaal 18 min. in de voorverwarmde oven.

Tip:

Lekker met krieltjes en gekookte sperzieboontjes.

Zalmfilet met worteltjes in roomsaus.



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

Ingrediënten

800 g aardappelpartjes, gekruid
- boter
- olie, bak-
400 g saus, room-
400 g wortels, mini-
300 g zalmfilet
- 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 een koekenpan met 2 el olie en bak de aardappelpartjes in 8-10 min. rondom goudbruin.
Breng een pan met water aan de kook en kook de worteltjes in 6 min. gaar.
Giet ze af en bewaar ze in de pan.
Verhit vervolgens een tweede pan met 2 el olie en een klontje boter en bak de zalmfilet in 6 min. rondom gaar.
Breng de vis op smaak met een snufje zout.
Bereid de roomsaus in een steelpan volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de zalmfilet met de aardappelpartjes en de worteltjes over de borden en serveer er de roomsaus bij.

Zeeduivel met prei.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen.

Zoete aardappelstamppot met rode kool.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Jummm

Ingrediënten:

1 kg aardappelen, zoete
1 appel
2 el azijn, appel-
20 g bieslook
75 g boter, room-
62½ g Castello Danablu
150 g guanciale
600 g kool, rode
200 ml melk, volle

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

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en doe ze in een pan. Voeg zoveel water toe dat de aardappelen net onder staan en breng ze aan de kook met het deksel schuin op de pan.
Kook ze in ca. 20 min. gaar.
Knip ondertussen de bieslook fijn.
Snijd de appel in 16 parten en verwijder het klokhuis.
Bak de guanciale in een koekenpan gaar.
Haal het vlees uit de pan.
Bak de rodekool en de appel in het vet van de guanciale en voeg de appelazijn toe (8 min.).
Giet de aardappelen af en laat ze even uitstomen in de pan.
Verwarm ondertussen de melk in een steelpan.
Voeg de melk en de boter toe aan de aardappelen en stamp het geheel tot een puree.
Breng de puree op smaak.
Meng de aardappelpuree met de rodekool en appel en voeg de helft van de bieslook toe.
Verdeel de stamppot over de borden.
Brokkel de Castello Danablu erover en garneer ze met de guanciale en de rest van de bieslook.



Castello Danablu


Guanciale

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

Zomerse salade met garnalen en avocado.



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

Ingrediënten

400 g aardappelen, vastkokende
1 avocado, grote, rijpe
500 g garnalen, grote, gepelde
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g snijbonen
- zout

Voor de dressing:

2 el azijn
2 el citroensap
2 el dille
2 el saus, tomaten- (of tomatenpuree)
2 el yoghurt

Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een kom en roer deze tot een saus.
Schil de aardappelen en kook ze gaar.
Koel ze af in koud water en snijd ze in blokjes.
Was de snijbonen en kook ze ca. 5 min. zodat ze nog stevig zijn.
Koel ze af in koud water en snijd ze in stukken.
Verwijder de darmkanaaltjes uit de garnalen en spoel ze onder koud water schoon.
Dep ze daarna goed droog.
Verwarm een koekenpan en doe er wat olijfolie in.
Bak de garnalen hierin kort en bestrooi ze met wat versgemalen peper en zout.
Snijd de avocado in twee helften en verwijder de pit.
Schil de helften en snijd het vruchtvlees in stukken.
Doe de aardappelblokjes, de avocado, de snijbonen en de garnalen in een kom en meng dit.
Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe.
Verdeel de salade over 4 borden en giet de dressing er over.

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

Zwitserse rösti-omelet met een frisse salade.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten:

30 g boter
150 g broccoli
3 eieren
± 100 g kaasplakken
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
1 prei dunne
350 g rösti, diepvries-, ontdooid
1 ui
- zout

Voor de salade:

1 appel
3 augurken
1 pl ham, schouder-, dikke
1 stj komkommer
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 tomaten
1 ui, rode
3 el uitjes, zilver-
3 strk witlof
- zout

Bereiding.

Snijd de ui in ringen, duw die los en fruit ze in de boter.
Snijd de broccolistronk eraf, snijd hem in plakjes en snijd de roosjes klein.
Snipper de paprika en snijd de prei in smalle ringetjes.
Schep de groenten bij de ui en bak ze 5 min.
Strooi er wat zout en versgemalen peper over en meng er de rösti door.
Klop de eieren los en schep ook die erdoor.
Leg dan een deksel op de pan en bak het geheel zachtjes tot een koek.
Keer deze met behulp van het deksel en bedek de tweede kant met plakjes kaas.
Bak nog even met het deksel erop en serveer de koek in punten gesneden, evt met de frisse salade.

Bereiding salade.

Was de groenten en snijd ze, samen met de ham, de augurken en de appel klein.
Vermeng alles met de mayonaise en breng de salade op smaak met versgemalen peper en 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

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

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


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl