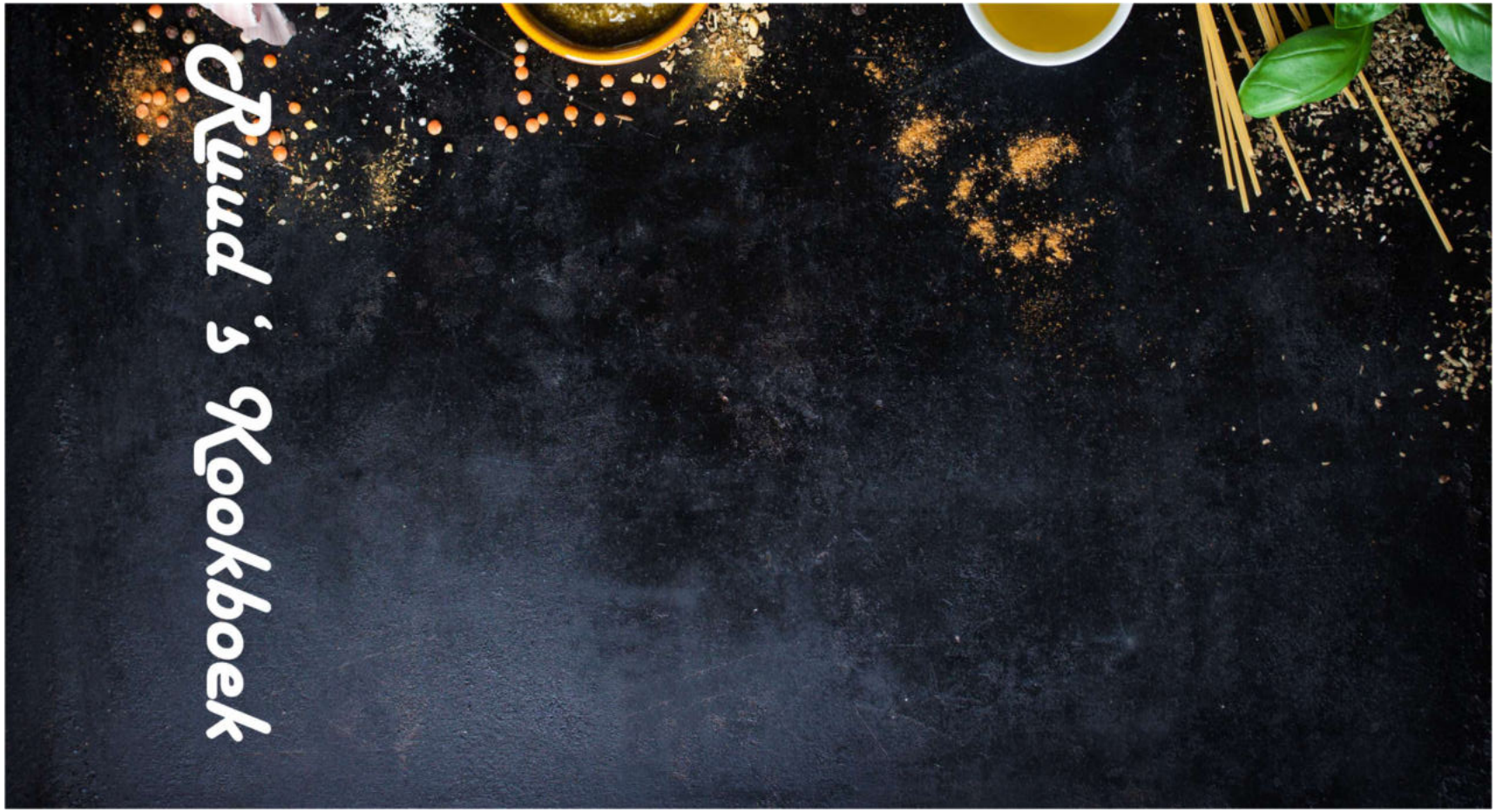


# Kaasrecepten V  v2.9

# Inhoudsopgave.

BBQ hasselback potato met cheddar en spek. ....3
Bladerdeegplaattaart met blauwe kaas en venkel. ....4
Camembertfondue met dippers. ....5
Camembertpuntjes met marmelade. ....6
Cottagecheese-wraprolletjes met gerookte zalm. ....7
Crostini met geitenkaas en abrikoos. ....8
Dadels met Roquefortmousse. ....9
Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum). ....10
Gegratineerde mosselen met oude kaas. ....11
Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas. ....12
Griekse aardappelschotel met feta (slowcooker). ....13
Kip tandoori en mangochutney met paneer. ....15
Knapperige ricotta en basilicum sticks. ....17
Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer). ....18
Mousse van biet en geitenkaas. ....19
Mozzarella tomaat. ....20
Pannenkoek met geitenkaas en spinazie. ....21
Pinwheel met gebakken bacon, ei en kaas. ....22
Pita aubergine met kikkererwten en feta. ....23
Roggesneetjes met verse kaas. ....24
Rood-wit-groen I. ....25
Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas. ....27
Sappige Ossetische taart met spinazie en kaas. ....28
Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraioli. ....30
Speculaasmousse met mascarpone. ....31
Tosti met kimchi, pindakaas en cheddar. ....32
Vlamtosti met pittig gehakt en kaas. ....33
Zoete aardappelstampot met feta en spinazie. ....34
Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen. ....35
Gebruikte afkortingen (v2.6). ....36

# BBQ hasselback potato met cheddar en spek.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: PuurPatat.be

**Ingrediënten**

2 aardappelen, vast-kokende, grote
- ceddar
2 tn knoflook, verse
- komijn
- olie, olijf-
- paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen
- saus, BBQ-
2 pl spek
- ui, lente- of bos-
- zout

**Bereiding.**

Verwarm de BBQ.
Maak de aardappelen schoon.
Maak inkepingen in de aardappel tot op 1/3e van de onderkant.
Plet de teentjes knoflook en meng ze met wat olijfolie.
Smeer de aardappelen in met het mengsel en kruid ze met versgemalen peper, zout, gerookt paprikapoeder en komijn.
Plaats de aardappelen op de BBQ en gaar ze in ca 80-90 min. (afhankelijk van de dikte van de aardappelen).
Vul, als de aardappelen gaar zijn, de inkepingen op met de plakjes cheddar en spek. Plaats ze nog een 5-tal min. op de BBQ, zodat de kaas gesmolten is.
Snijd ondertussen de ui in fijne ringen.
Werk deze heerlijke aardappelen af met BBQ-saus en ui.

**Tip**:

Als het slecht weer is, zijn deze *hasselback potatoes* ook lekker in de oven. Plaats hem opengesneden 50 min. in een oven van 180°C. Daarna gevuld nog een 5-10 min. onder de gril.

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

# Bladerdeegplaattaart met blauwe kaas en venkel.

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

**Ingrediënten**

2-3 el crème fraîche
1 rl deeg, blader- (ca. 270 g)
1 ei, losgeklopt
2 el honing
150 g kaas, blauwe, zoute (bijv. bleu d'Auvergne of blue stilton)
1 el Maldon-zoutvlokken
2 el olie, olijf-
1 peer, in dunne plakjes (conference)
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 venkelknol (ca. 200 g)
1 el venkelzaad
1 hv walnoten

**Bereiding.**

Maak de venkelknol schoon en snijd de groene stelen eraf.
Snijd de venkel doormidden.
Leg de platte zijde van een venkelhelft op een mandoline en schaaf hem voorzichtig in flinter-dunne plakjes (let goed op je vingers).
Schaaf ook de andere helft.
Breng water aan de kook in een kookpan met een snuf zout.
Kook de plakjes venkel 5 min. en giet ze dan af.
Dep de venkel even droog met wat keuken-papier.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Rol het deeg uit op de bakplaat en prik er met een vork wat gaatjes in de het deeg.
Strijk de crème fraîche uit over het deeg, maar laat rondom een rand van ca. 1 cm vrij.
Verdeel de plakjes gekookte venkel en de peer over de crème fraîche.
Verkruimel er vervolgens de blauwe kaas en de walnoten over.
Besprenkel het geheel tot slot met de honing en de olijfolie en maal er wat zwarte peper over.
Bestrijk de deegrand met losgeklopt ei en bestrooi die met de venkelzaadjes en Maldon-zoutvlokken.
Bak de plaattaart 23-25 min. in de oven.

**Tip**:

Je kunt in in plaats van blauwe kaas ook geraspte gruyère of pittige cheddar gebruiken.

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 onverzadig d: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

# Camembertfondue met dippers.

**Menugang: Tussen-doortjes**
**Keuken: -**
**Portie: 4**
**Sterren: ***
**Bron: Jumbo**

---

**Ingrediënten**

**3 stl bleekselderij**
**1 brood, stok- (of noten-)**
**1 camembert, in houten doosje (250 g)**
**1 tn knoflook**
**1 el olie, olijf-**
**1 paprika, rode**
**1 tk rozemarijn**
**1 winterpeen**

**- bakplaat**

---

**Bereidingstijd: 35 min.**
**Grill-/oventijd: 20 min.**
**Wachttijd: - min.**
**Calcium: - mg**
**Energie kJ: -**
**Energie kcal: 420**
**Eiwit: 23 g**
**Koolhydraten: 39 g**
**w/v suikers: - g**
**Natrium: - mg**
**Vet: 18 g**
**w/v onverzadigd: - g**
**w/v verzadigd: - g**
**Vezels: - g**
**Groente: - g**
**Zout: - g**

---

**Bereiding.**

**Verwarm de oven voor tot 200°C.**
**Haal de camembert uit het doosje en verwijder de folie of het papier. Leg de kaas terug in het houten doosje en maak insnedes in de bovenkant.**
**Steek er de rozemarijn en plakjes knoflook in en besprenkel het met de olie.**
**Zet het doosje op de bakplaat in de oven.**
**Bak de camembert 20 min. in de voorverwarmde oven, tot de kaas is gesmolten.**
**Serveer de gesmolten camembert meteen met het brood en de rauwkost om te dippen.**

**Tip:**

**Leg ook een dessertlepel bij de kaas, om de warme camembert op een stukje stok- of notenbrood te scheppen.**

# Camembertpuntjes met marmelade.

**Menugang: Nagerecht**
**Keuken: Nederlandse**
**Personen: 2**
**Sterren: ***
**Bron: Astrid Veltman, Receptenboek.com**

**Ingrediënten**

**1 camembert, klein**
**1 el marmelade**
**1 el pistachenoten, gepeld**
**1 sinaasappel**
**½ el whisky**

**Bereidingstijd: 10-20 min.**
**Grill-/oventijd: - min.**
**Wachttijd: 60 min.**
**Calcium: - mg**
**Energie kJ: -**
**Energie kcal: -**
**Eiwit: - g**
**Koolhydraten: - g**
**w/v suikers: - g**
**Natrium: - mg**
**Vet: - g**
**w/v onverzadigd: - g**
**w/v verzadigd: - g**
**Vezels: - g**
**Groente: - g**
**Zout: - g**

**Bereiding.**

**Halveer de camembert overlangs.**
**Roer de whisky door de marmelade en strijk dit mengsel over de onderkant van de camembertplakken.**
**Leg de bovenkant erop en wikkel het geheel strak in plasticfolie.**
**Laat de camembert op kamertemperatuur zo minstens 1 uur liggen.**
**Schil de sinaasappel dik en snijd de partjes tussen de vliesjes uit.**
**Verwijder het folie en snijd de camembert in 6 puntjes.**
**Zet de puntjes op 2 bordjes, leg de sinaasappelpartjes er in een waaiertje naast en strooi de gehakte pistachenootjes erover.**

# Cottagecheese-wraprolletjes met gerookte zalm.

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

**Ingrediënten**

400 g cottagecheese
15 g dille
6 eieren
150 g kaas, room-
- peper, versgemalen
8 bld sla, krop-
200 g zalmfilet, gerookte
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 418
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 0 g
Groente: 24 g
Zout: 3,1 g

**Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de dille fijn, houd 1/3 apart.
Doe de cottagecheese, de eieren en rest van de dille in een hoge beker en pureer het met de staafmixer tot een glad beslag.
Breng op smaak met zout en peper.
Schenk het beslag op een met bakpapier beklede bakplaat en strijk het dun en gelijkmatig uit.
Bak het in 30 min. in het midden van de oven lichtbruin en gaar.
Laat het in 15 min. afkoelen.
Verwijder voorzichtig het bakpapier.
Leg het met de donkere kant naar beneden op een snijplank.
Snijd het in 4 gelijke rechthoeken.
Besmeer de stukken met de roomkaas en beleg het met de sla en de zalm.
Rol het voorzichtig op en snijd het in schuine stukken.
Bestrooi de wraps met de rest van de dille en een snufje peper.

# Crostini met geitenkaas en abrikoos.

Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: ***
Bron: EasyDailyFood.com

**Ingrediënten**

1 brood, stok-, donker
- jam, abrikozen-
100 g kaas, geiten-, zachte
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- 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.**

Zet de oven aan op 180°C.
Snijd ondertussen het (ongebakken) stokbrood in dikke stukken van 1 cm.
Smeer met een bakkwastje de bovenkant van elk stokbroodje in met een beetje olijfolie (niet teveel).
Voeg aan de geitenkaas 1 el olijfolie en 3 el water toe.
Roer dit goed door tot er een glad mengsel ontstaat.
Voeg dan een beetje versgemalen peper en zout toe en roer het nog een keer goed door.
Bak de stokbroodjes in ca. 8-10 min. af tot de bovenkant krokant is.
Laat ze even kort afkoelen.
Smeer nu elk broodje in met een laagje geitenkaas.
Doe hierna een beetje abrikoosjam op elk broodje.
Serveer meteen!

# Dadels met Roquefortmousse.

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

**Ingrediënten:**

24 dadels
2 bld gelatine, witte
4 el port
1 dl room, slag-
100 g Roquefort

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

**Bereiding.**

Week de blaadjes gelatine in ruim koud water.
Prak de kaas in een wijd kommetje heel fijn.
Verwarm de port in een pannetje.
Knijp de gelatine goed uit.
Los dit al roerend, van het vuur af, door de warme port.
Roer dit mengsel door de Roquefort.
Klop de slagroom stijf en schep het kaas-mengsel erdoor.
Schep de mousse in een spuitzak met een niet te kleine spuitmond.
Laat de spuitzak in de koelkast in ongeveer 1,5 uur opstijven.
Halveer de dadels.
Verwijder de pitten uit de dadels.
Spuit de dadelhelften vol met de Roquefort-mousse.
Spuit in het midden van een bord een toef Roquefortmousse en rangschik de dadelhelften er omheen.

# Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Notitie van Lien

**Ingrediënten**

8 bld basilicum, verse, gesneden
- bloem
± 10 bloemen, courgette-
- broodkruim, fijn
1 ei, klein, geklutst
½ eiwit
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el ricotta (liefst verse)
- zout

**Bereiding.**

Kijk de bloemen na en verwijderd evt. beestjes.
Meng de ricotta (evt. even laten uitlekken in een fijne zeef als hij te nat is), de basilicum, het eiwit met wat versgemalen peper en zout.

**Vullen en bakken:**

Vul de bloemen met het mensel, niet te veel ± 1 flinke tl. Als je dit thuis doen gaat dat het makkelijkste met een (wegwerp)spuitzak, maar zit je op een vakantieadres of gewoon zonder spuitzak, gaat het ook prima met een theelepeltje.
'Plak' de bloem zo goed mogelijk rond de vulling.
Haal de bloem nu door de bloem en schud de overtollige bloem er weer af.
Haal daarna de bloem door het geklutste ei en als je het hebt nog door fijn broodkruim (gebruik geen paneermeel).
Bak de gevulde bloemen nu rondom goudbruin in olijfolie in een koekenpan.

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

# Gegratineerde mosselen met oude kaas.

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

**Ingrediënten**

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

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

**Bereiding.**

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

**Wijntip**:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

# Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas.

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

**Ingrediënten**

75 g chips, nacho-
(200 g guacamole)
150 g kaas, cheddar-, geraspte
1 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
150 g Lassie Half Volkoren Toverrijst
1 blk maïs, uitgelekt (150 g)
1 el olie, zonnebloem-
4 paprika's, punt-
- peper
2 bk tonijnstukken in water, uitgelekt (à 145 g)
1 ui, rode
2 uitjes, bos-
- zout

**Bereiding.**

Verwarm de oven voor tot 200ºC.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de paprika's in de lengte.
Leg de paprikahelften met het snijvlak naar boven op de bakplaat.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Verhit in een koekenpan de olie.
Fruit de ui en de knoflook 1 min.
Schep de komijn, de maïs en de tonijn erdoor.
Giet de rijst af en laat deze goed uitlekken.
Schep de rijst door het tonijnmengsel.
Breng dit op smaak met zout en peper.
Vul de paprika's met het rijstmengsel.
Verdeel de chips over de paprika's en bestrooi dit met de kaas.
Bak de paprika's in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.
Bestrooi ze met de bosui.

**Tips:**

- Serveer ze met guacamole.
- Vervang de tonijn eens door blokjes avocado of rode kidneybonen.
- Je kunt de paprika's ook op de barbecue (met deksel) gaar roosteren.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 540
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

# Griekse aardappelschotel met feta (slowcooker).

**Menugang: Hoofd-gerecht**
**Keuken: Griekse**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: Sabine Koning**

---

**Ingrediënten**

**800 g aardappelen, in stukken**
**100 g feta, verkruimeld**
**2 el gyroskruiden**
**400 g kippendijfilet, in reepjes**
**1 tl komijn, gemalen**
**1 tl knoflookpoeder**
**1 el munt, verse, fijn-gehakt**
**50 g olijven, zwarte, zonder pit**
**1 tl oregano**
**1 paprika, rode, in blokjes**
**- peper, versgemalen**
**1 el peterselie, verse, fijngehakt**
**1 tl tijm**

**Bereiding.**

**Doe de aardappelen samen met de komijn, de oregano, het knoflookpoeder, de tijm, een snuf peper en een snuf zout in een kom en schep dit even goed om.**
**Kruid de kip met de gyroskruiden en doe die samen met de gekruide aardappelen, paprika, olijven, munt, peterselie en ui in de pot van de slowcooker.**
**Gaar de aardappelschotel 2½ uur op 'High' of 5 uur op 'Low'.**
**Verkruimel de laatste 10 min. de feta over het gerecht.**

**Ingrediënten vervolg:**

**1 ui, rode, in halve ringen**
**- zout**

---

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

---

# Kip tandoori en mangochutney met paneer.

**Menugang: Lunch-gerecht**
**Keuken: Indiase**
**Personen: 2**
**Sterren: ***
**Bron: Werelds**

---

**Ingrediënten**

**- boter, ongezouten, zachte**
**2 broden, naan-, grote**
**4-6 el chutney, mango-**
**4-5 el currypasta, Indiase**
**2 pl kaas, milde, dunne (bijv. Goudse kaas of fontina)**
**2 kipfilets (à 300 g)**
**- zout**
**100 g paneer, in stukjes gesneden**

**Voor de raita:**

**½ komkommer, fijn-gesneden**
**1 hv munt, verse, fijn-gehakt**
**2½ dl yoghurt**
**1 snf zout**

---

**Bereiding.**

***De smaak van deze tosti wordt sterk bepaald door de mangochutney, dus neem de beste die je kunt krijgen. Een misschien niet zo traditionele combinatie van mango met een beetje gember en appel doet het wonderlijk goed met de gesmolten kaas. Om te dippen zet je een schaaltje raita op tafel.***

**Verwarm de oven voor tot 180°C.**
**Bestrijk de kip royaal met de Indiase curry-pasta.**
**Strooi er een klein beetje zout over en laat de kip ca. 20-25 min. in de oven braden totdat deze helemaal gaar is.**
**Laat de kip afkoelen en snijd de kip in dunne plakjes.**
**Bereid, terwijl de kip in de oven staat, de raita-dip.**
**Druk met behulp van keukenpapier zo veel mogelijk vocht uit de komkommer.**
**Roer vervolgens alle ingrediënten voor de raita goed door elkaar.**
**Zet de raita apart.**
**Besmeer de naanbroden aan één kant met boter en zet ze apart.**
**Neem een grote koekenpan met dikke bodem en met antiaanbaklaag.**
**Je zult de tosti's in twee rondes moeten bakken, aangezien naanbroden nogal groot zijn.**
**Leg een naanbrood in de pan, met de beboterde kant onder.**
**Je gaat straks het naanbrood dubbelvouwen om er een tosti van te maken.**
**Leg dus je vulling op één helft.**
**Beleg het naanbrood met een plak kaas en schik de helft van de plakjes kip daarop.**
**Schep hier een paar lepels van de chutney overheen en spreid die voorzichtig gelijkmatig uit.**
**Verdeel de helft van de paneerstukjes erover.**
**Vouw nu de ene helft van het naanbrood over de andere helft, zodat de vulling bedekt wordt.**
**Zet het vuur op matig en laat de eerste kant van de tosti gedurende 3-5 min. bakken totdat deze goudbruin is geworden, waarbij je met een spatel lichte druk uitoefent.**
**Keer de tosti met de spatel voorzichtig om en laat de andere kant gedurende 2-3 min. bakken.**
**Haal de tosti uit de pan en leg deze op een bord.**
**Laat hem een paar min. afkoelen voordat je de tosti serveert.**
**Herhaal, zo nodig, deze handelingen voor de resterende tosti.**

**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**

---

**Tip:**

**Paneer is een Indiase roomkaas, verkrijgbaar in toko's en in natuurvoedingswinkels.**

# Knapperige ricotta en basilicum sticks.

Menugang: Hapje, snack, voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ****
Bron: GodaOmas.com

**Ingrediënten**

2 el basilicum, verse, fijngehakte
1 tl citroensap
12 vl filodeeg
(1 tn knoflook)
60 ml olie, olijfolie- (om te borstelen)
¼ tl peper, zwarte
250 g ricotta
½ tl zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

**Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 180°C en leg een bakplaat klaar met bakpapier.

**Bereid de vulling:**

Meng in een kom de ricotta, de basilicum, het zout, de peper, en het citroensap.
Voeg, indien gewenst, het geperste knoflookteentje toe voor extra smaak.

**Bereid het filodeeg:**

Leg een vel filodeeg op een schoon werkoppervlak.
Bestrijk het lichtjes met olijfolie.
Vouw het vel vervolgens in de lengte doormidden om een langere, dunnere strook te maken.

**Vul en rol:**

Plaats ca. 1 el van de ricottavulling aan één kant van de strook.
Rol het filodeeg strak op, waarbij je ervoor zorgt dat de vulling goed bedekt is.
Borstel het buitenste deel opnieuw met olijfolie om het een mooie gouden kleur te geven tijdens het bakken.
Herhaal dit met de resterende vellen en vulling.

**Bakken:**

Plaats de gevulde en gerolde sticks op de bakplaat, met voldoende ruimte ertussen. Bak de sticks gedurende 18-20 min. in de voorverwarmde oven, of tot ze goudbruin en knapperig zijn.

**Serveer:**

Haal de sticks uit de oven en laat ze enkele min. afkoelen voordat je ze serveert.

**Tips:**

- Serveer de sticks met een frisse yoghurtdip of tomatensaus.
- Serveer de sticks ook eens met een dip van tzatziki, hummus of een frisse tomaten-salsa.
- Filodeeg kan uitdrogen, dus houd het bedekt met een licht vochtige doek terwijl je werkt.
- Voeg andere kruiden zoals tijm of oregano toe voor variatie.

# Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).

Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryer Totaal

**Ingrediënten**

- bakspray, voor het invetten (of extra olijfolie)
1 pk broodmix, witte (bijv. Koopmans)
5 tn knoflook, uit-geperst
50 g mozzarella, geraspte
3 el olie, olijf-
1 tl rozemarijn, gedroogde
1 tl tijm, gedroogde
300 ml water

**Bereiding.**

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd eventueel een lepel mix achter voor decoratie).
Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.
Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ongeveer 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.
Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, de rozemarijn, de tijm en de geraspte mozzarella.
Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.
Rol elke deegbal door het olijfolie- en kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.
Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.
Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.
Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.
Heerlijk om te delen of om bij een maaltijd te serveren.

Bereidingstijd: 15 min.
Airfryertijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 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

# Mousse van biet en geitenkaas.

Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: StudioKook.nl

**Ingrediënten**

100 g biet, rode, gekookte
100 g kaas, geiten, zachte (+ extra)
1 hv noten, wal-
100 ml room, slag-
- tuinkers, naar smaak

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

**Bereiding.**

Doe de slagroom samen met de zachte geitenkaas in de staafmixerkom.
Mix vervolgens totdat deze 2 ingrediënten volledig gemengd zijn.
Voeg de geraspte biet toe en laat de staafmixer opnieuw draaien, ditmaal tot er een luchtige mousse ontstaat.
Verdeel de mousse over zes amuseglaasjes.
Hak de walnoten grof en gebruik deze als topping op de mousse van biet en geitenkaas.
Verdeel ook nog wat extra geitenkaas en de tuinkers over de glaasjes.
Serveer deze direct of zet tot gebruik in de koelkast.

**Tip**:

In plaats van slagroom kun je ook dezelfde hoeveelheid mascarpone of roomkaas gebruiken. Dit maakt mousse van rode biet iets steviger. Handig als je de mousse wil voorbereiden. Bewaar de mousse dan max. 3 uur in de koelkast voor serveren.

# Mozzarella tomaat.

**Menugang: Lunch-gerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 1**
**Sterren: ***
**Bron: -**

**Ingrediënten**

**1 bol Mozzarella**
**- peper, versgemalen**
**2 tomaten**

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

**Bereiding.**

**Was de tomaten en snijd ze vervolgens in plakken.**
**Snijd ook de Mozzarella in plakken.**
**Leg om en om tomaat en Mozarella op een bord.**
**Bestrooi het naar eigen smaak met versgemalen peper.**

# Pannenkoek met geitenkaas en spinazie.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Koopmans

**Ingrediënten**

- azijn, balsamico-
- honing, vloeibare
100 g kaas, geiten- (bijv. Bettine Blanc)
1 st Koopmans Schudfles Pannenkoeken
400 ml melk
- peper, versgemalen
200 g spinazie, blad-, verse

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.**

Bereid de pannenkoeken volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Maak een dressing van een deel vloeibare honing en een deel balsamico-azijn.
Breng de dressing op smaak met een beetje versgemalen peper.
Vul de pannenkoeken met blaadjes spinazie.
Verbrokkel de geitenkaas en bestrooi de pannenkoek met geitenkaas.
Sprenkel de dressing over de geitenkaas en rol de pannenkoek op.

# Pinwheel met gebakken bacon, ei en kaas.

Menugang: Hapje
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: ChicksLovesLowCooking

**Ingrediënten**

1 el bieslook, gehakte
1 vl bladerdeeg, ontdooid
3 eieren, grote, roerei
1 ei, geklopt (voor het bestrijken van het ei)
1 kp kaas, cheddar-, geraspte
1 el melk
- peper, versgemalen, naar smaak
4 pl spek, gebakken en verkruimeld
- zout, naar smaak

**Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
Rol het bladerdeeg uit op een licht met bloem bestoven oppervlak om evt. vouwen glad te strijken.
Klop in een kom de grote eieren, de melk en zout en versgemalen peper naar smaak door elkaar.
Verdeel de roerei gelijkmatig over het bladerdeeg en laat een kleine rand rond de randen vrij.
Strooi het verkruimelde spek en de geraspte cheddarkaas over de eieren.
Rol het deeg strak op tot een rol, beginnend bij een van de langere kanten.
Snijd de rol in  dikke pinwheels (2½ cm) en leg ze op de voorbereide bakplaat.
Bestrijk de bovenkant van de pinwheels met het losgeklopte ei om een goudbruine afwerking te garanderen.
Bak ze 15-20 min. in de voorverwarmde oven of tot het deeg goudbruin en opgeblazen is.
Laat ze iets afkoelen en garneer ze evt. met de gehakte bieslook voordat u ze serveert.

**Tips**:

- Voor een vegetarische versie laat u de bacon weg en voegt u gebakken spinazie of champignons toe. U kunt ook experimenteren met verschillende kazen, zoals mozzarella of peperjack, voor een ander smaakprofiel.
- Als u de voorkeur geeft aan een pittigere kick, voegt u een snufje rode pepervlokken of een scheutje hete saus toe aan het roerei.
- Voor een meer decadente optie kunt u overwegen om een laag roomkaas toe te voegen voordat u het deeg oprolt.

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

# Pita aubergine met kikkererwten en feta.

**Menugang: Lunch-gerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: Yvette van Boven**

---

**Ingrediënten**

**2 aubergines, in blokjes (1,5x1,5 cm)**
**- citroen**
**500 g erwten, kikker-, uitgelekte**
**4-5 el kaas, feta-**
**1 el komijnpoeder**
**- tk munt**
**3 el olie, olijf-**
**- peper, versgemalen**
**4 pitabroodjes, volkoren**
**3 sjalotten, gehakt**

---

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

---

**Bereiding.**

**Verhit een grote hapjespan op een middelhoog vuur.**
**Bak eerst de pita`s erin; enkele minuten tot ze garen en net gaan kleuren, bewaar ze in een theedoek.**
**Giet dan de olijfolie in de pan.**
**Bak de auberginеblokjes, de sjalotten met de komijn tot ze zacht zijn en beginnen te bruinen.**
**Roer de kikkererwten erdoor en breng het op smaak met citroensap, versgemalen peper en zout.**
**Roer de munt erdoor.**
**Halveer de pita's en snijd ze open.**
**Vul ze met het mengsel en verkruimel de feta erover.**

# Roggesneetjes met verse kaas.

**Menugang: Ontbijt-, lunch-, voorgerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ****
**Bron: -**

**Ingrediënten**

**2 schf ananas**
**4 sn brood, rogge-**
**4 gemberbolletjes, gekonfijte**
**125 g kaas, room-, verse**
**1 el siroop, gember-**

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

**Bereiding.**

**Vermeng de verse roomkaas met de gembersiroop.**
**Snijd de gemberbolletjes en één ananasschijf heel fijn en meng dit door de roomkaas.**
**Snijd de andere ananasschijf in 12 stukjes.**
**Verdeel het kaasmengsel over de roggebroodsneetjes en versier deze met 3 stukjes ananas.**

**Tip:**

**Als gembersiroop kunt u het sap van de gekonfijte gemberbolletjes gebruiken.**

# Rood-wit-groen I.

Menugang: Amuse
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LekkerEtenMetLinda.nl

**Ingrediënten**

15 g basilicum, verse
- basilicum, voor de garnering
200 g hüttenkäse
25 g kaas, Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
- olijfolie, extra vergine
- olijfolie, om in te bakken
- peper, zwarte, vers-gemalen
25 g pijnboompitten
1 sjalotje
4 tomaten, pomodori
- zout, zee-

**Bereiding.**

**Pesto:**
Doe de basilicum, de knoflook, de pijnboompitten en de geraspte Parmezaanse kaas in de keukenmachine en maal dit fijn.
Voeg daarna al roerend ca. 4 el olijfolie extra vergine toe.
Breng de pesto op smaak met zout en versgemalen peper.

**Hüttenkäse:**
Breng de Hüttenkäse op smaak met zout, versgemalen peper en een klein beetje olijfolie extra virgine.

**Pomodorisaus:**
Breng een pan water aan de kook.
Kruis de tomaten aan de onderkant in.
Dompel ze onder in het kokend heet water.
Spoel ze vervolgens af met koud water (dit om ervoor te zorgen dat ze niet doorgaren en de schil nog makkelijker loslaat).
Ontvel vervolgens de tomaten.
Verwijder de zaadjes van de tomaat en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Snipper het sjalotje fijn.
Verhit wat olie in een pan en bak hierin zachtjes de sjalot.
Voeg daarna de blokjes tomaat toe en laat het geheel ca. 10 min. zachtjes bakken totdat de tomaat mooi zacht is geworden.
Breng de saus (indien nodig) op smaak met een beetje zout.
Laat de saus afkoelen.

**Amuse glaasjes vullen.**
Neem 4 mooie glaasjes voor een amuse (zorg dat ze van doorzichtig glas zijn, anders zie je de 3 lagen niet; je zou ook hele kleine weckpotjes kunnen gebruiken).
Doe onderin het glaasje een bodem pesto.
Maak een 2e laag door de Hüttenkäse erop te scheppen.
Bovenop komt een laagje van de tomatensaus.
Strooi hier een beetje versgemalen zwarte peper over en garneer met een blaadje basilicum (of geknipte bieslook).

**Tip:**

De pesto, de Hüttenkäse en de pomodorisaus kunnen allemaal tevoren, zelfs al een dag eerder, worden voorbereid.

**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**

---

# Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.

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

**Ingrediënten**

1 citroen
200 g geitenkaas, zachte
3 el honing, vloeibare
8 el olie, olijf-
1 hv olijven, zwarte
- peper, versgemalen
100 g rucola (of veldsla)
2 venkelknollen
- walnoten
- zout

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

**Bereiding.**

Was de venkel grondig.
Verwijder de stronk en de bovenkant.
Snijd de venkel in dunne plakjes.
Pers de citroen uit en meng 4 el daarvan met de olijfolie (vinaigrette).
Breng dit op smaak met versgemalen peper en zout.
Was de rucola en schik die aan de bovenkant van een groot bord.
Leg in het midden de plakken venkel.
Bestrooi ze met de vinaigrette.
Verwarm de grill voor.
Snijd de geitenkaas in plakken en leg ze op een bakblik.
Schenk de honing er bovenop.
Grill de kaas tot de bovenkant mooi bruin is.
Leg de kaasplakken op de venkelsalade en garneer ze met wat zwarte olijven en wat walnoten.

# Sappige Ossetische taart met spinazie en kaas.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Ossetische
Porties: 10
Sterren: ***
Bron: Cookwise.
decorexpro.com

**Ingrediënten**

1 kg bloem, tarwe-
70 g boter
20 g gist, verse
750 ml melk
25 g suiker
15 g zout

**Voor de vulling:**

- boter
500 g kaas
- olie, plantaardige
- peper, versgemalen, naar smaak
300 g spinazie
30 g uien, groene
- zout, naar smaak

**Bereiding.**

Zeef bloem in een kom en voeg het zout toe.
Verkruimel de verse gist en meng die met de verwarmde melk en de suiker.
Meng vervolgens de gistmassa met de bloem.
Kneed het deeg goed door elkaar.
Voeg vervolgens de zachte boter toe aan het deeg en kneed het volledig door.
Laat het deeg 60 min. op een warme plaats rijzen.
Bak de gehakte spinazie met zout en gemalen peper naar smaak in plantaardige olie.
Hak de groene ui fijn met een hakmes.
Rasp de kaas op een grove rasp.
Meng de spinazie, de ui en de kaas goed door elkaar.
Verdeel het deeg in 4 delen.
Rol elk deel in een ronde plak.
Leg de spinazie en kaasvulling op het deeg.
Rol de randen van het deeg naar het midden en zet ze vast.
Draai de gevulde bundel met de naad naar beneden en rol deze uit tot een dikte van 1½-2 cm.
Maak een klein gaatje in het midden.
Leg de bundels van de Ossetische taart op een bakplaat of in een ronde vorm.
Bak de gebakken bundels gedurende 15-20 min. op 180°C in de oven.
Vet de hete taart in met boter, snijd ze in porties en serveer ze.

**Bereidingstijd: 2 uur 30 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**

---

# Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraioli.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DeliciousMagazine.nl

**Ingrediënten**

1 bkj aioli (supermarkt)
8 boterhammen, stevige, grote
1 chorizoworst, gedroogde, in heel dunne plakjes
± 1 el citroensap
1 tn knoflook, grote
200 g manchego, in plakjes
2 el membrillo of kweepeerjam
± 2 el olie, olijf-
1 tomaat, vlees-, superrijpe
4 uien, lente-

**Bereiding.**

Verhit de ovengrill.
Bestrijk de boterhammen met wat olijfolie en gril ze knapperig en licht goudbruin onder de gril (niet te bruin, je toast ze straks nog een keer). Wrijf de warme boterhammen in met knoflook.
Halveer de tomaat.
Wrijf de boterhammen daarmee in.
Beleg 4 boterhammen met de manchegoplakjes en de chorizoplakjes. Snijd de lente-ui in grove stukken en verdeel ze over de chorizo.
Bak de tosti's volgens de gebruiksaanwijzing van het tostiapparaat of leg ze in een grillpan met wat zwaars erop.
Gril ze goudbruin en tot de kaas gesmolten is.
Snijd de tosti's schuin door.
Roer de aioli los met de membrillo en geef dat erbij.

Voorb. tijd: 30 in.
Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 814
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 54 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

# Speculaasmousse met mascarpone.

**Menugang: Nagerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: Jumbo, Smulweb**

**Ingrediënten**

**200 g mascarpone**
**200 g room, slag-**
**60 g speculaas**
**35 g suiker**

**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.**

**Klop de slagroom stevig op met de suiker.**
**Spatel de mascarpone voorzichtig door het roommengsel.**
**Vul het mengsel af in een spuitzak en zet deze ca. 1 uur in de koelkast.**
**Mix de speculaas fijn.**
**Neem een glaasje en leg op de bodem speculaas.**
**Spuit hierop een laagje mascarpone.**
**Werk het verder af in laagjes en eindig met speculaas.**

# Tosti met kimchi, pindakaas en cheddar.

**Menugang: Lunch-gerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 1**
**Sterren: ***
**Bron: Calvé**

---

**Ingrediënten**

**2 sn brood, zuurdesem-, bruin**
**2 pl kaas, cheddar-**
**2 el kaas, pinda- (Calvé 100%)**
**50 g kimchi**

---

**Bereidingstijd: 5 min.**
**Grill-/oventijd: - min.**
**Wachttijd: - min.**
**Calcium: - mg**
**Energie kJ: -**
**Energie kcal: 378**
**Eiwit: - g**
**Koolhydraten: - g**
**w/v suikers: 2 g**
**Natrium: 1011 mg**
**Vet: 20 g**
**w/v onverzadigd: 11 g**
**w/v verzadigd: - g**
**Vezels: 6 g**
**Groente: - g**
**Zout: - g**

---

**Bereiding.**

**Besmeer 1 snee brood met de pindakaas en leg op de andere de kimchi en de cheddar.**
**Leg de besmeerde kant van de snede op de cheddar en bak de tosti in een grillpan (met een beetje olie) of in een tosti-ijzer.**

# Vlamtosti met pittig gehakt en kaas.

**Menugang: Lunch-gerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: Familie over de kook**

**Ingrediënten**

**1 el bloem**
**8 sn brood**
**300 g gehakt, half-om-half**
**200 g kaas, geraspte**
**2 tl kerriepoeder**
**1 tl knoflookpoeder**
**2 tl korianderpoeder**
**4 tl paprikapoeder**
**1 snf peper, zwarte, versgemalen**
**2 tl sambal badjak**
**2 tl sambal oelek**
**2 tl suiker**
**2 el tomatenpuree**
**1 ui, gesnipperd**
**1 tl uienpoeder**
**1 snf zout**

**Bereiding.**

**Verhit een scheutje olie in een koekenpan.**
**Fruit de uien met een snuf peper en zout.**
**Voeg de uienpoeder, knoflookpoeder, korianderpoeder, paprikapoeder, kerriepoeder, suiker, sambal badjak en sambal oelek toe.**
**Bak dit ongeveer 30 sec. mee.**
**Voeg dan het gehakt toe en bak dit gaar en goudbruin.**
**Voeg de tomatenpuree en de bloem toe en bak dit 1 min. mee.**
**Leg op twee sneetjes brood wat geraspte kaas, daaroverheen het pittige gehaktmengsel en weer geraspte kaas.**
**Leg daarop de andere twee sneetjes brood.**
**Smeer beide kanten van het brood in met een beetje olie of roomboter.**
**Bak de tosti's in een tosti ijzer, op een grillpan of in een koekenpan.**
**Herhaal dit tot de sneetjes brood op zijn.**

**Tip:**

**Je kunt altijd een teentje verse knoflook extra mee aanfruiten met de uien.**

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

# Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.

**Menugang: Hoofd-gerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: Samen koken we sterker**

**Ingrediënten**

**1 kg aardappelen, zoete**
**250 g champignons**
**- feta**
**1 krp sla**
**400 g spinazie**
**1 pt tomaten, zon-gedroogde**

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

**Bereiding.**

**Schil de zoete aardappels en snijd ze in grote gelijke stukken.**
**Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 min. tot ze gaar zijn.**
**Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg evt. een beetje boter of margarine toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeuïg is. Breng de puree op smaak met versgemalen peper en zout.**
**Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken.**
**Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en voeg ze toe aan de stamppot.**
**Kruimel de feta over de stamppot heen en schep een paar keer goed door.**
**Garneer de puree met 3-4 zongedroogde tomaatjes.**

**Tips:**

- **I.p.v. 1 krop sla kun je ook de buitenste bladeren van 2 kroppen sla gebruiken.**
- **I.p.v. feta kan ook witte saladekaas gebruikt worden.**
- **Geen zongedroogde tomaatjes voorhanden? Gebruik dan cherrytomaatjes. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaaltje. Zet de oven aan op 225 C. Giet wat olie over de tomaatjes en strooi er een snufje zout en wat peper over. Zet het ovenschaaltje 15-20 min. in de oven.**
- **Van de zoete aardappelstamppot kun je ook pannenkoeken maken. Mix hiervoor eerst 50 g bloem, 100 ml kokosmelk, 1 ei, 1 tl bakpoeder en zout door elkaar. Voeg dan 100 g gestampte zoete aardappel toe en meng dit met een garde of een vork tot een glad beslag. Bak dit tot heerlijke pannenkoeken.**

# Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.

Menugang: Lunch-, na-, ontbijt-, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Body & Fit

**Ingrediënten**

1 tl bakpoeder
½ banaan, geprakt
30 g bessen, bos-, verse
2 eieren, grote
1 el honing
100 g hüttenkäse
½ tl kaneel
50 g meel, amandel-
1-2 el melk, amandel-
- Smart Cooking Spray

- wafelijzer

**Bereiding.**

Verwarm het wafelijzer voor.
Mix het amandelmeel in een kom samen met de banaan, het bakpoeder, de kaneel, de eieren, de hüttenkäse en de amandelmelk.
Mix het beslag met een garde totdat er een klontvrij beslag ontstaat.
Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray.
Giet een portie van het beslag in het wafelijzer.
Serveer de wafels op een bord met verse bosbessen en honing.



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 12,5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

# Gebruikte afkortingen (v2.6).

v2.6

| 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 |
| 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 |
| kpj | Kuipje |

v2.6

| Afkorting | Betekenis |
|---|---|
| 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