



Ruud 's Kookboek

Broccolirecepten II v1.7

Inhoudsopgave.

Bami met broccoli en gamba's.	3
Broccoli met haaskarbonade.	4
Broccoli-fritters met tzatziki en knoflookpita's.	5
Broccoli-maïssoep 'De Zeezuiper'.	6
Broccoli-quinoa met gebakken groenten en varkenshaas.	7
Broccolistamppot met noten II.	8
Broccolistamppot met varkenshaas en walnoten.	9
Bruine borstjes met bier en honing.	10
Kipwok met paksoi, paprika en broccoli.	11
Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccoli-rijst en geroosterde snacktomaatjes.	12
Puree van broccoli.	13
Quiche met broccoli en geitenkaas.	14
Stir-fry met biefstuk, aspergebroccoli en oestersaus.	15
Volkoren pindanoedels met broccoli.	16
Zalm met broccolipuree en notenpesto.	17
Zalm-broccolitaart (airfryer).	18
Zalmroerbak met broccoli en paprika.	19
Gebruikte afkortingen.	20

Bami met broccoli en gamba's.



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

Ingrediënten

300 g broccoliroosjes
300 g gamba's
(diepvries), ontdooid
3 cm gemberwortel,
geschild en geraspt
400 g kipfilet, in stukjes
2 tn knoflook,
gesnipperd
3 el korianderblad, grof
gehakt
250 g mie, eier-,
Chinees
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
3-4 el saus, soja-
150 g shii-take
125 g taugé
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Spoel de gamba's af met koud water en dep ze droog met keukenpapier.

Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking net gaar.

Spoel de mie af onder koud stromend water.

Verhit de olie in een ruime wok en roerbak de kip mooi bruin.

Voeg de ui met de knoflook en de gemberwortel toe en roerbak het geheel 6 min. op een halfhoog vuur.

Voeg de broccoli en de shii-take toe en roerbak alles 5 min. mee.

Schep de mie, de gamba's, de taugé en de sojasaus erdoor en bak het geheel totdat het gerecht door en door warm is.

Breng het gerecht op smaak met peper en zout.

Bestrooi het gerecht met de koriander.

3

Bereidingstijd: 25-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1745

Energie kcal: 215

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 51 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Broccoli met haaskarbonade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: dr. Frank, Lekker bekken met een knip-oog

Ingrediënten

2 aardappelen, geschild (100 g)
200 g broccoli
5 champignons
200 g karbonade, haas-
1 el olie of vloeibare bak-en-braadproduct
- peper, versgemalen
1 ui, kleine
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 min. gaar.
Verhit de olie of het vloeibare bak-en-braadproduct in een pan.
Bestrooi de karbonades met versgemalen peper en evt. wat zout.
Bak ze rondom bruin en gaar.
Snijd de broccoli in roosjes en kook ze in ca. 10 min. gaar.
Schil de ui en snipper deze.
Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Giet de broccoli af en bewaar het kookvocht.
Haal de karbonade uit de pan als die gaar is en bak in het baksel de ui en champignons.
Giet er het kookvocht van de broccoli bij en maak een jus.
Giet de aardappelen af.
Serveer de broccoli, de aardappelen, de karbonade en de jus apart.

Broccoli-fritters met tzatziki en knoflookpita's.



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

Ingrediënten

150 g bloem
4 el boter
750 g broccoliroosjes,
fijngesneden
1 citroen, sap van
1 bs dille, fijngenhakt
3 eieren
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
100 g kaas, Parme-
zaanse, geraspt
8 tn knoflook, geperst
1 komkommer,
uitgelekt, geraspt
100 ml olie, zonne-
bloem-
- peper, versgemalen
4 pitabroodjes, grote
2 uien, gesnipperd
200 g yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter en bak hierin de ui glazig.
Voeg de helft van de knoflook en alle broccoli toe en roerbak dit ca. 5 min., tot de broccoli beetgaar is.
Neem de pan van de warmtebron en voeg de kikkererwten toe.
Stamp het mengsel grof en laat vervolgens een beetje afkoelen.
Klop de eieren met de kaas en bloem.
Voeg dit toe aan de broccoli en meng het goed.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Meng de dille met de komkommer, de yoghurt en het citroensap.
Houd de tzatziki apart.
Verhit de rest van de boter en voeg de rest van de knoflook toe.
Bak op een lage stand tot de knoflook lichtbruin kleurt.
Giet het in een kommetje en houd het apart.
Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan en schep steeds voor elke fritter een paar eetlepels van het broccolimengsel in de pan.
Bak het aan beide kanten in ca. 3 min. per kant goudbruin.
Rooster de pitabroodjes en bestrijk ze met de knoflookboter.
Serveer de fritters met de tzatziki en de pita.

Tip:

Deze broccoli fritters smaken ook lekker met een knoflooksaus in plaats van de tzatziki.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1040
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 78 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 58 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 21 g
Vezels: 20 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Broccoli-maïssoep 'De Zeezuiper'.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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



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

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

Broccoli-quinoa met gebakken groenten en varkenshaas.



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

Ingrediënten

500 g broccoli
275 g quinoa, biologische
4 el olie, olijf-
1 snf peper
1 el ras el hanout
300 g varkenshaas
2 uien
400 g wokgroenten, Japanse

Bereiding.

Bestrooi de varkenshaas met peper.
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.
Bak de varkenshaas in 12 min. rondom bruin en vanbinnen rosé of naar wens gaar.
Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Hak in de keukenmachine de broccolirosjes en -stelen tot fijne korrels.
Verhit in een hapjespan de laatste 2 el olijfolie.
Bak de ui en de wokgroenten al omscheppend in 4 min. beetgaar.
Scheep de quinoa met de wokgroenten, ras el hanout en peper naar smaak door de broccoli.
Scheep de broccoli-quinoa op 4 borden.
Snijd het vlees in plakken.
Verdeel het vlees over de borden.

7

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 498
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Broccolistamppot met noten II.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen,
kruimige
400 g broccoli
1 ei
100 g kaas, oude,
geraspte
1 tl mosterd
200 g noten, gemengde
4 el room, zure
1 el Silvo Kruidenmix
Stamppot Zuurkool
1 tomaat, vlees-

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 en was de aardappelen en snijd ze kleiner.
Laat de aardappelen in een pan met weinig
water in ± 20 min. gaar worden.
Verdeel intussen de broccoli in roosjes, snijd de
stronk in dunne plakjes en was de broccoli.
Kook de broccoli in een laagje kokend water in
± 10 min. gaar.
Was de tomaat, snijd hem in parten, verwijder
het vocht en de zaadjes en snijd hem in blokjes.
Hak de gemengde noten grof.
Verwarm de grill voor.
Giet de aardappelen en de broccoli af en stamp
ze door elkaar.
Roer de tomaatblokjes, de zure room, het ei, de
kruidenmix, de mosterd, de helft van de kaas
en de helft van de noten door de stamppot.
Scheep de stamppot in een ovenvaste schaal.
Strooi er de rest van de noten en de kaas over.
Laat het gerecht onder de hete grill in 6-8 min.
bruin worden.

Broccolistamppot met varkenshaas en walnoten.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
800 g broccoli
200 ml melk, halfvolle
4 el olie, olijf-
1 snf peper
325 g varkenshaas
75 g walnoten

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 628
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen in water in 20 min. gaar.
Voeg na 10 min. de broccoli toe en kook die samen met de aardappelen gaar.
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.
Bestrooi de varkenshaas met peper.
Bak het vlees in 12-15 min. rondom bruin en van binnen rosé of naar wens gaar.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen met de broccoli af.
Stamp ze met de melk en laatste 2 el olijfolie tot een smeuge puree.
Scheep de walnoten erdoor.
Breng op smaak met peper.
Scheep de stamppot op 4 borden.
Snijd de varkenshaas in plakjes en leg ze bij de stamppot.

Bruine borstjes met bier en honing.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Poelier Reedijk,
Smulweb

Ingrediënten

12 aardappelen, mooie
1 fl bier, blond
- boter
150 g groenten*
3 el honing
8 kipborstjes**
- peper, versgemalen
3 dl room
4 tk tijm
4 str witlof
- zout

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

Bereiding.

Maak de groenten en het witlof schoon en snijd de witlof in de lengte in repen.
Kook de groenten beetgaar en de aardappelen in de schil halfgaar.
Snijd de aardappelen in blokjes.
Wrijf de blanke borstjes in met versgemalen peper en zout en bak ze in een beetje boter zo bruin dat ze nog wat rosé van binnen zijn.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg langzaam het flesje bier toe.
Roer de aanbaksels los.
Voeg daarna de room en de takjes tijm toe en laat zachtjes inkoken tot de gewenste (saus)dikte is bereikt.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Zet de aardappelblokjes snel even in boter goudbruin aan.
Roerbak in een wok ook de witlofrepjes in wat boter goudbruin (ze moeten knapperig blijven).
Snijd de bruine borstjes schuin in plakjes.
Scheep op voorverwarmde borden middenin wat saus, leg de borstjes daarin, schep er nog een beetje saus over en schik de groenten met de aardappelblokjes eromheen.

Tip:

Drink er hetzelfde bier bij als dat in de saus is verwerkt.

* Broccoli- en bloemkoolroosjes, spruitjes, haricots verts, enz.

** Kan ook kalkoen, eend, duif of ander blank vlees zijn.

Kipwok met paksoi, paprika en broccoli.



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

Ingrediënten

300 g broccoli, in kleine roosjes
5 cm gember, verse, geschild, geraspt
400 g kippendijfilets, in reepjes
2 tn knoflook, fijngehakt
2 limoenen, in partjes
300 g mie, eier-
75 ml oestersaus
3 el olie, zonnebloem-
1 strk paksoi, in repen
1 paprika, gele, in reepjes, zonder zaadjes
1 paprika, rode, in reepjes, zonder zaadjes

Bereiding.

Kook de eiermie.
Giet af en houd apart.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en fruit hierin de knoflook en gember circa 2 min.
Voeg de kip toe en roerbak nog 2-3 min.
Meng de broccoli en paprika erdoor en bak 5 min.
Schep de paksoi, mie en oestersaus erdoor en roerbak 2-3 min.
Serveer met de partjes limoen.

Tip:

Vervang voor een vegetarisch recept de kip door toforeepjes en neem sojasaus in plaats van oestersaus.

11

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 595
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 8 g
Groente: 230 g
Zout: 2,6 g

Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccoli-rijst en geroosterde snacktomaatjes.



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

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
200 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
30 g kappertjes
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
- olie, olijf-
500 g ossenhaas
- peper
200 g pesto
400 g rijst, broccoli-
200 ml room, kook-,
light
1 sjalot, gesnipperd
10 g tijm
200 g tomaatjes, snack-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Laat de ossenhaas op kamertemperatuur komen en bestrooi alvast rondom met zout en peper.
Halveer de snacktomaatjes en leg ze samen met de takjes tijm in een ovenschaal.
Besprenkel dit met balsamicoazijn en breng op smaak met zout en peper.
Bak de snacktomaatjes 15 min. in de voorverwarmde oven.
Fruit intussen de knoflook en sjalot in een scheutje olijfolie.
Voeg de broccolirijst toe en roerbak 5 min. op een middelhoog vuur.
Breng de broccolirijst op smaak met kappertjes en pesto.
Verwarm de room en Parmezaanse kaas in een pannetje.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de ossenhaas 4 min. op een hoog vuur.
Keer de ossenhaas halverwege.
Leg het vlees te rusten op een bord en dek losjes af met aluminiumfolie (zo blijft het vlees mals en sappig).
Snijd de ossenhaas in mooie plakken.
Schep de broccolirijst in een kookring op borden en maak mooie strakke tartaartjes.
Verdeel de ossenhaas samen met de geroosterde snacktomaatjes over de borden.
Maak het gerecht af met een lepel Parmezaanse kaas-roomsaus en decoreer met blaadjes basilicum.

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

Puree van broccoli.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Snijd de roosjes van de broccolistronken (het lichte groen van de stronken is eventueel ook nog te gebruiken, als het niet te taai is). Wat overblijft van de broccoli, bewaren we voor de soep.

Stoom de broccoli gaar.

Bak intussen de ansjovis en de knoflook zacht in de olijfolie (niet bruin laten worden, de ansjovis moet wel smelten).

Voeg hier de gare broccoli aan toe.

Stamp dit tot puree met een stamper.

Voeg hier de citroenrasp en het sap van sinaasappel aan toe.

Breng de puree op smaak met peper en zout.

Tip:

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

13

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

Quiche met broccoli en geitenkaas.



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

Ingrediënten

300 g broccoliroosjes
1 rl deeg, hartigetaart-, koelvers
4 eieren
100 g kaas, geiten-, zachte, verbrokkeld
1 tn knoflook, geperst - peper, versgemalen
100 ml room, slag-
1 tl tijm, gedroogde
150 g tomaatjes, cherry-/kers-
1 ui, rode-, gesnipperd
2 el walnoten, grof gehakt
- zout

- quichevorm, ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Rol het deeg uit in de vorm.

Verdeel de broccoli, de tomaatjes, de rode ui en de helft van de geitenkaas over de bodem.

Klop in een kom de eieren los met de slagroom, de knoflook, de tijm, zout en versgemalen peper.

Schenk dit mengsel over de bodem.

Verdeel de overige geitenkaas over de quiche en bak hem in het midden van de oven in ca. 45 min. gaar.

Bestrooi de quiche met de walnoten.

Tips:

- Let op: de kaas in dit recept kan dierlijk stremsel bevatten. Wil je het recept strikt vegetarisch maken? Gebruik dan kaas met vegetarisch stremsel, deze is herkenbaar aan een vegetarisch logo.
- Heb je nog spekblokjes over? Deze kun je naar wens ook nog toevoegen aan deze quiche. Het is dan geen vegetarisch recept meer.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: 45 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 625

Eiwit: 19 g

Koolhydraten: 37 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 42 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 21 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: 1,2 g

Stir-fry met biefstuk, aspergebroccoli en oestersaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2019-07, 2023-07

Ingrediënten

300 g biefstuk
200 g broccoli, asperge-
3 cm gember, verse
1 tn knoflook
½ kool, Chinese-
270 g noedels
4 el oestersaus
1½ el olie, sesam-
200 g sugarsnaps
2 uien, bos-

Bereiding.

Stir-fry is een van oorsprong Chinese kooktechniek waarbij de ingrediënten in hele hete olie knapperig worden gebakken.

Laat de biefstuk op kamertemperatuur komen. Schil de gember en snijd hem fijn.

Snijd de knoflook fijn, de bosuitjes in stukken van 3 cm en de Chinese kool in repen.

Halveer de aspergebroccoli in de lengte.

Verhit ⅔ van de sesamolie in een wok en bak de gember, de knoflook, de bosui, de Chinese kool, de aspergebroccoli en sugarsnaps 7 min. op een hoog vuur.

Schep alles uit de wok.

Snijd de biefstuk in reepjes.

Verhit de rest van de olie in de wok en bak de biefstuk 1 min. op een hoog vuur.

Meng de biefstuk met de groenten.

Kook ondertussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de noedels af en meng die met de oestersaus door de groenten en de biefstuk.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en evt. zout en verdeel het gerecht over diepe borden.

Tips:

- Lekker met geroosterd sesamzaad.
- Snijd de biefstuk in reepjes en laat die (voor een nog betere smaakbeleving) in 1 tl oestersaus (per 4 personen) ca. 15 min. marineren.

Info:

Aspergebroccoli is ook bekend als broccolini of bimi.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: 7 g

Natrium: 1320 mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Volkoren pindanoedels met broccoli.



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

Ingrediënten

1 el azijn, rijst-, Japanse
1 kg broccoli, in roosjes
2 cm gember, verse,
geschild, geraspt
2 el honing
300 g noedels, volkoren
4 el olie, sesam-
8 el pindakaas, met
stukjes noot
2 el saus, soja-
2 tl saus, sriracha-
2 tl sesamzaad
4 uitjes, lente-/bos-, in
dunne ringen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verdeel de broccoliroosjes over de bakplaat.
Scheep de roosjes om met 1½ el sesamololie, een
snufje zout en een snufje peper en bak ze in de
oven in ca. 20 min. goudbruin en gaar.
Bereid intussen de noedels volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de pindakaas, de sojasaus, de
sriracha, de honing, de azijn, de overige olie en
de gember in een (steel)pan op een lage stand.
Meng het goed door elkaar (het duurt even
voordat alles goed gemengd is).
Voeg evt. wat water toe om de saus wat te
verdunnen.
Rooster het sesamzaad in een droge, hete
koekenpan.
Scheep de noedels om met de pindasaus en
broccoli.
Bestrooi het gerecht met de sesam en bosui.

Tips:

- Je kunt de srirachasaus door 2 tl sambal vervangen.
- Je kunt de Japanse rijstazijn door 1 el azijn vervangen.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 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

Zalm met broccolipuree en notenpesto.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
ChicksLoveFood.com,
Erik van de Geest

Ingrediënten

1 broccoli
4 el crème fraîche
2 hv noten, gemengde, ongezoeten
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, blad-, verse
2 zalmfilets, zonder huid (à 150 g)
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: 15-18 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.

Maal de noten, de peterselie, een flinke scheut olijfolie en een flinke snuf peper en zout met een keukenmachine (of staafmixer) tot een grove pesto.

Besmeer de zalmfilets met 1 el crème fraîche.

Verdeel hierover de notenpesto.

Leg de zalmfilets in een ovenschaal.

Bak de zalmfilets in zo'n 15-18 min. in de ovengaar (de zalm mag rosé zijn).

Snijd de broccoli in roosjes.

Kook de broccoli zacht in 10-12 min.

Giet de broccoli af, maar bewaar wat kookvocht

Hak de broccoli fijn met wat kookvocht fijn in de blender (of met de staafmixer).

Doe de fijn gemalen broccoli in de kom van een keukenmachine.

Voeg een flinke snuf peper, zout, een scheut extra vierge olijfolie en de overige crème fraîche toe.

Meng er met de garde een romige puree.

Verdeel de puree over 2 borden.

Leg hier zalmfilets bovenop.

Tips:

- Lekker om wat citroensap over de zalm te sprenkelen.
- Lekker met wat gebakken aardappelpartjes in de schil.

Zalm-broccolitaart (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Airfryerboekje 3.0

Ingrediënten

500 g broccoli
½ tl dille
4 eieren
- kaas, oude, geraspte
1 el mosterd
- peper, versgemalen
200 g room, slag-
200 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook of stoom de broccoli in kleine roosjes gaar. (Snijd de schil van de stam van de broccoli en maak kleine stukjes van de rest van de stam en kook/stoom deze mee. Ze kunnen gewoon in de taart.)

Breek de eieren in een grote kom.

Voeg de slagroom, mosterd, dille, peper en zout toe en klop het tot een luchtig geheel.

Snijd de zalm in kleine stukjes.

Verdeel de broccoli over een (ingevette) oven-schaal of bakvorm.

Schik de zalm erover.

Giet het eimengsel in de schaal.

Bedek de schaal met aluminiumfolie en bak de taart afgedekt in de airfryer (20 min./180°C).

Verwijder nu de aluminiumfolie en bak de taart nog 40 min./160°C onbedekt (als de broccoli dreigt te verbranden kun je de taart opnieuw bedekken met folie. Houd in dat geval een iets langere baktijd aan).

Stooi de kaas over de taart en doe de airfryer nog 5 min./160°C aan.

Serveer de taart/quiche direct.

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

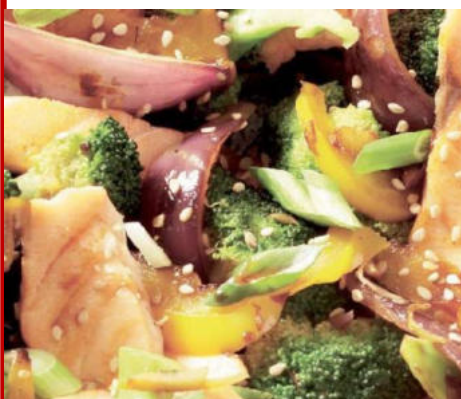
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zalmroerbak met broccoli en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta, Keukentafel.nl

Ingrediënten

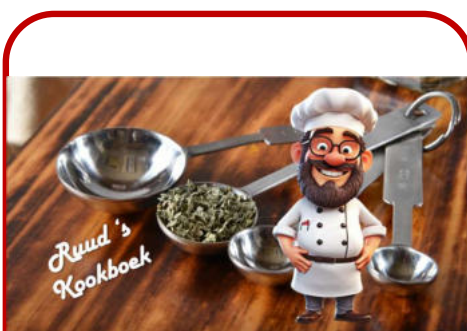
250 g broccoli, in roosjes
1 citroen
2 cm gemberwortel, geschild en gehakt
1 tn knoflook, gehakt
2 el olie, roerbak- of arachide-
1 paprika, gele, zonder zaadjes, in reepjes
- peper, versgemalen
2 el saus, soja-
1 el sesamzaadjes
1 ui, rode, in partjes
250 g zalmfilet, in repen
1 ui, lente- of bos-,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

Bereiding:

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

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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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

20



v2.5

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

