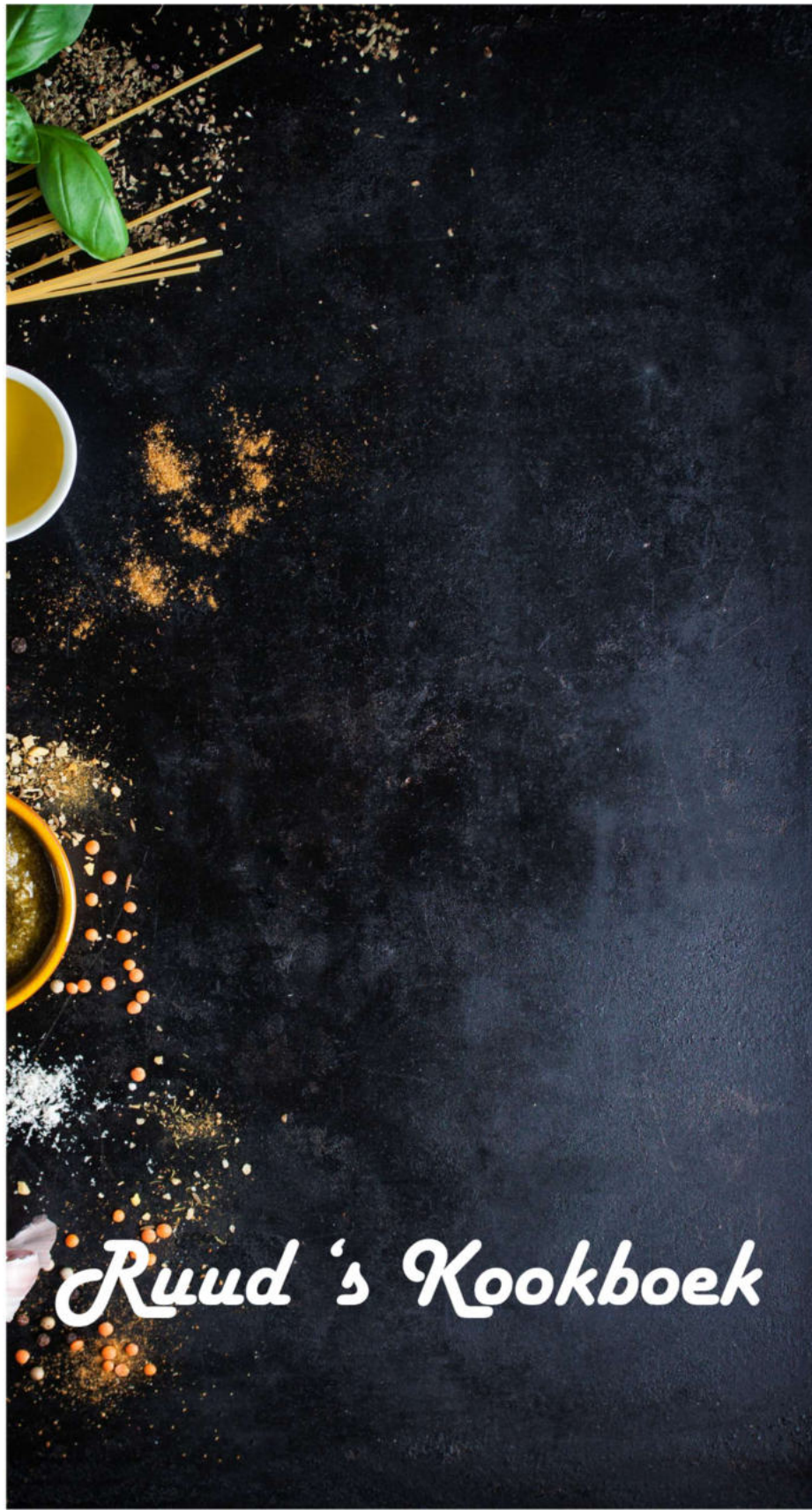




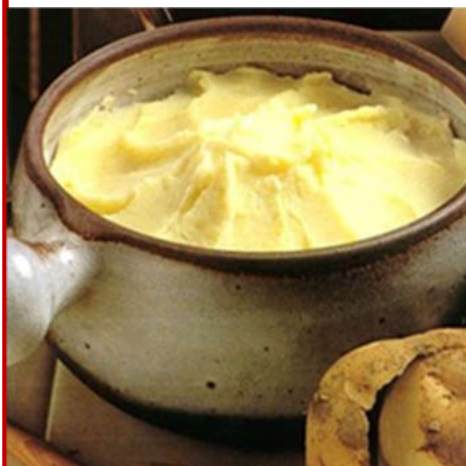
100 groenterecepten X

Inhoudsopgave.

Aardappelpuree I.....	4
Aardappelwaaiers uit de oven I.	5
Algerijnse groentepasteitjes.....	6
Algerijnse sperziebonen.	7
Algerijnse spinazie.	8
Andijvierolletjes I.	9
Aros de Cebolla - gefrituurde uienringen.	10
Asperges op Japanse wijze.	11
Aspergesalade lauwwarm (airfryer).	12
Aubergine stroganoff.....	13
Auberginetaartje met rucola en witte bonen.	14
Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.	15
Beurre d'echalotte - sjalottenboter.....	16
Bier-borrelbrood met ui en kaas.	17
Bieten tarte tatin.	19
Bietensalsa.	20
Boerenkool met Indisch tintje.	21
Boerenkoolstamp met kaas.	22
Boerenkoolstamp II.....	23
Bloemkoolsoep met gerookte eendenborst.....	24
Broodje beenham met warme zuurkool.	25
Bruine borstjes met bier en honing.....	26
Cannelloni met spinazie en ricotta.....	27
Carote all'agrodolce - zoetzure wortelen.	28
Chili con 'makreel' met lente-ui en zure room.	29
Croissants met wilde zalm en asperges.	30
Doperwtten met kropsla en sjalotten.....	31
Entrecote met mosterdjus en sjalottenpuree.....	32
Fasolátha I - bonensoep.	33
Franse uiensoep II.	34
Friese boerenkoolstamp.	35
Garingstijd groentespiesen op de BBQ.....	36
Gebraden fazant met zuurkool.....	37
Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.	38
Gegratineerde ajuinensoep.....	39
Gemarineerde Chioggia-bietjes.	40
Geroosterde spruiten met pestodip.	41
Geroosterde spruiten met romige gnocchi.	42
Gestofde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus.	43
Gevulde champignons met garnalen.	44
Griet- of tongfilet in tempura op venkel juliënne met gegrilde coquilles en shiitake.	45
Groentebouillon I.....	46
Harira - kikkererwtensoup met lamsvlees.	47
Herfstpastei met champignons en spek.	48
Hollandse Nieuwe met zoetzure radijs, avocado en een oosterse vinaigrette.....	49
Horto supal kalokariano - zomerse groentesoup.....	50
Ingelegde groenten.	51
Kabeljauw met venkel en courgette risotto.	52
Kabeljauwvinken met gekarameliseerde asperges.	53
Kerstboomprickers.	54
Komkommer in ketjap.	55
Komkommerdrank met yoghurt en munt.	56
Komkommersaus.....	57
Linzensoep.	58
Makreel mafé - makreel met pompoen en pindasaus.	59
Mousse van paprika.....	60
Oer-Hollandse erwtensoep.	61
Omelet met bleekselderij en hüttenkäse.	62
Paddenstoelenbouillon met haricots verts.....	63
Peen américain.	64
Penne met groene asperges.	65
Pistolets met Crème de Camembert en geroosterde paprika.	66

Pittige boerenkoolschotel met rookworst.	67
Pittige uiensaus.	68
Pompoenlasagna.	69
Puntpaprika's gevuld met kabeljauwpuree.	70
Quiche met broccoli en geitenkaas.	71
Rijst en bonen.	72
Rode-uienpickles II.	73
Ruebli Torte - Zwitserse worteltaart.	74
Salade van avocado, cherrytomaatjes en kapper-appeltjes.	75
Salade van biet en hummus.	76
Saté van ossenhaas en bosui.	78
Sorbet van tomaat met garnaaltjes.	79
Spinaziepannenkoeken met geitenkaas.	80
Stoverij met bitterballen van zuurkool.	81
Sumak uien.	82
Tapenade van geroosterde paprika en peper.	83
Terong goreng - gebakken aubergine.	84
Tomatensaus van Helen.	85
Tongrolletjes met gekonfijte witlof, appelreepjes en duvelsaus.	86
Tulband van zuurkool.	87
Uien gestoofd in La Trappe Dubbel.	88
Uienbloemen met kappertjes.	89
Varkenshaas uit de wok met spitskool, rode paprika en gembersojasaus.	90
Venkelsoep.	91
Voorjaarssalade met bulgur.	92
Witlofsalade met kiwi.	93
Witlofsalade met wortel en sinaasappel.	94
Witvisfilet stoofpot met aardappel.	95
Worteljam.	96
Wrap met caprese-spinaziesalade.	97
Wrap met hummus, bietjes en feta.	98
Wraps met poon en coleslaw.	99
Zalm met aubergines van de BBQ.	100
Zalm met broccolipuree en notenpesto.	101
Zalm Wellington met spinazie II.	102
Zoete aubergines met sumak-sesam.	103
Zomerse tomatensaus.	104
Zwitserse worteltaart I.	105
Gebruikte afkortingen.	106

Aardappelpuree I.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
50 g boter
1½ dl melk
2 tl nootmuskaat
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 700
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 50 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.

Kook de aardappelen met het zout in 30-35 minuten gaar.

Stamp de aardappelen, melk, boter, nootmuskaat, zout en peper goed door elkaar (tot dat de klontjes verdwenen zijn).

Tips:

- Eet de puree met vlees of groente of gebruik de puree als basis voor zuurkoolstamppot of hutspot.
- Doe de puree in een ovenschaal onder een hete grill tot de bovenkant goudbruin is.
- Voeg 50 g feta en 50 g gehakte olijven door de puree voor een Grieks tintje.

Aardappelwaaiers uit de oven I.



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

Ingrediënten

25 g boter
150 g Grana Padano, in
plakken geschaafd
50 ml olie, olijf-, met
truffelaroma
- peper, versgemalen
18 pommes culinair
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de aardappels goed schoon.
Snijd elke aardappel aan één kant in, met
telkens enkele mm tussenruimte.
Snijd de aardappels net niet helemaal door, de
schijfjes moeten aan de onderkant vast blijven
zitten.
Steek enkele plakken kaas in de ingesneden
aardappelen.
Smelt de boter in enkele seconden in de
magnetron en roer deze door de truffelolie.
Breng op smaak met zout en versgemalen
peper.
Kwast elke aardappel in met het oliemengsel
(ook tussen de schijfjes) en zet ze in een
ovenschaal.
Laat de aardappels in de oven in 1 uur gaar
worden.

Algerijnse groentepasteitjes.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, snack
Keuken: Algerijnse
Stuks: 8
Sterren: ****
Bron: Tajine.nl

Ingrediënten

1 rl bladerdeeg,
koelvers (of diepvries)
3 tn knoflook
- olie, olijf-
1 paprika, groene
- peper, naar smaak
5 tomaten
1 ui
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Doop de tomaten een paar tellen in kokend water en laat ze schrikken onder koud water.
Je kunt zo gemakkelijk de velletjes verwijderen.
Verwijder ook het vocht en de pitjes en snijd ze in kleine stukjes.
Hak de ui fijn.
Verwijder steeltje, pitjes en zaadlijsten uit de groene paprika en snijd die in kleine stukjes.
Hak de tenen knoflook fijn.
Verhit een scheut olijfolie en fruit daarin de ui, de paprika en de knoflook.
Voeg er dan de stukjes tomaat en peper en zout naar smaak aan toe .
Roer alles goed door elkaar en laat het zachtjes stoven (totdat alle vocht verdwenen is).
Verwarm de oven voor op 210°C.
Snijd met een ronde uitsteekvorm (of een glas) rondjes deeg uit het verse (of het ontdooide diepvries-) bladerdeeg (ø ca. 7 cm).
Schep een lepel van de vulling in het midden van de rondjes deeg.
Bevochtig de randen van het deeg met wat water en plak ze dicht (zie afbeelding).
Werk de randen van het deeg mooi af met een vork.
Beleg een bakplaat met bakpapier en leg de pasteitjes er op.
Bestrijk ze evt. met wat losgeklopt eigeel en laat ze ca. 15 min. bakken (totdat de pasteitjes mooi goudbruin zijn).

Algerijnse sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta-Johan, Frank Hendriksen

Ingrediënten

400 g bonen, sperzie-, gehalveerd
1 dl bouillon, groente-
2 tn knoflook, fijngehakt
1 tl komijn
½ tl kruidnagel
- olie, olijf-
1 tl paprika

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak de knoflook, de komijn, de paprika en de kruidnagel 5 min. in olijfolie.
Voeg de sperziebonen toe en roer ze goed om.
Voeg de bouillon toe en kook de sperziebonen 15 min. zachtjes.

Algerijnse spinazie.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Afrikaanse,
Algerijnse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: JannyDeMoor.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijn-
gesneden
2 lamskoteletten,
dubbele
1 limoen
4 el olie, olijf-
2 el olijven, taggia-
1 snf peper, cayenne-
- peper, versgemalen
400 g spinazie, wilde
2 tomaten, ontvelde
1 el tomatenpuree
2 uitjes, bos-, in dunne
plakjes
- zout

Bereiding.

Was en centrifugeer de spinazie.
Bestrooi de lamskoteletten met peper en zout.
Verhit de olie in een heel wijde koekenpan.
Schroei hierin de de lamskoteletten rondom
dicht en bak ze aan weerzijden bruin (4 min.
per kant).
Neem de koteletten uit de pan.
Laat de spinazie met de uitjes en de knoflook,
al omscheppend, slinken in het achtergebleven
braadvet.
Roer de tomatenpuree, aangelengd met 2 el
water en de cayennepeper erdoor.
Strooi de olijven er bovenop.
Smoor de groente kort met de deksel op de
pan.
Warm het vlees nog even togedekt mee.
Serveer het gerecht met dunne plakjes limoen
op de koteletten en partjes tomaat op de
spinazie.

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

Andijvierolletjes I.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carmen Giskes

Ingrediënten

1 kg andijvie
- aroma of worcester-
saus
80 g boter.
100 g kaas, pikante,
geraspte
1 tl kerrie, flinke (liefst
garam massala)
1 tn knoflook, gehakt
- paprikapoeder
- peper
500 g tomaten, of een
blik
½
tomatenbouillontablet
1 ui, gesnipperd
200 g (zilvervlies)rijst,
gekookte
- zout

Bereiding.

Snijd het onderste gedeelte van de andijvie weg, maak de bladeren los en leg ze in een grote pan met kokend water (uiteraard eerst wassen).

Laat dit 6 min. koken.

Neem met de schuimspaan de bladeren eruit en leg ze over de rand van het vergiet.

Verwarm 40 g boter in de hapjespan en doe daar de ui en knoflook in.

Bak de ui glazig.

Voeg dan de kerriepoeder, paprikapoeder, aroma, peper, zout, rijst en kaas er aan toe. Roer tot het mooi compact is.

Doe het vuur uit.

Vul de andijviebladeren (16 st) met het mengsel.

Smelt de rest van de boter.

Voeg daar de ontvelde tomaten, 1 dl water en naar smaak wat worcestersaus, peper en zout aan toe.

Breng de vloeistof aan de kook; leg daar de rolletjes in en laat het op een laag vuur ongeveer 10 min. door en door warm worden.

Bereidingstijd: 35-40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aros de Cebolla - gefrituurde uienringen.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Spaanse
Stuks: -
Sterren: ****
Bron: Mujer gourmet

Ingrediënten

2 dl bier
150 g bloem
2 eieren
2 el olie, olijf-
- olie, om te frituren
- peper
- peterselie
5 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.

Snijd de uien in dikke ringen (de binnenste ringen kunt u bewaren om ze voor iets anders te gebruiken).

Splits de eieren splitsen

Hak de peterselie zeer fijn.

Verhit de olie om te frituren.

Meng de eidooier, de olijfolie, het bier en de bloem in een schaal.

Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Klop in een vetvrije schaal de eiwitten stijf.

Spatel het stijve eiwit voorzichtig door het beslag.

Haal de uienringen door het beslag en bak ze in een paar min. goudbruin in de olie.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Serveer de uien in een schaaltje en garneer ze met de fijngesneden peterselie.

Tip:

Lekker met aioli.

Asperges op Japanse wijze.



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

Ingrediënten

1½ kg asperges, witte
1 tl boter
3 cm gember, verse
1 tl kerriepoeder
2 tn knoflook
3 el kokos, geraspte
200 g kokosmelk, romige
1 limoen
1 el olie, olijf-
6 el panko
2 tl pasta, wasabi-
80 g zeekraal

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Boen de limoen schoon onder stromend water en rasp het groen van de schil.
Pers de vrucht uit.
Schil de asperges en verwijder de taaiere uiteinden.
Kook de asperges 4 min. in weinig water met de boter.
Laat de asperges 15 min. staan in het kookvocht om na te garen.
Meng de panko, de kokosrasp en de wasabipasta in een keukenmachine of hakmolentje goed door elkaar.
Strooi het mengsel uit op een bakplaat en bak de crumble in 5 min. krokant in de oven.
Snijd de knoflook en gember fijn en bak ze 2 min. in de olie op een middelhoog vuur. Voeg de kerriepoeder toe en bak die 30 sec. mee.
Voeg 100 ml aspergekookvocht en de kokosmelk toe en laat het geheel 5 min. zachtjes koken.
Breng de saus op smaak met het limoensap.
Verdeel de asperges over 4 borden en garneer ze met de zeekraal.
Scheep er de saus bij en bestrooi ze met de crumble en limoenrasp.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 304
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aspergesalade lauwwarm (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

250 g aardappelen,
kriel-
200 g asperges, groene
200 g asperges, witte
2 eieren, gekookte
200 g hamblokjes
1 mandarijn
1 el olie, olijf-
- peper
10 radijsjes
250 g sla, gemengde
100 g tomaatjes, kleine
2 strnk witlof
- zout

(evt. wat viooltjes om
bij de sla te leggen)

Bereiding.

Schil de witte asperges.
Snijd daarna de witte en de groene asperges in kleine stukjes.
Zet een vuurvaste schaal in de Airfryer en maak die goed heet (200°C/5 min.).
Doe 1 el olijfolie in de schaal en leg er de asperges, de ham en de aardappelen bij.
Bak dit, een paar keer omscheppend, 10 min. op 200°C.
Breng dit op smaak met zout en peper uit de molen en laat een beetje afkoelen (5 min.).
Snijd tussendoor de eieren in mooie partjes, de tomaatjes half door en de radijsjes in plakjes.
Leg de sla in een groot diep bord of schaal en meng de tomaatjes, de partjes mandarijn en de radijsjes door de aspergesalade.
Presenteer de schaal feestelijk met de witlof en wat kleine viooltjes.

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

Aubergine stroganoff.



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

Ingrediënten

2 aubergines, middel-
grote
3 tn knoflook, geplet
½ el mosterd, gele
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peterselie, naar smaak
1 bl room, zure
250 g tomatensaus
1 ui, middelgrote
- water
- zout

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

Bereiding.

Schil de aubergines en snijd ze in blokjes.
Doe de aubergine in een kom met water en azijn en
laat ze 15 min. weken in een kom met water en azijn
om de bittere smaak te verwijderen.
Maak de ui schoon en hak hem fijn.
Verwarm wat olie in een koekenpan op een
middelhoog vuur en fruit de ui tot hij transparant
wordt, voeg dan de knoflook toe en laat deze bruin
worden.
Voeg de goed uitgelekte aubergines toe aan de sauté
en kook tot de aubergine gaar is, maar nog steeds
stevig (ZONDER BREKEN).
Voeg de tomatensaus, de mosterd, wat zout en
versgemalen peper naar smaak toe en meng het heel
voorzichtig.
Laat het nu een beetje inkoken, voeg dan de room
toe, meng het voorzichtig, warm het door (zonder te
borrelen), zet vervolgens het vuur uit.
Bestrooi het gerecht met peterselie.

Tips:

Serveer het gerecht met witte rijst en/of
aardappelen.
ui fijngehakte
In plaats van de tomatensaus kun je in een blender 3
rijpe tomaten zonder vel kloppen en gebruiken.

Auberginetaartje met rucola en witte bonen.



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

Ingrediënten

1 aubergine, kleine, in plakken van ca. ½ cm dik
1 ptj bonen, witte - bonenkruid
½ bouillonblokje
1 tn knoflook, grof gehakt
1 bl mozzarella, in dunne plakken
3 el olie, olijf-
1 el olijven, groene
1 el olijven, zwarte, fijngehakt
½ peper, rode - peper, versgemalen
½ el peterselie, platte, fijngehakt
100 g rucola
2 tomaten
2 tomaten, gedroogde
1 ui, gesnipperd
2 el wijn, witte
1 el zonnebloempitten - zout

Bereiding.

Ontdoe de peper van zaad en hak deze fijn.
Rooster de zonnebloempitten even geroosterd in de koekenpan.
Week de gedroogde tomaten een kwartiertje in de wijn.
Snijd ze vervolgens in reepjes.
Fruit de plakken aubergine ca. 5 min. in 2 el olijfolie (het liefst in een tefalpan).
Verzek je ervan dat ze mooi zacht zijn, haal ze dan uit de pan, strooi er wat peper en zout over en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Bak in 1 el olijfolie de ui en de knoflook glazig.
Doe de reepjes gedroogde tomaat, de weekwijn en het pepertje erbij.
Snijd de tomaten in blokjes en doe ze bij de saus.
Laat het even sudderen.
Proef dan of de saus lekker genoeg is (in de winter zijn de tomaten vaak niet best; de smaak is op te peppen met een likje honing en een heel klein scheutje zachte azijn of citroensap).
Warm de witte bonen (als je een potje gebruikt eerst afspoelen en uit laten lekken) in wat water met een ½ bouillonblokje en bonenkruid.
Giet het teveel aan vocht af, maar hou ze een beetje vochtig en bestrooi ze met de peterselie.
Maak op 2 borden een stapeling van een plak aubergine, wat gehakte olijven, een plak mozzarella, wat rucola en herhaal dit tot aubergine en mozzarella op zijn.
Giet de hete saus over de toren en serveer die direct.

Tip:

- In plaats van het potje witte bonen kunnen ook witte bonen of boterbonen gebruikt worden.
- In plaats van de rode peper kan ook wat tabaso of een andere pikante pepersaus gebruikt worden.

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

Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2018-12

Ingrediënten

1 el bloem, tarwe-
30 g boter, room-,
ongezouten
1 bouillontablet, runder-
2 laurierblaadjes
300 ml Leffe bruin
2 el mosterd, Dijon-
400 g pastinaken
- peper
700 g sukadelappen,
runder-
2 uien, middelgrote
200 ml water
200 g winterpenen
- zout

Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen.
Snijd het vlees in stukken van 2 cm en bestrooi ze met de bloem, peper en evt. zout. Verhit de boter in een braadpan en bak de uien 3 min. Voeg het vlees toe en bak het in 4 min. op een middelhoog vuur rondom bruin.
Voeg het bier, de bouillontablet, het water, de mosterd en de laurierblaadjes toe.
Doe de deksel op de pan en laat het vlees 2 uur garen.
Schil ondertussen de pastinaak en winterpeen en snijd dat in blokjes van 1 cm.
Voeg als het vlees gaar is de pastinaak en wortel toe.
Stoof het geheel zonder deksel nog 15 min.
Verwijder de laurierblaadjes uit de stoofpot.

Tip:

Lekker met verse pappardelle.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: 840 mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Beurre d'echalotte - sjalottenboter.



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

Ingrediënten

100 g boter
- peper
100 g sjalotjes
- 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 sjalotjes schoon.
Blancheer de sjalotjes 3 min. in kokend water.
Laat de sjalotjes uitlekken.
Pers de sjalotjes droog in een doek.
Hak de sjalotjes zeer fijn (bijv. m.g.v. de mixer).
Roer de boter zacht.
Meng de ui-pasta door de boter.
Druk de boter door een zeef.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Vorm een rolletje van de boter.
Pak het rolletje boter in aluminiumfolie.
Laat het rolletje in de koelkast opstijven.

Bier-borrelbrood met ui en kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-
7 g gist, gedroogde
150 g kaas, geraspte,
voor ovengratin
2 tn knoflook
3 el olie, olijf-, milde
4 tl suiker, kristal-
330 ml Tripel Karmeliet
6 uien, middelgroot
150 g mozzarella, mini-
1½ tl zout

- bakpapier
- ramequin (diameter
8cm, hoogte 8 cm,
ingevet)
- springvorm (Ø24 cm,
ingevet)
- staande mixer met
deeghaken
- vershoudfolie



Ramequin

Bereiding.

Doe de bloem, de ½ van de suiker, de gist, ½ van de olie, het bier en het zout in de kom van de staande mixer.

Kneed het in ca. 10 min met de deeghaak of met de hand tot een samenhangend deeg.

Vorm hier een bal van.

Leg die in een ingevette kom.

Dek de kom af met vershoudfolie.

Laat het deeg 1 uur rijzen op een warme plek tot het deeg in volume is verdubbeld.

Maak ondertussen de uien schoon en snijd ze in halve ringen.

Snijd de knoflook fijn.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de ui, de knoflook en de rest van de suiker 5 min. op hoog vuur tot de ui begint te kleuren.

Zet het vuur laag, voeg de tijm toe en laat het in 15 min. karameliseren (roer af en toe).

Halveer de mozzarellabolletjes.

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en zet de ingevette ramequin in het midden van de vorm.

Kneed het deeg kort door, verdeel het in 40 porties en rol er balletjes van.

Druk de bolletjes plat en leg er een stukje mozzarella in.

Vouw het deeg eromheen tot een bolletje.

Verdeel ⅓ van de bolletjes over de vorm.

Bestrooi die met ⅓ van de geraspte kaas en ⅓ van de gekarameliseerde ui.

Herhaal deze stap 2 keer.

Dek het brood losjes af met vershoudfolie en

laat 2 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het ongeveer in volume is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verwijder de folie en bak het brood in 30-35 min. lichtbruin en gaar.

Dek het evt. na 20 min. af als de ui te donker wordt.

Haal het brood uit de oven, verwijder de ramequin en laat het 5 min. in de vorm afkoelen.

Haal het brood uit de vorm en serveer.

Tip:

Lekker met gezouten (room)boter.

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 420
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g



Bieten tarte tatin.



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

Ingrediënten

75 ml azijn, appel-
500 g bieten, gekookte
1 rl deeg, blader-
150 g jam, gember-
50 g kaas, geiten-,
zachte, naturel
1 el mosterd, Dijon-
2 el olie, olijf-
2 sjalotjes

- taartvorm (Ø 24 cm)
of
- tarte tatin vorm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Snipper de sjalotjes.
Halveer de bieten en snijd de grote in kwarten.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalot 3 min.
Voeg de jam en appelazijn toe en breng het aan de kook.
Laat het 2-5 min. inkoken.
Roer de mosterd erdoor en schenk het in de taartvorm.
Verdeel de bieten erover met de bolle kant naar beneden.
Leg het bladerdeeg erop en vouw de randen naar binnen.
Prik met een vork een paar gaatjes in het deeg en bak het in 20-25 min. goudbruin en gaar in de oven.
Neem de tarte tatin uit de oven en snijd met een mes voorzichtig de randen los.
Leg een bord omgekeerd op de taart en keer het geheel om.
Verdeel de geitenkaas over de warme taart en serveer direct.

Tip:

Lekker met een frisse andijviesalade met uitgebakken vegetarische spekjes en een Franse vinaigrette.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2823
Energie kcal: 675
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: 35 g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 4 g

Bietensalsa.



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

Ingrediënten

150 g bieten, rode,
gekookte, geraspt
½ tl komijnzaad of -
poeder (djinten)
2 el korianderblaadjes
(1-2 el kwark of crème
fraîche)
1 el linzen, rode
1 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
½ tl peper, zwarte
1 tl venkelzaad of -
poeder

Bereiding.

Verhit de sesamolie en bak hierin de rode linzen.
Voeg het venkelzaad of -poeder en komijnzaad of -poeder toe en roer het goed door elkaar.
Pureer de linzen met de bieten, de korianderblaadjes, de zwarte peper en de zonnebloemolie.
Voeg eventueel de kwark of de crème fraîche toe en roer goed door.

20

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

Boerenkool met Indisch tintje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: De kok en de kanker

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
1 blk ananas, op eigen sap of verse ananas
500 g boerenkool, gesneden
100 g kaas, jonge, geraspte
2 el kerriepoeder (mild)
3 tn knoflook
80 g kokos, gemalen
- olie, olijf-
2 el tamari of shoyu
1 pk tofu-gehakt
2 uien, gesnipperd
2-3 cm wortel, gember-, verse, gerapt

Bereiding.

Kook de aardappelen in water (niet te veel) met daarop de boerenkool in 30 min. gaar in een gesloten pan (voeg zo nodig later iets water toe).

Fruit de gesnipperde ui, met de knoflook, de gember en kerriepoeder in de olijfolie.

Voeg later de gehakt tofu toe met de tamari of shoyu.

Voeg daarna de ananas toe met een klein beetje sap en laat het geheel 15 min. sudderen.

Voeg de 1/2 van de kokos toe en roer alles goed door elkaar en zet het vuur uit.

Giet de aardappelen af en stamp deze met de boerenkool tot stampot.

Schep de stampot in een ovenschaal (licht invetten met klontje roomboter).

Leg daarop het tofumengsel.

Strooi de rest van de kokos en de geraspte jonge kaas eroverheen en verwarm de schotel in een voorverwarmde oven tot er een goudkleurig korst op de schotel komt.

Tip:

Serveren met paar plakken verse ananas of fruitsalade naar eigen smaak.



Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g

Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolstamp met kaas.



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

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen
650 g boerenkool,
panklaar
200 g kaas, belegen
1½ dl melk, halfvolle
2 el mosterd, grove
- peper
200 g spekreepjes
- 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 en was de aardappelen.
Snijd de kaas in kleine blokjes.
Bak de spek in een droge koekenpan knapperig.
Verkruimel de spek.
Kook de boerenkool en de aardappelen in
weinig water met wat zout in ± 30 min. gaar.
Giet het kooknat van de
aardappelen/boerenkool.
Verwarm de melk met de mosterd.
Stamp de aardappelen en de boerenkool met
een stamper door elkaar.
Voeg al roerend de mosterdmelk toe aan de
boerenkool.
Schep de kaasblokjes door de stampot.
Breng de boerenkool op smaak met wat zout en
peper.
Strooi het verkruimelde spek over de
boerenkool.

Boerenkoolstamppot II.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
1¼ kg boerenkool,
gesneden
4 el boter
- bouillonpoeder
1 el mosterd, pittige
- peper
1 dl room
2 tl zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine gelijke stukken.
Was de boerenkool.
Doe een laagje water in een grote pan (ongeveer 3 cm.).
Voeg de aardappelen toe.
Voeg het zout toe.
Leg de boerenkool er bovenop.
Breng het water aan de kook (met de deksel op de pan).
Kook het geheel in 25-30 min. gaar.
Schenk het kookvocht er af.
Stamp de aardappelen met de boerenkool fijn.
Roer de boter er door.
Maak de stamppot af met de room, mosterd, peper en bouillonpoeder.

Tip:

Voor de liefhebbers wordt deze stamppot natuurlijk geserveerd met rookworst, azijn en een kuiltje jus in het midden.
Wie van hartig houdt roert een gebakken uitje en wat sambal door de jus.

Bloemkoolsoep met gerookte eendenborst.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jeroen de Pauw,
Njam!

Ingrediënten

2 el amandelschilfers
½ bloemkool, in
stukken
- boter
750 ml bouillon
100 g eend, gerookte, in
plakjes
1 el kruidenmix,
Midden-Oosterse
1 el kurkuma
250 ml melk, karne-
- olie, arachide-
- peper, versgemalen
2 sn peperkoek
1 sjalot, grof gehakt
2-3 tk tijm, verse
- zout

Bereiding.

Smelt een klein klontje boter in een pot op het vuur.
Stoof er de sjalot en de bloemkool in aan.
Voeg vervolgens de bouillon, de karnemelk en wat verse tijm toe.
Laat het geheel zachtjes pruttelen tot de bloemkool gaar is.
Snijd de sneetjes peperkoek in kleine blokjes.
Bak ze krokant in een klontje boter in een pan.
Verwarm 200 ml arachideolie samen met de kurkuma en de Midden-Oosterse kruidenmix in een steelpannetje op het vuur.
Rooster de amandelschilfers in een droge pan.
Doe de gekookte bloemkool en het kookvocht (zonder de takjes tijm) samen in de blender en mix het tot een gladde, romige soep.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveren:

Schep de soep in kommetjes.
Werk hem af met plakjes gerookte eend, geroosterde amandelschilfers, croutons van peperkoek, een lepeltje van de kruidenolie en verse tijm.

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

Broodje beenham met warme zuurkool.



Menugang: Hoofdgerecht
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.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - 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

Cannelloni met spinazie en ricotta.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009-
08, 2020-05

Ingrediënten

1 citroen
100 g gorgonzola
100 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
10 g kruidenmix,
Italiaanse, verse
250 g lasagnabladen,
koelverse
200 ml melk, volle
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g ricotta
600 g spinazie, verse

- aluminiumfolie
- ovenschaal, ingevet
(25x35 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de knoflook in dunne plakjes.
Verhit de olie in een hapjespan.
Bak de knoflook 1 min. en voeg de spinazie in gedeelten toe.
Laat de spinazie helemaal slinken en roer die door.
Laat de spinazie goed uitlekken in een vergiet.
Roer in een kom de ricotta door de spinazie.
Boen de citroen, rasp de schil en meng deze door het ricottamengsel.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Halveer de lasagnevellen in de breedte en verdeel het ricottamengsel erover.
Rol de vellen op en leg ze in de ovenschaal.
Ris de blaadjes van de takjes kruiden en snijd ze fijn.
Verkruimel de gorgonzola.
Doe de gorgonzola en de kruiden in een kom, meng de melk erdoor en breng het op smaak met peper en evt. zout.
Verdeel het gorgonzolamengsel over de rolletjes.
Bestrooi de rolletjes met de Parmezaanse kaas.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Bak de cannelloni ca. 35 min in het midden van de oven.
Verwijder na 20 min. de folie en bak de cannelloni tot goudbruin en gaar.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 35 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 715
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: 720 mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 24 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Carote all'agrodolce - zoetzure wortelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Tapas, antipasti

Ingrediënten

2 dl azijn, wijn-, witte
- basilicumblaadjes, in
snippers (voor
garnering)
1 bouquet garni van
peterselie, rozemarijn,
basilicum, munt en
laurier
1 tn knoflook, fijngehakt
4 el olie, olijf-
- peper
1 el suiker
5 dl water
3 dl wijn, witte, droge
500 g worteltjes
- zout

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

Bereiding.

Schrap de worteltjes.
Snijd de worteltjes in plakjes.
Doe alle ingrediënten, behalve de
basilicumblaadjes voor de garnering in een pan.
Kook de worteltjes afgedekt gaar.
Doe de ingrediënten in een schaal.
Zeef het kookvocht.
Doe zoveel kookvocht bij de worteltjes dat ze
net onderstaan.
Strooi basilicum over de worteltjes.
Bewaar de worteltjes afgedekt een paar dagen
in de koelkast.

Chili con 'makreel' met lente-ui en zure room.



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

Ingrediënten

2 blk bonen, kidney-,
rode (à 410 g)
2 tn knoflook
1 bs koriander of
peterselie
2½ el kruidenmix
(Chili Con Carne)
400 g makreelfilet,
gestoomde/gerookte
- olie, zonnebloem-
1 kpt room, zure of
yoghurt, dikke (ca. 8
el)
7 tomaten, grote
3 uien, rode
1 bs uitjes, lente-

Bereiding.

Snijd de tomaten in stukjes.
Pel en snipper de uien en pers de knoflook.
Snijd de lente-uitjes in ringen.
Verwarm een scheutje olie in een diepe pan
en roerbak hierin de rode uien met de
knoflook 5 min.
Roer de kruidenmix erdoor.
Voeg de tomaten toe en bak ze 5 min. mee.
Laat ondertussen de bonen uitlekken en voeg
ze aan de pan toe.
Breng het geheel tegen de kook aan en laat
het 10 min. zachtjes pruttelen (afhankelijk
van de vochtigheid van de tomaten kun je een
scheutje water toevoegen om de chili iets
vochtiger te maken).
Verdeel in de tussentijd de makreel in
stukken.
Voeg ze met de helft van de lente-ui aan de
chili toe en warm het goed door.
Hak de koriander of peterselie grof.
Proef de chili en voeg evt. nog wat extra
kruidenmix toe.
Strooi op het laatst de rest van de lente-
uiringetjes en kruiden erover.
Scheep de zure room of yoghurt er op de
borden bij.

Tip:

Serveer er tortillachips, maïs(kolven), geraspte
kaas en Jalapeño-peperringetjes 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

Croissants met wilde zalm en asperges.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Aldi

Ingrediënten

500 g asperges, witte,
geschild
1 blk croissantdeeg
2 el dille, verse,
fijnggehakt
150 g zalm, wilde,
gerookte

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de asperges ca. 3 min. in een pan met
kokend water.
Laat de asperges 15 min. staan.
Laat de asperges goed uitlekken.
Dep de asperges droog.
Rol het croissantdeeg uit.
Leg op elk deegpuntje een plakje zalm.
Strooi wat dille over de zalm.
Leg op de brede kant van het deeg 2 asperges.
Rol het deeg met de vulling op tot croissantjes,
Leg de croissants op een met bakpapier beklede
bakplaat.
Bak de croissants in 15 min. goudbruin en gaar
in de voorverwarmde oven.

Doperwten met kropsla en sjalotten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005-5, Carta-Dick

Ingrediënten

25 g boter
400 g doperwten,
koelvers
1 kropsla
1 laurierblad
4 tk peterselie
4 sjalotten
1 tl suiker
2 tk tijm
4 el wijn, witte, droge

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 160
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 20 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.

Haal de blaadjes van kropsla los; verwijder de stugge binnenste bladeren.

Was de sla in ruim water en dep de sla droog. Snijd de sla in reepjes; scheur kleine blaadjes in stukken.

Pel de sjalotten en snijd ze in kwarten.

Smelt de boter in een hapjespan en laat de sjalotten 5 min. zachtjes bakken.

Voeg de doperwten aan de sla toe en laat ze 1 min. meebakken.

Voeg de suiker, wat zout en versgemalen peper, het laurierblad, de tijm en de wijn toe en smoor de groenten met de deksel op de pan in 10 min. gaar.

Voeg tussentijds zo nodig een scheutje water toe.

Neem de pan van het vuur.

Verwijder het laurierblad en de tijm.

Knip de peterselie boven de pan.

Schep het groentemengsel om.

Tips:

- Lekker met gestoomde vis en gekookte aardappelen.
- Naast kropsla zijn little gem (kleine slakropjes) ook geschikt om te smoren.
- De wijn kan vervangen worden door 2 el citroensap en 2 el water.

Entrecote met mosterdjus en sjalottenpuree.



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

Ingrediënten

30 g boter
2 e crème fraîche
4 entrecotes,
Argentijnse
3 dl melk
1 zk mix voor
aardappelpuree (Maggi)
1 el mosterd, grove
1½ el olie, olijf-
- peper
1½ dl rundvleesbouillon
(tablet)
100 g sjalotten
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2035
Energie kcal: 485
Eiwit: 40 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de sjalotten en halveer ze.
Verhit de boter in een koekenpan.
Fruit de sjalotten al omscheppend goudgeel en glazig.
Scheep de sjalotten uit het bakvet.
Voeg de bouillon toe.
Breng het vocht aan de kook.
Bestrijk de entrecotes met olie.
Bestrooi de entrecotes met peper en zout naar smaak.
Roster de entrecotes in een grillpan aan beide kanten bruin en in 6-8 min. rosé.
Breng de melk met 4 dl water en peper en zout naar smaak aan de kook.
Roer er van het vuur af de pureepoeder door.
Scheep de sjalotten door de puree.
Roer de mosterd en de crème fraîche door de jus.
Serveer de jus met de puree bij de entrecotes.

Tip:

Serveer de entrecotes met kuitsla met een caesardressing.

Fasolátha I - bonensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth, The Greek foodie

Ingrediënten

500 g bonen, witte (1 nacht geweekt)
- peper, versgemalen, naar smaak
1½ el peterselie, fijngehakte
2 el selderij, fijngehakte
1 el tijm
2 el tomatenpuree
3 uien, fijngehakte
2½ l water
1 wortel, grote, fijngehakte
1½ el olie, olijf-
- zout, naar smaak

Bereiding.

Was de bonen, giet ze af en doe ze in een grote pan.
Zet ze onder water en laat ze 2 min. koken.
Giet al het water af en doe er eenzelfde hoeveelheid schoon water bij.
Breng het aan de kook.
Voeg de uien, de wortel, 1 el peterselie, de selderij, de tijm, de tomatenpuree, de olie, zout en peper toe.
Laat dit ongeveer 1 uur sudderen tot de bonen gaar zijn.
Dien de soep heet op, gegarneerd met peterselie.

33

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

Franse uiensoep II.



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

Ingrediënten

30 g bloem
1 pt bouillon, runder-
(340 ml)
50 g boter, room-
½ brood, stok-
100 g kaas, oude,
geraspte
2 laurierblaadjes
1 tl tijm, gedroogde
1 kg uien

Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen.
Verhit de boter in een soeppan en bak de uien 30 min. op een middelhoog vuur totdat ze helemaal zacht en bruin gekleurd zijn (roer regelmatig).
Voeg de bloem toe en bak die, al roerend, 30 sec. mee.
Voeg de pot bouillon toe en nog 2 potten water toe.
Doe de laurierblaadjes en de tijm erbij.
Breng het aan de kook en laat de soep nog 10 min. zachtjes koken.
Zet de oven aan op de grillstand.
Snijd het stokbrood in 8 sneetjes en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Verdeel de kaas over de sneetjes brood.
Gratineer de broodjes onder de ovengrill.
Scheep de soep in de soepkommen en leg in elke kom 2 gratineerde stukjes stokbrood.

Tip:

Uien karamelliseren kost veel tijd. Wil je snellere uiensoep? Bak de uien dan 10-15 min. en voeg er 2 el ketjap manis aan toe om toch een mooie diepbruine kleur en een zoetige smaak te krijgen.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 458
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 13 g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 8 g
Groente: 250 g
Zout: 3,6 g

Friese boerenkoolstamp.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Life & Cooking

Ingrediënten

1 ¼ kg aardappelen
1 el azijn
600 g boerenkool
- boter, bak-
200 g rookspek, mager
4 saucijsjes, runder-
2 speklappen
2 uien
- water

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

Bereiding.

Kook de boerenkool met 3 dl water 15 min. in een ruime pan.
Snipper de uien.
Snijd de rookspek in blokjes.
Leg de geschilde en in vieren gesneden aardappelen, de ui en de rookspek op de boerenkool.
Kook alles in 25 min. gaar.
Halveer de speklappen.
Bak de speklappen en rundersaucijsjes in bakboter zachtjes bruin en in 20 min. gaar.
Blus het bakvet af met de azijn en 2 dl water.
Laat het aan de kook komen.
Stamp de boerenkool en de aardappelen door elkaar.
Serveer de speklapjes, de saucijsjes en de jus apart bij.

Garingstijd groentespiesen op de BBQ.

Aubergine  12-15 min.	Champignons  8-10 min.	(Cherry)tomaat  3-4 min.
(Gele)courgette  5-6 min.	Paprika  6-7 min.	Ui  8-10 min.

Bron: Hallo

Gebraden fazant met zuurkool.



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

Ingrediënten

1 aardappel
500 g aardappelen
100 g boter
50 g boter
2 fazanthennen
2 dl fond, gevogelte-
4 kruidnagels
2 laurierblaadjes
1 dl melk
- peper, versgemalen
2 uien
50 g walnoten
½ fls wijn, witte,
Riesling
1 kg zuurkool
- zout

bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Neem een grote pan en schep er de helft van de zuurkool in.
Prik de laurierblaadjes in de uien met de kruidnagels vast.
Leg deze uien op de zuurkool en schep de rest van de zuurkool erop.
Rasp de aardappel en strooi dit over de zuurkool.
Schenk de wijn erbij en sluit af met een stukje bakpapier.
Laat dit in de oven ± 3 uur garen.
Kruid de fazanten met zout en versgemalen peper.
Smelt 100 g boter, bak de fazanten hierin aan alle kanten bruin en laat ze in 40 min. gaar worden.
Trancheer de fazant (bouten en filets) en houd ze warm.
Hak de karkassen fijn en voeg ze aan het braadvocht toe.
Schenk de fond erbij en laat de saus in 15 min. zachtjes inkoken.
Zeef de saus en breng haar op smaak met zout en versgemalen peper.
Rooster de walnoten in een droge koekenpan, maal ze grof in de keukenmachine en roer ze op het laatste moment door de aardappelpuree.
Serveer de fazanten op een mooi plateau met de saus er apart bij.
Scheep de zuurkool en de aardappelpuree in voorverwarmde schalen.
Serveer 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

Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.



Menugang: Bij-,
hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

800 g aardappelen
- boter
300 g erwten
(diepvries)
80 g kervel
1 tn knoflook
3 tk munt
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 sjalotten
- zout

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

Bereiding.

Laat de erwtjes ontdooien.
Schil de aardappelen.
Haal met behulp van een parisiennepel
bolletjes uit de aardappelen.
Blancheer ze in licht gezouten water.
Pel en snipper de sjalotten en de knoflook.
Spoel de munt en de kervel en snipper de helft
fijn.
Hou enkele blaadjes apart voor de afwerking.
Fruit de sjalot en de knoflook in een mix van
boter en olijfolie.
Voeg de aardappelbolletjes toe en roerbak ze
tot ze gaar zijn en een korstje hebben.
Voeg de erwtjes en de gehakte kruiden toe en
breng het geheel op smaak met versgemalen
peper en zout.
Werk het af met een plukje munt en kervel.



parisiennepel

Gegratineerde ajuinensoep.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Ch.Bréhant

Ingrediënten

150 g bloem
150 g boter
10 sn brood, fijne
200 g kaas, Gruyère,
geraspte
- peper, versgemalen
14 uien, dikke
1 l water
1 gls wijn, witte
- zout

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

Bereiding.

Laat de sneden brood lichtjes in de oven roosteren of laat ze in een braadpan bruinen. Snij de uien in fijne schijfjes. Laat de boter in een kookpan smelten en laat de uien er geel in worden. Roer het met een houten lepel. Bestrooi ze, als ze geel gebakken zijn, met de bloem, meng het goed en laat het nog 1 min. bruinen. Giet er, als het mengsel donker wordt, de witte wijn over en laat het enkele min. koken. Giet er het water over. Voeg zout en versgemalen peper naar smaak toe. Roer het geheel goed door elkaar, breng het aan de kook en laat nog ca. 20 min. doorkoken. Neem een vuurvaste kookketel of soepkom. Bedek de bodem met een laag brood, een laag geraspte gruyère, dan opnieuw een laag brood, opnieuw een laag gruyère, enz... Giet er de bouillon en de groenten over. Bedek met de rest van de geraspte gruyère en plaats het ca. 10 min. in een warme oven (6 tot 7).

Tip:

Dit gerecht is uiterst geschikt voor de diepvries (bewaringstijd: 4-5 maanden).

Gemarineerde Chioggia-bietjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Bron:
Stg. Vergeten Groenten

Ingrediënten

3 el azijn, Balsamico-,
witte
1 biet, Chioggia-, grote
(of 2 kleine)
1 el honing

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

Bereiding.

De Chioggia wordt ook wel de Barbabietola di Chioggia ('biet van Chioggia') genoemd. Deze rode biet werd al rond het jaar 1840 beschreven en is ontdekt op de markten rondom Venetië.

Snijd de Chioggia-biet in heel dunne plakken (als je jonge biet gebruikt hoeft je die niet te schillen).

Meng de azijn en de honing en marineer de plakjes biet hier in.

Tip:

Lekker met zelfgemaakte pesto van Oost-Indische kers.

Geroosterde spruiten met pestodip.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Esther Reitsema,
KookFans.nl

Ingrediënten

1 citroen, rasp van
½ citroen, sap van
100 g kaas, geraspte
3 el mayonaise
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el pesto
400 g spruitjes
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 20-25
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.

Deze spruitjes smaken heerlijk bij de borrel, maar je kunt ze ook prima als bijgerecht gebruiken, bijvoorbeeld bij een ouderwets avg'tje.

Halveer de spruitjes.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Kook de spruitjes totdat deze gaar zijn en giet ze af.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hier de spruitjes op.

Verdeel dan de olijfolie, de geraspte kaas, versgemalen peper en zout over de spruitjes.

Bak ze dan ca. 20-25 min. in de oven.

Haal de spruitjes uit de oven als ze goudbruin en knapperig zijn.

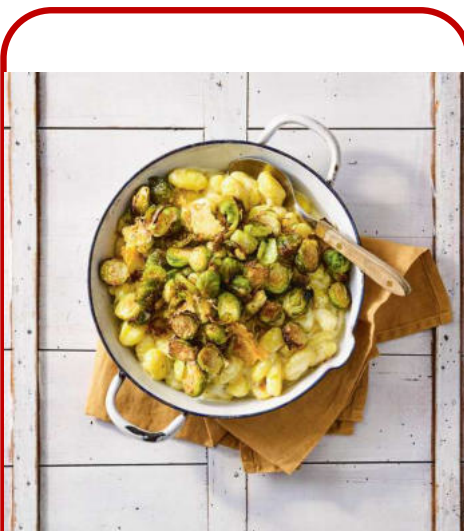
In de tussentijd ga je aan de slag met de dip.

Meng hiervoor de pesto met de mayonaise, de citroenrasp en de helft van het citroensap.

Roer dit door elkaar tot er een romig geheel ontstaat.

Serveer de spruitjes samen met de pestodip.

Geroosterde spruiten met romige gnocchi.



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

Ingrediënten

500 g gnocchi
100 g Grana Padano poeder
5 el olie, olijf-
250 ml room, kook-, 20% vet
700 g spruiten, schoon-gemaakte
1 ui, rode

1 ovenschaal (20x30 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Halveer de spruiten en doe ze in de ovenschaal.
Snipper de ui grof en voeg die toe.
Besprenkel met 2 el olie en bestrooi met de helft van de kaas.
Rooster de spruiten 20 min. in de oven.
Verhit de rest van de olie in een hapjespan en bak de gnocchi ca. 8 min. (schep regelmatig om).
Voeg de kookroom en rest van de kaas toe en kook het geheel al roerend 2-3 min.
Schep de gnocchi met de roomsaus op een platte schaal.
Schep er de spruiten op en serveer.

42

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 617
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 10 g
Groente: 200 g
Zout: 2,2 g

Gestoofde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus.



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

Ingrediënten

1 el amandelschaafsel
5 ansjovisfilets, in olijfolie, fijngehakt
2 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in reepjes
2 el peterselie of basilicum, grofgehakte
600 g tarbotfilet, zonder vel
2 bl tomatenblokjes (à 400 g)

Bereidingstijd: < 30 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 355
Energie kcal: 84
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1,8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de ansjovisfilet met de knoflook 3 min. op een laag vuur.
Voeg de paprika toe en bak die 2 min. mee.
Voeg de tomatenblokjes met het sap toe en kook het in 8-10 min. tot een dikke tomatensaus.
Verwarm intussen de oven voor tot 180°C.
Breng de tomatensaus op smaak met versgemalen peper en een klein beetje zout.
Scheep de helft van de saus in de ovenschaal.
Snijd de tarbotfilet in stukken en leg ze in de ovenschaal.
Scheep er de rest van de saus over.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Stoof de tarbotfilet in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.
Rooster intussen in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin.
Bestrooi de visschotel met de peterselie of het basilicum en het amandelschaafsel.

Tips:

Lekker met ciabatta of verse lintpasta.
Bereid de ovenschotel voor en bewaar hem afgedekt in de koelkast.

Gevulde champignons met garnalen.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Karin

Ingrediënten

100 g boter
24 champignons
100 g garnalen
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
- 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.

Borstel de champignons schoon en haal voorzichtig de steeltjes eruit. Meng de boter, 1 el fijngehakte peterselie, de uitgeperste knoflook, wat versgemalen peper en een snufje zout door elkaar. Vul de champignons met een paar garnalen en het botermengsel en zet ze ca. 10 min. onder de grill tot ze gaar zijn. Zet de champignons één voor één op een lepeltje en dien ze warm op.

Griet- of tongfilet in tempura op venkel juliénne met gegrilde coquilles en shiitake.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Carta-Remie,
HorecaStart.com

Ingrediënten

2 el azijn, rijst-
1 citroen, in partjes
12 coquilles, verse
4 griet- of tongfilets
5 tk kervel
- mayonaise
- peper, versgemalen
100 g shiitake
1 mp tapenade, truffel-
(of 1 tl olie, truffel-)
- tempura
1 venkelknol
- vijfkruidenpoeder
(verkrijgbaar in de
toko)
- zout

- frituurpan met olie
- grillpan

Bereiding.

Doe een laagje vijfkruidenpoeder op een bordje en plaats daar de coquilles met 1 kant op. Laat ze marineren.
Maak het tempura beslag zoals op de verpakking vermeld staat.
Fruit de paddenstoelen in een bakpan tot ze net gaar zijn en laat ze afkoelen.
Meng een klein schaaltje mayonaise met de truffel-tapenade.
Hak de kervel fijn en meng die door de mayonaise.
Knijp het partje citroen uit boven het mengsel.
Doe de afgekoelde en fijngehakte paddenstoelen erbij en roer het geheel tot een sausje.
Breng het sausje op smaak met een beetje zout en peper.
Snijd de venkel in julienne en wok die in een wokpan of wadjang.
Blus de venkel af met de rijstazijn.
Houd de venkel apart en verwarm ze voor het serveren even in de magnetron.
Verhit de frituur tot 180°C.
Kruid de vis met zout en versgemalen peper.
Dompel de griet- of tongfilets onder in de tempura en leg ze meteen in de olie (180°C).
Laat de stukjes vis uitlekken zodra ze goudbruin gebakken zijn.
Maak de grillpan warm om de coquilles te grillen (aan 2 kanten, afhankelijk van de grootte, ca. 1 min.).
Maak de borden lauwwarm.
Plaats de shiitake-mayonaise, 1 partje citroen en alle overige ingrediënten op het bord.

Tip:

Lekker met een lichte witte wijn.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - 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

Groentebouillon I.



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

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
1 bouquet garni*
100 g champignons,
stevige
4 tn knoflook
1 steranijs
2 tomaten
2 uien
2 wortels
1 el zout, zee-, grof

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 of pel de groenten en snijd ze in blokjes.
Doe de groenten met het bouquet garni, de steranijs en het zeezout in een grote pan.
Giet er 2 liter water bij en breng alles langzaam aan de kook.
Laat de bouillon 30 min. koken.
Neem dan de pan van het vuur en laat de bouillon 10 min. rusten.
Giet de bouillon door een fijne zeef.

Tip:

Voor een subtiel exotisch accent kun je een klein stukje fijngehakte gember of een stengel citroengras en een paar blaadjes djerook poeroet aan de bouillon toevoegen.

*Bouquet garni:

Peterselie, tijm, dragon, kervel en groen preiblad.

Harira - kikkererwtensoep met lamsvlees.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman, TasteOfMaroc.com

Ingrediënten

150 g erwten, kikker-
2 x 1 cm gemberwortel, geschilde
¼ tl kaneel
½ knolselderij, in stukjes
5 tk koriander, fijn-gesneden
3-4 el koriander-blaadjes, fijngesneden
1-2 el limoensap
100 g linzen
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
5 tk peterselie, fijngesneden
15 saffraandraadjes
2 uien, fijngesneden
1 kg vlees, lams-, met bot, in stukken
1 kg tomaten, ontvelde, fijngesneden
- zout

Voor het serveren:

- dadels
- plakjes limoen

Bereiding.

Een goed gevulde soep, die vooral tijdens de Ramadan wordt gegeten, van kikker-erwten, lamsvlees met bot (zodat de bouillon extra krachtig wordt) en geurige kruiden als koriander, gember en kaneel.

Week de kikkererwten één nacht in ruim koud water.

Verhit de olie en bak de stukken vlees en de ui hierin in 5-10 min. lichtbruin.

Voeg de uitgelekte kikkererwten, de linzen, de knolselderij, de gemberwortel, de peterselie, de koriander, de saffraan, de kaneel, de tomaten, zout en peper (naar smaken) en 1½ l water toe en laat alles op een zacht vuur 1½-2 uur koken.

Neem het vlees en de gemberwortel uit de pan. Haal het vlees van de botten, snijd het in stukjes en doe die terug in de pan.

Breng de soep met zout, versgemalen peper en limoensap op smaak en strooi er voor het serveren korianderblaadjes over.

Tip:

Serveer de soep met plakjes limoen en dadels.

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

Herfstpastei met champignons en spek.



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

Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers
500 g champignons
1 ei
150 g kaas, belegen, geraspte
1 tn knoflook
1 laurierblaadje
3 el olie, olijf-
40 g paneermeel
1 paprika, rode
300 g rijst, witte
1 zk saus, champignon-
150 g spekreepjes, gerookte
400 g sperziebonen, gebroken
1 ui

1 ovenschaal (25 x 20 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Snipper de ui.
Snijd de champignons in kwarten, de paprika in stukjes en de knoflook fijn.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de ui, de spekreepjes, de champignons, de paprika, de knoflook en het laurierblaadje 4 min. op een hoog vuur.
Voeg de inhoud van het zakje champignonsaus met 250 ml water en de kaas toe en breng het aan de kook.
Neem het van het vuur en verwijder het laurierblaadje.
Bestrooi de bodem van de ovenschaal met paneermeel en schep er het champignonmengsel in.
Klop het ei los.
Bestrijk de rand van de ovenschaal met ei.
Dek de schaal af met het bladerdeeg.
Druk het deeg op de randen goed aan en snijd er overhangend deeg af.
Versier de deegdeksel met de deegrestjes.
Bestrijk het deeg met ei en maak er gaatjes in met een vork.
Bak de pastei in de voorverwarmde oven in 25 min. gaar.
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Kook de sperziebonen in 6-8 min. beetgaar.
Serveer de pastei met de rijst en de sperziebonen.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1030
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 102 g
w/v suikers: 8 g
Natrium: - mg
Vet: 52 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 24 g
Vezels: 9 g
Groente: 288 g
Zout: 3,1

Hollandse Nieuwe met zoetzure radijs, avocado en een oosterse vinaigrette.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Plantage87,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 avocado
50 g azijn, Ponzu-
100 g azijn, wijn-, witte
- bloem
2 Hollandse Nieuwe
1 tn knoflook
½ tn knoflook, geperst
2 tk koriander
1 limoen, rasp en sap
van
1 tl olie, sesam-
200 g olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
1 bs radijs
1 rettich
50 g saus, soja-
50 g siroop, gember-
2 sjalotten
- sla, gemengde
100 g suiker
- tabasco
100 g water
2 el yoghurt
- zout

Bereiding.

Snijd de staartjes van de haring en leg de losse filets apart.

Verwarm de witte wijnazijn, het water en de suiker tot een zoetzuur en koel die terug.

Snijd de radijsjes in plakjes en leg deze in het zoetzuur.

Snijd de rettich in zeer kleine blokjes.

Pureer de avocado samen met de knoflook, de koriander en de yoghurt tot een gladde massa en breng op smaak met tabasco, peper en zout. Lepel over in een spuitzak.

Snijd ringetjes van de sjalot, haal die door wat bloem en frituur ze goudbruin op 170°C.

Roer de gembersiroop, de Ponzu-azijn, de sojasaus, de zonnebloemolie en de sesamolie goed door elkaar.

Pers hier de ½ knoflook in uit.

Voeg de rasp en het sap van de limoen toe.

Roer de vinaigrette goed door elkaar en zet hem apart.

Schik een beetje van de rettich-salade, in een streep, op het bord en leg hier de haringfilet op.

Garneer die met dotjes avocadocrème, de zoetzure radijs plakjes en de sla.

Schep er royaal de vinaigrette omheen.

Leg als laatste de krokante sjalot-ringetjes op het gerecht.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 906

Energie kcal: 216

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Horto supal kalokariano - zomerse groentesoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

½ el basilicum, fijn-
gehakt
4 el boter
2 l bouillon, kippen-,
kokend
2 courgettes, in stukjes
6 el doperwten
½ komkommer, in
stukjes
½ el munt, verse, fijn-
gehakt
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el peterselie, gehakt
12 sjalotten, in plakjes
½ krp sla, fijngesneden
½ tl suiker
2 tomaten, grote
1 ui, middelgrote, fijn-
gehakt
½ tl zout

Bereiding.

Ontdoe de tomaten van het vel en de zaden en snijd ze in stukjes.
Verhit de boter in een soeppot en sauteer de ui op laag vuur tot ze bruin is.
Voeg er de stukjes komkommer, courgettes, sla, sjalotten, doperwten en tomaten aan toe en bak ze 1 min. in de hete boter.
Voeg alle overige ingrediënten toe en breng de soep aan de kook.
Draai het vuur lager en laat de soep 10 min. zachtjes koken.

Tips:

- Gebruik i.p.v. ½ el verse munt, 1 tl gedroogde munt.
- Gebruik i.p.v. ½ el verse basilicum, ½ tl fijngewreven gedroogde basilicum.

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

Ingelegde groenten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Aan Jeanne's
keukentafel, Our
kitchen

Ingrediënten

- bloemkool
- komkommer
- pepertjes, kleine
- prei, kleine, gesneden
- radijsjes
- uitjes om in te leggen (zilveruitjes of kleine uitjes)
- worteltjes, kleine (verschillende kleuren mag)

Voor het pekewater:

1 l azijn, wijn-, witte
2 el mosterdzaadjes, gele
1 el peperkorrels, zwarte
8 el suiker
1½ l water
2 el zout

Bereiding.

Iedereen kent wel augurken en uitjes in het zuur of zoetzuur. Heerlijk bij allerlei gerechten... Ingelegde groenten zijn minder bekend en net zo lekker. Te gebruiken in salades en bij de maaltijd of bij een kaasplankje. Dit is een makkelijke manier om groenten in te leggen. Ziet er ook leuk uit om kado te geven.

Was de groenten en snijd ze zo, dat ze in een weckpot passen.
Doe de groenten in de potten (zorg dat de potten goed gevuld zijn met weinig gaten ertussen).
Doe alles voor het pekewater in een grote sauspan.
Zet de pan op het gas en breng het aan de kook.
Giet, als de suiker is opgelost en alles kookt, het vocht over de groenten in de pot.
Doe de deksels op de potten en sluit ze goed af.
Laat de potten afkoelen.
Zet ze in de koelkast.

Tip:

De groenten binnen een maand opmaken.

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

Kabeljauw met venkel en courgette risotto.



Menugang: Hoofdgerecht
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

Kabeljauwvinken met gekarameliseerde asperges.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Mawi

Ingrediënten

800 g asperges, witte
4 par citroen, verse
500 g kabeljauwhaasjes
4 el olie, olijf-
8 pl spek, katen-
2 el suiker, basterd-,
donkere
1 tl zout, zee-, grof

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

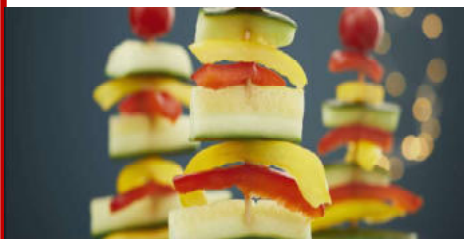
Bereiding.

Schil de asperges en snijd het houtachtige uiteinde van de asperges.
Kook de asperges in weinig water met zout in 10-15 min. beetgaar.
Giet de asperges af, laat ze goed uitlekken en snijd ze in stukjes van 3 cm.
Verdeel de kabeljauwhaas in 4 porties.
Bestrooi de vis met versgemalen zout en peper.
Leg steeds 2 plakjes katenspek overlappend naast elkaar.
Leg er een portie kabeljauwhaas op en rol de vis in het spek.
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.
Bak de kabeljauwvinken in 3-4 min. per kant mooi bruin, krokant en van binnen net gaar.
Verhit in een hapjespan de resterende 2 el olijfolie en bak de asperges in 3-4 min. mooi bruin.
Bestrooi de asperges met de basterdsuiker en laat de suiker op laag vuur smelten; schep de asperges af en toe om.
Leg de kabeljauwvinken met de gekarameliseerde asperges op 4 borden.
Bestrooi de asperges met het zeezout en geef de citroen bij de vis.

Tip:

Lekker met gebakken of gestoomde krieltjes.

Kerstboomprikkers.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Plus

Ingrediënten

1 komkommer
½ paprika, groene
½ paprika, rode
8 tomaatjes, tros-,
kleine

8 satéprikkers

Bereidingstijd: 15-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 15
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de komkommer in de lengte, snijd er lange repen van 1½ cm dik van en snijd ze in verschillende lengtes.

Snijd de paprika's in lange repen van 1 cm dik. Rijg de komkommer en paprika van breed naar smal aan de satéprikkers en maak een piek van de tomaatjes.

Komkommer in ketjap.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Recepten.net

Ingrediënten

1 el ketjap manis
1 komkommer
1 el olie

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

Vorbereiding.

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

Komkommerdrank met yoghurt en munt.



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

Ingrediënten

1 el dille, fijngehakte
1 tn knoflook, geperst
1 komkommer
(- olie, chili, om te
besprenkelen)
2 el munt, verse, fijn-
gehakte
500 ml yoghurt, Griekse
of Turkse
150 ml water, ijskoud
1 tl zout

- rasp, fijne

Bereiding.

Snijd de komkommer in de lengte doormidden en haal er met een theelepel de zaadlijsten uit.

Rasp de komkommer met schil en al fijn (vang het sap op).

Meng in een schenkan het komkommerraspsel en -sap met de yoghurt, knoflook, munt, dille en 1 tl zout.

Verdun het mengsel met 150 ml ijskoud water. Laat de drank in de koelkast in minimaal 1 uur ijskoud worden.

Schenk de drank in kleine glaasjes en sprenkel er eventueel de chiliolie over.

Geef er eventueel kleine lepels bij.

Tip:

Je kunt er in plaats van een drank ook een dip van maken, schenk er dan geen koud water bij.

56

Bereidingstijd: 10-15 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

Komkommersaus.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook
¼ komkommer
- peper
1 bk yoghurt, Bulgaarse
- 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 komkommer.
Rasp de komkommer boven een zeef fijn.
Druk de kommer goed uit.
Doe de komkommer in een kom.
Pel de knoflook.
Pers de knoflook uit boven de kommer.
Roer de Bulgaarse yoghurt door de komkommer.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Linzensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vlam in de pan

Ingrediënten

$\frac{3}{4}$ l bouillon, groente-
100 g champignons
2 el citroensap
2 tn knoflook
3 kruidnagelen
3 laurierblaadjes
- lava's
250 g linzen
3 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
200 g soepgroenten
- tamari
 $\frac{1}{2}$ bl tomaten, gepelde
200 g uien

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

Bereiding.

Snijd de knoflook fijn.
Snijd de uien grof.
Snijd de champignons in kleine plakjes.
Snijd de soepgroenten kort.
Verhit de olie in een ruime soeppan.
Bak de knoflook in de olie aan.
Voeg de uien toe en laat ze even fruiten.
Doe de champignons erbij en bak ze mee.
Voeg de bouillon, het citroensap, de linzen, tomaten, laurier en kruidnagels toe.
Laat het geheel $\pm$ 45 min. koken.
Voeg de soepgroenten toe.
Laat de soep nog 15-20 min. koken.
Breng de soep op smaak met lavas, cayennepeper en tamari.

Makreel mafé - makreel met pompoen en pindasaus.



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

Ingrediënten

2 tn knoflook
500 g kool, spits, in reepjes
400 g makreelfilets, verse,
in stukken
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen, naar
smaak
200 g pindakaas
500 g pompoen, fles-, in
blokjes van 2 cm
1 el sambal of meer naar
smaak
1 blj tomatenpuree (70 g)
750 ml water
- zout, naar smaak

Bereiding.

Fruit de knoflook enkele min. in 2 el zonne-
bloemolie.
Voeg de sambal en tomatenpuree toe en warm
die even mee.
Doe de groenten erbij met de pindasaus, het
water en een flinke snuf versgemalen peper en
zout.
Breng het aan de kook en laat het 30 min.
pruttelen.
Voeg na 20 min. de stukken makreel toe.

Tips:

- Serveer het gerecht met peterselie en rijst.
- Ook lekker met gerookte makreel.

59

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

Mousse van paprika.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Sonja van Rhoer

Ingrediënten

6 bld gelatine
3 paprika's (± 300 g)
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kies vormpjes (bijvoorbeeld mokkakopjes of kleine glaasjes), waarin de mousse kan opstijven. Bekleed deze eventueel met huishoudfolie, zodat de mousse later gemakkelijk loslaat.

Week de blaadjes gelatine in ruim water, opgerold in een grote mok of maatkan en knijp ze goed uit.

Halveer de paprika's, verwijder het zaad en de zaadlijsten en pof ze 15-20 min. in een op 180°C voorverwarmde oven.

Doe de warme paprika's in een blender of keukenmachine en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.

Wrijf de massa door een bolzeef, verwarm de massa nog even en voeg de uitgeknepen blaadjes gelatine aan de hete massa toe.

Roer tot de gelatine is opgelost.

Doe de massa over in de gewenste vormpjes, laat de mousse in de koelkast opstijven en stort de mousse voor het serveren.

Tip:

Garneer evt. met een takje shiso, een takje basilcress of een takje basilicum.

Oer-Hollandse erwtensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl,
PuurGezond.nl

Ingrediënten

500 g erwten, split-
200 g hamlappen
¼ knolselderij
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
2 preien
100 g rookspek
1 ui
1 wortel, winter-
(1 rookworst)
- zout

Bereidingstijd: 90 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 de spliterwten met 2 l koud water, de hamlappen en het rookspek aan de kook. Laat dit 30 min. doorkoken. Roer de soep regelmatig door (ook over de bodem om aankoecken te voorkomen) en schep het schuim van de soep. Snijd ondertussen de prei in ringen, snipper de ui en snijd de wortel en de knolselderij in blokjes. Voeg alles toe aan de soep. Laat de soep nog eens 30 min. koken en roer hem regelmatig goed door. Haal het vlees uit de pan en snijd dit fijn. Doe het terug in de pan. Snijd evt. de rookworst in plakjes en voeg deze toe. Laat de soep nog 15 min. zachtjes koken. Verdun de soep met water als hij te dik is. Breng de soep op smaak met versgemalen peper, zout en verse peterselie.

Omelet met bleekselderij en hüttenkäse.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Judith Rolf

Ingrediënten

1 klnt boter, room-
1 stgl bleekselderij
4 eieren
1 kbk Hüttenkäse
- 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.

Breek de eieren in een kom en kluts ze met een vork door elkaar.

Voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.

Snijd de bleekselderij zo fijn mogelijk (een klein stukje van het begin van de stengels en de onderkant van de bleekselderij zijn wat bitter van smaak, deze mogen in de groenbak; de blaadjes aan de bleekselderij kan je gebruiken voor de garnering).

Meng de eieren en de bleekselderij.

Laat de roomboter smelten in een koekenpan. Voeg het ei- en bleekselderij-mengsel toe wanneer de roomboter goed gesmolten is.

Verdeel de Hüttenkäse over de bleekselderij-omelet en doe een deksel op de koekenpan.

Na ca. 4 min. is het geheel goed gaar.

Garneer de omelet met fijngesneden bleekselderijblaadjes.

Paddenstoelenbouillon met haricots verts.



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

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
2 bouillonblokjes,
paddenstoelen-
100 g haricots verts
2 laurierblaadjes
2 el olie, olijf-, mild
200 g paddenstoelenmix
15 g tijm
2 el uitjes, gebakken

- keukentouw

Bereiding.

Breng 1,2 l water met de bouillonblokjes aan de kook in een soeppan.
Bind intussen de tijm en de laurierblaadjes met een stukje keukentouw aan elkaar.
Draai het vuur zo laag mogelijk en voeg het kruidenboekje toe.
Laat het 10 min. trekken.
Haal de tijm en laurier uit de bouillon.
Snijd intussen de paddenstoelen in reepjes.
Verhit in een koekenpan de olie en bak de paddenstoelen 5-6 min.
Snijd de steelaanzet van de haricots verts en kook ze 3 min. in een steelpan.
Giet ze af en spoel ze koud.
Snijd de bieslook fijn.
Verdeel de haricots verts over 4 soepborden en schep er de gebakken paddenstoelen op.
Scheep de bouillon in de soepborden.
Garneer de soep met de bieslook en gebakken uitjes en serveer.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 121
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: 75 g
Zout: 2,3 g

Peen american.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carolien Nijland,
Landleven

Ingrediënten

1 citroen, sap van
1 eitje, gekookt, in
kleine blokjes
- kappertjes
2 el mayonaise
1 el mosterd
- olie, olijf-
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el saus, worcester-
1 sjalotje, fijngesneden
2 el tomatenpuree
6 wortels
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak de wortels schoon.
Wrijf ze in met olijfolie, zout en versgemalen peper.
Rooster ze in een klein ½ uur gaar en laat ze daarna afkoelen.
Meng de wortels met de tomatenpuree, de mayonaise, de worchestersaus en de mosterd in een hoge kom.
Maal de wortels fijn met een staafmixer.
Roer het paprikapoeder, het citroensap en het sjalotje erdoor.
Proef en voeg evt. nog extra zout en peper toe.
Schep het in een mooi potje.
Dek het potje af.
Laat het koud worden in de koelkast.
Garneer het gerecht voor het opdienen met kappertjes of blokjes ei en wat madeliefjes.

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

Penne met groene asperges.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl, WeightWatchers

Ingrediënten

250 g asperges
- basilicum, verse
1 tn knoflook
1 el meel, paneer-
2 kol olie, plantaardige
1 paprika, rode
300 g penne, gekookte
- peper, versgemalen
2 walnoten
- zout

Vorb.tijd: 20 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

Bereiding.

Snijd de asperges klein en kook ze 6 min. in licht gezouten water.
Snijd de paprika in stukjes en stoof ze in 1 kol olie.
Laat de gehakte walnoten en het paneermeel bruinen in 1 kol olie.
Voeg het uitgeperst knoflookteentje toe.
Meng de asperges en de paprika door de penne en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Verdeel hierover het paneermeelmengsel en garneer het gerecht naar wens met verse basilicumblaadjes.

Pistolets met Crème de Camembert en geroosterde paprika.



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

Ingrediënten

8 pl bacon
4 el basilicum
**80 g Crème de
Camembert**
1 st paprika, geroosterd
4 st pistolets, witte

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 905
Energie kcal: 215
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 24 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.

Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Bak de bacon in een koekenpan knapperig uit. Laat de broodjes iets afkoelen.

Snijd de broodjes open.

Bestrijk de onderste helft met de kaas.

Snijd de paprika in dunne lange repen.

Verdeel de bacon en de paprika over de kaas.

Strooi de basilicum erover.

Pittige boerenkoolschotel met rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Life & Cooking

Ingrediënten

2 el *Bertolli pesto rossa*
500 g boerenkool
4 el boter, vloeibaar
700 g minikrieltjes, voorgekookt
1 paprika, rode
500 g rookworst
125 g spekreepjes
2 uien, zoete
100 ml water

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 765
Eiwit: - g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 49 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de uien.
Snipper de uien grof.
Verhit 2 el vloeibare boter in een braadpan.
Bak de spekreepjes zachtjes uit.
Scheep het spek op een bordje.
Bak de ui, paprika en boerenkool al omscheppend 2-3 min.
Scheep de pesto rosso erdoor.
Voeg het water toe.
Smoor de boerenkool afgedekt in 10 min. zachtjes gaar.
Verhit 2 el vloeibare boter in een koekenpan.
Bak de minikrieltjes knapperig bruin.
Snijd de rookworst schuin in plakken.
Leg ze op een bakplaat.
Rooster de worst onder een hete grill in 4-6 min. knapperig bruin.
Keer de plakken halverwege.
Scheep de spekjes door de boerenkool.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Verdeel de boerenkool met de gebakken krieltjes en de plakken rookworst over 4 borden.

Tips:

Lekker met mosterd.
Vervang de spekreepjes door salamireepjes.

Pittige uiensaus.



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

Ingrediënten

3 el boter
½ l bouillon,
geconcentreerde
2 tn knoflook, geperst
- peper, versgemalen
500 g uien, gesnipperd
½ l wijn, witte, droge
- zout

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

Bereiding.

Smelt de boter en sudder hierin de uien en de knoflook gedurende 5 min.

Roer goed, zodat ui en boter goed vermengd worden.

Voeg dan de witte wijn en de bouillon toe.

Laat het mengsel, zonder deksel, op een klein vuurtje zolang borrelen dat én de bouillon én de wijn bijna zijn ingekookt.

Het is de bedoeling dat er een soort ingedikte uien-brei overblijft, waar nog iets vocht, maar veel smaak aan zit.

Kruid evt. wat na met zout en versgemalen peper.

Pompoenlasagna.



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

Ingrediënten

1 bs basilicum
300 g gehakt, runder-, mager
100 g kaas, Parmezaanse
2 el kruiden, Italiaanse
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 pompoenen, fles-
100 g spekreepjes, magere
4 tk tomaatjes, tros-
500 g tomaten, kers-, gehalveerd
2 bl tomatenblokjes
1 scht wijn, rode
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de spekreepjes, Voeg het gehakt toe en bak het rul.
Voeg de kerstomaten, de tomatenblokjes, de Italiaanse kruiden en de wijn toe en laat dit ca. 20 min. zachtjes inkoken.
Snijd de basilicum blaadjes in reepjes en voeg een deel ervan toe.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de pompoen in zo dun mogelijke plakken. Verdeel een laagje saus over de bodem van een ingevette schaal.
Leg er een laagje pompoen overheen.
Strooi er wat kaas over.
Herhaal de laagjes tot de saus en de pompoen op zijn.
Leg de takjes met trostomaatjes bovenop en plaats de schaal ca. 30 min. in de oven.
Laat de schaal 5 min. rusten.
Druppel de rest van de olie erover, garneer het met de overige basilicumblaadjes en wat Parmezaanse kaas.

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

Puntpaprika's gevuld met kabeljauwpuree.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2003-06

Ingrediënten

400 g aardappelen, kruimige
½ bk crème fraîche met verse kruiden
1 ei
400 g kabeljauwfilet, verse
2 tn knoflook
100 ml olie, olijf-
4 paprika's, punt-, zoete
- peper, versgemalen
2 el sap, citroen-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Breng in een ruime pan water en wat zout aan de kook.
Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
Kook de paprikahelften in 5 min. beetgaar.
Laat ze in een vergiet uitlekken.
Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukken, was ze in water met zout in ca. 15 min. gaar.
Meng de knoflook met helft van de olie
Leg de vis in de ovenschaal en bestrijk ze met de knoflookolie
Zet de schaal ca. 10 min. in oven (tot vis net gaar is).
Neem de vis uit de oven.
Warm de ovengrill voor.
Giet de aardappelen af.
Pureer de vis met een staafmixer of keukenmachine.
Voeg de aardappelen, de crème fraîche, de eierdooier en rest van olie toe.
Meng het geheel tot een zachte puree (brandade).
Breng de brandade op smaak met citroensap, zout en versgemalen peper.
Vul de puntpaprika's hoog op met de brandade en op leg ze op een bakplaat.
Schuif de paprika's 15 cm onder de grill en laat de brandade in 5 min. goudbruin kleuren.

Tip:

Serveer de puntpaprika's met rucolasalade en knapperige ciabatta.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 485
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Quiche met broccoli en geitenkaas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
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

Rijst en bonen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belizaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

125 g bonen, kidney-,
rode, gedroogde
4 tn knoflook, gepeld
400 ml melk, kokos-
- peper, versgemalen
125 g rijst, basmati
(Tilda)
- zout

Voor de groentemix:

2 stl bleekselderij, in
blokjes
1 tn knoflook, grof
gehakt
2 laurierblaadjes
- olie
1 paprika, groene
- peper, versgemalen
1 el peterselie, gehakt
1 ui, grote, gehakt
- zout

Bereiding.

Was de gedroogde bonen goed in water.
Doe de gewassen bonen de avond ervoor in een
pan met water (3-4x zoveel water als bonen).
Week de bonen vervolgens in het water (kijk op
de verpakking hoelang je ze in water moet
weken; vaak is dat 8-24 uur).

Verschoon het weekwater of gebruik het als
kookwater.

Voeg de knoflookteentjes (4) en wat zout toe
en kook de bonen in ca. 60 min. bijna gaar.
Verwijder de zaadlijsten van de paprika en
snijd deze in blokjes.

Fruit in een koekenpan of wok in olie het
gehakte knoflookteentje, de gehakte ui, de
paprikablokjes, de bleekselderijblokjes met het
laurierblaadje.

Voeg de gehakte peterselie toe en breng het
geheel op smaak met zout en versgemalen
peper.

Voeg het groentemengsel toe aan de bonen.

Voeg de rijst en de kokosmelk toe aan de
bonen.

Roer het goed door elkaar en kook alles volgens
de aangegeven kooktijd van de rijst (met
Tildarijst dus 11 min., maar als je andere rijst
gebruikt misschien 45 min.; check zelf even! In
dat geval kook je de bonen 45 min.).

Als je te weinig vocht hebt en alles niet meer
onder staat, voeg dan nog wat heet water toe.

Tip:

Serveer de rijst met bonen met kip of vis van
jouw keuze en desgewenst met een
aardappelsalade en gefrituurde plakjes
(bak)banaan en evt. ook nog met coleslaw.

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

Rode-uienpickles II.



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

Ingrediënten

200 ml azijn
1 tl mosterdzaad
1 tl peperkorrels,
zwarte
50 g suiker
4 uien, rode (ca. 300 g)

- jam- of weckpot,
schone
- vijzel

Bereiding.

Snijd de rode uien in dunne ringen en doe ze in een schone glazen pot van 500 ml. Rooster het mosterdzaad en de zwarte peperkorrels in een droge, hete koekenpan tot ze hun geur afgeven. Schep het in een vijzel, maal het fijn en voeg het toe aan de uien in de pot.

Verhit de azijn met 200 ml water en de suiker tot de suiker is opgelost.

Breng het aan de kook en giet dit mengsel op de uien in de pot.

Sluit de pot meteen af.

Laat de pot helemaal afkoelen en bewaar hem tot een maand in de koelkast.

Tip:

Lekker bij vlees, op een broodje, in salades en bij curry's.

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

Ruebli Torte - Zwitserse worteltaart.



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

Ingrediënten

75 g amandelen, blanke
175 g bakmeel,
zelfrijzend
1 tl bakpoeder
½ el bloem (om in te
vetten)
½ el bloem (om te
bestuiven)
150 g boter of
margarine
3 eieren
1 tl koekkruiden
(Baukje)
1 sinaasappel
200 g suiker, basterd-,
lichtbruine
- poedersuiker
300 g worteltjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C of
gasovenstand 3.
Maal de amandelen fijn in de keukenmachine.
Boen de schil van sinaasappel onder koud
stromend water schoon.
Snijd met een citroentrekker of scherp mesje
enkele mooie slierten van de schil.
Leg de slierten schil in bakje met koud water.
Rasp de rest van de schil er dun af.
Pers een halve sinaasappel uit.
Maak de worteltjes schoon.
Rasp de worteltjes fijn in de keukenmachine.
Splits de eieren.
Bekleed de bodem van vorm met bakpapier.
Vet de vorm in.
Bestuif de vorm met bloem.
Klop in een kom de boter, basterdsuiker,
sinaasappelrasp en koekkruiden in ca. 5 min.
tot een romig mengsel.
Klop de dooiers één voor één door het romige
mengsel.
Klop 2 el sinaasappelsap door het mengsel.
Scheep het zelfrijzend bakmeel met bakpoeder
in gedeelten luchtig door het mengsel.
Klop in een andere kom de eiwitten stijf.
Scheep de amandelen en de geraspte wortel
door eiwitten.
Scheep het eiwitmengsel en het romig mengsel
door elkaar.
Scheep het beslag in de vorm.
Bak de taart ca. 45 min. in midden van oven.
Schakel de oven terugschakelen naar 150°C of
gasovenstand 2.
Bak de taart in nog ca. 20 min. goudbruin en
gaar.
Laat de taart ca. 20 min. in oven af koelen.
Verwijder de vorm.
Laat de taart op een rooster verder afkoelen.
Zet de taart op een schaal.
Bestrooi de taart dik met poedersuiker.
Dep de sinaasappelschil met keukenpapier
droog.
Garneer de taart met de sinaasappelschil.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 410
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade van avocado, cherrytomaatjes en kapper-appeltjes.



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

Ingrediënten

± 20 appeltjes, kapper-
2 avocado's, rijpe, maar
stevige
2 el azijn, balsamico-
500 g cherrytomaatjes
4 el olie, olie-, extra
verGINE
- peper, zwarte, vers
gemalen
- zout

Bereiding.

Snijd de cherrytomaatjes in kwartjes.
Snijd het vruchtvlees van de avocado's in kleine
blokjes.
Vermeng alle ingrediënten voorzichtig in een
saladeschaal.
Serveer meteen.

75

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

Salade van biet en hummus.



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

Ingrediënten

- azijn, cider-
- 2 bieten, chioggia, gekookte
- 2 bieten, crapaudine, gekookte
- 2 bieten, gekookte
- 2 bieten, gele, gekookte
- 2 sn brood
- brood, zuurdesem-
- 1 citroen
- citroen
- erwten, kikker-, gekookte
- hazelnoot
- 2 tn knoflook
- komijn, gemalen
- olie, olijf-
- 2 dl olie, zonnebloem-

Bereiding.

Ontdoe de gekookte bieten van hun schil en snijd ze in de gewenste vorm.

Marineer de bieten met peper, zout, ciderazijn en olijfolie.

Maak van de stukjes biet die over zijn van het bijsnijden, met de keukenmachine een hummus samen met de gekookte kikkererwten, 1 tn knoflook (bewaar de andere voor het broodkruim), hazelnoot, komijn en citroensap. Breng de hummus op smaak met peper en zout en doe die in een spuitzak.

Snijd het zuurdesembrood in lange repen en grill het met een beetje olie en wat knoflook in een grillpan.

Rasp en pers, voor de dressing, de citroen en de sinaasappel uit.

Voeg olie, kruiden en knoflook toe en laat ± 2 uur staan.

Breng op smaak met peper en zout.

Dresseer de salade en serveer het brood erbij.

Ingrediënten (vervolg)

- peper
- peterselie, fijngehakte
1 tk rozemarijn
1 sinaasappel
- sla, bietenblad-
- sla, bull's blood-
1 tk tijm
- 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

Saté van ossenhaas en bosui.



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

Ingrediënten

2 el gemberwortel,
geraspt
2 tn knoflook, uitgeperst
4 el limoensap
1 el olie, sesam-
500 g ossenhaas, in
blokjes
1 tl sambal
4 el sojasaus
8 uitjes, bos-, in reepjes
van 3 cm

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

Bereiding.

Doe de sojasaus, limoensap, sesamolie, sambal, gemberwortel en knoflook in een kom. Roer alles goed door elkaar tot een marinade. Marineer de blokjes ossenhaas ca. 2 uur in de marinade.

Rijg om en om de ossenhaas en de bosui op satéprikkers.

Leg de saté op een zeer hete BBQ.

Gril het vlees tot de gewenste gaarheid.

Tip:

Serveer de saté met pindasaus.

Sorbet van tomaat met garnaltjes.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hap & tap, Jumbo, Zwevertje.be

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
100 g garnalen,
Noordzee-, gepelde
60 g suiker
- tabasco
2 tomaten, vlees-, rijpe

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.

Mix de tomaten met de suiker en doe ze door een fijne zeef.

Voeg er naar smaak wat druppels tabasco en fijngehakte basilicum bij.

Draai het mengsel in een ijsmachine tot een gladde sorbet.

Let op!!! Door de geringe hoeveelheid suiker kan dit niet lang bewaard worden in de diepvries.

Serveer enkele kleine bolletjes in een jenever-glaasje, strooi er garnaltjes over en versier de glaasjes naar keuze (tomaatschijfje, dilletakje, basilicumblaadje, ...).

Spinaziepannenkoeken met geitenkaas.



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

Ingrediënten

4 spr bieslook, fijngehakt
200 g bloem
2 eieren
75 g kaas, geiten-, zachte, verkruimeld
250 ml melk
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
300 g spinazie, diepvries-, ontdooid
125 g tomaatjes, cherry-/kers-, in plakjes
3 el walnoten, gehakt
- zout

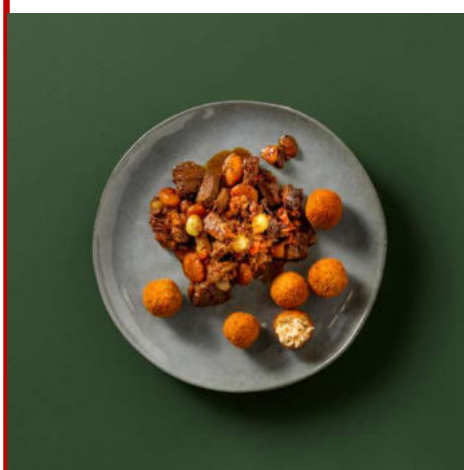
Bereiding.

Klop in een kom de spinazie, de bieslook, het sjalotje, de bloem, de melk en de eieren tot een glad beslag.
Breng het beslag op smaak met zout en versgemalen peper.
Verhit steeds een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin dunne spinaziepannenkoeken van het beslag.
Bestrooi de helft met plakjes tomaat, de geitenkaas en walnoten en vouw de pannenkoeken dubbel.

80

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 755
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 75 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 9 g
Groente: 205 g
Zout: 0,8 g

Stoverij met bitterballen van zuurkool.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 g aardappelen, kruimige
100 g bloem
50 g boter, room-
300 ml Brand
Dubbelbock
20 g chocolade, extra
puur
3 eiwitten
350 ml fond, wild-
10 jeneverbessen
5 kruidnagels
3 laurierblaadjes
100 g panko
- peper, versgemalen
250 g spekreepjes,
gerookte
800 g sukadelappen
(rund)
105 g uitjes, zilver-
150 g wortels
60 g zuurkool, naturel

Bereiding.

Stoof de zuurkool in een pan met een klein laagje water in 25 min. gaar.
Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze in 15 min. gaar.
Giet de aardappelen en zuurkool af en stamp ze samen met 25 g boter tot een puree.
Laat de puree ca. 1 uur afkoelen in de koelkast.
Snijd de sukadelappen in blokjes.
Verhit in een braadpan de resterende boter en bak het vlees in porties in 7-9 min. op een hoog vuur rondom aan.
Breng het vlees op smaak met versgemalen peper.
Neem het vlees uit de pan en bak hierin de spekreepjes.
Snijd de wortel in plakjes en bak deze 2 min. met de spekjes mee.
Voeg het vlees toe.
Voeg de zilveruitjes, de jeneverbessen, de kruidnagels, de laurier en de chocolade toe aan de pan.
Schenk er het bier bij en de helft van de wildfond en breng het tegen de kook aan.
Draai het vuur laag en laat het 2 uur en 45 min. sudderen (tot het vlees uit elkaar valt).
Voeg, indien nodig, wat wildfond toe als de stoof te droog wordt.
Verhit de frituurpan met de olie voor tot 180°C.
Doe het eiwit in een diep bord, de bloem in een ander diep bord en de panko in een derde diep bord.
Neem de puree uit de koelkast.
Vorm er ca. 16 ballen ter grootte van een bitterbal van.
Wentel de ballen door de bloem, vervolgens door het eiwit en tot slot door de panko.
Frituur de bitterballen in porties in ca. 5 min. goudgeel.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Breng de stoof op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Serveer de stoof samen met de bitterballen.

Bereidingstijd: 220 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachtijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 891
Eiwit: 62 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: 7,5 g

Natrium: - mg
Vet: 55 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 19 g
Vezels: 6,5 g
Groente: - g
Zout: 4,16 g

Sumak uien.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Midden-
Oosterse, Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Simpele-
recepten.nl

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
1 hv peterselie, grof
gehakt
2 el olie, olijf-
1 el sap, citroen-
1 el sumak
2 uien, rode, in halve
ringen
½ tl zout

Bereiding.

Doe de uienringen in een zeef of vergiet en houd ze onder stromend water om de uien te wassen (door het wassen van de ui, verliest de ui de bittere en scherpe smaak).

Dep de uien af en droog de uien goed.

Doe de uien in een kom.

Voeg de peterselie toe aan de uien.

Voeg de olijfolie, de rode wijnazijn, het citroensap, de sumak en het zout toe en schep het geheel goed om.

Laat de sumak uien minstens 1 uur staan, zodat de smaken zich goed vermengen en in de uien trekken.

82

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

Tapenade van geroosterde paprika en peper.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Bron: OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

50 g amandelen
5 tn knoflook
2 el korianderblad,
gehakt
4-6 el olie, olijf-
3 paprika's, rode
- peper
½ peper, rode,
gedroogde, gehakt
3 tomaten
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rooster de paprika's, de amandelen, de
knoflook en de tomaten in de voorverwarmde
oven.
De paprika's 30-40 min., de knoflook en de
tomaten 14-18 min. en de amandelen 8 min.
Verwijder na het roosteren alle velletjes en
zaadlijsten.
Hak de geroosterde ingrediënten zeer fijn en
meng ze met de olie.
Breng de tapenade op smaak met de koriander,
de rode peper en wat peper en zout.

83

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

Terong goreng - gebakken aubergine.



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

Ingrediënten

2 aubergines, in plakken
van 1 cm
1 tl goela djawa of
bruine suiker
1 tl ketoembar, gemalen
2 tn knoflook, geperst
2 lomboks, kleine,
zonder zaad en
fijngenhakt
65 ml olie, arachide-
2 el tamarinde
2 uien, in plakken

Bereiding.

Bestrijk de plakken aubergine met de helft van de olie.
Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag en bak hier de aubergines 1-2 min. aan elke kant in tot ze goudbruin zijn.
Neem ze uit de pan en bewaar de plakken.
Verhit dan de resterende olie.
Fruit hier de uien in.
Voeg vervolgens de knoflook, de lomboks, de ketoembar, de tamarinde en de suiker toe.
Doe de aubergines terug in de pan en laat alles koken tot de saus indikt.

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

Tomatensaus van Helen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Hester van der Werff, Landleven

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
1 bl knoflook, ongepeld
- kruiden, verse¹
- olie olijf-
- peper, versgemalen
(1 pepertje)
(- suiker, basterd-,
bruine)
2 kg tomaten, goede
kwaliteit²
2-3 uien
- zout

1. bijv. peterselie,
basilicum, tijm,
oregano
2. liefst verschillende
soorten en kleuren
(zo veel als er op
het bakblik of in de
ovenschaal
passen)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.

Bekleed een groot bakblik (of een ruime ovenschaal) met bakpapier.

Was de tomaten en leg ze op het bakblik samen, met de gepelde en gehalveerde uien, de hele bol knoflook en evt. het pepertje (het mag een flinke lading zijn, maar let op dat je het niet overdrijft, want in de oven komt tomatensap vrij en dan moet het niet overstromen).

Besprenkel alles royaal met olijfolie en een paar el balsamicoazijn.

Voeg flink peper uit de molen toe en zout naar smaak.

Zet het bakblik in de oven tot de tomaten een bubbelende massa zijn en het geheel wat is ingekookt. (1-1½ uur; afhankelijk van de hoeveelheid groenten kan het langer duren).

Let op dat het niet aanbrandt.

Haal het uit de oven en laat het een beetje afkoelen. Knijp de bol knoflook uit en doe de puree bij de tomaten.

Nu kun je twee dingen doen, afhankelijk van je geduld en tijd.

Heb je tijd, haal dan het mengsel in een paar delen door de passe-vite of passeerzeef (dit geeft het lekkerste en fijnste resultaat omdat er geen velletjes meer in zitten).

Heb je geen geduld of tijd, dan kun je het mengsel met de staafmixer glad mixen (ook erg lekker, maar gezeefd is toch echt lekkerder).

Proef de saus: het moet een goede balans zijn van zoet en zuur.

Is het te zuur, voeg dan wat bruine suiker toe.

Voeg de fijngesneden verse kruiden toe en kook de tomatensaus in tot de gewenste dikte.

Tips:

- Eet de tomatensaus bij verse pasta, een vleesgerecht of verwerk hem tot soep.
- U kunt ook prima paprika, courgette of andere zomergroentes toevoegen, zodat de saus een ander karakter krijgt.

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

Tongrolletjes met gekonfijte witlof, appelreepjes en duvelsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kook 2015-2016

Ingrediënten

1 appel (Granny Smith)
- boter
1 dl bouillon, kippen-
2 dl Duvel
1 el honing
1 limoen, sap van
5 el mascarpone
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el suiker, gries-
8 tongrolletjes
2 el waterkers
8 strnk witlof, kleine
- zout

Bereiding.

Snijd het witlof in julienne.
Snijd ook de appel in fijne reepjes.
Bak het witlof mooi bruin in echte boter in een zeer warme pan.
Voeg de griessuiker en honing toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Haal het witlof van het vuur en zet het apart.
Blus voor de saus de pan van het witlof met Duvel en kippenbouillon.
Begin met 1,5 dl bier en voeg naar smaak iets meer bij (2 dl kan misschien te bitter zijn).
Laat het goed inkoken anders smaakt je de Duvel te veel.
Voeg indien het te bitter is wat honing toe.
Breng de saus op smaak met peper en zout en werk het af met mascarpone en limoensap (knijp hiervoor minstens een halve limoen uit).
Poecheer de tongrolletjes in de kokende kippenbouillon, dat wil zeggen als je de tongrolletjes in de kokende bouillon doet zet je de bouillon onmiddellijk af en laat de tong ca. 10 min. pocheren (tot je de tong gemakkelijk met een vork kan doorprikken).
Verwarm het witlof en meng het met de appelreepjes.
Zet het vuur onmiddellijk af zodat de appeltjes niet meestoven.
Schep een streep witlof-appelmengsel op de voorverwarmde borden en leg er 2 tongrolletjes op.
Giet de Duvelsaus rond het witlof-appelmengsel.
Garneer het gerecht met de waterkers en zet indien nodig een klein potje met saus op het bord.

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

Tulband van zuurkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: o.a. Landleven

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, kruimige
- boter, om in te vetten
200 ml jus
100 g kaas, oude, geraspt
100 ml melk, volle
1 snf peper, versgemalen
1 rookworst, grove
2 el uitjes, gefruite
1 snf zout
500 g zuurkool

1 tulbandvorm

Bereiding.

Serveer deze zuurkooltulband op een mooie schaal en serveer de stampot met voldoende jus en de in stukjes gesneden rookworst.

Schil de aardappels en snijd ze in grove stukken.

Breng ze aan de kook in een pan met water en kook ze tot ze gaar zijn (20-30 min.).

Breng in een ander pannetje de zuurkool aan de kook, evt. met een scheut water of appelsap. Draai het vuur wat lager als het kookt en laat de zuurkool 5 min. pruttelen.

Giet het overtollige vocht weg.

Giet de aardappels af en laat ze even uitstomen in een vergiet.

Zet de pan terug op het vuur, giet er de melk bij en breng het aan de kook.

Doe de aardappels er weer bij en stamp het geheel grof.

Roer er de zuurkool en de geraspte kaas door.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Vet de tulbandvorm in met boter en verdeel de gefruite uitjes over de bodem.

Vul de tulbandvorm met de stampot, strijk het glad, en zet het geheel in een voorverwarmde oven op 175°C.

Bak de stampot nog 20 min.

Maak ondertussen de rookworst en de jus klaar. Stort de zuurkooltulband op een schaal en garneer de stampot met de jus en de rookworst.

Tip:

Je kunt de met stampot gevulde tulbandvorm ook van te voren klaarmaken en op een later tijdstip weer bakken/opwarmen in de oven. Houd dan wel rekening met een iets langere tijd in de oven.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

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

Uien gestoofd in La Trappe Dubbel.



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

Ingrediënten

30 g boter, room-
50 ml La Trappe Dubbel
2 bld laurier
20 g suiker
5 tk tijm, blaadjes gerist
1 kg uien, in dunne
halve ringen

Bereidingstijd: 70 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 170
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 6 g
Groente: 250 g
Zout: 0 g

Bereiding.

Smelt in een ruime braadpan de boter en bak de uien op middelhoog vuur al omscheppend in 25 min. goudgeel.

Voeg de tijm, laurier en suiker toe.

Giet er de La Trappe Dubbel bij en breng tegen de kook.

Zet het vuur laag en laat de uien 35 min. sudderen of tot het vocht is verdampt en de uien een compoteachtige substantie hebben. Schep regelmatig om.

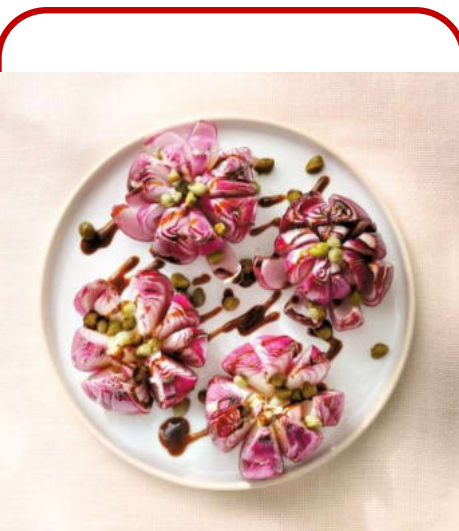
Verwijder de laurier voor het serveren.

Tip:

Serveer de gestoofde uien bij rood vlees of op een burger.



Uienbloemen met kappertjes.



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

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-,
witte
1 el Crema di balsamico
1 el kappertjes
1 el olie, olijf-
4 uien, rode

- aluminiumfolie
1 ovenschaal

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Pel de uien en snijd ze met een scherp mes 8 x in van bovenaf tot 0,5 cm van de onderkant (ze moeten net niet uit elkaar vallen).

Meng de olie met de azijn.

Zet de uien in de ovenschaal en schenk het olie-azijn mengsel in de inkepingen.

Dek de schaal goed af met aluminiumfolie en zet hem 25 min. in de oven.

Verwijder de folie en laat de schaal nog 10 min. in de oven staan.

Besprenkel het gerecht met de Crema di balsamico en bestrooi de uienbloemen met de kappertjes.

Tips:

Lekker bij aardappelpuree en een gebakken stukje vlees.

Crema di balsamico is o.a. te koop bij Albert Heijn en Jumbo.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: 35 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 73

Eiwit: 1 g

Koolhydraten: 9 g

w/v suikers: 7 g

Natrium: - mg

Vet: 3 g

w/v onverzadigd vet: - g

w/v verzadigd vet: 0 g

Vezels: 3 g

Groente: 100 g

Zout: 0,2 g

Varkenshaas uit de wok met spitskool, rode paprika en gembersojasaus.



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

Ingrediënten

2 cm gemberwortel
2 tn knoflook
600 g kool, spits-
200 g mie, volkoren of
boekweitgraan
3 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
- peper, versgemalen
3 el saus, soja-
400 g varkenshaas

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.

Pel de knoflook en snijd deze fijn.
Schil de gemberwortel en rasp deze.
Maak een marinade van de sojasaus, de olie, de knoflook en de gember en wat versgemalen peper.
Snijd het vlees in stukjes en meng het met de marinade.
Laat dit 60 min. staan.
Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Maak de spitskool en paprika schoon en snijd het in dunne reepjes.
Verhit de wok op een hoog vuur (zonder olie) en bak hierin het vlees met de marinade ca. 2 min.
Voeg de paprika en spitskool toe en bak het nog 5 min. tot de groente beetgaar zijn.
Breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout.
Serveer het wokgerecht met de mie.

Venkelsoep.



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

Ingrediënten

750 ml bouillon, kippen-
(evt. van tablet)
125 ml crème fraîche
(halfvet)
3 el olie, olijf-
1 ui, kleine, gesnipperd
1 venkel

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 venkel in kleine stukjes en bewaar het kruidige venkelgroen als garnering.
Fruit in een soeppan de ui in de olie goudbruin. Voeg de stukjes venkel erbij en bak ze enkele min. mee.
Roer de crème fraîche erdoor.
Schenk de bouillon erbij.
Breng het geheel aan de kook en laat de soep 10-15 min. afgedekt zachtjes koken.
Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine en breng die op smaak met (versgemalen) peper.

Tip:

Serveer de soep in een diep bord en leg er een takje cherrytomaatjes in.

Voorjaarsalade met bulgur.



Menugang: Bij- en lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

12 asperges, groene, in stukjes, de kopjes apart
½ citroen, sap van
1 tl citroenrasp
1 vel dille, fijngehakt
150 g doperwten
100 g feta
1 tn knoflook, fijngehakt
- olie, olijf-
- peper
1 vel peterselie, platte, fijngehakt
1 bs radijsjes, in dunne plakjes
1 sjalotje, fijngehakt
50 g (spelt)bulgur
- zout

Bereiding.

Kook de bulgur zoals aangegeven op de verpakking.
Giet af en laat afkoelen.
Fruit in een pan met een beetje olijfolie de knoflook en ui aan.
Voeg de groene asperges en doperwten toe en roerbak 2-3 min.
Voeg de aspergekopjes toe en roerbak nog heel even totdat alles beetgaar is.
Laat afkoelen.
Doe de bulgur samen met de gebakken groenten in een schaal.
Voeg de radijs, feta, kruiden, citroenrasp en citroensap toe.
Schep alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Tip:

Deze salade is heerlijk voor de lunch en erg geschikt om mee te nemen voor bijv. een picknick. Bewaar deze dan vooraf in de koelkast

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

Witlofsalade met kiwi.



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

Ingrediënten

2 appels
4 el cranberries,
gedroogde
4 kiwi's
3 str witlof

Voor de dressing:

1 tl citroensap
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
1 el room, zure
1 sjalotje
- zout

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

Bereiding.

Was de witlofstronkjes, halveer ze, verwijder de harde kern en snijd ze in dunne reepjes. Verwijder de schil van de kiwi's en snijd ze in halve plakjes.

Was de appels, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appels in plakjes.

Meng alle ingrediënten voor de dressing met elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Doe de witlof, kiwi, appel en cranberries in een kom en meng de dressing erdoor.

Verdeel de salade over de borden.

Witlofsalade met wortel en sinaasappel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Voedingscentrum.nl,
ZekerGezond.be

Ingrediënten

2 sinaasappels
2 el slasaus (25% olie)
2 el yoghurt, halfvolle
6 strnk witlof, kleine
2 wortels, dunne

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Bereiding.

Schil de sinaasappel dik.
Snijd de sinaasappel in plakken en snijd de plakken in stukjes (vang het sap op).
Maak een dressing van het sinaasappelsap, de slasaus en de yoghurt.
Maak de wortel schoon en rasp hem grof.
Was de witlof en snijd een stukje van de onderkant.
Snijd de stronkjes in smalle repen.
Meng er tegen het verkleuren direct de dressing door.

Tip:

Lekker als groentegerecht met een rundergehaktbal en aardappelen.

Witvisfilet stoofpot met aardappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Tunesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

3 aardappelen, in stukjes
1 dl bouillon, groente-
½ tl harissa
2 tn knoflook, fijngehakt
½ tl komijn
2 el munt, fijngehakt
- olie, olijf-
½ tl paprikapoeder
3 el peterselie, verse, fijngehakt
2 el sap, citroen-
200 g tomatenblokjes
2 witvisfilets
- zout

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

Bereiding.

Kook de aardappelen 25 min. in de bouillon.
Verhit de olie in een andere pan.
Voeg de vis toe, samen met de knoflook, de specerijen, de tomatenblokjes, de harissa en het citroensap.
Voeg de aardappelen toe, met een deel van de bouillon.
Laat de vis in 10 min. gaar worden en de saus inkoken.
Voeg de munt en peterselie toe.

Worteljam.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tips:

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

Wrap met caprese-spinaziesalade.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 3
Sterren: ***
Bron: The answer is
food

Ingrediënten

½ citroen, de rasp van
125 g mozzarella
2 tl pesto
100 g spinazie
5 tomaten, zon-
gedroogde
2 el yoghurt
3 wraps, kleine

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.

Snijd de spinazie in repen en de tomaten en de mozzarella in blokjes.
Meng de spinazie, de tomaten, de mozzarella, de yoghurt, de pesto en de rasp van de citroen in een schaal tot een salade.
Vul de wraps met de salade en rol ze op.

Wrap met hummus, bietjes en feta.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

500 g bietjes, gekookte,
in plakjes
200 g feta, verbrokkeld
200 g hummus
1½ bs munt, fijngehakt
75 g rucola
3 uitjes, lente-/bos-, in
ringetjes
8 wraps, tortilla-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v verzadigd: 10 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Bereiding.

Leg elke (meergranen) tortillawrap op een vel bakpapier.

Bestrijk de wraps met de hummus.

Beleg de wraps met de rucola, de plakjes biet, de verbrokkelde feta, de munt en de bosui.

Rol de wraps strak op en wikkel het bakpapier eromheen.

Snijd de pakketjes met papier en al vlak voor het serveren door.

Wraps met poon en coleslaw.



Menugang: Lunch-,
hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visculinair

Ingrediënten

2 el azijn
300 kool, Chinese, in
dunne reepjes
4 el mayonaise
3 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper
4 el peterselie, platte,
fijnggehakt
4-6 poonfilets
150 g wortels, geraspt
8 wraps, tortilla-,
volkoren
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 2-3 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de Chinese kool met de geraspte wortels, de peterselie, de mayonaise, de mosterd en de azijn.

Breng de coleslaw op smaak met versgemalen peper en zout.

Verwarm een grillpan.

Bestrijk de poonfilets met olijfolie en bestrooi ze met zout en versgemalen peper.

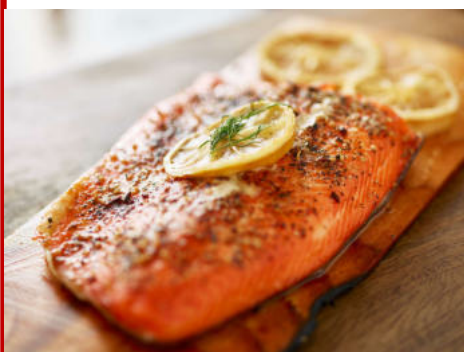
Gril ze op de huid in een paar minuten gaar totdat je ziet dat de warmte de bovenkant van de vis bijna heeft bereikt.

Draai de poon dan nog even om en bak ze nog een ½ min.

Verwarm de tortilla wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Beleg de tortilla's met coleslaw, leg er de poonfilet op, rol ze op en geniet!

Zalm met aubergines van de BBQ.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: The Basterd Barbecue, Visrecepten.nl

Ingrediënten

3 ansjovisfilets, zeer fijn gesneden
2 aubergines
- balsamico, oude
- kaas, Parmezaanse
½ tl karwijzaad, geroosterde, fijn-gemalen
2 tn knoflook, gepeld en gesnipperd
- olie, olijf-, vierge
- peper, zwarte
- rucola
1 sjalot, grote, gesnipperd
4 zalmfilet à 100 g
- zout, grof

Bereiding.

Steek de houtskool op verschillende punten in de barbecue aan en laat de temperatuur oplopen tot 200°C .

Snijd de aubergines open en smeer ze in met olie.

Rooster tot ze mooi gekleurd en gaar zijn.

Lepel dan het vruchtvlees uit de aubergines.

Maak hiervan auberginespread.

Doe 2 el olijfolie in een pan en voeg de knoflook en het sjalotje toe.

Laat het op een rustig vuur zachtjes fruiten, voeg het vruchtvlees van de aubergine toe.

Breng de spread op smaak met ansjovis, zwarte peper en het karwijzaad.

Proef de spread en voeg naar behoefte zout toe om het op smaak te brengen.

Bestrijk de zalm met olie en grill het op een hoog vuur ongeveer 1-1½ min. aan beide zijden (de zalm moet van binnen half rauw blijven).

Leg de auberginespread op een bord of schaal en leg de zalmfiletjes erop.

Bestrooi de vis met grof zout, wat rucola en grof geraspte Parmezaanse kaas.

Besprenkel de vis met wat olijfolie en balsamico en serveer.

Bereidingstijd: 25-30 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

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 ovengas (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 fijngemalen 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 Wellington met spinazie II.



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

Ingrediënten

1 ei
60 g kaas, jonge
1 hv pompoenpitten
200 g spinazie
1 hv walnoten
1 Zalm Wellington (uit de visbox)

Voor de dressing:

2 tl dille
2 tl honing
2 tl mosterd
1 mp peper
2 el yoghurt

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zet de Zalm Wellington in de oven en bereid die zoals op de verpakking staat vermeld.
Kook het ei hard in 5-6 min.
Was de spinazie.
Snijd de kaas en het ei in stukjes.
Voeg alle ingrediënten bij elkaar en schep ze door elkaar.
Meng in een schaaltje de ingrediënten voor de dressing en verdeel die over de salade.

102

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

Zoete aubergines met sumak-sesam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Food & Friends, Mezza, Mounir Toub, NJAM!

Ingrediënten

2 aubergines
- cress, om te garneren
2 el granaatappelpitjes
3 el granaatappel-
melasse
3 el honing
3 el olie, olijf-
3 el sesamzaad,
geroosterd
2 tl sumak
6 el yoghurt, Turkse, om
te garneren

2 grote koekenpannen

Bereiding.

Snijd de aubergines in de lengte in plakjes van ca. 1 cm dik.
Verhit 2 el olijfolie in de koekenpannen en bak de aubergineplakken 3 min. per kant, tot ze gaar zijn.
Meng de honing met de granaatappelmelasse en de rest van de olijfolie.
Blus de aubergines ermee af en wentel ze er aan beide kanten nog even door.
Meng het sesamzaad met de sumak.
Haal de pan van het vuur en bestrooi de aubergines met het sesamzaad-sumakmengsel.
Draai de plakjes om en bestrooi ook de bovenkant met het sesamzaad-sumakmengsel.
Bak de aubergine nog ongeveer 1 min.
Garneer de aubergineplakken met de Turkse yoghurt, de granaatappelpitjes en de cress.

Tips:

- Meer gasten? Meer plakken! Je pakt je winst al door de aubergines in ronde plakjes te snijden in plaats van ovaal.
- Probeer op de markt verschillende aubergines te scoren, rond is ook leuk!

Bereidingstijd: - 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

Zomerse tomatensaus.



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

Ingrediënten

ca. 500 g groenten, naar keuze (courgette, aubergine, ui, knoflook, paprika, rode peper)
ca. 3 el kruiden, verse (tijm of rozemarijn)
1 sch olie, olijf-
1 snf peper, zwarte, versgemalen
ca. 1 kg tomaten, verse*
1 snf zout, zee-

* genoeg om een ovenschaal of bakplaat mee te vullen

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 200°C.
Halveer de tomaten en leg ze met de snijkant naar boven in de ovenschaal.
Strooi er genoeg zout en peper over (dat hebben tomaten wel nodig!).
Giet wat olijfolie over de tomaten.

Wil je extra groentes toevoegen? Doe dat nu, zorg dat de groentes schoongemaakt zijn en in stukken gesneden.
Ook de kruiden en teentjes knoflook kan je nu toevoegen. Zorg alleen dat de ovenschaal niet té vol wordt.

Zet de schaal in de oven en rooster de tomaten 60 min. tot ze een beetje bruine randjes hebben.
Haal alles weer uit de oven, laat de tomaten wat afkoelen.
Verwijder evt. steeltjes van kruiden en knoflookschilletjes.
Pureer de groentes met een staafmixer tot een gladde saus.
Proef de saus, misschien wil je er nog wat zout, peper of een schepje suiker bij doen.

Tips:

- Houd je wel van een beetje 'chunky' saus, pureer dan de tomaten niet te glad.
- Vind je schilletjes en pitjes vervelend? Pureer dan de tomaten en laat het geheel uitlekken in een zeef. Een prachtige gladde saus is het eindresultaat. Deze gezeefde saus noemen ze in Italië 'passata'.

Zwitserse worteltaart I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

250 g amandelen òf
hazelnoten
50 g bloem
½ citroen
5 eieren
1 tl kaneel
1 mp kruidnagel,
gemalen
250 g suiker
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.

Maal de amandelen òf hazelnoten.
Rasp de schil van de halve citroen.
Pers de halve citroen uit.
Rasp de wortelen.
Splits de eieren.
Klop de eiwitten stijf.
Roer de eidooiers met de suiker, citroensap en
citroenschil schuimig.
Meng de noten, wortel, kaneel, kruidnagel,
bloem en stijfgeklopte eiwitten door het
schuimmengsel.
Beboter de springvorm.
Bestuif de springvorm.
Doe het beslag in de springvorm.
Bak de taart ca. 60 minuten in een matig
warme oven.
Laat de taart afkoelen.
Bestrijk de taart met witte glazuur.

Gebruikte afkortingen.



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
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.6

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

