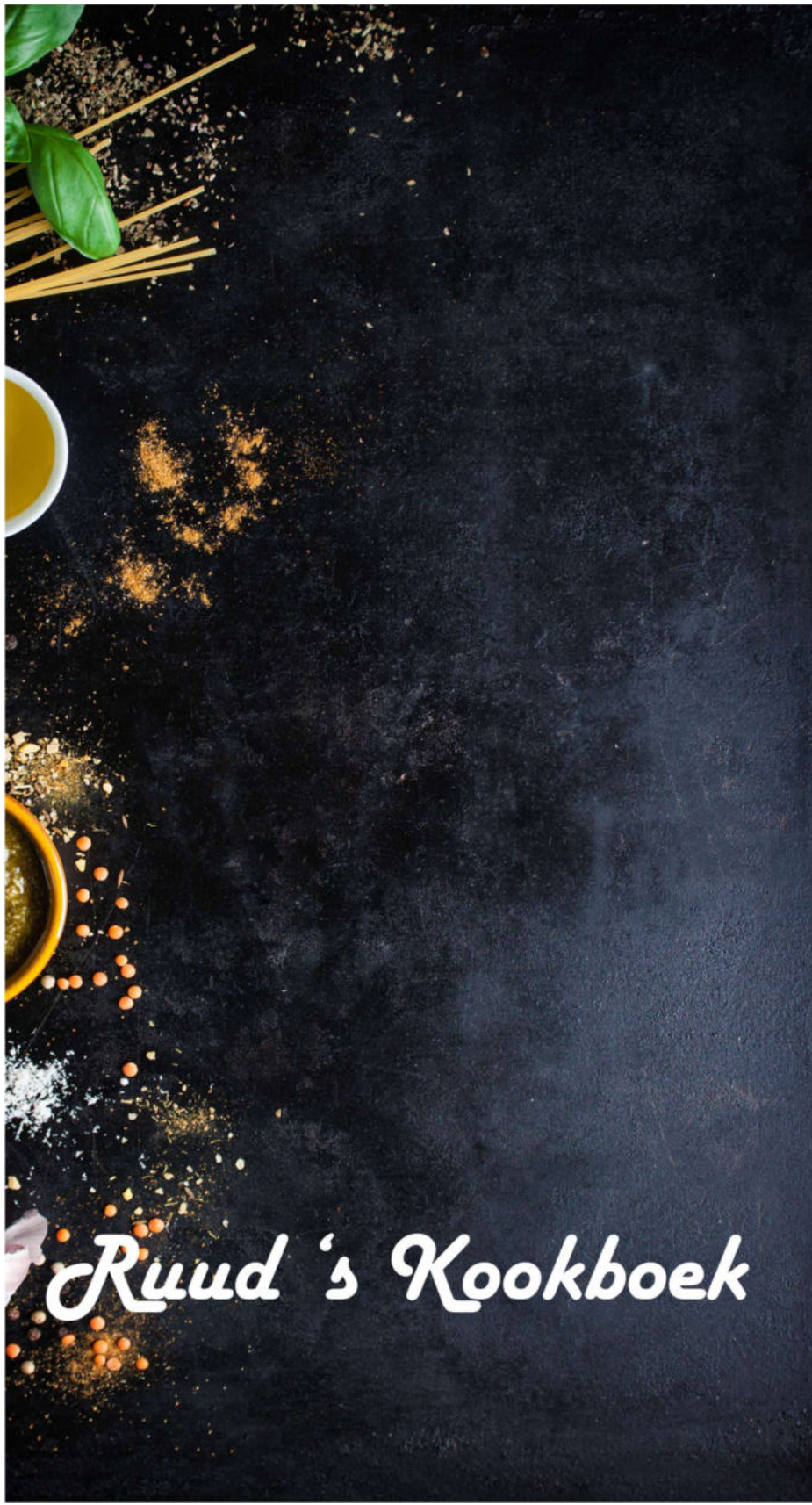




Vleesrecepten VI v2.5

Inhoudsopgave.

Appels uit de oven met gehakt.	3
Asperges met lamsrugfilet.	4
Biefstukje met pesto en rucola.	5
Blinde vink met aardpeer.	6
Boemboe Bali vlees.	8
Broodje halfom.	9
Carajacas - pittige varkenslever.	10
Carpaccio van rosbief.	11
Chorizo al vino - chorizo in rode wijn.	12
Gehaktspiesen met patat.	13
Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn.	14
Hakata-mushi - gestoomd varkensgehakt.	15
Hollandse gebakken biefstuk met gevulde aardappelen en gemengde tuingroenten. ..	16
Lamsfilet gevuld met spinazie en olijventapenade.	17
Lamssaté met pindasaus.	18
Reverse sear picanha met frisse munt-chimichurri.	19
Salimbocca.	20
Shoarma zuurkool.	21
Shrimp boil met maïs en droge worst.	22
Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraïoli.	23
Stamppot andijvie met tartaar en jus.	24
Vlaamse stooflappen.	25
Zeeduivel met spek en lamsoren.	26
Zwijnenpeper I.	27
Zwijnenpeper II.	28
Gebruikte afkortingen (v2.6).	29

Appels uit de oven met gehakt.



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

Ingrediënten

4 appels, grote, stevige
(bijv. Elstar)
2 beschuiten
1 ei
400 g gehakt, h-o-h
- peper, versgemalen
1 mp tijm, gedroogde
- tomatenketchup
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Halveer de appels in de lengte, verwijder de klokhuizen en hol ze iets uit.
Maak het gehakt op de gebruikelijke manier aan met de verkruimelde beschuiten, het ei, de tijm en wat zout en versgemalen peper en maak er 8 balletjes van.
Leg de balletjes in de uitgeholde appels en druk ze goed aan.
Giet een laagje van ½ cm water in een platte ovenschaal en zet de gevulde appels er naast elkaar in.
Zet de schaal ca. 30 min. in de voorverwarmde oven tot het gehakt gaar en goudbruin is.
Garneer ze met een likje tomatenketchup.

Tips:

- Serveer met frites en appelmoes.
- Reken voor kleine eters (kinderen) 1/2 appel per persoon.

Asperges met lamsrugfilet.



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

Ingrediënten

- asperge-afval (schillen enz.)
500 g asperges, geschilde
30 g boter
1 gls cognac (of Armagnac)
1 ei
50 g lamsafval
250 g lamsrugfilet
2-3e tk majoraan
- peper, versgemalen
½ dl room, slag-
1 tk tijm, verse
- zout

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

Bereiding.

Zet het lamsafval op met 1 l water, een takje majoraan en het asperge-afval en laat het op laag vuur enkele uren trekken.

Laat de bouillon inkoken en zeef hem.

Laat de bouillon afkoelen, zodat het vet eraf geschept kan worden.

Kook de asperges met wat zout gaar.

Bestrooi de lamsfilet met zout en peper en braad het vlees in de hete boter in ± 6 min. rondom bruin.

Verpak het vlees in de aluminiumfolie en laat het rusten.

Giet het braadvet weg en blus de koekenpan met wat aspergekookvocht en een borrelglas cognac.

Voeg nog een takje majoraan en tijm, enkele eetlepels lamsfond en de room toe.

Breng het op smaak met zout en peper en zeef de saus.

Snijd de lamsfilet in plakjes en serveer die met de saus en de gekookte asperges.

Biefstukje met pesto en rucola.



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

Ingrediënten

100 g biefstuk
4 tl olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
4 tl pesto, groene
60 g rucola
- zout

Bereidingstijd: 7 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 57
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Snijd de biefstuk in 4 porties.
Bestrooi de porties met versgemalen peper en zout.
Verhit in 4 pannetjes elk 1 tl olie.
Bak de biefstukjes in 2-3 min. rondom medium gaar.
Verdeel de pesto over de biefstukjes en garneer ze met de rucola.

Blinde vink met aardpeer.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jan Tournier,
Njam.tv

Ingrediënten

- boter
- 500 g gehakt, varkens-
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- 200 g postelein
- 8 varkenslapjes, dunne
- zout

Voor zalfje van aard- peer:

- 12 aardperen
- 2 klt boter
- 2 bouillonblokje,
- kippen-
- 2 sch melk
- 2 sch olie, olijf-
- 2 sch room
- zout

Bereiding.

Schil de 6 aardperen voor het zalfje en snijd ze in stukken.

Kook ze gaar in gezouten water met een scheutje melk en een blokje kippenbouillon erbij.

Smelt de boter voor de gebakken aardperen in een steelpannetje en laat het goed heet worden.

Leg de aardperen erin en laat ze bakken (wanneer de boter een hazelnootbruine kleur heeft mag het vuur lager gezet worden zodat de aardperen rustig verder kunnen garen; draai de aardperen af en toe om zodat ze langs alle kanten gebakken worden).

Leg ondertussen de lapjes varkensvlees open en draai er kleine hoopjes varkensgehakt in.

Rol ze mooi op tot mini blinde vinken.

Bak de mini blinde vinken in een scheutje olijfolie.

Breng ze op smaak met peper en zout en voeg een klontje boter toe.

Laat ze nog even verder garen onder deksel.

Giet de aardperen voor het zalfje af en doe ze in de blender.

Voeg enkele lepeltjes van het kookvocht, een scheutje olijfolie, een scheutje room en een klontje boter toe.

Mix het tot een gladde crème.

Breng het op smaak met zout.

Serveren:

Snijd de blinde vinken door midden en leg ze op een bord.

Leg de gebakken aardperen erbij en garneer het met het zalfje van aardpeer en enkele blaadjes postelein.

Ingrediënten (vervolg):

**Voor gebakken aard-
peren:**

**12 aardperen
400 g boter**

**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**

Boemboe Bali vlees.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Conimex

Ingrediënten

2 tl djahé
2 el ketjap manis
1 tl knoflookpoeder
1 el kokoscrème (Go-Tan)
2 tl laos
1 el olie,arachide-
1½ el sambal oelek
2 uien, grote
500 g vlees, rund-
- zout

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

Bereiding.

Snijd het vlees in stukken.

Snipper de uien, fruit deze in de olie, samen met de knoflookpoeder, de sambal, de laos en de djahé.

Voeg het vlees toe en laat het even meebakken. Voeg wat water toe en laat alles in ca. 45 min. gaar stoven.

Voeg tenslotte zout (naar smaak) en de ketjap toe.

Breng het gerecht op smaak met de kokoscrème.

Broodje halfom.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Janny Bakker-
Heyneman

Ingrediënten

- boter, room-
4 kadetjes
8 pl lever, runder-
8 pl pekelvlees
- peper
- zout

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

Bereiding.

Snijd de kadetjes open.
Besmeer beide helften van de kadetjes met de
boter
Beleg de broodjes lekker dik met runderlever.
Doe er iets zout en peper op.
Beleg de broodjes lever vervolgens met lekker
sappig pekelvlees.
Klap de kadetjes dicht en serveer ze.

Tip:

Ook lekker op Kaiserbroodjes.

Carajacas - pittige varkenslever.



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

Ingrediënten

1/8 l azijn, wijn-, rode
- brood, boeren-
1 chilipeper, gedroogde
8 tn knoflook
1/8 l olie, olijf-
50 g oregano, verse
1 el paprikapoeder
1 tl peper
1 kg varkenslever, klein
gesneden
1/2 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.

Braad de lever aan en zet die apart.
Vermaal de knoflook met het zout, de peper, de oregano en de paprika tot het een dikke brei is.
Voeg de olie en de azijn toe en breng het verder op smaak met zout en peper.
Voeg, als de pasta te dik is, wat water toe.
Verdeel de pasta over de lever en laat het een nacht intrekken.
Laat de volgende dag alles in een braadpad 15 min. zachtjes stoven. Direct serveren met vers boerenbrood.

Carpaccio van rosbief.



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

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
- boter
1 kbl paddenstoelen,
gemengde
1 el kaas, Parmezaanse
- peper, versgemalen
4 el pijnboompitten
200 g rosbief
1 sjalotje
- 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.

Smeer 4 bordjes in met de Balsamico-azijn.
Leg er de plakken rosbief dakpansgewijs
bovenop.
Strooi er wat peper over.
Snijd het sjalotje in dunne ringetjes.
Fruit het sjalotje lichtbruin in een beetje boter.
Leg de ringetjes op een stukje keukenrol om uit
te lekken...
Rooster de pijnboompitten.
Verwarm de gemengde paddenstoelen licht met
wat zout.
Verkruimel de sjalotjes over de rosbief.
Verdeel de paddenstoelen over de rosbief.
Strooi er de pijnboompitten en de Parmezaanse
kaas over.

Tip:

Garneer eens met eendenlever; verrukkelijk!.

Chorizo al vino - chorizo in rode wijn.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 258
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Prik met een vork enkele gaatjes in elke chorizo worst.

Doe de rode wijn in een pan of kookpot en breng het met een paar laurierblaadjes en een snufje zout aan de kook.

Voeg, als de wijn kookt, de chorizo worstjes toe.

Doe een deksel op de pan en laat ze gedurende 10 min. op een zacht vuur koken.

Neem na 10 min. het deksel van de pan, draai de worstjes om en laat ze nog eens 10 min. zachtjes koken, dit maal zonder deksel.

Neem, als de chorizo in totaal 20 min. gekookt heeft de pan van het vuur en laat de chorizo nog eens 10 min. rusten.

Neem de worst uit de pan en snijd ze in stukken van ca. 1 cm.

Serveer de worst samen met de rode wijnsaus in een schaal.

Tip:

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

Gehaktspiesen met patat.



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

Ingrediënten:

1 dl dressing, yoghurt-
700 g frites
350 g gehakt runder-
2 komkommers, in plakjes
- olie, frituur-
2 el olie, olijf-,
traditioneel
5 el paneermeel,
kruiden-
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
- zout

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

Bereiding.

Meng het gehakt met de sjalot, het kruidenpaneermeel, 3 el water en versgemalen peper en zout naar smaak.

Vorm er 4 lange worstjes van en prik ze aan de satéstokjes.

Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de gehaktspiesjes rondom bruin en in $\pm$ 7 min. helemaal gaar.

Frituur de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking in de frituurolie.

Schep de komkommer met de dressing door elkaar.

Serveer de frites met de gehaktspiesjes en de salade.

Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jan Aalvink

Ingrediënten

½ kaneelstokje
1 tn knoflook, fijngehakt
½ tl komijn, gemalen
2 laurierblaadjes
- olie, olijf-
1 tl oregano
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, gehakte
½ tl piment, gemalen
450 g sucadelappen, in blokjes
1 tl suiker
200 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, fijn-gesnippert
150 g uitjes, zilver-
50 ml wijn, rode
- zout, versgemalen

Bereiding.

Haal de sucade een uurtje van tevoren uit de koelkast en bestrooi het vlees met versgemalen zout en peper. Verhit een scheutje olijfolie in de braadpan en bak het vlees aan.

Haal het vlees uit de pan en zet het even opzij. Fruit het gesnipperde uitje samen met de knoflook in 4 min. aan, tot de ui zacht is, maar niet bruin.

Voeg de tomatenpuree, de piment, de komijn en de oregano toe en bak het 1 min. mee.

Voeg de tomatenblokjes, de wijn, versgemalen zout en peper en de suiker toe en laat het geheel 2 min. zachtjes pruttelen.

Voeg het vlees, de laurierblaadjes en het kaneelstokje toe en laat het geheel minimaal 2 uur stoven tot het vlees zacht begint te worden.

Voeg de zilveruitjes toe en laat de stifado nog minimaal 1½ uur stoven tot het vlees en de zilveruitjes zacht zijn.

Laat het inkoken als de saus te dun is.

Bestrooi het geheel met wat versgehakte peterselie.

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

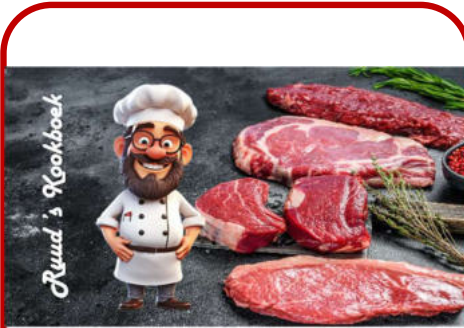
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Hakata-mushi - gestoomd varkensgehakt.



Menugang: -
Keuken: Japanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Receptenplein

Ingrediënten

2 el bloem
3 eieren, geklopt
400 g gehakt, varkens-
500 g kool, Chinese (2
min. geblancheerd)
1 el saus, soja-
1 mp zout

Voor de saus:

6 dl dashi (of kippen-
bouillon)
½ tn knoflook, geperst
1 el maïzena
3 el saus, soja-

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.

Bekleed de bodem van een beboterde cakevorm met 1/3 van de koolbladeren.
Vermeng 1/3 van het ei met het vlees, de bloem, de sojasaus en het zout.
Giet de helft van de rest van het ei over de koolbladeren en druk de helft van het vleesmengsel hierop.
Leg daarop weer 1/3 van de koolbladeren met een laag vlees.
Giet de rest van het ei over het vlees en bedek deze laag met de rest van de koolbladeren.
Druk het geheel goed aan en bedek de vorm met aluminiumfolie.
Breng in een grote stoompan met een goed sluitende deksel water aan de kook.
Stoom het vleesmengsel 50 min. met het deksel stevig op de pan.
Meng 2 el dashi met de maïzena.
Breng de rest van de dashi aan de kook en voeg de sojasaus en de knoflook toe.
Roer er dan geleidelijk het maïzenapapje bij tot het mengsel dik wordt.
Leg een stuk vetvrij papier op de saus om velvorming tegen te gaan en laat de saus afkoelen.
Laat de Hakata-mushi tot kamertemperatuur afkoelen en snijd hem vervolgens in vierkanten of plakken.
Serveer het gerecht met de dipsaus.

Hollandse gebakken biefstuk met gevulde aardappelen en gemengde tuingroenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Libelle 1995

Ingrediënten

8 aardappelen, grote (zelfde grootte)
4 biefstukken, kogel- of ossehaas- (à 125 g)
3 el bieslook, geknipte
50 g boter, bak-
1 ei
75 g kaas, Goudse, geraspte
1 koolrabi
- kruiden, verse (dragon, peterselie, kervel, peper, cayennepeper)
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
200 g peultjes
½ dl room, slank-
1 zk saus, Hollandaise
1 sjalotje
1 tl suiker
400 g worteltjes, kleine
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de aardappelen schoon, kook ze 15 min. in de schil, halveer ze in de lengte en lepel ze uit. Vermeng het kruim met het ei, de geraspte kaas, zout, peper, paprikapoeder, bieslook en room.
Scheep het mengsel in een spuitzak.
Spuit 8 lege aardappelhelften op met de puree en leg ze in een ovenschaal.
Zet de ovenschaal 10 min. in de oven.
Haal de peultjes af.
Snijd het groen van de worteltjes (laat de aanzet eraan) en schrap ze schoon.
Snijd de koolrabi in dikke reepjes.
Bak de worteltjes en de koolrabi al omscheppend kort in 1 el boter met 1 tl suiker en stoof ze met 2 dl water in 20 min. zachtjes gaar.
Voeg na 12 min. de peultjes toe.
Bestrooi de kogelbiefstukjes met zout en peper uit de molen.
Verhit de bakboter in een koekenpan met vlakke bodem en bak hierin op een halfhoog vuur de biefstukken, onder regelmatig verschuiven, aan beide kanten 3-4 min. (of nog wat meer doorbakken).
Bereid de Hollandaisesaus volgens de aanwijzingen op het pakje.
Snipper het sjalotje, fruit het in wat biefstukvet en breng het met 3 el groene kruiden, peper en cayenne op smaak.
Meng dit door de saus.
Leg de biefstuk op een warm bord en giet de saus eroverheen.
Serveer de dampende, goudbruine gevulde aardappel en de kleurrijke tuingroenten er direct naast.

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

Lamsfilet gevuld met spinazie en olijventapenade.



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

Ingrediënten

500 g lamsfilet (2 filets)
1 flj Nando's Portugese
BBQ Marinade
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
150 g spinazie
100 ml tapenade,
olijven-
- zout

Bereidingstijd: 15 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.

Snijd de filets in de lengte in stukken en leg ze in een schaal.
Voeg hier de marinade aan toe en laat het vlees 15 min. staan.
Leg de filets op een rooster en plaats de spinazie op het midden van de filets.
Sprenkel daar wat olijventapenade, nootmuskaat, versgemalen peper en zout overheen.
Vouw de filets dubbel en zet ze met tandenstokers vast, zodat de vulling blijft zitten.
Bak de filets 20-25 min. op 180°C.

Tip:

Serveer de lamsfilet met couscous of rijst.

Lamssaté met pindasaus.



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

Ingrediënten

½ tl chilipoeder
2 tn knoflook, geperst
½ tl komijn, gemalen
450 g lamshaas
1 tl limoensap, vers
1½ dl melk, kokos-
1 el olie, maïs-
1 el pasta, curry-, milde
6 el pindakaas, met
stukjes noot
1 tl tomatenpuree
1 ui, gesnipperd
1 dl water, koud

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

Bereiding.

Snijd het lamsvlees met een scherp mes in dunne plakken.
Doe het vlees in een grote schaal.
Meng de currypasta, de kokosmelk, de knoflook, de chilipoeder en de gemalen komijn in een kom.
Giet dit mengsel over het vlees en schep alles goed om.
Laat het afgedekt 30 min. marineren.
Maak intussen de satésaus.
Verhit de olie in een grote wok en roerbak de ui 5 min.
Zet vervolgens het vuur lager en bak de ui nog eens 5 min.
Voeg al roerend de pindakaas, de tomatenpuree, het limoensap en het koude water toe tot alles goed is vermengd.
Rijg het vlees aan houten spiesen en bewaar de marinade.
Grill de saté 6-8 min. onder een hete grill.
Keer de spiesen eenmaal.
Giet de bewaarde marinade in de wok en laat hem 5 min. koken. Serveer de lamssaté met de pindasaus.

Tip:

Week houten spiesen eerst 30 min. in koud water. Zo voorkomt u dat ze verbranden.

Reverse sear picanha met frisse munt-chimichurri.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Jummm,
de BBQ kan aan

Ingrediënten:

2 el azijn, wijn-, rode
7 el olie, olijf-, extra
vierge
1 peper, rode
- peper, versgemalen,
naar smaak
20 g peterselie
600 g picanha
1 tn knoflook
10 g munt
1 ui, rode
1 snf zout

Bereiding.

Picanha is het staartstuk van het rund dat populair is in Portugal en Brazilië. Staartstuk is het driehoekvormige deel aan het uiteinde van de platte bil.

Verhit de BBQ tot 180°C en maak twee zones: één plek boven het vuur (dit is je grill) en één plek zonder vuur eronder (dit is je oven). Laat de picanha op kamertemperatuur komen. Snijd de vetkap kruislings in en kruid het vlees met enkel grof zeezout.

Gaar de picanha op het ovengedeelte van je BBQ in ca. 20-25 min. tot een kerntemperatuur van 48°C.

Haal het vlees vervolgens van de BBQ en verhoog de temperatuur naar 220°C.

Gril de picanha nu rondom af boven het vuur voor een mooie krokante korst.

Haal het vlees van de BBQ en laat het 10 min. rusten.

Hak de peterselie en de blaadjes van de munt fijn en doe ze in een kom.

Snipper de ui, snijd de knoflook fijn en voeg dit toe aan de peterselie.

Snijd de rode peper in kleine stukjes en meng de azijn en de rest van de olie in de kom.

Breng de inhoud op smaak.

Snijd het vlees in dunne plakken en serveer het met de chimichurri.

Tip:

Voeg tijdens het garen van de picanha een handje eiken rooksnippers toe aan de gloeiende kolen voor extra rooksmak aan je vlees.

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: -

Saltimbocca.



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

Ingrediënten

80 g boter, room-
100 g ham, rauwe
(prosciutto)
300 g kalfsschnitzels
- peper, versgemalen
12 bl salie
40 ml wijn, witte

Bereiding.

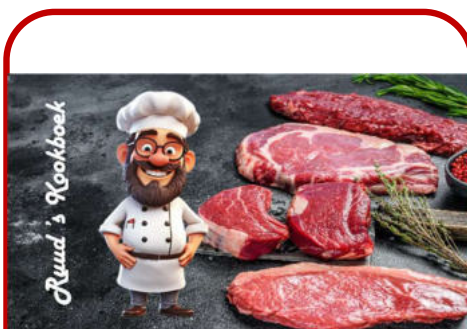
Haal de kalfsschnitzels minimaal 30 min. voor bereiding uit de koeling.
Verdeel het vlees in 4 stukken van zo'n 0,5 cm. dik.
Snijdt het evt. over de gehele oppervlakte doormidden om deze dikte te bereiken (is het vlees te dun om doormidden te snijden, dek het dan af met huishoudfolie en sla het met een koekenpan tot het de juiste dikte heeft.
Bestrooi de stukken kalfsschnitzel met versgemalen peper en pak ze rondom in met de plakjes rauwe ham.
Smelt de boter in een koekenpan en laat het goed heet worden.
Bak de vleespakketjes 1 min. per zijde op een hoog vuur.
Blus ze af met de witte wijn.
Zet het vuur laag.
Haal de vleespakketjes uit de pan, pak ze in met aluminiumfolie en laat ze rusten.
Voeg naar smaak blaadjes salie toe aan de boter en wijn in de pan.
Laat het 2-3 min. inkoken.
Serveer het als jus naast de saltimbocca.

Tips en tricks:

- Kalfsschnitzels vind je niet bij elke supermarkt.
- Mocht je ze in de supermarkt niet meteen zien, kijk dan eens in het vriesvak. De slager kan je er sowieso aan helpen.
- Het is wat ons betreft niet nodig om de schnitzels te bestrooien met zout. De rauwe ham zorgt voor genoeg zoute smaak.
- Bij de klassieke bereiding van saltimbocca's leg je het salieblaadje op de vleespakketjes. Dat is niet zo praktisch, daarom de salie in de jus. Probeer dit gerecht gerust eens met een blaadje salie op of onder de ham. Zet het blaadje salie eventueel vast met een cocktailprikker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 244
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Shoarma zuurkool.



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

Ingrediënten

1-2 el olie of bak-en-braadproduct
½ paprika, rode
1 uitje
200 g vlees, shoarma-
225 g zuurkool

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 ui en snipper hem in stukjes.
Was de paprika en snijd ook die in stukjes.
Verhit de olie of het bak-en-braadproduct en bak de shoarmareepjes bruin.
Voeg, zodra de reepjes gaar zijn, de ui toe en bak het even mee.
Voeg dan de rode paprika toe en bak die mee.
Voeg tot slot de zuurkool toe, doe de deksel op de pan en stoof het op een laag vuur in 20 min. gaar.

Shrimp boil met maïs en droge worst.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Jummm,
de BBQ kan aan

Ingrediënten:

2 tk bosui
2 el boter, kruiden-
600 g garnalen, reuze
425 g krieltjes kruiden-
botersmaak
4 tl kruiden, cajun
2 limoenen
2 maïskolven
- peper, naar smaak
100 g worst, droge
- zout, naar smaak

- bakpapier
- keukentouw

Bereiding.

Snijd de garnalen iets in langs de achterkant van de staart en schep ze in een kom.

Smelt ondertussen de kruidenboter in een steelpan op een laag vuur.

Snijd met een kartelmes de maïskolven in plakken van ongeveer 1 cm dik.

Snijd de droge worst in dunne plakjes.

Snijd de krieltjes doormidden.

Snijd de bosui in ringetjes.

Voeg de maïs, de worst, de krieltjes en de bosui toe aan de garnalen en voeg er de cajunkruiden en de gesmolten kruidenboter aan toe.

Kruid het mengsel naar smaak en meng het goed door elkaar.

Verhit de BBQ tot 180°C en maak twee zones: één plek boven het vuur (dit is je grill) en één plek zonder vuur eronder (dit is je oven).

Leg 4 vellen bakpapier naast elkaar op het aanrecht en verdeel er het garnalenmengsel over.

Vouw de pakketjes dicht en bind ze vast met een stukje keukentouw.

Leg de pakketjes in een vuurvaste schaal op de indirecte zone (oven gedeelte) en laat ze ca. 15 min. zachtjes garen.

Snijd ondertussen de limoenen doormidden en gril ze op de directe zone (boven het vuur) op de gesneden kant tot ze mooi gekleurd zijn.

Maak de pakketjes open en controleer of de garnalen gaar zijn.

Serveer de shrimp boil met de geroosterde limoen.

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraioli.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Verhit de ovengrill.

Bestrijk de boterhammen met wat olijfolie en grill ze knapperig en licht goudbruin onder de grill (niet te bruin, je toast ze straks nog een keer). Wrijf de warme boterhammen in met knoflook.

Halveer de tomaat.

Wrijf de boterhammen daarmee in.

Beleg 4 boterhammen met de manchegoplakjes en de chorizoplakjes. Snijd de lente-ui in grove stukken en verdeel ze over de chorizo.

Bak de tosti's volgens de gebruiksaanwijzing van het tostiapparaat of leg ze in een grillpan met wat zwaars erop.

Gril ze goudbruin en tot de kaas gesmolten is. Snijd de tosti's schuin door.

Roer de aioli los met de membrillo en geef dat erbij.

Vorb. tijd: 30 in.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 814

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 50 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 54 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Stamppot andijvie met tartaar en jus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
DeNieuwsbode.nl

Ingrediënten:

1 kg aardappelen, iets kruimige
800 g andijvie, verse, gesneden
50 g boter, room-, ongezouten
1 zk jus, rundvlees-
1 tl nootmuskaat, gemalen
- peper, versgemalen
300 g tartaar, runder-
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 360 mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken en kook ze in 20 min. gaar.

Giet ze af, maar bewaar een kopje kookvocht.

Voeg het kookvocht toe en stamp de aardappelen met de pureestamper tot een puree.

Schep de andijvie erdoor.

Breng het op smaak met de nootmuskaat, peper en evt. zout.

Smelt ondertussen de boter in een koekenpan.

Rol 4 balletjes van de tartaar en bak ze volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Breng ze op smaak met peper en evt. zout.

Schep de tartaartjes uit de pan, maar laat het bakvet zitten.

Voeg de inhoud van het zakje jus toe aan dezelfde pan en maak de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de stamppot en tartaartjes over 4 borden.

Schep de jus erover.

Vlaamse stooflappen.



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

Ingrediënten:

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

Bereiding.

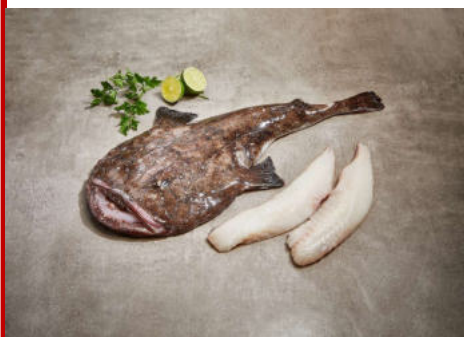
Snipper het uitje fijn.
Snijdt het gemberbolletje in kleine stukjes.
Bestrooi de runderlappen met zout en versgemalen peper.
Verhit de vloeibare Bak & Braad in een braadpan.
Schroei hierin de runderlappen snel dicht en braad ze aan alle kanten bruin.
Haal het vlees uit de pan.
Doe het uitje in de pan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

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen en sperziebonen.

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

Zeeduivel met spek en lamsoren.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: R.M.R. Goudart

Ingrediënten

50 g boter
500 g lamsoren
- peper, versgemalen
4 pl spek, ontbijt-
4 zeeduivelfilets
- zout

Voor de saus:

10 g boter
- peper, versgemalen
4 cl port, rode
2 sjalotjes, gesnipperd
2½ dl wijn, rode
- zout



Lamsoren

Bereiding:

De saus:

Laat de gesnipperde sjalotjes in 10 g hete boter glazig worden.
Blus ze af met de rode wijn.
Laat de saus tot 1 dl inkoken.

De vis:

Was de zeeduivelfilets onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier.
Wikkel de stukken vis in een plakje spek, bind de spek vast met keukengaren en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.
Bak de vis in wat hete boter even om en om bruin.
Laat de vis vervolgens in een op 185° C. voorverwarmde oven in ca. 8 min. gaar worden.
Was de lamsoortjes en laat ze met aanhangend water met een klontje boter op een vrij hoog vuur al omscheppend garen.

Opmaak:

Breng de saus op smaak met de port, versgemalen peper en zout.
Klop er vlak voor het serveren de resterende blokjes ijskoude boter door (zorg ervoor dat de saus niet weer gaat koken!).
Verwijder het garen van de zeeduivel en leg de vis op een bedje van lamsoren.
Schenk de saus eromheen en serveer direct.

Voorbereidingstijd: - min.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zwijnenpeper I.



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

Ingrediënten

4 dl azijn, wijn-, rode
4 el bloem
- boter
500 g hamlappen
8 jeneverbessen
2 bl laurier
- peperkorrels, roze of
groene
100 g spek, rook-,
mager, zonder zwoerd
2 uien
4 dl water
- zout

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

Bereiding.

Snijd de hamlappen en de rookspek zonder
zwoerd in dobbelsteentjes.
Snipper de uien.
Bak het vlees en de spek in boter bruin op een
hoog vuur.
Strooi er dan zout bij.
Bak vervolgens de ui.
Strooi er de bloem over en roer dit door tot er
geen wit meer is te zien.
Temper het vuur en giet beetje bij beetje het
water en de rode-wijnazijn erbij.
Blijf roeren tot alle aanbaksels los zijn.
Strooi er de roze of groene peperkorrels, de
geplette jeneverbessen en de laurierblaadjes
op.
Laat het geheel nog ruim een ½ uur sudderen
(de saus mag niet te dik worden).

Zwijnenpeper II.



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

Ingrediënten

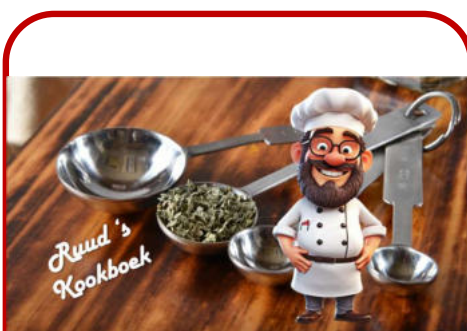
4 el azijn
4 ael bloem, tarwe-
20 g boter
8 jeneverbessen,
platgeknepen
2 bld laurier
4 tl peperkorrels,
groene, geplet
100 g rookspek, mager
2 uien
500 g varkenslappen,
magere
4 dl water
½ tl zout

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

Bereiding.

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

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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)

