



Ruud 's Kookboek

100 bijgerechten IV

Inhoudsopgave.

Aardappel-quenelles.	4
Aardappelgratin I.	5
Aardappeltortilla.	6
Aardappeltortilla met worst.	7
Aardbeienconfituren.	8
Aïoli - Franse mayonaise.	9
Ajam goreng koenig.	10
Appeljam.	11
Aspergepunten.	12
Atjar ketimoen - zoetzuur van komkommer II.	13
Banaan in kokosmelk.	14
Bearnaisesaus.	15
Beurre maître.	16
Bloemkool-roereieren.	17
Chunky salsa.	18
Chimichurri I.	19
Chimichurri II.	20
Citrusdressing.	21
Cumberlandsaus.	22
Dadelsiroop.	23
Daging ketjap (slowcooker).	24
Doperwtjes à la française.	25
Drooggestoomde rijst.	26
Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout.	27
Gehaktballen met sesamzaadjes en sojasaus.	28
Gemarineerde rode ui.	29
Goela djawa siroop - palmsuikersiroop I.	30
Gratin dauphinois - aardappelgratin met room.	31
Indonesische gehaktballetjes (zoutloos).	32
Jeneverbesboter.	33
Kaassaus.	34
Knapperige broodsticks van oud stokbrood.	35
Knoflookbotersaus.	36
Knoflookmayonaise met veel verse kruiden.	37
Komkommer in ketjap.	38
Kruidenkwark.	39
Lalab tomat.	40
Lemon curd II.	41
Limoen-knoflookmarinade I.	42
Limoen-knoflookmarinade II.	43
Lollo rosso.	44
Mexicaanse salade.	45
Mierikswortelsaus.	46
Mojo picón.	47
Mosterd I.	48
Nem ran - Vietnamese keizerlijke loempiaatjes.	49
Niter kibbeh.	51
Olijvenpasta.	52
Orange curd.	53
Oud Hollandse uiensaus.	54
Paaskuipje met vanille-citrusmousse en chocolade.	55
Paddenstoelentompouche.	56
Patacones.	57
Picadillo-crème.	58
Pikante mayonaise.	59
Pittige stoofpeertjes.	60
Prodszneysaus met wodka.	61
Provençaalse Roma tomaten uit de oven.	62
Provençaalse saus.	63
Puré de patatas picante - pittige aardappelpuree.	64
Rårakor med Gräslök - aardappelkoekjes.	65
Romige aardappelpuree.	66

Romige witlof.....	67
Roze saus.....	68
Ruebli Torte - Zwitserse worteltaart.	69
Runderbouillon.	70
Safranaardappelen.	71
Salade met krab en ei.	72
Sambal loeat.	73
Saté van ossenhaas en bosui.	74
Sauce diable.....	75
Scampimarinade.	76
Sjalottenkruidenboter.	77
Tahoe ketjap II.	78
Tapenade.	79
Tjaptjoi.	80
Tomaat-basilicumboter.	81
Tomaten-chutney.....	82
Tomaat-pestoboter.	83
Trappistensaus.	84
Uien gestoofd in La Trappe Dubbel.....	85
Uien inmaken.	86
Uiencompote.	87
Vegetarische linzensoep.	88
Voorjaarsalade met bulgur.....	89
Wasabivinaigrette.	90
Wildmarinade.....	91
Witlof met kaas.....	92
Witte saus (vegetarische basissaus).....	93
Witte wijnsaus.	94
Yoghurtdressing.	95
Yoghurtmayonaisesaus voor de barbecue.	96
Zigeunersaus.	97
Zoete wontons I.....	98
Zoete wontons II.	99
Zoetzure gembersaus.....	100
Zoetzure radijspickels met dille en mosterdzaad.	101
Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.	102
Zweedse slasaus.	103
Zwitserse aardappelpoffertjes.	104
Gebruikte afkortingen.	105

Aardappel-quenelles.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Airfryerboekje 2.0

Ingrediënten

- aardappelpuree, dikke

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.

Aardappel-quenelles maken is makkelijk en je kan dit makkelijk op voorhand doen. Je maakt een dikke aardappelpuree en brengt deze naar keuze op smaak met melk en een klontje boter en wat nootmuskaat. Wat ook een lekkere combinatie is om aan de puree 2 tl mierikswortelpuree toe te voegen. Hier draai je met hulp van 2 lepels quenelles van door de lepels over elkaar heen te schuiven. Vries de partij quenelles in.

Aardappelgratin I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2010

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
vastkokend, geschild
30 g boter
4 tn knoflook,
fijngesneden
250 ml room, slag-
150 g kaas, Goudse, oud
48+, gemalen

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

Bereiding.

Snijd de aardappelen in dunne plakjes.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bedek de bodem van een ingevette ovenschaal
(ca. 20-30 cm) met de aardappelschijfjes.
Verdeel de knoflook erover en breng op smaak
met peper en zout.
Herhaal dit tot de aardappelschijfjes op zijn.
Op de laatste laag hoeft geen knoflook, peper
en zout.
Schenk de slagroom over de aardappelschijfjes
en bestrooi met de kaas.
Verdeel de boter er in kleine stukjes over.
Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet
deze 30 min. in de oven.
Verwijder daarna het folie en bak de gratin nog
30 min.

Tips:

U kunt de gratin een paar uur van te voren
bereiden.
Bewaar afgedekt in de koelkast en verwarm 30
min. in een voorverwarmde oven van 180°C.
Hebt u de gratin ingevroren?
Ontdooi hem in de koelkast en verwarm 30 min.
in een voorverwarmde oven van 180°C.
Als de bovenkant te donker kleurt, dek de
gratin dan af met aluminiumfolie.

Aardappeltortilla.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mediterrane
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Tina de Vries

Ingrediënten

3 aardappelen (300 g)
3 eieren
- peper
- olie, olijf-
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakken.
Dep ze droog in een theedoek.
Halveer de ui en snijd in dunne halve plakken.
Klop de eieren los met peper en zout.
Verhit in een koekenpan met een dikke bodem een beetje olijfolie.
Bak de aardappelplakjes op hoog vuur tot ze goudbruin zijn.
Doe de ui-ringen erbij en bak nog enkele min. mee.
Draai het vuur laag en dek de pan af met een deksel tot de aardappels gaar zijn (af en toe roeren om aanbakken te voorkomen).
Roer de aardappels goed door de geklopte eieren.
Maak de koekenpan schoon.
Doe wederom een beetje olijfolie in de pan en maak de olie heel heet.
Doe het ei-aardappelmengsel erbij tot de bovenkant (bijna) gestold is.
Draai de tortilla om, met behulp van een deksel, en bak de andere kant bruin.

Tip:

Serveer warm of koud met (knoflook)-mayonaise.

Aardappeltortilla met worst.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009-12

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokend
250 g (braad)worst, vegetarische, in dunne plakjes
8 eieren
2 tn knoflook, in dunne plakjes
8 el olie, olijf-
2 uien, grote, in ringen

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes van ca. 3 mm.
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag.
Bak hierin de plakjes braadworst 5 min.
Scheep de worst met een schuimspaan uit de pan.
Bak de ui, de knoflook en de aardappelplakken op laag vuur in ongeveer 10 min. gaar.
Klop de eieren los en voeg peper en zout naar smaak toe.
Voeg de worst toe.
Schenk het ei-worstmengsel in de koekenpan erbij.
Verdeel het gelijkmatig over de aardappelen en de uien.
Laat de tortilla op een laag vuur ongeveer 6 min. garen, totdat de onderkant goudbruin is.
Schud, zodra het ei een beetje gestold is, de pan regelmatig heen en weer.
Leg een groot bord omgekeerd op de tortilla, keer de pan om zodat de tortilla op het bord blijft liggen en laat hem vervolgens omgekeerd terug in de pan glijden.
Laat nog 4 min. verder garen.
Serveer de tortilla warm of koud.

Tips:

Lekker met stokbrood en aioli.
De tortilla maximaal 1 dag van tevoren maken.
Bewaar hem afgedekt in de koelkast en laat hem vóór het serveren op kamertemperatuur komen.

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: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Aardbeienconfituren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Oma's recepten

Ingrediënten

1 kg aardbeien
1 citroen, sap en rasp
van
1 kg suiker, gelei-

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 aardbeien en verwijder de kroontjes.
Vermeng ze goed met de geleisuiker en laat een nacht intrekken.

Voeg de volgende dag het rasp en sap van een schoongeboende citroen toe.

Breng het mengsel aan de kook en laat ca. 5 min. borrelen.

Laat de confituren iets afkoelen en schep een paar keer voorzichtig door.

Schenk de confituren in brandschone potten en sluit de potten pas als de confituren geheel zijn afgekoeld met een brandschone deksel.

Tip:

Op dezelfde wijze kun je ook rabarber, zwarte bessen of rode bessen confituren maken; voeg dan met het koken 1 dl water toe.

Aïoli - Franse mayonaise.



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

Ingrediënten

- citroensap, naar
smaak
3 eieren , eigeel van
6-8 tn knoflook
3 dl olie, olijf-
- peper
1-2 tl water, lauw
- 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.

Stamp de knoflook fijn in een vijzel (of pers ze uit met een knoflookpers).
Meng de knoflook met het eigeel.
Roer het tot een homogene massa.
Werk hier druppel voor druppel de olijfolie door.
Blijf roeren, want de aïoli moet zeer dik worden en blijven.
Voeg af en toe een druppeltje citroensap toe.
Maak de saus af met peper en zout.
Aïoli moet een doordringende knoflooksmaak hebben met een plezierig zure nasmaak.

Tip:

Lekker bij gegrild vlees.

Ajam goreng koenig.



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

Ingrediënten

1 tl azijn
1 tl ketoembar, gemalen
1 kg kip, in stukken òf 1 kg
drumsticks
3 tn knoflook
½-1 l olie, frituur-
1 peper, rode
2 dl melk, kokos- (blik)
2 el suiker
½ el tamarindepasta
20 g wortel, gember-,
verse, geschilde
2 st wortel, koenjit-, verse
(à 3 cm) òf 1 tl
koenjitpoeder
40 g wortel, laos-, verse,
geschilde
2 tl zout

Bereiding.

Stamp de koenjit, laos, gember, knoflook en rode peper in een vijzel fijn of pureer ze in een keukenmachine.

Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in een pan, voeg 2½ dl water toe en breng het geheel aan de kook.

Kook de kip ± 30 min. tot alle vocht is verdampt.

Neem de kip uit de pan, dep hem droog en frituur hem in de hete olie (180°C) in 5-10 min. krokant.

Voor een extra lekkere smaak kunt u de kruiden mee frituren (zeef de olie na het frituren).

Serveer de kip zonder kruiden.

Tip:

Het gerecht wordt extra lekker, als u de kip na het koken 1 nacht laat staan en hem pas de volgende dag frituurt.

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

Appeljam.



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

Ingrediënten

2 kg appels, Goud-reinnetten
1 citroen
1½ kg suiker

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 appels en snijd ze in vieren.
Zet ze op met 3 dl water en het geelkleurige schilletje van een citroen.
Wrijf na een ½ uur de appels door een extra fijne zeef.
Voeg suiker en citroensap aan de moes toe.
Kook de jam in tot stroopdikte.

Aspergepunten.



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

Ingrediënten

200 g aspergepunten, groene
200 g aspergepunten, witte
1 fl bier, Grolsch Zomerbok
1 el bieslook, fijngehakte
4 eieren, hardgekookte
150 g ham, magere, gekookte
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
4 el slagroom
- zout, naar smaak

Bereiding.

Gebruik de punten van de groene en witte asperges en verwijder de schil.
Verhit de zonnebloemolie in een wok en doe hierin de groene- en witte aspergepunten. Schep steeds goed om en zorg ervoor, dat de groenten beetgaar blijven.
Verlaag na ongeveer 5-7 min. de hittebron en doe het bier erbij.
Verwarm zo kort mogelijk en laat het vocht wat inkoken.
Roer vervolgens de slagroom en de fijngehakte bieslook erdoor.
Voeg peper uit de molen en zout naar smaak toe.
Strooi de in reepjes fijn gesneden ham over de groene- en witte aspergepunten en garneer met plakjes hardgekookt ei.

Tip:

Serveer hierbij warme toast of ciabattabrood.



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

Atjar ketimoen - zoetzuur van komkommer II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Kon. Marine

Ingrediënten

3 el azijn
1 komkommer
3 kruidnagels
2 lomboks, rode,
ontpitte
- peper
2 el suiker
2 uien
1 el 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 komkommer en snijd hem in schijfjes.
Doe de schijfjes in een kom en schep ze met het zout door elkaar.
Laat het zout drie uur intrekken.
Spoel de komkommerschijven daarna in een vergiet onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier.
Doe de azijn, suiker, peper en de kruidnagels met ongeveer ½ dl water in een pannetje en breng het mengsel aan de kook.
Temper de hittebron en laat alles circa 10 min. zachtjes koken.
Doe de droge komkommerschijven met de klein gesneden rode peper in een pot.
Schenk de nog kokende, kruidige azijn door een zeef er overheen.
Laat het mengsel afkoelen.
Sluit de pot en laat het tafelzuur voor gebruik een dag of vijf staan.
Bewaar het zoetzuur in de koelkast.

Banaan in kokosmelk.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BettysKitchen.nl

Ingrediënten

2 bananen, grote
1 kaneelpijpje
400 ml kokosmelk
50 g suiker,
(Muscovado)
½ vanillestokje (of 1 tl
vanille-extract),
1 snf 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de bananen en snijd ze in plakken van 2 cm dik.

Stop de banaan in de kookpan.

Giet de kokosmelk in de pan, samen met het kaneel pijpje, het ½ uitgeschraapte vanillestokje en een snufje zout.

Verdeel tot slot de suiker over de pan en verwarm op middelmatig vuur.

Zodra de banaan in kokosmelk tegen het kookpunt begint te komen (meestal binnen een 1-2 min.), draai je het vuur laag en laat zachtjes doorgaren gedurende 10 min.

Doe dit zonder deksel op de pan en roer het mengsel af en toe door.

Verwijder het kaneelpijpje, schep de bananen uit de pan en verdeel over 4 kommetjes.

Lepel hier vervolgens een beetje kokosmelk overheen.

Je kunt eventueel nog een klein snufje kaneelpoeder toevoegen.

En traditioneel hoor je deze banaan in kokosmelk ook warm te eten.

Tips:

Let op! Je kunt banaan in kokosmelk niet voorbereiden of bewaren. Het garingsproces zet door en de bananen verkleuren nog steeds na het koken.

Muscovado-suiker is ongeraffineerde suiker, met een heerlijke, intense smaak. Je kokosmelk kleurt hier echter bruin van.

Voeg tijdens het koken eens een borrelglasje ouzo toe.

Bearnaisesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 2 dl
Sterren: ***
Bron: Anne Wilson

Ingrediënten

80 ml azijn, wijn-, witte
125 g boter, zachte
2 tl dragon, verse,
fijngesneden
2 eidooiers
- peper, witte
6 peperkorrels
2 uitjes, lente-,
fijngehakte
- zout

Bereiding.

Doe azijn, lente-uitjes, dragon en peperkorrels in een kleine pan.
Breng het mengsel aan de kook.
Zet het vuur iets lager en laat het zachtjes inkoken tot 2/3 deel over is.
Laat volledig afkoelen en zeef in een vuurvaste kom.
Voeg de eidooiers toe.
Zet de kom in een pan zacht kokend water.
Klop tot het mengsel licht en schuimig is.
Voeg al kloppend geleidelijk de boter toe tot een gladde massa ontstaat.
Wanneer alle boter is toegevoegd, is de saus dik en glad.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Serveer direct.

Tip:

Lekker bij gebraden of gegrild vlees, rosbief of gebakken zalm.

15

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

Beurre maître.



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

Ingrediënten

125 g boter, room-
1 citroen, sap van
- peper, versgemalen
3 el peterselie, zeer fijn
gehakt
- 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 roomboter enige uren op kamertemperatuur wat handzaam worden.
Roer de roomboter daarna met een houten lepel tot ze los en smeuïg is.
Vermeng de boter met het citroensap en de peterselie.
Roer net zolang totdat al het citroensap is opgenomen.
Breng de boter op smaak met peper en zout.
Rol hiervan als het ware een dikke kroket in aluminiumfolie.
Zorg dat hij goed rond van vorm wordt.
Laat de 'Beurre maître' enige uren in de koelkast opstijven.
Snijd de boter vlak voor het opdienen in ronde schijfjes.

Tips:

De boter blijft in de aluminiumfolie zeker 2 weken goed (in de koelkast)

Bloemkool-roereieren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Eat Green 2011-03

Ingrediënten

½ bloemkool
3 eieren
- olie of boter, om mee te bakken
2-3 uien

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

Bereiding.

Maak de bloemkool schoon.
Snijd hem in stukjes en kook hem in een ruime hoeveelheid water.
De bloemkool moet gaar zijn, maar niet uit elkaar vallen.
Snijd de uien fijn en bak ze licht bruin in de olie of boter.
Voeg de uitgelekte bloemkool toe en maak de stukjes iets kleiner met de kooklepel.
Bak de bloemkool 2 min. mee.
Voeg de eieren toe en meng alles goed door elkaar.
Bak het geheel in ongeveer 3 min. gaar.

Tips:

Dit gerecht is heel lekker met geraspte kaas en gekookte aardappels.
Als de maaltijd droog smaakt, voeg wat boter toe.

Chunky salsa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tabasco®

Ingrediënten

2 tn knoflook
1 el limoensap
2 el olie, olijf-
1 paprika, groene, in
blokjes
2 tl pepersaus, rode
(Tabasco)
2 el peterselie,
gesneden 800 g
tomatenblokjes, gepelde
(2 blk)
1 ui, rode, 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.

Verhit de olie in een wok of sauspan.
Fruit hierin de ui en paprika aan.
Voeg de knoflook en de gepelde tomatenblokjes toe en laat dit al roerend 10 min. sudderen.
Maak de saus af met limoensap, Tabasco rode pepersaus, peterselie en zout.
Serveer de dipsaus lauwwarm met tortilla chips of chips naar keuze.
Ook lekker bij Mexicaanse gerechten.

Tip:

De salsa is in de koelkast 5 dagen houdbaar.

Chimichurri I.



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

Ingrediënten

2 el azijn, appel-
3 tl chilivlokken
1 el citroensap
2 tn knoflook
1 bs koriander
120 ml olie, olijf-
1 el oregano
- peper
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.

Chimichurri is een kruidige gezonde dipsaus die je bijvoorbeeld perfect bij vlees kunt serveren.

Meng in een blender de olijfolie, de blaadjes peterselie en de blaadjes koriander. Voeg de oregano, de knoflookteentjes, de chilivlokken, de appelazijn en het citroensap toe en maal fijn. Breng de saus op smaak met zout en peper.

Chimichurri II.



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

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
½ tn knoflook
7½ g koriander, verse
7½ g munt, verse
(alleen de blaadjes)
6 el olie, arachide-
2 tl oregano, gedroogde
1 peper, rode
15 g peterselie, verse,
platte

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.

En óf hier kruiden in zitten: deze Zuid-Amerikaanse salsa bevat maar liefst vier soorten, en dat proef je!

Deze chimichurri is fris, kruidig, heeft een zuurtje en is daarom lekker bij rood vlees, bijvoorbeeld bij biefstuk.

Snijd het steeltje van de rode peper.
Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlees in stukken.
Doe het vruchtvlees met de knoflook, koriander, peterselie, de blaadjes van de munt, oregano, olie en azijn in een hoge beker en mix zo kort met een staafmixer, dat de ingrediënten nog zichtbaar zijn.
Of gebruik voor een iets grover resultaat een apart hakmolentje.

Tip:

Je kunt de chimichurri 2 dagen van tevoren bereiden. Bewaar in de koelkast.

Citrusdressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Het Nederlandse
Zuivelbureau

Ingrediënten

2 el citroensap
2 el mayonaise
- peper
1 dl room, slag-
2 el sinaasappelsap
1 tl suiker
- zout

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

Bereiding.

Klop de slagroom lobbig.
Roer er voorzichtig mayonaise, vruchtensappen
en suiker door.
Breng het mengsel op smaak met zout en
peper.
Geef deze dressing bij salades met groenten of
vruchten.

Cumberlandsaus.



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

Ingrediënten

1 dl aalbessengelei
½ citroen, sap en zeer
fijngenhakte schil van
1 tl gemberpoeder
1 tl mosterdpoeder
½ l port, rode
1 sinaasappel, sap en
zeer fijngenhakte schil
van
5 sjalotjes, zeer
fijngenhakt

Bereiding.

Kook de port in met de uitjes en schilletjes tot er nog een ½ dl van over is.

Roer de aalbessengelei los met gember- en mosterdpoeder.

Meng deze met de ingekookte port en het vruchtensap.

Laat alles afkoelen.

Voeg een paar lepels port toe, als de saus teveel opstijft.

Tip:

Deze saus, die pittig zoetzuur moet zijn, verhoogt de smaak van koude vleesgerechten, zoals bijv. pâtés en koude gekookte ham.

22

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

Dadelsiroop.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: **

Bron: Slank & Gezond

Ingrediënten

20 à 25 dadels, ontpit
120 ml water (liefst
geen kraantjeswater)

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.

Ontpit de dadels en laat ze een 3-tal uur weken in het water.

Na 3 uur mix je de dadels en het weekwater tot een vloeibare massa.

Bewaar deze dadelsiroop in de ijskast.

Houdbaarheid = 2 weken.

Tip:

Ben je gewend om suiker te nemen in je kopje thee, op je brood, op je pannenkoek?

Vervang deze dan door je eigen dadelsiroop.

Daging ketjap (slowcooker).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Bron: ReceptenDb.nl

Ingrediënten

2 bk Boemboe voor Babi
Ketjap (Conimex)
1 bk champignons
1 kg rundvlees
2 uien, gesnipperd
2 dl 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het rundvlees in kleine blokjes.
Doe het rundvlees en de ui in de slowcooker.
Roer de bakjes Boemboe Babi Ketjap in 2 dl
heet water roeren.
Roer dit mengsel door het vlees.
Zet de slowcooker 5 uur op 'high'.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst en komkommer-
tomaatsalade.

Doperwtjes à la française.



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

Ingrediënten

40 g boter
1½-2 kg doperwtjes,
ongedopt
75 g ham, rauwe
- peper
- peterselie
1 krp sla
1 mp suiker
- 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.

Dop de doperwten.

Spoel ze op een zeef, onder stromend water, af.
Zet ze op met kokend water, waaraan wat zout is toegevoegd.

Kook de doperwtjes precies 8 min.

Giet ze af en laat ze in een vergiet uitlekken.

Maak de krop sla schoon en gebruik er het geelgroene hart van.

Snijd dat in uiterst smalle reepjes.

Doe hetzelfde met de rauwe ham.

Verhit de boter in een koekenpan.

Fruit hier de ham even in (al omscheppend).

Voeg de sla en de doperwtjes toe.

Schep het geheel goed door elkaar.

Leg de deksel op de pan.

Laat het geheel gedurende enkele min. zachtjes smoren.

Strooi er wat zout, peper en de suiker over.

Schep het geheel goed om.

Dien de doperwtjes zo warm mogelijk op.

Tip:

Prepareer het gerecht zonder de ham voor een vegetarische variant.

Drooggestoomde rijst.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Groot Indisch
Kookboek

Ingrediënten

400 g rijst,
droogkokende
1 tl zout

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

Bereiding.

Gebruik voor dit gerecht een echte stoompan of maak zelf een stoompan door een metalen vergiet of grote zeef in een hoge pan te hangen.

Was de rijst op een zeef tot het water, dat er af komt, helder is.

Kook de rijst 8 min. in warm water met zout.

Giet de rijst af in het bovenste gedeelte van de stoompan.

Breng in de pan een bodem water aan de kook en hang de rijst hierboven.

Zorg dat de rijst het water niet raakt.

Dek de rijst af met een deksel en stoom ze in 30 min. gaar.

Schep de rijst in die tijd een paar maal om.

Dien de rijst op in een voorverwarmde schaal.

Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ronald Giphart

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes
1 citroen, zest van
3 el citroensap
2 courgettes, kontjes
eraf
4 el olie, olijf-
- zout, zee-

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.

Schaaf met een kaasschaaf de courgettes over de lengte in repen.
Scheep de courgette over in een ruime kom en voeg 2 el olijfolie toe.
Scheep even om.
Zet een grillpan op het vuur en grill hierin de courgettereppen aan weerskanten totdat een mooi patroon ontstaat (ca. 1 min. per kant).
Leg de courgette op een grote schaal.
Je kunt er nu voor kiezen de repen in de koelkast te bewaren voordat je ze opdient, maar je kunt ze ook lauwwarm serveren.
Strooi de basilicumblaadjes en de citroenzest over de courgette.
Besprenkel de repen vervolgens met het citroensap en de rest van de olijfolie en eindig met een snufje zeezout.

Info.

Zest is geraspte schil.

Gehaktballen met sesamzaadjes en sojasaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 ananasschijven (uit
blik), fijngehakt
50 g boter
500 g gehakt, kalkoen-
2 el gember, bak-
 $\frac{3}{4}$ tl peper
1 el sesamzaadjes
2 el sojasaus
 $\frac{3}{4}$ 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.

Kneed alle ingrediënten, behalve de
sesamzaadjes goed door elkaar.
Vorm 8 ballen van het gehakt, rol ze door
sesamzaadjes en bak ze in 10-15 min. in de
boter gaar.

Tip:

Lekker met sambal manis.

Gemarineerde rode ui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Edith Dourleijn

Ingrediënten:

- azijn, wijn-, witte
- ui, rode

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 uien.
Snijd de uien doormidden en daarna in dunne halve ringen.
Doe de uien in een schoon (gesteriliseerd) potje.
Schenk er zoveel witte wijnazijn over dat de ui onder staat.
Na minimaal een kwartiertje wachten begint de ui al lekker zacht te worden.

Goela djawa siroop - palmsuikersiroop I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: MijnRecepten-
boek.nl

Ingrediënten

100 g goela djawa
(palmsuiker)
¼ tl pandan essence
3 el suiker
2 dl water

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten in een pan en kook deze zachtjes totdat de suikers volledig zijn opgelost.

Zeef de siroop daarna door een fijne zeef of een kaasdoek (op die manier verwijdert u namelijk de palmvezels die zich in de goela djawa bevinden).

Bewaar de siroop in de koelkast.

Gratin dauphinois - aardappelgratin met room.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
vastkokende
100 g boter
4 dl crème fraîche
(2 eieren)
1 tn knoflook
½ l melk
- nootmuskaat
- 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.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Schil de aardappelen.
Snijd ze in dunne plakken
Wrijf met de doorgesneden teen knoflook een
ovenschaal in.
Doe er de boter in.
Laat die even smelten in de oven.
Verdeel de aardappelen over de schaal.
Meng de melk met de crème fraîche, peper,
zout en nootmuskaat.
(Voeg evt. nog 2 losgeklopte eieren toe).
Giet het mengsel over de aardappelen (ze
moeten net onder staan).
Zet de ovenschaal in de oven.
Laat ongeveer 1½ uur bakken, tot de
aardappelen gaar zijn.

Indonesische gehaktballetjes (zoutloos).



Menugang: Bijgerecht,
snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ronald Giphart

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl citroengras of sereh
1 ei
500 g gehakt, half-om-half
1 tl gemberpoeder
½ tl kaneel
1 tl kerriepoeder
2 tl knoflookpoeder
1 tl komijn
1 tl korianderpoeder
1 tl kurkuma
3 el olie of boter
4 el paneermeel
1 tl paprikapoeder
1 sjalotje,
fijngesnipperd
1 tl suiker, palm-

Bereiding.

Verwarm 1 el olie in een koekenpan.
Doe alle kruiden en de suiker in de koekenpan.
Bak de kruiden even aan, roer goed door elkaar
en haal de pan van het vuur.
Laat het kruidenmengsel afkoelen.
Doe het afgekoelde mengsel bij het gehakt.
Doe het gesnipperde uitje, het ei en de
paneermeel bij het gehakt.
Knead alle ingrediënten goed door het gehakt.
Vorm er balletjes van ter grootte van een
pingpongbal.
Verhit de olie of boter in een koekenpan en bak
de gehaktballetjes in ca. 15 min. bruin en gaar.

Tip:

Zowel warm als koud te gebruiken.

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

Jeneverbesboter.



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

Ingrediënten

125 g boter, room-
15-20 jeneverbessen
- 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.

Laat de roomboter enige uren op kamertemperatuur wat handzaam worden. Stamp de jeneverbessen fijn in een vijzel. Roer de roomboter daarna met een houten lepel tot ze los en smeug is. Meng de jeneverbessen met de boter. Breng de boter op smaak met peper en zout. Rol hiervan als het ware een dikke kroket in aluminiumfolie. Zorg dat hij goed rond van vorm wordt. Laat de boter enige uren in de koelkast opstijven. Snijd de boter vlak voor het opdienen in ronde schijfjes.

Tips:

De boter blijft in de aluminiumfolie zeker 2 weken goed (in de koelkast).

Kaassaus.



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

Ingrediënten

30 g bloem
35 g boter
100 g Gruyère, geraspte
(of andere pittige kaas)
(1 el kaas,
Parmezaanse, geraspt)
½ l melk
1 snf nootmuskaat
- peper
2 el room, zure
- 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 een béchamelsaus van de boter, bloem en melk.

Voeg er, goed roerend, met kleine plukje tegelijk, de geraspte kaas aan toe.

Voeg, als alle kaas goed is opgenomen en de saus wat draderig wordt, de zure room toe.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Voeg de nootmuskaat toe.

Voeg, om het geheel verfijnd te maken, de geraspte Parmezaanse kaas toe.

Knapperige broodsticks van oud stokbrood.



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

Ingrediënten

100 g bloem
1 ei
75 g meel, paneer-
25 g sesamzaad
- stokbrood, oud
20 g zout, zee-

- olie, zonnebloem- (om
te frituren)

Bereiding.

Heb je ook stokbrood dat al oud is en niet meer lekker. Het is zonde om het weg te gooien. Je kan er ook lekkere broodsticks van maken die knapperig zijn.

Snijd het brood in de lengte in repen van ongeveer 10x2 cm.

Gebruik van het ei alleen het eiwit en klop dit los.

Meng het paneermeel en het sesamzaad.

Haal elke reep door het bloem, vervolgens door het losgeklopte eiwit en tot slot door het mengsel van paneermeel en sesamzaad.

Bestrooi de repen met wat zeezout.

Frituur de repen tot ze goudbruin zijn.

Tip:

Lekker bij een soepje.

35

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

Knoflookbotersaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

1/8 tl bieslook, gehakte
1/2 kp boter, gesmolten
2 tn knoflook,
uitgeperst
- kruidenzout, 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.

Doe alle ingrediënten in een steelpan.
Laat 1 min. koken, en dien de saus warm op.

Tip:

Lekker bij scrimp's.

Knoflookmayonaise met veel verse kruiden.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

2 tl citroensap
3 tn knoflook, fijn
gehakt of uitgeperst
– kruiden, gehakte,
verse, veel*
200 g mayonaise
3 tl mosterd, grove
– peper, zwarte, vers,
gemalen, veel

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.

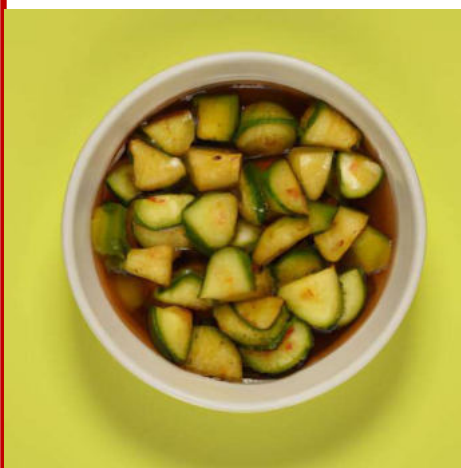
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Gebruik de saus als dipsaus bij gegrilde kipreepjes of als smeerseltje voor op het brood.

* (peterselie, bieslook, oregano, tijm, dille, basilicum, marjolein, salie en/of dragon (de laatste twee met mate); zorg dat de eerste twee er zeker bij zijn)

Komkommer in ketjap.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jan Plasmans

Ingrediënten

1 el ketjap (manis)
1 komkommer
1 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de slangkomkommer, haal de zaadlijsten 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 de ketjap.
Laat dit alles nu in circa 5 min. gaar sudderen.

Kruidenkwark.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Birgit Flüg

Ingrediënten

- bieslook
1 tn knoflook
500 g kwark
- peterselie
- zout
- peper

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 teentje knoflook heel fijn of pers het uit.

Snijd de bieslook en de peterselie heel fijn.

Roer knoflook, bieslook en peterselie door de kwark.

Breng op smaak met zout en peper.

Tips:

Lekker bij (gepofte) aardappels.

Lekker als broodbeleg (erg lekker op knäckebröd).

Lalab tomat.



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

Ingrediënten

½ citroen, sap van
1½ el ketjap
2 tn knoflook
2 tl olie, zonnebloem-
2 tl sambal
3 tomaten

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

Bereiding.

Was de tomaten en snijd ze in dikke plakken.
Meng de overige ingrediënten met de
uitgeperste knoflook en giet de saus over de
tomaten.

Lemon curd II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

150 g boter, room-,
ongezouten
2 citroenen
2 eieren, middelgrote
125 g suiker, basterd-,
witte

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 147
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: 15 mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de citroenen uit en verwarm het sap samen met de boter in een steelpan met dikke bodem op laag vuur tot de boter gesmolten is.

Mix ondertussen met een garde in een kom de eieren met de suiker.

Voeg, al roerend, het citroen-botermengsel toe.

Schenk het weer terug in de schoongemaakte pan.

Breng al roerend op laag vuur aan de kook.

Blijf roeren en laat de curd indikken tot het zo dik als vla is.

Schenk de lemon curd in een schone pot.

Tips:

Ook lekker bij de scones.

Je kunt de lemon curd van tevoren bereiden en een week bewaren in de koelkast (laat wel eerst goed afkoelen).

Limoen-knoflookmarinade I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Mariëlle Otten

Ingrediënten

20 tn knoflook, geperst
1 tl laurierblad, gemalen
3 dl limoen- of
citroensap
1 dl olie, zonnebloem-
1 pepertje, rood, zonder
zaad
2 dl sinaasappelsap
3 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 pepertje in kleine stukjes.
Doe alle ingrediënten in de foodprocessor en
mix kort.
Laat de marinade op smaak komen.

Tip:

Heerlijke marinade voor een varkenslapjes of
kippenpootjes.

Limoen-knoflookmarinade II.



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

Ingrediënten

20 tn knoflook,
grofgehakt
3 laurierblaadjes,
verkruid
3½ dl limoensap, vers
1¼ dl olie, olijf-
2 tl peper, zwarte,
versgemalen
2½ dl sinaasappelsap,
vers
75 gr 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in de foodprocessor en mix kort.
Laat de marinade op smaak komen.

Tip:

Heerlijke marinade voor een varkenslapjes of kippenpootjes.

Lollo rosso.



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

Ingrediënten

2 sn brood-wit-, in
doppelsteentjes
1 tn knoflook,
gesnipperd
1 krp lollo rosso
4 el olie, olijf-
- ontbijtspek, reepjes,
uitgebakken
- vinaigrette

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

Bereiding.

Verhit de olijfolie en bak de dobbelsteentjes
witbrood met de knoflook goudbruin.
Maak de krop lollo rosso schoon en scheur de
blaadjes in stukjes.
Verdeel er de reepjes ontbijtspek, de croûtons
en de vinaigrette over.

Mexicaanse salade.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: WCRF.nl

Ingrediënten

400 g bonen, bruine
180 g maïs
4 tomaten, in blokjes
gesneden
1 ui, lente- of bos-, in
ringetjes gesneden

Voor de dressing:

1 el azijn
1 el citroensap
- knoflook, naar smaak
1 el koriander, verse (of
peterselie, verse)
1 el olie, olijf-
- paprikapoeder, naar
smaak - peper, naar
smaak
1 tl sambal

Bereiding.

Laat de bonen en de maïs uitlekken.
Meng alle ingrediënten voor de dressing in een
kommetje.
Doe de bonen, de maïs, de tomaatblokjes en de
ui-ringetjes in een grote kom en roer ze door
elkaar.
Giet de dressing over de salade.
Serveer als lunch of als bijgerecht bij de
avondmaaltijd.

45

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 353
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mierikswortelsaus.



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

Ingrediënten

2 el mayonaise
1½ tl mierikswortel-
puree
1 tl mosterd, grove
- peper, zwarte,
versgemalen, naar
smaak
2 el room, slag-
- 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.

Klop de slagroom lobbig.
Meng alle ingrediënten luchtig door elkaar.

Mojo picón.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Canarische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: vDal Mannenmode

Ingrediënten

½ l azijn
2 tn knoflook
1 el komijn
½ l olie, olijf-
1 el paprikapoeder
5-8 pepers, rode
50 ml water
2 el 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.

Een Canarische maaltijd is nauwelijks denkbaar zonder mojo. Mojo picón is de rode versie van deze salsa op basis van olie. Deze mojo is pittig door de rode pepertjes en rood door de paprika. Mojo verde is de groene variant met veel peterselie en milder van smaak. Als er veel koriander in de saus zit spreek je van mojo verde de Cilantro.

Verwijder de zaadjes van de rode pepers. Week de pepers 15 min. in heet water. Snijd de pepers in stukken. Doe de pepers samen met de knoflook, komijn, paprikapoeder, zout, olie, azijn en water in de blender. Meng de inhoud tot de saus homogeen is geworden.

Doe hetzelfde met de groene kruiden voor de mojo verde.

Serveer de salsa met nog een scheutje olijfolie erop.

Tip:

Ook lekker als dipsaus bij knapperige groentesnacks.

Mosterd I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Saturday Kitchen

Ingrediënten

125 ml azijn, wijn-, rode
3 el bier, stout- of
sinaasappelsap
2 tl kaneel, gemalen
½ tl ketoembar
50 g mosterdzaad, geel
50 g mosterdzaad,
zwart
1 tl paprikapoeder
1 tl peperkorrels,
zwarte
75 g suiker, basterd-,
licht bruine
1 tl zout, grof

Bereiding.

Meng alle droge ingrediënten in een food processor (staafmixer of vijzel kan ook) en mix tot dat het mosterdzaad een beetje gemalen is. Voeg de rode wijnazijn al roerend toe. Voeg tenslotte de stout toe en roer nog even kort. Doe de mosterd vervolgens in een schoon steriel potje en zet in de koelkast. Na een paar uur is de mosterd dikker geworden en kun je hem eten.

48

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

Nem ran - Vietnamese keizerlijke loempiaatjes.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje, snack
Keuken: Vietnamese
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- olie, zonnebloem- (om
te frituren)
20 vl rijstpapier,
gedroogd

Voor de vulling:

100 g garnalen,
cocktail-, gepeld,
fijnggehakt
250 g gehakt, varkens-,
mager
1 tn knoflook, geperst
- peper
1 snf suiker
3 uitjes, lente-,
fijnggehakt
25 g vermicelli, glas-, in
water geweekt
1 worteltje, geraspt
1 el vissaus
- zout

Bereiding.

In Frankrijk is de Vietnamese wat bij ons de Chinees is: een eenvoudig, vaak goedkoop restaurant. Het populairste voorgerecht is er nems.

Laat de glasvermicelli uitlekken.

Druk de vermicelli tussen vellen keukenpapier droog.

Snijd de glasvermicelli grof.

Meng de ingrediënten voor de vulling goed door elkaar

Vul een schaal met heet water (net te warm voor je vingers).

Pak een velletje rijstpapier bij de hoeken en doop het heel eventjes in het water, zodat het zacht wordt (natuurlijk scheuren er een paar; die gooi je weg).

Leg het velletje op een schone doek en doe er een hoopje vulling op.

Maak er een pakketje van, zoals de visman een vis in een krant rolt: rollen, zijanten naar binnen vouwen, doorrollen.

Ze moeten redelijk strak zitten, maar pas op voor scheuren (lengte ca. 8 cm).

Frituur de nems goudbruin in olie van 180°C.

Leg op elke nem wat blaadjes munt.

Pak hem in een slablad.

Sausje:

Meng de ingrediënten (m.u.v. het water) goed door elkaar.

Verdun het sausje naar smaak met water.

Ingrediënten (vervolg)**Om te serveren:**

- muntblaadjes, verse
- sla, krop-, gewassen
(hele blaadjes)

Voor het sausje:

- 2 el limoensap
- 2 rawits, gehakte
(pepertjes)
- 1 el suiker
- 1 el vissaus
- 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Niter kibbeh.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Ethiopische
Hoeveelheid: ½ l
Sterren: ***
Bron: Miss Fromage

Ingrediënten

500 g boter, room-,
ongezouten
1 tl fenegriek
1 el gember, geraspt of
fijngesneden
1 tl kaneel, gemalen
5-6 kardemompeulen,
groene
3 tn knoflook, grof
gesneden
1 tl korianderzaad
1 el kurkuma, gemalen
1 laurierblad
2 tl peper, zwarte,
(vers)gemalen
1 ui, gesnipperd

*Niter kibbeh, ofwel gekruide geklaarde boter.
Roer het door rijst, couscous of gestoomde
groenten. Of gebruik het als basis voor een
curry.*

Voorbereiding.

De snelle manier is de kruiden bij de boter
doen.

Gewoon, zoals ze zijn.

Als je wat meer tijd hebt, kun je de kruiden
roosteren in een droge koekenpan.

Als je ze goed ruikt, haal je ze uit de pan en
maak je ze zo nodig fijn in een vijzel.

Bereiding.

Smelt de boter langzaam in een (steel)pan met
dikke bodem.

Als de boter licht begint te pruttelen, voeg je ui,
knoflook en gember toe.

Laat 1-2 min. bakken.

Voeg de kruiden toe.

Laat minimaal 1/2 uur zo zacht mogelijk
pruttelen (desnoods op een vlamverdeler).

Een uur kan ook.

De stoffen in de boter zullen gaan scheiden.

Bovenop wordt het helder (met schuim erop)
en de vaste stoffen zakken naar de bodem.

Hetgeen wat op de bodem ligt mag wel bruin
worden, maar niet verbranden.

Regelmatig checken, maar niet roeren!

Zeef het mengsel.

Gebruik een schone theedoek, hydrofiel doek of
kaasdoek.

Niter kibbeh hoort helder te zijn.

Bewaar niter kibbeh goed afgesloten in de
koelkast.

Deze is minimaal enkele maanden houdbaar.

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

Olijvenpasta.



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

Ingrediënten

2 ansjovisfiletjes
2 el citroensap
2 tn knoflook
200 g olijven, zwarte
¼ paprika, rode
- tijm, heel fijn gehakt

(- olie, olijf-)

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.

Pureer alle ingrediënten tot een pasta.
Voeg evt. wat olijfolie druppelsgewijs toe.

Orange curd.



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

Ingrediënten

150 g boter, room-,
ongezouten
2 tl citroensap
2 eieren, middelgrote
2 sinaasappelen
125 g suiker, basterd-,
witte

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 147
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: 15 mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de sinaasappelen uit en verwarm het sap samen met de boter in een steelpan met dikke bodem op laag vuur tot de boter gesmolten is.

Mix ondertussen met een garde in een kom de eieren met de suiker.

Voeg, al roerend, het sinaasappel-botermengsel toe.

Schenk het weer terug in de schoongemaakte pan.

Breng al roerend op laag vuur aan de kook.

Blijf roeren en laat de curd indikken tot het zo dik als vla is.

Schenk de orange curd in een schone pot.

Tips:

Ook lekker bij de scones.

Je kunt de orange curd van tevoren bereiden en een week bewaren in de koelkast (laat wel eerst goed afkoelen).

Oud Hollandse uiensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Grootmoeders recepten

Ingrediënten

1 el azijn
1 el maïzena
2 el olie, olijf-
- peper
1 el suiker
3 uien, grote
- water, heet
- zout

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

Bereiding.

Verhit de olijfolie in een koekenpan.
Pel en snipper de uien, fruit ze in de hete olie (niet bruin laten worden) blijf roeren, voeg de suiker, peper, zout en azijn toe.
Meng de maïzena met een beetje water en gooi dat bij de uien, roer om en voeg dan zoveel heet water toe dat het onder staat.
Zachtjes laten pruttelen totdat bijna al het water verdampt is en een saus is ontstaan.

Tip:

Dit is een heerlijke saus voor bij de bruine bonen, witte bonen, en kapucijners. Maar ook bij een biefstukje. Een lekkere frisse groene salade smaakt er heerlijk bij.
Je kunt de saus verrijken door in plaats azijn, witte wijn azijn te gebruiken of witte wijn.

Paaskuipje met vanille-citrusmousse en chocolade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2010-3

Ingrediënten

3 citroenen, schil en sap
24 bld citroenmelisse
10 plk filodeeg,
ontdooit
2 el margarine,
vloeibare
20 Paaseitjes,
chocolade-
2 dl room, slag-
3 zk slagroom-
versteviger (Klop-Fix)
12 el suiker, poeder-
3 zk suiker, vanille-
400 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de schil van de citroen in flinterdunne reepjes.
Kook het citroensap met deze schilletjes, 2 zakjes vanillesuiker en de poedersuiker 5 min. Laat het geheel afkoelen.
Bestrijk de vellen filodeeg met vloeibare margarine.
Kreukel ze in elkaar tot een soort nestje.
Leg ze op een met bakpapier bedekte bakplaat. Bestrooi ze met de rest van de vanillesuiker.
Bak ze in de voorverwarmde oven (180°C) in ongeveer 5-8 min. bruin en laat afkoelen.
Scheep de citroenschilletjes uit het vanille-citrusvocht.
Klop de yoghurt met het vanille-citrusvocht, de slagroom en de slagroomversteviger tot een dikke mousse.
Scheep deze in het midden van de 'filodeeg-nestjes'.
Garneer met de citroenmelisse, chocolade-eitjes en citroenschilletjes.

Wiintip:

Araldica Moscato d'Asti

Bereidingstijd: 10-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 322
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Paddenstoelentompouche.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Birgit Flüg

Ingrediënten

- bieslook
- 8 plk bladerdeeg
- 40 g bloem
- 75 g boter
- 1 ei
- 500 ml melk, (soja-)
- 450 g paddenstoelen, gemengde
- peper
- peterselie
- rucola
- 1 ui
- 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 200°C.
Snijd de plakjes bladerdeeg doormidden en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrijk ze voor een mooie kleur met losgeklopt ei en prik er met een vork een aantal gaatjes in.
Bak gedurende ca. 20-25 min. tot ze goudbruin zijn.
Verhit 25 g boter in een koekenpan en fruit de ui glazig.
Bak de paddenstoelen op een hoog vuur gedurende ca. 5 min.
Verhit de rest van de boter in een steelpan, voeg de bloem toe en roer tot de massa (je noemt dit nu roux) lichtbruin kleurt.
Voeg de melk in gedeeltes toe met wat zout en breng al roerend aan de kook tot een gladde saus ontstaat.
Voeg de paddenstoelen toe en breng verder op smaak met zout en peper.
Leg op elk bord een plukje rucola en een plakje gebakken bladerdeeg, doe daar de saus overheen en dek af met nog een krokant plakje bladerdeeg.

Patacones.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zuid-
Amerikaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron:
Kookboek Recetario

Ingrediënten

- bananen, groene
- olie, zonnebloem-
- 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.

Patacones zijn gefrituurde, platgeslagen bakbanaan die in veel Zuid-Amerikaanse landen als bijgerecht wordt gegeten. Gebruik voor dit gerecht een groene bakbanaan die niet helemaal rijp is. Het is belangrijk om juist groene bakbanaan te gebruiken, omdat de patacones anders zoet worden en dat is nou net niet de bedoeling.

Pel de bananen.
Snijd ze in stukjes (per banaan 5 stukjes).
Verhit in een middelgrote pan genoeg zonnebloemolie op een middelhoog vuur (frituurpan 175°C).
Bak de stukjes banaan ongeveer 3-4 min. per kant.
Haal voorzichtig de stukjes groene banaan met een schuimspaan uit de olie.
Laat de stukjes groene banaan ca. 3 min. afkoelen op keukenpapier.
Plaats vervolgens een stukje banaan op een stuk plasticfolie en bedek het met een ander stuk plasticfolie.
Druk met een houten plak voorzichtig het stukje groene banaan plat.
Plaats vervolgens met een tang het schijfje banaan terug in de hete olie en bak nog eens 3 min. aan elke kant.
Verwijder vervolgens de patacones met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een bord bekleed met keukenpapier om de olie te absorberen.
Bestrooi ze naar smaak met zout.
Serveer ze warm met sauzen en ají.



Picadillo-crème.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Jan Smink

Ingrediënten

45 g eiwit
20 g kruiden, picadillo-
20 g limoensap
2 dl olie, zonnebloem-
40 g yoghurt

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.

Doe de yoghurt, het eiwit en het limoensap samen met de kruiden in een kom. Klop dit goed door en voeg, al kloppend, met een dun straaltje de olie toe. Breng de crème op smaak met peper en zout. Bewaar de crème in een spuitzak of spuitfles.

Tip:

Lekker bij zwijnbiefstuk en/of zwijnrack.

Pikante mayonaise.



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

Ingrediënten

1 el augurkjes
1 el kappertjes
1 km mayonaise
1 el mosterd
½ el peterselie
1 el sjalotjes
½ el tuinkruiden

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 augurkjes fijn.
Hak de sjalotjes fijn.
Meng alle ingrediënten door elkaar.

Pittige stoofpeertjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

1 chilipepertje
½ citroen
1 pijp kaneel
2 kruidnagels
½ el maïzena
1 kg peren, stoof-
4 peulen, kardemom-
50 g suiker

Bereiding.

Plet het pepertje en de specerijen met een groot mes.
Schil de stoofperen en snijd ze eventueel in vier (verwijder dan het klokhuis).
Breng de peren met de specerijen, 1 dl water, de halve citroen en de suiker aan de kook.
Kook de peertjes in 3-4 uur gaar en rood.
Bind het vocht van de peertjes met de met water aangemengde maïzena.
Laat de stoofperen afkoelen.

60

Bereidingstijd: 15 min.
Kooktijd: 3-4 uur
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 150
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Prodszneysaus met wodka.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Poolse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Podium,
ReceptenZoeker.nl

Ingrediënten

50 g boter
1 dl bouillon, zeer
geconcentreerde
1 tn knoflook, geperst
1 el paprikapoeder
100 g pâté, getruffeerde
- peper, zwarte,
versgemalen
2 el peterselie, gehakte
2 el room, zure
1 kbl tomatenpuree
1 ui, grote
1½ brgls wodka
1 wortel, winter- (of 3
worteltjes, kleine)
- zout

Bereiding.

Smelt de boter in een koekenpan met een lage zijkant.
Sudder hierin de uitjes totdat ze glazig, maar absoluut niet bruin zijn.
Voeg dan toe: de zeer fijn gehakte worteltjes en de knoflook.
Laat dit 5 min. mee sudderen.
Prak in deze massa de pâté fijn met een vork en maak het smeug met de tomatenpuree.
Verhoog de vlam totdat het hevig borrelt.
Voeg de wodka toe.
Houd de pan schuin tot de borrelende massa dicht bij de vlam komt en laat de vlam in de pan slaan (flamberen).
Houd de pan weer recht en laat uitbranden
Draai het vuur weer laag.
Voeg de bouillon met de peterselie en paprikapoeder toe.
Zeef de saus door een punt- of draaizeef.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Laat de saus door en door heet worden.
Voeg de zure room toe.

Tips:

Dien de saus heet op.
Verrukkelijk bij bijv. fondue bourguignonne.
Ook lekker op een stukje stokbrood.

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

Provençaalse Roma tomaten uit de oven.



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

Ingrediënten

100 g broodkruim
80 g kaas, geraspte
2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 el peterselie, gehakte
- tijm
8 tomaten, Roma-
1 ui
2 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Was de tomaten, halveer deze en zet ze in een ovenschaal.
Snijd de lente-uitjes in dunne ringen.
Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Meng het broodkruim met de ui, knoflook, lente-ui, tijm en peterselie en strooi het over de tomaten.
Breng op smaak met zout en peper en bestrooi met kaas.
Besprenkel met olijfolie.
Doe de schaal voor ca. 25 min. in de voorverwarmde oven.

62

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

Provençaalse saus.



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

Ingrediënten

3 tn knoflook
2 dl olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 snf tijm
1 kg tomaten
1 ui, zeer fijn
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.

Snijd de tomaten klein en ontpit ze.
Verhit de olijfolie.
Bak hierin de tomaten, ui, knoflook en peper en
zout naar smaak.
Dek de pan na 10 min. af, voeg de peterselie
toe, temper het vuur en laat het geheel nog
minstens 20 min. sudderen.
Zeef de saus.
Verhoog de smaak door een snufje tijm toe te
voegen.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Puré de patatas picante - pittige aardappelpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Onno Kleyn

Ingrediënten

500 g aardappelen,
vastkokende
1 tn knoflook
1/2 tl komijnpoeder
2 el olie, olijf-
1 peper, rode
2 tomaten, rijpe
1 ui, kleine
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Ontpit de peper
Snijd de ui in dikke plakken.
Ontvel de tomaten na ze even in kokend water te hebben gehouden.
Kook deze ingrediënten samen in weinig water, tot de aardappelen gaar zijn.
Giet het kookwater af (bewaar het).
Stamp de rest tot een puree en roer daar, lepel voor lepel, de olie bij.
Druk de knoflook door de knijper en voeg hem toe, samen met de komijnpoeder.
Breng de puree op smaak met zout.
Gebruik het bewaarde kookwater om de puree smeug te maken.

Rårakor med Gräslök - aardappelkoekjes.



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

Ingrediënten

4 aardappelen,
middelgrote
2 el bieslook, verse,
gehakte
2-4 el boter
2-4 el olie, zonnebloem-
- peper
2 tl zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en rasp ze grof (het liefst in dunne flinters) boven een grote mengkom. Giet het vocht, dat zich uit de rasp in de kom vormt, niet af.

Werk vlug om te voorkomen dat de flinters verkleuren.

Meng er de bieslook, het zout en wat peper door.

Verwarm de boter en de olie in een grote braadpan op hoge hitte tot het schuim wegtrekt (de pan moet zeer heet zijn, maar het vet mag niet roken).

Neem per koekje 2 el van de flinters en hou ze dun en plat door er met een pannenkoekmes op te drukken.

Bak 3 of 4 koekjes tegelijk, die ongeveer een doorsnee hebben van 7 cm.

Bak de koekjes 2-3 min. lang op middelmatige hitte aan elke kant, of zolang tot ze krokant en goudgeel zijn.

Voeg, indien nodig, een beetje boter of olie toe.

65

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

Romige aardappelpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

350 g aardappelen
100 g boter, room-
- peper, naar smaak
- zout

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

Bereiding.

Kook de aardappelen goed gaar.
Stamp de aardappelen samen met de boter tot een fijne puree.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Wrijf de puree door een zeef (dit geeft de puree een heel zachte en romige structuur).

Tips:

Doe de puree in een ovenschaal onder een hete grill tot de bovenkant goudbruin is (zie foto).
Voeg eens 50 g feta en 50 g gehakte olijven door de puree voor een Grieks tintje.

Romige witlof.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-2

Ingrediënten

25 g boter, room-
- peper, versgemalen
4 el room, slag-
3 el wijn, witte
6 str witlof
- zout

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

Bereiding.

Was de witlof, maak ze schoon en dep ze droog.
Snijd de struikjes witlof in fijne reepjes.
Verhit de boter in een pan.
Smoor de witlof ca. 10 min. zachtjes smoren
zonder te laten kleuren.
Roer de witlof af en toe door.
Roer de wijn en slagroom erdoor.
Stoof de witlof nog ca. 5 min.
Breng de witlof op smaak met zout en peper.

Roze saus.



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

Ingrediënten

100 g bloem
100 g boter of
margarine
1 laurierblad
1 l melk
- nootmuskaat
- peterseliewortel
2 tk selderij
1 snf tijm
2 el tomatenpuree
1 ui
- zout

Bereiding.

Snijd de ui en de selderij zeer fijn en laat deze smoren (niet kleuren) in de gesmolten boter. Voeg de bloem toe als de ui glazig wordt en maak met de melk een roux. Voeg de tijm, de peterseliewortel, het laurierblad, de tomatenpuree en zout naar smaak toe. Laat de saus, steeds kloppend met de garde, 5 min. zachtjes koken. Zeef haar en roer er op het laatste moment wat nootmuskaat door.

Tip:

Lekker bij macaroni of spaghetti.

Roux is vaak de basis waarmee andere sauzen gebonden worden (het is dus geen saus op zich!). Het is een mengsel van bloem met boter. Het zetmeel in de bloem zorgt voor de binding van de saus. De boter is slechts nodig voor het fruiten van de bloem. Eigenlijk is het heel eenvoudig te maken. Houdt er wel rekening mee dat de verhouding bloem-boter ongeveer 6-5 moet zijn! Roer met een houten spatel tot je een homogeen mengsel krijgt. Roer een paar min. tot de rauwe smaak van de bloem verdwenen is. Begin dan pas met het toevoegen van de vloeistof die je wilt binden. Doe dit mondjesmaat en wacht tot de vloeistof volledig opgenomen is in het mengsel, voor je een nieuwe scheut vloeistof toevoegt.

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

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.

69

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

Runderbouillon.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: ca. 2½ l
Sterren: ***
Bron: Chinees,
smakelijk en gezond

Ingrediënten

2 kg botten, runder-
met vlees
3 laurierblaadjes
2 tl peperkorrels,
zwarte
2 stgl selderij, gehakt
300 g uien, middelgrote
5 l water
3 l water, extra
250 g wortels, middel-
grote, fijngesneden

Bereidingstijd: 5½ uur
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.

Leg de botten en ongeschilde gesnipperde ui in een braadslee en bak ze ca. 1 uur bij 220°C-230°C (tot beiden goudbruin zijn).

Schep de botten en uien in een grote (soep)pan en voeg de selderij, wortels, laurierblaadjes, peperkorrels en 5 l water toe.

Laat alles onafgedekt 3 uur trekken op een laag vuur.

Voeg het extra water toe en laat het nog eens 1 uur, onafgedekt, trekken.

Ontvet en zeef de bouillon.

Saffraanaardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 7
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

**4 aardappelen, vast-
kokende (Nicolas)**
½ l bouillon, groente-
½ mp saffraan

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.

Kook ze gaar in de bouillon waaraan je de saffraan hebt toegevoegd.

Giet ze af wanneer ze gaar zijn en dien ze op.

Salade met krab en ei.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

1 citroen

4 eieren, hardgekookte

100 g krab, uit blik, in
eigen nat

1 paprika, gele

1 paprika, groene

1 paprika, rode

- peper

20 ml room, tot 15% vet

1 zk rucola

4 stgl selderij

4 tomaten

250 g yoghurt, magere,

0% vet

- zout

Bereiding.

Snijd de eieren in vieren.

Meng de yoghurt, room en geraspte schil van de
citroen en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de paprika's, selderijstengels en tomaten
in stukjes.

Doe de groenten met het krabvlees bij de
yoghurtdressing en laat 15 min. trekken in de
koelkast.

Roer de rucola met de eieren door de salade en
serveer.

72

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

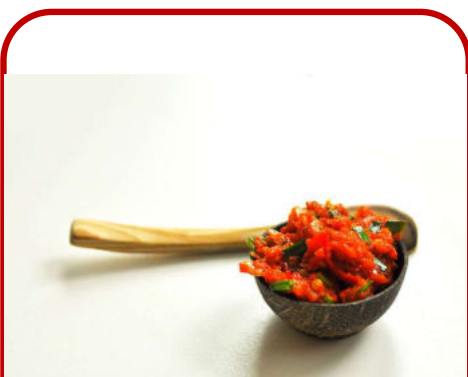
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Sambal Ioeat.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Timorese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Selamat makan

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakte
1 citroen, sap van
½ tl ketoembar
10 lomboks, gesnipperd
1 el olie
1 tl suiker, witte
1 el tomatenpuree
1 tl trassi
3 el ui, 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.

Wrijf lombok, uien, trassi, zout, ketoembar en suiker samen tot een brij en voeg daar de tomatenpuree bij.
Bak dit op tot de uien geel worden en voeg dan het citroensap toe.
Meng er voor het opdoen de bieslook door.

Magnetron.

Verwarm 2 el olie in een glazen litermaat onafgedekt 2 min. op 100%.
Voeg de gewreven lomboks, uien, kruiden en tomatenpuree toe.
Verwarm alles onafgedekt 4-5 min. op 100%.
Roer het citroensap met het bieslook erdoor.

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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - 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.

Sauce diable.



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

Ingrediënten

- beurre manié*
2 el boter
¼ l bouillon, sterk
geconcentreerde
½ citroen, sap van
(- jusresten (zonder
vet))
1 el kervel, gehakte
2 tn knoflook
1 tl mosterdpoeder
- peper
4 sjalotjes
¼ l wijn, witte, droge
- worcestersaus
- zout

Bereiding.

Hak de sjalotjes zeer fijn.
Hak de knoflook zeer fijn.
Sudder de sjalotjes en de knoflook glazig in de
boter.
Voeg de wijn en de bouillon toe.
Kook het geheel in tot ongeveer de helft.
Bind deze saus (evt. aangevuld met de
jusresten) met beurre manié.
Maak de saus op smaak af met de citroensap,
mosterdpoeder, zot, peper uit de molen en een
scheut worcestersaus.
Meng op het allerlaatste moment de kervel
erdoor.
Een minuutje de kervel laten meesuddereren.

*Beurre manié:

Ca. 10 g boter vermengen met 1 el bloem totdat
het een balletje vormt en daarna kleine stukjes
al roerend in de saus doen.

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

Scampimarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 30
scampi's
Sterren: **
Bron: Knoflog.nl

Ingrediënten

5-10 tn knoflook,
geperst
- olie, olijf- (goeie
scheut)
- peper, cayenne-
- peper, zwarte,
gemalen
2 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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Sjalottenkruidenboter.



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

Ingrediënten

15 g basilicum
20 g bladselderie
250 g boter, room-
½ citroen
35 g kervel
40 g krulpeterselie
1 tl mosterd, grove
- peper
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.

Pel de sjalotten, halveer ze en snipper ze in ragfijne stukjes.

Snijd de kruiden fijn.

Roer de boter zacht, vermeng deze met mosterd en citroensap en breng op smaak met zout en peper.

Meng als laatste de gesnipperde sjalot en de fijngesneden kruiden door de boter.
Klaar!

Tips:

Snijd verse kruiden altijd met een scherp mes, dan blijven de aroma's in de kruiden beter behouden.

Het is ook beter om de kruiden niet te hakken, omdat dit eveneens smaakverlies geeft.

Maak de kruidenboter altijd een dag van tevoren klaar, dan trekken de smaken er beter in.

Zet de boter niet in de koelkast, maar afgedekt met huishoudfolie op het aanrecht of op een koele plek.

Tahoe ketjap II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Indisch kookboek 3.0

Ingrediënten

1 ei, hardgekookt
- kroepoek
- selderij
- slablaadjes
2 blk tahoe
200 g taugé
- uitjes, gebakken

Voor de saus:

1 el azijn of citroensap
 $\frac{3}{4}$ kp ketjap
1 pl knoflook, heel fijn gekneusd
- sambal, naar smaak
1 tl suiker
1 snf zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de saus goed door elkaar tot de suiker is opgelost.

Snijd de tahoe in plakjes (1 blok tahoe in 6 plakken).

Bak de tahoe in ruim olie lichtbruin (deksel op de pan, want het spettert heel erg).

Snijd de tahoe in dobbelsteentjes.

Maak de taugé goed schoon en ontdoe ze van wortels.

Snijd de selderij heel fijn.

Doe wat slablaadjes op een schaal.

Schep daar de dobbelsteentjes tahoe op.

Schep daarop de rauwe taugé.

Overgiet dit met de saus.

Strooi er de fijngesneden selderij en de gebakken uitjes over.

Garneer met plakjes ei en kroepoek.

78

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.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Portie: 1
Sterren: ***
**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

100 g ansjovis
- cognac, scheutje
100 g kappertjes
1 tn knoflook
1 tl mosterd
- olie, olijf-, scheutje
300 g olijven

Evt. paneermeel

Bereidingstijd: 10 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.

Hak alle ingrediënten in een keukenmachine fijn.

Roer er de mosterd, cognac en olijfolie door.
Roer er, als het te dun is, een klein beetje paneermeel door.

Tjaptjoi.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Algemeen
Dagblad Magazine

Ingrediënten

½ tl 5-spicepoeder
1 bouillonblokje,
kippen-
1 tl gember, geschild en
geraspt
300 g kipfilet, in dunne
plakjes
3 tn knoflook, geraspt
½ komkommer,
geschild, door de lengte
en in halve maantjes
gesneden
1 tl maïzena, opgelost in
2 tl water
3 el olie, arachide-
1 paprika, rode, in
reepjes
- peper
100 g shiitake of andere
paddenstoelen, in
plakjes
200 g taugé
1 ui, gesnipperd
2 wortels, in plakjes
- zout
(evt. ½ tl ve-tsin)

Bereiding.

Verhit de olie in een wokpan en fruit hierin de
ui en de knoflook.
Voeg de kipfilet toe en wok deze gaar.
Voeg de gember en de 5-spicepoeder toe.
Voeg de paprika en de wortel toe en als deze
gaar zijn, de andere groenten.
Doe het bouillonblokje en een klein kopje water
toe.
Laat het even pruttelen en bind de saus m.b.v.
de maïzena.
Breng het op smaak met peper en zout.
Verdeel de tjaptjoi in 4 gelijke porties.

Tip:

Serveer de tjaptjoi met rijst.

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

Tomaat-basilicumboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boodschappen
2006-10

Ingrediënten

1 tl basilicum, gehakte
125 g boter, zachte
1 el tomatenpuree

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 de boter met de tomatenpuree en de basilicum.

Tomaten-chutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Indisch kookboek
2006

Ingrediënten

250 g appels
(goudreinet)
½ l azijn, appel-
- gember, verse, stukje
1 el kaneel
1 tl kruidnagelpoeder
200 g rozijnen
400 g suiker, bruine
1 kg tomaten
250 g uien
- zout

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

Bereiding.

Ontvel de tomaten.
Snipper de ui.
Was de appels en snijd ze in stukjes.
Snipper de gember héél fijn.
Snijd de tomaten in stukjes.
Scheep de tomaten met de uien, de appel en de
gember in een grote pan.
Scheep er wat zout, de kaneel, het
kruidnagelpoeder, de bruine suiker en de
rozijnen op.
Giet de azijn erover.
Breng alles aan de kook.
Draai het vuur laag, en laat het, al roerend, 1
uur doorkoken (tot een dikke moes ontstaat).
Giet de chutney warm in schoongekookte potjes
en sluit de potjes meteen af.

Tomaat-pestoboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boodschappen
2006-10

Ingrediënten

125 g zachte boter
1 el pesto, rode
1 el tomaten,
gedroogde, gehakte

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

Bereiding.

Meng de boter met de tomaten en de pesto goed door elkaar.

Trappistensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta.nl

Ingrediënten

1 fl bier, Trappisten-
- boter, bak-
200 ml jus, vlees-
1 laurierblaadje
1 limoen
2 tk rozemarijn
100 g spekreepjes
2 el suiker, basterd
1 ui

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Bak het spek en de ui in de koekenpan en laat het uitlekken op een zeef.
Karamelliseer de suiker.
Blus af met limoensap en bier.
Laat zachtjes koken.
Voeg de vleesjus en laurier toe en laat de saus doorkoken.
Snijd de rozemarijn fijn en voeg toe aan de saus.
Voeg als laatste de ui en spek toe en laat nog even koken.



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

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.



Uien inmaken.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

- azijn, kruiden-
- kruidnagels
- laurierbladen
- soda
4½ l water
500 g zout, keuken-

Hulpmiddelen:

- potten, glazen, met
roestvrij- of
glazendeksel

Voorbereiding.

Was de glazen potten en deksels in heet sodawater.

Spoel ze na met schoon heet water.
En zet ze omgekeerd op een schone keukendoek.

Bereiding.

Neem kleine uien of sjalotjes van gelijke grootte en pel ze.
Meng het water met het zout om pekkel te maken en laat ze dan 24 tot 36 uur weken. Zorg dat de uitjes geheel onderstaan (gebruik b.v een bord.)
Laat hierna de uitjes helemaal uitlekken en doe ze dan in de potten.
Vul deze geheel met hete azijn (de hete azijn maakt de uitjes niet zacht) /
Sluit de potten direct af en laat ze 2 maanden staan.

Tips:

U kunt eventueel 2 afgestreken tl suiker aan iedere pot toevoegen.
Als er gele vlekjes op de uitjes verschijnen zijn deze niet schadelijk en beïnvloeden de smaak niet.
Als je geen kruidenazijn hebt, doe dan in elke pot 1 laurierblad en 3 kruidnagels.

Berekening:

1 g zout op 6 g ui
òf
11 g zout op 1 dl 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uiencompote.



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

Ingrediënten

4 el marmelade,
sinaasappel-
¼ tl pimentpoeder
½ dl sherry, medium
dry
1 ui, grote

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 ui en snijd hem in ringen.
Scheep de ui, de marmelade, de sherry en het
piment in een steelpan door elkaar,
Laat dit op zacht vuur ca.8 min. zachtjes koken.

In de magnetron:

Scheep de ingrediënten voor de compote in een
magnetronschachtje door elkaar.
Verhit de compote, afgedekt, 3-4 min. op vol
vermogen.

Vegetarische linzensoep.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
Jeanne-Doomen.net

Ingrediënten

½ bouillonblokje,
groenten-
2-3 el feta
1 laurierblaadje
100 g linzen
1 mp paprikapoeder
75 g soepgroenten
1 m tijm
½ l 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de soepgroenten grof.
Snijd de feta in stukjes.
Doe het water, bouillonblokje, kruiden en linzen in de pan.
Laat het mengsel zachtjes koken tot de linzen gaar zijn.
Voeg de soepgroenten en de gekruimelde feta toe.
Laat de soep goed warm worden.

Tip:

Serveren met ciabatta, en een salade van tomaatjes en komkommer besprenkeld met Balsamico-azijn.

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

Wasabivinaigrette.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Japanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Recipezaar.com

Ingrediënten

3 el azijn, wijn-
8 el olie
2 el sojasaus
1 tl wasabi (= Japanse
(pittige) mierikswortel)

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 de wijnazijn door de wasabi en sojasaus.
Klop geleidelijk de olie door het azijnmengsel.

Wildmarinade.



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

Ingrediënten

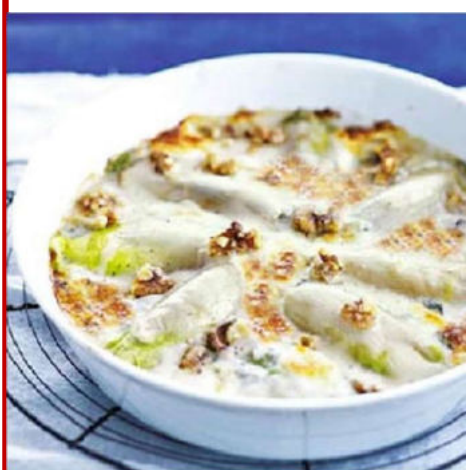
1½ el azijn, wijn-
2 el honing
3 el mosterd, zachte
1 sinaasappel
½ el tijm
1½ el zaad, mosterd-

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.

Kneus het mosterdzaad en roer dit samen met de honing, mosterd, azijn, rasp van de sinaasappel en de tijm tot een dikke marinade. Wrijf het vlees/wild in met deze marinade en leg het vlees erin.
Pers de sinaasappel uit en voeg na 10 min. toe aan het vlees.
Roer door en laat dan nog minimaal ½ uur marineren.

Witlof met kaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2010-11

Ingrediënten

150 g kaas, Gormas
400 g saus, Bechamel-
50 g walnoten, grof
gehakt
4 strnk witlof

ovenschaal Ø 24 cm

Bereidingstijd: 10 min.
Wachttijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - 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.
Snijd de onderkant van de witlof, snijd het lof doormidden en verwijder de harde kern.
Kook 5 min. in water met zout.
Giet af, druk het overtollige vocht eruit en verdeel over de ovenschaal.
Verdeel er de kaas en bechamelsaus over.
Bestrooi met de gehakte walnoten.
Bak in ca. 15 min. goudbruin.

Witte saus (vegetarische basissaus).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Veggies op kot

Ingrediënten

1 el bloem
25 g boter of margarine
¼ l (soja)melk
- peper
- zout
(- evt. nootmuskaat)

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 boter of margarine smelten op een middelhoog vuur.
Voeg de bloem toe en meng goed.
Voeg langzaam en voortdurend roerend met een garde de melk toe en laat even koken.
Blijf goed roeren en voeg wat peper, zout en nootmuskaat toe.

Witte wijnsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 el bloem
½ el boter
100 g boter
1 dl bouillon vis-
1 citroen, sap van
3 eierdooiers
- peper
- peper, cayenne-
1 dl 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt een ½ el boter in een roestvrijstalen steelpannetje en roer de bloem erdoor. Voeg er al roerend, beetje bij beetje, de bouillon en de witte wijn bij. Laat het geheel 3-5 min. koken. Haal de pan van het vuur en roer de eierdooiers door de saus. Zet de pan terug op heel laag vuur en roer er beetje bij beetje de boter door. Voeg tenslotte naar smaak zout, peper en citroensap toe en doe er op het laatst nog een klein snufje cayennepeper door.

Tip:

Geef deze saus bijvoorbeeld bij gepocheerde scholfilet met gefruite ui en champignons in bladerdeeg.

Yoghurtdressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

1 el citroensap
- peper
1 tl suiker
1 dl yoghurt
- 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.

Roer deze ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Lekker bij salades met groenten, vruchten of vlees.

Yoghurtmayonaisesaus voor de barbecue.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- currypoeder
½ el honing
15 g mayonaise
15 g yoghurt

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.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Zigeunersaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: De Kookgekke
Lekkerbek & Kokkie
Flien

Ingrediënten

- augurken, zoetzure, in
blokjes, naar smaak
1 el azijn
200 ml bouillon, kippen-
1 tn knoflook,
gesnipperd
½ paprika, gele, in
blokjes
½ paprika, groene, in
blokjes
½ paprika, rode, in
blokjes
2 tl sambal badjak
1 sjalot, banaan-, grote,
gesnipperd
2 el suiker
5 el tomatenketchup
70 g tomatenpuree

Bereiding.

Verhit een scheutje olijfolie in een pannetje en fruit de ui glazig.
Voeg de knoflook toe en fruit die even mee.
Voeg de paprikablokjes en de blokjes augurk toe en fruit ook nog even mee.
Voeg de tomatenpuree en de ketchup toe.
Meng goed door elkaar.
Voeg nu de kippenbouillon, de suiker, azijn en de sambal toe.
Breng aan de kook laat dan lekker een tijdje pruttelen tot de saus gaat indikken.
Wel regelmatig roeren.
Mocht je de saus te dun vinden, bind de saus dan met maïzena.

Tips:

Heerlijk bij een schnitzel of een hamburger, maar ook bij frietjes of als dipsaus. Warm is het lekker, maar koud is dit ook een heerlijke saus.
De saus kan prima ingevroren 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

Zoete wontons I.



Menugang: Bijgerecht,
hapjes
Keuken: Chinese
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

225 g bonenpasta, rode,
zoete
- honing, dunne
1 el maïzena
- olie, om te frituren
4 el water, koud
15 wontonvelletjes,
diepvries

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

Bereiding.

Laat de velletjes onder een vochtige doek ontdooien.
Vermeng de maïzena met het water en zet er een kwastje in.
Neem een velletje in de palm van de hand en leg een klein bergje bonenpasta vlak boven het midden op het deeg.
Strijk met een vochtig kwastje wat van de aangemaakte maïzena rondom de vulling.
Vouw het deeg in een puntje en laat de bovenkant wat overlappen.
Druk de twee punten die nog in de hand liggen tegen elkaar nadat u ze met wat maïzenawater bevochtigd heeft.
Pak de punt tussen duim en wijsvinger en druk de vulling van buiten naar binnen, zodat het pakje een beetje op een schelp gaat lijken.
Druk de randen goed aan, zodat ze tijdens het bakken dicht blijven.
Verhit frituurolie en bak steeds een paar wontons tegelijk rondom bruin en knapperig.
Laat ze op papier uitlekken en bak de volgende portie.
Doe ze over op een schaal, laat er wat dunne honing over lopen en dien de wontons op.

Zoete wontons II.



Menugang: Bijgerecht,
snack
Keuken: Chinese
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

225 g bonenpasta, rode,
zoete
- honing, dunne
1 el maïzena
- olie, om te frituren
4 el water, koud
15 wontonvelletjes
(diepvries)

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

Bereiding.

Laat de velletjes onder een vochtige doek ontdooien.
Vermeng de maïzena met het water en zet er een kwastje in.

Neem een velletje in de palm van de hand en leg een klein bergje bonenpasta vlak boven het midden op het deeg.

Strijk met een vochtig kwastje wat van de aangemaakte maïzena rondom de vulling.

Vouw het deeg in een puntje en laat de bovenkant wat overlappen.

Druk de twee punten die nog in de hand liggen tegen elkaar nadat u ze met wat maïzenawater bevochtigd heeft.

Pak de punt tussen duim en wijsvinger en druk de vulling van buiten naar binnen, zodat het pakje een beetje op een schelp gaat lijken.

Druk de randen goed aan, zodat ze tijdens het bakken dicht blijven.

Verhit frituurolie en bak steeds een paar wontons tegelijk rondom bruin en knapperig.

Laat ze op papier uitlekken en bak de volgende portie.

Doe ze over op een schaal, laat er wat dunne honing over lopen en dien de wontons op.

Zoetzure gembersaus.



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

Ingrediënten

4 el azijn
1 el bakgember,
gehakte
2-3 cm gemberwortel
1 el ketjap
1 tl maïzena
4 el suiker, witte
2 dl water, warm

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
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 gemberwortel zo dun mogelijk.
Rasp de gemberwortel.
Meng de gemberwortel met de suiker.
Verwarm de suiker al (voorzichtig) roerend in een pan met dikke bodem, tot karamel (de karamel moet goudgeel van kleur zijn).
Haal de pan van het vuur.
Voeg het warme water bij de karamel.
Breng de massa, al ze niet meer schuimt, opnieuw aan de kook.
Laat het mengsel zachtjes koken tot alle karamel is opgelost.
Voeg de azijn en de ketjap toe aan het mengsel.
Meng de maïzena aan met wat water.
Bind de saus met de aangemengde maïzena.
Roer tenslotte de bakgember door de saus.

Tips:

Deze saus wordt gegeten bij gebakken vis, maar ook bij saté, babi en geroosterd varkensvlees.
In de koelkast bewaard blijft ze ca.2 weken goed.

100

Zoetzure radijspickels met dille en mosterdzaad.



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

Ingrediënten

200 ml azijn, kruiden-
15 g dille
2 el mosterdzaad
1 bs radijsjes
100 g suiker, riet-
400 ml water

1 weckpot, grote,
schone (inhoud 1 l)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 dag
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 20
Eiwit: - g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Breng de suiker, de azijn en het mosterdzaad met het water aan de kook.
Laat de suiker oplossen.
Maak de radijsjes schoon; laat mooie groene blaadjes zitten.
Kook de radijsjes 1 min. mee.
Doe intussen de dille in de weckpot.
Schep de radijsjes erbij en schenk het vocht op de radijsjes.
Sluit de weckpot en laat minstens 1 dag staan om in te trekken.

Tip:

Als je radijsjes voor gebruik in een bak koud water zet, blijven ze lekker crispy.

Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
2 el bieslook,
fijngeknipt
½ el mosterd, Dijon-
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
½ sinaasappel, sap van
400 g sla, ijsberg-
1 ui, rode ui, in
ragdunne ringen
- zout

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

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd ze in vieren.
Klop een dressing van de olie, het
sinaasappelsap, de mosterd, ruim peper en een
beetje zout naar smaak.
Doe de sla, de ui-ringen en de aardbeien in een
slakom
Schep de inhoud voorzichtig door elkaar.
Schep de dressing erdoor.
Bestrooi met het bieslook.

Tip:

Lekker met gebakken kipfilet en frietjes.

Toetjestip:

Aardbeienkwark gemaakt van 250 g
gepureerde aardbeien en 300 g magere kwark,
gegarneerd met geraspte extra pure chocolade.

Wijntip:

Jonkershof, Ruby Cabernet, Zuid-Afrika

Zweedse slasaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Keukentips.nl

Ingrediënten

2 el appelmoes
1 el mierikswortel,
geraspte
1 el paprikapoeder,
scherpe
5 el slasaus

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.

Doe de slasaus in een kom en meng er de mierikswortel, appelmoes en paprikapoeder door.

Tip:

Deze slasaus is lekker bij bladsalades, aardappelsalade, eiersalade, zuurkoolsalade en rode bietensalade.

Zwitserse aardappelpoffertjes.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen,
gekookte
70 g bloem
15 g boter
1 ei
75 g kaas, geraspte
(bijv. Gruyère, maar ook
oude kaas is goed)
- nootmuskaat
- 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.

Kook de aardappels gaar in water met zout.
Smelt de boter in de magnetron.
Prak de gekookte aardappels fijn.
Voeg er het ei, de gesmolten boter en de bloem
aan toe.
Prak dit goed door elkaar.
Breng op smaak met zout, peper en
nootmuskaat.
Verdeel dit mengsel in tweeën.
Maak er een rol van en verpak het in
huishoudfolie.
Leg het een half uurtje in de koelkast.
Zet een pan met water met een beetje zout op
en laat dit zachtjes koken.
Snijd het aardappelmengsel in plakjes van
ongeveer 1 cm dik.
Kook dit in het zachtjes kokende water in 2
min. gaar.
Verhit ondertussen de oven voor op 200°C.
Laat de aardappelpoffertjes in een vergiet
uitlekken.
Leg de aardappelpoffertjes in een ovenschaal
en strooi er geraspte kaas over.
Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven
en wacht tot de kaas gesmolten is.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

