



Ruud 's Kookboek

100 groenterecepten III

Inhoudsopgave.

Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).	4
Aardappel-bietenstampot met gebakken appel.	5
Aardappelkoolkoekjes met camembert.	6
Aardpeerroomsoep met saffraan.	7
Amusecups met coleslaw, truffelmayo en carpaccio.	8
Aperitiefrolletjes van aubergine.	9
Artisjokken met geitenkaas dressing (magnetron).	10
Basisrecept - rabarbercompote.	11
BBQ-bruschetta met courgette en mozzarella.	12
Beenham met huisgemaakte rösti, geroosterde cherry-tomaatjes en preirolletjes.	13
Biefstukje met courgette.	14
Boerenkaasmuffins met prei.	15
Boerenkool met casselerrib.	16
Broccolisoepp met bieslook.	17
Broodje met radijspesto, kaas en radijsjes in 't zuur.	18
Broodje tartaar met bietensalade.	19
Carpaccio van rookvlees met champignons.	20
Champignon-entrecote amuse.	21
Chinese groenten uit de wok.	22
Courgette-gehakt spiesen.	23
Doperwtjes à la française.	24
Eendenborst met rode kool, appel, cranberries en tarte tatin van spruitjes.	25
Frisse komkommer-radijssandwiches.	26
Gebakken aardpeer.	27
Gegratineerde vis met gewokte groenten (airfryer).	28
Gegrilde varkenshaas met knolselderijpuree.	29
Gehakt met taugé.	30
***Gemengde groenten met pangasiusfilet.	31
Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.	32
Gestoofde kalfspoelet met bleekselderij, wortel en tijm.	33
Gevulde champignons.	34
Gevulde champignons met room- en Parmezaanse kaas (airfryer).	35
Gevulde forel met koolraappuree.	36
Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaat-appel en pastinaakchips.	37
Groene power.	38
Groentedieetsoep.	39
Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.	40
Ingemaakte groenten.	41
Jagersstoofschotel van hertenpoulet met kleurrijke wintergroenten.	42
Kikkererwtstoeftpotje met kabeljauw en couscous.	43
Kip met oesterzwammen (braadzakrecept).	44
Kipwok met paksoi, paprika en broccoli.	45
Knapperige spitskoolsoep met zalm.	46
Koreaans gehakt met paksoi.	47
Krokante aardpeer met balsamicoazijn.	48
Kruidenolie voor groentespiesen.	49
Lam-courgettekebabs met aardappelsalade.	50
Lamssoep met aubergine en paprika.	51
Little gem met caesardressing.	52
Maaltijdsalade van kropsla met rookvlees en geitenkaas.	53
Macaroni met kip en groenten.	54
Maïsbroodjes.	55
Makreel met Indische groenten.	56
Nachos met bonen, tomaat en kaas.	57
Noedels met groenten en tofu.	58
Oosterse stampot met Chinese kool en spekjes.	59
Ovenschotel met rodekool.	60
Ovenschotel met rodekool en gehakt.	61
Ovenschotel met spruitjes, rode ui, kaas en slavinken.	62
Paddenstoelen-gratin.	63
Paddenstoelen-lasagna met pesto.	64
Paksoi met citroensaus en ketjapvlees.	65

Pannenkoeken met roergebakken groenten.	66
Pasta met groenten.	67
Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.	68
Pinda-bruinebonensoep.	69
Pompoen-zoete aardappelsoep met geitenkaas.	70
Raapstelenstampot met katenspek en bosui.	71
Rabarberijs.	72
Risotto met rucola en zalm.	73
Rodekoolsalade met sinaasappel.	74
Roergebakken rosbeef met paksoi.	75
Roergebakken shii-takes met paksoi.	76
Rollade met paddenstoelen (braadzakrecept).	77
Sajoer lodeh tjampoer.	78
Sengsun maeun-tang - gekruide vis met groenten.	79
Snert met pastinaak en gerookte kip.	80
Soepje van pastinaak en knolselderij.	81
Spinazie ovenschotel.	82
Tajine met gehakt, aardappels en groenten.	83
Taugé-salade I.	85
Tomate vierge - tomatensaus.	86
Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise.	87
Tomaten-groentesoep met eirolletjes.	88
Tomatenrauwkost salade.	89
Tomatensalade met feta en olijven.	90
Tomatensaus met chorizo.	91
Veldsla met tonijn.	92
Verrassende bloemkoolquiche met rookworst.	93
Wijting met sperzieboontjes.	94
Wortelgroenten met spek.	95
Zachte kaas met beenham en frisse komkommer.	96
Zalm met champignons en spinazie.	97
Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.	98
Zeebaars met aardpeer en zeekraal.	99
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.	101
Zoetzure groenten.	102
Zuurkoolschotel met ananas en aardappelpuree.	103
Zuurkoolsoep.	104
Zuurkoolsoep met quenelles van bloedworst.	105
Gebruikte afkortingen.	107

Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 2

Ingrediënten

500 g aardappelen
800 g boontjes
1 el honing
2 el ketjap
400 g kipfilet
1 tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl uienpoeder

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

Bereiding.

Marineer de kipfilet minimaal 1 uur in een marinade van ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing. Maak eerst de boontjes schoon en pak ze met een klontje boter in de aluminiumfolie. Doe het pakketje boontjes 8 min, in de Airfryer op 180°C.

Maak de aardappelen schoon.

Doe de aardappelen samen met de kipfilet 20 min. en in de voorverwarmde Airfryer 20 min. op 180°C.

Leg de laatste 5 min. het pakketje bonen bij de kip en aardappelen.

Aardappel-bietenstampot met gebakken appel.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: C1000

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige, geschild en in stukken

2 appels, geschild en in dunne partjes

1 el azijn, kruiden-

4 el Bak & Braad vloeibaar

500 g bieten, ontveld

4 dpl bloedworst, bak- of speklapjes, magere

1 laurierblad

- peper

1 ui, gesnipperd

- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout gaar.

Giet de aardappelen af.

Laat de aardappelen uitdampen.

Rasp de bieten grof.

Verwarm de bieten met 2 el water, azijn, laurierblad en peper en zout naar smaak.

Verhit de helft van het vloeibare bakvet.

Fruit de ui al omscheppend 5 minuten in het verwarmde bakvet.

Voeg de appelpartjes toe.

Bak de appelpartjes al omscheppend lichtbruin.

Bak de bloedworst aan beide kanten bruin en knapperig in de rest van het bakvet.

Stamp de aardappelen met de bieten (zonder het laurierblad) fijn.

Schep het appelmengsel door de bieten.

Breng de stampot op smaak met peper en zout.

Serveer de stampot met de knapperig gebakken bloedworst of magere speklapjes.

Wijntip:

Domaine du Colombier, Côtes du Rhone Chusclan

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 3670

Energie kcal: 895

Eiwit: 26 g

Koolhydraten: 48 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 90 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardappelkoolkoekjes met camembert.



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

Ingrediënten

550 g aardappelpuree
1 appel (Braeburn),
ongeschild en in partjes
1 el azijn, wijn-, witte
125 g camembert, in 12
plakjes
300 g kool, spits-,
gesneden
6 el olie, olijf-
75 g rucola sla-melange
3 tomaten, in 12 dikke
plakken
1 ui, gesnipperd
2 strk witlof, losgehaald

Bereiding.

Fruit in een koekenpan met antiaanbaklaag de
ui in 1 el olie.
Voeg de spitskool toe en laat 3 min. al
omscheppend meebakken.
Meng de kool door de aardappelpuree.
Beng op smaak met zout en peper.
Vorm van het mengsel 12 platte koekjes.
Verwarm de ovengrill voor.
Verhit in een koekenpan 1 el olie.
Bak hierin de aardappelkoekjes in 2 porties aan
beide zijden in 2-3 min. goudbruin.
Neem de spitskoolkoekjes uit de pan en leg ze
in een ovenschaal.
Verdeel de tomaat en de camembert over de
koekjes.
Schuif de ovenschaal onder de grill en laat 5
min. grillen.
Klop intussen in kommetje 3 el olie met azijn en
zout en peper naar smaak tot een dressing.
Meng in een schaal de rucola-sla met de witlof,
appel en dressing.
Serveer het sla-witlof mengsel bij de
aardappelkoekjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 410
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardpeerroomsoep met saffraan.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: Marleen van Holsbeke

Ingrediënten

500 g aardperen
1 bouillonblokje,
kruiden- of groente-
1 tn knoflook
½ knolselderij
- olie, olijf-
- peper
- room, slag- (soja-
rijst-, amandel- of
haverroom)
3 drd saffraan
1 ui
1½ l water
- zout

Bereiding.

Maak de ui schoon en snijd hem in stukjes.
Schil de knolselderij en snijd hem in stukken.
Boen de aardperen schoon en snijd ze in stukken.
Bak de ui aan in de olijfolie.
Voeg de knolselderij, aardpeer, knoflook en saffraan toe.
Laat zo'n 5 min. stoven en voeg dan het water toe.
Breng aan de kook en voeg het bouillonblokje toe.
Laat ca. 5 min. koken en pureer met een staafmixer.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Roer er de slagroom of roomvervanger door en serveer als de soep goed heet is.

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

Amusecups met coleslaw, truffelmayo en carpaccio.



**Menugang: Amuse-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

20 amusecups
1 appel
10 g bieslook
125 g carpaccio
100 g crème fraîche
1 tn knoflook
¼ kool, rode
- peper
1 el truffelmayonaise
1 wortel
100 ml yoghurt
- zout

Bereiding.

Rasp de rode kool, wortel en appel fijn.
Pel de knoflook en pers deze uit.
Hak de bieslook fijn.
Meng de rode kool, wortel, appel, knoflook,
bieslook, crème fraîche en yoghurt in een kom.
Breng de coleslaw op smaak met zout en peper.
Verdeel eerst de coleslaw en vervolgens de
carpaccio over de amusecups.
Garneer de amusecups met truffelmayonaise en
serveer direct.

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

Aperitiefrolletjes van aubergine.



Menugang: Amuse,
hapje
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron:
Katrijn Vanwijnsberghe

Ingrediënten

1 aubergine
3 el basilicum (of
peterselie),
fijngesneden
3 el olie, olijf-
- peper
2 el pijnboompitten
200 g ricotta
20 g rucola
10 tomaatjes,
zongedroogde, op olie
6 tomaten, cherry,
gehalveerd
- zout

Bereiding.

Rooster in een droge koekenpan de pijnboompitten tot ze goudbruin kleuren. Schud de pitten op een bord en hak ze iets kleiner.
Dep de zongedroogde tomaatjes droog. Snijd de zongedroogde tomaatjes en de rucola fijn.
Meng de zongedroogde tomaatjes, 2 el kruiden en de rucola door de ricotta.
Breng op smaak met peper en zout. Snijd de aubergine overdwers in 12 dunne plakken.
Verhit steeds 1 el olijfolie in de grillpan en grill de plakken in 3-4 min. in porties beetgaar. Laat de plakken iets afkoelen.
Verdeel de vulling erover en rol de plakken op. Steek aan elke cocktailprikker een ½ cherry-tomaatje en zet er dan de rolletjes mee vast. Bestrooi de rolletjes met de rest van de kruiden en de pijnboompitten.
Serveer lauwwarm.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: 29 g
Zout: 3 g

Artisjokken met geitenkaas dressing (magnetron).



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1999

Ingrediënten

800 g artisjokhartten
2 el azijn, wijn-, witte
150 g kaas, geiten-,
zachte (Chèvre de
Bellay)
65 g noten, hazel-
(Baukje)
4 el olie, olijf-
2 el olie, noten-
- peper
200 g sla, frisée,
gemengde
- zout

- magnetronfolie

Bereiding.

Klop de azijn en beide soorten olie in een kom door elkaar.
Verkruimel de kaas boven de kom en roer erdoor.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Hak de noten grof en rooster ze in een droge koekenpan al omscheppend ca. 4 min.
Laat de artisjokken in een vergiet uitlekken.
Halveer de artisjokken, leg ze in een lage schaal en dek ze af met magnetronfolie.
Verwarm de artisjokken in de magnetron ca. 4 min. op hoogste stand (700 Watt).
Verdeel de sla over 4 borden.
Verdeel de artisjokken over de sla.
Sprenkel de dressing over de salade.
Garneer de borden met de noten.

10

Bereidingstijd: ca. 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Basisrecept - rabarbercompote.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Hoeveelheid: 1 pot
Sterren: ***
Bron: MadeByEllen.com

Ingrediënten

ca. 9 rabarberstengels
1 sinaasappel, sap van
50 g suiker, (riet-)
1 tl vanille extract

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

Bereiding.

Snijd eventueel de bladeren en anders een klein stukje van de boven en onderkant af (het slechte stukje).

Spoel de stengels schoon.

Snijd de rabarber in stukken van ongeveer 1,5 cm en doe in een grote pan.

Voeg het sinaasappelsap, de vanille extract en de suiker toe.

Zet de pan op het vuur en breng aan de kook. Laat daarna met de deksel half open op de pan voor ongeveer 12-15 min. zachtjes pruttelen (of totdat de compote klaar is).

Roer tussentijds 1-2 keer even om.

Wanneer je vlak voor het einde de compote nog iets te dun vind, haal je de deksel van de pan.

Laat de rabarber compote afkoelen.

Wanneer deze helemaal is afgekoeld, kun je de compote in een glazen pot of goed afsluitbare bak bewaren.

Enjoy!.

Tips:

Wanneer je compote niet zo roze uitvalt kun je daar zelf helaas weinig aan doen. De ene rabarberstengel geeft meer roze af dan de ander. Wel kun je bij het kopen van de rabarber goed opletten dat je een beetje de roze stengels eruit haalt.

Bij het snijden komt er wel eens een sliertje van de schil los te zitten. Snijd deze weg maar probeer de overige schil gewoon te laten zitten. Op deze manier behoud je zoveel mogelijk kleur in je compote.

BBQ-bruschetta met courgette en mozzarella.



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

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes
1 ciabatta (afbak), in plakjes
1 courgette, in plakjes
2 tn knoflook
2 bol mozzarella, in plakjes
3 el olie, olijf-, extra vierge
- peper
- zout

Bereiding.

Neem alle ingrediënten apart verpakt mee.
Denk ook aan peper en zout.
Bewaar en vervoer de plakjes mozzarella gekoeld.
Steek de barbecue aan.
Gril de plakjes ciabatta in 1-2 min. per kant goudbruin en krokant.
Leg ze op een schaal.
Gril de courgette in porties in 4-5 min. beetgaar.
Wrijf intussen de ciabatta in met het snijvlak van de knoflook.
Leg de courgette op het brood.
Verdeel de mozzarella over de courgette.
Besprenkel elke bruschetta met een beetje olijfolie en bestrooi met de basilicumblaadjes en zout en peper naar smaak.
Tip:
Verdeel met de mozzarella ook wat reepjes Italiaanse rauwe ham over de courgette.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 325
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: 425 mg
Vet: 16 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Beenham met huisgemaakte rösti, geroosterde cherry-tomaatjes en preirolletjes.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
1 el ahornsiroop
2 el azijn, balsamico-
1 beenham
100 g bloem
2 eieren
2 el honing
200 g kaas, 1000 dagen
5 el mosterd
- olie, olijf-
- peper
2 preien
10 g tijm
250 g tomaatjes,
cherry-, aan de tak
2 uien, gepeld
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Plaats de beenham onder in de oven en bereid volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schil de aardappelen en rasp samen met de uien en de 1000 dagen kaas fijn.
Meng de aardappel, ui, kaas, bloem en eieren.
Breng op smaak met zout en peper.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Vorm met uw handen 8 rösti's en leg ze op de helft van de bakplaat.
Leg de cherrytomaatjes ernaast en besprenkel met ahornsiroop en balsamicoazijn.
Plaats de bakplaat boven in de oven en rooster de rösti's en de tomaatjes de laatste 35 min. mee in de voorverwarmde oven.
Snijd de prei in stukjes van 3 cm en spoel ze schoon onder koud stromend water.
Ris de blaadjes tijm van de takjes.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de prei 10 min. in de olie.
Voeg de laatste 2 min. van de baktijd de honing, mosterd en tijm toe.
Serveer de beenham met de rösti's, tomaatjes en de preirolletjes.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 55 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

Biefstukje met courgette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron:
SamsomHuisarts.com

Ingrediënten

2 biefstukjes,
gemarineerd
- boter
1 courgette, flinke
25 g kaas, 20+,
geraspte
4 kroketjes, aardappel-
(uit de diepvries)
- kruiden, Provençaalse

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak de aardappelkroketjes zonder toevoeging van olie!
Snijd intussen de courgette in vrij dikke plakjes.
Doe er de geraspte kaas op.
Strooi er wat Provençaalse kruiden overheen.
Zet de courgette plakjes in de oven bij de aardappelkroketjes.
Verwarm een koekenpan met 2 mp boter en doe vervolgens de biefstukjes erin.

Je kunt heerlijke gemarineerde malse biefstukjes kopen bij de supermarkt tegen zeer redelijke prijs, vooral als ze in de aanbieding zijn.

Bak de biefstukjes 1½ min. aan iedere kant.
Maak de bordjes op met de biefstuk en de courgette plakjes en serveer de aardappelkroketjes erbij.
Smakelijk eten!

Boerenkaasmuffins met prei.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: **
Bron: Boerderijzuivel.nl

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg
3 el bloem, gezeefd
25 g boter
3 eieren
250 g kaas, extra
belegen
- peper, versgemalen
3 preien
2 dl slagroom
- zout

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

Bereiding.

Rasp de kaas.

Snijd (alleen het wit/licht groen van) de prei in smalle ringetjes en bak gedurende 3 min. in de boter.

Laat de prei goed uitlekken en iets afkoelen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de plakjes bladerdeeg in vieren en rol ze iets uit.

Druk in elke opening van de muffinvorm(en) een plakje bladerdeeg en zorg dat de plakjes goed aansluiten op de bodem.

Laat de hoekjes langs de zijwanden omhoog steken.

Verdeel de prei over de deegbakjes.

Klop de eieren los met de slagroom en roer de gezeefde bloem en 150 g geraspte kaas erdoor. Breng op smaak met wat versgemalen peper en eventueel wat zout.

Schep het eimengsel in de vormpjes en strooi de rest van de kaas erover.

Bak de muffins gedurende 20-25 min. goudbruin.

Boerenkool met casselerrib.



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

Ingrediënten

800 g aardappelen,
panklare (CêlaVita)
1 kg boerenkool,
panklare
40 g boter
4 pl casselerrib (1 cm
dik)
1 zk Maggi jus met
uitjes
2 el mosterd
- peper, versgemalen
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Fruit de ui al omscheppend 3 min. in de helft
van de boter
Voeg de boerenkool toe aan de ui.
Bak de boerenkool op hoog vuur 5 min. mee.
Schenk 2 dl water bij de boerenkool
Voeg zout naar smaak en de mosterd toe aan
de boerenkool.
Kook de boerenkool in ± 20 min. gaar.
Bereid de aardappelen volgens de verpakking.
Wrijf de plakken casselerrib in met peper naar
smaak.
Bak de casselerrib in de rest van de boter aan
beide kanten bruin.
Neem de plakken casselerrib uit de pan.
Roer het zakje jusmix en 2½ dl water door het
bakvet.
Kook de jus 5 min. door.
Giet de boerenkool af.
Serveer de boerenkool met de casselerrib, de
jus en panklare aardappelen.

Dranktip:

Lekker met een Belgisch biertje.

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

Broccolisoup met bieslook.



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

Ingrediënten

2 el bieslook
2 bl bouillonblokjes,
groente- (Knorr)
375 g broccoliroosjes
50 ml kookroom
1 el margarine,
vloeibaar
1 ui

Bereiding.

Snijd de halve ui in grove stukken.
Verhit de margarine in de pan.
Bak de ui glazig in de margarine.
Voeg 1 l water en 2 bouillonblokjes toe aan de ui.
Breng het geheel aan de kook.
Voeg vervolgens de broccoli toe.
Laat de broccoli in 6 à 8 min. beetgaar worden.
Pureer de soep met een staafmixer.
Roer de room door de soep.
Serveer de soep in borden.
Strooi wat bieslook over de soep.

Tip:

Lekker met reepjes gerookte zalm.

17

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

Broodje met radijspesto, kaas en radijsjes in 't zuur.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

4 el azijn, appelcider-
15 g basilicum, verse
4 broodjes, pompoen-
6 pl kaas, oude
1 tn knoflook, verse
50 g noten, hazel-
3 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper
2 bs radijsjes
1 tl suiker, basterd-
½ tl zout
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 590
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: 760 mg
Vet: 35 g
w/v verzadigd: 10 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster hierin de hazelnoten 5 min.
Laat za afkoelen op een bord.
Snijd het blad van de radijs en was het goed.
Gooi eventuele gele blaadjes weg.
Maak de radijs schoon en snijd ze in heel dunne plakjes.
Roer de azijn, suiker en het zout in een kom en doe hier de radijsplakjes bij.
Roer goed door, zodat alle plakjes bedekt zijn met het azijnmengsel.
Laat het 10-15 min. marineren.
Doe ondertussen het radijsblad, basilicum, de hazelnoten, ½ van de plakken kaas, de knoflook en de olijfolie in een hoge beker en pureer met de staafmixer tot een gladde pesto.
Breng de pesto op smaak met peper en evt. zout.
Laat 1 el radijsplakjes per persoon uitlekken.
Doe de rest van de radijsplakjes in een afsluitbare pot.
Snijd de broodjes open en besmeer beide zijden met 1 el pesto, leg er een plak kaas op en verdeel de uitgelekte radijsplakjes erover.

Tip:

De plakjes ingemaakte radijs zijn 2 weken houdbaar in een afgesloten pot in de koelkast. Zorg dat ze onder appel- ciderazijn staan, giet er eventueel wat meer bij.

Broodje tartaar met bietensalade.



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

Ingrediënten

1 appel
8 plk bacon
1 pt bieten, rode (340 g)
4 bolletje, bruine
2 el boter, braad-vloeibare
60 g kaas, gemalen, 30+ (zak a 150 g)
4 rundertartaartjes
1 krp sla, ijsberg-
50 ml sladressing

Bereiding.

Was de appel.
Verwijder het klokhuis met een appelboor.
Snijd de appel in 4 plakken.
Laat de rode biet uitlekken.
Houd 8 mooie plakjes apart.
Snijd de rest klein.
Verhit 1 el braadboter in een braadpan en bak de appelplakken.
Neem de appelplakken uit de pan.
Voeg de rest van de braadboter toe.
Bak de tartaartjes aan beide kanten ca. 3 min.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Bak de bacon in een droge koekenpan uit.
Snijd de ijsbergsla fijn en mengen met de sla met de kleingesneden rode biet en de dressing (bijv. blue cheese dressing).
Leg de laatste min. de appelplakken terug in pan leggen.
Leg op op een appelplak een plakje rode biet, een plakje bacon, tartaartje, plak rode biet, plakje bacon en eindig met een pluk kaas.
Laat, met de deksel op pan, de kaas even smelten.
Snijd de broodjes open en leg het tartaartje op de onderkant van het broodje.
Dek het tartaartje af met bovenkant van het broodje en zet het eventueel vast met prikkers.
Serveer de bietensalade er bij.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 475
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Carpaccio van rookvlees met champignons.



Menugang: Brunch-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

200 g champignons
100 g kaas,
Parmezaanse, zeer dun
gesneden (of oude
kaas)
2 el kappertjes
2 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g rookvlees, licht
gezouten, iets dikker
gesneden
- toast
4 uitjes, bos-

Bereiding.

Snijd de bosuitjes (ook het groen) in smalle ringetjes.
Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in heel dunne plakjes.
Verdeel het rookvlees over 4 grote borden.
Strooi de plakjes champignon, ui-ringetjes en kappertjes over het rookvlees.
Besprenkel het geheel met olijfolie.
Maal wat peper over het geheel.
Leg hier en daar een plakje kaas.
Serveer de carpaccio met wat toast.

20

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

Champignon-entrecote amuse.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron:
KeurslaggerdeHaas.nl

Ingrediënten

10 g boter
12 champignons,
kastanje-, grote
1 citroen, uitgeperst
200 g entrecote
2 tn knoflook,
fijngesneden
60 g peterselie, verse,
fijngesneden
500 ml wijn, witte,
droge
- zout, zee-

Bereiding.

Breng de wijn samen met het citroensap in een pannetje aan de kook.
Voeg peterselie, knoflook en wat zeezout toe.
Kook het 5 min. op een laag vuur in.
Verwijder de steeltjes van de champignons en houd alleen de hoedjes over.
Leg ze in het pannetje en draai het vuur uit.
Laat dit 2 uur afkoelen.
Verwarm de boter in een pan.
Dep het vlees droog en leg de entrecote in de hete boter.
Bak hem per zijde 4 min.
Keer het vlees regelmatig om en haal het uit de pan.
Verpak het in aluminiumfolie en laat dit opnieuw afkoelen.
Haal de champignons uit de marinade en laat ze goed uitlekken.
Leg er een op elke lepel, met de opening naar boven.
Maak een roosje van een plakje entrecote en leg dit erin.
Versier met blaadjes peterselie.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: 230
Energie kcal: 55
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chinese groenten uit de wok.



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

Ingrediënten

250 ml bouillon, vlees-
100 g garnalen,
gekookte gepelde
400 g hamlappen, in
blokjes
2 tn knoflook, geperst
4 el olie, olijf-, wok- of
Arachide-
750 g paksoi, in repen
- peper
100 g taugé
2 uien, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Verhit 2 el olijfolie in de wok en fruit de
gesnipperde uien zacht en glazig.
Scheep de ui uit de wok.
Verhit weer 2 el olijfolie in de wok en roerbak
het met peper en zout bestrooide vlees bijna
gaar.
Voeg paksoi, knoflook en bouillon toe.
Breng de bouillon aan de kook en laat de paksoi
in enkele min. beetgaar worden.
Roer de gefruite uisnippers, de sesamololie,
taugé en garnalen erdoor.
Verwarm alles even door.
Verdeel over de borden.

22

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

Courgette-gehakt spiesen.



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

Ingrediënten

2 courgettes
200 g champignons
2 el citroensap
300 g gehakt, runder-
2 tl kerriepoeder
± 3 el olie
1 tl oregano, gedroogde
2 paprika's, rode
- peper
- peper, cayenne-
- zout

Bereiding.

Snijd de courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en courgetteplakjes met citroensap.
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper, kerriepoeder en oregano.
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons, paprikastukjes en gehaktballetjes om en om aan spiesen.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de hete grill onder regelmatig draaien ± 10 minuten.

23

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

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - 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.

Eendenborst met rode kool, appel, cranberries en tarte tatin van spruitjes.



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

Ingrediënten

2 appels, Goudreinet, in
blokjes
40 g boter, zoute, in
blokjes
200 g cranberries
8 pl deeg, blader-
700 g eendenborstfilets
1 ei, losgeklopt
4 el honing
100 g kaas, oude,
geraspt
2 tl kaneel
1 kool, rode, in reepjes
- olie, olijf-
- peper
1 sinaasappel,
uitgeperst
200 g spruiten
1 tl tijm
1 ui, rode, in partjes
150 ml wijn, rode
- zout

4 platte schaaltes Ø 12
cm

Bereiding.

Meng de rode kool, honing, appel, cranberries, kaneel, het sinaasappelsap en de rode wijn. Breng op smaak met zout en peper en laat 20 min. op laag vuur pruttelen met een deksel op de pan.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Laat de eendenborstfilets op kamertemperatuur komen, snijd het vel kruislings in en bestrooi de filets rondom met zout en peper.

Maak de spruitjes schoon en kook ze 3 min.

Leg 2 vellen bladerdeeg op elkaar en rol ze iets uit met een deegroller.

Herhaal met de andere 6 vellen bladerdeeg.

Verdeel de spruitjes, rode ui en de zoute boter over 4 kleine platte bakjes.

Bestrooi met geraspte kaas, tijmblaadjes, zout en peper.

Dek de 4 bakjes af met bladerdeeg.

Stop de randjes als het ware in, zodat de spruitjes mooi ingepakt zitten.

Bestrijk het deeg met een kwastje met losgeklopt ei en bak de tarte tatin's 20 min. af in de voorverwarmde oven.

Verhit een koekenpan en bak in een scheutje olijfolie de eendenborst met de velkant naar beneden op hoog vuur in ca. 7 min. goudbruin. Keer vervolgens om en bak de andere kant 3 min.

Neem de eendenborst uit de pan en laat op een warm bord afgedekt met aluminiumfolie 10 min. rusten.

Snijd de eendenborst in plakjes.

Serveer met de rode kool en tarte tatin van spruitjes.

Tip:

Garneer met verse groene kruiden.

Bereidingstijd: 40
min.
Oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

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

Frisse komkommer-radijssandwiches.



**Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo**

Ingrediënten

**½ komkommer
1 bs radijsjes
300 g sandwich-brood
4/5 pt sandwichspread,
naturel (à 300 g)**

En verder:

1 broodtrommel

Bereiding.

**Bewaar een handje jonge radijsblaadjes.
Snijd de radijsjes in dunne plakjes.
Besmeer 4 plakken brood met een dunne laag
sandwichspread.
Verdeel de radijs, de komkommer en de
radijsblaadjes over de sandwichspread.
Leg de plakken brood op elkaar en sluit af met
de laatste plak brood.
Snijd het brood in 8 brede repen.
Leg ze in een broodtrommel strak tegen elkaar
aan.
Sluit de trommel en bewaar tot vertrek in de
koelkast.**

**Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1327
Energie kcal: 316
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g**

Gebakken aardpeer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Marijke Geurts

Ingrediënten

500 g aardpeer
- bieslook of peterselie
- boter
1 l bouillon
- zout

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

Bereiding.

Boen de aardpeer schoon.

Kook ze in de bouillon met een snufje zout in 5 tot 10 min. gaar.

Laat de aardpeer uitlekken en afkoelen en pel ze eventueel.

Snijd ze daarna in plakjes en bak ze in de boter mooi bruin.

Voor het serveren garneren met de bieslook of peterselie.

Gegratineerde vis met gewokte groenten (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Christa van der Linde

Ingrediënten

- aubergine
- courgette
- kaas, geraspte
- ketjap
- kruiden, vis-
- mozzarella
- olie
- peen
- pesto
- ui
- vis, wit

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

Bereiding.

Snijd de groenten klein.
Wok de groenten in een wokpan.
Voeg als laatste een scheutje ketjap toe.
Smeer de vis in met wat olie, pesto, viskruiden, mozzarella en geraspte kaas.
Alles in de Airfryer (7 min. - 200°C).

Tip.

Serveer de vis met wat witte rijst.

Gegrilde varkenshaas met knolselderijpuree.



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

Ingrediënten

1 tl kaneelpoeder
1 knolselderij (ca. 800 g)
2 el olie, olijf-
50 g rijst, zilvervlies-
(snelkokend)
350 g spruitjes,
panklaar
1 ui, gesnipperd
2 x 225 g varkenshaas
1 pt vleesfond (380 ml)

Bereiding.

Snijd de knolselderij in plakken, schil deze en snijd ze in blokjes.

Verhit 1 el olijfolie in een pan en bak de ui en de knolselderij 2-3 min.

Schep de rijst erdoor en voeg 100 ml fond met zout en (versgemalen) peper naar smaak toe. Smoor de knolselderij afgedekt in 20 min. zachtjes gaar.

Schenk er eventueel nog een beetje water bij. Kook in een steelpan de rest van de fond op hoog vuur in tot nog een derde over is.

Snijd de varkenshaas in plakken van 2-3 cm dik en wrijf ze in met zout, peper en de kaneel.

Bestrijk de plakjes dun met olijfolie.

Kook de spruiten in 8-10 min. beetgaar.

Rooster de varkenshaas in een hete grillpan in 6-10 min. mooi bruin van buiten en net gaar van binnen.

Stamp de knolselderij met een stamper of met een staafmixer tot een grove puree.

Verwarm de puree nog even tot ze iets dikker is.

Schep op 4 warme borden een bergje knolselderijpuree, leg de varkenshaas erop en schep de spruiten ernaast.

Schenk er wat jus bij.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 345

Eiwit: 32 g

Koolhydraten: 25 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 13 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gehakt met taugé.



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

Ingrediënten

2 tl bouillonpoeder
2 el ketjap manis
1 tn knoflook
- olie
- peper
400 g rundergehakt
1 tl sambal
250 g taugé
4 tomaten
1 ui

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

Bereiding.

Maak de ui schoon en snipper deze.
Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.
Pel het knoflookteentje en pers hem uit.
Was de taugé en laat hem uitlekken.
Verhit wat olie in een wok en fruit hierin eventjes de ui en de knoflook.
Voeg het gehakt toe en bak deze rul.
Roer dan de ketjap, bouillonpoeder, sambal en peper erdoor.
Schep dan de tomaten en taugé erdoor en laat dit goed warm worden.

Tip:

Lekker met rijst en komkommer.

Gemengde groenten met pangasiusfilet.



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

Ingrediënten

5 champignons
1 st courgette
- mosterd
2 el olie
200 g pangasiusfilet
½ paprika
- peper
100 g taugé
5 worteltjes

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

Bereiding.

Bestrooi de pangasiusfilet met peper en bestrijk ze met mosterd.

Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes.

Was de courgette en snijd deze in plakjes.

Was de paprika, snijder zaadlijsten en zaad uit en snijd dan de paprika in blokjes.

Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Verhit in een pan 1 el olie en bak daarin de pangasiusfilet gaar en bruin.

Verhit in een andere pan 1 el olie en bak daarin de groentes gaar.

Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.



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

Ingrediënten

4 maïskolven
3 el olie, zonnebloem-
1 el peterselie of
basilicum
125 g room, zure
(bekertje)
- sinaasappel-komijnrub
(zie recept)

Bereiding.

Vegetarisch

Kook de maïskolven 10 min.
Neem ze uit de pan en laat goed uitlekken en iets afkoelen.
Vouw het loof van de maïskolven terug en verwijder de draden.
Wrijf de maïskolven in met de sinaasappelkomijnrub en de zonnebloemolie.
Rooster de maïskolven op de hete barbecue in 6-8 min. rondom goudbruin.
Leg de maïskolven op een schaal en bestrooi met de peterselie of basilicum.
Serveer ze met de zure room.

32

Bereidingstijd: 23 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 216
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gestoofde kalfspoelet met bleekselderij, wortel en tijm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

33 cl bier "De Zeezuiper"
- boter, room-
4 el crème fraîche
250 g bleekselderij
600 g kalfspoelet, magere
2 tn knoflook
2 el olie, zonnebloem-
- peper
1 tl tijm, verse
1 ui
250 g wortelen
- zout

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

Bereiding.

Snijd het magere kalfspoelet in blokjes.
Braad de poelet om en om aan in een mengsel van zonnebloemolie en roomboter, totdat ze goudbruin van kleur zijn.
Verlaag de hittebron en voeg de fijngesneden bleekselderij, wortelen, ui, (verse) tijm, 1 el fijngehakte bieslook, de fijngehakte knoflook en de helft van het bier aan het kalfspoelet toe. Doe er naar smaak peper uit de molen en zout bij.
Laat dit geheel gedurende 60-70 min. zacht stoven.
Doe 15 min. voor het einde van de stooftijd de rest van het bier erbij.
Laat het stovfvocht zoveel mogelijk inkoken.
Roer de crème fraîche erdoorheen
Verdeel het vlees, de groenten en de saus over 4 voorverwarmde borden.
Garneer met fijngehakte bieslook.

Tip:

Serveren met aardappelpuree, in boter gestoofde sperzieboontjes of groene kool.



Gevulde champignons.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron:
MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

16 champignons, grote
100 g gorgonzola òf
kaas, geiten-
250 g ham, serrano-, in
blokjes
3 tn knoflook
1 mp komijn
1 tl kruiden,
Provençaalse
- olie, olijf-
1 paprika, rode, kleine
- peper, zwarte
- peterselie
2 uien
½ gl wijn, droge witte
- zout

Bereiding.

Bak de serranoham licht uit in een koekenpan met wat olie.
Neem de serranoham uit de koekenpan.
Bak de ui in de koekenpan tot ze glazig is.
Voeg de paprika toe aan de ui.
Voeg hier de knoflook aan toe.
Bak het uimengsel tot het zo goed als gaar is.
Voeg de champignonstelen, kruiden en komijn toe.
Bak het mengsel totdat het grootste deel van het vocht verdampt is.
Voeg de hamblokjes toe.
Bak de hamblokjes op laag vuur gedurende ca. 8 minuten.
Snijd de peterselie zeer fijn.
Voeg de peterselie op het laatste toe aan het mengsel.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Zet de champignonhoedjes in een vuurvaste schaal.
Vul de champignonhoedjes met het mengsel.
Dek de champignonhoedjes af met een stukje kaas op.
Schenk op de bodem van de vuurvaste schaal een klein laagje witte wijn.
Zet de schaal in een de verwarmde oven.
Bak de champignons ca. 10-20 minuten (afhankelijk van de grootte van de champignons) tot ze gaar zijn.
Serveer de champignons warm.

Tips:

- Lekker met vers stokbrood.
- Geschikt voor noten-, gluten- en kleurstof-allergie.
- NIET geschikt voor nachtschade- en koemelk-allergie.

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gevulde champignons met room- en Parmezaanse kaas (airfryer).



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryer kookboek

Ingrediënten

8-10 champignons,
grote
40 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
200 g kaas, room-
1-2 tn knoflook, geperst
- olie, olijf-
25 g paneermeel
- peper
- peterselie, verse,
fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

Snijd de steel van de champignons, snijd deze fijn en leg apart (deze heb je later weer nodig). Verhit een pan met olie.

Fruit hierin de fijngehakte champignonstelen samen met de knoflook en breng op smaak met peper en zout.

Meng in een kom de roomkaas samen met de gebakken champignonstengels, paneermeel, peterselie, de helft van de Parmezaanse kaas en breng evt. op smaak met peper en zout.

Vul de champignons met een ruime hoeveelheid van het roomkaas mengsel en strooi tot slot de overige Parmezaanse kaas over de champignons.

Bak de champignons in ca. 8-10 min. in een voorverwarmde airfryer op 180°C.

Garneer de champignons met wat verse peterselie.

Gevulde forel met koolraappuree.



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

Ingrediënten

1 el azijn, witte-wijn-
4 forellen
150 g ham, rauwe
2 tn knoflook, gepeld
600 g koolraap, in
staafjes
100 ml melk, halfvolle
50 g noten, hazel-
1 el olie, olijf-
30 g peterselie, verse,
in grove stukken
150 g tuinerwten
(diepvries)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een ovenschaal met bakpapier.
Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan
goudbruin.
Maal in de keukenmachine peterselie met
knoflook en hazelnoten fijn.
Meng de olie en azijn erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Vul de buikholten van forellen met het
notenmengsel.
Omwikkel de forellen met plakjes rauwe ham,
leg ze in de ovenschaal en bak ze in ca. 20 min.
in het midden van oven gaar.
Kook intussen de koolraap in 15 min. gaar.
Verhit in de magnetron, in een glazen schaal
met een bodempje water de tuinerwten
afgedekt 2 min. op vol vermogen (of volgens de
aanwijzingen op het pak)
Verwarm de melk.
Giet de koolraap af; voeg de warme melk toe en
stamp de koolraap met een stamper tot een
grove puree.
Meng de tuinerwten met de puree en breng op
smaak met zout en peper.
Serveer de vis met de puree.

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

Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaat-appel en pastinaakchips.



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

Ingrediënten

1 appel, granaat-
1 citroen, geraspt
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
- olie, olijf-
1 pastinaak
- peper
4 portobellos (met
geitenkaas)
200 g spinazie, baby-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Schil de pastinaak en maak met een dunschiller dunne lange sliertjes.
Verdeel de slierten pastinaak over een bakplaat bekleed met bakpapier.
Besprenkel de pastinaak met een scheutje olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
Rooster de pastinaak 15 min. in de voorverwarmde oven.
Pas de oventemperatuur aan naar wat vermeld staat op de verpakking van de portobellos.
Bereid de gevulde portobellos met geitenkaas volgens de aanwijzing op de verpakking.
Halveer de granaatappel.
Houd een helft boven een diepe kom en tik met een houten lepel tegen de schil.
Let hierbij op uw handen.
Blijf rondom tikken totdat alle pitjes uit de granaatappel gevallen zijn.
Herhaal dit met de andere helft.
Verhit een koekenpan met een scheutje olijfolie en roerbak de spinazie met knoflook 1 min.
Haal van het vuur en breng op smaak met zout, peper en citroenrasp.
Vul de portobellos met spinazie, knapperige pastinaakchips en garneer ze met granaatappelpitjes.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 15 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

Groene power.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Careyn

Ingrediënten

1 avocado, schil en pit
verwijderd
3 tk basilicum, blaadjes
van
1 kiwi, geschild
½ komkommer, in
stukjes
1 el limoensap, verse
2 el matchapoeder
50 g spinazie
100 g water

Bereiding.

*Een lekkere en gezonde mix van groenten, fruit,
kruiden én Japanse groene thee in poedervorm
(matcha).*

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot
een gladde smoothie.

Tip:

Garneer eens met een schijfje kiwi.



o.a. te koop bij Etos

38

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

Groentedieetsoep.



Menugang: Voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

250 ml bouillon van
blokje of poeder
100 g gehakt, runder-,
in kleine balletjes
100 g poulet, runder-
150-200 g soepgroenten

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

Bereiding.

Maak eerst de bouillon klaar.
Voeg daaraan de poulet toe aan de bouillon.
Laat de poulet gaar worden.
Voeg de gehaktballetjes toe aan de bouillon.
Kook het geheel tot het gehakt gaar is.
Voeg dan de soepgroenten toe.
Kook de soep nog even door tot de
soepgroenten gaar zijn.

Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.



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

Ingrediënten

600 g bonen, sperzie-, gebroken
350 g gehakt, runder-, mager
125 ml ketjap manis
6 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, witte
2 tl sambal badjak
3 el seroendeng
2 uien

Bereiding.

Zet een pan water op voor de rijst.
Snipper de uien fijn.
Meng de helft van de ui met 25 ml ketjap door het gehakt.
Kneed goed en vorm er met vochtige handen 4 gehaktballen van.
Verhit 3 el olie in een koekenpan.
Bak de gehaktballen in 5 min. aan alle kanten bruin.
Voeg 150 ml water toe en gaar de gehaktballen in 10 min. (keer ze regelmatig).
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan.
Fruit de ui 1 min. in de olie.
Scheep de sperziebonen door de ui en bak ze 1 min. mee (scheep ze regelmatig om).
Schenk de resterende 75 ml ketjap met 50 ml water bij de sperziebonen en breng ze tegen de kook aan.
Smoor de sperziebonen in 10 min. zachtjes gaar.
Schuif de gehaktballen aan de kant en voeg de sambal toe aan het bakvet.
Bak de sambal 1 min. mee.
Schenk 150 ml water bij de gehaktballen en stoof ze nog 5 min.
Neem de deksel van de pan met gehaktballen en laat het vocht tot jusdikte inkoken.
Breng eventueel op smaak met wat extra ketjap,
Scheep de gehaktballen met de sambaljus op 4 borden.
Scheep er de sperziebonen bij.
Bestrooi de sperziebonen met de seroendeng en serveer ze met de rijst.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 742
Eiwit: - g
Koolhydraten: 88 g
w/v suikers: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 8 g
Groente: 175 g
Zout: 3,2 g

Ingemaakte groenten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 8 porties
Sterren: ***
Bron: Grootmoeders
keuken

Ingrediënten

350 ml azijn, appel-
3 courgettes, gele,
middelgrote
3 courgettes, groene,
middelgrote
1½ tl kruiden, inmaak-
1 paprika, rode, kleine
225-275 g suiker
1 ui, rode, kleine
2 wortels, middelgrote
1 el zout

Bereiding.

Snijd de courgettes in plakken van ca. 3 mm. dik.

Snijd de ui in zeer dunne ringen.

Doe de courgettes en uienringen in een zeef.

Bestrooi de groenten met zout en laat ze zo 30 min. staan.

Spoel de groenten grondig met koud water af.

Laat de groenten goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.

Snijd de wortels in plakken van 3 mm. dik.

Maak de paprika schoon en snijd deze in smalle repen.

Doe de azijn, suiker en de inmaakkruiden in een grote pan.

Breng het geheel aan de kook.

Voeg de plakjes wortel en reepjes paprika toe en breng het mengsel nogmaals aan de kook.

Laat het mengsel ca. 5 min. koken.

Neem de pan van het vuur en laat de groenten bij kamertemperatuur afkoelen.

Voeg de courgettes en de uien toe aan het wortelmengsel.

Doe de groenten met de vloeistof in glazen potten met een schroefdeksel, die eerst met kokend water zijn omgespoeld.

Draai de potten stevig dicht.

De ingemaakte groenten zijn in de koelkast of in een kelder max. 3 weken 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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Jagersstoofschotel van hertenpoulet met kleurrijke wintergroenten.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook, gepeld
15 g kruidenmix, voor stoof & wild, verse
- olie, olijf-
2 pastinaken
- peper
600 g poulet, herten-
2 el puree, tomaten-
½ savooiekool
2 uien, gepeld
200 ml wijn, rode
350 ml wildfond
1 winterpeen
- zout

Bereiding.

Snipper de uien.
Hak de knoflook fijn.
Schil de pastinaken en de winterpeen.
Snijd ze in grove schuine plakken van 1 cm dik.
Snijd de savooiekool in reepjes.
Verhit een grote stoofpan met olijfolie.
Fruit de uien, knoflook, pastinaak en winterpeen samen met de tomatenpuree en kruidenmix 5 min.
Blus af met de rode wijn.
Voeg vervolgens de wildfond en 200 ml water toe aan de stoofpan.
Voeg daarna de savooiekool en herten poulet toe.
Laat nog 20 min. doorstoven.
Breng de stoof op smaak met zout en peper.

Tip:

Garneer het gerecht met vers gehakte peterselie.

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

Kikkererwtenstoofpotje met kabeljauw en couscous.



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

Ingrediënten

1 courgette
275 g couscous
310 g erwten, kikker- (Bonduelle)
290 g kabeljauwfilet
2 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte, zonder pit
2 tk rozemarijn
400 ml tomatenblokjes
1 ui

Bereiding.

Snijd de kabeljauwfilet in reepjes.
Snipper de ui en snijd de courgette in blokjes.
Verhit in een hapjespan de olijfolie.
Bak de ui en courgette 2 min.
Voeg de tomatenblokjes met 100 ml water, de visreepjes, olijven en rozemarijn toe en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en stoof afgedekt 5 min.
Spoel intussen de kikkererwten af.
Voeg de kikkererwten en peper naar smaak toe en stoof nog 3-4 min.
Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de couscous en het stoofpotje op 4 borden.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 508
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 11 g
Groente: 113 g
Zout: 0,8 g

Kip met oesterzwammen (braadzakrecept).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

3 el basilicum, fijn-
gesneden
1 el boter
1 kip, zonder vel (±
1100 g)
250 g oesterzwammen,
in reepjes
- peper
½ dl room, garde-
1 sjalotje, gesnipperd
½ dl wijn, witte
6 worteltjes, in plakjes
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de kip onder koud water af.
Dep de kip droog.
Bestrooi de buikholte van de kip met zout en
peper.
Meng de boter met de basilicum.
Scheep het botermengsel in de buikholte.
Bind de poten van de kip met keukentouw bij
elkaar.
Doe de worteltjes, oesterzwammen en sjalot in
de braadzak.
Schenk de wijn bij de groenten.
Leg de kip op de groenten.
Sluit braadzak.
Zet de braadzak in een ovenschaal in de oven.
Braad de kip in ± 1½ uur gaar.
Leg de kip op een schaal.
Zeef het kookvocht.
Leg de groenten rond de kip.
Breng het gezeefde vocht aan de kook.
Laat het vocht op een hoog vuur iets inkoken.
Voeg de garderroom toe aan het kookvocht.
Serveer de saus apart bij de kip.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen.

Kipwok met paksoi, paprika en broccoli.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

45

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

Knapperige spitskoolsoep met zalm.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo 2015-02

Ingrediënten

20 g bieslook
3 cm gember, verse,
geschild, fijngeraspt
1 bouillonketeltje
groenten (Knorr) ½ tl
kerriepoeder
2 tn knoflook, fijngenhakt
400 ml melk, kokos-
3 el olie, zonnebloem-
1 snf peper
25 ml saus, vis-, Thaise
2 el saus, Chili-, zoete
400 g spitskool, harde
kern verwijderd, in
reepjes
1 ui, in halve ringen
700 ml water
250 g zalm, gerookte, in
plakjes
1 snf zout

Bereiding.

Verhit de helft van de olie in een soeppan.
Fruit de ui, de knoflook en de gember 4 min. zachtjes
zonder te kleuren.
Voeg het kerriepoeder en de helft van de spitskool
toe en bak 3 min. mee.
Voeg het water, de vissaus, het bouillonketeltje en de
kokosmelk toe en breng aan de kook.
Kook 10 min. zachtjes tot de kool gaar is.
Verhit in een wok de rest van de olie.
Bak de rest van de spitskool in 3-4 min. knapperig
gaar.
Voeg de chilisaus met zout en peper naar smaak toe.
Neem de soep van het vuur en pureer met de
staafmixer.
Schep de gewokte kool in de kommen.
Schep er de soep over en maak af met de plakjes
zalm en bieslook.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1399
Energie kcal: 333
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Koreaans gehakt met paksoi.



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

Ingrediënten

500 g gehakt, half-om-half
4 cm gember, verse, geschild en geraspt
2 tn knoflook, geperst
2 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
1 str paksoi, in stukken
1 paprika, rode, in reepjes
1 peper, rode, in ringetjes
300 g rijst, basmati-
75 ml sojasaus
2 el suiker, riet-
2 uien, gesnipperd

Bereiding.

Kook de rijst.
Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan en fruit hierin de ui, knoflook en gember circa 2 min.
Voeg het gehakt toe en bak het rul.
Giet het overtollig vocht af en voeg 50 ml sojasaus en de suiker toe.
Bak het gehakt nog circa 5 min. tot het een beetje krokant is.
Verhit intussen de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan.
Voeg de paksoi en paprika toe en roerbak circa 5 min.
Voeg de sesamolie en de rest van de sojasaus toe en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de rijst met het gehakt en de knapperige groenten.
Bestrooi naar smaak met de rode peper.

47

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 715
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 5 g
Groente: 160 g
Zout: 3,3 g

Krokante aardpeer met balsamicoazijn.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Rheigroup.com

Ingrediënten

500 g aardperen,
schoongemaakt en in
parten gesneden
1½ el azijn, balsamico-
- boter, ongezouten,
klontje
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 tk rozemarijn
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

De aardpeer is zacht en nootachtig van smaak als deze eenmaal gebruind uit de pan komt. Het toevoegen van balsamicoazijn zorgt voor een lekkere smaak in dit gerecht. Deze groente-soort gaat goed samen met zowel vlees als vis en is verrukkelijk met antipasti, maar ook als toevoeging in een warme salade.

Verwarm olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.

Leg alvast een deksel klaar, deze is straks nodig.

Voeg de aardperen en vier eetlepels water met zout en peper toe.

Leg het deksel op de pan en laat de aardperen koken, tot ze zacht zijn.

Roer regelmatig door (dat duurt ongeveer 8-10 min.).

Haal het deksel van de pan en laat het geheel 8-10 min. of langer koken, onderwijl roerend, tot het water is opgelost en de aardperen bruin en krokant beginnen te worden.

Leg de aardperen op een schaal.

Voeg de rozemarijn en de ongezouten boter al roerend toe in de hapjespan en laat het koken tot de boter gaat schuimen en bruin wordt (dit duurt ongeveer 4 min.).

Haal de hapjespan van het vuur en roer de balsamicoazijn er doorheen.

Zorg ervoor dat de bruine stukjes in de pan loskomen.

Giet tenslotte de bruine botersaus met de rozemarijn over de aardperen heen.

Kruidenolie voor groentespiesen.



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

Ingrediënten

½ tl chiliflakes
½ tl knoflookpoeder
100 ml olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
1 tl uienpoeder

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

Bereiding.

Doe de knoflookpoeder, uienpoeder, oregano en chiliflakes in een kommetje. Schenk de olijfolie al roerend bij.

Tip:

Je kunt de olie tot 4 dagen buiten de koelkast bewaren in een afgesloten potje. Of nog beter, doe ze in een fles met beugelsluiting.



Lam-courgettekebabs met aardappelsalade.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2000-01

Ingrediënten

500 g aardappelen
(gelijke grootte)
8 spr bieslook,
knoflook-2 courgettes,
kleine (à 300 g)
2 el kappertjes
½ tl koriander, gemalen
(ketoembar)
500 g lamsfilet
1 limoen
3 el olie, maïskiem-
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode
- peper
1 sjalotje
- zout

Bereiding.

Boen de aardappelen goed schoon en kook in weinig water in ca. 20 min. gaar.
Leg intussen satéprikkers in ruim koud water.
Giet de aardappels af, pel ze en laat afkoelen.
Pel het sjalotje en snipper zeer fijn.
Snijd de aardappelen in plakjes.
Meng de aardappelplakjes met de maïskiemolie, het sjalotje, zout, peper en de kappertjes.
Snijd de lamsfilet in blokjes.
Was de courgettes en snijd ze in plakken van ca. 1 cm.
Was de paprika, maak schoon en snijd in 16 stukken.
Bestrooi het vlees met zout, peper en koriander.
Prik op de satéprikkers om en om plakken courgette, blokjes lamsvlees en stukjes paprika.
Boen de limoen schoon en snijd in de lengte in 8 partjes.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Bestrijk de stokjes met olie en rooster ze ca. 10 cm onder de hete grill (regelmatig keren).
Verdeel de aardappelsalade over vier borden.
Leg de kebabs ernaast.
Garneer de borden met partjes limoen en knoflookbieslook.

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

Lamssoep met aubergine en paprika.



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

Ingrediënten

1 aubergine, middelgroot, in blokjes
200 g bonen, witte, uitgelekt
340 ml fond, lams-
1 st kaneel, pijp-
2 kardemompitten
2 tn knoflook, geperst
½ tl kurkuma of
geelwortelpoeder
500 g lamsboutplakken
2 el munt, verse, fijngehakt
4-5 el olie, olijf-
2 paprika's, groene, in blokjes
- peper
2 el peterselie, verse, fijngehakt
100 g pruimen, Franse, gedroogde, in reepjes
4 tomaten, ontvelde, in stukken
2 uien, rode, fijne-snedes
1 l water
- zout

Bereiding.

Snijd de lamsboutplakken in blokjes van ±2 cm.
Kruid de blokjes lamsvlees met zout en peper en bak ze in de hete olijfolie bruin.
Voeg de uien, de knoflook, de kardemom, de kaneel en de kurkuma toe en bak deze al omscheppend ±5 min. mee.
Voeg de lamsfond en het water toe en breng alles aan de kook.
Laat de soep met het deksel op de pan ±45 min. zachtjes doorkoken.
Voeg dan de aubergine, de tomaten, de paprika's en de pruimen toe en laat de soep nog ±10 min. zachtjes koken.
Voeg de bonen toe en laat de soep door en door warm worden.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Strooi de peterselie en de munt erover.

Tip:

Serveer de soep met pitabroodjes en tahina-crème.

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

Little gem met caesardressing.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Julius Jaspers

Ingrediënten

- caesardressing
6 krp little gem
- noten, pecan-, grof
gehakt

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 little gem in de lengte doormidden en
gril ze circa 2 min. om en om krokant.
Een beetje zwart blaadje mag.
Vind je ze te zwart, verwijder dan het buitenste
blad.
Serveer de little gem met caesardressing en
bestrooi ze met pecannoten.

Maaltijdsalade van kropsla met rookvlees en geitenkaas.



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

Ingrediënten

1 appel, groene
- bieslook, verse
4 sn brood, volkoren-
2 el citroensap
300 g doperwten, diepvries
200 g geitenkaas, verse
500 g krieltjes
1 tl mosterd
2 el olie, olijf-
1 bs radijs
100 g rookvlees
1 krp sla
3 uitjes, bos-

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

Bereiding.

Kook de krieltjes in 8-10 min. gaar.
Laat de krieltjes afkoelen.
Kook de doperwten volgens de verpakking gaar.
Was de sla.
Verwijder de lelijke bladeren van de sla.
Scheur de sla in stukjes.
Snijd de radijs in dunne schijfjes.
Snijd de krieltjes in plakjes.
Snijd de appel (met schil) in dunne plakjes.
Meng de sla met radijs, doperwten, aardappel en appel.
Snijd de rookvlees in reepjes.
Meng de rookvlees door de salade.
Klop de mosterd, olie en citroensap tot een dressing.
Meng de dressing voorzichtig door de salade.
Verkruimel de geitenkaas over de salade.
Rooster de volkoren boterhammen.
Knip de bieslook over de salade.
Serveer de salade met het geroosterd brood.

Tip:

Meng de aardappelplakjes half warm met wat extra citroensap voor een frissere salade.

Macaroni met kip en groenten.



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

Ingrediënten

100 g boter of margarine
2 bouillonblokjes
1 eidooier
500 g macaroni
500 g kippenpoulet
1 tk peterselie
1 pk soep, kippen-
4 tomaten
2 uien
1 tl uienpoeder
200 g worteltjes

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

Bereiding.

Kook de kippenpoulet heel zachtjes gaar in $\frac{3}{4}$ l water met een takje peterselie en 1 tl uienpoeder.
Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snipper de ui.
Pel de tomaten en snijd ze in stukjes.
Smelt de boter
Fruit de uien e goudgeel in.
Voeg de stukjes tomaat toe aan de uien en laat deze zachtjes sudderen.
Snijd het kippenpoulet klein.
Voeg het vlees toe aan de tomaten en uien.
Roer het vleesmengsel door de macaroni.
Laat het geheel op een sudderplaatje nog even door en door warm worden.
Maak een sausje door het zakje kippensoep klaar te maken met het vocht, waarin de kip gaar is gekookt.
Haal de soep van het vuur en klop er een eidooier door.
Serveer de macaroni met de saus in een sauskom.

Maïsbroodjes.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 tl bakpoeder
50 g bloem, Amerikaans
3 tl boter, gesmolten
2 eieren
170 g meel, maïs-
3 dl melk, karne-
1 el suiker
1 tl zout
1 tl zout, zuiverings-

Bereiding.

Vet vormpjes goed in met boter.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Meng de droge ingrediënten goed door elkaar.
Roer de niet-droge ingrediënten goed door
elkaar.
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Giet het deeg in de vormpjes.
Zet de vormpjes 20-30 min. in de oven tot ze
donkerbruin zijn.
Schakel de oven uit .
Laat de broodjes nog 5 min. in de oven staan.
Serveer de broodjes met boter.

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

Makreel met Indische groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo in de buurt

Ingrediënten

1 citroen, rasp van
400 g groenten, roerbak-, Indische
3 tn knoflook, fijngenhakt
2 makrelen, gerookte, in stukjes (graatjes goed verwijderen!)
- olie, olijf-
- peper
- peterselie, verse, fijngenhakt
300 g rijst
1 tl sambal
400 g tomatenblokjes, uit blik
50 g tomatenpuree
200 g uien, gesneden
- zout

Bereiding.

Breng een pan met water aan de kook en kook de rijst beetgaar.
Verwarm wat olijfolie in een pan en fruit hierin de knoflook met de uien.
Voeg na 2 min. de roerbakgroenten toe en roerbak deze mee.
Voeg vervolgens de tomatenpuree en de tomaatblokjes toe.
Breng de saus aan de kook en laat dit zacht 10 min. koken.
Roer de makreel door de groenten.
Breng op smaak met de sambal en wat versgemalen peper en zout.
Strooi vlak voor het serveren de peterselie en citroenrasp over de vis met de saus.
Serveer de makreelsaus met de gekookte rijst.

Wijntip:

Burgershof Chardonnay Robertson

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 10-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 76 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Nachos met bonen, tomaat en kaas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet

Ingrediënten

150 g bonen, kidney-,
gekookt, uit blik
75 g kaas, geraspte (tot
30+)
1 kl kruiden,
Mexicaanse
2 kl olie, zonnebloem-
2 el room, zure
200 g tomaat, vers of
uit blik
5 tortilla's/wraps
(maïspannenkoekjes)
2 uitjes, lente-, kleine,
in ringetjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Bestrijk de tortilla's met wat olie en snijd ze in
nacho-vormpjes.
Leg ze op een bakblik en bak in 6-7 min.
goudbruin.
Meng ondertussen de tomaten, bonen en
Mexicaanse kruiden in een kleine pan.
Verwarm op gemiddeld vuur en verdeel
vervolgens over 4 bordjes.
Bestrooi met de kaas.
Strooi de sjalot-ringetjes over het gerecht en
garneer met een toefje zure room.
Serveer met de nachos.

Tip:

Vul het gerecht eventueel aan met
eigengemaakte guacamole.

57

Voorb.tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Noedels met groenten en tofu.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Malthie Lalbahaoersing-
Ramdaras

Ingrediënten

250 g champignons,
gesneden
1 el honing
6 el ketjap manis
3 tn knoflook
250 g noedels, volkoren
4 el olie, plantaardige
1 paprika, rode
1 peper, rode
1 snf peper
125 g taugé
250 g tofu
1 ui, rode, grote
150 g worteljulienne

Bereiding.

Pers de knoflook.
Verwijder de zaadlijsten uit de rode peper en
hak de peper fijn.
Snijd de tofu in blokjes.
Verwijder de zaadlijsten uit de rode paprika en
snijd de paprika in blokjes.
Pel de ui en snijd de ui in halve ringen.
Meng de ketjap met de knoflook, rode peper,
honing en een ½ tl peper en zet dit mengsel
apart.
Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op
de verpakking.
Verhit in een wok 1 el olie.
Bak de champignons al omscheppend in 4 min.
bruin en schud ze in een kommetje.
Dep intussen de tofu goed droog met
keukenpapier.
Verhit in een wok weer 1 el olie.
Bak de tofu in 4 min. bruin en schep de tofu op
een bord.
Giet de noedels af en laat ze goed uitlekken.
Schenk de laatste 2 el olie in de wok.
Bak de paprika met de ui 3 min. al
omscheppend.
Bak de worteljulienne 1 min. mee.
Voeg de noedels toe en bak nog 1 min.
Haal de noedels van het vuur.
Schep de taugé erdoor.
Doe de roergebakken groenten met de
champignons en tofu en ui in een schaal.
Voeg de ketjapsaus toe en meng goed.
Verdeel de salade over 4 kommen en serveer
meteen als de salade nog lauwwarm en
knapperig is.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 19- g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: 2 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 8 g
Groente: 163 g
Zout: 2,5 g

Oosterse stampot met Chinese kool en spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: C1000

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
150 g hamreepjes
1 kool, Chinese
1 kp kruidenpasta Nasi
& Bami speciaal (Knorr)
1 el olie, wok-
125 g spekreepjes,
magere
2 uien
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Maak de uien schoon.
Snipper de uien.
Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Snijd de kool in repen.
Was de kool.
Laat de kool goed uitlekken.
Verhit de olie en bak de spekreepjes 3 minuten.
Voeg de ui toe.
Bak al omscheppend tot dat de uien goudgeel en glazig zijn.
Scheep de kool erdoor.
Roerbak het geheel ca. 3 minuten.
Voeg de kruidenpasta en 1 dl heet water toe.
Laat het geheel op een laag vuurtje pruttelen tot dat de kool beetgaar is.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn.
Scheep het koolmengsel en de hamreepjes erdoor.

Wijntip:

Jean Balmont, Cabernet France, droge rosé, Frankrijk.

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

Ovenschotel met rodekool.



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

Ingrediënten

2 zk aardappelpuree
(voor de oven)
1 kg gehakt, runder-
2 zk gehaktkruiden
2 pt rode kool met
appeltjes

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 855
Eiwit: 54 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bak het gehakt rul in een koekenpan.
Voeg de gehaktkruiden toe.
Bereid de aardappelpuree volgens voorschrift op de verpakking.
Beboter de ovenschaal
Leg in de ovenschaal een laagje puree.
Leg op de puree een laagje rode kool.
Herhaal dit nog eens.
Eindig met een laagje puree.
Plaats de schaal in de voorverwarmde oven tot het bovenste laagje puree een mooi goudbruin korstje heeft.

Ovenschotel met rodekool en gehakt.



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

Ingrediënten

500 g aardappelpuree
25 g boter
500 g gehakt, runder-
100 g kaas, jonge, geraspte
1 tl knoflookpoeder
1 pt kool, rode, met appel
4 el paneermeel, kruiden-
1 snf peper
1 prei
1 tl tijm, gedroogde
1 ui
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Smelt de boter in een koekenpan.
Bak het gehakt in 3 min. rul.
Voeg de ui, de knoflook en de prei toe en bak 3 min. tot de prei knapperig gaar is.
Breng op smaak met de tijm en zout en peper.
Schep het gehakt in de ovenschaal.
Verdeel er de rodekool over en dek af met de aardappelpuree.
Meng het paneermeel met de kaas en strooi over de puree.
Bak de ovenschotel in de voorverwarmde oven in 30 min. gaar.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ovenschotel met spruitjes, rode ui, kaas en slavinken.



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

Ingrediënten

700 g aardappelen,
stampot-
1 kg groentenmix
(spruitjes/rode ui)
75 g kaas, oude,
plakken
6 el olie
4 slavinken
- zout

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

Bereiding.

Kook de aardappelen in ± 20 min. gaar in gezouten water.
Verwarm de ovengrill voor op de hoogste stand.
Bak de slavinken in de helft van de olie volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en gaar.
Wok gelijktijdig de groentenmix in de rest van de olie al roerend 3 min.
Giet de aardappelen af en stamp ze grof.
Leg de aardappelen in de ovenschaal en verdeel de gebakken groente erover.
Leg de plakken kaas erover en laat onder de hete grill in 3-5 min. gratineren.
Leg de slavinken erop en serveer direct.

Paddenstoelen-gratin.



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

Ingrediënten

4 eieren
25 g kaas, belegen,
30+, geraspte
1 el margarine,
vloeibare
100 ml melk, halfvolle
400 g paddenstoelen
(bv. kastanjechampignons, shiitake of oesterzwammen)
1 sjalot
- tijm

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 595
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suiker: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Bereiding.

Warm de oven voor op 200°C.
Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakken of repen.
Pel de sjalot en snijd hem klein.
Fruit de sjalot in de margarine.
Bak de paddenstoelen kort mee en maak dit op smaak met peper en tijm.
Scheep de paddenstoelen in een oenvaste schaal.
Klop de eieren los met de melk en wat peper.
Schenk dit over de paddenstoelen.
Strooi de kaas er over.
Laat het gerecht in de hete oven in ca. 20 min. stevig worden en kleuren.

Paddenstoelen-lasagna met pesto.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Algemeen Dagblad

Ingrediënten

1 pl boter, dikke (25 g)
750 g champignons, kastanje-
4-5 el kaas, Parmezaanse, vers geraspt
3 tn knoflook, kleine
350 g lasagnevellen, koelverse
1 hv peterselie, fijn-gesneden
10 g porcini, gedroogde
5 el room, slag-
750 g saus, bechamel-
2 uien

Voor de pestosaus:

50 g basilicumblaadjes, verse
4 el kaas, Parmezaanse, vers geraspt
2 tn knoflook
- olie, olijf-
60 g pijnboompitten

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Pel de uien.
Hak ze in grove stukjes.
Pel de knoflook.
Snijd de knoflook in dunne plakjes.
Laat de uien en knoflook 20 min. in een diepe pan in de hete boter smoren.
Overgiet de porcini met 100 ml warm water en laat weken.
Snijd de champignons in dikke plakjes.
Mix de pestosaus-ingrediënten in een keukenmachine tot romige puree.
Voeg de champignons toe aan de uien en knoflook tot ze gaar zijn.
Zet het deksel schuin op de pan.
Voeg de porcini met het weekwater, de peterselie en 4-5 el room toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Laat de saus zachtjes wat inkoken.
Strijk enkele el bechamelsaus uit op de bodem van een lage ovenschaal.
Bedek met lasagnevellen.
Scheep de ½ van de paddenstoelensaus erover.
Leg daarop weer wat vellen, gevolgd door de rest van de saus.
Leg de overige pastavellen erop.
Strijk hierna de pestosaus hierover uit met daarop de overgebleven bechamelsaus en Parmezaan.
Bak in de oven tot de bovenkant goudbruin is en de saus borrelt.

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

Paksoi met citroensaus en ketjapvlees.



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

Ingrediënten

1 citroen
3 el ketjap manis
250 g mie, eier-
1 pk mix voor
Chinese Zoetzuur
(Conimex)
- olie, wok-
2 strk paksoi
½ peper, rode
400 g vleesreepjes

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2696
Energie kcal: 642
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de inhoud van het zakje marinademix (uit het pakje) met 1 el olie glad.
Voeg vleesreepjes toe.
Kook mie volgens aanwijzing op verpakking.
Maak de paksoi schoon en snijd ze in brede repen.
Rasp de citroenschil en pers de citroen uit.
Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd de peper in dunne ringetjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de peperringetjes 1 min.
Wok de paksoi 1 min. mee.
Voeg 350 ml water en de sausmix (uit het pakje) toe.
Laat een paar min. pruttelen.
Voeg naar smaak citroensap toe.
Bestrooi met citroenrasp.
Verhit een koekenpan, voeg een scheutje olie toe en bak de vleesreepjes ca. 1 min.
Voeg de ketjap toe en warm goed door.
Schep de mie, het vlees en de paksoi op 4 borden.

Pannenkoeken met roergebakken groenten.



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

Ingrediënten

250 g champignons,
kastanje-
2 el olie, olijf-
4 pannenkoeken
- peper
1 kp Philadelphia,
bieslook light
1 zk roerbakgroenten,
Mexicaans
150 g chilisaus, sweet
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1470
Energie kcal: 350
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de ui schoon.
Snijd de ui in ringen.
Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in vieren.
Verhit de olie.
Fruit de ui op een halfhoog vuur goudgeel en
glazig.
Voeg de wokgroenten toe.
Voeg de champignons toe.
Roerbak het geheel op een hoog vuur beetgaar.
Breng de roerbak op smaak met peper en zout.
Verwarm de pannenkoeken.
Bestrijk de pannenkoeken met de Philadelphia.
Verdeel de groenten over de pannenkoeken.
Serveer de pannenkoeken met chilisaus naar
smaak.

Pasta met groenten.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

**Bron: Optimale
Gezondheid.com**

Ingrediënten

- asperges, groene
½ aubergine
- basilicum
1 courgette
- kaas, geraspte (niet al te vette)
- olie, olijf-
2 paprika's
200 g pasta (fusilli)
- peterselie
5-6 tomaatjes, kleine

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

Bereiding.

Zet een pan met water op het vuur en laat de pasta koken.
Doe alle gesneden groenten in een (diepe) koekenpan zet de pan op een middelzacht vuur (pas wel op dat ze niet aanbranden).
Giet de pasta halverwege de kooktijd van de pasta af en voeg de pasta toe aan de groenten.
Voeg als laatste de peterselie en basilicum toe en wanneer je het lekker vindt ook de kaas.
Laat het geheel nog een paar min. op een laag vuurtje staan, totdat de pasta bijtbaar is.

Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.



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

Ingrediënten

- azijn, balsamico, witte
- basilicum, verse,
fijnggehakt (flink veel)
- olie, olijf-, extra
vergine
100 g olijven, Spaanse,
zwarte, gehalveerd
1 paprika, gele, in kleine
blokjes
1 paprika, groene, in
kleine blokjes
1 paprika, rode, in
kleine blokjes
300 g penne
- peper, zwarte,
versgemalen
3 tomaten, rijpe, in
blokjes gesneden
3 blk tonijn, in
zonnebloemolie,
afgegoten en in vlokken
1 ui, rode,
fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de pasta in ruim water met zout naar
smaak beetgaar.
Spoel de pasta af met koud water.
Meng er de overige ingrediënten doorheen.

Tips:

Witte balsamico-azijn smaakt heel anders,
frisser, dan rode balsamico-azijn. Witte
balsamico kun je kopen bij goed gesorteerde
delicatessenwinkels. Kun je geen witte
balsamico vinden, gebruik dan witte wijnazijn.
Je kunt de olijven weglaten uit het gerecht, als
de kinderen daar niet van houden. Voor de
volwassenen kun je ze los op tafel zetten.
Wil je de pasta op zich wat meer smaak geven,
kook hem dan niet met zout, maar met water
waar je een paar vleesbouillonblokjes in
opgelost hebt.

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

Pinda-bruinebonensoep.



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

Ingrediënten

1360 g bonen, bruine,
Hollandse
1 el olie
350 g pindasaus,
kruidige
500 g prei
4 el uitjes, gebakken

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 842
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 46 g
w/v verzadigd: 9 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 20 g
Groente: 125 g
Zout: 2,7 g

Bereiding.

Maakt de prei schoon.

Snijd het wit van de prei in stukken van 3 cm.

Snijd et groen van de prei in kleine ringetjes.

Verhit de olie in een soeppan en bak het wit van de prei 4 min.

Voeg 1 pot bruine bonen met het inmaakvocht, de pindasaus en 600 ml water toe.

Breng de soep aan de kook en roer regelmatig.

Pureer de soep glad met een staafmixer.

Voeg de tweede pot bruine bonen met het inmaakvocht toe.

Houd wat van het preigroen achter voor garneren en voeg de rest toe aan de soep.

Breng de soep opnieuw aan de kook.

Laat nog 5 min. zachtjes koken.

Schep de soep in 4 kommen en verdeel er op het laatst de gebakken uitjes en het achtergehouden preigroen over.

Pompoen-zoete aardappelsoep met geitenkaas.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Tara Rambags

Ingrediënten

400 g aardappelen,
zoete
3 bouillonblokjes,
groente-
2 el honing
125 g kaas, geiten-,
zachte, in stukken
1 tl kaneel, gemalen
3 tn knoflook, fijngehakt
3 el olie, olijf-
1 pompoen, hokkaido-
of fles- (ca. 1 kg)
4 tk tijm, blaadjes gerist
2 uien, gesnipperd
2 l water

Bereiding.

Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.
Snijd de pompoen in blokjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
Verhit in een soeppan de olijfolie.
Fruit de knoflook en ui 2 min. in de olie.
Scheep er de pompoen, aardappel, kaneel, honing en tijmblaadjes door.
Voeg de bouillonblokjes en het water toe en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en kook de soep in 15 min. gaar.
Pureer de soep met een staafmixer.
Breng de soep op smaak met peper en schep in 6 kommen.
Leg in het midden van elke kom een aantal stukjes geitenkaas.

Tips:

Besprenkel de soep met wat extra honing en bestrooi met een paar extra tijmblaadjes.

*Een flespompoen smaakt zoet en nootachtig.
Een hokkaidopompoen smaakt zoet en romig.*

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 223
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v verzadigd: 5 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 4 g
Groente: 227 g
Zout: 3 g

Raapstelenstampot met katenspek en bosui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2000-03

Ingrediënten

125 g kaas, room-,
kruiden-knoflook-
150 g katenspek
230 g Maggi
aardappelpuree à la
minute voor stampot
- peper, versgemalen
400 g raapstelen
3 uien, bos-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: 570 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de worteltjes van de raapstelen.
Was de raapstelen, sla ze droog en snijd ze in reepjes.
Breng in een pan een ½ l water aan de kook.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Snijd de katenspek in reepjes.
Verwarm, al omscheppend, de spek in een droge koekenpan.
Voeg, al roerend, de aardappelpureepoeder aan het kokende water toe.
Blijf roeren tot een smeuïge puree ontstaat.
Roer de roomkaas en de spekreepjes door de puree.
Schep de raapstelen en de bosui erdoor.
Warm de stampot, al roerend, zachtjes op.
Breng de stampot op smaak met peper.

Rabarberijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron:
DeVoedzameKeuken.nl

Ingrediënten

2 tl arrowroot
1 tl kalk
½ tl kaneel
750 ml kokosmelk
750 g rabarber, de
stelen
1 el vanille-extract
1 snf zout, zee-

Bereiding.

Maak de rabarber schoon en snijd deze in kleine stukjes.

Doe de stukjes met de kalk, het zout en de kaneel in een pan met een dikke bodem en een scheut water.

Breng aan de kook en laat sudderen tot de rabarber uit elkaar valt.

Let er goed op dat het niet vast gaat zitten aan de bodem en aanbrandt, goed roeren en eventueel nog wat water toevoegen.

Doe er vervolgens de kokosmelk en de honing bij.

Let op dat het niet warmer is dan 40°C, want dan gaan de enzymen uit de honing verloren!

Nu kun je een papje maken van de arrowroot met wat van het rabarber-kokosmengsel.

Roer vervolgens dit papje door het mengsel.

Laat het mengsel afkoelen, roer er de vanille-essence door en laat vervolgens in de koelkast door en door koud worden.

Eenmaal goed koud kan je het in je ijsmachine doen en laten draaien volgens de aanwijzingen van de fabrikant.



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

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

Risotto met rucola en zalm.



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

Ingrediënten

20 g boter
720 ml bouillon,
tuinkruiden- (tablet)
1 citroen
30 g kaas, Parmezaanse
1½ tl knoflookpuree
- peper
1 pk rijst, risotto-
(Lassie)
125 g rucola
200 g zalm, gerookte
1 ui

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1745
Energie kcal: 415
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Pers de citroen uit.
Snijd de zalm in reepjes.
Rasp de kaas.
Smelt de boter in een ruime pan.
Fruit de ui met de knoflook al omscheppend
goudgeel en glazig.
Voeg de risotto toe.
Bak de korrels tot ze glazig zien.
Voeg de bouillon toe.
Breid de risotto volgens de aanwijzingen op de
verpakking.
Snijd de rucola met een heel scherp mes in
stukjes.
Neem de pan van het vuur.
Scheep er de rucola, het citroensap, de zalm en
peper naar smaak door.
Laat de rijst nog 5 min. nagaren.
Bestrooi de rijst met de kaas.
Serveer direct.

Tip:

Lekker met doperwtjes met fijngesneden
basilicum.

Wijntip:

Macon-Village, droge witte wijn, Frankrijk.

Rodekoolsalade met sinaasappel.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

1-2 el azijn

1 el mosterd

1 el olie

**400 g rode kool,
gesneden**

2 sinaasappels

½ el suiker

Bereiding.

Maak het stuk rode kool schoon of gebruik voorgesneden rode kool.

Verwijder eventueel de dikke stronk.

Schaaf de kool heel fijn.

Schil de sinaasappels dik en snijd de parten uit de vliezen.

Vang het sinaasappelsap op.

Maak een dressing van het sap, 1 el water, azijn, de mosterd, wat suiker, de olie en wat peper.

Meng de dressing door de rode kool en laat dit 1 uur staan.

Meng er de stukjes sinaasappel door.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 160

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 15 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 6 g

w/v verzadigd: 1 g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: 9 g

Groente: - g

Zout: - g

Roergebakken rosbeef met paksoi.



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

Ingrediënten

½ zk koriander, verse (à 15 g)
125 g mie, eier-, Chinese
3 el olie
2 strk paksoi, Shanghai, in reepjes
280 g rosbieflapjes à la minute, in stukjes
½ fl saus, wok-, gember-limoen (à 175 ml)
100 g shii-takes, in plakjes
4 sjalotten, in partjes

Bereiding.

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing.
Roerbak intussen in een wok de sjalot, shii-takes en paksoi in de helft van olie, 2-3 min., op hoog vuur.
Scheep de groenten uit de wok en verhit rest van olie erin.
Bak de rosbeef, al omscheppend, in 3-4 min. rosé.
Voeg de groenten en de wok-saus toe en verwarm het geheel nog 1 min.
Verdeel de mie en het rosbeef-groentemengsel over twee borden en garneer met korianderblaadjes.

Wijntip:

Beamonte Navarra Rosado

75

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 730
Eiwit: 50 g
Koolhydraten: 77 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roergebakken shii-takes met paksoi.



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

Ingrediënten

250 g eiermie, Chinese
1 tl honing
4 el olie, zonnebloem-
500 g paksoi
4 el sesamzadjes,
geroosterde
300 g shii-takes
3 el sojasaus (zout)
3 uitjes, bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v verzadigd: 0 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de Mie volgens gebruiksaanwijzing.
Veeg de shii-takes schoon en halveer ze.
Snijd de paksoi in repen en was ze.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes.
Verhit de olie in een wok.
Roerbak de shii-takes ca. 2 min.
Voeg de paksoi toe en bak ca. 3 min. mee.
Schenk de honing en sojasaus erbij en nog 1 min. verwarmen.
Bestrooi met bosuitjes en sesamzaad.
Serveren met mie.

Tip:

Lekker met empeng of cassave kroepoek.

Rollade met paddenstoelen (braadzakrecept).



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

Ingrediënten

400 g aardappelen, geschilde, in blokjes
250 g champignons, in plakjes
1 tn knoflook, uitgeperst
1 laurierblad
- peper
600 g rollade, runder-, magere
1 tk tijm
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C.
Meng de champignons en de aardappelen, bestrooi ze met zout en peper en schep het mengsel in de braadzak.
Leg de runderrollade op het aardappel-champignonmengsel en leg de knoflook, de tijm en het laurierblad op de rollade.
Bind de braadzak dicht, leg hem in de ovenschaal en prik met een vork enkele gaatjes in de zak.
Schuif de schaal in het midden van de oven en braad de rollade in ± 1½ uur gaar.
Neem de rollade uit de braadzak, dek hem met aluminiumfolie af en laat ± 10 min. rusten.
Verdeel de champignons met de aardappelen en het braadvocht over 4 borden.
Snijd de rollade in plakken en verdeel die over de aardappelen.

Tip:

Lekker met witlofsalade.

Sajoer Iodeh tjampoer.



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

Ingrediënten

1 tl ketoembar
100 g klapper
1 mp knoflookpoeder
1 mp koenjit
750 g kool, witte-, spits-
of Chinese-, worteltjes,
spercieboontjes,
bloemkool en evt.
aubergine.
1 tl laos
100 g poulet
2 bld salam
2 tl sambal oelek
1 st trassie (klein stukje
ter dikte van een
kwartje)
3 el ui, gesnipperde

Bereiding.

Trek een ½ l bouillon van de poulet.
Fruit de uien en kruiden in een beetje olie.
Voeg de grof gesneden groenten, de blaadjes
salam en de bouillon hieraan toe.
Kook het geheel half gaar.
Voeg 3 kopjes santen toe.
Laat daarna het geheel doorkoken tot de
groenten bijna klaar zijn (maar niet tè gaar).

Santen.

Laat de klapper in 3 kopjes heet water
minstens een ½ uur weken.
Knijp de klapper in een doekje uit (vang het
vocht op).
Voeg het vocht (santen) toe aan het gerecht.
Gooi de klapper weg.

Tip:

Opdienen met rijst.

Klapper = geraspt vruchtvlees van de kokosnoot

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

Sengsun maeun-tang - gekruide vis met groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

20 champignons, kastanje-
1 tl chilipoeder
1 el chilisaus
1 courgette
450 g kabeljauwfilet
1 tn knoflook
1 paprika, rode
4 Saint-Jacques (grote kamschelpen)
20 schelp- en/of schaaldieren (bijvoorbeeld gekookte mosselen, steurgarnalen etc.)
1 ui, middelgrote
4 uitjes, lente-
1 tl zout

Voor de garnering:

- paddenstoelen,
enokitake-
- tuinkers

Bereiding.

Snijd de kabeljauw met het vel in stukjes.
Verwijder de schelpen, schalen etc. van de schelp- en schaaldieren.
Pel de ui en snijd hem in 8 stukken.
Veeg de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes.
Halveer de rode paprika en verwijder de zaadlijsten en de zaadjes.
Snijd dan elke paprikahelft in vieren, zodat u 7 stukken krijgt.
Pel de knoflook en rasp hem fijn.
Snijd de lente-uitjes in stukjes van 2½ cm.
Schil de courgette snijd hem in 8 gelijke stukken.
Breng in een grote braadpan 6 dl water aan de kook en voeg het chilipoeder, de chilisaus en het zout toe.
Voeg dan de voorbereide vis en groenten toe, behalve de lente-uitjes en de
Breng het water opnieuw aan de kook.
Voeg de lente-uitjes en de courgette toe en laat het gerecht in ± 10 min. beetgaar sudderen (de stukjes vis moeten heel blijven en ook de stukken groente moeten hun vorm behouden).
Verdeel het gerecht gelijkmatig over 4 voorverwarmde borden.
Serveer het direct, gegarneerd met toefjes tuinkers en enokitake paddenstoelen

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

Snert met pastinaak en gerookte kip.



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

Ingrediënten

½ bs bladselderij,
fijngesneden
1 pt bouillon, kippen-,
met vlees
250 g erwten, split-
200 g kipfilet, gerookte,
in dunne reepjes
150 g knolselderij,
geschild, in blokjes
2 el olie, olijf-
200 g pastinaak,
geschild, in kleine
blokjes
- peper
½ bs peterselie,
fijngesneden
150 g prei, in kleine
stukjes
- zout

Bereiding.

Leng de pot kippenbouillon aan met water tot je 1 l bouillon hebt (zelf bouillon trekken van een soepkip is natuurlijk nog lekkerder).

Spoel de spliterwten om in een vergiet en zet ze op met de bouillon.

Breng zachtjes aan de kook.

Voeg de ½ van de knolselderij en de ½ van de prei toe en laat circa 1 uur zachtjes koken met het deksel op de pan.

Roer de soep regelmatig door.

Voeg 10 min. voor het einde van de kooktijd de overige knolselderij en prei toe voor een lekkere bite.

Breng de snert eventueel op smaak met een beetje zout en peper.

Verhit intussen de olie in een koekenpan en roerbak hierin de pastinaak ongeveer 5 min. tot deze beetgaar en goudbruin is.

Schep de pastinaak met de selderij en peterselie door de soep.

Verdeel de reepjes kipfilet erover.

Tips:

Lekker met geroosterd zuurdesembrood.

Erwtensoep wordt lekkerder als je het een dagje laat staan omdat de soep dan meer bindt en omdat de smaken dan beter intrekken. De snert kan ook gewoon op de dag zelf gegeten 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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Soepje van pastinaak en knolselderij.



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

Ingrediënten

2 aardappelen
50 g boter
1 l bouillon, groente-
1 tn knoflook
200 g knolselderij
- olie, truffel-
300 g pastinaak
1 pastinaak (voor de
chips)
- peper
1 ui, zoete
- zout

Bereiding.

Soep.

Schil de pastinaak en knolselderij en versnipper de ui en de knoflook.
Bak dit kort in een beetje boter op een zacht vuur.
Stoof alles en blus het geheel af met de groentebouillon.
Voeg de gesneden aardappel toe.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Doe de deksel op de pan en gaar de inhoud verder.
Mix de soep met een mixer tot alle brokjes weg zijn.
Voeg enkele druppels truffelolie ter afwerking toe.

Pastinaakchips.

Was de pastinaak.
Snijd de pastinaak in dunne schijfjes.
Bak ze in een voorverwarmde oven die niet te hoog staat.
Serveer ze samen met de soep.

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

Spinazie ovenschotel.



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

Ingrediënten

2 prt aardappelpuree
2 appels
200 g gehakt
- kaas, strooi-, mager
- kruiden, gehakt-
- nootmuskaat
- olie, olijf-
- peper
350 g spinazie,
diepvries
- zout

- schaal, oven-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Laat de spinazie ontdooien in een pan op een laag vuur
Rul het gehakt en voeg de kruiden toe.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Breng de puree op smaak met nootmuskaat.
Snijd de appels in plakjes
Neem de ovenschaal en bedek de bodem met het gehakt.
Verdeel de spinazie over het gehakt.
Verdeel de plakjes appel over de spinazie.
Bedek het geheel met de aardappelpuree.
Strooi de kaas over de aardappelpuree.
Plaats de schaal gedurende 15 min. in de voorverwarmde oven (175°C).

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 438
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tajine met gehakt, aardappels en groenten.



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

Ingrediënten

Gehaktballetjes:

- gehakt
- gehaktkruiden
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tn knoflook, uitgeperst
- ½ tl komijn
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl peper
- 1 tl zout

Bereiding.

Maak balletjes van het gehakt die je hebt gemengd met de kruiden en de knoflook. Bak ze even aan in wat olie tot ze rondom goudbruin zijn. Haal ze even uit de tajine. Bak in het vet dat achterblijft in de tajine, de ui met de knoflook. Voeg de aardappels en de kruiden hier aan toe en meng goed. Doe dan de balletjes er weer bij en wat water of bouillon (voor de jus). Laat de aardappels gaar worden en de saus indikken. Voeg de olijven toe.

Kook de sperziebonen gaar in water met wat zout. Doe, als deze gaar zijn, wat (olijf)olie in een koekenpan. Fruit hier een sjalotje in en voeg een groentebouillonblokje toe. Doe hier eventueel wat harissa (pas op dit is vrij pittig) bij en schep goed om. Doe hier dan de sperziebonen bij en schep weer goed om. Serveer de groenten als bijgerecht naast je tajine.

Tip:

Vervang de aardappelen eens door zoete aardappelen of een mix van gewone en zoete aardappelen.

Groenten:

2-3 aardappels, in
parten
1 tl gember
(- harissa)
- koriander
1 tn knoflook, heel fijn
gesneden
1 hv olijven, groene,
ontpitte
1 tl paprikapoeder
1 tl peper
- peterselie, fijngehakt
1 tl Ras el Hanout
- sperziebonen
1 ui, grote, gesnipperd
1 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Taugé-salade I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

2 uitjes, bos-
1 peper, rode, kleine
100 g taugé
2 gembersiroop
2 azijn
- zout

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

Bereiding.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in smalle ringentjes.

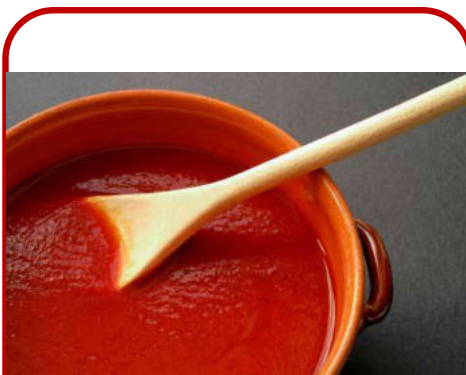
Was de peper en snijd hem doormidden.

Verwijder de zaadjes en snijd de peper in smalle ringentjes.

Doe de taugé, de bosui en de rode peper in een vergiet en schenk er ca. ½ l kokend water over. Roer een sausje van de gembersiroop, de azijn en zout (naar smaak).

Schep de taugé, de bosui en de peper door elkaar en schenk het sausje erover.

Tomate vierge - tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

10 basilicumblaadjes,
verse
3 tn knoflook
4-5 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
- suiker
1 kg tomaten, zomer-,
rijpe
- zout

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

Bereiding.

Was de tomaten onder de koude kraan.
Verwijder de kroontjes, zaad en zaadlijsten van de tomaten.
Pel de tenen knoflook.
Halveer de tenen knoflook.
Verwijder de kiempjes van de knoflook.
Pureer de tomaten (houd 1 stevig exemplaar achter) met knoflook en olijfolie in een keukenmachine.
Breng de puree op smaak met peper, zout en suiker.
Snijd het vruchtvlees van de achtergehouden tomaat in blokjes.
Spoel de basilicumblaadjes af onder de koude kraan.
Dep de basilicumblaadjes droog.
Knip de basilicumblaadjes met een schaar in reepjes.
Roer de blokjes tomaat met de basilicum door de puree.
Laat de puree minstens 12 uur afgedekt op kamertemperatuur trekken.

Tip:

Serveer de puree op kamertemperatuur bij gevulde courgettebloemen, gefrituurde courgettebloemen of koude vis- of vleeschotels.

Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000 1997-02

Ingrediënten

4 augurkjes, cocktail-
2 el kruiden, groene,
versgehakte
(peterselie, bieslook,
selderij)
3 el mayonaise
- peper
2 tk peterselie
2 sjalotjes
4 tomaten, vlees-
1 bl tonijn, naturel

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

Bereiding.

Snijd de kapjes van de tomaten en hol ze uit.
Pel en snipper de sjalotjes.
Scheep de vis met de gesnipperde sjalot door elkaar.
Roer een sausje van de mayonaise, de kruiden en wat peper.
Snijd de augurkjes waaivormig in.
Vul de tomaten met het tonijnmengsel.
Scheep de mayonaise erover.
Zet de kapjes er schuin op garneer met een toefje peterselie en augurkjes.

Tomaten-groentesoep met eirolletjes.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Unox

Ingrediënten

2 st eieren
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
½ el margarine, vloeibare
2 el melk
½ el oregano,
gedroogde
1 blk Unox Stevige
Tomaten Groentesoep

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

Bereiding.

Klop de eieren los met melk, kaas en oregano.
Breng de eieren op smaak met peper en zout.
Zet de koekenpan op het vuur.
Verwarm de margarine.
Giet het mengsel in de pan.
Bak er 2 dunne omeletten van.
Rol de omeletten stevig op.
Laat de omeletten afkoelen.
Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Snijd de opgerolde omeletten in reepjes.
Scheep de soep in borden.
Verdeel de omeletten over de borden.

Tomatenrauwkost salade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: WRCF.nl

Ingrediënten

1 stl bleekselderij
1 citroen
½ komkommer
3 el mayonaise,
yoghurt-
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie,
fijngehakke
6 radijsjes
4 tomaten

Bereiding.

Was de tomaten en komkommer en snijd ze in stukjes.

Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in dunne plakjes.

Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes.

Boen de citroen schoon en rasp de schil eraf.

Pers de citroen uit.

Roer in een schaal 1 el citroensap met de helft van de geraspte schil, de olijfolie en peterselie tot een sausje.

Schep de groente erdoor.

Voeg wat peper naar smaak toe.

Laat de salade minstens een kwartier staan.

Roer in een ander schaaltje de yoghurtmayonaise met ½ el citroensap en de rest van de geraspte schil door elkaar.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tip:

Deze salade kunt u makkelijk in een afgesloten doosje meenemen naar uw werk, naar een picknick of tijdens een fietstocht. Wel bewaren in de koelkast of meenemen in een koeltasje.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 137

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

w/v verzadigd: 1 g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tomatensalade met feta en olijven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Harry
Verspaandonk

Ingrediënten

- basilicum, verse
- 200 g feta (kaas)
- 100 g olijven,
- basilicum/knoflook,
- zonder pit
- peper
- 1 tk tomaten, tros-
- zout

Voor de dressing:

- azijn, balsamico-
- 2 tn knoflook,
- schoongemaakt,
- uitgeknepen
- olie, olijf-

Bereiding.

Snijd de tomaten in achten of in schijven.
Neem een platte slaschaal.
Bedeck de schaal met de tomaten (de natte kanten naar boven gericht)
Verdeel de olijven tussen de tomaten.
Strooi een miniem beetje zout en peper over het geheel.
Snijd de feta in niet te kleine blokjes.
Verdeel de kaas over de salade.
Scheur de verse basilicum in fragmenten.
Verdeel de basilicum ook over de salade.
Roer in een kom de uitgeknepen knoflook en een scheut olijfolie en balsamico in gelijke verhouding, tot een dressing.
Sprenkel de dressing pas vlak voor het opdienen over de salade.

90

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

Tomatensaus met chorizo.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zeven laatste strohalmen

Ingrediënten

150 g chorizo, gesneden
2 el peterselie, verse,
fijngesneden
2 blk tomaten (à 400 g)
1 ui, grote, gesnipperde

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

Bereiding.

De lekkerste tomaten voor een tomatensaus zijn verse zondoorstoofde tomaten van de koude grond, donkerrood en friszoet. De allerlekkerste hebben ze misschien wel in Italië, maar ga ze daar maar eens vandaan plukken. Omdat het niet altijd zomert voor deze saus de op een na beste keuze: Italiaanse tomaten uit blik. Spotgoedkoop en altijd op voorraad te houden.

Snijd de plakjes chorizo fijn en bak ze in een droge braadpan op een laag vuur wat uit. Voeg de ui toe. Voeg de tomaten en het sap toe als de ui glazig begint te worden (er wat doorzichtiger uit is gaan zien. Laat het geheel, minstens een half uur, zachtjes pruttelen en indikken.

Geen deksel op de pan dus.

Maak eventueel de grote stukken tomaat wat fijn met een lepel. Voeg vlak voor het opdienen de peterselie toe.

Tip:

Serveer de saus met beetgare macaroni of spaghetti, geraspte (Parmezaanse) kaas en een frisse salade.

Veldsla met tonijn.



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

Ingrediënten

½ paprika, rode
150 g sla, veld-
1 bl tonijn, in olie

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

Bereiding.

Was de veldsla.
Scheur de grote blaadjes wat kleiner.
Was de paprika, snijd de zaadlijsten eruit en
snijd de paprika in reepjes.
Doe de tonijn met de olie in een schaal.
Trek de tonijn wat uit elkaar.
Meng de paprika en veldsla erdoor.



Verrassende bloemkoolquiche met rookworst.



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

Ingrediënten

6 pl deeg voor hartige taart (diepvries)
4 eieren
75 g kaas, jongbelegen, geraspte
1 kool, bloem-
1 snf peper
2 el peterselie, blad-
200 ml room, slag-
1 worst, rook-, Gelderse (275 g)

En verder:

1 deegroller
1 quiche- of taartvorm, lage (ø 24 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook in een bodem water de bloemkoolroosjes 10 min.
Leg intussen de deegplakjes op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap van ø 30 cm.
Bekleed de vorm met het deeg; klap overhangend deeg terug.
Klop de eieren met de slagroom los.
Voeg de kaas, peterselie en peper naar smaak toe.
Giet de bloemkool af en laat goed uitlekken.
Verdeel de bloemkool met de rookworst over de deegbodem.
Schenk er het ei-kaasmengsel over.
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 35 min. goudbruin en gaar.
Bestrooi eventueel met extra geraspte kaas.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 35 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 757
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: 1127 mg
Vet: 53 g
w/v verzadigd: 24 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Wijting met sperzieboontjes.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Libelle

Ingrediënten

- bloem
- boter
50 g ham, gerookte, in blokjes
- olie, olijf-
- peper
1 el room
500 g sperziebonen
1 ds tomatensaus (Tomato Frito)
600 g wijtingfilet
- zout

Bereidingstijd: 30-35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Haal de boontjes af.

Blancheer ze beetgaar in gezouten water.

Laat ze schrikken in koud water en goed uitlekken in een vergiet.

Bak de hamblokjes knapperig in een pan met antiaanbaklaag, zonder vetstof.

Laat ze opdrogen op keukenpapier.

Kruid de wijtingfilets met peper en zout.

Bestuif ze lichtjes met vloeiende bloem.

Bak ze 3 min. aan elke kant, in hete boter.

Doe de tomatensaus met de room in een steelpannetje.

Verwarm tot tegen de kook aan.

Verhit in een koekenpan 1 el olie.

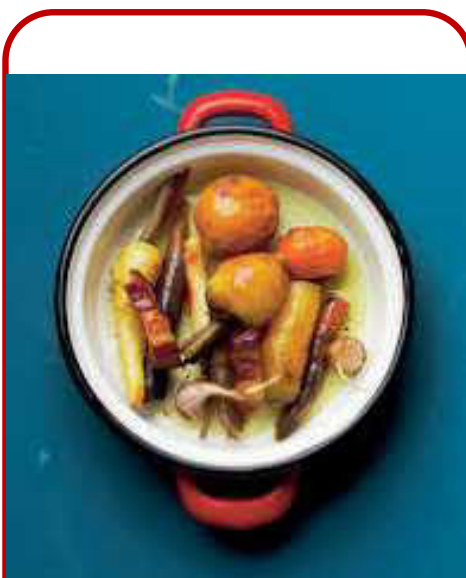
Bak de boontjes 1 min.

Doe er de hamblokjes bij en laat nog 1 min. doorwarmen.

Verdeel de visfilets en de boontjes over voorverwarmde borden.

Lepel er wat hete saus bij en dien op.

Wortelgroenten met spek.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 6

Sterren: ***

Bron: Tal Maes

Ingrediënten

450 ml bouillon,
groente- of vlees-
1 bouquet garni*
4 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
400 g spek, in repen
1½ kg
wortelgroenten**

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Maak de wortelgroenten schoon.

Snijd grote exemplaren in grove stukken.

Snijd van de tenen knoflook de onderkanten af, maar pel ze niet.

Leg de groenten met de knoflook en het bouquet garni in een ovensafe schaal of pan.

Voeg wat peper, een scheut olijfolie en de bouillon toe.

Verdeel de repen spek erover.

Laat de groenten afgedekt in de oven in ca 2 uur gaar stoven.

Tip:

Lekker bij geroosterd vlees of gegrilde vis.

* een bouquet garni is één van de meest gebruikte 'producten' om gerechten smaak te geven en wordt vaak meegegaard in bijvoorbeeld soepen, sauzen of vleesgerechten. Over het algemeen bestaat het bouquet garni uit een (hard) kruidenmengsel, samengesteld uit takjes verse peterselie, tijm en een laurierblaadje. Afhankelijk van de regio, het seizoen en het gerecht worden er nog andere smaakmakers aan toegevoegd zoals bijvoorbeeld rozemarijn, bleekselderij, wortel, prei en salie.

** (paarse) wortel, koolraap, biet, peterselie-wortel, aardpeer en pastinaak.

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zachte kaas met beenham en frisse komkommer.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2007

Ingrediënten

100 g ham, been-,
gebraden (gesneden),
in stukjes
½ komkommer,
geschild en in kleine
blokjes
½ limoen, geperst
- peper, versgemalen
1 ds kaas (La Vache Qui
Rit)
- zout

Bereiding.

Schep een laagje ham-flinters in 8 glaasjes.
Leg daarop een blokje kaas en druk het
zachtjes aan.
Schep de komkommer om met het limoensap en
breng op smaak met zout en peper.
Schep dit op de kaas.

Tip:

Vervang de komkommer eens door 3 klein-
gesneden augurken.

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

Zalm met champignons en spinazie.



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

Ingrediënten

200 g champignons
2 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
1 tl sambal oelek
4 el saus, vis-
400 g spinazie, blad-,
verse
1 el zaad, sesam-
500 g zalmfilet

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

Bereiding.

Was de zalm, dep hem droog en snijd hem in repen.

Marineer de vis ca. 10 min. in de vissaus.

Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Was de spinazie, schud hem droog en verwijder ongerechtigheden.

Verhit de olie en de sesamolie in de wok.

Bak de champignons er kort in, voeg de spinazie toe en laat hem slinken.

Schuif de groente naar de rand van de wok en leg de stukken zalm in het midden.

Bestrooi ze met sesamzaad en bak ze

voorzichtig (let er bij het keren op dat de vis niet uit elkaar valt).

Meng tot slot de groente voorzichtig met de vis en breng het geheel op smaak met sambal oelek.

Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.



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

Ingrediënten

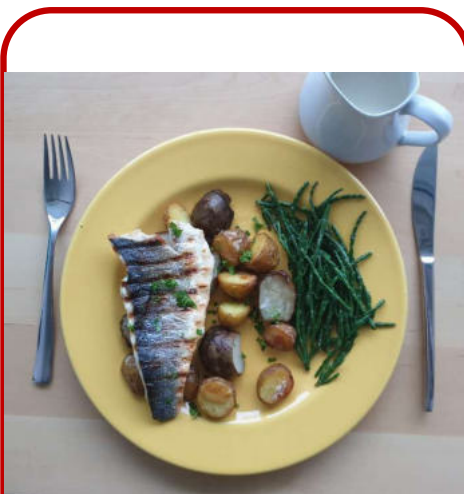
**8 el crème fraîche
4 Kaiserbroodjes (af te
bakken)
1 limoen
- peper, versgemalen
20 g rucola
4 el zalmeitjes
200g zalmfilet,
gerookte, Noorse**

**Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 8 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g**

Bereiding.

**Boen de limoen onder stromend water schoon.
Rasp de groene schil van de limoen dun af.
Pers de limoen uit.
Klop de limoenrasp met het sap door de crème
fraîche.
Bak de Kaiserbroodjes volgens de aanwijzingen
op de verpakking af.
Laat de broodjes iets afkoelen.
Snijd de Kaiserbroodjes open.
Verdeel de rucola en de zalm over de helften.
Lepel de crème fraîche over de zalm.
Bestrooi de broodjes met peper naar smaak.
Garneer de broodjes met de zalmeitjes.**

Zeebaars met aardpeer en zeekraal.



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

Ingrediënten

1 kg aardpeer
- boter, room-
½ blk bouillon, vis-
2 citroenen
800 g krieltjes
- olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 hv peterselie, verse,
fijngesneden
400 ml room
500 g zeebaarsfilet met
huid (ca. 4 tot 6)
160 g zeekraal
- zout



Zeebaars is een roofvis die de Europese zeeën – waaronder onze Noordzee – onveilig maakt voor tal van kleine vissen, schaaldieren en ongewervelden. Ondanks zijn bescheiden omvang en zijn aanvalslustige karakter is het in de keuken een milde vissoort met fijn wit vlees, dat tamelijk mager is maar toch romig. Dat maakt zeebaars zeer geschikt om te combineren met andere subtiele smaakmakers, zoals in dit recept is gedaan. Het kost ongeveer 1 uur om dit gerecht op tafel te zetten, maar het grootste gedeelte daarvan kun je rustig achterover zitten terwijl de oven z'n werk doet.

Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Was de krieltjes en snijd ze doormidden (de schil kun je laten zitten).
Doe ze in een grote, brede ovenschaal of op een bakplaat, giet er enkele el olijfolie over en doe ze in de oven.
Laat 25 min. staan (schep halverwege even om).
Was de aardperen en snijd ze in ongeveer even grote stukken als de krieltjes (als ze lekker vers zijn, hoeft je ze niet te schillen; gebruik anders een dunschiller).
Boen de citroenen schoon en rasp de schil eraf. Haal de zeebaarsfilets uit de koelkast en leg ze op wat keukenpapier om uit te lekken.

Bereiding.

De krieltjes krijgen na 25 min. een beetje een kleurtje (zo niet, laat ze dan nog 10 min. in de oven).
Voeg de aardpeer toe en meng goed door elkaar.
Voeg evt. nog wat olie toe.
Schuif het geheel dan nog 15 min. terug in de oven.
Schep de aardpeer en krieltjes nog een laatste keer om en zet ze terug in de oven.
Verwarm de grillpan alvast voor.
Maak de zeekraal schoon (droge of harde stukjes aan de uiteinden weg snijden).
Doe de room in een steelpannetje, breng het aan de kook en laat het in enkele min. wat inkoken.
Voeg ook de visbouillon toe – of gewoon wat peper en zout.
Haal het pannetje van het vuur en voeg de citroenrasp toe.
Proef en voeg evt. nog wat extra citroensap toe.
Maak de saus af door hem te monteren: klop er enkele blokjes roomboter doorheen, zodat de

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



saus wat dikker wordt en gaat glanzen.
Dep de zeebaars nog een laatste keer droog en leg hem met de velkant naar beneden in de hete grillpan. Laat hem 2-3 minuten bakken, zodat er mooie grillstreepjes op de vis komen en het velletje krokant wordt.

Draai de filets voorzichtig om en laat ze nog maximaal 2 min. garen (let op dat je de filets niet te lang in de pan laat).

Laat intussen wat boter smelten in een grote koekenpan en bak de zeekraal op halfhoog vuur enkele min. tot deze beetgaar is.

Haal de aardpeer en de krieltjes uit de oven en verdeel ze over 4 borden.

Leg daar de zeebaarsfilets op en breng het geheel op smaak met flink wat zout en peper.

Strooi er de peterselie over en leg er de zeekraal naast.

Giet de roomsaus aan de andere kant van het bord of dien deze op in een sauskom.

Tips:

Serveer de vis met een volle, droge witte wijn.
Het dunne, knapperige velletje van zeebaars is zeer smakelijk en zorgt er bovendien voor dat de filets niet uit elkaar vallen in de pan. Laat het dus beslist zitten.

Als je geen grillpan (of barbecue) hebt, dan kun je de zeebaars ook prima in een koekenpan bakken. Gebruik dan wat neutrale olie om aanbakken te voorkomen en kerf de huid voorzichtig (ondiep) in om te voorkomen dat-ie omkrult.

Zeebaars is niet de meest algemene vis. Mocht je visboer hem niet hebben, laat je dan niet verleiden om hem te vervangen door een roodbaars. Dat is namelijk een heel andere vissoort, eveneens heerlijk maar veel krachtiger van smaak. Voor dit recept is witvis een veel geschikter alternatief.

Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-
- bouillon, vlees-
1/2 gls kaas,
Parmezaanse
1 kp olie, olijf-
1 1/2 gls rijst, risotto-
1 ui
1 kp wijn, witte
4 zeebaarsfilets

Voor de tomaat-venkelsalade:

1 bs bladpeterselie
4 blk feta
3 el kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
1 kp olie, olijf-
2 tomaten
2 venkels

Bereiding.

Zeebaars met risotto:

Breng de vleesbouillon aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien circa 2 min.
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de alcohol is vervlogen.
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer de wijn is weggetrokken en roer de bouillon door de rijst.
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie aan beide kanten bruin.

Tomaat-venkelsalade:

Snijd de venkel in dunne plakken.
Snijd de tomaten in lange smalle stukken.
Snijd de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse kaas in kleine stukjes.
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse kaas samen met de olijfolie in een keukenmachine tot het een pesto is.
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een matig vuur totdat deze zacht is.
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar de stukken tomaat op en daarna de feta.
Schenk de pesto erover.
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en roomboter bij de rijst en roer het geheel.
Schep de risotto op vier borden en leg daar de zeebaars op.
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

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

Zoetzure groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

2 el ghee
1 kstr paksoi
500 g pompoen
2 el saus, oester-
2 el saus, soja-
2 el saus, vis-
200 g wolkenoren,
gedroogde

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

Bereiding.

Snijd de bladeren van de paksoi in 3 cm grote stukken en snijd de stelen in vieren.

Was alles en laat uitlekken.

Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Laat de wolkenoren wellen en uitlekken en snijd ze in stukjes.

Verhit de ghee in de wok.

Bak de pompoen, voeg de paksoi en de wolkenoren toe, roer goed en bak het geheel enkele min.

Breng op smaak met soja-, oester- en vissaus en voeg ca. 200 ml water toe om aanbaksels los te weken.



Ghee, is een Indiase vorm van geklaarde boter.

Zuurkoolschotel met ananas en aardappelpuree.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Stg. Gezondheid-
Actueel

Ingrediënten

- aardappelpuree
½ ananas, verse (of 1 bl
ananas op sap)
2 appels
2-3 dl appelsap (niet te
nat)
1 kl boter, room-,
zonder zout
1 hv rozijnen
500 g zuurkool

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

Bereiding.

Bereid de aardappelpuree volgens de
gebruiksaanwijzing.
Haal de zuurkool los.
Snijd de appel in blokjes (liefst met schil).
Was de rozijnen en snijd de verse ananas in
schijven van 1 cm dikte.
Verhit de boter en bak de zuurkool 1 min. in de
boter.
Voeg daarna het appelsap, de appelblokjes en
de rozijnen toe en stoof dit met de deksel op de
pan 25 min. op een zacht vuur.
Vlak voor het opdienen leg je de schijven
ananas op de zuurkoolmassa en verwarm deze
mee.
Serveer het gerecht met de aardappelpuree en
een fruitsalade naar eigen smaak.

Zuurkoolsoep.



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

Ingrediënten

1½ el bieslook,
fijngeknipte
2 bouillontabletten,
kippen-
1 tl chilipoeder
1 kbk crème fraîche
1 el olie, olijf-
1 prei, in dunne ringen
125 g spekreepjes
1 dl wijn, witte, droge
250 g zuurkool,
fijngesneden

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

Bereiding.

Verwarm de olie in een soeppan.
Bak de zuurkoolspekreepjes op een halfhoog vuur in de soeppan uit.
Voeg de prei, zuurkool en chilipoeder toe.
Bak alles 5 min. op een halfhoog vuur.
Voeg 7 dl water, wijn en verkruimelde bouillontabletten toe.
Breng de soep aan de kook.
Laat de soep op een laag vuur 10 minuten koken.
Scheep de soep in de borden.
Scheep 1 el crème fraîche in de soep.
Garneer de soep met bieslook.

Zuurkoolsoep met quenelles van bloedworst.



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

Ingrediënten

200 g aardappels
1 el azijn, sjalotten-
1 l bouillon, vlees-
50 g boter
3 jeneverbessen
1 mp komijn
1 laurierblad
- peper
1 prei
2 dl room
4 el room, slag-, stijf
geklopt
4 el wijn, witte
450 g zuurkool
- zout

Voor de quenelles:

100 g bloedworst
75 g brood, volkoren-
1 ei
50 g kalfsworst
- melk
- peper
2 el room, slag-
- zout

Bereiding.

Was de prei.
Snijd de prei met een gedeelte van het groen in ringetjes.
Stoof de plakjes prei in boter in een grote pan.
Bewaar enkele ringetjes voor de versiering.
Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.
Laat de aardappels en 250 g van de zuurkool met de prei meefruchten.
Giet de bouillon en azijn in de pan, breng het vocht aan de kook en voeg de room toe.
Breng de soep op smaak met peper, zout en komijn.
Voeg een tuiltje met de jeneverbessen en het laurierblad toe.
Laat de soep ruim tien min. zachtjes koken.
Verwijder het kruidentuiltje en pureer de soep met behulp van een keukenmachine of roerzeef.
Laat de soep afkoelen en een nacht op een koele plaats trekken.
Snijd de korst van het volkorenbrood.
Laat het brood in melk weken en knijp het brood uit.
Meng alle ingrediënten voor de bloedworstquenelles in de mixer.
Vorm met twee vochtige lepels quenelles van de verkregen puree.
Pocheer de verkregen quenelles in bouillon of gezouten water.
Snijd de zuurkool in reepjes en stoof ze in witte wijn.
Warm de soep op en meng de slagroom met een staafmixer door de soep.
Verdeel de zuurkoolreepjes over vier diepe borden.
Leg de quenelles van bloedworst op de bedjes van zuurkool.
Giet de hete soep voorzichtig over de reepjes zuurkool.



Quenelles

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

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 (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

107



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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

108

