



100 fruitrecepten III

Inhoudsopgave.

Aardappel-bietenstampot met gebakken appel.....	4
Aardbeien in vanille-sinaasappelwodka.....	5
Aardbeien met limoenmascarpone.....	6
Aardbeienbavarois.....	7
Aardbeienconfituren.....	8
Aardbeienfool.....	9
Aardbeienjam (magnetron).....	10
Aardbeienkwarktaart met chocolade.....	11
Aardbeiensaus I.....	12
Aardbeienshake met munt.....	13
Aardbeiensmoothie II.....	14
Aardbeientrifle met witte chocoladeroom.....	15
Aceitunas alinadas - in citroen gemarineerde olijven.....	16
Ají de piña - pittige ananassaus.....	17
Amandelappelbroodjes.....	18
Ananas-ijs.....	19
Ananas in aluminiumfolie.....	20
Ananasgrog.....	21
Ananassalade.....	22
Appel-kaas boterham.....	23
Appel-laagjestaart met appel-kaneelbrokken en speculoos-swirls.....	24
Appel-speculaas cake (airfryer).....	25
Appel gevuld met gehakt.....	26
Appelchutney I.....	27
Appelfondue.....	28
Appelkruimel.....	29
Appelprut.....	30
Appelslof.....	31
Appeltaart (airfryer).....	32
Appeltaart met bramen.....	33
Appeltosti special.....	34
Avocado salsa met fricandeau.....	35
Avocadodip met komkommer.....	36
Bagel met avocado.....	37
Banaan met rum en sinaasappel.....	38
Banaan-karnemelkijjs.....	39
Bananenbrood I.....	40
Bananen crème.....	41
Bananenpannenkoekjes.....	42
Bananenscones met hagelslag.....	43
Bananenshake.....	44
Bananensmoothie met pindakaas.....	45
Basisrecept - chutney.....	46
Basisrecept - stoofperen.....	47
Basisrecept - tomatensaus I.....	48
Bietenstampot met bloedworst en appel II.....	49
Bowl met aardbeien en gember.....	50
Cocktail mango-perzik.....	51
Crostini met appel en worst.....	52
Frambozencoulis.....	53
Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.....	54
Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.....	55
Geflambeerde banaan.....	56
Gegratineerde appel-mangoterrine.....	57
Gegrilde avocado's.....	58
Gegrilde cake met ananas en ijs.....	59
Geroosterde aardbeien met hangop.....	60
Gevulde appeltjes met speculaas en vanillevla.....	61
Gevulde tomaatjes.....	62
Gezonde wentelteefjes met gebakken appel.....	63
Hangop met rood fruit.....	64
Hawaii met salami bammetje (airfryer).....	65

Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.....	66
Kersen schuimpjespudding.....	67
Kip met banaan.....	68
Kipsaucijs met paprika en ananas.....	69
Kreeft-mangosalade.....	70
Kruidige aubergine-tomaatchutney.....	71
Lekkerbekjes met avocadocrème en frites.....	72
Limoensaus met munt.....	73
Luxe stol met aardbeien, muesli, hangop en honing.....	74
Matcha smoothie met appel en banaan.....	75
Morcilla con Manzana - bloedworst met appel.....	76
Mosselen met pittige worst-tomatensaus.....	77
Mosselen met room, lente-ui en tomaat.....	78
Papaja en bloedsinaasappelsmoothie.....	79
Pikante dipper van geroosterde paprika en pistache-noten.....	80
Pisang goreng - gebakken banaan I.....	81
Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.....	82
Pruimen met spek.....	83
Rabarberlapjes met appel en vanillesaus.....	84
Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.....	85
Roodbaarsfilet met tomatencrumble.....	86
Saucijzenspiesen met perzik en ui.....	87
Schelvis met kruiden en citroen.....	88
Schuimige aardbeien-yoghurtcrème.....	89
Schuimige appelmoes.....	90
Sinaasappel-mango-limoen-smoothie.....	91
Snelle nasi met kip en gebakken banaan.....	92
Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.....	93
Stokvis met avocado.....	94
Taartje in een potje.....	95
Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.....	96
Trifle met aardbeien.....	97
Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.....	98
Warme banaan (skottelbraai).....	99
Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.....	100
Zuurkoolschotel met ananas en aardappelpuree.....	101
Zuurkoolstampot met stukjes ananas.....	102
Zwarte bessenjam.....	103
Gebruikte afkortingen.....	104

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 onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardbeien in vanille-sinaasappelwodka.



Menugang: -
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1999

Ingrediënten

600 g aardbeien, mooie kleine
250 g kandijklontjes, witte
1 sinaasappel
3 vanillestokjes
± 4 dl wodka

- keukenpapier
2 potten, (weck-), ½ l
- soda
1 theedoek, schone (zonder wasmiddelen-luchtjes)

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 (weck)potten af in heet water met soda, spoel ze goed af met heet water en laat ze omgekeerd op een schone theedoek uitlekken.

Boen de sinaasappel schoon en schil de schil eraf in stukken van 4 cm.

Halveer de vanillestokjes en snijd ze in de lengte open.

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Dep de aardbeien droog met keukenpapier. Doe de aardbeien in de potten en strooi de kandij ertussen.

Doe de schil en vanillestokjes ertussen.

Schenk de wodka tot 1 cm onder de rand.

Sluit de potten goed af en laat ze 4-6 weken staan.

Aardbeien met limoenmascarpone.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1995

Ingrediënten

500 g aardbeien
1 el honing, vloeibare
1 limoen
150 g mascarpone
1 el suiker
- suiker, poeder-, uit
strooibus
150 g yoghurt,
Bulgaarse

- keukenpapier

Vorb.tijd: 15-20 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 280
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Aarbeiensaus.

Was de aardbeien, dep ze droog met
keukenpapier en verwijder de kroontjes.
Snijd 1/3 van aardbeien in stukken.
Breng ze met ½ dl water en de suiker, al
roerend, aan de kook.
Wrijf de aardbeien boven een kom met een
pollepel door een zeef.
Roer in een kom de yoghurt en de mascarpone
goed door elkaar.
Boen de limoen schoon en rasp de schil raspen.

Mascarpone.

Voeg de geraspte limoenschil toe aan het
mascarponemengsel toe.
Halveer de limoen.
Pers een halve limoen uit (de rest wordt niet
gebruikt).
Roer het limoensap en de honing door het
mascarponemengsel.
Zet het mascarponemengsel tot gebruik in de
koelkast.

Bereiding.

Verwarm de aardbeiensaus licht.
Verdeel de rest van de aardbeien over 4
borden.
Bestrooien ze met poedersuiker.
Scheep de saus om de aardbeien.
Scheep de limoenmascarpone ernaast.
Garneer evt. met een blaadje munt.

Aardbeienbavarois.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Eirecepten.nl

Ingrediënten

250 g aardbeienpuree
- aardbeien, verse
3 eieren L of XL
10 g gelatine, rode
2½ dl melk of
vruchtensap
2½ dl slagroom
125 g suiker

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

Bereiding.

Week de gelatine in ruim koud water.
Splits de eieren.
Roer de eidooiers dikschuimig met de suiker.
Breng de melk aan de kook.
Schenk een beetje warme melk bij de dooiers.
Roer het dooiermengsel los.
Voeg het dooiermengsel toe aan de warme melk.
Laat het dooiermengsel al roerend binden.
Roer de goed uitgeknepen gelatine door het dooiermengsel.
Meng de aardbeienpuree door het dooiermengsel (vla).
Klop de slagroom in een aparte kom stijf.
Scheep de room op de vla.
Meng de room voorzichtig door de vla.
Spoel de vormpjes om met water.
Vul de vormpjes.
Laat de bavarois 3-4 uur in de koelkast opstijven.
Stort de bavarois op natgemaakte bordjes.
Voeg de verse aardbeien als garnering toe.

Aardbeienconfituren.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

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

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

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

Tip:

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

Aardbeienfool.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Engelse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron:
AllerHande 2000-3

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 bk kwark, volle
(biologisch - 225 g)
2 tl limoensap
1 bk slagroom (125 ml)
2 el suiker, basterd-
4 wafelrolletjes

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 aardbeien.
Dep de aardbeien droog.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Houdt 2 grote exemplaren apart.
Maak in een kom de rest van aardbeien met een vork fijn.
Klop de slagroom bijna stijf.
Klop de kwark, limoensap en suiker met een mixer door elkaar tot luchtige massa.
Scheep de aardbeien luchtig door de kwark.
Scheep de slagroom luchtig door kwark.
Verdeel het mengsel over vier hoge glazen.
Zet de glazen ca. 1 uur in de koelkast.
Snijd de achtergehouden aardbeien in zeer dunne plakjes.
Garneer de aardbeien-fool met plakjes aardbei en wafelrolletjes.

Aardbeienjam (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 pot van
450 g
Sterren: **
Bron: Magnetron plus

Ingrediënten

250 g aardbeien
½ citroen, sap van
250 g suiker, gelei-

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

Bereiding.

Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Snijd de aardbeien in stukjes.
Doe de aardbeien in een ovenvaste schaal.
Roer de suiker en het citroensap door de aardbeien.
Verwarm de massa onafgedekt 6-7 min. op 600 watt in de magnetron.
Scheep tegen het eind van de bereidingstijd de jam 2-3 keer om (tegen het overkoken).
Vul een schone pot met de jam.
Sluit de pot af met plastic folie en een elastiekje.
Sluit de pot na het afkoelen af met een schroefdeksel.

Tip:

Zet de pot jam tijdens het afkoelen op z'n kop; dan blijven de vruchten beter door de jam verdeeld.

Aardbeienkwarktaart met chocolade.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Lucy Vader

Ingrediënten

750 g aardbeien
6 pl bladerdeeg,
diepvries
- boter (om in te vetten)
100 g chocolade, puur
1 citroen
450 g kwark
- suiker, poeder

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.
Vet een taartvorm met een doorsnede van 26 cm in met boter.
Laat het bladerdeeg ontdooien.
Bekleed de bakvorm met het bladerdeeg.
Plak de naden met water aan elkaar vast.
Prik gaatjes in de bodem.
Leg bakpapier op het deeg en verdeel er een steunvulling over.
Bak de deegbodem in het midden van de oven in 15 min. gaar.
Verwijder de steunvulling en bakpapier.
Bak de bodem in het midden van de oven in 10 min. lichtbruin.
Laat de taartbodem op een rooster afkoelen.
Smelt de chocolade 'au bain marie'.
Bestrijk de taartbodem met de chocola.
Laat de chocolade hard worden.
Rasp 1 tl schil van de citroen.
Pers de citroen uit.
Voeg het citroensap en citroenrasp toe aan de kwark.
Verdeel het kwarkmengsel over de chocolade.
Schik de aardbeien op het kwarkmengsel.
Bestrooi het gerecht met poedersuiker.

Aardbeiensaus I.



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

Ingrediënten

2 kg aardbeien
4 el bessenconfituur,
rode (flinke lepels)
6-7 citroenen
1 kp grenadinesiroop
(ca. 2 dl)
1 likeur 'Fraise des
bois', scheutje

Bereiding.

Snijd 1 kg aardbeien klein.
Pureer de aardbeien met de andere
ingrediënten.
Snijd de overige aardbeien klein.
Roer de aardbeien door de aardbeiensaus.
Vries de saus in porties in.

Tip:

Deze saus is lekker fris en kan zowel koud als
lauw worden geserveerd.

12

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

Aardbeienshake met munt.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien,
schoongemaakt
4 bol ijs, room-, aardbei
2 el munt, geknipt
5 dl Yomild 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.

Houd 4 mooie aardbeien apart en snijd de rest in vieren.

Doe de aardbeienstukjes met de Yomild en het ijs in de blender of in een hoge kom en draai er een schuimige shake van of pureer met een staafmixer tot een schuimige shake.

Voeg de munt toe en laat de machine kort draaien.

Schenk de shake in hoge glazen.

Snijd de hele aardbeien een stukje in en zet ze op de glazen.

Serveer de shake met dikke rietjes.

Aardbeensmoothie II.



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

Ingrediënten

125 g aardbeien
50 g chocolade, witte, geschaafde
¼ l ijs, room-
½ dl melk, volle

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.

Pureer de aardbeien in een blender of keukenmachine.

Voeg het roomijs en de melk toe en laat de blender 20 sec. draaien.

Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer met de geschaafde chocolade.

Serveer direct.

Aardbeientrifle met witte chocoladeroom.



Menugang: Brunch-,
lunch-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g aardbeien, in
plakjes
200 g chocolade, witte
6 eierkoeken
250 ml slagroom
- suiker, poeder-, om te
bestrooien
75 ml wijn, zoete witte
(dessertwijn)
500 ml yoghurt, aarbei-,
romige

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 560
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: 205 mg
Vet: 33 g
w/v verzadigd: 19 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de eierkoeken over de bodem van de schaal en sprenkel de wijn erover.

Snijd de aardbeien in plakjes.

Leg de ½ van de aardbeienplakjes in een laag op de eierkoeken.

Klop in een kom de slagroom bijna stijf.

Breng in een pan een laag water aan de kook.

Breek boven een kleinere pan de chocolade in stukjes.

Hang het pannetje in een grotere pan en laat de chocolade al roerend au bain-marie smelten.

Spatel vervolgens de yoghurt en de gesmolten chocolade door de slagroom.

Schep de yoghurtroom op de aardbeien en zet de schaal met de trifle 30 min. in koelkast.

Rangschik de rest van de aardbeienplakjes decoratief op de trifle.

Bestrooi met de poedersuiker.

Aceitunas alinadas - in citroen gemarineerde olijven.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick,
Smulweb

Ingrediënten

1 citroen, sap van
1 prt citroen
3 tn knoflook
500 g olijven, zwarte
1 tl paprikapoeder
- zout

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

Bereiding.

Snijd de knoflook doormidden en plet de stukken met een mes.
Doe alle ingrediënten bij de olijven en schep het een paar keer goed om.
Zet het mengsel goed afgedekt minstens een paar uur in de koelkast.

Ají de piña - pittige ananassaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kookboek
Recetario

Ingrediënten

½ ananas
1 tn knoflook, fijn
gesneden
- koriander, verse, fijn
gesneden
- peper
1-2 pepers, fijn
gesneden
1 ui, lente-, fijn
gesneden
- zout

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

Bereiding.

Rasp de ananas fijn.
Meng de ananas met de ui, knoflook, pepers en
koriander.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Amandelappelbroodjes.



Menugang: Hapje
Keuken:-
Personen: 6
Sterren: **
Bron: SlankeRecepten.nl

Ingrediënten

1 appel, hand-, grote,
gesnipperde
1 tl amandellikeur
4 el amandelschaafsel
150 g amandelspijs
6 pl bladerdeeg,
roomboter-, diepvries,
ontdooide
1 ei, losgeklopt
1 eidooier

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.
Vermeng de spijs met de appel, rozijnen,
eidooier, vanillesuiker en likeur.
Vorm 6 spijsrolletjes van 9 cm. lengte.
Leg de spijsrolletjes op de bladerdeegplakjes.
Vouw het deeg over de spijsrolletjes.
Plak de randen van het deeg met water vast.
Druk met een vork streepjes in het deeg.
Bestrijk het deeg met ei.
Vermeng het amandelschaafsel met de suiker.
Strooi het mengsel over de broodjes.
Druk het strooisel licht in het deeg.;
Leg de broodjes op een omgespoelde bakplaat.
Bak de broodjes 15-20 min. in het midden van
de oven.
Haal de broodjes uit de oven en van de
bakplaat.
Bestrooi de broodjes direct met kaneel.

Ananas-ijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Philips

Ingrediënten

600 g ananas, verse
1 eiwit
½ el sap, citroen-
300 ml stroop, suiker-

Bereidingstijd: 40-50
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de ananas en verwijder de harde kern en de ogen.
Pureer de ananas samen met de suikerstroop en het citroensap.
Klop het eiwit bijna stijf en roer het ananasmengsel er doorheen.
Schakel de ijsmachine in en giet het mengsel in de kom.
Bereidingstijd: ca. 40-50 min.

Ananas in aluminiumfolie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2-4
Sterren: ****
Bron: Eten met plezier,
Nierstichting

Ingrediënten

140 g ananas, uit blik
(= 4 schijven)
1 el boter
(4-5 drp cognac, rum of
likeur)
1 el suiker, basterd-,
bruine

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

Bereiding.

Leg 2 st. aluminiumfolie op het aanrecht.
Leg de schijven ananas er naast elkaar op.
Verdeel de boter en de basterdsuiker over de
openingen in de ananasschijven en druppel er
eventueel een beetje cognac, rum of likeur op.
Vouw de folie dicht en leg de pakjes ca. 10 min.
onder de grill.
Maak de pakjes aan tafel open.

Tips:

Lekker met een bolletje roomijs of met
stijfgeslagen slagroom.
Kan ook goed op de BBQ.

Ananasgrog.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 ananas , kleine
10 el ananassap
2 el limoensap
10 el rum, witte
- suiker, kristal-, naar
smaak

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

Bereiding.

Schil de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in kleine stukjes.
Verdeel het vruchtvlees over 2 hittebestendige glazen.
Verhit het ananas- en limoensap in een glazen maatbeker of schenkan op de hoogste stand.
Doe in elk glas 1 el kristalsuiker en 5 el rum.
Giet er het hete sap over.
Verwarm de glazen nog enkele seconden.
Voeg eventueel nog wat suiker toe.

Ananassalade.



Menugang: Bij-, ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2006-
04

Ingrediënten

1 ananas
8 bl basilicum, verse
1 honing, vloeibare
125 g mascarpone
2 el sap, citroen-
1 zk suiker, vanille-

- grillpan

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Lekker frisse salade voor bij een sneetje geroosterd brood. Of naast een stukje vlees als avondmaal.

Maak de ananas schoon en snijd hem in de lengte in dunne plakken.
Rooster de plakken in een hete grillpan, zodat aan weerszijden goudbruine strepen ontstaan. Klop het citroensap en de honing door de mascarpone.
Stapel enkele plakken warme ananas dakpansgewijs op de borden en druppel de mascarponedressing eroverheen.
Snijd de basilicum in fijne reepjes en meng ze met de vanillesuiker.
Strooi dit mengsel over de ananassalade.
Lauwwarm is deze salade het lekkerst.

Appel-kaas boterham.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Ned. Hartstichting

Ingrediënten

½ appel, geraspt
1 boterham, volkoren
2 el kaas, geraspt (30+
/ 40+)
- paprikapoeder

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 249
Energie kcal: 18
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,5 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beleg de boterham met een mengsel van geraspte kaas en geraspte appel. Strooi er naar smaak paprikapoeder over. Leg de boterham onder de hete grill tot de kaas is gesmolten en lichtbruin kleurt.

Tip:

Deze boterham kan ook heel goed in een magnetron worden gemaakt, onafgedekt, 1-2 min., ca. 650 watt.

De kaas wordt in dit geval niet bruin, maar smelt alleen.

Koud is deze boterham ook heel erg lekker.

Appel-laagjestaart met appel-kaneelbrokken en speculoos-swirls.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

150 g appel-kaneel
chocoladebrokken
4 appels, in plakjes
20 g boter
2 l ijs, vanille-
1 tl kaneel
200 g speculaas
100 g speculoospasta

1 cakevorm

Bereiding.

Haal het ijs 15 min. van tevoren uit de vriezer. Verhit de boter in een koekenpan en bak de appels samen met het kaneel 5 min. Bekleed een cakevorm met bakpapier. Laat het papier royaal uitsteken over de randen, zodat u de taart makkelijk uit de vorm kunt krijgen. Verdeel een laagje ijs over de bodem van de cakevorm. Verdeel vervolgens $\frac{1}{4}$ van de appels, $\frac{1}{4}$ van de speculoospasta, $\frac{1}{4}$ van de speculaas, $\frac{1}{4}$ van de appelkaneel-chocoladebrokken en tot slot weer een laag ijs. Herhaal deze stappen nog 3 keer. Zet de ijstaart minimaal 3 uur in de vriezer. Snijd de ijstaart in plakken en serveer aan uw gasten.

Tip:

Serveert de ijstaart eens met schenkstroop.

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

Appel-speculaas cake (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 appel, grote (Granny Smit)
200 g boter, zacht
3 eieren, grote
4 tl kruiden, speculaas-
200 g meel, bak-,
zelfrijzend
200 g suiker
¼ tl zout

- springvorm (Ø 19 cm)

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

Bereiding.

Mix de suiker en de zachte boter indien mogelijk met een keukenmachine tot een romig en glad mengsel.

Voeg 1/3 van het bakmeel toe en mix het goed door.

Voeg de eieren toe en mix het tot een glad beslag.

Voeg het resterende meel en de speculaaskruiden toe en mix het goed door. Schenk het beslag in de ingevette springvorm en strijk het glad met de achterkant van een lepel.

Schil de appel en haal het klokkenhuis eruit. Snijd hem in partjes van ongeveer 5 mm dik. Leg deze trapsgewijs in een cirkel op de taart en druk ze zachtjes aan.

Bak de cake in een voorverwarmde Airfryer (150°C-60 min.).

Laat de cake 5 min. afkoelen in de bakvorm voordat je de cake uit de vorm haalt.

Laat de cake dan verder afkoelen op een rooster.

Tips:

Garneer de cake met wat slagroom en vers gesneden appel en chocolade.

Zowel warm als koud lekker.

Appel gevuld met gehakt.



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

Ingrediënten

8 appels, kleine (bijv.
Elstar)
100 g brood,
fijngemalen
1 ei
500 g gehakt
1 tl kaneel
1 tn knoflook
1 el mosterd
1 el olie
- peper, snufje
1 ui, fijngesneden

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.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Snijd een kapje van de appel.
Boor de klokhuizen er met een appelboor uit.
Laat een wand van ongeveer 2 cm over.
Kneed het gehakt met de ui, knoflook, brood,
mosterd, kaneel en peper.
Vul de appels met het gehakt en druk de gehakt
goed aan.
Zet de kapjes er weer op.
Bestrijk de appels met olie.
Zet de appels ca. 35 min. in de oven.

Tip:

Serveer de appels met in wijn gestoofde
zuurkool en kruimige aardappelen.

Appelchutney I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 2 potten
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

600 g appels (bijv. Goudreinet)
300 ml azijn, appel-
4 cm gemberwortel,
verse, in plakjes
2 kaneelstokjes
100 g rozijnen
300 g suiker, tafel-,
fijne
4 tk tijm
2 uien, gesnipperd

2 jampotten à 350 ml,
goed omgewassen

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

Bereiding.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in stukjes.
Meng in een pan de appel met de uien, rozijnen en suiker.
Steek de kaneel, takjes tijm en plakjes gember ertussen en schenk de azijn erbij.
Breng het appelmengsel al roerend aan de kook.
Zet het vuur laag en laat het in 45 min. zachtjes inkoken tot een dikke moes (roer regelmatig).
Verwijder de kaneelstokjes, takjes tijm en stukken gember.
Schep de chutney in de potten en sluit deze direct af.
Zet de potten op hun kop en keer ze na 5 min. weer om.
Laat de chutney verder afkoelen.
Plak een etiket met de bereidingsdatum en houdbaarheid op de potjes.

Tip:

De houdbaarheid van de appelchutney is ca. 4 maanden.

Appelfondue.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

6 appels, niet te zure
1 citroen
1 pt sesamzaadjes
1 kg suiker
20 cl water
2 dl water met
ijsblokjes

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 790
Energie kcal: 190
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appels.
Snijd de appels in vieren.
Verwijder de pitjes en het klokhuis van de appels.
Snijd de stukken appel nogmaals in drieën.
Doe de suiker samen met de 20 cl water en het sap van de citroen in een steelpan.
Verhit de steelpan tot de suiker in karamel verandert.
Zet op tafel het komfoortje klaar (het moet heel zacht branden).
Zodra de suiker een blonde kleur krijgt, verhuist u het steelpannetje naar het komfoortje.
Zet een grote kom met ijswater op tafel.
Zet een schoteltje met sesamzaadjes op tafel.

Aan tafel ieder voor zich:
Prik de stukken appel aan de fonduevorken.
Doopt de stukken appel in de karamel.
Haal de appelstukjes daarna onmiddellijk door de sesamzaadjes.
Dompel de appelstukjes vervolgens in het ijswater.

Wanneer men ervan proeft, is de karamel al hard maar nog lauwwarm en heeft de appel niets van zijn sappige frisheid verloren.
Deze Oriëntaalse lekkernij moet snel opgegeten worden.
De karamel wordt heel makkelijk te donker en is dan niet lekker meer.

Tip:

Vervang de appels naar willekeur door peren, ananas of bananen.

Appelkruimel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TOF Kookboek

Ingrediënten

1 kg appels
150 g bloem
150 g boter, koude
50 g havermout
1 el kaneel
150 g suiker
75 g suiker, basterd-,
bruine
½ tl zout

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

Bereiding.



1 Schil de appels. Snijd ze in schijfjes.
Verwarm de oven voor op 200 °C.



2 Meng appel, kaneel en
basterdsuiker in een kom.



3 Doe het mengsel in een
ingevette ovenschaal.



4 Snijd in een kom de boter in
kleine stukjes.



5 Doe bloem, suiker, havermout en
zout bij de boter.



6 Kneed het tot het kruimels zijn.



7 Verdeel de deegkruimels over de
appels in de ovenschaal.



8 Zet de ovenschaal 30 minuten in
de oven.

Tips:

Serveer het gerecht warm met vanillevla of een
bolletje ijs.
Het recept is voor grote eters. Het restje is
lekker bij de koffie.

Appelprut.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Recept uit 1936

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
1 kg appels (zoet of half
zoet, half zuur)
- kaneel
½ kg spek, mager
- suiker
½ l water, kokend
4-5 g zout

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

Bereiding.

Was het spek af met lauw water en zet het op
met ½ l kokend water.
Laat het 30 min. koken.
Leg er de aardappelen op, doe er het zout bij en
leg hierop de in vieren gesneden, geschild
appels zonder klokhuizen.
Laat alles op een laag vuur gaar worden (ca. 1
uur).
Neem het spek uit de pan.
Stamp de appels en aardappelen goed door
elkaar.
Voeg kaneel en suiker naar smaak toe.
Serveer de appelprut met de spek.

Wij wenschen jullie smakelijk eten!

Appelslof.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Koopmans

Ingrediënten

4 appels, friszure (bijv. Elstar)
90 g boter of margarine
2 tl kaneel
1 pk Koopmans
Vruchtenslof met
banketbakkersroom
150 ml room, slag-
1 el suiker, basterd-,
lichte
60 ml water

- bakplaat
- beslagkom
- koekenpan
- mixer met garden

Elektrische oven: 200 °C
Heteluchtoven: 190 °C
Gasoven: 4-5

Bereiding.

Haal de bakplaat uit de oven en verwarm de oven voor.
Vouw de bakvorm volgens de instructies die erop staan en zet deze op de bakplaat.
Klop met een mixer met garden de boter of margarine zacht en romig in een beslagkom.
Voeg de bakmix toe.
Mix het geheel met een mixer met garden op de laagste stand tot een kruimeldeeg.
Kneed het daarheen met de hand door tot een samenhangend deeg.
Maak een rol van 20 cm van het deeg (is de lengte van de bakvorm).
Leg het in de bakvorm en druk het uit over de bodem.
Plaats de bakplaat onder in de oven en bak de slof in 16-20 min. gaar en goudbruin.
Laat de slof minimaal 1 uur afkoelen en verwijder dan de rand van de bakvorm (de bodem van de bakvorm kan eronder blijven).
Snijd de appels in doormidden en vervolgens in dunne schijfjes.
Verhit een klontje boter in een pan, bak de appels kort aan en besprenkel met de suiker en de kaneel.
Doe ondertussen het water en de slagroom in een beslagkom, voeg de mix voor banketbakkersroom toe en klop met de mixer met garden in 2 min. op de hoogste stand luchtig.
Verdeel de banketbakkersroom vervolgens met behulp van een lepel of een spuitzak over de slof (houd daarbij de randen vrij).
Decoreer de bovenkant van de slof met de gebakken appelschijfjes.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 16-20 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

Appeltaart (airfryer).



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

125 g boter, room- of margarine
½ citroen
250 g meel, bak-, zelfrijzend
125 g suiker, basterd-
- zout

Voor de vulling:

1½ kg appels (bijv. Elstar, Jonagold)
2 el custard, vanille- (vanillepudding)
3 el jam, abrikozen-
1 mp kaneel
10 g krenten
60 g rozijnen, blanke
200 g suiker

Airfryer Viva:

3 springvormen (Ø 16 cm)

Airfryer Avance XL:

1 springvorm (Ø 20 cm)
- bakpapier
- suiker, poeder-

Bereiding.

Maak de citroen schoon, rasp de schil en pers de vrucht uit.

Meng de boter met de suiker, het citroensap, de rasp van de schil en 1 mp zout tot een egale massa.

Meng daarna met een wrijvende beweging het zelfrijzend bakmeel met het botermengsel.

Schil en snijd de appels.

Meng deze met de rozijnen, de krenten, de custard, de abrikozenjam, de kaneel en de suiker.

Rol het deeg uit tot één plak van 28 cm (voor 1 vorm in de Airfryer Avance XL) of 3 plakken van 20 cm (voor 3 vormen in de Airfryer Viva).

Vet de vorm(en) in met een beetje vloeibare boter en leg er een bakpapiertje in.

Leg de deegplak in de vorm en druk hem mooi aan.

Om te voorkomen dat er luchtballen vormen, prik je met een vorm gaatjes in de bodem.

Verdeel de vulling in de vorm en bak de taart af (Viva: 160°C-30 min. - Avance XL: 160°C-50 min.).

Laat de taart afkoelen in de springvorm en bestrooi ze/hem met wat poedersuiker.

Tip:

Vervang een deel van de appel gerust eens door abrikoos, peer of kersen.

Bereidingstijd: 60-90 min.

Airfryertijd: 30-50 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Appeltaart met bramen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Bakken.nl

Ingrediënten

8 appels (Elstar of Jonagold)
1 el bloem
220 g boter, room-
(kamertemp.)
100 g bramen
1 ei
2 tl kardemom
1 pk Koopmans
Appeltaart extra deeg
2 el Koopmans Maïzena
30 g suiker

- Dr. Oetker Bakspray
- mixer met deeghaken
- springvorm Ø 24 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Vet de springvorm in met bakspray.

Schil de appels en verwijder de klokhuizen.

Snij de appels in kleine blokjes en doe ze in een schaal.

Meng de appelblokjes met de suiker, het kardemom poeder, de maïzena en de bramen.

Roer de boter zacht in een beslagkom en klop het ei los in een kommetje.

Doe 2/3 van het ei in de beslagkom samen met de appeltaartmix.

Knead het geheel met een mixer met deeghaken of met de hand tot een samenhangend deeg.

Bekleed met 2/3 van het deeg de bodem en de rand van de springvorm (als het deeg te plakkerig is kun je het even in de koelkast zetten).

Vul de vorm met het appelmengsel en druk dit aan.

Bestuif het aanrecht met wat bloem, rol het resterende deeg uit en snijd dunne en dikke stroken.

Leg deze kruislings over het appelmengsel.

Bestrijk de reepjes en de rand van de taart met de rest van het losgeklopte ei.

Bak de appeltaart in ongeveer 65 min. gaar en goudbruin.

Laat de taart circa 1 uur afkoelen voordat je de springvorm verwijdert.

Voorb. tijd: - min.

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: 65 min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Appeltosti special.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: 50 tostirecepten

Ingrediënten

1 appel
2 sn brood
1 pl kaas
- kaneel

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

Bereiding.

Snijd de geschilde appel in schijfjes en leg ze op 1 sn brood.
Bestrooi de appel met kaneel.
Leg de plak kaas op de appel.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.

Avocado salsa met fricandeau.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Slagerij van
Saarloos

Ingrediënten

1 avocado
2 artisjokkenharten (uit
blik)
3 el azijn, balsamico-,
witte
200 g fricandeau
1 komkommer
½ bs koriander
2 el olie, olijf-
1 paprika, zoete
- peper, snufje
1 peper, rode
1 ui, rode
- zout, snufje

Bereiding.

Snipper de rode ui en snijd de komkommer, paprika, avocado en artisjokken in kleine blokjes.

Maak het geheel aan met wat olijfolie en witte balsamico azijn.

Snijd de koriander klein en meng door de salsa heen.

Maak het geheel op smaak met wat zout en peper.

Leg de salsa op een mooi bord en drapeer de fricandeau er overheen.

35

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

Avocadodip met komkommer.



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

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
½ citroen, sap van
½ tl gemberpoeder
1 komkommer, kleine, in
plakjes
1 el mosterd
- munt of dille
1 tl paprikapoeder
- peper, zwarte
2-3 drp Tabasco
- zout, selderij-

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.

Halveer de avocado's en verwijder de pitten.
Doe het vruchtvlees met alle andere
ingrediënten, behalve de komkommer, in een
keukenmachine of in een mengkom en pureer
alles.

Was de komkommer en snijd hem in plakjes.
Verdeel de plakjes in een bloemvorm over vier
bordjes, maar laat het midden vrij.

Verdeel de avocadomassa over vier kleine
bakjes of kleine glaasjes en zet deze in het
midden van de komkommersla.

Garneer met munt of dille.

Bagel met avocado.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Bagel & Beans -
Gezonde recepten

Ingrediënten

½ avocado, rijpe
1 bagel, bruine
- citroensap
- kaas, room-
- peper
- pesto, groene
- spinazie, verse

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

Bereiding.

Snijd de bagel in tweeën om dit broodje gezond te maken en smeer een klein beetje roomkaas op de bagel samen met wat pesto. Snijd en schil de avocado (pas op voor de dikke pit) en beleg de bagel met de avocado plakjes. Naar eigen keuze kun je wat citroensap en peper toevoegen samen met wat spinazieblaadjes.

Banaan met rum en sinaasappel.



Menugang: BBQ-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan, Variatie op het vuur

Ingrediënten

4 bananen
25 g boter, room-, ongezoeten, in klontjes
3 el rum, bruin of wit (slijter)
1 sinaasappel, sap van
2 el suiker, basterd-, donkerbruine

- aluminiumfolie
- barbecue

Voorbereiding.

Was de bananen en snijd ze door het steeltje met schil en al in de lengte doormidden. Maak enkele inkepingen in het vruchtvlees. Leg op elk stuk folie (van 30 cm) 2 halve bananen met het snijvlak naar boven. Besprenkel het vruchtvlees met het sinaasappelsap en de rum; zo veel mogelijk in de inkepingen. Strooi de suiker erover en leg er wat klontjes boter op.

Bereiding.

Vouw het folie goed dicht tot een pakketje en leg de pakketjes met de vouwnaad boven op het rooster, boven matig heet vuur. Gril de pakketjes 5-10 min., tot het vruchtvlees warm en zacht is.

Tip:

Lekker met vanilleroomijs of geklopte slagroom.

38

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Banaan-karnemelkijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carola's

Ingrediënten

1 banaan, rijpe, grote
2 eieren
3 el honing
1 l melk, karne-
1 tl vanillemerg uit
vanillestokjes

Voor de versiering:

4-8 pl banaan
besprenkeld met
citroensap

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 met de honing en het vanillemerg met een ijskoude handmixer. Giet de karnemelk in een kom en klop het eimengsel erdoor.

Prak de banaan zeer fijn of nog beter: pureer hem met behulp van een elektrische mengbeker en roer de bananenpuree door het karnemelkmengsel.

Giet het in een bakje of kom en zet het in het vriesvak van de koelkast of in de diepvriezer. Maak de kom, de handmixer en de gardes schoon en zet ze erbij.

Neem het ijs na 1 uur uit de diepvriezer of uit de koelkast en sla het nog eens door met de handmixer.

Zet het ijs weer voor 1 uur weg en herhaal de handeling nog éénmaal.

Serveer het banaan-karnemelkijs versierd met de genoemde garnering of verzin zelf een versiering.

Bananenbrood I.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

225 g bakmeel, zelf-
rijzend
500 g bananen, rijpe,
geprakt
85 g boter
2 eieren, losgeroerd
¼ tl soda, dubbelkool-
zure
175 g suiker, basterd-,
gele
100 g walnoten, grof
gehakt
¼ 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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bekleed een broodvorm van 1 l inhoud met
ingevet bakpapier.
Zeef het meel met de soda en het zout.
Roer de boter zacht met de suiker.
Klop er beurtelings was losgeroerd ei en wat
meel door.
Meng er de overige ingrediënten door tot u een
glad mengsel hebt.
Scheep het deeg in de vorm.
Bak het brood 1 uur 25 min. (tot het goudbruin
en ook van binnen stevig is).

Bananen crème.



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

Ingrediënten

8 bananen, rijpe
2 el citroensap
30 g gember, gekonfijte,
fijngenhakt
2 el rum
1 sinaasappel, grote,
sap van
2 dl slagroom
50 g suiker

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

Bereiding.

Wrijf de bananen fijn.
Roer de suiker, gember, citroensap, rum en sinaasappelsap hier goed doorheen.
Klop de slagroom bijna stijf.
Scheep het bananenmengsel door de slagroom.
Zet de crème in het vriesvak van uw koelkast en laat het opstijven.
Klopt het mengsel schuimig, als de crème stevig is.
Zet de crème terug in het vriesvak en laat de crème volledig opstijven.
Smeer de crème op plakjes cake of garneer er taarten mee.

Bananenpannenkoekjes.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hoe wordt je 100

Ingrediënten

2 el amandelschaafsel
1 banaan
50 g bessen, blauwe
(vers of bevroren)
- boter, room-, om in te
bakken
2 eieren
1 tl kaneel

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

Bereiding.

Doe de eieren in een maatbeker.
Breek de banaan in stukken en voeg toe.
Meng met de staafmixer tot een geheel.
Verhit een klontje roomboter in de pan.
Schenk wat van het beslag in de pan en bak
kleine, ronde pannenkoekjes.
Bak tot de bovenkant begint te stollen.
Draai de pannenkoekjes om en bak nog 2 min.
Serveer de pannenkoeken met de blauwe
bessen en het amandelschaafsel.
Strooi de kaneel eroverheen.

Tip:

Maak de pannenkoekjes klein, dan kun je ze
makkelijker keren in de pan.

Bananenscones met hagelslag.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2022-3

Ingrediënten

1 el bakpoeder
2 bananen, rijpe
400 g bloem, tarwe-
100 g boter, room-,
ongezouten
170 g chocoladehagel,
extra puur
1 ei
65 g frambozen, verse
100 ml melk, karne-
75 g room, slag-, in
spuitbus
50 g suiker, poeder-
1 tl vanille-extract
½ tl zout

- bakpapier
- deegroller

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Zeef de bloem boven een kom en voeg de
bakpoeder, de poedersuiker en het zout toe.
Snijd de boter in blokjes, voeg die toe en wrijf
met je vingertoppen door het mengsel tot er
grote deegkorrels ontstaan.
Prak de helft van de bananen fijn en snijd de
rest in stukjes.
Klop het ei los met de geprakte banaan, het
vanille-extract en de karnemelk en voeg dit toe.
Kneed het geheel kort tot een samenhangend
deeg.
Meng 150 g hagelslag door het deeg.
Bestuif het aanrecht met wat bloem.
Rol het deeg met de deegroller uit tot een cirkel
van Ø 20 cm en ca. 1 cm dik.
Leg het deeg op een met bakpapier beklede
bakplaat, bestrijk het met wat karnemelk en
snijd het in 8 gelijke punten.
Haal de punten los van elkaar.
Bak ze in de oven in ca. 15 min. goudbruin en
gaar.
Laat de scones ca. 10 min. afkoelen.
Serveer de scones met de slagroom, de
frambozen, de stukjes banaan en de rest van de
hagelslag.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 460
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 25 g
Natrium: 200 mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: 12 g
Vezels: 3 g
Zout: - g

Bananenshake.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carola's

Ingrediënten

3 bananen, rijpe
1 el citroensap
2 el honing
1 l ijs, room-, vanille
1½ dl melk
- munt, verse

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat het ijs een beetje zacht worden.
Pel de bananen.
Pureer de bananen met het citroensap in de keukenmachine of blender.
Voeg het ijs, honing en melk toe aan de bananenpuree.
Pureer het geheel tot een shake.
Schenk de bananenshake in hoge glazen.
Garneer de glazen met een takje munt.

Tip:

Bij deze shake kan eindeloos worden gevarieerd met fruit en smaken ijs.

Bananensmoothie met pindakaas.



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

Ingrediënten

4 bananen
1 el honing
1 limoen
4 el pindakaas
1 l yoghurt, volle

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

Bereiding.

Doe de bananen, yoghurt, pindakaas en honing in een blender.

Pers een halve limoen uit en voeg het sap toe aan de blender.

Blend tot de smoothie glad en romig is.

Snijd de andere helft van de limoen in partjes.

Schenk de smoothie in 4 glazen en serveer met een partje limoen.

Tip:

Ook lekker met een snufje kaneel of als ontbijt met yoghurt en granola.

Basisrecept - chutney.



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

Ingrediënten

125-250 ml azijn
1 kg fruit of groente
100 g suiker
5 g 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.

Chutney is een zoetzure smaakmaker die je net als mosterd kunt eten, bijvoorbeeld bij kaas of vleeswaren. Je kunt hem ook toevoegen aan stoofpotten of sauzen, om net wat extra smaak toe te voegen. In chutney wordt vaak groente en/of fruit verwerkt. Ui, knoflook, courgette en pompoen zijn bekende ingrediënten. Voor de zoete smaak worden vaak appels of gedroogd fruit (zoals rozijnen of dadels) toegevoegd. Suiker en azijn zijn ook standaard ingrediënten in een chutney. Om te variëren worden vaak kruiden en specerijen toegevoegd.

Was en schil de vruchten en/of de groenten. Snijd ze in gelijk stukken. Meng alle ingrediënten in een pan en laat het geheel sudderen tot de vruchten of groenten gaar zijn, maar nog wel hun vorm hebben. Voor het goed ontwikkelen van de smaken stoof je een chutney langere tijd op een zacht vuur. Chutneys kunnen wel 2-3 uur sudderen. Doe de chutney daarna over in schone jampotten, draai de deksels erop en laat de potten rustig afkoelen.

Basisrecept - stoofperen.



Menugang: Bij-, nagerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 kg
Sterren: ***
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

1 kaneelpijpje
1 kg peren, stoof-
1 el meel, aardappel-
2 el suiker
3 dl water

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

Bereiding.

Schil de peren, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen.

Breng de partjes aan de kook met 3 dl water, een stukje pijpkaneeel en 2 el suiker.

Stoof de peren ca. 45 min. tot ze zacht en rood zijn.

Neem ze met een schuimspaan uit de pan.

Bind het stoofvocht met 1 el aardappelmeel.

Schenk het vocht over de peren en dien ze warm of koud op.

Tip:

Extra lekker en mooi van kleur worden de peren als u 2 dl water en 1 dl rode wijn of bessensap gebruikt.

Basisrecept - tomatensaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
ChicksLoveFood.com

Ingrediënten

1 hv basilicum, verse
3 tn knoflook
- olie, olijf-, extra virgin
- peper
1 kg tomaten - zout
50 g tomatenpuree
1 ui

hv = handvol

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 ui, knoflook en basilicum fijn.
Snijd de tomaten in vieren.
Verhit een flinke scheut extra virgin olijfolie in pan.
Voeg de ui en knoflook toe en bak ze even op laag vuur.
Voeg de tomaten en basilicum toe, zet het vuur iets hoger en laat het geheel door pruttelen. Blijf goed roeren, zodat alle tomaten zacht worden.
Terwijl je blijft roeren, kun je de tomaten aandrukken met een pollepel, zodat ze uit elkaar vallen.
Voeg de tomatenpuree toe als de tomaten helemaal zacht zijn geworden (na ongeveer 30 min.).
Roer dit goed door elkaar.
Voeg wat zout en peper toe naar smaak.
Als laatste kun je het geheel zeven.
Gebruik hiervoor een zeef met wat grotere gaten (of een fijn vergiet).
Druk de saus voorzichtig aan.
Houd je van een dikkere saus?
Dan is het zeven niet per se nodig, misschien wel beter om de tomaten dan eerst te ontvellen.

Tip:

Je kunt hem aanvullen met verschillende groenten, zoals wortels, of je maakt er een Bolognaisesaus van met gehakt. Serveer met je favoriete pasta!
De saus is ook te gebruiken als tomatensaus voor je zelfgemaakte pizza.

Bietenstampot met bloedworst en appel II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 appel, grote
2 pl bakbloedworst
300 g bietjes, gekookte
1 el bloem
25 g boter
- peper
3 el slasaus
4 el uitjes, zilver-
- 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.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Ontvel de bietjes.
Rasp de bietjes grof.
Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 min. gaar.
Kook de geraspte bietjes de laatste 10 min. met de aardappelen mee.
Schil de appel.
Boor het klokhuis uit de appel.
Snijd 2 plakken van ± 1 cm dik uit het middelste deel van de appel.
Snijd de rest van de appel in stukjes.
Wentel de bloedworst door de bloem.
Verhit de boter in een grote koekenpan.
Bak de plakken bloedworst en de plakken appel in ± 7 min. aan beide kanten bruin en gaar.
Giet de aardappelen en de bietjes af.
Stamp de aardappelen en de bietjes door elkaar.
Roer de stukjes appel, zilveruitjes en slasaus door de stampot.
Breng de stampot op smaak met zout en peper.
Verdeel de stampot over 2 borden.
Leg de plakken appel en bloedworst op de stampot.

Bowl met aardbeien en gember.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl,
WeightWatchers

Ingrediënten

500 g aardbeien
½ citroen
5 bl citroenmelisse
20 g gember
800 ml Ginger ale (type
Canada Dry)
2 kol honing
400 ml water, mineraal-

Bereiding.

Was de aardbeien en snijd ze in vieren.
Schil de gember en hak die fijn.
Pers de citroen uit.
Meng de aardbeien met de gember, de honing
en het citroensap en laat het geheel ca. 30 min.
marineren.
Schenk er de Ginger ale en het mineraalwater
bij.
Serveer de bowl goed gekoeld en gegarneerd
met citroenmelisse.

Tip:

Bowl met een twist: Vervang de Ginger ale door
500 ml droge, mousserende wijn, gebruik 700
ml mineraalwater en laat het citroensap weg.

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

Cocktail mango-perzik.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
Gezondheidsnet.nl,
WeightWatchers

Ingrediënten

½ citroen
- ijsblokjes
½ mango (100 g)
1 perzik
100 ml water, mineraal-
, gekoeld

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 mango en de perzik in stukken.
Leg enkele stukjes opzij voor de garnering.
Pureer de rest.
Pers de citroen uit en meng het sap met het water en enkele ijsblokjes.
Meng alles en garneer het glas met de stukjes mango en perzik.

Crostini met appel en worst.



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

Ingrediënten

1 appel, zoetzure (bijv. Jonagold)
1 el azijn, wijn-, rode
25 g boter, room-, ongezoeten
2 braadworsten, varkens-
3 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
1 stokbrood, vers
1 ui, rode
1 tl venkelzaad
1 snf zout

- bakpapier



Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd het stokbrood in 16 plakken (4 p.p.).
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met 2/3 van de olie.
Rooster het brood in het midden van de oven in ca. 5 min. knapperig.
Neem het uit de oven en laat het brood iets afkoelen.
Snijd de rode ui in dunne halve ringen.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. een ½ cm.
Verwijder het vel van de worsten en breek de worst in grove stukken.
Verhit de rest van de olie en de roomboter in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak hierin de ui 5 min. (schep regelmatig om).
Voeg de worst en het venkelzaad toe, breek de worst met een houten lepel in kleine stukjes en bak de worst al omscheppend 5 min. mee.
Voeg de appel toe en bak nog 3 min.
Breng het mengsel op smaak met de azijn, wat versgemalen peper en een snufje zout en verdeel het over de plakken stokbrood.

Tip:

Vervang de braadworst door 185 g vegetarische worst; snijd deze in plakjes.

Wijntip:

Fantini Montepulciano d'Abruzzo.

Biertip:

Bira Moretti

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,8 g

Frambozencoulis.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g frambozen
(diepvries)
50 g suiker, kristal-,
fijne
2 el water

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: 10 mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

glutenvrij
lactosevrij

Bereiding.

Deze vruchtensaus is heerlijk bij verschillende nagerechten. Van brownies tot panna cotta.

Doe de frambozen, de suiker en het water in een steelpan.
Breng de inhoud aan de kook en laat het 5 min. koken op een middelhoog vuur (roer regelmatig).
Neem de pan van het vuur en duw de fruitpuree door een bolzeef.
Vang de coulis op in een kommetje en laat het 30 min. afkoelen.
Serveer de coulis op kamertemperatuur.

Tips:

U kunt de coulis 2 dagen van tevoren bereiden.
Bewaar de coulis afgedekt in de koelkast.
Heel lekker bij frambozenbrownies.



Bolzeef

Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.



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

Ingrediënten

250 g ananasstukjes, verse
1 brood, stok-, meergranen, afbak
390 g kipfilet
4 el kwark, magere
1½ el olie, olijf-
1 snf peper
2 uien, rode
500 g zuurkool, verse

Bereiding.

Bak het stokbrood volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Bestrijk de kip met de olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.
Snijd de ananasstukjes iets kleiner.
Meng voor de dressing de kwark met peper naar smaak.
Verhit een grillpan.
Gril de kipfilet in 5 min. goudbruin en gaar.
Keer de repen kip af en toe.
Meng de zuurkool met de ananas, ui en dressing.
Verdeel de zuurkoolsalade over 4 borden.
Leg er de gegrilde kip op en serveer met het stokbrood.

54

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

Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen, Lekker
BekkenMetEenKnipoog

Ingrediënten

½ avocado, zonder pit,
in schijfjes
2 el boter
4 sn brood, bruin-
4 sn brood, wit-
4 pl kaas, oude
2 el mangochutney
1 tomaat, in dunne
plakjes

Bereiding.

Beleg 4 boterhammen met een plak kaas.
Leg op de kaas een paar schijfjes avocado.
Scheep hier de mangochutney en een paar
plakjes tomaat op.
Dek af met nog een plak oude kaas en 4 andere
boterhammen.
Bestrijk de buitenkanten van het brood licht
met wat boter.
Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide
kanten bruin.

Tip:

Vervang de mangochutney eens door
abrikozenjam.

55

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: - g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Geflambeerde banaan.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

¼ banaan, in plakjes
gesneden
1 kl boter
1 tl citroensap
- Grand Marnier,
scheutje
- rum, scheutje
1 tl sinaasappelsap
2 atl suiker

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

Bereiding.

Verhit de boter.
Karamelliseer de suiker in de boter.
Voeg het citroen- en het sinaasappelsap toe
aan de suiker.
Roer goed door tot de suiker is opgelost.
Voeg dan de plakjes banaan toe.
Laat het geheel goed heet worden.
Giet de rum en de Grand Marnier over de
banaan.
Steek de rum en de Grand Marnier aan.
Wacht tot de vlammetjes vanzelf weer doven.

Gegratineerde appel-mangoterrine.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ditjes en datjes

Ingrediënten

4 appels
50 ml appelsap òf wijn,
witte
2 eiwitten
1 el honing òf suiker
2 el jam, abrikozen-
2 mango's
1 snf zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 294,4
Energie kcal: 70,3
Eiwit: 1,5 g
Koolhydraten: 17,9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango's
Verdeel de mango's in stukjes.
Schil de appels.
Snijd de appels in stukken.
Kook de appels met de appelsap of wijn in 10 min. tot moes.
Voeg de honing of suiker aan de appelmoes toe.
Scheep de abrikozenjam door de appelmoes.
Klop de eiwitten met wat zout stijf.
Scheep de appelmoes in een ovenschaal of ovenschaaltjes.
Verdeel de mango over de appelmoes.
Scheep het eiwitschuim op de mango.
Zet het gerecht 2-3 min. onder een hete ovengrill tot dat het eiwitschuim iets gekleurd is.

Tip:

Vervang de mango door druiven of abrikozen.
Scheep 1 el geschaafde amandelen vóór het gratineren op het eiwit.

Gegrilde avocado's.



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

Ingrediënten

2 avocado's
15 g koriander
1 limoen

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 153
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep de avocado's uit de schil.

Verhit de grillpan of steek de barbecue aan.

Grill de avocadohelften op de snijkant ca. 30

sec. tot er een mooi grillstreepje ontstaat.

Snijd de limoen in 4 parten.

Bestrooi de avocadohelften met de koriander en serveer ze met de limoenparten.

Gegrilde cake met ananas en ijs.



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

Ingrediënten

4 pl ananas, (verse)
2 pl cake, roomboter-
4 bol ijs, schep-
(sinaasappel/vanille,
ca.900 ml)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 139
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Halveer de plakken cake.
Gril de cake 10 sec. per kant op de barbecue/grill.
Verdeel de plakken over 4 bordjes.
Gril de plakken ananas ca. 30 sec. per kant op de barbecue/grill.
Leg de plakken ananas op de cake.
Scheep op elk bordje een bol ijs.

Geroosterde aardbeien met hangop.



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

Ingrediënten

750 g aardbeien,
ontkroond en
gehalveerd
1 citroen, rasp en sap
van
2 tk muntblaadjes
100 g suiker, poeder-
100 ml water
1 l yoghurt, Griekse
1 snf zout

- theedoek, schone

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 445
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de yoghurt met de helft van de poedersuiker en een snufje zout.
Leg een theedoek in een vergiet en schep de yoghurt erin.
Vouw de doek dicht.
Zet het vergiet op een kom en zet er iets zwaars er.
Laat minimaal 30 min. uitlekken.
Meng intussen de aardbeien met 2 el citroensap, de rest van de poedersuiker en 100 ml water.
Leg ze in een ovenschaal met enkele muntblaadjes ertussen en rooster de aardbeien ca. 20 min. in het midden van de oven.
Schep ze na 10 min. door.
Meng de citroenrasp door de uitgelekte yoghurt.
Schep de hangop in diepe borden of schaalpjes en verdeel de aardbeien en munt erover.

Gevulde appeltjes met speculaas en vanillevla.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

4 appels (Elstar)
1 el boter, room-, ongezoeten
50 g rozijnen
100 ml sap, appel-
8 speculaasjes
1 tl tijm, gedroogde
½ l vla, vanille-

- ovenschaal (20x20 cm)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 334
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Breng de rozijnen met de tijm en de appelsap aan de kook in een steelpan.
Verwarm ca. 5 min. heel zachtjes tot de rozijnen het vocht hebben opgenomen.
Steek de klokhuizen uit de appels en maak de holtes nog iets groter.
Verkruimel de speculaasjes.
Scheep 3/4 van de speculaas door de rozijnen.
Vul de appels met het rozijnenmengsel, duw het goed aan en zet de appels naast elkaar in de ovenschaal.
Verdeel de rest van het speculaaskruim erover en leg op elke appel een klontje boter.
Laat de appels in het midden van de oven in ca. 30 min. gaar worden.
Verdeel de vanillevla over diepe borden of schaaltes en zet de gevulde appels in het midden van elk bord.

Tip:

Sneller in de magnetron: Dit toetje kan ook veel sneller worden bereid door de appeltjes in de magnetron te verwarmen. Zet de appeltjes in een magnetronschaal, dek ze af en reken op 7-10 min. op vol vermogen.

Gevulde tomaatjes.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
ron: Johan Drenth

Ingrediënten

2 ansjovisfilets
3 eieren, hardgekookte
½ tn knoflook
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie
- tomaatjes (Tasty Tom)

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

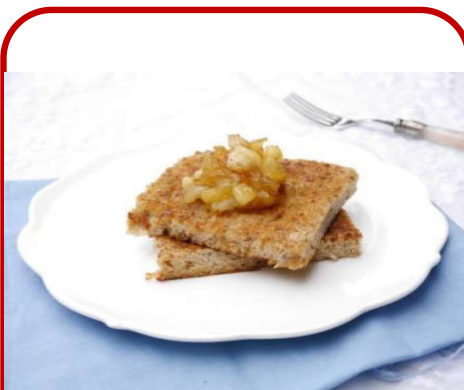
Bereiding.

Ontvel de tomaatjes (kruis ze in en leg ze 2 tellen in kokend water), snijd van elk een kapje en hol ze uit.

Prak de ansjovisfilets, de hardgekookte eieren fijn en vermeng ze met de mayonaise, de geperste knoflook en peterselie.

Vul de tomaatjes hiermee en maal er wat peper over.

Gezonde wentelteefjes met gebakken appel.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
ChicksLoveFood.com

Ingrediënten

1 appel
4 sn brood, spelt-, oud
1 ei
8 el honing
½ tl kaneel
125 ml melk,
plantaardige
- olie, kokos-

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

Bereiding.

Schil de appel en snijd 'm in schijfjes.
Klop het ei, de kaneel en melk samen met 3½
el honing los in een diep bord.
Snijd (evt.) de korstjes van het brood af.
Wentel de sneetjes brood één voor één door het
eimengsel, zodat ze flink doordrenkt zijn.
Verwarm in een koekenpan 2½ el honing.
Voeg de appelschijfjes toe en bak totdat ze licht
gekarameliseerd zijn.
Verhit ondertussen wat kokosolie in een ruime
koekenpan met antiaanbaklaag.
Leg de wentelteefjes in de pan en besprenkel
aan beide kanten met de overige 2 el honing.
Bak ze in ca. 4 min. goudbruin (keer ze
halverwege).
Serveer de wentelteefjes warm met de
appeltjes erbij.

Hangop met rood fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan tafel!,
Nierstichting

Ingrediënten

1½ l yoghurt, volle
300 g fruit, rood, naar
keuze
1 el siroop, ahorn-

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

Bereiding.

LET OP! WACHTTIJD 12 UUR.

Spoel een theedoek (zonder wasmiddelluchtjes) onder de kraan en wring hem uit.
Leg de theedoek in een zeef en zet deze op een kom of pan.
Schenk er de yoghurt in.
Dek de yoghurt af en laat hem 12 uur uitlekken in de koelkast.
Meng de hangop met de ahornsiroop.
Verdeel de hangop over 4 kommetjes en schep het fruit erop.

Tip:

Lekker met kleine stukjes pure chocolade.

Hawaii met salami bammetje (airfryer).



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Maurina Nederlof-
Hensens

Ingrediënten

2 sch ananas
2 boterhammen
2 plk kaas
2 plk salami

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.

Neem een boterham.
Besmeer deze dun met wat boter.
Doe er een plakje salami op.
Doe er een plakje kaas op.
Doe er een schijf ananas op.
Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Bak het bammetje even 4 min. op 200°C.

Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

1 el bloem
8 pl deeg, hartigetaart-,
ontdooïd
1 ei, losgeklopt
200 g ham, Parma-
200 g frambozen
1 kg kalkoenfilet, aan
een stuk
1 tk munt, verse
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 45-60
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi het werkvlak licht met de bloem.
Leg de velletjes deeg in een rechthoekige vorm met een ½ cm overlap aan elkaar en druk de randen goed vast.
Snijd de kalkoenfilet aan een kant in en klap het stuk vlees open.
Bestrooi het met een beetje zout en versgemalen peper.
Verdeel de Parmaham erover.
Leg de frambozen in het midden van de ham in de lengte van het stuk vlees en snipper er wat munt over.
Vouw de ham voorzichtig over de frambozen en vouw daarna het kalkoenvlees eroverheen.
Bestrooi de rollade met wat zout en versgemalen peper.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Leg de gevulde rollade op de lap deeg en vouw het deeg er netjes aan alle kanten omheen.
Snijd hier en daar bij en versier de rol eventueel met restjes van het deeg.
Bestrijk het deeg met ei en leg de rol op een bakplaat.
Bak de rollade in 45-60 min. gaar en mooi goudbruin.
Laat de rollade voor het opdienen nog even rusten.

Kersen schuimpjespudding.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Centraal Bureau
v.d. Tuinbouwveilingen,
Podium

Ingrediënten

6 bl gelatine
400 g kersen
400 g kwark
¼ l room, slag-
1 dl sap, kersen-
100 g schuimpjes
150 g suiker
- suiker, vanille-

Bereiding.

Was en ontpit de kersen.
Verwarm 1 dl water en los hier de suiker in op.
Wel de vruchten even in het suikerwater.
Scheep de vruchten uit het kookvocht en laat ze afkoelen.
Scheep het afgekoelde kookvocht voorzichtig door de kwark.
Voeg de vanillesuiker en desgewenst een scheutje rum toe.
Week de gelatineblaadjes in wat koud water.
Verhit een klein beetje melk en los hier de gelatineblaadjes in op.
Laat het mengsel even afkoelen en roer het door de kwark.
Laat het mengsel geleichmatig worden.
Sla de slagroom stijf en scheep ze met de kersen voorzichtig door het kwarmengsel.
Laat de pudding verder opstijven.
Neem een glazen schaal.
Leg de schuimpjes in de schaal en giet hierover 1/3 van de kwarkmassa uit.
Herhaal dit nog 2x.
Garneer de pudding met wat achtergehouden slagroom en wat achtergehouden kersen.

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

Kip met banaan.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Ch. Bréhant

Ingrediënten

6 bananen
150 g boter of margarine
2 kippen (van ongeveer 1 kg)
- koriander, snuifje
- peper
2 dl rum (of enkele druppels extract)
5 el suiker, gries-, witte
2 kgls wijn, witte
- zout

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

Bereiding.

Smelt de boter in een pan.
Laat het kippenvlees in de boter bruinen.
Flambeer het kippenvlees met de rum of, indien u extract gebruikt, giet een paar druppels in de kastrol, om de smaak er aan te geven.
Breng het kippenvlees met peper en zout op smaak.
Voeg de koriander en de wijn bij het kippenvlees.
Doe de deksel op de pan.
Laat het kippenvlees 1 uur op een zeer laag pitje sudderen.

5 min. voor het opdienen.

Pel de bananen
Snijd de bananen in de lengte door.
Laat de bananen in boter bruinen.
Bestrooi de bananen met witte griessuiker.

Neem een verwarmde schotel.
Schik het kippenvlees op de warme schotel.
Garneer het kippenvlees met de bananen.
Serveer het kippenvlees met Creoolse rijst of pilav.

Tip:

Houdt u van een pikante schotel, dan kunt u een snuifje cayennepeper bij het kooknat van de bananen doen en een royaal snuifje saffraan bij dat van de rijst.

Kipsaucijs met paprika en ananas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

150 g ananas, in blokjes
(vers of uit blik)
4 kipsaucijzen, in
stukjes
1 paprika, groene, in
blokjes
1 paprika, rode, in
blokjes
100 ml saus, wok-,
teriyaki

4 satéprikkers of
spiesen, grote

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

Bereiding.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water,
dan verbranden ze niet op de barbecue.

Marineer de kipsaucijs ca. 1 uur in de teriyaki-
sous.

Rijg de stukjes kip, de paprika en de ananas om
en om aan de spiesen.

Bak de spiesen 5-10 min. op de barbecue (keer
ze een paar keer om).

Kreeft-mangosalade.



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

Ingrediënten

1 avocado
2 kreeften, gekookte à
375 g
3 limoenen
1 mango, rijpe
4 el olie, extra vierge
- peper
- sla, gemengde
200 g suiker, kristal-
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 194
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 62 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.

Los de suiker op in 2,5 dl. water en voeg het sap van 2 limoenen toe.
Schil de overgebleven limoen, snijd de schil in dunne reepjes en kook deze 5 min. zachtjes mee.
Zeef de limoenschil uit het gesuikerde sap en laat deze beide afkoelen.
Snijd het vlees van de kreeft in kleine blokjes. Snijd ook de mango en avocado in kleine blokjes.
Snijd het bosuitje fijn en doe samen met het kreeftenvlees, mango en avocado, zout en peper, limoensap, olijfolie en afgekoelde limoenschil toe in een kom.
Vermeng dit voorzichtig met elkaar zodat alle smaken goed kunnen mixen.
Vul 4 cocktailglazen met een boden van gemengde sla, sprenkel nog wat limoendressing erover.
Serveer hierop de kreeftensalade.
Garneer met enkele ringetjes bosui.

Tip:

Vervang de kreeft eens met krabvlees of Hollandse garnalen.

Wijntip:

Een mooie Chardonnay matcht perfect met kreeft.

Kruidige aubergine-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Aubergine.nl,
FamilieOverDeKook.nl,
ReceptenPlein.nl,
Smulweb

Ingrediënten

1 aubergine, grote, in
kleine blokjes
50 ml azijn, sushi-*
1-2 snf chilivlokken
2 cm gember, verse,
geschild en fijngehakt
3 tn knoflook, fijngehakt
½ tl korianderpoeder
- olie
2 tl paprikapoeder
1 peper, rode,
fijngehakt
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
125 g suiker, basterd-,
bruine
2 tomaatjes, tros-, in
kleine stukjes
2 tl tomatenpuree
1 ui, grote, gesnipperd
½ tl uienpoeder
- zout

* gewone azijn mag ook

Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een stoofpan.
Fruit de uien met de knoflook, de gember en de
rode peper op een niet te hoog vuur ca. 10 min.
(de uien moeten dan al lekker zacht zijn).
Voeg de aubergine, de tomaten, de
tomatenpuree, de chilivlokken, de uienpoeder,
de korianderpoeder, de paprikapoeder, de
peper en een snuf zout toe.
Roer dit goed door elkaar en laat het ca. 5 min.
zachtjes stoven.
Schenk dan de azijn erbij samen met de suiker
en roer ook dit even door.
Laat het geheel nu zonder deksel op de pan
zachtjes ca. 1 uurtje stoven (vergeet niet
regelmatig om te scheppen).
Breng evt. nog extra op smaak met een beetje
zout en/of peper.
Schep het geheel in een gesteriliseerd
weckpotje.
De chutney is dan tot 2 weken houdbaar.

Tip:

Als je meer azijn gebruikt is het langer
houdbaar, maar de chutney wordt dan wel
zuurder van smaak.

Bereidingstijd: 70 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

Lekkerbekjes met avocadocrème en frites.



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

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
700 g frites
4 lekkerbekjes
1 limoen
2 el mayonaise
- olie, frituur-
- peper, versgemalen
1 dl room, slag-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3570
Energie kcal: 850
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 55 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de limoen schoon.
Snij 4 mooie dunne plakjes uit de limoen.
Rasp van de rest van de limoen de groene schil dun af.
Pers de limoen uit.
Halveer de avocado.
Wip de pit uit de avocado.
Trek de schil van de avocado.
Snij het vruchtvlees van de avocado in stukken.
Pureer de avocado met 2 el limoensap.
Roer de limoenrasp door de avocadopuree.
Roer de mayonaise door de avocadopuree.
Klop de slagroom stijf.
Spatel de slagroom door het avocadomengsel.
Breng de avocadocrème op smaak met peper en zout.
Verhit de olie.
Frituur de frites goudbruin.
Verwarm de lekkerbekjes ca. 10 min. in een voorverwarmde oven (200°C).
Serveer de frites met de vis en de avocadocrème.
Garneer de vis met de plakjes limoen.

Limoensaus met munt.



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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
2 limoenen, sap van
4 tl maïzena
10 muntblaadjes
100 g suiker
2 tl vanille-extract
2 dl water

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

Bereiding.

Doe het sap en het water in een geëmailleerde of roestvrijstalen pan en breng het aan de kook.

Voeg de suiker en 8 muntblaadjes toe en roer tot het geheel weer aan de kook is.

Doe de maïzena en het vanille-extract in een kommetje en roer het met 3 el water los.

Giet dit mengsel al roerend bij het kokende sap tot het geheel licht is gebonden.

Zeef saus en voeg er de laatste 2 fijngesneden muntblaadjes bij.

Laat de saus afkoelen en serveer.

Tip:

Lekker bij bijv. rijst en broodpudding.

Luxe stol met aardbeien, muesli, hangop en honing.



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

Ingrediënten

8 aardbeien
4 el honing
5 el muesli
2 el suiker
1 el suiker, poeder-
4 pl stol, luxe
1 l yoghurt

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

Bereiding.

Maak de hangop min. 2 uur van te voren, kan ook een dag van te voren.
Was een theedoek goed uit.
Knijp de theedoek uit en leg open in een vergiet.
Hang het vergiet in een pan.
Giet de yoghurt in de theedoek en vouw de theedoek dicht.
Leg een gewicht op de doek, zodat het vocht sneller uit de yoghurt loopt (bijvoorbeeld een schaal met water).
Verwarm een pan met anti-aanbaklaag tot deze begint te walmen.
Draai het vuur iets lager en voeg de muesli toe.
Schep de muesli constant om (dit voorkomt dat het aanbrandt).
Voeg de suiker toe en roer het door de hete pan met muesli tot de suikers karamelliseren en de muesli een suikerlaag heeft.
Schep de muesli direct uit de pan (anders bakt het door en brandt de suiker aan) en laat het afkoelen.
Snijd 1½ cm dikke plakken van de luxe stol af.
Schep het spijs er uit en smeer het over de plakken.
Snijd de kroontjes van de aardbeien af.
Snijd ze in 4 partjes.
Schep de hangop uit de theedoek en roer hier de poedersuiker doorheen.
Verdeel de hangop over de stolsneden en steek hier de aardbeienpartjes in.
Verkruimel en verdeel de gekaramelliseerde muesli over de sneden.
Schenk de honing over het gerecht.



Matcha smoothie met appel en banaan.



Menugang: Smoothie
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Bron: Theeleaf.nl

Ingrediënten

1 appel
1 banaan
1 citroen, sap van
100 g sla, romaine-
1 tl thee, Matcha
200 ml water

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

Bereiding.

Was de sla.

Snijdt de appel en banaan in kleine stukken.
Voeg het water, de sla, appel, banaan, citroen
sap en Matcha-thee in een blender en meng
het geheel tot een romige emulsie.

Schenk het geheel in de glazen en serveer met
een blaadje romaine-sla.

Morcilla con Manzana - bloedworst met appel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 1
Sterren: ****
Bron: -

Ingrediënten

1 appel
1 dl cider
100 g morcilla (bloed-
worst)
- olie, om in te bakken

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 appel in dunne partjes.
Zet een pan op het vuur.
Bak de appeltjes aan in de olie tot ze mooi
goudbruin zijn.
Blus de appeltjes af met de cider.
Laat het geheel even koken.
Voeg tot slot de bloedworst toe.
Serveer in een cazuela.



Cazuela

Mosselen met pittige worst-tomatensaus.



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

Ingrediënten

200 g chorizoworst, dik gesneden
100 g ham, rauwe
4 tn knoflook
1 laurierblaadje
6 el olie, olijf-
4 tl paprikapoeder
1 mp peper, cayenne-
- peper versgemalen
4 el peterselie, gehakte
2 uien, grote
3 dl wijn, witte, droge

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

Voorbereiding:

Maak de uien schoon en snipper ze grof.
Snijd de worst en de ham in stukjes.
Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.
Verhit de olie in een grote pan.
Bak hierin de ui zacht, maar niet bruin.
Pel de knoflook en pers die boven de ui uit.
Voeg de worst, de ham, de tomaten, het paprikapoeder, de cayennepeper, de peterselie, de wijn, het laurierblaadje en wat versgemalen peper bij de uien.
Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het zonder deksel zachtjes koken tot bijna alle vocht verdampt is.
Maak de mosselen stuk voor stuk schoon onder stromend water; verwijder kapotte exemplaren.

Bereiding:

Verdeel de schoongemaakte mosselen over het worst-tomatenmengsel.
Breng het geheel met een deksel op de pan, op hoog vuur aan de kook.
Kook de mosselen in ca. 8 min. gaar.
Schud tijdens het koken de pan goed om (de mosselen zijn gaar als ze open zijn).
Scheep de mosselen met de saus in een voorverwarmde schaal en serveer.

Mosselen met room, lente-ui en tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Visinfo.be

Ingrediënten

4 kg mosselen
- peper, zwarte, versgemalen
4 dl room
2½ tk selderij bleek-, fijngesneden
2 tomaten, gepeld, ontpit, in blokjes
6 uien, lente-, fijngesneden

Bereiding.

Kook de mosselen met de selderij, de room en flink wat versgemalen peper in een grote pan tot ze opengaan.

Haal de mosselen nadien meteen uit de pan en hou ze warm.

Zeef het kookvocht en laat het met 1/3 inkoken.

Voeg de mosselen weer toe en werk de saus af met de lente-uien en tomatenblokjes.

Tips:

- Serveer de mosselen meteen, met witbrood of frietjes.
- Het mosselseizoen loopt van ½ juli tot ½ april.

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

Papaja en bloedsinaasappelsmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Algemeen
Dagblad

Ingrediënten

250 g papaja
250 g sinaasappels,
bloed-
125 g sinaasappelsap,
bloed-
125 ml yoghurt

t.b.v. de garnering:

1 limoenschil, dunne
1 sinaasappel, bloed-

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

Bereiding.

Schil de papaja.
Snijd de papaja in stukjes.
Schil de bloedsinaasappels.
Snijd de bloedsinaasappels in blokjes.
Doe het bloedsinaasappelsap en yoghurt in de blender.
Voeg de overige ingrediënten toe aan het yoghurtmengsel.
Meng alles tot een glad en luchtig mengsel.
Verdeel de stukjes bloedsinaasappel over 4 glazen.
Giet vervolgens de smoothie in de glazen.
Garneer de glazen met een stukje dunne limoenschil.
Dien de glazen direct op.

Pikante dipper van geroosterde paprika en pistachenoten.



Menugang: Hapje, tapas
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

3 stl bleekselderij
2 tn knoflook, gepeld
½ komkommer,
gewassen
50 g noten, pistache-,
gepeld
4 olie, olijf-
1 pt paprika's,
geroosterde,
afgespoeld, in stukjes
1 peper, rode, zonder
zaadjes
2 tortillawraps, in
puntjes
4 wortels, geschapt
- zout

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

Maal voor de dipper de paprika met de pistachenoten, de rode peper, de knoflook en 2 el olijfolie met een keukenmachine of staafmixer tot een smeulige pasta. Breng de dipper op smaak met wat zout. Snijd de groenten in repen. Bestrijk de tortillawraps met olijfolie en bak ze knapperig. Serveer de dipper met de groenten en de wraps.

Tip:

Gril zelf de paprika's voor de dipper. Bestrijk ze met olie en rooster ze ca. 20 min. hoog in de oven op 220°C.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pisang goreng - gebakken banaan I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 kam bananen, bak-,
rijpe (pisang radja)
1 gls bloem, tarwe-
1 ei
- olie
½ gls santen
½ kp suiker, poeder-

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.

Meng de tarwebloem, poedersuiker en ei tot een glad beslag.
Schil de bakbananen.
Snijd de bananen in stukken.
Haal de stukken bakbanaan door het gemaakte beslag.
Doe ruim olie in een wadjan, wok, koekenpan of frituurpan.
Laat de olie op temperatuur komen (180°C).
Bak de in het beslag gedompelde stukken bakbanaan krokant en goudgeel in de olie.

Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.



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

Ingrediënten

2 avocado's
4 broodjes, tijger-
1 ei
300 g garnalen, wok-
1 komkommer
15 g koriander
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
40 g paneermeel
1 peper, rode
300 g zalmfilet, verse
- zout

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

Bereiding.

Halveer de rode peper in lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn.

Snijd de wok-garnalen en verse zalmfilet ook helemaal fijn.

Meng in een grote kom de wok-garnalen, zalm, de helft van de Spaanse rode peper, het ei en paneermeel.

Voeg ook een snuf zout toe en maak 4 burgers van het mengsel.

Bak de burgers in een scheut olijfolie in ca. 10 min. gaar, draai de burgers af en toe om.

Snijd intussen de koriander fijn.

Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit af en snijd in kleine blokjes.

Halveer de avocado's, verwijder de pit, schep het vruchtvlees eruit en snijd ook in kleine blokjes.

Halveer de limoen en pers uit.

Meng de mango met de avocado en de rest van de rode peper, koriander en het limoensap.

Halveer de tijgerbroodjes.

Snijd de komkommer in dunne linten met een dunschiller of kaasschaaf.

Beleg de broodjes met de komkommerlinten, de zalm-gambaburger en de avocado-mangosalsa.

Pruimen met spek.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BudgetKoken.nl,
LeukeRecepten.nl,
Libelle-Lekker.be, Table
d'hotes

Ingrediënten

- cocktailprikkers
16 pruimen, gedroogde,
ontpitte
8 pl spek, ontbijt-

Bereidingstijd: 10 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de pruimen, als ze te hard zijn, 15-20 min. in heet water wellen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Halveer de plakjes ontbijtspek.

Wikkel elke pruim in ½ pl. ontbijtspek.

Zet ze vast met een cocktailprikker.

Schik de pruimen met spek op een bakplaat en bak ze 15 min. in de oven.

Serveer de pruimen warm.

Rabarberflapjes met appel en vanillesaus.



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

Ingrediënten

2 appels (bijv. Cox d' Orange)
4 plk bladerdeeg,
roomboter- (diepvries)
10 g boter
4 el custardpoeder
2½ dl melk
4 tf munt
4 stgl rabarber
3 el suiker, kristal-
- suiker, poeder-

Bereiding.

Schil de appels.
Verwijder de klokhuizen uit de appels.
Snijd het vruchtvlees van de appels in stukjes.
Maak de rabarber schoon.
Warm de oven voor op 200°C.
Snijd de stengels in stukjes van 1 cm.
Smelt de boter in een pan met een dikke bodem.
Scheep de appelstukjes door de boter.
Laat de appelstukjes 3 min. zachtjes bakken.
Scheep de rabarberstukjes door de appel.
Bak de rabarber kort mee (de stukjes mogen niet zacht worden).
Laat het fruit in een zeef uitlekken.
Leg de plakjes bladerdeeg naast elkaar.
Strooi over de helft van elk plakje een ½ el custardpoeder (laat de randen vrij).
Scheep een flinke lepel van het rabarbermengsel op de custardpoeder.
Bestrooi het rabarbermengsel met 2 el suiker.
Maak de randen van het deeg vochtig met een beetje water.
Vouw het bladerdeeg over het rabarbermengsel heen.
Druk de randen van het bladerdeeg goed vast.
Snijd de randen van het bladerdeeg met een scherp mes gelijk.
Bak de flapjes op een met bakpapier beklede bakplaat in de voorverwarmde oven (200°C) in ca. 20 min. goudbruin en gaar.
Roer intussen 2 el custardpoeder, 1 el suiker en 4 el melk door elkaar.
Breng de rest van de melk aan de kook.
Schenk al roerend het custardmengsel door de kokende melk.
Bestrijk de warme flapjes met water.
Bestuif de flapjes dik met poedersuiker.
Serveer de flapjes met de vanillesaus en de rest van het rabarbermengsel.
Garneer de flapjes met een toefje munt.

84

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

Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.



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

Ingrediënten

3 el olie, zonnebloem-
1 prei, in smalle ringen
3 el saus, soja- (= ketjap)
2 el sesamzaad
1 sinaasappel
1 tl suiker, basterd-, bruine
- tabasco
2 tongfilets
- 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.

Schil de sinaasappel met een fruitmesje tot op het vruchtvlees.
Snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het sap dat hierbij vrijkomt op.
Spoel de tongfilets af onder de koude kraan en dep ze droog.
Snijd elke tongfilet in de lengte in 5 smalle repen.
Bestrooi ze met een beetje zout.
Verhit de olie in een wok of een diepe braadpan.
Bak hierin de preiringen en de repen tong al omscheppend gaar.
Roer de stukjes sinaasappel, het opgevangen sinaasappelsap een paar druppels tabasco, de sojasaus en de bruine basterdsuiker erdoor.
Laat het geheel in ca. 1 min. heet worden.
Bestrooi het met sesamzaad.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst.

Roodbaarsfilet met tomatencrumble.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: FreshlyFish.nl,
Sanne Romkes, Wendy
van der Geest

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
3 el citroensap
30 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
4 el paneermeel
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, verse 2
roodbaarsfilets
1 hv rozemarijn, verse
1 hv tijm, verse
200 g tomaten, verse
100 g tomaten, zongedroogde
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rasp de knoflook en snijd de zongedroogde- en verse tomaten fijn.
Scheep dit in een kom.
Voeg 1 el olijfolie, de paneermeel, de geraspte Parmezaanse kaas en het citroensap toe.
Snijd de verse kruiden klein en voeg die toe.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de roodbaars uit de verpakking en verdeel de tomatencrumble over de vis.
Zet de vis voor ca. 15 min. in de oven.
Garneer de vis met de peterselie.

Tip:

Serveer de roodbaars met tomatencrumble met rijst of gebakken aardappelen.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: ca. 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

Saucijzenspiesen met perzik en ui.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook
4 el olie, olijf-, extra vierge
1 peper, rode
2 perziken, verse
4 tk rozemarijn
500 g saucijsjes
2 uien, rode, kleine

Voorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1856
Energie kcal: 442
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
IJzer: 2 mg
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Wel de saucijsjes 5 min. in water dat tegen de kook aan zit.

Dep ze droog en snijd ze elk in 4 stukken van 3 cm. Snijd de perziken in vieren en trek het velletje eraf. Halveer de partjes.

Pel de uien en snijd elke ui in 8 parten.

Knip elk takje rozemarijn in 4 stukjes.

Steek aan elke spies 4 stukken saucijs afgewisseld met partjes perzik, ui en rozemarijn (begin en eindig met een stukje vlees).

Verwijder de zaadjes uit de peper en hak de peper heel fijn.

Pers het teentje knoflook boven een kom uit en roer de rode peper en olijfolie erdoor.

Bestrijk de spiesen royaal met de rode peperolie en rooster ze op een hete steengrill of op de barbecue, of ca. 10 cm boven de hete kolen, in 8-10 min. rondom bruin en warm.

Keer de spiesen regelmatig en bestrijk ze tussentijds nogmaals met rode peperolie.

Tip:

Lekker met focaccia of Turks brood en een gemengde groene salade.

Schelvis met kruiden en citroen.



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

Ingrediënten

1 citroen, in plakjes
1 tn knoflook, in plakjes
6 el olie, olijf-
6 tk rozemarijn
1 schelvis (ca. 1 kg),
zonder kop en
schoongemaakt
8 tk tijm
2 tl zout, zee-, grof

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Spoel de schelvis schoon onder stromend water en dep hem droog.
Vul de vis met de helft van de citroen, de knoflook en de kruiden.
Verdeel de rest van de citroen, de knoflook en de kruiden over de vis en bind dit vast met een stukje keukentouw.
Leg de vis in een ruime ovenschaal of braadslede of op een bakplaat bekleed met bakpapier.
Besprenkel de vis met de olijfolie en strooi er het zeezout over.
Rooster de schelvis in de voorverwarmde oven in 25-30 min. gaar.

Tip:

Verdeel 1 kg schoongemaakte krielletjes rond de vis. Bestrooi de krielletjes ook met een beetje zeezout en rooster ze met de schelvis mee.

Schuimige aardbeien-yoghurtcrème.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ned. Zuivelbureau

Ingrediënten

100 g aardbeien
2 eiwitten
- room, slag-
50 g suiker
- vruchtjes, gekonfijte
½ l yoghurt

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon en zet ze met de suiker weg.
Sla de eiwitten stijf en schep er de yoghurt en de aardbeien luchtig doorheen.
Giet het mengsel in hoge glazen.
Garneer de glazen met slagroom en gekonfijte vruchtjes.

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

Schuimige appelmoes.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
100 complete menu's

Ingrediënten

1 kg appels, moes-
1 ei
¼-½ tl kaneelpoeder
2 el rum
- sinaasappelschil, dun
geschild (of citroen)
60-80 g suiker

Bereidingstijd: 15-20
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.

Was de appels goed.
Verwijder de steeltjes en kroontjes van de
appels.
Snijd de appels in kleine stukjes.
Kook de appelstukjes gaar in weinig water met
de sinaasappelschil.
Neem de schil uit de gare moes.
Zeef de moes.
Voeg 40 g suiker toe aan de moes.
Splits het ei.
Roer de dooier lichter van kleur en schuimig
met de rest van de suiker en de kaneelpoeder.
Klop wat appelmoes door de dooier.
Klop het mengsel door de appelmoes.
Klop het eiwit zo stijf mogelijk.
Roer een flinke eetlepel eiwit door de
appelmoes.
Spatel de appelmoes door het eiwit.
Verwarm de appelmoes nog even tot het eiwit
gaar en stevig geworden is en niet meer
uitzakt.
Voeg vóór het opdienen desgewenst nog wat
suiker en eventueel wat rum toe.
Serveer de appelmoes warm of koud.

Sinaasappel-mango-limoen-smoothie.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Beau-Visage.nl

Ingrediënten

½ limoen, sap van
1 mango, grote
3 sinaasappelen, gepeld

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.

Pers de sinaasappelen en de mango uit met een sapcentrifuge.
Giet het sap in een glas.
Voeg het limoensap toe.

Snelle nasi met kip en gebakken banaan.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 bananen
500 g groenten, bami-
en nasi-
400 g kipfilet
2 tl komijn, gemalen
4 el olie, zonnebloem-
1 prei
300 g rijst, zilvervlies-
1½ el suiker, basterd-,
donkere

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 578

Eiwit: 32 g

Koolhydraten: 81 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit in een wok 2 el olie.

Bak de kipfilet in 3 min. bruin.

Voeg de groenten toe en bak in 5 min.

beetgaar.

Pel de bananen.

Snijd de banaan in stukken van 3-4 cm en

halveer deze in de lengte.

Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olie.

Bak de bananen in 2 min. per kant bruin.

Bestrooi de banaan met de basterdsuiker en

bak nog 1-2 min., tot de suiker is gesmolten.

Giet intussen de rijst af en laat goed uitlekken.

Schep de rijst met de komijn door de kip en

groenten en bak nog 2 min. op hoog vuur.

Voeg peper (of sambal) naar smaak toe.

Schep de nasi op 4 borden en leg de gebakken

banaan erbij.

Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Lidl

Ingrediënten

1 ananas
100 g cashewnoten, gezouten
100 g garnalen, tapas-, gemarineerde
3 el kaas, pinda-
1 el ketjap
10 g koriander, fijngehakt
2 limoenen
- olie, olijf-
- peper
100 g spinazie, baby-
500 g wortels
- zout

Bereiding.

Snijd de schil van de ananas en verwijder de taaie binnenkant van de vrucht.

Snijd het vruchtvlees in plakken.

Besprenkel de ananasplakken met olijfolie, zout en peper.

Maak noodles van de wortels door de wortel in lange linten te schaven met een kaasschaaf of een rasp.

Pers een limoen uit, meng het sap met de pindakaas, ketjap en koriander.

Meng de dressing door de babyspinazie en wortelnoodles.

Verhit een grillpan zonder olie of boter.

Gril de ananas 3 min., keer regelmatig.

Maak een saladeschaal op met de spinazie-wortelsalade, gegrilde ananas en garnalen.

Garneer met de cashewnoten.

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

Stokvis met avocado.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Andrea van Lieshout, Carta

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
2 el olie, olijf-
3 tk tijm
4 tomaten, vlees-, grote
2 uien
1 kg vis, stok-

Bereiding.

Week de stokvis gedurende een nacht in koud water.
Spoel de vis grondig af.
Verwijder het vel en de graten en verdeel de vis in stukjes.
Ris de tijmblaadjes van de takjes en hak ze fijn.
Pel en snijd de ui in grove stukken.
Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui en de tijm.
Voeg de tomaten en de vis toe en warm het goed door.
Schil de avocado, verwijder de pit en snijd de avocado in repen.
Serveer de vis met de saus op een schaal en garneer met avocado.

94

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 nacht (marineren)
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

Taartje in een potje.



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

Ingrediënten

150 g aardbeien
100 g boter, room-,
ongezouten
½ citroen, sap van
5 el confiture,
aardbeien-
200 g kaas, room-,
naturel, verse
150 g koekjes, haver-
1 zk klop-fix
200 ml room, slag-
3 el suiker
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Smelt de boter in een steelpan.
Verkruimel de koekjes met een deegroller of in de keukenmachine.
Scheep het koekkruim door de boter.
Verdeel het mengsel over de bodem van 4 jampotten.
Druk stevig aan met de achterkant van een lepel.
Zet ze in de koelkast, zodat de bodems hard kunnen worden.
Snijd intussen de aardbeien in kwarten.
Meng 100 g door de jam.
Bewaar de resterende aardbeien.
Roer in een kom het citroensap door de roomkaas.
Klop met de mixer de slagroom met de vanillesuiker, suiker en klop-fix lobbij.
Spatel dit door het roomkaasmengsel.
Verdeel de jam-aardbeien over de koekbodems.
Scheep er de room op.
Garneer de room met de bewaarde aardbeien.
Draai de deksels op de jampotten.
Laat 2 uur in de koelkast opstijven.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 816
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: 39 g
Natrium: - mg
Vet: 62 g
w/v verzadigd: 39 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen, Lekker
BekkenMetEenKnipoog

Ingrediënten

½ avocado, zonder pit,
in schijfjes
2 el boter
4 sn brood, bruin-
4 sn brood, wit-
4 pl kaas, oude
2 el mangochutney
1 tomaat, in dunne
plakjes

Bereiding.

Beleg 4 boterhammen met een plak kaas.
Leg op de kaas een paar schijfjes avocado.
Scheep hier de mangochutney en een paar
plakjes tomaat op.
Dek af met nog een plak oude kaas en 4 andere
boterhammen.
Bestrijk de buitenkanten van het brood licht
met wat boter.
Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide
kanten bruin.

Tip:

Vervang de mangochutney eens door
abrikozenjam.

96

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: - g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Trifle met aardbeien.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
4 pl cake
4 el sinaasappellikeur of
- siroop
1/8 l slagroom
1 el suiker
1 dl vanillevla
2 dl yoghurt

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

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd de aardbeien in plakjes (houd 4 vruchten apart voor de garnering).
Leg de plakjes cake in 4 schaaltes.
Besprenkel de plakjes cake met de likeur of siroop.
Klop de slagroom met de suiker stijf.
Houd 4 el slagroom apart.
Roer de yoghurt en de vla goed door elkaar.
Roer de rest van de slagroom door de yoghurt-vla.
Schenk de yoghurt-vla over de cake.
Leg de plakjes aardbei op de yoghurt-vla.
Garneer de plakjes aardbei met de achtergehouden slagroom en hele aardbeien.

Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.



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

Ingrediënten

1 appel
4 karbonades, rib-
2 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
250 g rijst, noten-
50 g rozijnen, blanke
2 el
sinaasappelmarmelade
2 sinaasappels
1 tl tabasco
1 el tomatenketchup
- zout

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

Bereiding.

Boen de sinaasappels schoon.
Rasp 1 el van de schil van de sinaasappels.
Pers de sinaasappels uit.
Verwarm de ½ van het sinaasappelsap met de rozijnen (niet laten koken).
Laat de rozijnen even wellen.
Bestrooi het vlees met zout.
Meng de rest van het sinaasappelsap met de sinaasappelsap, tomatenketchup, marmelade en tabasco.
Bestrijk het vlees met dit mengsel.
Laat het vlees intrekken.
Kook de notenrijst.
Schil de appel.
Rasp de appel grof.
Verhit een grillpan.
Bestrijk de grillpan met olie.
Rooster de karbonades 6-8 min. per kant.
Keer het vlees regelmatig om.
Meng de appel, paprikapoeder en rozijnen door de gare rijst.
Serveer de rijst en de rozijnen bij de karbonades.

Tips:

Vervang de karbonades eens door dikke plakken varkenshaas (rooster deze 3-4 min. per kant).
Neem in plaats van notenrijst eens wilde rijst en voeg 50 g gehakte walnoten toe.

Warme banaan (skottelbraai).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Skottelbraairecepten

Ingrediënten

4 bananen, rijpe, in de schil
- rum, scheutje
- suiker, basterd-, bruine

Bereidingstijd: 15-20 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

Voorbereiding.

Laat de banaan in de schil.
Snijdt de schil in de lengte tot op de banaan in.
Doe wat suiker en wat rum in de inkeping.
Pak de banaan in de aluminiumfolie.

Bereiding.

Leg de pakketjes 10-15 min. op de skottel.

Tip:

Serveer de banaan met een bolletje ijs.
Vervang de suiker eens door stukjes pure chocolade.
Kan ook op de BBQ.

Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.



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

Ingrediënten

300 ml appelsap
5 bospeentjes
1 cm gember, verse
300 ml jus d'orange
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 230,3
Energie kcal: 55
Eiwit: 1,1 g
Koolhydraten: 2,9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de bospeentjes.
Snijd de bospeentjes in kleine stukjes.
Schil de gember.
Snijd de gember fijn.
Mix de bospeen, jus d'orange, gember, het appelsap en de yoghurt in een blender.
Mix de ingrediënten tot een smoothie.
Serveer direct.

100

Zuurkoolschotel met ananas en aardappelpuree.



Menugang: Hoofdgerecht
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.

Zuurkoolstampot met stukjes ananas.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

500 g aardappelen
1 blk ananastukjes
150 g casselerrib
(vleeswaren) in reepjes
½ tl karwijzaad
2 tl mosterd, grove
- zout
500 g zuurkool

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de zuurkool.
Kook de aardappelen en zuurkool in water met zout in 20 min. gaar.
Stamp de aardappelen en zuurkool goed door elkaar.
Scheep de ananas door de stampot.
Scheep de casselerrib door de stampot.
Laat de stampot door en door warm worden.
Breng de stampot op smaak met de mosterd en karwijzaad.

Zwarte bessenjam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 3 l
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert,
OkokoRecepten.nl,
Kookboek Jam van
Ghillie James

Ingrediënten

1,8 kg bessen, zwarte
(van het takje en
gewassen, maar met het
kleine kroontje intact)
1,8 kg suiker

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

Bereiding.

Doe de zwarte bessen in een grote pan met 600 ml water en breng het water aan de kook. Zet het vuur lager en laat de bessen 25 min. zachtjes doorkoken tot ze zacht zijn. Voeg de suiker toe en roer het goed door elkaar tot deze is opgelost. Zet het vuur hoger en laat het fruit 5-8 min. doorkoken voor je de geleertest doet. Als de jam gezeerd is, haal je hem van het vuur en laat je hem 30 min. afkoelen. Roer de jam af en toe door en giet hem in warme, gesteriliseerde potten. Sluit ze goed af.

Tip:

De jam is minstens 1 jaar houdbaar.

Geleertest.

Laat een paar druppels jam op een koud schoteltje vallen. Als de jam meteen stolt en dikker wordt, is hij klaar.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

