



Ruud 's Kookboek

Eirecepten III v2.0

Inhoudsopgave.

Bagel met eiersalade en gerookte paling.	3
Bagel met verse-kruidenomelet, oude kaas en veldsla.	4
Bami met krabomelet.	5
Boerenomelet III.	6
Brood met ei en spek (airfryer).	7
Croque madame met Mornaysaus en een spiegeleitje.	8
Gevulde eieren met gerookte zalm.	9
Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.	10
Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei.	11
Kosua ne meko - gevuld 'spicy' eitje.	12
Massala eieren met bloemkool en rijst.	13
Omelet met spinazie en kerstomaat.	14
Omlet sa Šparogama - asperge omelet.	15
Pinwheel met gebakken bacon, ei en kaas.	16
Roerei (magnetron).	17
Shakshuka.	18
Spiegeleieren (uit de oven).	19
Volkoren ontbijtwrap met roerei en geroosterde paprika.	20
Zacht gegaard kwarteleitje in knapperig bladerdeeg.	21
Zuid-Indiase kerrie-eieren.	22
Gebruikte afkortingen.	23

Bagel met eiersalade en gerookte paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

4 bagels
350 g palingfilets,
gerookte
- sla
- tomaten, cherry-

Voor de eisalade:

- bieslook, verse,
geknipte
1½ el crème fraîche
4 eieren, hardgekookte
1 tl kappertjes, fijn-
gehakt
1½ el mayonaise
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, fijn-
gehakte
- zout

Bereiding.

Eisalade:

Vermeng de mayonaise met de crème fraîche, de
fijnggehakte kappertjes, de peterselie en de bieslook.
Breng het op smaak met wat zout en versgemalen
peper.
Pel de eieren en snijd ze in kleine stukjes.
Meng alles door elkaar.

Halveer de cherrytomaatjes.
Beleg de bagel met een paar blaadjes sla, eisalade,
een paar cherry tomaatjes en reepjes gerookte
paling.

Tip:

Hou je van iets meer pit? Voeg dan mosterd en/of
een half fijngesneden sjalotje toe aan de eisalade.

3

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

Bagel met verse-kruidenomelet, oude kaas en veldsla.



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

Ingrediënten:

4 bagels, witte
15 g boter
6 eieren
4 pl kaas, oud
(Beemster, 48+)
10 g kruidenmix,
Italiaanse, verse
50 ml melk, halfvolle
- peper, versgemalen
20 g sla, veld-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Haal de kruiden van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
Klop de eieren los met de melk.
Meng de eieren met de kruiden en breng het op smaak met peper e evt. zout.
Verhit de boter in een kleine koekenpan en schenk er het eimengsel in. Laat het even stollen en til dan steeds met een spatel de zijkanten van het eimengsel langs de randen op en houd de pan een beetje schuin.
Ga door tot al het ei gestold is.
Bak intussen de bagels 3-5 min. in de oven.
Snijd de bagels open.
Snijd de omelet in 4 punten.
Beleg de bagels met de omelet, de kaas en de veldsla.
Bestrooi ze met peper en dek ze af met de bovenste helften van de bagels.

Tip:

In plaats van Italiaanse kruiden kun je ook peterselie en bieslook gebruiken.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 515
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bami met krabomelet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005-11, Carta-Dick

Ingrediënten

8 eieren
2 tn knoflook
2 bl krab
400 g mienestjes
1 pk Mix voor bami speciaal
12 el olie, zonnebloem-
1 prei
1 zk Thaise roerbakmix

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 875
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de prei en de knoflook.
Voeg de krab toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Schep het uit de wok en houd het warm.
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak in 3-4 min. een omelet.
Bak zo nog 3 omeletten.
Vul iedere omelet met het krabmengsel en houd ze warm met aluminiumfolie.
Verhit de 2 el olie in de wok en bak de groenten 2 min.
Voeg de inhoud van het pakje Mix voor bami speciaal en 150 ml water toe en bak het nog 1 min. mee.
Meng de mie met de groenten.
Serveer de bami met de krabomelet.

Boerenomelet III.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Solo-Cooking.nl

Ingrediënten

- bieslook
2 sn brood, meer-
granen-, vers
2 eieren
100 g groenterestjes
10 g margarine
1 mp peper
1 mp zout

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.

Handig en lekker om restjes groente en kaas op te maken. En er is echt van alles mogelijk, denk aan restjes paprika, champignons, ui, olijven en wortel. Ook alle kaas is lekker van jonge Goudse tot oud, feta of cheddar. Ook kun je leuk variëren met kruiden bv Italiaanse of Griekse. Dus ga lekker aan de slag. Extra lekker op volkorenbrood of oerbrood.

Klop de eieren met 1 el water los in een kom samen met de peper en het zout.

Verhit een koekenpan, doe de boter erin en bak de restjes kleingesneden (soep) groente 4 min. op een middelhoog vuur.

Spreid de groente een beetje uit en giet de losgeklopte eieren erover.

Bak de omelet met de deksel op de pan ca. 5 min. op een laag vuur en draai hem om.

Verdeel de restjes kaas erover en bak de omelet afgedekt nog 2 min.

Serveer de omelet op de bruine boterhammen en strooi er evt. wat bieslook over.

Brood met ei en spek (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 broodjes, afbak-
2 eieren
2 pl ontbijtspek

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: 8 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de broodjes in de mand van de airfryer.
Leg op ieder broodje een plakje ontbijtspek.
Leg de eieren er bij.
Zet de timer op 8 min. en stel de temperatuur in op 200°C.
Laat de eieren na afloop schrikken onder de koude kraan, zoals je normaal ook zou doen.

Tips:

- Prik een gaatje in het ei voordat je hem in de airfryer doet, dan kan de lucht ontsnappen
- Je kunt natuurlijk ook het kapje van het broodjes afhalen, klein beetje uithollen en dan het spek in de broodjes doen en de eieren er boven breken.

Croque madame met Mornaysaus en een spiegeleitje.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan Jeanne's keukentafel, Lidl

Ingrediënten

40 g bloem
50 g boter
- boter (om te besmeren)
8 sn brood
2 eidooiers
4 eieren
4 pl ham, been-
8 pl kaas, belegen
100 g kaas, geraspte
275 ml melk
½ tl nootmuskaat
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C (grillstand).
Smelt voor de Mornaysaus de boter in een steelpannetje en voeg de bloem toe.
Voeg, zodra de bloem begint te verkleuren, de melk beetje bij beetje toe
Breng de saus op smaak met zout, versgemalen peper en de nootmuskaat en haal de saus van het vuur.
Voeg de eidooiers en de geraspte kaas toe.
Maak 4 tosti's met beenham en kaas (besmeer het brood aan de buitenzijde royaal met boter).
Bak de tosti's in een pan aan beide zijde goudbruin.
Verdeel de Mornaysaus over de tosti's en grill ze 5 min. in de voorverwarmde oven.
Bak intussen 4 spiegeleieren.
Maak de croque madames af met een spiegelei en serveer ze direct.

Tip:

Lekker met wat gesneden peterselie.

Gevulde eieren met gerookte zalm.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carta,
Visrecepten.net

Ingrediënten

12 eieren, hennen-
100 g roomkaas,
bieslook-, light
- kappertjes
100 g zalm, gerookte

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd van de bovenkant van de broodjes een cirkel van ca. 8 cm af.
Hol de broodjes vanbinnen zo veel mogelijk uit.
De kapjes en de inhoud worden niet meer gebruikt.
Bekleed de binnenkant van de broodjes met de ham.
Zet de broodjes op de bakplaat.
Breek in elk broodje een ei.
Zet de broodjes ca. 25 min. onder in de oven.
Het eiwit is nu gestold, het eigeel nog niet.
Knip ondertussen de bieslook fijn.
Bestrooi de broodjes met de bieslook.

Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

12½ g bieslook, verse
4 broodjes, Kaiser-,
afbak-
4 eieren, middelgrote
100 g ham, been-,
gegrilde, flinterdun

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1920 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd van de bovenkant van de broodjes een cirkel
van ca. 8 cm af.
Hol de broodjes vanbinnen zo veel mogelijk uit.
De kapjes en de inhoud worden niet meer gebruikt.
Bekleed de binnenkant van de broodjes met de ham.
Zet de broodjes op de bakplaat.
Breek in elk broodje een ei.
Zet de broodjes ca. 25 min. onder in de oven.
Het eiwit is nu gestold, het eigeel nog niet.
Knip ondertussen de bieslook fijn.
Bestrooi de broodjes met de bieslook.

Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MijnSpar.be

Ingrediënten

800 g aardappelen, bloemige
- azijn
- bieslook
120 g boter
4 eieren
- fleur de sel
240 g garnalen, gepelde
220 ml karnemelk
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Beurre noisette of hazelnootboter:

Snij de boter in gelijke stukjes zodat ze geleidelijk smelten.

Doe de stukjes in een pan.

Verwarm de boter op een middelhoog vuur.

Blijf zachtjes roeren tot de boter begint te verkleuren.

Giet de boter in een kommetje wanneer ze een hazelnootachtige kleur heeft (zo koelt ze wat af).

Schil de aardappelen en kook ze in gezouten water tot ze gaar zijn.

Giet het water af en stamp de aardappelen fijn.

Zet ze weer op het vuur en voeg de karnemelk toe.

Breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Giet er 100 g gebruinde boter bij (hou nog een klein beetje over voor de afwerking). Hou het warm.

Pocheer de eieren:

Breng een pot met ruim water en een scheutje azijn net tegen het kookpunt.

Breek elk ei in een aparte kopje.

Maak met een schuimspaan een lichte draaibeweging in het water zodat er een kleine draaikolk ontstaat.

Laat de eieren 1 na 1 voorzichtig in het water glijden in het midden van de draaikolk. Pocheer de eieren 2-3 min (de dooier hoort binnenin nog zacht te zijn).

Serveer de aardappelpuree met een gepocheerd eitje en 1 hv garnalen.

Doe er nog een beetje gebruinde boter bovenop.

Werk het af met een beetje bieslook of peterselie en een snufje fleur de sel.

Kosua ne meko - gevuld 'spicy' eitje.



Menugang: Hapje
Keuken: Afrikaanse,
Ghanese
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
MasterCook, NYT
Cooking, Spar

Ingrediënten

8 eieren
2 cm gember, verse,
geschild en geraspt
1 peper, rode
- peper, versgemalen
1 tomaat, tros-
1 ui, rode
½ tl zout
- zout

Bereidingstijd: ca. 15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: 10 g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Kook de eieren 8 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze onder de koude kraan af.
Snijd de rode peper in de lengte doormidden en
verwijder de zaadjes.
Snijd de ui in vier kwarten.
Houd ¼ apart en snijd de rest van de ui fijn.
Hak de tomaat in stukken.
Pureer de gehakte ui, de rode peper, de tomaat
met de gember en ½ tl zout in een vijzel of
keukenmachine tot een salsa.
Pel de eieren en bestrooi ze rondom met een
beetje zout.
Snijd het overige stuk ui in dunne reepjes.
Snijd het ei in de lengte half open en vul de
opening met een lepel van de salsa en een
reepje rode ui.
Bestrooi de eieren naar wens met peper.

Massala eieren met bloemkool en rijst.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lassie

Ingrediënten

(½ aubergine, in
blokjes)
600 g bloemkoolroosjes
4 eieren
2 tn knoflook, geperst
1½ el massala
2 el olie, olijf-
4 el piccalilly
300 g rijst (Lassie
Toverrijst)
1 ui, rode, in ringen

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Stoom de bloemkoolroosjes 8-10 min.
Kook ondertussen de eieren in 6 min., laat ze afkoelen onder de koude kraan en pel ze.
Verhit de olie in een wok, voeg 1 el massala toe en bak dit ca. 1 min.
Voeg de eieren toe en bak ze in de massala ca. 2 min.
Zorg ervoor dat de eieren volledig bedekt zijn met de kruiden.
Leg de eieren apart.
Fruit de ui en de knoflook in dezelfde pan ca. 5 min.
Voeg de gestoomde bloemkoolroosjes en een ½ el massala toe en roerbak het geheel nog 3 min.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Verdeel de rijst over 4 borden.
Schep de massala bloemkoolroosjes en ei ernaast.
Serveer de piccalilly ernaast als dip.

Tip:

Extra groenten? Roerbak de blokjes aubergine mee samen met de ui en knoflook.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Omelet met spinazie en kerstomaat.



Menugang: Brunch-,
hoofd-, lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ bs basilicum
4 eieren
3 eiwitten
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie
150 g tomaten, kers-,
gehalveerd
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 149
Eiwit: - g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren met de eiwitten los.
Houd wat blaadjes basilicum apart voor de afwerking; hak de rest fijn.
Meng de fijngehakte basilicum, versgemalen peper en zout door de eieren.
Stoof de ui glazig in de olijfolie in een grote pan.
Voeg de spinazie en de tomaatjes toe en laat het enkele minuten stoven.
Schenk er dan het eiermengsel over.
Laat het zo'n 5 minuten stollen.
Snijd de omelet in vieren en verdeel ze over de borden.
Werk het af met de blaadjes basilicum en serveer.

Tip:

Lekker met wat gerookte zalm.

Omlet sa Šparogama - asperge omelet.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Kroatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
CroatianGrapes.blog

Ingrediënten

4 asperges, grote
4 eieren
50 g garnalen, grote
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
50 g prsut (gedroogde
ham)
1 truffel, kleine
- zout

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

Bereiding.

Schil de witte asperges en kook ze een paar min. voor.

Halveer de asperges en snijd ze in kleinere stukken.

Kluts de eieren met een heel klein scheutje water en wat versgemalen peper en zout.

Doe de olijfolie in een koekenpan, voeg de prsut en de garnalen toe en laat het kort bakken.

Voeg daarna de asperges toe en giet onmiddellijk het eiermengsel in de pan.

Schaaf de truffel heel dun over de omelet.

Laat dit op een hoog vuur bakken tot de onderkant lichtbruin is.

Keer daarna de omelet voorzichtig om, laat de andere kant ook droog bakken.

Klap de omelet dubbel en serveer hem met versgebakken brood.

Tip:

Als er geen witte asperges beschikbaar zijn kun je ook groene asperges gebruiken. Groene asperges worden sowieso meer gebruikt in de Kroatische keuken. Als je het dan nog wat meer op smaak brengt met truffel kun je er ook een rode wijn bij serveren zoals de Feravino Dika Frankovka of de Kabola Teran.

Wijntip:

Serveer er de ultieme Kroatische aspergewijn bij: Orahovica Silvanac Zeleni.

Pinwhele met gebakken bacon, ei en kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
ChicksLovesLowCooking

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakte
1 vl bladerdeeg,
ontdooit
3 eieren, grote, roerei
1 ei, geklopt (voor het
bestrijken van het ei)
1 kp kaas, cheddar-,
gerasppte
1 el melk
- peper, versgemalen,
naar smaak
4 pl spek, gebakken en
verkruid
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Rol het bladerdeeg uit op een licht met bloem bestoven oppervlak om evt. vouwen glad te strijken.

Klop in een kom de grote eieren, de melk en zout en versgemalen peper naar smaak door elkaar.

Verdeel de roerei gelijkmatig over het bladerdeeg en laat een kleine rand rond de randen vrij.

Strooi het verkruidde spek en de geraspte cheddar kaas over de eieren.

Rol het deeg strak op tot een rol, beginnend bij een van de langere kanten.

Snij de rol in dikke pinwheels (2½ cm) en leg ze op de voorbereide bakplaat.

Bestrijk de bovenkant van de pinwheels met het losgeklopte ei om een goudbruine afwerking te garanderen.

Bak ze 15-20 min. in de voorverwarmde oven of tot het deeg goudbruin en opgeblazen is.

Laat ze iets afkoelen en garneer ze evt. met de gehakte bieslook voordat u ze serveert.

Tips:

- Voor een vegetarische versie laat u de bacon weg en voegt u gebakken spinazie of champignons toe. U kunt ook experimenteren met verschillende kazen, zoals mozzarella of peperjack, voor een ander smaakprofiel.
- Als u de voorkeur geeft aan een pittigere kick, voegt u een snufje rode pepervlokken of een scheutje hete saus toe aan het roerei.
- Voor een meer decadente optie kunt u overwegen om een laag roomkaas toe te voegen voordat u het deeg oprolt.

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

Roerei (magnetron).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron:
SlimmeCentenVoorStudenten

Ingrediënten

1 ei
- kaas, geraspte
¼ paprika, in stukjes
- peper, versgemalen
- peterselie
1 el room, slag-
- zout

Bereiding.

Neem een mok en voegt het ei, de paprika en de slagroom toe.
Voeg wat versgemalen peper, een klein snuffje zout en wat peterselie of geraspte kaas toe.
Roer het mengsel goed door elkaar en zet het 1 min. op 750 Watt in de magnetron.

Tip:

Voeg eens wat chilisaus toe voor wat extra smaak!

17

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

Shakshuka.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Chicks love food,
Relax Mama

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
3 eieren
1 tn knoflook
1 tl komijnzaad
1 paprika, rode
1 tl paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
1 hv peterselie
400 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 ui

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

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Pel de knoflook en snijd ook deze fijn.
Neem een diepe koekenpan of hapjespan, verhit er
wat olijfolie in en fruit de ui even.
Snijd de paprika in stukjes en voeg die samen met de
knoflook toe.
Bak die 2 min. mee.
Voeg de tomatenpuree en tomatenblokjes toe, zet
het vuur laag en laat het geheel even pruttelen.
Voeg alle kruiden toe, incl. wat peper en zout en roer
het goed door.
Maak een kuiltje in je saus, hier gaat je eerste eitje
in.
Herhaal deze stap voor je overige eieren.
De eieren moeten nu pocheren in je saus.
Leg daarom een deksel op je pan, zet het vuur laag
en laat de eieren in 6-8 min. pocheren.
Strooi tot slot wat fijngehakte peterselie over je
shakshuka en serveer het in de pan.

Tips:

- Lekker met brood.
- Lekker bij een salade.

Spiegeleieren (uit de oven).



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

Ingrediënten

- boter
4 eieren
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Schuif het rooster op de bovenste richel in de oven.

Verwarm deze 10 min. voor (electrisch 230°C, hetelucht 210°C, gas stand 8).

Smelt de boter in een platte vuurvaste schaal tijdens het voorverwarmen in de oven (laat de boter niet bruin worden).

Neem de schaal uit de oven.

Breek de eieren en leg ze naast elkaar in de schaal (zorg dat de dooiers heel blijven).

Plaats de schaal in de oven en bak de eieren tot het wit is gestold (laat de randjes niet bruin worden).

Bestrooi de spiegeleieren voor het opdienen met zout en versgemalen peper.

Volkoren ontbijtwrap met roerei en geroosterde paprika.



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

Ingrediënten:

½ citroen
6 eieren, middelgrote
50 ml melk, halfvolle
1 el olie, olijf-, milde
2 paprika's, rode
- peper, versgemalen
4 tortillawraps, volkoren
20 g tuinkers
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 360 mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Boen de citroen schoon en rasp de gele schil van de vrucht.
Klop de eieren los met de melk, het citroenrasp, versgemalen peper en evt. zout.
Verhit de olie in een koekenpan op laag vuur, voeg het eimengsel toe en roer rustig met een houten lepel tot het ei net gestold is (dit duurt 8-10 min.).
Maak de paprika's schoon en snijd ze in dunne reepjes.
Verdeel het roerei, de paprikareepjes en de tuinkers over de tortilla's.
Rol ze strak op en snijd ze diagonaal doormidden.

Tips:

- Iets meer tijd? Je kunt alle kleuren paprika's vooraf grillen in de grillpan of roosteren in de oven en in dunne reepjes snijden. Dan is de paprika wat zachter.
- Minder tijd? Je kunt de paprika ook vervangen door 250 g gegrilde groentemix.
- Meer eiwitten? Voeg een plak 20+ kaas toe.
- Deze ontbijtwrap is perfect om 'leftover' groenten in te verwerken. Snijd ze in zeer kleine blokjes, gril ze in de grillpan of doe ze in de oven (15 min. op 200°C).

Zacht gegaard kwarteleitje in knapperig bladerdeeg.



Menugang: Brunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 spr bieslook
4 eitjes, kwartel-
20 g kaas, Parmezaanse
4 pasteitjes, Paashaas,
grote
20 g pijnboompitten
50 g spinazie, baby-
- bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en zet er de pasteitjes op.
Verwijder met een scherp mesje het rondje op de bodem van het pasteitje.
Hak de spinazie fijn.
Rasp de kaas.
Meng de spinazie met de kaas en de pijnboompitten en vul er de pasteitjes mee.
Druk stevig aan.
Maak met je vinger een kuiltje in het midden van de spinazie en breek hier voorzichtig een kwarteleitje in.
Laat het eiwit in ca. 12 min. stollen in de oven.
Maak van de bieslook snorharen door ze kruislings neer te leggen op de pasteitjes.

21

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 12 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 295
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 1 g
Groente: 13 g
Zout: 0,6 g

Zuid-Indiase kerrie-eieren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Hindoeefood.eu, Johan
Drenth,

Ingrediënten

1 el bloem
100 g boter
2 citroenen
6 eieren
1 tl geelwortelpoeder
(koenjit)
± 2 cm gember, verse
4 tn knoflook
1 pk kokosmelkpoeder
- korianderblad
2 dl melk
2 pepers, rode
1 ui
- zout

Bereiding.

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd de pepers (zonder zaadjes) in stukjes.
Schil en rasp de gember.
Kook de eieren hard, pel ze en houd ze warm.
Pers 1 citroen uit, snijd de andere in schijfjes.
Verhit de boter in een braadpan.
Fruit de ui en de knoflook 5 min.
Bak de pepers en de gember 3 min. mee.
Roer het geelwortelpoeder en de bloem erdoor.
Voeg langzaam de melk, 2,5 dl water en het kokosmelkpoeder toe.
Breng het al roerend aan de kook.
Voeg naar smaak citroensap en zout toe.
Halveer de eieren en leg ze met de bolle kant naar
boven in een schotel.
Schenk de saus erop.
Garneer met het gerecht met schijfjes citroen en
korianderblad.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

