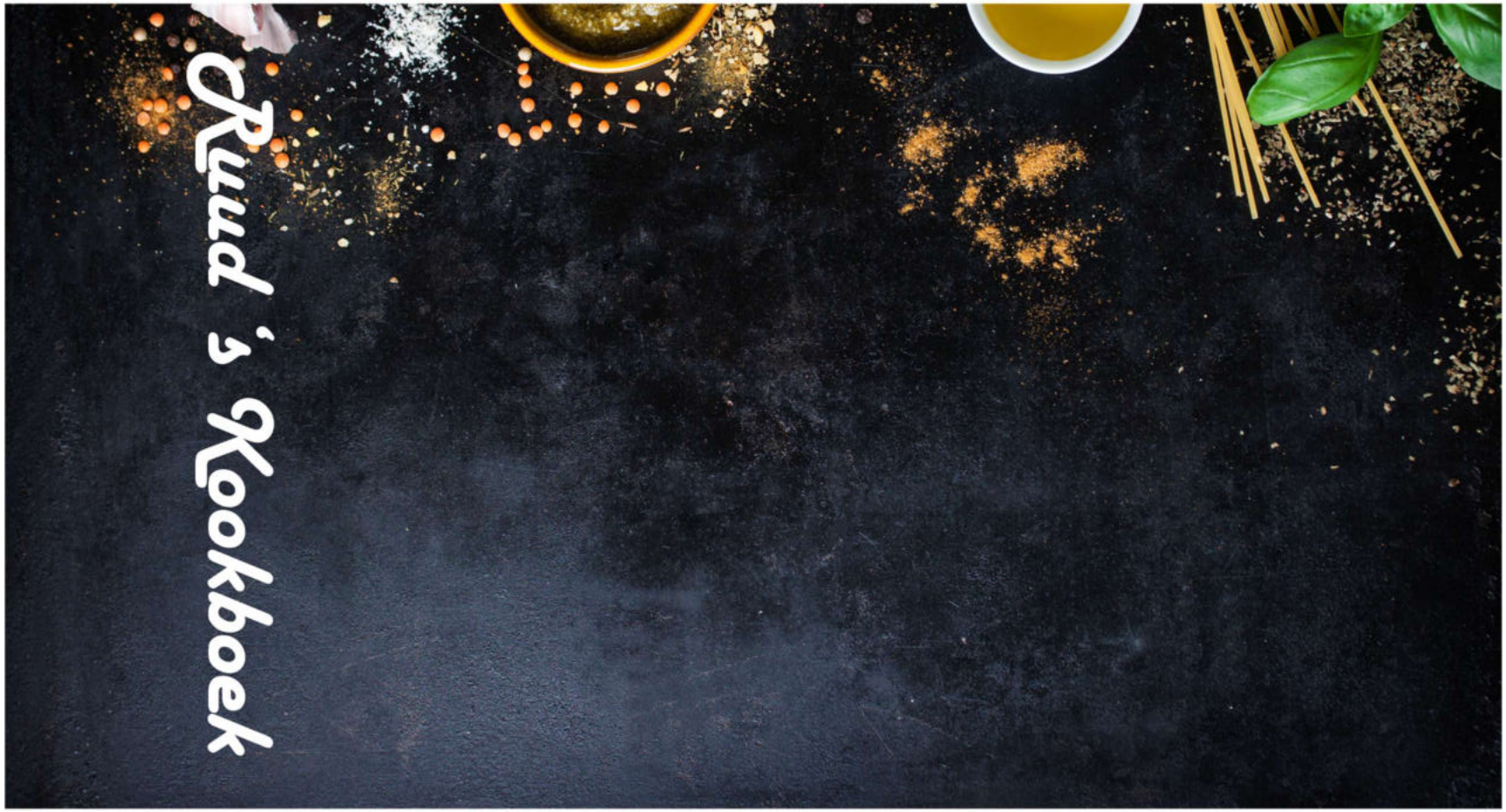


Bijgerechten XI v8.4

Inhoudsopgave.

Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer). 4
Aardappelpuree (magnetron). 5
Aardpeer met prei en notenbotersaus. 6
Aïoli-dip (duyvis zonder zakje). 7
Algerijnse börek. 8
Andijviesla met tomaat en verse augurk. 9
Appels uit de oven met gehakt. 10
BBQ chicken caesar salad. 11
Bechamelsaus. 13
Berglinzensalade met tomaat, komkommer en avocado. 14
Beurre d'echalotte - sjalottenboter. 15
Biefstukje met pesto en rucola. 16
Biersoep met rozijnen. 17
Briam - Griekse ovenschotel. 18
Caviale di Melanzana - aubergine 'kaviaar'. 19
Compote van verse veenbessen (=cranberries). 20
Confituur van abrikoos en peer. 21
Cowboy gouden kippendijen. 22
Cranberrysaus I. 23
Crunchy rijstsalade. 24
Fluweelzachte zelfgemaakte jus. 25
Foccacia met tomaat en rode ui. 26
Foccaciadeeg (basis). 27
Frisse witlofsalade. 28
Ganzenleverboter. 29
Gefrituurde champignons. 30
Gemista - gevulde tomaat. 31
Gepekelde citroenen. 32
Gepofte (zoete) aardappel (magnetron). 33
Gevulde halloween paprika's. 34
Gevulde tomaat (magnetron). 35
Gewokte radijsjes met gember en cashewnoten. 36
Gratin van aardpeer. 37
Hemel en aarde. 38
Hollandse salade. 39
Kaantjesboter. 40
Kiem tjoen yoek - geroosterd buikspek. 41
Kimchi. 42
Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer). 43
Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer). 44
Knoflooksaus met crème fraîche. 45
Komkommersandwich-rolletjes. 46
Kriekbier-wijnjus. 47
Kruiden-knoflookbrood (airfryer). 48
Lamsgehaktballen II. 49
Lax- och skaldjurssas - zalm- en schaaldiersaus. 50
Limoensaus I. 51
Maïslolly's met mayo. 52
Mangochutney I. 53
McDonalds Big Mac-saus. 54
Mosselen 'Budva'. 55
Ñoquis. 56
Olijfboter I. 57
Perenchutney. 58
Pinda dipsaus. 59
Pittige paprikadip. 60
Pittige rookworst (slowcooker). 61
Pogača. 62
Pompoenketchup. 63
Pumpkin spice II. 64
Puntarelle alla Romana - Romeinse andijviesalade. 65
Purees(n)oesjes. 66

Rabarberchutney II. 67
Raggmunkar - Zweedse aardappelkoekjes. 68
Raita. 69
Râs al hânout - ras el hanout IV. 70
Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.....71
Roergebakken asperges met garnalen. 72
Sajoer toemis andijvie. 73
Salt and pepper calamari - inktvis met zout en peper. 74
Sambal oelek III.....75
Smashed potatoes. 76
Småländska raggmunkar - Zweedse aardappelkoekjes. 77
Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus. 78
Sumak uien. 79
Surinaamse sambal (authentiek).....80
Tandoori kruidenmix.....81
Tomatensoep met miso en bosui. 82
Vadouvan.....84
Vegan dressing. 85
Vinaigrette met witte wijnazijn en honing. 86
Zalmsalade I. 87
Zweedse 'Hasselback' aardappelen.....88
Zwiebelbrot II. 89
Gebruikte afkortingen (v2.6). 90

Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).

Menugang: Bijgerecht, hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: KeukenLiefde.nl

Ingrediënten

600 g aardappel-kroketjes
150 g kaas, jong belegen, gehalveerde plakjes
150 g ontbijtspek, gerookt, gehalveerde plakjes

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

Bereiding.

Verhit de airfryer voor op 180°C.
Wikkel om elk aardappelkroketje een half plakje kaas en een half plakje ontbijtspek.
Leg de aardappelkroketjes in het mandje van de airfryer en bak ze 13 min., of tot ze goudbruin zijn.

Tip:

Je kunt deze aardappelkroketjes serveren bij de avondmaaltijd, maar ze zijn ook heerijk om als hapje of snack te serveren. Serveer ze dan met een lekkere dipsaus erbij van bijvoorbeeld twee delen barbecuesaus en één deel mayonaise. Of maak een andere lekkere dipsaus naar wens.
Lekker om te serveren bij:

- Biefstuk met stroganoffsaus
- Varkenshaas met champignonroomsaus
- Hazenrug met portsaus

Aardappelpuree (magnetron).

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

Ingrediënten

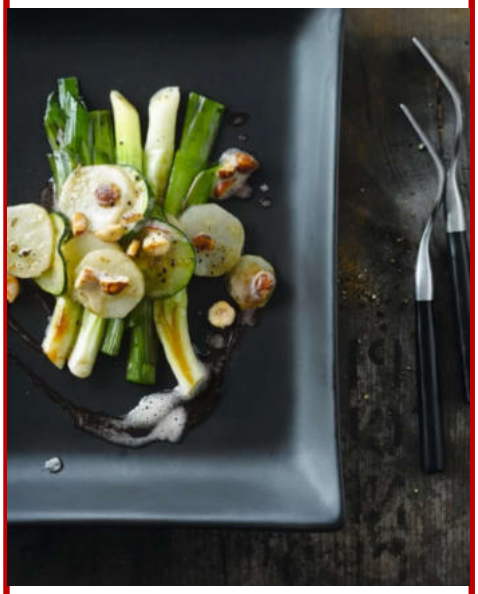
500 g aardappelen, gekookte
20 g boter, room-
1 dl melk
1 snf peper, zwarte
1 snf zout

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.

Stamp de gekookte aardappelen.
Verwarm de melk 1 min. op HOOG (100%).
Meng de melk, boter, zout en peper door de gestampte aardappelen.

Aardpeer met prei en notenbotersaus.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Njam!

Ingrediënten

300 g aardpeer
80 g boter
100 ml bouillon, groente-
1 courgette
1 el hazelnoten
- peper, versgemalen
2-3 stl prei
- zout, kruiden-

Bereiding.

Schrob de aardperen schoon en snijd ze in plakjes.
Snijd de gewassen prei in stukken en de courgette in ringen.
Stoof eerst de aardpeer 10-15 min. afgedekt.
Voeg evt. wat bouillon toe.
Voeg nu de courgette toe en laat het nog 5-10 min. stoven tot de groenten gaar zijn.
Stoof in een andere pan de prei gaar in weinig olijfolie.
Voeg ook hier enkele eetlepels bouillon toe.
Kruid de groenten met peper en zout.
Haal de prei uit de pan en houd die warm.
Hak de noten grof.
Verwarm de boter in de pan van de prei en voeg de noten toe.
Breng de botersaus op smaak met kruidenzout en peper.
Schenk de saus over de groenten.
Serveer onmiddellijk.

Bereidingstijd: 30-60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - 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
Groente: - g
Zout: - g

Aïoli-dip (duyvis zonder zakje).

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

Ingrediënten

1 tl bieslook, vers geknipte
2 tn knoflook, geperst
2 el mayo
- peper, versgemalen
1 tl uienpoeder
- zout

Bereidingstijd: 5-10 min.
Grill-/oventijd: - 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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar en zet de dip voor gebruik een uurtje in koelkast.

Algerijnse börek.

Menugang: Bij-, voor-gerecht, snack
Keuken: Algerijnse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

1 zk Aardappelpuree à la Minute, Naturel (Maggi)
2 citroenen
1 ei, middel
- olie, olijf-
250 g olijven, gemengde
1 snf peper, zwart
½ el peterselie, verse
100 g rijstvellen voor verse loempia's
1 kg rundergehakt, mager
2 uien
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de uien en de olijven klein.
Ontdooi de loempiavellen.
Maak de aardappelpuree zoals aangegeven op de verpakking.
Rul het gehakt en kruid het met zout en peper (evt. kun je komijn, paprikapoeder en knoflook naar smaak toevoegen).
Doe de aardappelpuree in een grote schaal en meng het gehakt, de uien en de olijven erdoorheen.
Leg een loempiavel open.
Schep daar een flinke lepel aardappel-gehaktmengsel op en vouw het vel dicht.
Vouw de buitenste punten naar elkaar toe (zodat je een gewoon vierkant krijgt) en plak ze dicht met wat geklopt ei.
Bak de loempia's goed bruin in hete olie (de inhoud is al klaar, dus het hoeft niet door en door gebakken te worden, het gaat alleen om het kleurtje en de knapperigheid).

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

Andijviesla met tomaat en verse augurk.

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

Ingrediënten

1 strk andijvie
4 augurken, verse
4 tomaten, kleine

Voor het sausje:

1 snf gemberpoeder
1/8 l room, slag-

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.

Verwijder de buitenste harde bladeren van de struik andijvie (deze zijn niet geschikt om rauw te eten).
Was het binnenste deel zorgvuldig en snijd het in fijne reepjes.
Snijd de augurken in dunne plakjes.
Snijd de tomaten in vieren en verwijder de pitjes.
Bewaar een paar stukken voor garnering.
Meng de andijvie, de tomaten en de augurken door elkaar.
Roer wat gemberpoeder door de slagroom en giet dit sausje over de andijviesla.
Garneer de sla tenslotte met een paar achter-gehouden stukken tomaat.

Appels uit de oven met gehakt.

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tips:

- **Serveer met frites en appelmoes.**
- **Reken voor kleine eters (kinderen) ½ appel per persoon.**

BBQ chicken caesar salad.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Het antwoord is food

Ingrediënten

T.b.v. de salade:

8 pl bacon
4 kippendijen
2 little gems

T.b.v. de kip rub:

- chilipoeder, naar smaak
½ tl komijn
1 el paprikapoeder, gerookte
1 tl peper, versgemalen
1 el suiker
1 el zout

T.b.v de dressing:

20 g ansjovis
1 citroen
3 el kaas, Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
2 tl saus, Worcestershire-
5 el yoghurt
- zout

Bereiding.

Bereiding van de kip:

Verwarm de oven voor op 175°C.
Meng alle ingrediënten voor de kip rub in een schaal en smeer de kip in met deze kruiden.
Leg de kip op een met bakpapier beklede bakplaat en zet hem 30 min. in de oven.

Bereiding van de croutons:

Snijd de ciabatta in blokjes.
Doe de blokjes in een schaal en voeg hier de olijfolie en versgemalen peper en zout aan toe.
Schep het even om, zodat elk stukje brood bedekt is.
Leg de croutons naast de kip in de oven.
De croutons hebben 20-25 min. nodig, afhankelijk van de grootte van de blokjes.

Bereiding van de salade:

Leg 10 min. voordat de kip en de croutons klaar zijn de bacon in de oven, zodat deze ook knapperig kan worden (evt. kun je de bacon ook in de pan bakken (10 min. op een middellaag vuur).
Pers de knoflook.
Snijd de ansjovis fijn.
Meng de knoflook en de ansjovis met de rest van de ingrediënten voor de dressing in een schaaltje.
Snijd de sla in repen.
Verdeel de sla over2 borden, verdeel hier de croutons, de kip en de bacon overheen. Maak het af met de dressing en serveer meteen.

Tips:

- Je kunt de little gems vervangen door 1 krop romaine sla.
- Je kunt de kip rub vervangen door kipkruiden.

Ingrediënten vervolg:

T.b.v. de croutons:

½ brood, ciabatta-
6 el olie, olijf-
- 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

Bechamelsaus.

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

Ingrediënten

60 g bloem
50 g boter
½ bouillonblokje
500 ml melk
- 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.

Smelt de boter en voeg de bloem toe.
Laat je roux garen.
Laat de roux afkoelen.
Voeg, al roerend, beetje bij beetje de melk toe.
Laat de saus, al roerend, 10-15 min. zachtjes doorkoken.
Proef de saus en breng hem, indien nodig, op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Roux is het bindmiddel gemaakt van boter en bloem.

Berglinzensalade met tomaat, komkommer en avocado.

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

Ingrediënten

1 avocado, in grote blokjes
¼ komkommer, in plakjes
200 g linzen, berg-
2 paprika's, geroosterd, in slierten
- rucola (of ijsbergsla)
2 tomaten, verse, in plakjes

Voor de dressing:

¼ tl komijn
1 el koriander, verse
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 tl rozemarijn, verse, fijngesneden
2 el sap, citroen-
1 tl tijm, verse, fijn-gesneden
1 ui, kleine, in dunne halve ringen
- zout

Bereiding.

Week de berglinzen voor.
Kook de linzen in 30 min. gaar en spoel ze koud af.

Bereiding dressing:
Meng alle ingrediënten en laat de dressing 20 min. staan.

Bereiding salade:
Verdeel de slabladeren over een saladeschaal.
Verdeel het andere naast elkaar over de schaal.
Meng de dressing goed door elkaar en verdeel de dressing over de salade.

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

Beurre d'echalotte - sjalottenboter.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron:
Voer voor gastronomen

Ingrediënten

100 g boter
- peper
100 g sjalotjes
- zout

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

Bereiding.

Maak de sjalotjes schoon.
Blancheer de sjalotjes 3 min. in kokend water.
Laat de sjalotjes uitlekken.
Pers de sjalotjes droog in een doek.
Hak de sjalotjes zeer fijn (bijv. m.g.v. de mixer).
Roer de boter zacht.
Meng de ui-pasta door de boter.
Druk de boter door een zeef.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Vorm een rolletje van de boter.
Pak het rolletje boter in aluminiumfolie.
Laat het rolletje in de koelkast opstijven.

Biefstukje met pesto en rucola.

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Biersoep met rozijnen.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: Belgische (streek)recepten

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
125 g rozijnen
1 fls Lindeboom pils (½ l)
- (room, slag-)
- suiker, naar smaak
1 eidooier
- bloem
1 l water

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

Bereiding.

Week de rozijnen met het witbrood in 1 liter water tot de rozijnen dik gezwollen zijn.
Voeg dan het bier en naar smaak suiker toe en breng dit alles aan de kook.
Maak, zo nodig, nog wat bloem aan met 1 el water en voeg dit al roerend toe.
Klop de eierdooier los, giet er een klein beetje hete soep bij en voeg, van het vuur af, goed kloppend de eierdooier in de soep.
Gebruik naar wens wat meer bloem of voeg wat verkruimeld witbrood toe.
U kunt de soep afmaken met een scheut slagroom.

Briam - Griekse ovenschotel.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Royal Favourite Dishes

Ingrediënten

200 g aardappel-schijfjes, voorgekookte
1 courgette
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
250 g paprika, gele, geroosterde (Royal)
250 g paprika, rode, geroosterde (Royal)
400 g Polpa di Tomato
3 tk rozemarijn
140 g tomaten, zongedroogde
1 ui, rode

1 ovenschaal of bakblik Ø ca. 22 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200˚C.
Snijd de paprika (rood & geel) in grove stukken gelijk aan het formaat van een plak courgette.
Snijd de zongedroogde tomaatjes grof.
Snijd de courgette in plakken en de ui in halve ringen.
Hak de knoflook fijn.
Ris de rozemarijn en de oregano en hak ze grof.
Schep de helft van de tomatenpulp in de ovenschaal.
Zet de gele en rode paprika, de aardappel, de courgette en de ui rechtop in de schaal.
Verdeel er de tomaatjes over en schenk er de olie over.
Bestrooi het geheel met de knoflook en de helft van de rozemarijn en oregano en schenk er de rest van de tomatenpulp over.
Bak de briam ca. 30 min. in de oven tot de groenten gaar zijn.
Bestrooi het gerecht met de rest van de rozemarijn en oregano.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Caviale di Melanzana - aubergine 'kaviaar'.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

1 aubergine, grote
1 tn knoflook, in stukjes
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, platte, fijngehakt
2 el pijnboompitten, geroosterde
1 portobello padden-stoel, grote (of 5 kastanjechampignons)
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 230ºC.
Vet de portobello licht in met olie.
Prik de aubergine op meerdere plaatsen in met een vork.
Bekleed een ovenschaal met aluminiumfolie en leg de portobello en de hele aubergine daarin.
Bak ze 20 min. in de oven, haal daarna alleen de paddenstoel eruit, keer de aubergine om en laat die nog 30 min. in de oven (beide moeten zacht zijn als je er met een vork in prikt).
Haal de aubergine uit de oven, snijd de steel eraf en daarna de vrucht in de lengte doormidden.
Leg de aubergine in een zeef (vel naar boven) en laat zo helemaal afkoelen en wat uitlekken.
Trek het vel van de vrucht af en gooi dat weg.
Knijp evt. de vrucht met je hand nog wat uit om nog meer sap kwijt te raken.
Doe de paddenstoel in stukken, de aubergine, de knoflook en alle andere ingrediënten in een hakmolentje, blender of keukenmachine en mix ze tot het een niet té fijne puree is.

Tip:

Lekker op toast of stokbrood.

Compote van verse veenbessen (=cranberries).

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

Ingrediënten

250 g bessen, veen-
5 g meel, aardappel-
150 g suiker
2½ dl wijn, rode
- 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.

Deze compote past uitstekend bij wild en gevogelte.

Kook de veenbessen in de rode wijn met de suiker en een snufje zout.
Laat de bessen, als u ze duidelijk hoort openknallen, nog 1 min. koken.
Meng het aardappelmeel eerst met een beetje koud water (of koud vocht) tot een glad papje.
Voeg dit al roerend toe aan het bessenmengsel en laat het nog ca. 1 min. zachtjes doorkoken voor de binding.

Confituur van abrikoos en peer.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

150 g abrikozen, gedroogde
500 g abrikozen, verse
1 klnt boter
2 tl kaneelpoeder
3 peren, zoete
500 g suiker, gelei- ("extra fruit")
1 el suiker, poeder-
1 snf 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.

Doe de gedroogde abrikozen in een kom, schenk er water bij en laat ze 6 uur weken.
Spoel en ontpit de verse abrikozen, snijd ze in stukken.
Snijd de geweekte abrikozen in kleine stukjes.
Doe beide in een pan en meng ze met de geleisuiker en het zout.
Schil de peren.
Snijd 1 peer in fijne partjes, de andere 2 in kleine blokjes.
Bak de blokjes en kwartjes peer samen in boter.
Bestrooi ze met de poedersuiker en kaneel.
Laat de peer al omscheppend lichtjes karamelliseren.
Zet de peer even opzij.
Breng de abrikozen al roerend aan de kook en laat ze 5 min. borrelen.
Voeg de laatste 2 min. de peer toe.
Schenk de confituur in potjes en dek ze af.
Laat ze afkoelen in een ijsbad, om het garingproces te stoppen.

Cowboy gouden kippendijen.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: -
Sterren: *
Bron: Smaakvolle.nl

Ingrediënten

3 el honing
1 kg kippendijen, zonder bot, zonder vel
3 tn knoflook, fijngehakt
1 tl paprika, gerookte
- peper, versgemalen, naar smaak
200 ml saus, barbecue-
1 tl uienpoeder
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Meng in een grote kom de barbecuesaus, de honing, de fijngehakte knoflook, het uienpoeder, de gerookte paprika, zout en versgemalen peper tot een gladde marinade.
Voeg de kippendijen toe aan de kom en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn met de marinade.
Dek de kom af en laat de kip minstens 1 uur marineren in de koelkast (bij voorkeur langer voor een intensere smaak).
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier of neem een licht ingevette ovenschaal.
Haal de kippendijen uit de marinade en leg ze op de voorbereide bakplaat.
Bewaar de overgebleven marinade voor later gebruik.
Bak de kippendijen in de voorverwarmde oven gedurende 25-30 min.
Draai de kippendijen halverwege de baktijd om en bestrijk ze met de bewaarde marinade voor extra glans en smaak.
Zet de oven op grillstand voor de laatste 5 min. om de kippendijen een mooie, gekarameliseerde en licht verkoolde rand te geven.
Haal de kippendijen uit de oven en laat ze een paar minuten rusten voordat je ze serveert.

Tips:

- **Serveer de kippendijen met een frisse groene salade of knapperige aardappelen voor een complete maaltijd.**
- **Deze kippendijen zijn perfect voor een gezellige avondmaaltijd of een barbecue-feestje, met hun rijke, zoete en rokerige smaak die iedereen zal bekoren!**

Cranberrysaus I.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: BlondieKookt.nl, Carta

Ingrediënten

200 g cranberries
100 g suiker
125 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het water en de suiker in een pan.
Warm het op tot de suiker is opgelost.
Doe de cranberries erbij en zet het vuur laag.
Laat de cranberries pruttelen tot ze uit elkaar spatten (je zult ze uit elkaar horen ploppen).
De saus is klaar als het grootste deel van de vruchten kapot is en je een dikke, rozerode saus hebt.
De saus wordt dikker naarmate hij verder afkoelt.

Tip:

Deze saus is heerlijk bij een stukje vlees, maar kan ook voor andere dingen gebruikt worden bijv. in een schaaltje yoghurt of vanillevla.

Crunchy rijstsalade.

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

Ingrediënten:

225 g bonen, edamame
60 g Kewpie Deep Roasted Sesame-dressing
400 g komkommertjes, snack-
600 g kool, rode
2 el olie, smaak-, aziatische stijl (Jumbo)
½ peper, rode, kleine
250 g rijst
2 uien, lente-

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.

Deze crunchy rijstsalade zit bomvol knapperige groenten, krokant gebakken rijst en een romige sesamdressing. Fris, kleurrijk en perfect als lichte maaltijd met een heerlijke bite.

Bereid de rijst zoals beschreven op de verpakking (kook de rijst een dag ervoor om tijd te besparen en de rijst wordt nog krokanter).
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Meng de gekookte rijst met de Jumbo's Aziatische stijl olie en verdeel het over de bakplaat.
Bak de rijst 15 min. in de oven.
Snijd de komkommer in stukken van 2 cm.
Snijd de lente-uien en de rode peper in dunne ringen.
Bereid de sojabonen zoals beschreven op de verpakking.
Meng alle groenten met de Kewpie Deep Roasted Sesame Dressing en de krokante rijst.
Serveer het gerecht direct.

Tip:

Verrijk de salade evt. met een zachtgekookt eitje.

Fluweelzachte zelfgemaakte jus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 500 ml
Sterren: ***
Bron: OptimaleRecepten.com

Ingrediënten

60 g bloem
1 l bouillon, runder- of kippen-
60 g kalkoenvet (of ongezouten roomboter)
- peper, zware, vers-gemalen, naar smaak
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 85
Eiwit: 2,5 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Voorbereiding van het basisvet.

***Bij gebruik van kalkoenvet*:**
Zeef het warme braadvet door een fijne zeef.
Verwijder evt. onzuiverheden.
Meet precies 60 g af.

***Bij gebruik van boter*:**
Kies voor ongezouten roomboter van hoge kwaliteit.
Snijd in kleine blokjes om gelijkmatig te smelten.

De perfecte roux.

Verwarm een zware bodemsteelpan op een middelhoog vuur.
Smelt het vet of de boter rustig, zonder te bruinen.
Voeg de bloem in één keer toe.
Roer met een houten spatel in een 8-vormige beweging.
Laat het 3-4 min. garen tot de roux licht nootachtig geurt (let op de kleur – streef naar licht goudbruin).

Toevoegen van de bouillon.

***Nu komt het cruciale moment*:**
Haal de pan van het vuur.
Voeg de eerste 250 ml bouillon toe in een dunne straal.
Klop constant met een garde om klonten te voorkomen.
Plaats de pan terug op het vuur.
Voeg geleidelijk de resterende bouillon toe.
Blijf kloppen tot alle bouillon is opgenomen.

Verfijning en afwerking.

Breng de jus constant roerend aan de kook.
Verlaag het vuur en laat het 15-20 min. zachtjes pruttelen.
Roer het regelmatig om aanbranden te voorkomen.
Proef en breng de jus op smaak met zout en versgemalen peper.
Zeef de jus nogmaals voor een extra glad resultaat.

Tips:

- Gebruik altijd verse, zelfgemaakte bouillon voor het beste resultaat.
- Laat de roux nooit donkerder worden dan licht goudbruin.
- Meet ingrediënten nauwkeurig af voor consistente resultaten.
- Bewaar overtollige jus max. 3 dagen in de koelkast.
- Vries porties in voor later gebruik.

Foccacia met tomaat en rode ui.

Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Kathleen Brenders

Ingrediënten:

5 g fleur de sel
8 g gist, instant
500 g meel, brood-, wit
4 el olie, olijf-
- olie, olijf-
2 tk rozemarijn
15 g suiker
2 tomaten, in schijfjes
½ ui, rode, in schijfjes
350 ml water, lauw
5 g zout

Bereiding.

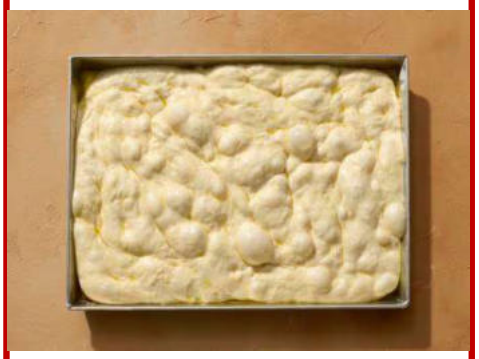
Los de gist op in het lauwe water samen met de suiker en zet het ca. 10 min. opzij.
Zeef de bloem in een grote mengkom en voeg het zout toe.
Maak een kuiltje in het midden van de bloem en giet er het water in met de opgeloste gist en 2 el olijfolie.
Meng alles even door elkaar en kneed dan het deeg in een keukenmachine of met een hand-mixer met kneedhaken ca. 10 min. tot een mooie elastische bol (het deeg zal nog vrij vochtig aanvoelen, dat is normaal).
Leg het deeg in een met olijfolie ingevette kom, dek de kom af met een schone keukendoek en laat het deeg rustig een uur rijzen op een voldoende warme en tochtvrije plek.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Leg het gerezen deeg op de bakplaat en duw het met je handen uit tot mooi aan de randen en in de hoeken.
Duw met de ronde kant van je duim putjes in het deeg (zo krijgt de focaccia zijn typerend uiterlijk).
Bedek het deeg met een met olijfolie ingevet stuk huishoudfolie en laat het opnieuw een uur rijzen op een voldoende warme en tochtvrije plek.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Besprenkel de focaccia met 1 el olijfolie en strooi er fleur de sel over en de fijngehakte blaadjes rozemarijn.
Beleg de focaccia met de schijfjes tomaat en de rode ui.
Bak hem in ca. 20 min. gaar in de oven (hij moet dan hol klinken als je erop tikt).
Besprenkel de focaccia met nog wat extra olijfolie en laat hem afkoelen op een rooster.

Tip:

Je kunt de focaccia perfect invriezen. Laat hem dan voor gebruik ontdooien en zet hem nog 10 min. in een oven van 140°C.

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

Foccaciadeeg (basis).



Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje
Keuken: Italiaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten:

500 g bloem, voor pizzadeeg
3 g gist, gedroogde
125 ml olie, olijf-, extra vierge
400 ml water, lauw-warm
12 g zoutvlokken, zee- (Maldon)

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 24 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.

In dit focaccia recept gebruiken we een lange rijstijd. Zo hoef je minder gist te gebruiken en krijg je mooie grote bubbels in het deeg.

Doe de bloem, de gist en het lauwwarme water in de kom van een staande mixer en mix het 1 min. op lage snelheid.
Dek de kom af met een vochtige theedoek en laat 30 min. staan op een warme plek.
Voeg 10 g zeezoutvlokken en 20 ml olijfolie toe aan het deeg en kneed 15 min. op een lage snelheid (het deeg ziet er erg zacht uit en zal geen bal vormen).
Vet een grote mengkom in met 1 el olijfolie, schep het deeg erin.
Dek de kom af met vershoudfolie en laat het 45 min. rusten op een warme plek.
Til het deeg voorzichtig, met vochtige handen, vanuit het midden op. Trek het deeg langzaam ca. 30 cm. omhoog zonder het te scheuren.
Vouw het deeg van je af, dubbel (over zichzelf).
Draai de kom een kwar tslag en herhaal het nogmaals(stretch and fold). Herhaal het vouwen nog 2 kwartslagen.
Dek de kom af met de vershoudfolie, laat het wederom 45 min. rusten. Herhaal deze stap nog 3 keer (het deeg zal na elke 'stretch and fold'-ronde iets steviger worden.
Laat het deeg na de laatste 'stretch and fold' een 30 min. rusten.
Leg het deeg daarna minimaal 8 en maximaal 24 uur, afgedekt met vershoudfolie, in de koelkast.
Haal het deeg uit de koelkast.
Bekleed de bodem van de bakvorm met bakpapier en vet het in met 1 el olie.
Schep het deeg in de ovenschaal en besprenkel het met 1 el olie.
Dek het losjes af met vershoudfolie en laat het 2 uur rusten op een warme plek.
Verwarm de oven voor op 230°C.
Besprenkel het deeg met 2 el olijfolie.
Duw met je vingertoppen diepe kuiltjes in het deeg en bestrooi het met de rest van de zeezoutvlokken.
Bak het 25-30 min. tot de buitenkant (licht)bruin en knapperig is.
Haal het uit de oven, besprenkel het met de rest van de olie en laat het 15 min. afkoelen op de bakplaat.

Frisse witlofsalade.

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

Ingrediënten:

1 appel
3 augurken
1 pl ham, schouder-, dikke
1 stj komkommer
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 tomaten
1 ui, rode
3 strk witlof
3 el zilveruitjes
- zout

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

Bereiding.

Was de groenten en snijd ze, samen met de ham, de augurken en de appel klein. Vermeng alles met de mayonaise en breng op smaak met peper en zout.

Ganzenleverboter.

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

Ingrediënten

100 g boter, gezouten
100 g ganzenlever
- peper
- tomaatjes, kerst-
- tuinkers
- zout

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

Bereiding.

Snijd de ganzenlever in dunne schijfjes.
Bestrooi de ganzenlever met peper en zout.
Snijd de boter in dunne schijfjes.
Leg afwisselend laagjes boter en laagjes ganzenlever in een vorm.
Koel het geheel.
Snijd de ganzenleverboter voor gebruik in dunne schijfjes.
Garneer de ganzenleverboter met tuinkers en kersttomaatjes.

Tips:

Lekker met Brabants roggebrood.

Gefrituurde champignons.

Menugang: Bij-, voor-gerecht, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 augurkjes, kleine
4 el bloem
500 g champignons, kleine
4 par citroen
2 tl citroensap
2 eieren
100 ml mayonaise
2 tl mosterd, Dijon-
- olie, zonnebloem-, om te frituren
90 g paneermeel
1 mp paprikapoeder
- peper, zwarte
1 bs peterselie, gladde
½ bs uitjes, lente-
100 ml yoghurt
- zout

Bereiding.

Maak de champignons schoon.
Kruid het bloem met zout, peper en wat paprikapoeder en doe het over in een ondiepe kom.
Klop in een andere kom de eieren kort door elkaar.
Doe het paneermeel in een derde kom.
Spoel de peterselie af, dep die droog en snijd die fijn.
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze fijn.
Snijd de augurkjes in kleine blokjes.
Vermeng de peterselie, de uitjes en de augurken met de mayonaise en de yoghurt.
Voeg het citroensap en de mosterd toe.
Breng de saus op smaak met peper en zout en zet die koel weg.
Verhit de olie in een wok op een zo hoog vuur, dat een stukje brood in 1 min. bruin is.
Wentel de champignons door het ei, de bloem en de paneermeel.
Frituur de champignons in porties steeds in 6 min. goudbruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en houd ze warm.
Garneer ze met een partje citroen en geef er de mayonaise als dip bij.

Tips:

- Je kunt ze natuurlijk ook frituren in de frituurpan (180°C).
- Lekker met toast met paté, aardappeltjes uit de oven bestrooid met kaas of een salade.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2540
Energie kcal: 605
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: 0,2 mg
Vet: 53 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Gemista - gevulde tomaat.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wimpie's

Ingrediënten

1 aardappel, fijn-gesneden
1 bouillonblokje, rund-vlees-
1 courgette, fijn-gesneden
250 g gehakt
1½ kp olie, olijf-
4 paprika's
1 peen, fijngesneden
- peper, versgemalen
- peterselie
1 kp rijst
5 tomaten, vlees-, grote
1 ui, grote, fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

Was de tomaten en de paprika's; snijd aan de bovenkant het kapje eraf en bewaar het.
Schep vervolgens al het vruchtvlees uit de tomaten met een lepeltje.
Was de paprika's en haal de zaadlijsten eruit.
Bestrooi de tomaten en paprika's van binnen met wat zout.
Pureer het vruchtvlees van de tomaten.
Fruit de ui in 1 kop olijfolie en dan voeg dan op Een hoger vuur het gehakt erbij.
Voeg als het gehakt rul is de gepureerde tomaten toe en laat het 5 min. smoren.
Voeg het bouillonblokje toe.
Voeg de peterselie, de aardappel, de groenten en peper en zout naar smaak toe.
Kook het tot de rijst bijna gaar is.
Schep de vulling met een lepeltje in de tomaten en paprika's en zet ze in een ovenschaal zetten.
Zet de kapjes er weer op en giet de rest van de olie bij de tomaten en paprika's.
Doe 1½ kop water in de schaal en voeg een paar aardappelpartjes toe.
Bak de tomaten ca. 1 uur in de oven op 180 C.

Gepekelde citroenen.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Midden-Oosterse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

15 citroenen
- zout

- schone jampot met deksel

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

Bereiding.

Boen 10 citroenen schoon met warm water.
Maak met een scherp mes 4 diepe inkepingen in elke citroen en vul deze inkepingen met 1 tl zout.
Leg de citroenen tegen elkaar in de schone pot.
Sluit de pot goed af en laat die een paar dagen staan, totdat er zo veel vocht aan de citroenen onttrokken is dat ze onder staan.
Pers 5 nieuwe citroenen uit en voeg dit sap toe aan de gepekelde citroenen.
Sluit de pot goed af.
Laat de citroenen een maand rusten op een donkere plaats.
Snijd de citroenen voor gebruik in partjes of plakjes.
Verwijder evt. het vruchtvlees.
Je kunt de citroenen in een schone pot en goed afgesloten tot 6 maanden bewaren op een donkere plaats.

Tip:

Gebruik de citroenen als smaakmaker in marinades en salades en bij vlees, vis en kip.

Gepofte (zoete) aardappel (magnetron).

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Slimme centen voor studenten

Ingrediënten

1 aardappel (zoete)
- peterselie
- roomkaas

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

Bereiding.

Maak allereerst de aardappel schoon en prik met een vork meerdere gaatjes
rondom in de aardappel.
Leg de aardappel vervolgens op een bord in de magnetron (normale aardappel 8-12 min., zoete aardappel 12-15 min. op 750 Watt).
Snijd de aardappel aan de bovenkant open.
Voeg een flinke schep roomkaas toe en maak het af met wat peterselie.

Tip:

Je kunt evt. nog wat stukjes bosui toevoegen voor een extra bite.

Gevulde halloween paprika's.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: VerseOogst.nl

Ingrediënten

1 blk tonijn (op olie)
1 ui, rode
1 tn knoflook
1 el mayonaise
1 tk peterselie
10 g bieslook
1 el citroensap
1 krp sla, ijsberg-
- peper
- zout
2 paprika's, oranje

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

Bereiding.

Snijd het steeltje van de paprika rond uit en haal de inhoud eruit.
Gebruik een klein (aardappelschil) mesje om het gezicht uit de paprika te snijden (handig is vooraf eerst het gezichtje op de paprika te tekenen met een potlood). Daarna volg je met het mesje heel voorzichtig de getekende lijnen.
Laat het blik tonijn uitlekken.
Doe daarna de tonijn in een kom.
Snijd de ui, knoflook en peterselie fijn.
Doe dit in de kom met de mayonaise, citroensap, ijsbergsla, zout en peper.
Mix al de ingrediënten door elkaar met een vork of lepel tot een salade.
Verdeel met de lepel de tonijnsalade over de paprika's.
Doe de bovenkant erop en klaar!

Gevulde tomaat (magnetron).

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Slimme centen voor studenten

Ingrediënten

- kaas, geraspte
2 tn knoflook
- kruiden, Italiaanse
1 paprika
- peper, versgemalen
- peterselie
2 tomaten, vlees-, grote
1 ui, gele
- zout

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

Bereiding.

Snijd allereerst de bovenkant van de tomaten en zet deze op een bord.
Hol de tomaat uit door het vruchtvlees te verwijderen.
Snijd de knoflook, de ui en de paprika in kleine stukjes.
Meng alles goed door elkaar en breng het op smaak met wat Italiaanse kruiden, peterselie, versgemalen peper en zout.
Schep het mengsel vervolgens in de tomaten.
Strooi en er nog wat geraspte kaas overheen en verwarm de tomaten 5 min. in de magnetron (op 700 Watt).

Gewokte radijsjes met gember en cashewnoten.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, De Roze Poort, DekaMarkt, SPAR

Ingrediënten

1 el gemberwortel, geraspt
1 tn knoflook, fijngehakt
100 g noten, cashew-, grof gehakt
1 el olie, wok- of arachide-
2 bs radijsjes
2 el saus, soja-
2 sjalotjes, gesnipperd

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 205
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Was de radijsjes, snijd het loof eraf en houd dit apart.
Snijd de radijsjes in plakjes.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en voeg de radijs, de sjalot, de knoflook en de gember toe.
Roerbak het ca. 3 min.
Meng de sojasaus en de cashewnoten erdoor en wok het geheel nog 1 min.
Hak wat van het radijsloof fijn en bestrooi het gerecht ermee.

Tip:

Lekker met witte rijst en sperziebonen of peultjes.

Gratin van aardpeer.

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
500 g aardperen
1 klnt boter
80 g kaas, Emmentaler, geraspte
2 tn knoflook
1 dl melk
- nootmuskaat
- peper, zwarte, vers-gemalen
2½ dl room, culinaire
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schil de aardappelen en de aardperen en snijd ze in fijne schijfjes.
Beboter een ovenschaal en leg de groenten er dakpansgewijs in.
Pers er het knoflook boven uit.
Overgiet het met de room en de melk, en kruid het naar smaak met nootmuskaat, peper en zout.
Bestrooi het tenslotte met de geraspte Emmentaler en zet het ± 50 min. in de voorverwarmde oven.

Tips:

- **Lekker bij gebraden kip of wild.**
- **Gebruik geitenkaas in plaats van emmentaler voor een vegetarische versie.**

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: ±50 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

Hemel en aarde.

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

Ingrediënten

750 g aardappelen, kruimige
750 g appels, moes- (goudreinetten of jona-gold)
1 kaneelstokje
225 g spekreepjes, magere
50 g suiker
- zout

- aardappelstamper
- keukenpapier

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 465
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen.
Schil de appels en verwijder de klokhuizen.
Snijd de aardappelen en appels in vieren.
Kook de aardappelen in een pan met water en wat zout in ca. 20 min. gaar.
Kook intussen in een andere pan de appels met een klein laagje water en het kaneelstokje in 10-15 min. tot een grove moes.
Bak de spekjes in een droge koekenpan knapperig.
Neem de spekjes uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Meng de suiker door de appelmoes.
Giet de aardappelen af en pureer ze grof met de stamper.
Meng de appelmoes door de aardappelpuree en verdeel de spekjes erover.

Hollandse salade.

Menugang: Bij-, lunch-, ontbijt-, voorgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 appel
50 g augurken
50 g croutons
4 eieren
200 g komkommer, snack-
- peper, versgemalen
6 el saus, sla-
1 krp sla
2 krp sla, mini romana
125 g spekreepjes, gerookte
4 tomaten
- zout

Bereiding.

Haal de blaadjes van de krop- en de mini romanasla.
Was de sla.
Halveer de snackkomkommers.
Snijd de tomaten in partjes en de appel in blokjes.
Bak de spekreepjes uit in een koekenpan zonder olie of boter.
Kook de eieren 6 min., laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze direct.
Verdeel de gewassen sla, de augurk, de tomaat, de appel en de uitgebakken spekjes over een saladeschaal.
Halveer de eieren.
Verdeel de eieren, de croutons en de salade-dressing over de salade.
Breng de salade op smaak met peper en zout.

Tip:

Je kunt de salade goed meenemen in een bakje, houd de croutons in dat geval apart, dan blijven ze lekker krokant.

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

Kaantjesboter.

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

Ingrediënten

50 g boter, gezouten
60 g kaantjes, brosse
- mosterdcresson
  (blaadjes van het
  mosterdplantje)
- peper
- radijs
50 g reuzel

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

Bereiding.

Hak de kaantjes fijn.
Klop de reuzel en boter door elkaar.
Meng de kaantjes door de boter.
Voeg peper naar smaak toe.
Garneer de kaantjesboter met toefjes
mosterdcresson en schijfjes radijs.

Kiem tjoen yoek - geroosterd buikspek.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: SranangKukru.net

Ingrediënten

1 kg buikspek
250 g zout

Voor de marinade:

2 tn knoflook
60 ml saus, soja-
2 el suiker, bruine
80 ml wijn, rijst-,
Shaoxing

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.

Dep het buikspek met een tissue goed droog.
Meng de ingrediënten voor de marinade en plaats deze in een rechthoekige pan die groot genoeg is voor het spek.
Leg het spek met de onderkant (vleesdeel) op de marinade (zorg ervoor dat de huid niet in aanraking komt met de marinade).
Plaats het geheel voor een paar uur (of een nacht) in de koelkast.
Verwarm de oven tot 175°C.
Schenk 2 cm water in een bak, plaats daarop een rooster en daarop weer het spek (vetdruppels zullen in het water vallen en het vlees zal niet uitdrogen, zorg er wel voor dat het buikspek recht staat, anders zal het niet gelijk roosteren).
Verdeel het zout over de huid van het buikspek, zet het in de oven en laat het in 40 min. gaarbakken.
Haal het buikspek uit de oven (het zout zal een korst hebben gevormd welke weg gehaald kan worden).
Verhoog de temperatuur van de oven tot 250°C.
Plaats als de oven op temperatuur is, het spek in de oven en bak het 30 min. (tot de huid vol bellen en knapperig is.
Laat het spek enkele minuten afkoelen alvorens deze te snijden en op te dienen.

Kimchi.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Koreaanse
Hoeveelheid: 3 potten
Sterren: ***
Bron:
WatSchaftDePodcast.com

Ingrediënten

10 g bloem, rijst-
4 cm gember, geschild
2 el gochugaru
4 tn knoflook
1 kool, Chinese
300 g rettich
50 ml saus, vis-
2 tl suiker, kristal-
4 uien, bos-
1 ui, witte
75 g zout, zee-, grof

3 schone potten met goed afsluitbare deksel

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 kool in de lengte in vieren.
Verwijder het hart en snijd de parten in stukken van ca. 3 cm.
Meng de kool in een grote kom met het zout en zoveel water dat de kool onderstaat. Laat dit 2 uur staan.
Spoel de kool goed af onder de lopende kraan en laat die uitlekken.
Was de rettich en snijd hem in luciferdunne staafjes van 2 cm lang.
Was de bosuien en snijd ze in schuine stukjes van 1 cm.
Knijp het laatste water uit de kool en meng die met de rettich en de bosui.
Roer in een klein pannetje 70 ml water door de rijstbloem.
Zorg dat er geen klontjes meer in zitten.
Breng het papje al roerend aan de kook.
Voeg de suiker toe en laat dit nog 2 min. zachtjes, al roerend, doorkoken.
Laat het papje afkoelen.
Maal in de keukenmachine de ui, de knoflook, de gember, de vissaus en de gochugaru tot een pasta.
Roer de chilipasta door het rijstpapje.
Meng de pasta door de kool, evt. met latex handschoenen aan.
Zorg dat de pasta goed door de kool verdeeld is.
Verdeel het bijgerecht over de 3 potten.

Tips:

- Gochugaru is Koreaans chilipoeder, te vinden bij de Aziatische supermarkt.
- Gebruik i.p.v. gochugaru andere gedroogde chilivlokken.

Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer).

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

Ingrediënten

700 g aardappelen, vastkokende
- Airfryer bakspray (olijf- of avocado-olie)
½ tl basilicum, gedroogde
½ tl knoflookpoeder (of knoflookgranulaat)
½ tl oregano, gedroogde
¼ tl peper, versgemalen
½ tl zout (of meer naar smaak)

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

Bereiding.

Spray de binnenkant van het bakmandje van de Airfryer in met olie.
Snijdt de aardappelen in blokjes van ca. 2 cm.
Leg de aardappelblokjes in het Airfryermandje en spuit ze in met een beetje olie.
Voeg de knoflookpoeder, zout, peper, oregano en basilicum toe aan de aardappelen. Hussel alles goed door elkaar, zodat elk blokje bedekt is.
Bak de aardappels (zonder voorverwarmen) 20-25 min. op 200°C.
Schud de blokjes tijdens het bakken af en toe om, zodat ze allemaal even gaar worden.
Serveer de gebakken aardappelblokjes warm.

Tip:

Het is lekker om de schil om de aardappelen te laten zitten. Dit zorgt voor extra knapperigheid en ook extra vitamientjes.

Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).

Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryer Totaal

Ingrediënten

- bakspray, voor het invetten (of extra olijfolie)
1 pk broodmix, witte (bijv. Koopmans)
5 tn knoflook, uit-geperst
50 g mozzarella, geraspte
3 el olie, olijf-
1 tl rozemarijn, gedroogde
1 tl tijm, gedroogde
300 ml water

Bereiding.

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd eventueel een lepel mix achter voor decoratie).
Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.
Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ongeveer 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.
Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, de rozemarijn, de tijm en de geraspte mozzarella.
Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.
Rol elke deegbal door het olijfolie- en kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.
Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.
Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.
Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.
Heerlijk om te delen of om bij een maaltijd te serveren.

Bereidingstijd: 15 min.
Airfryertijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 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

Knoflooksaus met crème fraîche.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Carta, Receptenplein.nl

Ingrediënten

1 el bieslook, gesnipperde
1 el cognac (of citroensap)
125 ml crème fraîche
2 tn knoflook (of meer naar smaak)
3 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie, gesnipperde
1 tl suiker
- zout

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

Bereiding.

Meng de cognac (of het citroensap) met de suiker.
Voeg de uitgeperste knoflook door de cognac of het sap.
Meng de crème fraîche, de mayonaise en de kruiden erdoor.
Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe.

Komkommersandwich-rolletjes.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8-10
Sterren: ***
Bron: www.boursin.be, Ramona's cuisine

Ingrediënten

2-3 tk dille, verse (of bieslook), fijngehakt
100 g kaas, room-, verse (bijv. Philadelphia of Boursin)
1 komkommer, grote, lange
1 snf peper, vers-gemalen
50 g zalm, gerookte (of plakjes kipfilet)
1 snf 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 uiteinden van de komkommer.
Gebruik een kaasschaaf om lange, dunne plakken in de lengte van de komkommer te schaven (de eerste schil/plak is vaak smal en kun je eventueel weglaten).
Dep de linten komkommer voorzichtig droog met een stukje keukenpapier (dit zorgt ervoor dat de roomkaas goed blijft hechten).
Leg een komkommerlint plat en besmeer deze royaal met een dun laagje roomkaas.
Verdeel hier wat fijngesneden kruiden, peper, zout en evt. een klein stukje gerookte zalm of kipfilet over.
Rol de komkommerlinten strak op.
Steek er evt. een kleine satéprikker door als ze uit elkaar vallen.

Tip:

Serveer ze direct voor het beste resultaat, of wikkel ze stevig in plasticfolie en bewaar ze maximaal 48 uur in de koelkast!

Kriekbier-wijnjus.

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

Ingrediënten

150 g boter, in blokjes
225 ml bouillon, runder-
1 tn knoflook, geraspt
2 fl Kriekbier (50 cl totaal)
- peper, versgemalen
2 sjalotjes, fijn-gesnipperd
250 ml wijn, rode
- 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.

Stoof in een pannetje de sjalotjes en de knoflook (laat het niet kleuren).
Blus het geheel af met kriekbier, rode wijn en runderbouillon en laat dit inkoken tot een derde van het geheel.
Voeg de blokjes boter toe en roer deze met de garde tot de boter volledig is opgenomen.
Breng de jus geheel op smaak met versgemalen peper en zout.

Kruiden-knoflookbrood (airfryer).

Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

- bakspray (of extra olijfolie)
1 pk broodmix, witte (bijv. Koopmans)
5 tn knoflook, geperst
50 g mozzarella, geraspte
3 el olie, olijf-
1 tl rozemarijn, gedroogde
1 tl tijm, gedroogde
300 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Brooddeeg voorbereiden:

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd evt. 1 el mix achter voor decoratie). Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Deeg laten rijzen:

Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ca. 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.

Kruiden-knoflookmix maken:

Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, rozemarijn, tijm en de geraspte mozzarella.

Deegballen vormen:

Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.

Deeg door kruidenmengsel rollen:

Rol elke deegbal door het olijfolie- en het kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.

Brood in de bakvorm plaatsen:

Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.

Bakken in de Airfryer:

Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.

Serveren:

Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.

Lamsgehaktballen II.

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

Ingrediënten

3½ tl cayennepoeder
¾ tl dragon
1 ei
2 tn knoflook, geperste
2 el koriander, gehakte
600 g lamsgehakt
1 el muntbladeren, gehakte
3 el olijven, rijpe, gehakte
4 el paneermeel
¾ el paprikapoeder
½ tl peper, zwarte, versgemalen
1 tl tijm
½ ui, gesnipperde

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Maak er mooie ballen/balletjes van.
Verhit de olie.
Braad de ballen/balletjes in de hete olie aan.
Voeg daarna een kop water toe.
Laat de gehaktballen, met deksel op de pan, een ½ uurtje stoven.

Tip:

- Lekker bij macaroni of rijst.
- U kunt er ook spiesjes van maken en die op de barbecue of onder de grill roosteren.

Lax- och skaldjurssas - zalm- en schaaldiersaus.

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

Ingrediënten

1½ tl azijn
2 dl crème fraîche
1 dl dille, fijngehakte
(- melk)
2 el mosterd
- peper, witte, vers-gemalen
½ el suiker
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.

Voeg alle ingrediënten bij elkaar.
Laat de saus voor het serveren 2 uur koud staan.
Voeg evt. wat melk toe als de saus te dik is.

Limoensaus I.

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

Ingrediënten

1 tn knoflook, ragfijn gesneden
1 tl komijnzaad, gemalen
½ limoen
- peper, versgemalen
125 g room, zure
1 snf zout

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

Bereiding.

Meng de zure room in een kommetje met de knoflook, het komijnzaad, het zout , versgemalen peper naar smaak en het sap van de halve limoen.
Maak het af met de rasp van de limoen.

Tip:

Heerlijk bij (krokante) vis of vlees, maar ook lekker in een salade.

Maïslolly’s met mayo.

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

Ingrediënten

- bieslook, verse
2 maïskolven
- mayonaise

- spiesen, houten

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.

Geroosterd wordt maïs lekker knapperig en zoet van smaak.

Snijd de maïskolven in schijven.
Snijd wat bieslook fijn.
Steek de schijven aan de spiesen.
Gril ze 8-10 min. op de barbecue.
Bestrijk de maïslolly’s met mayonaise en doop ze in de bieslook.

Mangochutney I.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 3 potjes
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2½ dl azijn, wijn-, witte
1 dl citroensap
50 g gember, bak-(potje)
½ tl kaneel
1 kg mango's
2 el olie
½ pepertje, groen, in ringetjes
200 g suiker
250 g ui, in ringen
1 tl zout

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

Bereiding.

Schil de mango's.
Snijd het vruchtvlees van de mango's in blokjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Fruit de ui en het pepertje in de olie op laag vuur ca. 5 min.
Roer er mango, citroensap, azijn, suiker, gember, kaneel en zout door het ui-mengsel.
Breng alles aan de kook.
Laat alles op een laag vuur ca. 15 min. zachtjes koken.
Bewaar de chutney die niet binnen een week gebruikt wordt in gesteriliseerde en goed afgesloten potjes of weckflessen.

McDonalds Big Mac-saus.

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

Ingrediënten

1 tl azijn, witte
2 el ketchup
½ tl knoflookpoeder
4 el mayonaise
1 el mosterd
½ tl paprikapoeder
- peper, versgemalen, naar smaak
½ tl suiker
½ tl uienpoeder
– zout, naar smaak

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

Bereiding.

Meng de mayonaise, de ketchup en de mosterd in een kom tot een glad mengsel.
Voeg de witte azijn, de paprikapoeder, de uienpoeder, de knoflookpoeder, de suiker, wat zout en versgemalen peper toe.
Meng alles goed om alle ingrediënten op te nemen.
Proef de saus en pas de smaak aan naar jouw voorkeur (als je de voorkeur geeft aan een zoetere saus, voeg dan wat meer suiker toe; als je van hetere sauzen houdt, voeg dan wat meer mosterd of paprika toe).
Dek de kom af met plasticfolie zodra de saus goed gemengd en naar wens gekruid is, en laat je deze minimaal 30 min. in de koelkast staan, zodat de smaken zich goed kunnen ontwikkelen.
Hierna is je saus klaar voor gebruik!
Gebruik de saus om je zelfgemaakte burgers te garneren of om je friet te begeleiden.

Mosselen ‘Budva’.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Sjeef.nl

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-
- bieslook
- dille
2 eierdooiers
2 el kappertjes
1 tn knoflook
1 laurierblad
2½ kg mosselen, verse
- mosterd
3 el olie
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
1 stj selderie
- tijm
2 uien
⅓ l wijn, witte

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

Bereiding.

Maak de mosselen goed schoon.
Spoel ze en verwijder mosselen die beschadigd zijn of niet dicht gaan.
Hak de uien, de selderie en de peterselie fijn.
Breng één van de gehakte uien, de selderie, de peterselie, het laurierblad, zout, versgemalen peper, 1 el olie, enkele eetlepels water en de azijn aan de kook.
Voeg de mosselen toe en laat ze 10-15 min. in een gesloten pan koken tot de schelpen open staan.
Doe de mosselen in een voorverwarmde schaal.
Zeef het kooknat.
Fruit de andere gehakte ui en het fijngehakte teentje knoflook in de resterende olie.
Voeg het kooknat, de kappertjes en de mosterd toe en laat het geheel opkoken.
Kluts de eierdooiers, voeg de gehakte kruiden toe, breng het geheel op smaak en verdeel het over de mosselen.

Tip:

Lekker met frietjes of met brood.

Ñoquis.

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 eidooiers
200 g meel
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en laat ze koken tot ze klaar zijn om er purée van te maken.
Giet ze af en laat ze even afkoelen totdat ze lauw zijn, zodat je er een deeg van kan kneden.
Stamp, wanneer aardappels zijn afgekoeld, ze tot purée (zonder er iets toe te voegen).
Sprankel wat meel op het aanrecht en op je handen.
Plaats de puree op het aanrecht en voeg de twee eidooiers toe.
Kneed het geheel samen en voeg er stukje bij beetje en beetje meel bij.
Laat, als je een goede deegstructuur hebt gekneed, de bal deeg 10 min. rusten.
Zet in de tussentijd een pan met water op en voeg hier wat zout aan toe.
Snijd dunne lange deegrollen van het deeg en snijd deze verder tot kleine kussentjes van ca. 2 cm.
Rol ze even van een vork af, met de duim naar beneden om de krul erin te krijgen.
Voeg de ñoquis in kleine hoeveelheden toe aan de pan met water (ze zakken naar de bodem; als ze boven blijven drijven zijn ze klaar)!

Olijfboter I.

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

Ingrediënten

150 g boter, room-, gezouten
1 tn knoflook geperst
50 g olijven, zwarte, fijngehakte
1 tl peper, versgemalen
1 sjalotje, heel fijngehakt

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Perenchutney.

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

Ingrediënten

1 dl azijn, milde
1 citroen, sap van
100 g gember, bak-, met nat
2 st kaneel, pijp-
8 kruidnagels
3 laurierblaadjes
1 peper, Spaanse
1 kg peren, hand-, geschilde
100 g rozijnen
250 g suiker
1 ui
1 mp 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 peren in stukjes.
Pel en snipper de ui.
Snijd de Spaanse peper overlangs open, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Doe alle ingrediënten in een brede pan en breng ze aan de kook.
Laat het mengsel zonder deksel, onder af en toe roeren, in 45-60 min. tot jamdikte inkoken.
Schep de chutney in schone potten.

Tips:

- **De chutney is zeker enkele weken houdbaar.**
- **Lekker bij vlees-, kip- en rijstgerechten.**
- **In plaats van bakgember kunt u ook gembersiroop gebruiken.**
- **Verwijder voordat u de chutney in potten doet de laurier en de kruidnagels.**

Pinda dipsaus.

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

Ingrediënten

60 ml azijn, rijst-
- chilivlokken
- gemberpoeder
2 el honing
1 knoflook, fijn-
gesneden
200 ml pindakaas
80 ml saus, soja-
- water

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.

Meng de pindakaas met de rijstazijn, de sojasaus en een scheut water.
Breng de dipsaus op smaak met de honing, de fijngesneden knoflook, wat chilivlokken en wat gemberpoeder.

Pittige paprikadip.

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

Ingrediënten

¼ tl chilivlokken
2 el olie, olijf-, milde
¼ tl paprikapoeder, gerookt, zoet
100 g spread, zuivel-, naturel
1 uitje, bos-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 110
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 80 mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het bosuitje fijn.
Meng de milde olijfolie met de paprikpoeder, de chilivlokken en evt. een snufje zout.
Verdeel de zuivelspread naturel over een plat bord, verdeel de chili-paprikaolie erover en bestrooi die met de bosui.

Tip:

Lekker met platbrood, snoepgroente of toast.

Pittige rookworst (slowcooker).

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

Ingrediënten

1 tl kerrie
3 el ketjap manis
3 tn knoflook, fijn-gesneden
- peper, versgemalen
1 rookworst, in plakjes
1-2 tl sambal oelek (of badjak)
1 el suiker, bruine
2 el tomatenpuree
1 ui, flinke, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Fruit de ui, de kerriepoeder, de knoflook en de tomatenpuree even aan.

Doe de overige ingrediënten 2 uur in de slowcooker op 'low'.

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

Pogača.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Servische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DeBalkan.nl

Ingrediënten

500 g bloem
7 g gist, droge
60 ml olie
1 tl suiker
250 ml water, lauwwarm
- 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.

Pogača is een traditioneel Servisch brood dat vaak wordt geserveerd bij speciale gelegenheden en feesten. Het is een zacht en luchtig brood met een knapperige korst en kan worden gevuld met verschillende ingrediënten zoals kaas, spek, ui of kruiden.

Meng de bloem, de droge gist, de suiker en zout in een mengkom.
Voeg geleidelijk het lauwwarme water en de olie toe aan het bloemmengsel en kneed het tot een zacht deeg.
Dek de kom af met een vochtige theedoek en laat het deeg rijzen op een warme plaats tot het in volume is verdubbeld (ca. 1 uur).
Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verdeel het deeg in gelijke delen en rol elk deel uit tot een cirkel van ongeveer 1 cm dik.
Leg de deegcirkels op de voorbereide bakplaat en druk eventueel de vulling naar keuze in het deeg.
Bak de pogača in de voorverwarmde oven tot ze goudbruin en gaar zijn (ca. 20-25 min.).
Laat de pogača afkoelen op een rooster voordat je hem serveert.

Tip:

Serveer de pogača warm als bijgerecht of als onderdeel van een feestelijke maaltijd.
Maak vegetarische pogača door de vulling te vervangen door groenten, kruiden of kaas.

Pompoenketchup.

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

Ingrediënten

50 ml azijn, appel-
1 stl bleekselderij
4 cm gember, verse
1 tl kerrie madras
1 tn knoflook
¼ tl komijn, gemalen
¼ tl koriander, gemalen
- olie, olijf-
¼ tl paprikapoeder
1 peper, rode, zonder zaadjes en zaadlijsten
- peper, zwarte, versgemalen
400 g pompoen
50 g suiker, basterd, lichtbruine
250 g tomaten
1 ui, grote ui
1 tl zout

Bereiding.

Maak de pompoen, de ui, de knoflook en de bleekselderij schoon en snijd ze in grove stukken.
Giet een scheut olijfolie in een flinke pan en bak de groenten zachtjes aan.
Schil het stukje gember en rasp het fijn.
Maak de peper schoon, snijd deze in kleine stukjes en voeg hem toe aan de groenten, samen met de specerijen.
Breng het geheel goed op smaak met zout en peper.
Laat alles een kwartier rustig bakken.
Was de tomaten en snijd ze in vieren.
Voeg ze toe aan de pan, samen met de azijn en de suiker.
Voeg indien nodig wat water toe (het mengsel mag niet aanbranden).
Breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager en laat het heel zachtjes ca. 1 uur pruttelen.
Pureer het met een staafmixer tot een gladde saus.
Giet de saus door een zeef.
Giet de saus in een schone pan en proef.
Voeg indien nodig extra azijn en suiker toe.
Breng de saus weer aan de kook, zet het vuur zo laag mogelijk en laat pruttelen tot de saus de goede dikte heeft (dit kan nog wel één tot twee uur duren).
Giet de saus in schone flessen, draai de doppen erop en laat de ketchup rustig afkoelen.

Tips:

- Na een week is de ketchup lekker op smaak.
- Ongeopend blijft de ketchup zeker een half jaar goed. Wilt u de ketchup langer bewaren? Weck de flessen dan 30 min. op 90°C.
- Bewaar een geopende fles in de koelkast.

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

Pumpkin spice II.

Menugang: Kruiden
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 potje
Sterren: **
Bron: Franceska Kookt

Ingrediënten

4 tl gemberpoeder
8 tl kaneel, gemalen
2 tl kruidnagel, gemalen
1 tl nootmuskaat, gemalen
2 tl piment, gemalen

Bereiding.

Meng alle specerijen in een kommetje en roer het geheel ongeveer 2 min. door elkaar met een lepeltje (zo gaan de losse specerijen aan elkaar hechten).
Schep de mix over in een afsluitbaar bakje en bewaar het op een donkere en koele plek tot je het verder gaat gebruiken.

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

Puntarelle alla Romana - Romeinse andijviesalade.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: RTL4

Ingrediënten

½ krp andijvie
50 g ansjovis
80 ml azijn, wijn-, rode
1 tn knoflook
150 ml olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g rucola
1 winterpeen

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

Bereiding.

Pel de knoflook en snijd deze grof.
Mix vervolgens de knoflook met de olijfolie, de ansjovis en de rode wijnazijn in een hakmolentje of met de staafmixer tot een dressing.
Breng deze op smaak met versgemalen peper.
Snijd de wortel in dunne reepjes of gebruik een julienne dunschiller en voeg deze toe aan de kom met dressing.
Scheur of snijd de andijvie in stukjes.
Meng de andijvie, de wortel en de dressing door elkaar en laat het 10 min. staan.
Meng dan de rucola erdoor.

Tips:

- **Gebruik bij voorkeur andijvie met veel 'jong' gelig blad.**
- **In plaats van andijvie kunt u ook frisee gebruiken.**

Purees(n)oesjes.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Restjes kookboek

Ingrediënten

250 g aardappelpuree
65 g bloem
13 g boter
2 eieren
0,85 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.

Smelt de boter en voeg daar de bloem aan toe. Roer het goed door elkaar tot een bolletje ontstaat.
Voeg het water toe en roer het tot er zich een grote bol vormt.
Laat het mengsel even afkoelen tot het lauw is en voeg dan een voor een de eieren toe (hierbij kun je het best de kneders of kloppers van je mixer gebruiken).
Voeg daarna de aardappelpuree toe.
Maak kleine bolletjes.
Bak ze af in de friteuse op 180°C (je maakt deze soesjes met 2 lepels: met de eerste schep je het deeg uit de kom, met de tweede lepel schuif je het deeg uit de eerste lepel recht-streeks in de friteuse.

Tips:

- De purees(n)oesjes zien eruit als beignets en je kunt ze serveren als koketten.
- Je kunt een overschot van de puree ook in de spuitzak doen en toefjes spuiten (die je kunt invriezen voor later).

Rabarberchutney II.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Tallsay.com

Ingrediënten

1 cm gember, fijn-gesneden
2 tn knoflook, fijn-gesneden
1 el olie, olijf-
3 rabarberstelen, gewassen en fijn-gesneden
1 hv rozijnen, fijn-gesneden
1 sjalot, fijngesneden
50 g suiker, basterd-
25 ml wijn, witte, droge
1 tl zout, zee-, fijn

Bereiding.

Fruit de knoflook, de ui en de gember in de olijfolie, totdat ze lekker doorzichtig worden. Voeg nu de rabarber, de rozijnen en de wijn toe en laat het geheel 10 min. koken.
Voeg de basterdsuiker toe en het zeezout toe. Kook het nog 10 min. verder op een heel laag vuur, totdat de rabarber zacht en de chutney lekker dik wordt.

Tips:

- Bewaar en serveer de chutney koud.
- Eet deze rabarber chutney bij een Indiase gerechten of gewoon als spread op brood of toast.
- Ook smaakt deze chutney goed bij vleesgerechten, vooral bij wit vlees zoals kip of kalkoen.
- De smaak komt ook goed tot recht bij schimmelkazen en oude kaas.

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

Raggmunkar - Zweedse aardappelkoekjes.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Porties: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman, Home sweet Sweden

Ingrediënten

6 aardappelen, grote, geschilde en grof geraspte
1 kp bloem
1 ei
2 kp melk
¼ kp olie, sla-
1½ 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.

Klop met een mixer het ei, de bloem, de melk en het zout gedurende een ½ min. in een kom en voeg daarna steeds wat geraspte aardappel toe tot alles tot een beslag is verwerkt.
Verhit in een koekenpan een dun laagje olie.
Gebruik 1 el beslag voor kleine koekjes en 3 el voor grote.
Laat het beslag dun uitlopen en bak de koekjes aan beide kanten bruin en knapperig.

Tip:

Dien ze op met jam, keukenstroop of als hoofdgerecht met groenten en vlees.

Raita.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron:
Anne-Marie Mineur

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 komkommers
1 hv munt, verse
2 dl yoghurt
- zout

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

Bereiding.

Was de komkommers en rasp ze met een grove rasp.
Was de munt goed en hak 'm dan fijn.
Voeg de munt bij de komkommers en meng er dan 2 dl yoghurt bij met
een snuf zout.
Pers er de teentjes knoflook boven uit.
Roer het geheel goed door elkaar want het komkommersap mengt niet goed met de yoghurt.

Râs al hânout - ras el hanout IV.

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

Ingrediënten

1 tl allspice (piment), gemalen
1 tl cayennepeper
1 el foelie, gemalen
1 el geelwortelpoeder (kurkuma, koenjit)
1 el gember, gemalen
2 tl gemberpoeder
1 tl kaneel, gemalen
1 el kardemom, gemalen
4 kruidnagels, gekneusde
(2 el lavendel, gedroogde en gekneusde)
1 tl nootmuskaat, gemalen
2 el peperkorrels, zwarte, gekneusde
1 tl pepertjes, rode, gedroogde, in schilfers
(2 el rozenknoppen, gedroogde en gekneusde)
1 tl venkelzaadjes, gekneusde

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Bewaar het kruidenmengsel in een goed afsluitbaar potje.

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

Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Voedingscentrum, ZekerGezond.be

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 appels, zoetzure
- azijn
1 kool, rode
12 kruidnagels
4 laurierblaadjes
4 el margarine, vloei-bare
200 ml melk, halfvolle
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
300 g varkensreepjes
40 g veenbessen, gedroogde, zonder suiker

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in ca. 20 min. gaar.
Maak de rode kool schoon en schaaf de kool fijn.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Breng de rode kool in een bodempje water met de appel, de laurierblaadjes, de kruidnagels en de gedroogde veenbessen aan de kook.
Kook de kool in 20-25 min. gaar.
Bestrooi de reepjes vlees met versgemalen peper.
Bak het vlees in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.
Breng de melk aan de kook.
Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree.
Verwijder de laurier en kruidnagels uit de rode kool en breng de groente op smaak met wat azijn.
Serveer er de vleesreepjes en aardappelpuree bij.

Roergebakken asperges met garnalen.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Japanse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 el amandelen, geschaafde
100 g asperges, groene
400 g asperges, witte
6-8 garnalen, Chinese, grote, schoongemaakte, gepelde
1 el olie, olijf-
1 el olie, sesam-
- peper, versgemalen
1 el saké (of droge sherry)
1 el saus, soja-, Japanse
1 ui, lente-
- 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 onderkantjes van de asperges, schil de witte asperges en snijd alle asperges schuin in stukken van 4 cm.
Maak het lente-uitje schoon en snijd het eveneens in stukken.
Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de witte asperges en de lente-uitjes hierin 1 min.
Voeg de groene asperges toe en roerbak het geheel nog 4 min.
Voeg de garnalen toe en schep het even om.
Schenk er de sojasaus, de saké en enkele el water bij en laat de asperges op een laag vuur beetgaar worden (het vocht zal dan geheel zijn verdampt).
Breng de asperge-garnalenschotel op smaak met sesamolie, peper en zout en roer er de geschaafde amandelen door.

Tip:

Serveer het gerecht met gekookte rijst.

Sajoer toemis andijvie.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hoeve Biesland

Ingrediënten

1 krp andijvie gesneden
½ bouillonblokje
1 tn knoflook
1 el olie
- peper, versgemalen
- rijst
1 el sambal trassi (of oelek)
- sap, citroen-, naar smaak
1 ui
- uitjes, gebakken
100 ml water
- zout

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

Bereiding.

Bereid de rijst conform de beschrijving op de verpakking.
Was de andijvie.
Snipper de ui en de knoflook.
Verhit 1 el olie in de pan.
Fruit de ui, de knoflook en de sambal aan in de olie en voeg de andijvie toe (schep dit goed om, het gaat slinken).
Voeg het groentebouillonpoeder of het half verkruimelde bouillonblokje toe en schep alles om.
Breng het op smaak met zout, peper en de citroensap.
Voeg het water toe en laat het een paar min. stoven.
Serveer de sajoer toemis andijvie met de rijst, gebakken uitjes en sambal.

Salt and pepper calamari - inktvis met zout en peper.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Australische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Australian kitchen

Ingrediënten

50 g bloem, aardappel-
2 inktvissen, schoon-
gemaakte
100 g meel, maïs-
- peper, zwarte
1 el suiker
1 el vijfkruidenpoeder
1 tl zout

Als garnering:

1 tn knoflook, geperst
1 peper, chili–, fijn-
gesneden
1 ui, bos–, fijngesneden

Bereiding.

Verhit genoeg olie in een pan.
Mix de aardappelbloem, de maïsmeel, de suiker, de vijfkruidenpoeder, zout en peper in een grote kom.
Snijd de inktvis open en snijdt ze in de lengte in twee stukken.
Kerf nu voorzichtig de binnenkant van de inktvissen zowel horizontaal als verticaal met een gewoon mes (niet te oppervlakkig kerven, want anders zullen ze niet opkrullen tijdens het bakken; let op dat je er niet doorheen snijdt.
Snijdt nu de inktvis in kleinere stukjes en voeg ze toe aan de gekruide bloem.
Mix alles goed door elkaar en wrijf de inktvis goed in met de gekruide bloem.
Zorg, voordat je de inktvis frituurt, ervoor dat je er geen overtollig bloem aan hebt zitten.
Frituur nu de inktvis goudbruin.
Pas op dat de inktvis niet aanbrandt, want het gaat best snel en anders wordt de inktvis taai.
Belangrijk is om niet teveel tegelijk te bakken anders zakt de temperatuur van je olie.
Laat goed de inktvis goed uitlekken.
Serveer de inktvis in een schaal met de bosui, de chilipeper en de knoflook.

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

Sambal oelek III.

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

Ingrediënten

1 limoen
10 pepers, rode
1 tl zout

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

Bereiding.

Snijd de bovenkant van de pepers.
Verwijder de pitten aan de binnenkant.
Snijd de pepers in stukjes van 1 cm.
Doe de stukjes peper in een vijzel.
Gebruik de stamper in de vijzel in een draaiende slijpende beweging tot de pepers vrijwel helemaal gemalen zijn.
Knijp de limoen uit over de pepers.
Voeg het zout toe en roer het goed door de pepers.

Smashed potatoes.

Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Sharon de Miranda

Ingrediënten:

1 kg aardappelen (Red Balance)
2 el azijn, appel-
3 el olie, koolzaad-
1 el venkelzaad
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Boen de aardappelen schoon en kook ze in 20 min. (in de schil) gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen kort droogstomen, zodat het overtollige vocht verdampt.
Besprenkel de aardappelen met de appelazijn en laat ze 15 min. rusten.
Plet de aardappels met een vork en besprenkel ze met de koolzaadolie, wat zout en het venkel-zaad.
Bak de aardappelen 40 min. in de voor-verwarmde oven totdat ze krokant zijn.

Tip:

Lekker bij gebakken biefstuk met walnoten.

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

Småländska raggmunkar - Zweedse aardappelkoekjes.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, Matklubben

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen, geschild en in blokjes
½ kp olie
- water
1½ 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.

Laat een mixer op de hoogste snelheid draaien en doe er elke keer een paar aardappelblokjes in tot ze allen zijn fijngehakt.
Voeg zout en evt. enkele druppels water toe.
Verhit in een grote koekenpan een dun laagje olie.
Doe voor elk koekje 2-3 el van het aardappelmengsel in de hete pan, laat het beslag rond uitlopen en bak de koekjes op matig vuur aan iedere kant goudbruin en knapperig.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en dien ze direct op.

Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Porties: 2-6
Sterren: *
Bron: Luna Trapani

Ingrediënten

4-5 tk basilicum, verse
6 tn knoflook, fijngehakt
5-6 el olie, olijf-, extra vergine
1-2 el siroop, agave- (of 1-2 el kristalsuiker)
- peper, naar smaak
1 kg tomaten, gepelde (uit blik, met het sap)
1 ui, witte, grote, grof-gesneden
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verhit in een diepe pan de olijfolie op een hoog vuur.
Voeg de knoflook en de ui toe, als de olie warm is.
Laat deze al roerend 2-3 min. bakken.
Zet dan het vuur lager en laat het bakken totdat de knoflook en de ui zacht en goudkleurig zijn.
Voeg dan de gepelde tomaten toe en roer ze goed door.
Doe er vervolgens de basilicumtakjes bij.
Roer het goed door en laat het 30-40 min. op een laag vuur met het deksel op de pan pruttelen totdat de tomaten uit elkaar vallen.
Voeg dan de agavesiroop (of de suiker), en zout en peper naar smaak toe.
Pureer het met een staafmixer tot een gladde saus.

Tips:

- **De saus blijft een week goed in de koelkast.**
- **Je kunt de saus ook invriezen; dan blijft hij 3 maanden goed.**

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

Sumak uien.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Midden-Oosterse, Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Simpele-recepten.nl

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
1 hv peterselie, grof gehakt
2 el olie, olijf-
1 el sap, citroen-
1 el sumak
2 uien, rode, in halve ringen
½ tl zout

Bereiding.

Doe de uienringen in een zeef of vergiet en houd ze onder stromend water om de uien te wassen (door het wassen van de ui, verliest de ui de bittere en scherpe smaak).
Dep de uien af en droog de uien goed.
Doe de uien in een kom.
Voeg de peterselie toe aan de uien.
Voeg de olijfolie, de rode wijnazijn, het citroensap, de sumak en het zout toe en schep het geheel goed om.
Laat de sumak uien minstens 1 uur staan, zodat de smaken zich goed vermengen en in de uien trekken.

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

Surinaamse sambal (authentiek).

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

0,4 el azijn
2 citroenen
4 tn knoflook
2 el olie, olijf-, extra vierge
500 g pepers, madame Jeanette-
2 el suiker, kristal-
2 uien

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

Bereiding.

Was een glazen wekpot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om en zet hem tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Haal de stelen van de pepers en snijd ze doormidden (laat de zaadjes erin zitten). Schil de ui en snijd deze in vieren.
Pel de knoflook.
Pers de citroen uit.
Doe de ui, de knoflook en de pepers in een blender, keukenmachine of een vijzel.
Maak het geheel goed fijn.
Voeg het zout, de suiker, het citroensap en de olie toe en meng het goed door elkaar.
Schep de sambal in de wekpot.

Tandoori kruidenmix.

Menugang: Bijgerecht, kruidenmix
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: *
Bron: Keto-recepten.nl

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl gemberpoeder
½ tl kaneel
½ tl knoflookpoeder
1 tl komijn, gemalen
1 tl koriander, gemalen
1 tl kurkumapoeder
1 tl paprikapoeder
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 11
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle kruiden goed door elkaar.
Doe de kruiden in een goed afsluitbare pot.

Tomatensoep met miso en bosui.

Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: Delicious, Nick Toet

Ingrediënten

1 bouillonblokje, groente-
1 el chilivlokken, Koreaanse
100 g doperwten (diepvries)
2 eieren, geklutst
100 g kapucijners
2 tn knoflook, gehakt
¾ tl komijnpoeder
400 ml melk, kokos-
2 el olie, olijf-
½ tl oregano, gedroogde
1 tl paprikapoeder, gerookte
2 el pasta, miso-
2 preien, gewassen, in halve ringen
800 g tomaten (blik)

Bereiding.

Besprenkel de soeppan met een beetje zonnebloemolie en gooi de gesnipperde uien erbij.
Bak de uien glazig.
Voeg de gehakte knoflook toe en bak die 1 min. mee.
Voeg vervolgens de gesneden prei toe en laat die 4 min. op een laag vuur meebakken totdat de prei zacht is.
Voeg de gerookte paprikapoeder, de komijnpoeder, de (Koreaanse) chilivlokken, de oregano en 2 el miso toe en bak die een ½ min. mee.
Voeg hierna de tomaten uit blik toe, samen met de kokosmelk en het bouillonblokje. Maak de tomaten kleiner met je spatel.
Laat alles aan de kook komen.
Draai het vuur dan meteen laag, zodat alles zachtjes blijft pruttelen.
Laat het 3 min. pruttelen.
Haal de pan van het vuur en pureer het geheel met een staafmixer.
Zet dan een bakpan op het fornuis met 1 el olie en bak van de eieren een mooi omeletje.
Rol het omeletje op en snijd er mooie reepjes van.
Bewaar ze voor je garnituur.
Doe de kapucijners en de doperwten bij je soep en laat de soep warm worden.
Snijd wat bosuien in fijne ringen.
Breng de soep, indien nodig, op smaak met zout en versgemalen peper.
Verdeel de soep over de soepkommen en doe er wat olijfolie op met je gesneden bosuien en omeletreepjes.

Tip:

Neem i.p.v. 1 el Koreaanse chilivlokken, 1 el gochugaru of ½ el chilivlokken.

Misopasta

Ingrediënten (vervolg)

3 uien, gesnipperd
3 uien, bos-, in fijne dunne ringen

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

Vadouvan.

Menugang: Bijgerecht, kruidenmix
Keuken: Franse, Indiase
Hoeveelheid: -
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, SeriousEats.com

Ingrediënten

1 tl kardemompoeder
2 tl knoflookpoeder
1 el komijnzaad
1 el korianderzaad
2 tl kurkuma
1 el mosterdzaad
1 tl paprikapoeder
1 tl tijm, gedroogde
2 tl uienpoeder

- vijzel

Bereiding.

Rooster de komijn-, de koriander- en de mosterdzaad in een droge, hete koekenpan tot je de specerijen goed kunt ruiken.
Schep het over in een vijzel en maal het fijn.
Meng de kurkuma, de uienpoeder, de knoflookpoeder, de kardemompoeder, de tijm en de paprikapoeder er goed door.

Tip:

- **Vadouvan is lekker om vis of gevogelte mee te kruiden.**
- **Het is ook heet geschikt voor Indiase curry's.**

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

Vegan dressing.

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

Ingrediënten

½ el azijn, balsamico-
1 el mosterd
- peper, versgemalen
½ el siroop, ahorn-
- zout

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

Bereiding.

Meng de azijn, de mosterd en de siroop goed door elkaar.
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

Vinaigrette met witte wijnazijn en honing.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Mistrix recepten collectie

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
1 tl honing
6 el olie, olijf-
- 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.

Roer de azijn, de honing en de olie goed door elkaar.
Breng de vinaigrette op smaak met vers-gemalen peper en zout.

Zalmsalade I.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

1 kg aardappelen, gekookte
3 augurken (decoratie)
8-10 augurken, zeer fijn gehakte (zoetzuur)
½ tl dille
2 eieren, gekookte (decoratie)
3-4 el mayonaise
½ tl paprikapoeder, zoete
- peper, versgemalen
1 el peterselie
1-2 el saus, frites-
3 uitjes of sjalotjes, zeer fijn gehakte
3 kbl zalm, rode
- zout

Bereiding.

Doe de aardappelen door de aardappelpers of stamp ze fijn tot er geen klontjes meer inzitten (dat gaat het makkelijkste als ze nog lauw zijn).
Hak de augurken heel fijn en doe ze in een zeef, laat ze uitlekken en druk er met een lepel op om er meer het vocht uit te halen (dit voorkomt dat de salade veel te nat wordt).
Haal alle velletjes en graatjes van de zalm uit blik en roer daarna alles door elkaar, samen met de andere ingrediënten.
Voeg de mayonaise en fritessaus niet in één keer toe, maar kijk wanneer het je smeuïg genoeg is (te vet is niet zo lekker).
Proef de salade en voeg naar smaak zout en/of versgemalen peper toe.
Doe alles op een schaal, strijk het glad en smeer de bovenkant in met een klein beetje mayonaise.
Versier de salade dan met stukjes augurk, plakjes gekookt ei, paprikapoeder, gedroogde dille, en evt. wat ketchup (voor de kleur).

Tip:

Maak dit gerecht een dag van te voren, dan kunnen de smaken goed intrekken.

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

Zweedse 'Hasselback' aardappelen.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Magda

Ingrediënten

4 aardappelen, vast-kokende, grote
1 kp olie, olijf-
- knoflook
- laurier
- peper, versgemalen
- rozemarijn
- tijm
- zout, zee-

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

Bereiding.

Begin met de kop goeie olijfolie heel zachtjes te verwarmen.
Doe er je favoriete kruiden in: tijm, rozemarijn, knoflook en laurier (wat je zelf wilt).
Laat het minimaal 15 min. trekken.
Zeef de olie.
Zet intussen de oven op 200°C.
Boen de aardappelen schoon en leg ze een voor een tussen twee Oosterse eetstokjes of 2 dunne snij-plankjes.
Snij met een scherp mes hele dunne schijfjes totdat je de stokjes/plankjes raakt (op die manier snijd je niet helemaal door de aardappel heen, maar maak je een soort van waaier).
Spoel de aardappelen schoon en laat ze even drogen.
Leg de aardappelen in een ovenschaal en schenk de olie er overheen.
Bestrooi ze licht met wat grof zeezout en vers-gemalen peper.
Zet de ovenschaal 60 min. in de oven, dan worden de aardappels heerlijk krokant van buiten en zacht van binnen.

Tip:

Eventueel kun je voor je ze in de oven zet tussen de waaiertjes kaas proppen. Vooral feta is erg lekker!

Zwiebelbrot II.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Duitse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Eat.de

Ingrediënten

1 el bakpoeder
400 g bloem
350 ml melk
100 g uien, gebakken
1 tl zout

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten en doe ze in een broodvorm. Bak het brood 40 min. in de oven op 180°C.

Tip:

Vervang 100 g gebakken uien eens door 100 g g Emmentaler kaas of 100 g gehakte ham.

Gebruikte afkortingen (v2.6).

v2.6

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.6

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

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl