



Ruud 's Kookboek

Zuivelrecepten VI v3.5

Inhoudsopgave.

Asperges met zalm en mozzarella.....	3
Bagel met verse-kruidenomelet, oude kaas en veldsla.	4
Beurre blanc 'De Zwaan'.....	5
Beurre maître d'hôtel - mierikswortelboter I.....	6
Biefstukje in room en madeira.....	7
Bietenrisotto met geitenkaas.....	8
Bladspinazie met Parmezaan en visfilet.....	9
Bosje tulpen.	10
Camembertfondue met dippers.....	11
Crostini met geitenkaas en abrikoos.....	12
Dragonboter met knoflook, sjalot, gember en kerrie.	13
Feta met honingdip.....	14
Gegrilde rode ui met balsamico en pecorino.	15
Grand Marnier-boter.	16
Italiaanse kruidenboter.	17
Kaantjesboter.	18
Kaasomelet.....	19
Kaastosti's met een relish van paddenstoelen en ingelegde groene peper.	20
Koreaanse burger met gebakken ei.	22
Kruidenboter I.....	23
Kruidenbotersaus I.....	24
Kwark met blauwe bessen en pangranola.....	25
Mac and cheese met bier.	26
Niter kibbeh.....	27
Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.....	28
Quesillo - Venezolaans melktoetje.....	29
Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.	30
Ravigotteboter.....	31
Roggesneetjes met verse kaas.	32
Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.	33
Tartaartje met spinazie, ei en aardappeltjes.....	34
Tomaat-basilicumboter.....	35
Tosti met kimchi, pindakaas en cheddar.	36
Zalmpakketje met kruidenboter en sperziebonen.....	37
Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.	38
Gebruikte afkortingen.....	39

Asperges met zalm en mozzarella.



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

Ingrediënten

800 g-1 kg asperges,
witte, geschild
2 el kappertjes, kleine,
uitgelekt
2 el kervelblaadjes,
kleine
1 tl limoenschil,
geraspte
1 mozzarella, buffel-,
grote, in stukjes
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g zalmfilet, verse,
in dunne plakken
- zout

Bereiding.

Kook de asperges beetgaar (ongeveer in 20 min.), laat ze uitlekken en halveer ze. Verdeel de zalm, asperges en mozzarella over 4 borden. Verwarm de olie op een zacht vuur en roer de kappertjes, de kervel en de limoenrasp erdoor. Breng het op smaak met zout en versgemalen peper. Schenk de dressing over de borden.

Wijntip:

Soave Classico Pra
(Wijnkoperij Henri Bloem, Amersfoort)

3

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

Bagel met verse-kruidenomelet, oude kaas en veldsla.



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

Ingrediënten:

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

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Beurre blanc 'De Zwaan'.



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

Ingrediënten

1 kg boter, room-
500 g sjalotten,
fijngesneden
1 fl wijn, witte, droge

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

Bereiding.

Kook de sjalotten in de wijn helemaal gaar (dit is belangrijk, omdat een saus met een 'rauwe uiensmaak' niet lekker is).

Pureer ze met de staafmixer en laat de puree afkoelen.

Klop de boter luchtig en romig en klop de sjalottenpuree erdoor.

Vries de boter in kleine porties in.

Verwarm een portie bevroren boter voor het gebruik, zonder erin te roeren.

Neem de pan van het vuur en klop de boter op.

Verwarm ze weer even en klop ze met de staafmixer weer op.

Breng de beurre blanc op smaak met peper, zout en eventueel peterselie, mosterd, kerrie enz., enz.

Beurre maître d'hôtel - mierikswortelboter I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Het Nieuwe
Kookboek

Ingrediënten

100 g boter
1 el citroensap
1 ael mierikswortel
2 el 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.

Rasp de mierikswortel zeer fijn.
Roer de boter zacht en luchtig.
Voeg er druppelsgewijs zoveel water aan toe
als de boter kan vasthouden.
Roer de citroensap door de boter.
Roer de mierikswortel door de boter.
Voeg wat fijn zout op smaak toe.

Biefstukje in room en madeira.



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

Ingrediënten

1 biefstukje
1 sch madeira
- peper, versgemalen
1 sch room, slag-
- ui, gesnipperde
- zout

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

Bereiding.

Snijd het biefstukje in reepjes.
Vet het pannetje een beetje in.
Fruit de biefstukreepjes snel aan.
Bestrooi de biefstukreepjes met wat peper en zout.
Voeg de uisnippers toe aan de biefstukreepjes.
Laat de uisnippers even meefruchten.
Blus het gerecht met wat room en een scheutje madeira.

Bietenrisotto met geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

400 g bieten, gekookte, geraspt
50 g boter
1 l bouillon, groente-
75 g kaas, geiten-, zachte
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 hv munt, fijngesneden
- peper, versgemalen
300 g rijst, risotto-
2 el rozemarijn, gedroogde
2 sjalotjes, gesnipperd
150 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de sjalot-ten toe en fruit ze ca. 3 min.
Voeg de rijst toe en bak die al roerend 3 min. mee (tot de korrels glazig zijn).
Voeg de wijn toe en roer het geheel tot de wijn is opgenomen.
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen.
Herhaal dit circa 20 min., tot de rijst gaar is.
Voeg de laatste 5 min. de biet en de rozemarijn toe.
Neem de pan van de warmtebron en voeg de helft van de Parmezaanse kaas en de rest van de boter toe.
Laat het afgedekt 3 min. staan.
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de geitenkaas erover en garneer het met de rest van de Parmezaan en de munt.

Tip:

Maak je deze bietenrisotto met geitenkaas liever zonder wijn? Voeg dan extra bouillon toe.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 590
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Bladspinazie met Parmezaan en visfilet.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Guido de Vliegheer

Ingrediënten

- boter
50 g kaas, Parmezaan-,
gemalen
- peper, versgemalen
¼ l saus, béchamel-
400 g spinazie, blad-,
verse
400 g visfilet (vb.
kabeljauw, heilbot, ...)
- zout

Bereiding.

Spoel de spinazie en ontdoe ze van de grootste nerven.

Stoof de spinazie 10 min. in weinig water met deksel op de pan (af en toe roeren).

Bak ondertussen de vis in wat boter.

Kruid de vis met versgemalen peper en zout.

Maak een dikke béchamelsaus door de Parmezaankaas erdoor te roeren en deze volledig te laten smelten.

Doe de spinazie met het kookvocht bij de saus, kruid het geheel met peper en zout en roer het goed om

Schep dit op 4 voorverwarmde borden.

Leg op ieder bord een stuk vis boven op de spinazie (je kan de vis ook eerst in stukjes verdelen en door het braadvocht in de pan roeren).

Tip:

Serveer het gerecht met stokbrood.

Wijntip:

Een droge witte wijn (vb. een Italiaanse Chardonnay).

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

Bosje tulpen.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Aantal: 10
Sterren: ***
Bron: Doenkids, Klaske
Bakker, Landleven

Ingrediënten

1 bs bieslook
150 g kaas, room-
10 tomaatjes, pruim-
1 snf zout

- satéprikkers

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

Bereiding.

Was de tomaten schoon en dep ze droog.
Kerf de bovenkant van elke tomaat kruislings in met een mes.

Haal voorzichtig de pitjes en het binnenste vruchtvlees uit de tomaten (met een theelepeltje).

Vul de tomaatjes met roomkaas (met een spuitzak of een theelepeltje).

Prik onderin elk tomaatje een gat met een satéprikker en steek hier een sprietje verse bieslook in.

Schik de tomaatjes mooi op een bord of plank, zodat ze op een echt bosje tulpen lijken.

Tip:

Een andere lekkere roomkaasvulling maak je door 150 g roomkaas los te roeren met enkele eetlepels fijngesneden verse platte peterselie en dille.

Camembertfondue met dippers.



Menugang: Tussen-
doortjes

Keuken: -

Portie: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 stl bleekselderij
1 brood, stok- (of
noten-)
1 camembert, in houten
doosje (250 g)
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode
1 tk rozemarijn
1 winterpeen

- bakplaat

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: 20 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 420

Eiwit: 23 g

Koolhydraten: 39 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.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Haal de camembert uit het doosje en verwijder de folie of het papier. Leg de kaas terug in het houten doosje en maak insnedes in de bovenkant.

Steek er de rozemarijn en plakjes knoflook in en besprenkel het met de olie.

Zet het doosje op de bakplaat in de oven.

Bak de camembert 20 min. in de voorverwarmde oven, tot de kaas is gesmolten.

Serveer de gesmolten camembert meteen met het brood en de rauwkost om te dippen.

Tip:

Leg ook een dessertlepel bij de kaas, om de warme camembert op een stukje stok- of notenbrood te scheppen.

Crostini met geitenkaas en abrikoos.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: ***
Bron:
EasyDailyFood.com

Ingrediënten

1 brood, stok-, donker
- jam, abrikozen-
100 g kaas, geiten-,
zachte
- 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.

Zet de oven aan op 180°C.

Snijdt ondertussen het (ongebakken) stokbrood in dikke stukken van 1 cm.

Smeer met een bakkwastje de bovenkant van elk stokbroodje in met een beetje olijfolie (niet teveel). Voeg aan de geitenkaas 1 el olijfolie en 3 el water toe.

Roer dit goed door tot er een glad mengsel ontstaat. Voeg dan een beetje versgemalen peper en zout toe en roer het nog een keer goed door.

Bak de stokbroodjes in ca. 8-10 min. af tot de bovenkant krokant is.

Laat ze even kort afkoelen.

Smeer nu elk broodje in met een laagje geitenkaas.

Doe hierna een beetje abrikoosjam op elk broodje. Serveer meteen!

Dragonboter met knoflook, sjalot, gember en kerrie.



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

Ingrediënten

200 g boter
1 el dragon, gehakt
1 tl gemberwortel,
geraspt
1 tl kerrie
1 tn knoflook,
gesnipperd
- peper, versgemalen
1 el peterselie,
fijnggehakt
1 el selderij, gehakt
1 sjalot, gesnipperd
- zout

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Feta met honingdip.



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

Ingrediënten

½ tl basilicum,
gedroogde
1 el bieslook, fijn-
gehakte
2 el honing
225 g kaas, feta-,
verkruid
115 g kaas, room-,
(kamertemperatuur)
1 tn knoflook, fijngehakt
2 el noten, pistache-,
gehakte
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen, naar smaak

Bereiding.

Doe de feta, de roomkaas, de olijfolie, de knoflook en de basilicum in een keukenmachine.
Mix het tot een glad en romig geheel.
Scheep het mengsel in een ondiepe schaal en maak een mooie swirl bovenop.
Druppel de honing eroverheen en garneer het met de pistachenoten, de bieslook en de zwarte peper.

Tip:

Serveer de dip met geroosterd stokbrood, crackers of verse groenten.

14

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

Gegrilde rode ui met balsamico en pecorino.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
DekaMarkt

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
2 el kaas, pecorino-,
grof geraspt
2 el munt, fijngesneden
2 el olie, olijf-
2 tl tijm
4 uien, rode, in plakken
van ca. 2 cm

- grillpan
16 spiesen

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 115
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v verzadigd: 1 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Rijg de uien aan spiesen (neem 2 spiesjes per plak).

Verhit de olie in de grillpan en grill hierin de uienplakken aan beide kanten 3-5 min. per kant op een middelhoge stand, tot ze beetgaar zijn. Zet de warmtebron lager en voeg de tijm toe. Giet er de balsamico en 1-2 el water bij en grill verder tot het vocht is verdamppt (keer de uien tussendoor om).

Bestrooi ze met de pecorino en munt.

Tips:

- Hartstikke lekker als bijgerecht tijdens de barbecue.
- Serveer deze gegrilde rode uien met balsamico en pecorino eens als hoofdgerecht met een coteletto alla Milanese.

Grand Marnier-boter.



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

Ingrediënten

200 g boter, room-,
zachte
4 el Grand Marnier
80 g suiker, poeder-

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

Bereiding.

Klop een luchtige boter van de roomboter, de poedersuiker en de Grand Marnier. Proef en voeg eventueel nog wat poedersuiker en/of Grand Marnier toe.

Italiaanse kruidenboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: SusanAretz.nl

Ingrediënten

125 g boter, room-,
gezouten
25 g kaas,
Parmezaanse,
fijngeraspte
1 tl knoflookpoeder
1 tl oregano, gedroogde
1 tl tijm, gedroogde

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

Bereiding.

Zorg dat de roomboter zacht is (maar niet gesmolten!) en meng hier alle andere ingrediënten goed door.
Doe in een mooi bakje en strijk de bovenkant glad (of juist niet).
Zet terug in de koelkast.
Haal een paar uur voor je gaat borrelen eruit, zodat het weer op kamertemperatuur is als je het serveert.

Tip:

Lekker op stokbrood, toastjes, of bij de BBQ.

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.

Kaasomelet.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
GoedBoerenInDeStad.nl

Ingrediënten

- boter
- 2 eieren
- 50 g kaas, geraspte
(Gruyère of
Emmentaler)
- peper, versgemalen
- 1 ui, lente-, fijn-
gesnipperd
- zout

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

Bereiding.

Doe de eieren in een kom en kluts de eieren los. (zorg dat het eiwit en eigeel goed gemengd zijn).
Kruid de eieren met versgemalen peper en zout.
Smelt een klontje boter in een koekenpan met dikke bodem en giet hierin de geklutste eieren.
Verdeel het ei door de hele pan door deze schuin rond te draaien.
Zorg ervoor dat je max. middelhoog vuur gebruikt (je kunt een kaasomelet beter op te laag vuur bakken dan op te hoog vuur; je wilt namelijk voorkomen dat de omelet bruin wordt aangezien een van de vereisten is dat de kaasomelet goudgeel van kleur wordt).
Duw na ca. 30 sec. de kaasomelet met een spatel vanaf de zijkant naar binnen.
Laat de omelet hierna 1 min. bakken.
Bestrooi de omelet nu met de geraspte kaas en de lente-ui.
Vouw als de onderkant begint te garen voorzichtig met een vork de buitenkanten van de omelet naar het midden toe.
Haal de pan van het vuur en laat de omelet 30 sec. verder garen in de pan.
Serveer direct.

Kaastosti's met een relish van paddenstoelen en ingelegde groene peper.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Andrea Gentl,
Bibian Berkhout,
DeHippeVegetarier.nl

Ingrediënten

Voor de relish:

30 g chilipepers,
groene, ingelegde (uit
pot), zonder steel, fijn-
gehakt
½ citroen, sap van en
geraspte schil (liefst
onbespoten)
30 g olijven, groene,
vlezige, ontpit en fijn-
gehakt
225 g paddenstoelen,
verse (eikhaas
(maitake) en/of
oesterzwammen), bij-
gesneden en fijngehakt

Bereiding.

Maak de relish:

Verwarm een gietijzeren koekenpan op een halfhoog tot laag vuur.
Bak de gehakte paddenstoelen zonder vet ca 4 min. al roerend om te voorkomen dat ze vastplakken (tijdens het bakken geven ze vocht af).
Meng de paddenstoelen, ingelegde groene pepers, olijven en de rasp en het sap van de citroen in een kom.

Maak de tosti's:

Snijd 1 cm dikke sneetjes van het brood.
Schaaf de cheddar met een kaasschaaf in heel dunne plakken.
Leg het brood op een snijplank of bakplaat en besmeer één kant van de sneetjes met ½ el boter.
Leg 4 sneetjes met de beboterde kant naar beneden en schep er 4 el relish op, gevolgd door de kaasplakken.
Leg de andere 4 sneetjes brood erop, met de beboterde kant naar boven.
Verhit een gietijzeren koekenpan op een halfhoog vuur.
Bak de tosti's ca. 4 min. per kant tot ze goudbruin zijn en druk ze af en toe stevig aan met een spatel; keer ze en druk ze minstens twee keer stevig aan.
Bestrooi beide kanten van de tosti's met zeezoutvlokken en serveer ze heet.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de tosti's:**

4 el (60 g) boter, op
kamertemperatuur
1 brood, zuurdesem- of
casino-, groot, rond
225 g cheddar, extra
scherp
- zeezoutvlokken
(Maldon)

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

Koreaanse burger met gebakken ei.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

4 bollen, sesam-, witte
4 eieren
1 cm gember
3 tn knoflook
½ kool, Chinese
300 g Kwartponder
Royaal Hamburger
2 el olie
1 el saus, vis-
2 el Sriracha Hot
Chilisaus
1 el suiker

Bereiding.

Snijd voor de koolsalade de halve kool in de lengte doormidden en verwijder de harde kern. Snijd hem overdwars in repen van 2 cm. Doe de repen kool met 2 el zout in een ruime kom. Wrijf het zout in de kool. Schenk er 1 l water op en laat het 1 uur staan (schep de kool halverwege om). Giet de kool af, laat die uitlekken en duw er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk vocht uit. Schil ondertussen voor de kruidenpasta de gember en snijd die in kleine stukken. Doe de gember samen met de knoflook, de vissaus, de suiker en de Sriracha in een hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een gladde pasta. Schep de pasta door de kool en doe die in een afsluitbare schone pot. Verhit de olie in een koekenpan en bak de hamburgers in 10 min. gaar (keer ze halverwege om). Schep ze uit de pan op een bord en laat ze onder aluminiumfolie 5 min. rusten. Bak ondertussen in het achtergebleven bakvet 4 eieren. Snijd de broodjes open en beleg ze achtereenvolgens met de koolsalade, een hamburger en een gebakken ei. Serveer ze direct.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 462
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kruidenboter I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Susan Raterink

Ingrediënten

- knoflookpoeder
- 2 el mayonaise, light
- peper
- Provençaalse kruiden

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 15 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 ingrediënten tot een dikke saus.
Zet de saus 15 min. in de koeling (of nog beter de vriezer).

Kruidenbotersaus I.



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

Ingrediënten

1 sch azijn, sherry-
100 g boter, zachte
½ citroen
40 g kaas, oude
1 tn knoflook
- peper
1½ bs peterselie
¼ l room
- 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.

Hak de peterselie fijn.
Meng de peterselie met de ½ van de boter,
citroensap, knoflook, peper en zout goed door
elkaar.
Zet deze kruidenboter apart.
Rasp de kaas.
Roer de kaas door de room.
Breng de room al roerend aan de kook.
Haal de room van het vuur als er belletjes
opkomen.
Roer dan de kruidenboter door de roomkaas.

Kwark met blauwe bessen en pangranola.



Menugang: Ontbijt-gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: AllerHande

Ingrediënten

40 g amandelen,
ongebrande
2 bananen
200 g bessen, blauwe,
diepvries
40 g havermout,
volkoren, grof
½ tl kaneel, gemalen
800 g kwark, magere
1 el olie, olijf-, milde
1½ el pindakaas,
naturel, 100%
25 g rozijnen

Bereiding.

Meng de kwark met de blauwe bessen.

Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de havermout ca. 6 min. op een middelhoog vuur (roer regelmatig).

Hak ondertussen de amandelen grof en voeg die samen met de rozijnen en kaneel de laatste 2 min. toe aan de havermout (pangranola).

Roer de pindakaas erdoor en laat het op een bord in ca. 5 min. afkoelen tot kamertemperatuur.

Snijd ondertussen de bananen in schuine plakken van ca. een ½ cm dik.

Verdeel de kwark over 4 kommen.

Verdeel de banaan erover en bestrooi het met de pangranola.

Tips:

- Maak een dubbele hoeveelheid pangranola en bewaar de granola in een goed afgesloten pot.
- In plaats van zelfgemaakte pangranola kun je ook geroosterde muesli zaden of geroosterde muesli aardbei gebruiken.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 380

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 38 g

w/v suikers: 26 g

Natrium: 80 mg

Vet: 13 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: - g

Mac and cheese met bier.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Culine.nl

Ingrediënten

1 fl bier
100 ml bouillon, runder-
150 g cheddar, geraspt
50 g kaas, Parme-
zaanse, geraspt
150 g kaas, room-,
verse
2 tn knoflook, geraspt
250 g macaroni, vol-
koren
1 el mosterd, Dijon-
- olie, olijf-
½ tl paprikapoeder,
gerookte
- peper, versgemalen
1 prei
125 g spekreepjes,
magere
1 tl tijmblaadjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Breng het bier met de bouillon aan de kook en
kook hierin de macaroni op een middelhoog
vuur beetgaar (let op dat het niet droog kookt,
doe er anders nog wat bouillon bij).
Bak in een scheutje olijfolie in een grote
koekenpan of wok de spekjes op een hoog vuur
goudbruin.
Snijd de prei in dunne repen, spoel de repen af
onder de koude kraan en laat ze uitlekken.
Doe de prei, de knoflook en de tijm bij de
spekjes en bak dit even mee tot de prei glazig
is.
Lepel dan de verse roomkaas en de mosterd
erbij en breng dit aan de kook.
Voeg de geraspte cheddar toe en meng tot er
een dikke kaassaus is ontstaan.
Giet de pasta (met het beetje bier wat er nog in
de pan zit) bij de saus en roer alles goed door.
Breng het evt. op smaak met versgemalen
peper en zout.
Giet alles in een ovenschaal en rasp er wat
Parmezaanse kaas over.
Zet de schaal in de oven en bak het ca. 10 min.
Haal de schaal uit de oven en bestrooi die met
de gerookte paprikapoeder.
Serveer het gerecht samen met een lekker koud
biertje (natuurlijk hetzelfde bier als je gebruikt
hebt in het gerecht).

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

Niter kibbeh.



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

Ingrediënten

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

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

Voorbereiding.

De snelle manier is de kruiden bij de boter
doen.

Gewoon, zoals ze zijn.

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

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

Bereiding.

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

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

Laat 1-2 min. bakken.

Voeg de kruiden toe.

Laat minimaal ½ uur zo zacht mogelijk
pruttelen (desnoods op een vlamverdeler).

Een uur kan ook.

De stoffen in de boter zullen gaan scheiden.

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

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

Regelmatig checken, maar niet roeren!

Zeef het mengsel.

Gebruik een schone theedoek, hydrofiel doek of
kaasdoek.

Niter kibbeh hoort helder te zijn.

Bewaar niter kibbeh goed afgesloten in de
koelkast.

Deze is minimaal enkele maanden houdbaar.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.



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

Ingrediënten

300 g boerenkool
75 g boter
2 eieren
200 g kaas, komijn-
800 ml melk, halfvolle
80 g mosterd
400 g pannenkoeken-
mix, naturel
20 g tuinkers
2 uien

1 ovenschaal (18x28
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Snipper de ui.
Smelt 25 g boter in een braadpan.
Fruit hierin de ui 5 min.
Voeg de boerenkool toe met 2-3 el water.
Voeg versgemalen peper naar smaak toe en leg de deksel op de pan.
Stoof de boerenkool in 15 min. gaar.
Klop intussen de pannenkoekenmix met de eieren en de melk met een garde tot een glad beslag. Bak met de resterende boter en het beslag in totaal 8 pannenkoeken.
Vet de ovenschaal in.
Snijd de kaasplakken in drieën.
Smeer alle pannenkoeken in met mosterd.
Leg 1/3 kaasplak op de pannenkoek.
Leg 1/8 vulling van de boerenkool op de kaas en rol de pannenkoeken op.
Leg deze in een ingevette ovenschaal.
Bedek de pannenkoeken met de resterende kaas.
Schuif de pannenkoeken in de oven en laat de kaas in 10 min. smelten.
Garneer ze met tuinkers.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 710
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 7 g
Groente: 130 g
Zout: 2,8 g

Quesillo - Venezolaans melktoetje.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Venezolaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Koken met een Twist

Ingrediënten

5 eieren
1 bl melk, gecondenseerde
½ l melk, volle
(1 sch rum)
200 g suiker, kristal-
1 vanillestokje
50 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.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Breng de kristalsuiker en het water al roerend aan de kook tot karamel met een mooie karamelkleur.

Verdeel dit gelijkmatig over de bodem van een hoge ovenschaal en zet het opzij om af te koelen.

Snijd het vanillestokje open en schraap het merg eruit.

Doe de eieren, de gecondenseerde melk en de volle melk, samen met de vanillemerg, in een mengkom.

Voeg evt. ook de rum toe.

Mix het geheel ca. 3 min. op de hoogste stand.

Verdeel het mengsel over de karamel en laat het in 75 min. in de oven gaar worden.

Laat de pudding afkoelen tot kamertemperatuur en dan nog 5 uur in de koelkast.

Keer de pudding om op een schaal zodat de bovenkant bedekt is met karamel.

Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
1/8 paprika
- peper, versgemalen
1/4 prei
25 g spekjes
45 g spinazie
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Was de prei vervolgens in een vergiet.
Snijd de paprika in blokjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de spekjes tot ze mooi beginnen te kleuren.
Bak daarna de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).
Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.
Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.
Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.
Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.
Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

Ravigotteboter.



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

Ingrediënten

**1 el bieslook, fijn-
gehakte**
**125 g boter, room-,
zachte**
1 el dragon, fijngehakte
1 el kervel, fijngehakte
**- peper, versgemalen,
naar smaak**
**1 el peterselie, fijn-
gehakte**
**- sap, citroen-, naar
smaak**
1 sjalotje, fijngehakt

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.
Laat de boter in de koelkast opstijven.

Roggesneetjes met verse kaas.



Menugang: Ontbijt-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

2 schf ananas
4 sn brood, rogge-
4 gemberbolletjes,
gekonfijte
125 g kaas, room-,
verse
1 el siroop, gember-

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.

Vermeng de verse roomkaas met de gember-siroop.

Snijd de gemberbolletjes en één ananasschijf heel fijn en meng dit door de roomkaas.

Snijd de andere ananasschijf in 12 stukjes.

Verdeel het kaasmengsel over de roggebrood-sneetjes en versier deze met 3 stukjes ananas.

Tip:

Als gembersiroop kunt u het sap van de gekonfijte gemberbolletjes gebruiken.

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Creatieve keuken

Ingrediënten

1 citroen
200 g geitenkaas,
zachte
3 el honing, vloeibare
8 el olie, olijf-
1 hv olijven, zwarte
- peper, versgemalen
100 g rucola (of veldsla)
2 venkelknollen
- walnoten
- 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 venkel grondig.
Verwijder de stronk en de bovenkant.
Snijd de venkel in dunne plakjes.
Pers de citroen uit en meng 4 el daarvan met de
olijfolie (vinaigrette).
Breng dit op smaak met versgemalen peper en
zout.
Was de rucola en schik die aan de bovenkant
van een groot bord.
Leg in het midden de plakken venkel.
Bestrooi ze met de vinaigrette.
Verwarm de grill voor.
Snijd de geitenkaas in plakken en leg ze op een
bakblik.
Schenk de honing er bovenop.
Grill de kaas tot de bovenkant mooi bruin is.
Leg de kaasplakken op de venkelsalade en
garneer ze met wat zwarte olijven en
wat walnoten.

Tartaartje met spinazie, ei en aardappeltjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

1 courgette
4 eieren
2 tn knoflook
700 g minikrieltjes
(koelvers)
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
400 g spinazie
4 tartaartjes (runder-)
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 393
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Snijd de courgette in blokjes van 1 cm.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit in een hapjespan 2 el olie.
Bak de krieltjes in 10 min. goudgeel en gaar.
Verhit intussen in een koekenpan 2 el olie.
Breng de tartaartjes op smaak met zout en peper en
bak ze in 5-8 min. lichtbruin en net gaar.
Verhit intussen in een tweede koekenpan de rest van
de olie.
Fruit de knoflook 1 min.
Voeg de courgette toe en bak die in 3 min. beetgaar.
Schep de spinazie er in porties door en laat het al
omscheppend slinken en het vocht verdampen.
Breng het op smaak met zout en peper.
Neem de tartaartjes uit de pan en houd ze warm
onder een deksel. Bak in het achtergebleven bakvet 4
spiegeleieren.
Breng de eieren op smaak met zout en peper
Verdeel de krieltjes met de groenten en tartaartjes
over 4 borden.
Leg op elk bord een spiegelei.

Tomaat-basilicumboter.



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

Ingrediënten

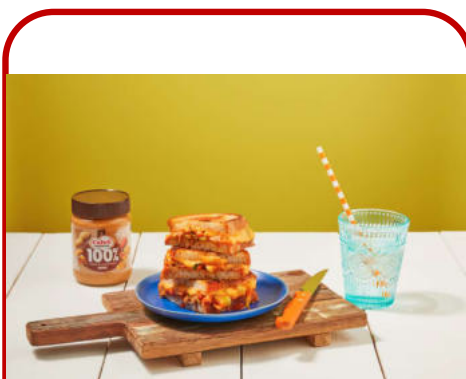
1 tl basilicum, gehakte
125 g boter, zachte
1 el tomatenpuree

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

Bereiding.

Meng de boter met de tomatenpuree en de basilicum.

Tosti met kimchi, pindakaas en cheddar.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Calvé

Ingrediënten

2 sn brood, zuurdesem-,
bruin
2 pl kaas, cheddar-
2 el kaas, pinda- (Calvé
100%)
50 g kimchi

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 378
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: 2 g
Natrium: 1011 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: 11 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer 1 snee brood met de pindakaas en leg op de andere de kimchi en de cheddar. Leg de besmeerde kant van de snede op de cheddar en bak de tosti in een grillpan (met een beetje olie) of in een tosti-ijzer.

Zalmpakketje met kruidenboter en sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g aardappelschijfjes, koelvers
1 el boter
1 pl citroen
1 tn knoflook, geperst
1 el olie, olijf-
3 tk peterselie, fijngehakt
100 g sperziebonen, geblancheerd
4 tomaatjes, cherry- of kers-, gehalveerd
1 zalmfilet

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 5 g
Groente: 160 g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de boter met de peterselie en de knoflook.
Neem een vel aluminiumfolie van ca. 30 cm lang en verdeel de sperziebonen erover.
Leg de zalm en tomaatjes erop.
Scheep de kruidenboter erop en leg de citroen erbij.
Vouw het folie dicht en bak het pakketje in de oven in 15-20 min. gaar.
Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de aardappelschijfjes in circa 15 min. goudbruin en knapperig.
Maak het zalmpakketje voorzichtig open, zodat de stoom kan ontsnappen.
Serveer het pakketje met de gebakken aardappelschijfjes.

Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Samen koken we sterker

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
250 g champignons
- feta
1 krp sla
400 g spinazie
1 pt tomaten, zongedroogde

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

Bereiding.

Schil de zoete aardappels en snijd ze in grote gelijke stukken.

Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 min. tot ze gaar zijn. Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg evt. een beetje boter of margarine toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeuïg is. Breng de puree op smaak met versgemalen peper en zout.

Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken.

Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en voeg ze toe aan de stampot.

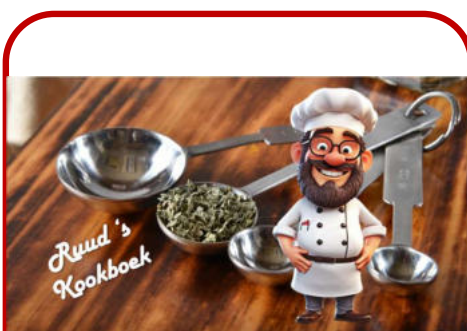
Kruimel de feta over de stampot heen en schep een paar keer goed door.

Garneer de puree met 3-4 zongedroogde tomaatjes.

Tips:

- I.p.v. 1 krop sla kun je ook de buitenste bladeren van 2 kroppen sla gebruiken.
- I.p.v. feta kan ook witte saladekaas gebruikt worden.
- Geen zongedroogde tomaatjes voorhanden? Gebruik dan cherrytomaatjes. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaaltje. Zet de oven aan op 225 C. Giet wat olie over de tomaatjes en strooi er een snuffje zout en wat peper over. Zet het ovenschaaltje 15-20 min. in de oven.
- Van de zoete aardappelstampot kun je ook pannenkoeken maken. Mix hiervoor eerst 50 g bloem, 100 ml kokosmelk, 1 ei, 1 tl bakpoeder en zout door elkaar. Voeg dan 100 g gestampte zoete aardappel toe en meng dit met een garde of een vork tot een glad beslag. Bak dit tot heerlijke pannenkoeken.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

