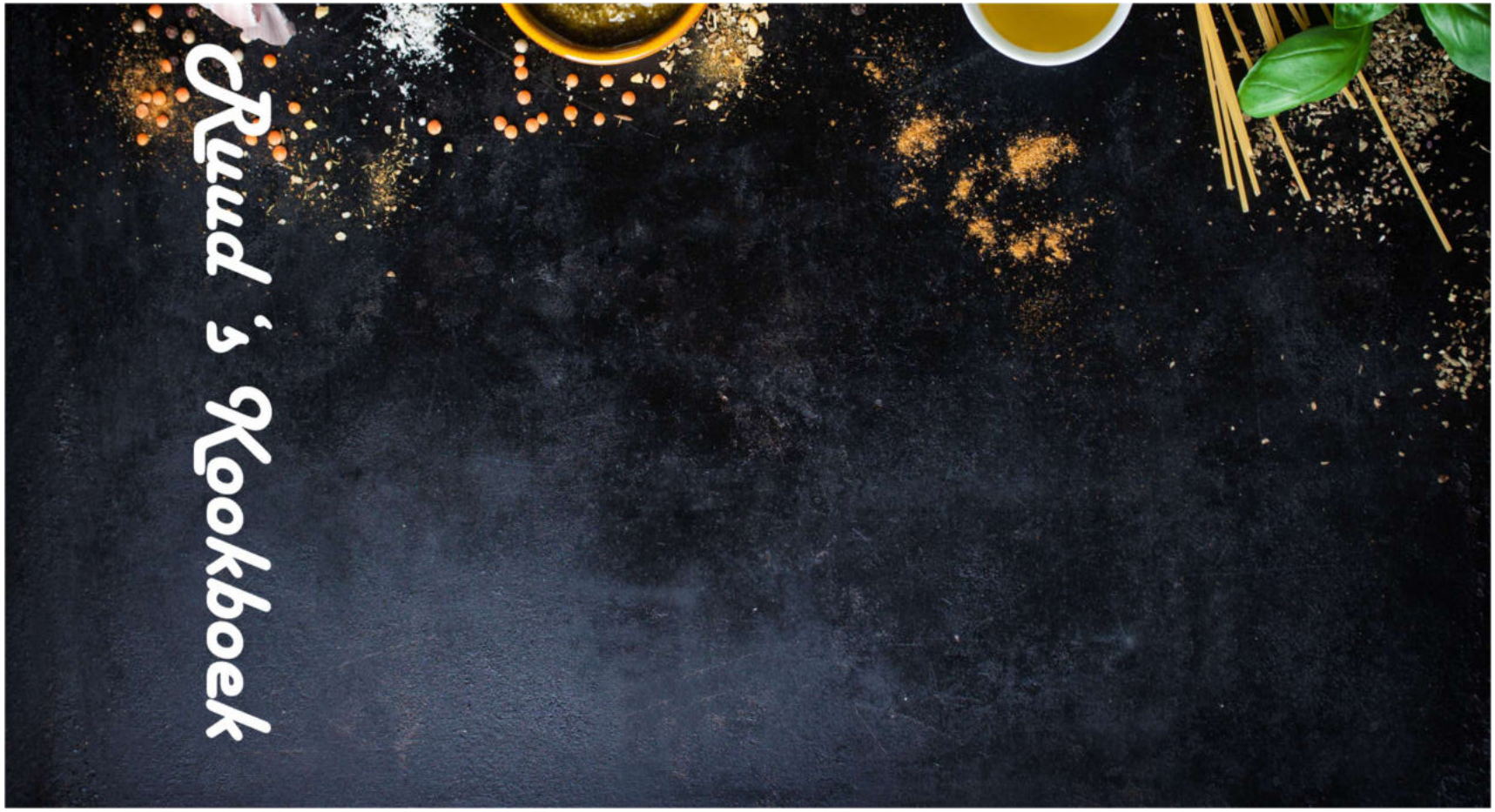


Kaasrecepten IV v6.5

Inhoudsopgave.

4-kazentosti met rode ui....4
Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer). 5
Aardbeien cheesecake uit een glas. 6
Appel-Stiltonstrudel met portsausje. 7
Appenzeller®-taartjes. 8
Armeense kaasrolletjes. 9
Aspergeschotel met Parmezaanse kaas. 10
Bagel met verse-kruidenomelet, oude kaas en veldsla. 11
Biefstuk en zeevruchten met romige knoflook-Parmezaanse saus. 12
Bietenrisotto met geitenkaas. 14
Bladspinazie met Parmezaan en visfilet. 15
Bosuipannenkoekjes met roomkaas en zalm. 16
Cannelloni met spinazie en ricotta. 17
Carpaccio met geitenkaaskerstballen. 18
Chai-stoofperen met karamel, mascarpone en koekkruim. 19
Cheesy meatloaf met cheddar en tijm. 20
Ciabatta met gegrilde groenten, hummus en kaas. 21
Ciabatta met gorgonzola en rode ui. 22
Cottage cheese chips met zalm en komkommer. 23
Courgette-preisoep met boursin. 24
Cubaanse kaasballen. 25
Feta-honing rolletjes. 26
Firinda sebzeli mücver - Turkse groente- en fetaschotel uit de oven. 27
Flammkuchen met brie en appel. 28
Fondue van langoustines met oude comté, mousseux van schaaldieren. 30
Gegrilde kipvleugels met briedip. 31
Griekse gebakken feta met olijven en pepers. 32
Halloumispiesen met watermeloensalade. 33
Haydari. 34
Kaasballetjes. 35
Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella. 36
Kaasomelet. 37
Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat. 38
Kabeljauwpakketjes met groente en Parmezaanse kaas. 39
Kraak en smaak. 40
Krokant beursje met St. Bernardus-kaas en gekarameliseerde peren. 41
Lasagna met spinazie en ricotta (airfryer) 42
Loaded chips met mozzarella, tomaat en pesto (airfryer) 43
Mac and cheese met bier. 44
Minibroodjes met feta en spinazie. 45
Mon Chou kersentaart 46
Omelet met bleekselderij en hüttenkäse. 47
Omelet met feta en paling. 48
Oude kaas omeletjes met tuinkers 49
Ovenaardappeltjes met kaas en tartaar 50
Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnekaas. 51
Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas. 52
Ricotta-citroensoufflé. 53
Roomkaas-truffelspread. 54
Rundercarpaccio met parmezaan en rucola. 55
Salami-roomkaashoorntjes. 56
Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta 57
Stimpstamp met blauwe kaas. 58
Tosti met salami en brie. 59
Tosti's met chutney van rode ui en cheddar 60
Uiensoep met cognac en komijnekaas. 61
Uientaart met boerenkaas. 62
Verse kaas en zalm amuse 63
Voorjaarssalade met lamsham en meikaas. 64
Warme kaasdip met bockbier. 65
Waverse kaastaart. 66
Zeewolf met Parmezaanse crème. 67

Zuurkooltaart met geitenkaas en bieslook (Fr. Alpen).....68
Zwitserse kaasfondue.....69
Zwitserse snack.....70
Gebruikte afkortingen (v2.6)..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

4-kazentosti met rode ui.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
Bron: o.a AllerHande, Carta, Foodbites, Panamar

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
8 sn brood, spelt-, stevig
40 g kaas, geiten-, jong belegen, 30+
2 pl kaas, Goudse, belegen, 30+
2 pl kaas, oude, 30+
1 tl kruiden, Italiaanse, gedroogde
228 g mozzarella, Italiaanse
2 el olie, olijf-, milde
4 uien, rode

Bereiding.

Snijd de uien in dunne halve ringen.
Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de ui 12 min. op een middelhoog vuur zacht (roer regelmatig).
Voeg de azijn en de gedroogde kruiden toe en bak het nog 5 min.
Snijd ondertussen de mozzarella in plakjes en schaaf de geitenkaas in plakjes.
Halveer de plakjes oude en belegen kaas en verdeel deze over de helft van de sneetjes brood.
Verdeel de rode ui, de mozzarella en de geitenkaas erover.
Dek het af met de rest van de sneetjes brood.
Bak het brood zonder olie of boter in het tosti-ijzer.
Snijd de tosti's diagonaal door en serveer ze direct.

Tip:

Gebruik gedroogde kruiden naar keuze: zoals rozemarijn, oregano of Italiaanse kruiden.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: 560 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

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.
Grill-/oventijd: - min.
Airfryertijd: ca. 13 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**

Aardbeien cheesecake uit een glas.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Britse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

150 g aardbeien
2 el aardbeienconfituur
200 g kaas, room-, light (bijv. Creamcheese)
75-100 g koekjes, volkoren
4 mintblaadjes, verse
3-4 el suiker, basterd-, witte
250 g yoghurt, Griekse (0% vet)

Bereiding.

Verkruimel de koekjes en verdeel het kruim over 4 glazen.
Roer de yoghurt, de roomkaas en de suiker glad en schep dit over de koekkruimels.
Maak de aardbeien schoon en verwijder de kroontjes.
Snijd ze in vieren, maar houd er 4 apart voor garnering.
Verwarm de confituur.
Meng kort nadat de confituur vloeibaar wordt de stukken aardbei erdoor.
Verdeel dit over de cheesecake en garneer de glazen met een aardbei en een blaadje mint.

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

Appel-Stiltonstrudel met portsausje.



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 appels, kleine, geschilde, in blokjes
1 appel, rode
100 g boter, gesmolten
2 el citroensap
10 vl filodeeg, ontdooid
225 g kaas, Stilton-, grof verkruimeld
100 g meel, paneer-
- peper, versgemalen
- tijmpoeder
- zout

Voor het portsausje:

1 tl cranberrycompote
1½ dl port
- sap, citroen-
1 tl suiker



Stiltonkaas

Bereiding.

Doe de blokjes appel, het citroensap, de Stiltonkaas, een snuifje tijmpoeder en versgemalen peper en zout in een kom en schep alles goed door elkaar.
Verwarm de oven voor op 175°C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
Leg een vochtige theedoek op het aanrecht.
Spreid 2 vellen filodeeg op de theedoek uit en bestrijk die met gesmolten boter.
Bestrooi ze licht met paneermeel.
Spreid hierop weer 2 vellen filodeeg uit, bestrijk ze met gesmolten boter en bestrooi ze met paneermeel.
Herhaal deze handeling nog 3 keer (houd wat boter en paneermeel achter).
Verdeel het appel-Stiltonmengsel over het deeg (laat de rand vrij) en rol het deeg en de vulling met behulp van de theedoek op.
Leg de strudel met de naad naar onder op de bakplaat.
Bestrijk de bovenkant met de rest van de gesmolten boter en bestrooi die met de rest van het paneermeel.
Laat de strudel in het midden van de oven in 30-35 min. gaar worden.
Steek met een ster-uitsteekvormpje 4 sterretjes uit de rode appel.
Snijd van de strudel 4 schuine plakken en leg die op 4 borden.
Bewaar de rest van de strudel koel.
Verwarm de strudel dan 15 min. in een voorverwarmde oven van 225°C.

Portsausje:

Doe de port, de cranberrycompote en de suiker in een steelpannetje en laat het in 2 min. iets inkoken.
Breng het op smaak met enkele druppels citroensap.
Verwarm het sausje vlak voor het serveren nog een keer.

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

Appenzeller®-taartjes.



Menugang: Hapjes
Keuken: Zwitserse
Aantal: 4 grote of 8 kleine
Sterren: *
Bron: Kaas uit Zwitserland

Ingrediënten

100 g Appenzeller®, geraspt
1 el bloem
1 el boter
200 g deeg, kruimel-
1 ei, losgeklopt
1 tn knoflook, fijngehakt
1 dl melk
1 mp nootmuskaat
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 uien, in partjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Verwarm de olijfolie in een bakpan.
Fruit de ui met het knoflook.
Rol het deeg uit met behulp van een deegroller.
Steek met een uitsteekvorm (Ø 14 cm) vier schijven uit het deeg.
Beboter en bebloem 4 taartvormpjes met een doorsnee van 10 cm.
Plaats de schijven deeg in de vormpjes.
Prik met een vork gaatjes in de taartbodems.
Verdeel de ui en de Appenzeller® over de taartbodems.
Meng in een kom het ei, de melk, de nootmuskaat, een snufje zout en een snufje peper.
Vul de taartjes met dit mengsel.
Bak de taartjes 15-20 min. in de oven.

Tip:

Heerlijk met een gemengde salade.



Bereidingstijd: 25-30 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

Armeense kaasrolletjes.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Armeense
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Receptengalerie.nl

Ingrediënten

240 g feta
240 g kaas, room-
- lavash, platbrood (bv chapati) of volkoren tortilla's
½ bs koriander (of naar smaak)
ca. 12 olijven, zwarte
1 peper, groene , in fijne reepjes

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 roomkaas en de feta (tot een egale substantie).
Voeg zo nodig een beetje water van de feta toe om het mengsel romiger te maken.
Hak de koriander fijn en werk die door het kaasmengsel.
Gebruik het kaasmengsel als een spread voor de lavash, platbrood etc.....
Strooi er steeds wat fijngesneden stukjes groene peper en een paar zwarte olijven op en rol het platbrood of de tortilla dan op.
Zo'n rol(letje) wordt niet, wat hier vaak gedaan wordt, overdwars in stukjes gesneden maar is in zijn geheel bestemd voor één persoon, die het rolletje vanuit de hand "hap" na "hap" relaxed als een snack op eet.

Aspergeschotel met Parmezaanse kaas.



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

Ingrediënten

1 kg asperges, witte
50 g boter
75 g kaas, Parmezaanse (stukje)
- peper, zwarte, versgemalen
- zout

- lage ovenschaal (± 20x30 cm)

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

Bereiding.

Breng in een pan ruim water met zout aan de kook.
Schil de asperges met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden, snijd de houtachtige uiteinden (2-3 cm) eraf en kook de asperges in het kokende water in ± 10 min. beetgaar.
Verwarm intussen de oven voor op 200°C.
Rasp de kaas.
Smelt de boter in een (steel)pan.
Laat de asperges in een vergiet uitlekken en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.
Schenk de boter erover, zodat alle asperges ermee zijn bedekt.
Bestrooi ze met peper en kaas en laat de aspergeschotel in het midden van de oven in ± 20 min. gaar en goudbruin worden.

Tip:

Lekker bij kalfsvlees of entrecote en krielaardappeltjes.

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

Biefstuk en zeevruchten met romige knoflook-Parmezaanse saus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

Voor het vlees en de zeevruchten:

30 g boter, room-, ongezouten
500 g garnalen, gepeld
30 ml olie, olijf-, extra vergine
1 g paprikapoeder, gerookte
2 g peper, zwarte
1 g pepervlokken, rode
750 g ribeye steak
7 g zout, koosjer

Bereiding.

Voorbereiding van ingrediënten.

Breng de biefstuk en de garnalen op kamertemperatuur.
Snijd de ui en de knoflook fijn.
Was en hak de peterselie.

Voorbereiding vlees en zeevruchten.

Dep de biefstuk droog met keukenpapier.
Kruid de biefstuk met zout, versgemalen peper en paprikapoeder.
Kruid de garnalen met zout en versgemalen peper.

Bakken van de biefstuk.

Verhit de olijfolie in een zware gietijzeren pan.
Bak de biefstuk 3-4 min. per kant voor medium-rare.
Laat de biefstuk rusten op de snijplank.

Bereiding van de garnalen.

Gebruik zelfde pan.
Voeg boter toe.
Bak de garnalen 2-3 min. per kant.
Verwijder de garnalen en houd ze apart.

Saus maken.

Fruit de ui en de knoflook in dezelfde pan.
Voeg de bouillon en de room toe.
Roer er de Parmezaanse kaas door.
Voeg de verse spinazie toe.
Breng de saus op smaak met citroensap.

De afwerking.

Snijd de biefstuk in plakjes.
Schik de biefstuk en de garnalen op 4 borden.
Overgiet het met de romige saus.
Garneer de borden met peterselie en extra Parmezaanse kaas.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de saus:

120 ml bouillon
1 citroen
100 g kaas, Parmezaanse, vers geraspte
6 tn knoflook (ca. 30 g)
250 ml room, slag-
250 g spinazie, verse
1 ui, middelgrote ui (ca. 150 g)

Voor de garnering:

25 g kaas, Parmezaanse, geraspt
15 g peterselie, verse

Voorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 62 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: 620 mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bietenrisotto met geitenkaas.



Menugang: Hoofd-gerecht
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 Vliegher

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

Bosuipannenkoekjes met roomkaas en zalm.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
125 g bloem
1 citroen
1 ei
100 g kaas, room-, naturel (vers)
150 ml melk
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
3 uitjes, bos-
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Klop een glad beslag van de bloem, het bakpoeder, het ei en de melk. Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Schep 2/3 van de bosui door het beslag.
Breng het beslag op smaak met zout.
Verhit in een koekenpan 1 el olie.
Schep kleine bergjes beslag in de pan.
Bak de pannenkoekjes in 2 min. per kant goudgeel en gaar.
Bak zo met de rest van de olie en het beslag meer pannenkoekjes.
Leg de pannenkoekjes op een schaal.
Bestrijk ze met de roomkaas en beleg met de zalm.
Breng ze op smaak met versgemalen peper.
Bestrooi ze met de rest van de bosui.
Snijd de citroen in partjes en serveer die bij de pannenkoekjes.

Tips:

- **Bak nog kleinere pannenkoekjes en serveer ze als borrelhapje.**
- **Vervang roomkaas door romige, zachte zuivelspread voor een lichtere, frissere smaak.**

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: 25 g
Zout: 0,9 g

Cannelloni met spinazie en ricotta.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2009-08, 2020-05

Ingrediënten

1 citroen
100 g gorgonzola
100 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
10 g kruidenmix, Italiaanse, verse
250 g lasagnabladen, koelverse
200 ml melk, volle
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g ricotta
600 g spinazie, verse

- aluminiumfolie
- ovenschaal, ingevet (25x35 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de knoflook in dunne plakjes.
Verhit de olie in een hapjespan.
Bak de knoflook 1 min. en voeg de spinazie in gedeelten toe.
Laat de spinazie helemaal slinken en roer die door.
Laat de spinazie goed uitlekken in een vergiet.
Roer in een kom de ricotta door de spinazie.
Boen de citroen, rasp de schil en meng deze door het ricottamengsel.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Halveer de lasagnevellen in de breedte en verdeel het ricottamengsel erover.
Rol de vellen op en leg ze in de ovenschaal.
Ris de blaadjes van de takjes kruiden en snijd ze fijn.
Verkruimel de gorgonzola.
Doe de gorgonzola en de kruiden in een kom, meng de melk erdoor en breng het op smaak met peper en evt. zout.
Verdeel het gorgonzolamengsel over de rolletjes.
Bestrooi de rolletjes met de Parmezaanse kaas.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Bak de cannelloni ca. 35 min in het midden van de oven.
Verwijder na 20 min. de folie en bak de cannelloni tot goudbruin en gaar.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 35 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 715
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: 720 mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 24 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Carpaccio met geitenkaaskerstballen.



Menugang: Tussen-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt, Eatertainment

Ingrediënten

300 g carpaccio
70 g cranberry's, gedroogde
300 g geitenkaas-schijfjes
½ komkommer
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, krul-
100 g sla, blad-, jonge
- zout

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

Bereiding.

Hak 2/3 van de (bijgeleverde) pijnboompitten, de peterselie en de gedroogde cranberry's fijn en meng ze door elkaar.
Rol de geitenkaasschijfjes tot balletjes en rol deze door het pijnboompitmengsel.
Schaaf de komkommer met een kaasschaaf of mandoline over de lengte in lange plakken en rol ze op.
Verdeel de jonge bladsla over de borden en verdeel hier de carpaccio, komkommerrolletjes, geitenkaaskerstballetjes en de (bijgeleverde) Parmezaanse kaas over.
Meng de overige pijnboompitten met de (bijgeleverde) pesto en de olijfolie.
Verdeel dit over de carpaccio.
Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en zout en serveer.

Chai-stoofperen met karamel, mascarpone en koekkruim.



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

Ingrediënten

4 zk Chai Tea
1 kaneelstokje
4 koekjes (Jan Hagel)
250 g mascarpone
4 peren, stoof- (bijv. Gieser Wildeman)
4 el saus, dessert-, karamel
1 steranijs
40 g suiker, kristal-

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 150 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 474
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v verzadigd: 21 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Gebruik een pan met deksel waarin de peren dicht naast elkaar passen.
Breng in deze pan de kaneel, de steranijs, de theezakjes, de suiker en 500 ml water aan de kook.
Laat het 10 min. op een lage stand trekken.
Schil intussen de peren, maar laat de steeltjes zitten.
Verwijder de theezakjes en zet de peren in de pan.
Vul het aan met water als de peren nog niet onder staan.
Breng het aan de kook en laat het in 2 uur met het deksel schuin op de pan zachtjes gaar stoven.
Neem de pan van de warmtebron en laat de peren 30 min. afkoelen in het kookvocht.
Haal de peren uit het kookvocht en snijd ze vanaf de onderkant in plakjes, maar laat de bovenkant vastzitten, zodat je ze als waaiers kunt uitleggen.
Hak de koekjes grof.
Verdeel de mascarpone en peerwaaiers over bordjes.
Besprenkel ze met de dessertsaus en bestrooi ze met het koekkruim.

Cheesy meatloaf met cheddar en tijm.



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

Ingrediënten

1 kp broodkruimels
1 ei, groot
500 g gehakt, runder-
250 g gehakt, varkens-
2 el honing
½ kp kaas, cheddar-, geraspte
¼ kp kaas, Parmezaanse, geraspte
½ kp ketchup
2 tn knoflook, fijngehakt
½ kp melk
½ tl peper, zwarte
1 el tijm, verse, fijngehakt
1 ui, kleine, fijngehakt
1 el worcestersaus
1 tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een cakevorm in of bekleed deze met bakpapier.

Bereid het gehaktbroodmengsel voor:

Meng in een grote kom het rundergehakt, het varkensgehakt, de broodkruimels, de gehakte ui, de melk, het ei, de cheddar kaas, de Parmezaanse kaas, de knoflook, de worcestersaus, zout, peper en tijm goed door elkaar.

Vorm en bak:

Doe het mengsel in de broodvorm en druk het goed aan tot een gelijkmatige vorm.
Bak in de voorverwarmde oven gedurende 45-50 min. of tot het gehaktbrood gaar is (de interne temperatuur moet 160°F / 71°C zijn).

Maak het glazuur:

Meng, terwijl het gehaktbrood bakt, de ketchup en honing in een kleine kom.
Zet dit opzij.

Glazuur het gehaktbrood:

Haal het gehaktbrood uit de oven als het gaar is.
Bestrijk de bovenkant met de ketchup-honingglazuur en zet het dan nog 10 min. terug in de oven, of tot de glazuur bubbelt en gekarameliseerd is.

Serveer:

Laat het gehaktbrood enkele min. rusten voordat je het aansnijdt.
Garneer het brood indien gewenst met wat extra verse tijm.

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

Ciabatta met gegrilde groenten, hummus en kaas.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: *
Bron: Gezonder

Ingrediënten

5 broodjes, ciabatta-
300 g groenten, gemengde (bijv. aubergine, courgette, rode paprika, gele paprika en uien)
- olie, olijf-
50 g pesto, groene
150 g hummus
40 g rucola
25 g Grana Padano, geraspte

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.

Bak het brood af volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat het afkoelen.
Besprenkel de groenten met olijfolie en rooster ze gaar in de oven op 200°C.
Laat de groenten afkoelen.
Snijd de broodjes open en besmeer de bovenste helft met de pesto.
Besmeer de onderste helft met de hummus en leg de rucola er op.
Verdeel de groenten hierover en garneer met Grana Padano.
Leg de bovenkant er weer op.

Product info:

Grana Padano is een harde Italiaanse kaas.
De naam komt van grana, korrels van de gemalen kaas, en Padano, de Italiaanse benaming voor de Povlakte.
Grana Padano lijkt veel op Parmezaanse kaas, waar hij dan ook vaak mee verward wordt.

Ciabatta met gorgonzola en rode ui.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lunchroom

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 ciabattabroodje
75 g gorgonzola, in plakjes
½ el olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
30 g rucola
1 ui, rode, kleine, in dunne partjes

Bereiding.

Verwarm een grillpan voor tot gloeiend heet.
Rooster de partjes ui in de grillpan in 3-5 min. bruin en gaar (keer regelmatig).
Snijd de ciabatta overlangs open en besprenkel de snijvlakken met olijfolie.
Leg de onderkant op een bord en verdeel de rucola erover.
Leg de gorgonzola op de rucola.
Schep de rode ui om met de balsamicoazijn en zout en peper naar smaak.
Verdeel de partjes over de gorgonzola.
Leg de bovenkant van de ciabatta erop.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

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

Cottage cheese chips met zalm en komkommer.



Menugang: Hapjes
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
250 g cheese, cottage-
¼ tl knoflook, gemalen
2 komkommers, snoep-
1 tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen
100 g zalm, gerookte

- bakpapier
- staafmixer met hoge beker

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 30
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Doe 4/5 van de cottagecheese met de knoflookpoeder, oregano en versgemalen peper naar smaak in de hoge beker van de staafmixer en pureer het glad.
Verdeel de gepureerde cottagecheese in 12 hoopjes over een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze een beetje plat.
Bak ze ca. 25 min. in de oven.
Haal ze eruit en laat ze in 20 min. afkoelen.
Schaaf ondertussen de komkommers in dunne linten en snijd de zalm in stukjes.
Snijd de bieslook fijn.
Beleg de cottagecheesechips met een komkommerlint, de zalm en de rest van de cottagecheese.
Bestrooi ze met de bieslook en breng ze op smaak met versgemalen peper.

Courgette-preisoep met boursin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Aan Jeannes keukentafel, Agnes

Ingrediënten:

1-1½ l bouillon (vers of van een bouillonblokje)
- Boursin
2 courgettes, kleine
2 tn knoflook, geperst
- kruiden, Siciliaanse, naar smaak
- peper,versgemalen, naar smaak
½ prei, in ringetjes
2 sjalotjes gesnipperd
- tijm

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 courgettes in kleine blokjes.
Snipper de sjalotjes.
Snijd de prei in ringetjes.
Verhit olijfolie in een soeppan en laat de courgette, de prei en de slalotjes op een laag vuur al omscheppend 5 min. bakken.
Laat de geperste knoflook, de tijm en de Siciliaanse kruiden kort meebakken.
Pureer het courgettemengsel met de blender.
Voeg er het water en het bouillonblokje (groente- of kippen-) aan toe en breng de soep aan de kook.
Voeg de kruidenkaas toe en blijf roeren tot de kaas gesmolten is.
Breng de soep op smaak met wat versgemalen peper.

Cubaanse kaasballen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: CubaKeuken.nl

Ingrediënten

250 g kaas, analoog-
1 el paprikapoeder
250 g pinda's (of cashewnoten), geroosterde
- kruidnagel (of pepermunt), om te garneren

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.

Maal de pinda's of cashewnoten.
Kneed de notenbasis met de analoogkaas en vorm ze in kleine appelvormige balletjes.
Bestrooi ze met paprikapoeder en steek er bovenop een kruidnagel of een pepermuntblad in.

Feta-honing rolletjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Midden-Oosterse
Stuks: 12
Sterren: *
Bron: The answer is food

Ingrediënten

100 g feta
10 bld filodeeg
2 el honing
- olie, olijf-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 10 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 het filodeeg ruim van tevoren ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verkruimel de feta in een schaal.
Voeg hier de honing aan toe en roer het goed door elkaar.
de filodeeg in 3 banen is opgevouwen.
Snijd, als de filodeeg in 3 banen is opgevouwen, dit langs de vouwlijnen.
Is het bij jou niet gevouwen snijd het deeg dan zo breed als je je rolletjes wilt hebben.
Snijd elke baan doormidden en leg de 2 plakken die je dan krijgt op elkaar.
Strijk de plak in met olijfolie.
Leg hier een beetje van het feta mengsel op.
Rol elk rolletje op, probeer hierbij de zijkanten naar binnen te vouwen.
Strijk het opgerolde rolletje ook weer in met olijfolie.
Bak de rolletjes in 10 min. goudbruin in de oven (blijf er wel bij; op een gegeven moment gaat de feta namelijk uit de rolletjes lopen, dan moet je de rolletjes uit de oven halen).

Firinda sebzeli mücver - Turkse groente- en fetaschotel uit de oven.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Almost Turkish recipes, Caroline Brouwer, Yves van Gelre

Ingrediënten

2-3 aardappels, geraspt
2 tl bakpoeder
150 g bloem
1 courgette, grof geraspt
15 g dille, gehakt
3 eieren
150 g feta, verkruimeld
½ el harissa
15 g munt, gehakt
2-3 el olie, olijf-
- olijven, zwarte, zonder pit
1 paprika, groene of rode, in blokjes
15 g peterselie, platte, gehakt
- sesamzaad
3 uitjes, bos-, in ringetjes
1 el Worcestershire Sauce
2 wortels, geraspt

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet een ovenschaal in.
Meng de groentes, de kruiden, de bloem, de feta, de bakpoeder, de harissa, de Worchestershire Sauce en de eieren in een grote kom.
Doe alles in de ingevette ovenschaal.
Verdeel er wat sesamzaad over.
Decoreer de ovenschaal met wat zwarte olijven.
Bak de groenteschotel ca. 60 min. (tot de bovenkant bruin is, controleer met een mes of alles gaar is).

Tip:

Vervang de sesamzaadjes eens door wat tahinpasta.

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

Flammkuchen met brie en appel.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Hello Fresh

Ingrediënten

300 g aardappelen
1½ appel
2 el azijn, balsamico
200 g brie
4 flammkuchen
2 komkommers
2 el olie, olijf-
2 el olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen, naar smaak
100 g Radicchio en romaine
100 g room, zure
4 uien
- zout, naar smaak



Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Was of schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van max. 1 cm.
Zet de aardappelblokjes net onder water in een pan met deksel en kook ze in 10-15 min. gaar.
Snijd de ui in dunne halve ringen.
Verwijder het klokhuis van de appels en snijd de appels in dunne plakjes.

Bakken van de appels en uien.

Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de appels en de uien met een flinke snuf zout 10-12 min., of tot de appel bruin en zacht is.
Snijd ondertussen de brie in dunne plakken.

Flammkuchen beleggen.

Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
Verdeel de zure room over de flammkuchen.
Beleg vervolgens met de appel en de ui en leg de brie erop.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout en bak ze 8-10 min. in de oven.
Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op een middelhoog vuur en bak de aardappelen 5-7 min.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveren.

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Snijd de komkommer in blokjes.
Voeg de komkommer en de sla toe aan de saladekom en meng het met de dressing.
Snijd de flammkuchen in stukken en serveer ze met de aardappelblokjes en de salade.

Tip:

Houd je van zoet? Besprenkel de flammkuchen dan met een beetje honing naar smaak.

Bereidingstijd: 35-45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2916
Energie kcal: 697
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: 15,6 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13,7 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 1,7 g

Fondue van langoustines met oude comté, mousseux van schaaldieren.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Kookclub, Online receptenboek maken

Ingrediënten

Voor de schaaldier-fumet:

1 bouquet-garni
12 langoustines, pantsers en koppen van
1 sch olie, olijf-
- peper, versgemalen
250 g tomaten, ongepelde
½ fl wijn, witte
- zout

Voor de fondue van langoustines:

200 g boter
4 dl fumet, schaaldieren-
200 g kaas, comté-
12 langoustines, grote
- olie, olijf-
25 cl room
1 kg spinazie, blad-
250 g tomaten

Bereiding.

Schaaldierfumet:

Stoof de pantsers en koppen aan in de olijfolie.
Voeg de ongepelde tomaten toe, vermeng ze met de koppen en laat ze 5 min.stoven.
Blus het mengsel met de witte wijn, doe er het bouquet garni bij, kruid het met versgemalen peper en zout en laat het 60 min. trekken.
Giet de soep door een fijne zeef en laat ze gedurende een viertal uren inkoken.

Fondue:

Pel de langoustines en bereid de schaaldierenfumet zoals hierboven beschreven.
Reinig, was en kook de spinazie.
Spoel de gekookte spinazie onder koud water.
Laat de schaaldierenfumet sterk inkoken tot op een achtste en werk hem op met klontjes boter.
Klop de room half op en voeg hem bij de saus.
Kleur de langoustines in olijfolie op een hoog vuur tot ze half gaar zijn.

Presentatie:

Verdeel de goed uitgewrongen spinazie over 4 inox ringen, leg er de langoustines op en eindig met fijne schijfjes kaas.
Laat het geheel 1-2 min. langzaam garen onder de grill.
Mix het met de staafmixer door de saus en giet een paar lepels in 4 diepe borden.
Werk de borden af met de langoustinefondue.



Comté 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**

Gegrilde kipvleugels met briedip.



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

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
220 g brie, room-, Franse, 60+
2 citroenen
1 kg kippenvleugels
4 tn knoflook
80 ml olie, olijf-, milde
1 el oregano, gedroogde
½ tl peper, cayenne-
4 fl Tripel LeFort
50 g yoghurt, Griekse, 10%

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 700
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 440 mg
Vet: 57 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen en rasp de gele schil van 1 van 2 citroenen en pers 1½ vrucht uit. Snijd de rest in parten.
Snijd de knoflook fijn.
Meng de olijfolie met de knoflook, de oregano, de cayennepeper, het citroensap, de citroenrasp, wat peper en evt. wat zout.
Meng de scharrelkippenvleugels met de marinade, dek ze af en marineer ze minimaal 60 min. in de koelkast.
Steek de barbecue aan.
Haal de kip uit de marinade en gril die op de barbecue in ca. 25 min. gaar (keer de kip regelmatig).
Bestrijk de kip halverwege nogmaals met de marinade.
Verwijder ondertussen de korst van de brie en doe 150 g ervan samen met de yoghurt in een kleine hakmolen.
Mix de brie in 3-5 min. tot een gladde en luchtige dipsaus.
Snijd de rest van de roombrie in kleine blokjes en verdeel die over de dip.
Snijd de bieslook fijn.
Bestrooi de kipvleugels met de bieslook en serveer ze met de briedip en de citroenpartjes.
Serveer de Tripel LeFort erbij.



De voedingswaarden zijn berekend exclusief het bier.

Griekse gebakken feta met olijven en pepers.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Samen aan tafel

Ingrediënten

1 citroen
1 pl kaas, feta-
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
100 g olijven, groene, grote
2 tk oregano
1 tl peper, chili-
145 g pepers, groene
250 g tomaatjes, cherry-
1 ui, rode

1 ovenschaal 20 x 15 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de ui in blokjes.
Snijd de citroen in halve partjes.
Hak de knoflook grof.
Ris de oregano van de takjes en hak die grof.
Knip de tomaat in kleinere takjes en leg ze in de schaal.
Bestrooi het geheel met chilipeper en schenk er de olie over.
Bak de feta 20 min. in de oven.

Tip:

Lekker met een salade of brood.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Halloumispiesen met watermeloensalade.



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

Ingrediënten

1 hv basilicum, verse
200 g frambozen
4 halloumispiesen
1 komkommer
1 meloen, water-, kleine
100 g pesto
25 g pijnboompitten

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 22,8 g
Koolhydraten: 52,8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 50,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10,3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de BBQ.
Snijd de watermeloen in kwarten en snijd de schil van de kwarten.
Snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.
Schaaf de komkommer met een dunschiller of kaasschaaf in linten.
Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan.
Verdeel de watermeloen, de komkommer, de frambozen, de pijnboompitten en de helft van de pesto over een schaal.
Gril de halloumi piesen om en om tot er mooie grillstrepen ontstaan.
Serveer de halloumispiesen boven op de salade en doe de rest van de pesto erover.
Garneer ze met de basilicum.

Info:

Halloumi is een Cypriotische kaas die bekend staat om zijn unieke eigenschap dat hij niet smelt bij verhitting, waardoor hij perfect is om te grillen of te bakken. De kaas heeft een zoute smaak en een enigszins rubberachtige textuur, die doet denken aan mozzarella. Halloumi wordt traditioneel gemaakt van een mengsel van schapen- en geitenmelk, maar tegenwoordig wordt er vaak ook koemelk aan toegevoegd.

Haydari.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Internationale recepten, TurkseKok.nl

Ingrediënten

200 g kaas, witte, Turkse (60% vet)
3 tn knoflook
1 tl komijn
2 tl munt, gedroogde
50 ml olie, olijf-
1 tl paprikavlokken
200 ml yoghurt, gezeefde, Turkse

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.

Neem een kom en begin met het prakken van de kaas hierin.
Giet de olijfolie erbij.
Ga verder met prakken en roeren totdat het mengsel zacht is geworden.
Prak de knoflook en voeg deze toe aan de kom.
Ga verder met roeren.
Voeg de yoghurt en het komijn toe.
Blijf verder roeren.
Als alles goed gemengd is, schep je het mengsel op het bord (of schaaltje, kommetje) waar je het in wil serveren.
Je kunt het evt. eerst in de koelkast doen om de haydari helemaal te laten afkoelen.
Gebruik als dressing de munt en de paprikavlokken.

Tips:

- **Als je niet over gezeefde yoghurt beschikt, maar wel normale Turkse of Griekse yoghurt, dien je eerst even zelf de yoghurt door een zeef te halen; op deze wijze maken we de yoghurt nog dikker dan hij al is.**
- **Süzme yoğurt is in Turkse minimarkets kant-en-klaar te koop.**
- **Serveer de haydari bijv. met lahana dolmasi of in feite ieder andere willekeurige dolma soort.**

Kaasballetjes.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 50
Sterren: *
Bron: Jurino Ignacio

Ingrediënten

16 g bakpoeder
150 g bloem, tarwe-
3 eieren
500 g kaas, belegen, geraspte
- olie, zonnebloem-, om te frituren
½ tl peper, zwarte
3 el water
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.

Roer alle droge ingrediënten (de bloem, het bakpoeder, de peper, het zout en de kaas) goed door elkaar.
Voeg hieraan de eieren en het water toe en maak dan van het geheel een stevig deeg.
Kneed het deeg goed, totdat het een bol vormt.
Als het deeg te droog is en in kruimels uit elkaar valt, kun je meer water toevoegen.
Vorm nu kleine balletjes)zo groot als een walnoot) van het deeg.

Let op: door het bakpoeder zal het deeg gaan uitzetten en worden de balletjes uiteindelijk groter!

Verhit de zonnebloemolie op 175 C en frituur de kaasballetjes tenslotte in de olie tot ze goud-geel van kleur zijn (ca. 3 min.) dus blijf erbij!
Laat de kaasballetjes uitlekken op keuken-papier en serveer ze als ze nog warm zijn.

Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella.



Eiwitdieet
Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook
½ bol mozzarella, in reepjes
2 el olie, olijf-
- peper
200 g roerbakgroenten, Italiaanse
150 g rundvleesreepjes
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.
Roerbak de biefreepjes kort om en om.
Schep de reepjes uit de pan.
Zet de pan terug op het vuur en bak de gesnipperde ui glazig.
Voeg de knoflook toe en bak 1 min. mee.
Voeg de roerbakgroenten toe en bak het geheel 3 min.
Voeg de biefreepjes toe en maak alles op smaak met zout en peper.
Doe alles in een licht ingevette ovenschaal en leg de mozzarellareepjes er boven op.
Zet de ovenschaal 1-2 min. onder de hete grill.

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.

Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Cook & Book

Ingrediënten

1½ bouillonblokje, vis-
½ camembert
2 el kruiden, verse, fijngesneden (bv. basilicum, peterselie, rozemarijn, salie)
100 ml olie, olijf-
- peper, zwarte, versgemalen
2 tomaten, sappige
300 g visfilet, verse (bv. tilapia, schol of kabeljauw)
- zeezout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C
Giet de olijfolie in een grote, platte oven-schaal.
Verkruimel de bouillonblokjes en roer ze door de olie.
Bedek de vis aan beide zijden met de fijngesneden kruiden en leg de filets in een ovenschaal.
Snijd de camembert en de tomaten in plakken en beleg de vis ermee (tomaten bovenop).
Strooi nog wat versgemalen peper en zeezout over de vis en een dun straaltje olijfolie.
Bak de visfilets zo'n 20-25 min. in de voorverwarmde oven.

Tips:

- **Lekker met gekookte krieltjes!**
- **Pas op voor het gebruik van te veel salie en/of marjolein/oregano - deze kruiden kunnen snel gaan overheersen, dus gebruik ze met mate.**

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 20-25 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

Kabeljauwpakketjes met groente en Parmezaanse kaas.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Erik van de Geest

Ingrediënten

75 g aubergine
100 g broccoli
1 citroen
- olie
1 tl oregano
- peper, versgemalen
20 g pesto, groene
50 g prei
20 g kaas, Parmezaanse
200 g kabeljauwflet, in stukken
1 tn knoflook
75 g tomaatjes, cherry-
1 ui, rode
20 ml wijn, witte
- zout

- aluminiumfolie

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de broccoli in roosjes.
Kook ze ca. 2 min..
Spoel ze koud af en laat ze uitlekken.
Was de prei en snijd die in ringen.
Snijd de ui in halve ringen.
Snijd de aubergine in blokjes,
Verhit een scheutje olie in een wok.
Bak de broccoli, de prei, de rode ui en de aubergine een paar min. op een middelhoog vuur.
Hak de knoflook fijn, voeg die toe en roer even door.
Breng het op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout.
Blus het af met de witte wijn.
Snijd de cherrytomaatjes in 2-en.
Zet het vuur uit.
Voeg de tomaatjes toe aan de groenten.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 190
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Kraak en smaak.



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

Ingrediënten

4 el kaas, belegen, gemalen
1 pk kaas, room-, verse
4 el maïskorrels, crispy
4 rijstwafels, cheese-

Bereidingstijd: 5-10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 195
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de roomkaas met de gemalen belegen kaas.
Besmeer de rijstwafels met het kaasmengsel.
Bestrooi de rijstwafels met de maïskorrels.

Krokant beursje met St. Bernardus-kaas en gekarameliseerde peren.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: LekkerVanBijOns.be

Ingrediënten

75 g amandelschaafsel
40 g boter
4 pl deeg
200 g kaas, St. Bernardus-
4 peren
2 dl port
4 el rozijntjes
4 el suiker



Bereiding.

Rooster de amandelschaafsel.
Snijd de kaas in blokjes.
Week de rozijntjes in wat Port.
Strijk het deeg in met wat gesmolten boter en leg er in het midden wat rozijnen, wat amandelschaafsel en blokjes kaas op.
Vouw de hoeken naar binnen en bind de beursjes vast met een stukje keukentouw.
Bak ze af in een oven van 220°C.
Schil de peren en snijd ze blokjes.
Smelt wat boter en suiker tot een blonde karamel, voeg er de peren aan toe en laat ze op een zacht vuur gaar worden.
Plaats de beeursjes op 4 bordjes en garneer ze met de gekarameliseerde peerstukjes.

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

Lasagna met spinazie en ricotta (airfryer).



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

Ingrediënten

1 citroen, schoon-geboend
100 g kaas, 30+, geraspte
2 tn knoflook
2 tl kruiden, Italiaanse, gedroogde
250 g lasagnevellen, volkoren, koelverse
50 ml melk, magere
228 g mozzarella, Italiaanse (1 bol)
2 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
2 el pijnboompitten
600 g prei
500 g ricotta
400 g spinazie, verse
1 ui, middelgrote
- zout

- ovenschaal (ca. 24x19 cm)

Bereiding.

Snijd de prei in ringen.
Spoel de prei in een vergiet onder koud stromend water af en laat het uitlekken.
Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
Verhit de olie in een hapjespan op een middelhoog vuur.
Voeg de prei, de ui, de knoflook en de Italiaanse kruiden toe en bak het 8 min.
Voeg de spinazie in delen toe, schep het om en laat het 3 min. slinken. Boen de citroen schoon en rasp de schil.
Snijd de mozzarella in kleine blokjes.
Meng de mozzarella, de ricotta, de melk en het citroenrasp door elkaar. Breng het op smaak met peper en evt. zout.
Verdeel 1/5 van het preimengsel over de bodem van de ovenschaal. Beleg het met een laag lasagnebladen.
Verdeel hier 1/5 van het ricottamengsel over en beleg het met een laag lasagnebladen.
Herhaal dit tot alles op is en eindig met een laag ricottamengsel.
Verdeel de geraspte kaas erover en bestrooi het met de pijnboompitten. Dek het af met aluminiumfolie en bak het ca. 45-50 min. in de airfryer op 180°C.
Verwijder de laatste 10 min. de folie.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 50 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 675
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: 520 mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 11 g
Groente: - g
Zout: - g

Loaded chips met mozzarella, tomaat en pesto (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g basilicum, verse
85 g Croky Pop'd potatoes paprika
100 g mozzarella, geraspte
80 g pestospread
75 g tomaten, zon-gedroogde

- airfryer pizzapan

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 195
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: 400 mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 160°C.
Snijd de zongedroogde tomaatjes grof.
Verdeel de helft van de chips over de bodem van de pizzapan van de airfryer.
Verdeel hierover de kaas, ⅓ van de pesto en alle tomaatjes.
Verdeel de rest van de chips, ⅓ van de pesto en de rest van de kaas erover.
Bak de loaded chips in ca. 5 min. in de airfryer.
Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes.
Verdeel de rest van de pesto erover, bestrooi met het basilicum en serveer.

Mac and cheese met bier.



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

Minibroodjes met feta en spinazie.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Libelle

Ingrediënten:

1 bl deeg, croissant-
1 ei
125 g feta
1 tn knoflook
- peper, zwarte, vers-gemalen
2 el sesamzaad
200 g spinazie
2 el tomaatblokjes, uitgelekte
- 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.

Rol het croissantdeeg uit op een koele ondergrond en snijd de driehoekjes los.
Breng de spinazie met aanhangend water aan de kook en laat het slinken.
Druk al het vocht eruit, pers de knoflook erboven uit en roer de tomaatblokjes erdoor.
Breng het pittig op smaak met zout en versgemalen peper en verdeel het over de deegdriehoekjes.
Verbrokkel de feta erboven en vouw het deeg op tot flapjes, plak de randen met water op elkaar en druk het goed aan.
Bestrijk de bovenkanten met losgeklopt ei en bestrooi ze met het sesamzaad.
Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in een voorverwarmde oven (200°C) in ca. 15 min. goudbruin en gaar.

Mon Chou kersentaart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Carta

Ingrediënten

4 bld gelatine
1 pk lange vingers
3 pk Mon Chou (à 100 g)
250 ml room, slag-
75 g suiker, bastard-
1 zk suiker, vanille-
1 bl vlaaivulling kersen

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

Bereiding.

Week de gelatine 10 min. in ruim koud water.
Verdeel de lange vingers over de bodem van een springvorm van 22 cm. doorsnede.
Klop met een mixer de Mon Chou met de suiker en vanillesuiker glad.
Klop in een aparte schaal de slagroom stijf.
Los de uitgeknepen gelatine op in 3 el warm water.
Schep eerst de gelatine door de Mon Chou en daarna de slagroom.
Verdeel het mengsel over de bodem van lange vingers en strijk de bovenkant glad.
Verdeel hierover de vlaaivulling.
Laat de taart minimaal 3 uur in de koelkast opstijven.

Omelet met bleekselderij en hüttenkäse.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Judith Rolf

Ingrediënten

1 klnt boter, room-
1 stgl bleekselderij
4 eieren
1 kbk Hüttenkäse
- 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.

Breek de eieren in een kom en kluts ze met een vork door elkaar.
Voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.
Snijd de bleekselderij zo fijn mogelijk (een klein stukje van het begin van de stengels en de onderkant van de bleekselderij zijn wat bitter van smaak, deze mogen in de groenbak; de blaadjes aan de bleekselderij kan je gebruiken voor de garnering).
Meng de eieren en de bleekselderij.
Laat de roomboter smelten in een koekenpan.
Voeg het ei- en bleekselderij-mengsel toe wanneer de roomboter goed gesmolten is.
Verdeel de Hüttenkäse over de bleekselderij-omelet en doe een deksel op de koekenpan.
Na ca. 4 min. is het geheel goed gaar.
Garneer de omelet met fijngesneden bleekselderijblaadjes.

Omelet met feta en paling.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

½ avocado
4 eieren
- feta, klein stukje, in blokjes
1 el olie, olijf-
100 g palingfilets, gerookte
- peper, versgemalen
1 hv rucola (of verse spinazie)
- zout

Bereiding.

Klop de eieren los in een kom.
Bak op een laag vuur twee dunne omeletten en laat deze vervolgens even afkoelen.
Snijd de avocado in de lengte doormidden.
Draai de twee helften los van elkaar, verwijder vervolgens de pit.
Haal het vruchtvlees met een lepel uit een halve avocado en prak het fijn.
Snijd de feta in kleine blokjes.
Bestrooi de omeletten met een klein beetje versgemalen peper en evt. wat zout.
Beleg de omeletten met de avocado, de stukjes palingfilet, de blokjes feta en een handje rucola of spinazie.

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

Oude kaas omeletjes met tuinkers.



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

Ingrediënten

4 broodjes, kaiser-
2 el crème fraîche
3 eieren
75 g kaas, oude, 48+ (Wapenaer Goudse)
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el tuinkers

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 394
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 2 g
Groente: 5 g
Zout: 1 g

Bereiding.

Klop de eieren los.
Rasp de kaas en meng die met de eieren.
Klop er de crème fraîche door.
Breng het op smaak met versgemalen peper.
Verhit de olie in een grote koekenpan.
Bak van het eimengsel 4 kleine omeletjes.
Snijd de broodjes doormidden.
Leg de omeletjes op de broodjes en bestrooi ze met de tuinkers.

Ovenaardappeltjes met kaas en tartaar .



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
250 g champignons
50 g kaas, belegen
2½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tartaartjes
2 tl tijmblaadjes, verse
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2270
Energie kcal: 540
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 72 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de aardappelen schoon en snij ze in partjes.
Rasp de belegen kaas.
Snij de champignons in plakjes.
Kook de aardappelpartjes 10 minuten in water met zout.
Giet de aardappelen af.
Schep voorzichtig 2 el olie door de aardappelen.
Verdeel de aardappelpartjes over een met een bakmatje bekleed bakblik.
Bestrooi de partjes met peper naar smaak.
Bak de aardappelpartjes in een voorverwarmde oven in ca.30 minuten bruin en gaar.
Schep de aardappelpartjes tussentijds 2x om.
Strooi 5 minuten voor het einde de kaas erover.
Laat de kaas smelten.
Bestrijk intussen de tartaartjes dun met olie.
Bestrooi de tartaartjes met peper en zout naar smaak.
Bak de tartaartjes in een hete koekenpan bruin en rosé.
Bak de champignons gelijktijdig mee.
Schep de tijm en peper en zout erdoor.
Verdeel de champignons over de tartaartjes.
Serveer de tartaartjes met de aardappelpartjes.

Tip:

Lekker met gemengde salade.

Wijntip:

Douglas Green, Cinsaut Pinotage, rood, Zuid-Afrika, krachtig.

Oven:

Elektrisch – 220°C
Hete lucht – 200°C
Gas – stand 5-6

Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnekaas.



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

Ingrediënten

300 g boerenkool
75 g boter
2 eieren
200 g kaas, komijne-
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

Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas.



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

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
⅛ paprika
- peper, versgemalen
¼ prei
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 200ºC (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 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.

Ricotta-citroensoufflé.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, Receptenplein.nl

Ingrediënten

1 snf bakpoeder
- boter, voor de vorm
2 citroenen
4 eieren
500 g ricotta (of magere kwark)
1 dl room
120 g suiker
4 el suiker, poeder-

- soufflévorm (± 1½ l)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Was de citroenen goed en droog ze af.
Rasp de schil van 1 citroenhelft en pers beide citroenen uit.
Splits de eieren, klop de eidooiers met de suiker met een garde tot een romige, gele massa en voeg de room, de ricotta, het citroensap en de citroenschil toe.
Sla het eiwit met 3 el poedersuiker en het snufje bakpoeder zeer stijf en schep het voorzichtig door de eidooiermassa.
Vet de soufflévorm in en schep de massa er tot ± 1½ cm onder de rand in.
Zet de soufflé in het midden van de op ± 160°C voorverwarmde oven en bak hem 35-40 min.
Bestrooi hem voor het serveren met de overgebleven poedersuiker.

Tip:

Serveer direct uit de oven, evt. met een bolletje vanille-ijs.

Wijntip:

Een zoete dessertwijn, zoals een Moscato d'Asti of een Vin Santo.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 35-40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: - g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Roomkaas-truffelspread.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: BonApetit.nu

Ingrediënten

200 g MonChou® Zacht & Luchtig
2 el tapenade, truffel-

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

Bereiding.

Meng de roomkaas met de truffeltapenade en klaar is kees!

Rundercarpaccio met parmezaan en rucola.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Vleeschwaar.nl

Ingrediënten

(- balsamicocrème)
(- basilicumblaadjes, verse)
200 g carpaccio, runder-
1 el citroensap
30 g kaas, Parmezaanse, geschaafd
1 el kappertjes
1 tl mosterd, Dijon-
4 el olie, olijf-, extra vierge
- peper, zwarte, vers-gemalen
2 el pijnboompitten, geroosterde
50 g rucola
- zout

Bereiding.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op een middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en laat ze afkoelen.
Meng in een kleine kom de olijfolie, het citroensap, de Dijonmosterd, zout en peper naar smaak tot een gladde dressing.
Leg de plakjes carpaccio op een groot bord of op individuele borden (zorg ervoor dat de plakjes licht overlappen om een mooi effect te creëren).
Verdeel de rucola gelijkmatig over de carpaccio.
Strooi de geroosterde pijnboompitten en kappertjes over de rucola.
Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne plakjes Parmezaanse kaas en verdeel deze over de carpaccio.
Sprenkel de dressing gelijkmatig over de carpaccio.
Garneer evt. met een paar druppels balsamico-crème voor een zoete toets.
Voeg een paar verse basilicumblaadjes toe voor extra smaak en kleur.
Serveer de carpaccio direct.

Info:

Rundercarpaccio is dungesneden rauwe runder-lende.

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

Salami-roomkaashoorntjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Spar.be

Ingrediënten

1 el basilicum, fijn-gehakte
2 el bieslook, fijn-gehakte
200 g kaas, room-
2 kaascrackers, verkruimeld
2 el kappertjes
- peper, versgemalen
8 pl salami
2 el walnoten, fijn-gehakte
- zout

Bereidingstijd: 10-15 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.

Roer de roomkaas los en meng er de kappertjes, de bieslook, de basilicum en de walnoten door.
Kruid het mengsel met wat versgemalen peper en wat zout.
Schep het mengsel in een spuitzak en leg de zak tot gebruik (maar min. 60 min.) koel weg.
Rol elk plakje salami op tot een hoorntje.
Vul ze met de roomkaas en werk ze af met de verkruimelde kaascracker.

Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 avocado
2 el azijn, balsamico-
100 g feta
4 el olie, olijf-, extra vierge
- peper
75 g pistache noten-melange, ongezouten
100 g spinazie, (baby-)
- zout

Bereiding.

Halveer de aardbeien, schep ze om met de balsamicoazijn en zet ze 10 min. weg om te marineren.
Schep het vruchtvlees uit de avocado en snijd het vruchtvlees in plakjes.
Verdeel de spinazie, de aardbeien en de avocado over in een schaal.
Verkruimel de feta grof boven de aardbeien, bestrooi de salade met de noten en besprenkel het geheel met de olie.
Breng evt. op smaak met peper en zout.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 395
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stimpstamp met blauwe kaas.



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

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, kruimige
400 g andijvie, gesneden
150 g kaas, blauwe
1 dl melk
1 tl nootmuskaat, vers-gemalen
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Schil en was de aardappelen, snijd ze in stukken en leg ze in een ruime pan met een laag water.
Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar, giet ze af en stamp er samen met de melk een dikke puree van.
Roer er beetje bij beetje de schoongemaakte en in reepjes gesneden andijvie door, terwijl je de pan op een heel laag vuurtje laat staan.
Verkruimel de blauwe kaas en roer deze als laatste door de stamppot, samen met wat versgeraspte nootmuskaat en zout en peper naar smaak.

Tosti met salami en brie.



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

Ingrediënten

- boter, room-
- brie
2 sn brood
2-3 pl salami

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

Bereiding.

Verwarm je contactgrill vast voor als je deze tosti met de contactgrill wil maken.
Beleg een boterham met een paar plakken salami en leg hier een paar dikke plakken brie op.
Leg de tweede boterham er bovenop en smeer de bovenkant in met wat roomboter.
Leg de tosti met de beboterde kant naar onder op de contactgrill en smeer ook de andere kant in met roomboter.
Klap de grill dicht en bak de tosti een paar minuten tot deze goudbruin is en de brie is gesmolten.

Maak je de tosti in de pan?
Leg hem dan met de beboterde kant onderop in de koekenpan en zet dan pas het gas aan.
Smeer de bovenkant van de tosti nu ook in met wat roomboter.
Bak de tosti goudbruin aan de onderzijde en schuif regelmatig over de bodem.
Op het moment dat je de tosti 'hoort schuiven' draai je hem om en bak je de andere kant nog een paar minuten.

Tosti’s met chutney van rode ui en cheddar.



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

Ingrediënten

4 sn brood, wit
- boter, ongezouten, zachte
150 g cheddar, rijpe, geraspte

Voor de chutney:

2 el azijn, balsamico-
2 el azijn, wijn-
2 el olie, plantaardige
1 el suiker, basterd-, lichtbruine
2 uien, rode, in dunne plakjes
1 snf zout

Bereiding.

Doe de uien en de olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag.
Zet deze op een matig-hoog vuur en laat de ui onder af en toe roeren bakken totdat deze gekarameliseerd is.
Voeg de overige ingrediënten toe, zet het vuur laag en laat het sudderen totdat het mengsel kleverig is geworden maar toch nog enigszins vloeibaar.
Proef de chutney en breng het op smaak door meer suiker toe te voegen voor het zoete accent of meer azijn voor het zure accent, al naar gelang nodig is voor de balans.
Besmeer elk van de sneden brood aan één kant met boter en zet ze apart.
Leg zonder het vuur aan te doen 2 sn brood in een grote grillpan, met de beboterde kant onder (als je pan niet groot genoeg is voor twee sneden, bak je één tosti per keer.
Smeer royaal een laagje chutney over de sneden en strooi de helft van de geraspte kaas erover.
Leg op elke snee een andere snee brood, met de beboterde kant boven en druk ze licht aan.
Zet het vuur matig-hoog en laat de eerste kant van de tosti’s gedurende 3-4 min. bakken totdat deze goudbruin zijn geworden, waarbij je met een spatel lichte druk uitoefent.
Keer de tosti’s voorzichtig met de spatel om en laat de andere kant gedurende 2-3 min. bakken of totdat de tosti’s goudbruin zijn.
Voor het aardige ruitpatroon keer je de tosti’s nog een keer om, waarbij je ze 90°naar links of rechts draait.
Laat ze zo nog 2-3 min. bakken.
Haal de tosti’s uit de pan, leg ze op een bord en snijd ze diagonaal in tweeën.
Laat ze een paar minuten afkoelen voordat je ze serveert met extra chutney.

Tip:

Overgebleven chutney kun je in een luchtdicht afsluitbaar, plastic bakje in de koelkast bewaren.

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**

Uiensoep met cognac en komijnekaas.



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

Ingrediënten

40 g boter
9 dl bouillon
1 dl cognac (of vieux)
200 g kaas, komijne-
- peper
2 el peterselie
3 uien
- 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.

Pel de uien.
Snipper de uien grof.
Smelt de boter.
Fruit hierin op een matige warmtebron de uiensnippers goudgeel.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Giet er de bouillon bij.
Giet er de cognac bij.
Kook zachtjes 8-10 minuten.
Rasp de kaas grof.
Meng de kaas vlak voor het serveren door de soep.
Bestrooi het gerecht met versgehakte peterselie.

Uientaart met boerenkaas.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg (diep-vries)
100 g champignons
2 el citroensap
3 eieren
250 g kaas, boeren-, belegen, geraspte
1 dl melk
3 el mosterd, grove, Zaanse
- nootmuskaat
- olie, sla
- peper, versgemalen
4 tomaten
3 uien, grote
- zout

Bereiding.

Kruis de tomaten in, dompel ze in kokend water onder, ontvel ze, snijd ze in plakjes en verwijder het zaad.
Snijd de uien in ringen en de champignons in plakjes en besprenkel ze met citroensap.
Fruit de uien in een beetje olie, laat ze onder af en toe omscheppen 5
min. bakken en neem ze hierna uit de pan.
Voeg evt. nog wat olie toe en bak de champignons 5 min.
Klop in een kom de eieren met de mosterd, zout, peper en nootmuskaat los.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat het bladerdeeg ontdooien en bekleed daarmee een springvorm van 24 cm.
Strooi op de bodem de helft van de geraspte kaas en leg de ui, tomaat en champignons daarop.
Giet het eimengsel en de rest van de geraspte kaas erover.
Bak de taart in 35 min. in het midden van de oven.

Tip:

U kunt dit gerecht zowel koud als warm serveren.

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

Verse kaas en zalm amuse.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Kookse.TV

Ingrediënten

3 stl bieslook
- crème fraîche
1 tk dragon
350 g kaas, verse
2 bs kervel
- peper, versgemalen
2 tk peterselie, platte
20 cl room, kok-
400 g zalm, gerookte
- 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 alle kruiden bij elkaar en hak ze fijn.
Doe de verse kaas in een kom en meng de kruiden erdoor alsmede wat versgemalen peper en zout.
Klop de vloeibare room en voeg die toe aan het kaasmengsel.
Snijd de zalm in reepjes en meng er wat crème fraîche door.
Verdeel het kaasmengsel over zes glaasjes en schep daarop de zalm.
Laat de glaasjes tenminste 15 min. in de koel-kast koud worden voor je ze opdient.

Voorjaarssalade met lamsham en meikaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, DeChef.nl

Ingrediënten:

2 stl bleekselderij, in kleine stukjes
250 g ham, lams-, gesneden
100 g kaas, jonge, in blokjes
1 meloen, Galia-, kleine
250 g sla, gemengde
4 tomaten, tros-, elk in vieren
1 bkj tuinkers, geknipt
2 uitjes, lente-, in dunne ringen
100 g walnoten, grof- gehakte

Voor de dressing:

2 el azijn, dragon- (of witte wijnazijn)
1 tl honing
½ tl mosterd
1 tl munt, gedroogde
8 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

- meloenbolletjessteker

Bereiding.

Steek met de meloenbolletjessteker bolletjes uit de meloen.
Schep de kaas, de walnoten en de tuinkers voorzichtig door elkaar.
Rol de plakjes lamsham op.
Roer voor de dressing: de azijn en de mosterd door elkaar en schenk er al roerend beetje bij beetje de olie bij.
Voeg de honing en de munt toe en breng de dressing met zout en peper op smaak.
Verdeel de sla over de borden en verdeel de lente-ui en de bleekselderij over de sla.
Leg de meloen, de lamshamrolletjes en de tomaatpartjes erop en sprenkel de dressing over de salade.
Verdeel er tenslotte het kaas-walnootmengsel over.

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

Warme kaasdip met bockbier.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Jumbo, Jummm

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
40 g bloem, gezeefde
300 ml Bockbier
80 g boter, room-
½ tl chilipoeder
150 g kaas, Gruyère
½ tl knoflookpoeder
200 ml melk, volle
150 g mozzarella, geraspte
½ tl uienpoeder

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 de gruyère in kleine stukjes.
Smelt de boter in een pan op een middelhoog vuur.
Voeg in één keer de bloem, de chili-, de uien- en de knoflookpoeder toe en roer dit tot een gladde massa.
Laat de pan op het vuur staan en voeg de koude melk toe.
Roer het tot een gladde massa.
Voeg het bier toe en breng het al roerend aan de kook (blijf roeren).
Voeg het bakpoeder, de Gruyère en de mozzarella toe en roer het tot een gladde dip.

Tips:

- **Zowel koud als warm erg lekker.**
- **Heerlijk om groenten of brood in te dippen.**



Waverse kaastaart.



Menugang: Hoofd-, voor-gerecht
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Kookgek.be, Sjeef.nl

Ingrediënten

Voor het gistdeeg:
100 g abrikozencompote
150 g bloem
65 g boter
- boter
1 ei
10 g gist
50 g melk
1 ael suiker, gries-
1 snf zout

Voor de vulling:
25 g amandelpoeder
1 banaan
2 eieren
250 g kaas, room-
40 g maïszetmeel
1¼ dl melk
2 tl rum
75 g suiker, gries-
50 g suiker, gries-
2 el suiker, poeder-

Bereiding.

Het gistdeeg:
Verwarm de melk lichtjes en los de gist hierin op.
Doe de bloem in een diepe kom, maak een kuiltje in het midden en giet daarin de melk met de gist.
Voeg de suiker, het ei en de boter toe.
Strooi het zout op de rand van de bloem en meng alles tot een zacht deeg.
Smeer een diepe taartvorm (Ø23 cm) met boter in.
Rol het deeg uit op een dikte van ± 3 mm en bekleed daarmee de taartvorm.
Strijk de abrikozencompote over de taartbodem uit.
Verwarm de oven voor op 220°C.

De vulling:
Splits de eieren.
Vermeng de roomkaas met de dooiers, de rum en de melk.
Vermeng het amandelpoeder met 75 g suiker en het maïszetmeel en roer dit mengsel door de kaasbereiding.
Klop de eiwitten tot ze wit zijn, voeg de rest van de griessuiker toe en klop verder op tot schuim.
Schep het door het kaasmengsel.
Vul de taartbodem tot aan de rand met de vulling.
Zet de taart in de oven en laat deze 25-30 min. bakken.
Haal de taart uit de taartvorm en laat hem afkoelen.
Werk de taart af met wat poedersuiker en schijfjes banaan.

Tip:

Om te voorkomen dat de taart barst, moet de damp uit de oven kunnen ontsnappen. Als dit bij uw oven niet het geval is, kunt u de deur lichtjes open laten staan door er bijvoorbeeld een vork tussen te steken.

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**

Zeewolf met Parmezaanse crème.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

- boter
80 g kaas, Parmezaanse, geraspt
500 g krieltjes, voor-gekookt
150 g mascarpone
- olie, olijf-
100 g olijven, zwarte, ontpit
- peper, versgemalen
100 g rucola
10 st tomaten, gedroogde
4 st zeewolffilets (à 150 g)
- zout

Bereiding:

Spoel de krieltjes en kook ze gaar in gezouten water.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Kruid de stukken zeewolffilet met peper en zout en schik ze in een met boter ingevette ovenschaal.
Zet de vis 15 min. in de voorverwarmde oven.
Meng ondertussen de gerapte Parmezaan met de mascarpone.
Verwarm het op een zacht vuur en roer regelmatig tot een mooie gladde crème.
Breng de crème op smaak met peper en evt. wat zout.
Spoel de rucola.
Droog de sla goed.
Snipper de zongedroogde tomaatjes en de zwarte olijven fijn.
Hussel ze door de rucola.
Besprenkel de rucola met olijfolie.
Roerbak de gekookte krieltjes goudbruin.
Serveer de zeewolffilets met de salade en de krielaardappeltjes.
Geef de Parmezaancrème er apart in een potje bij.

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

Zuurkooltaart met geitenkaas en bieslook (Fr. Alpen).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

- bieslook, enkele sprietjes
5 pl bladerdeeg, diepvries-, ontdooid
- bloem
25 g boter
1 bk crème fraîche (125 ml)
4 eieren
50 g geitenkaas, harde, geraspt (bijv. Apetina)
250 g kipfilet, in stukjes
2 el mosterd, Dijon-
3 el paneermeel
1 paprika, rode, in stukjes
- peper
1 ui, gesnipperd
- zout
300 g zuurkool, wijn-, goed uitgelekt

Bereiding.

Snijd de zuurkool fijn.
Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar.
Rol het bladerdeeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van ca. 28 cm doorsnede.
Bekleed een ingevette lage taartvorm met een doorsnede van ca. 24 cm met de lap bladerdeeg.
Bestrooi de bodem van de taartvorm met paneermeel.
Zet de vorm tot het gebruik koel weg.
Verwarm de oven voor op 200ºC.
Verhit de boter in een braadpan.
Bak de stukjes kip al omscheppend in ca. 10 min. goudbruin.
Voeg de ui en de paprika toe aan de kip.
Bak de ui en de paprika 2 min. mee.
Voeg de crème fraîche en de mosterd toe aan de kip.
Breng de kip al omscheppend aan de kook.
Schep de zuurkool door het kipmengsel.
Laat het mengsel afkoelen.
Schep het mengsel daarna in de vorm.
Klop de eieren met peper en zout naar smaak los.
Schenk de eieren over de zuurkool.
Strooi de kaas over de eieren.
Bak de taart in de oven in ca. 40 min. goudbruin en gaar.
Bestrooi de taart met fijngesneden bieslook.

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

Zwitserse kaasfondue.



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

Ingrediënten

1 brood, stok-, groot
1 tl citroensap
400 g Emmentaler, geraspt
200 g Gruyere, geraspt
1 brgls Kirsch
2 tn knoflook
1 el maïzena
- nootmuskaat
- peper, zwarte
4 dl wijn, witte, droge

Bereidingstijd: 10-20 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

Voorbereiding.

Wrijf de fonduepan (caquelon) in met de teentjes knoflook.
Giet de wijn er in en verwarm deze (laat de wijn niet aan de kook komen).
Voeg het citroensap toe.
Voeg, onder voortdurend goed roeren, de Emmentaler en de Gruyère toe.
Voeg daarna de Kirsch met de daarin opgeloste maïzena toe (zo krijg je een goed homogeen mengsel).

Bereidingswijze.

Kruid de fondue naar smaak met geraspte nootmuskaat en versgemalen peper.
Als, na het verwarmen de fondue te dun of niet goed gebonden is, bind hem dan met wat maïzena opgelost in witte wijn.
Uw fondue is klaar, zet de caquelon op een rechaud en geniet van deze heerlijke Zwitserse specialiteit.

Tip:

Met wat meer Gruyère en wat minder Emmentaler of met wat kerrie en tabasco wordt de fondue wat pittiger.

Zwitserse snack.



Menugang: Snack
Keuken: Zwitserse
Porties: 1
Sterren: *
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

4 pl bacon
100 g kaas, Zwitserse, in 8 dobbelsteentjes
- olie, zonnebloem- of frituurvet

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

Bereiding.

Wikkel ieder dobbelsteentje kaas in een ½ plak bacon.
Laat de olie of het frituurvet zeer heet worden.
Bak hierin de kaaspakketjes gedurende een ½ min.

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

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
kblj	Klein blikje
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



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
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