Recepten met salade I v1.9

Inhoudsopgave.

Auberginecurry met komkommersalade. 3
Bagel met eiersalade en gerookte paling. 4
Broodje tartaar met bietensalade. 5
Broodje tartaar met paprikasalade. 6
Gebakken brie met wortelsalade. 7
Gegrilde tonijn met tomatensalade. 8
Gekruide kip met salade van kikkererwten. 9
Gerookte forelfilet met rode bietensalade. 10
Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade. 11
Kippenpoot met rauwkostsalade. 12
Kipsaté met taugésalade. 13
Konijn met pruimen met witlofsalade. 14
Pasta met paddenstoelen, roomsaus en een frisse salade. 16
Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade. 17
Romige penne met een frisse salade. 18
Vis gerold in nori met witlofsalade. 19
Wrap met caprese-spinaziesalade. 20
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade. 21
Zeetong à la meunière met pastinaakfrietjes en witlofsalade. 22
Gebruikte afkortingen. 23

Auberginecurry met komkommersalade.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 24Kitchen, Carta-Johan, Paul van den Bergh

Ingrediënten

2 aubergines
½ bs basilicum
½ blkj bouillon, groente-
3 tl currypasta, gele
1 limoen, sap van
400 ml melk, kokos- - olie, rijst-
2 paprika's
300 g rijst, pandan-
250 ml water

Voor de komkommer-salade:

2 el azijn
1 el ketjap
2 komkommers
1 el olie, rijst-

Bereiding.

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Snijd de aubergines in blokjes.
Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes
Verhit een scheutje olie in een pan en bak de aubergine en paprika ca. 7 min.
Voeg de currypasta toe, roer het goed door en laat het ca. 2 min. bakken.
Voeg de kokosmelk, het water en het bouillonblokje toe en breng geheel aan de kook.
Laat het geheel ca. 10 min. sudderen tot er een dikke saus ontstaat.
Pluk en hak de basilicum fijn.
Voeg op het laatst de basilicum toe en breng de curry op smaak met het sap van de limoen.
Serveer de curry met de rijst.

Komkommersalade:

Schil met een kaasschaaf de schil van de komkommer en schaaf de komkommer in plakken.
Meng in een kom alle ingrediënten voor de salade.

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

Bagel met eiersalade en gerookte paling.

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

Ingrediënten

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

Voor de eisalade:

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

Bereiding.

Eisalade:

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

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

Tip:

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

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

Broodje tartaar met bietensalade.

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

Ingrediënten

1 appel
8 plk bacon
1 pt bieten, rode (340 g)
4 bolletje, bruine
2 el boter, braad-vloeibare
60 g kaas, gemalen, 30+ (zak a 150 g)
4 rundertartaartjes
1 krp sla, ijsberg-
50 ml sladressing

Bereiding.

Was de appel.
Verwijder het klokhuis met een appelboor.
Snijd de appel in 4 plakken.
Laat de rode biet uitlekken.
Houd 8 mooie plakjes apart.
Snijd de rest klein.
Verhit 1 el braadboter in een braadpan en bak de appelplakken.
Neem de appelplakken uit de pan.
Voeg de rest van de braadboter toe.
Bak de tartaartjes aan beide kanten ca. 3 min.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Bak de bacon in een droge koekenpan uit.
Snijd de ijsbergsla fijn en mengen met de sla met de kleingesneden rode biet en de dressing (bijv. blue cheese dressing).
Leg de laatste minuut de appelplakken terug in pan leggen.
Leg op op een appelplak een plakje rode biet, een plakje bacon, tartaartje, plak rode biet, plakje bacon en eindig met een pluk kaas.
Laat, met de deksel op pan, de kaas even smelten.
Snijd de broodjes open en leg het tartaartje op de onderkant van het broodje.
Dek het tartaartje af met bovenkant van het broodje en zet het eventueel vast met prikkers.
Serveer de bietensalade er bij.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 475
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Broodje tartaar met paprikasalade.

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

Ingrediënten

3 el boter of margarine
10 g kruiden, rundvleeskruiden-
1 bol mozzarella
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
4 el pestodressing
4 pistoletjes, bruine
4 tartaartjes, runder- (ca. 100 g)
2 uien, rode

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C of gasovenstand 5.
Bak de pistolets af.
Maak de paprika's schoonmaken en snijd in reepjes.
Pel de uien en snijd in ringen.
Meng de paprika's met de ringen van 1 ui en dressing.
Vervorm de tartaartjes tot langwerpige burgers en kruid ze met de vleeskruiden.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de tartaartjes in ca. 3 min. bruin, halverwege even keren.
Bak de laatste min. de rest van uienringen mee.
Snijd de broodjes doormidden.
Leg op elke onderzijde 1 tartaartje.
Verdeel de uienringen erover.
Snijd de Mozzarella in plakjes en verdeel ze over de uienringen.
Dek af met de bovenkanten van de broodjes.
Zet de burgers ca. 4 min. in de oven, tot de kaas gesmolten is.
Serveer de burgers samen met de paprika-salade.

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebakken brie met wortelsalade.

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

Ingrediënten

100 ml azijn, wijn-, rode
240 g brie, gevuld met cranberry (Jumbo)
50 g cranberry's, gedroogde
1 ei
4 el olie, zonnebloem-
4 el panko (Japans broodkruim)
15 g peterselie, platte
1 el suiker
2 uien, rode
300 g winterpeen

Bereiding.

Snijd de uien in flinterdunne ringen en doe ze in een kom.
Breng 1 l water aan de kook en schenk die bij de ui.
Laat de ui 2 min. staan en giet de uienringen af in een zeef.
Doe ze in een bakje of potje waar ze precies in passen en voeg de azijn en de suiker toe.
Sluit het af en laat het minimaal 1 uur staan.
Snijd met een dunschiller dunne linten van de winterpeen en doe die in een schaal.
Hak de peterselie fijn en meng die samen met de cranberry's door de wortellinten.
Meng de ingemaakte uienringen met wat vocht door de wortelsalade.
Klop het ei los in een diep bord.
Doe de panko in een ander bord.
Halveer de stukken brie in de lengte.
Haal de stukken brie eerst door het ei en vervolgens door de panko zodat ze rondom bedekt zijn.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de stukken brie 6-8 min. rondom.
Serveer de brie met de wortelsalade.

Tip:

Je kunt de salade 2 dagen van tevoren maken en de brie 2 uur van tevoren paneren.

Bereidingstijd: 85 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 454
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gegrilde tonijn met tomatensalade.

Menugang: Bij-, lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 hv amandelen, grof gehakt
1 blk artisjokharten, uitgelekt en in vieren
1 el azijn, balsamico-
15 g basilicum, alleen de blaadjes
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tomaten, in stukjes
4 tonijnsteaks (à 150 g)
- zout

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.

Verwarm een grillpan op een hoog vuur.
Bestrijk de tonijn aan beide kanten met olie en bestrooi hem met peper en zout.
Gril de tonijn aan beide kanten in 5-7 min. tot de binnenkant mooi rosé is en de buitenkant dichtgeschroeid.
Rooster de amandelen in een droge koekenpan en meng deze met de artisjokken, de tomaten en in reepjes gescheurde basilicumblaadjes.
Schep dit om met peper en zout, 2 el olijfolie en 1 el balsamicoazijn.
Serveer de salade met de tonijn.

Gekruide kip met salade van kikkererwten.

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

Ingrediënten

1 pl citroen
2 kol dressing, light (max. 40% vet)
50 g erwten, kikker-, gekookte
130 g kipfilet, bereide
1 tn knoflook
1 kol paprikapoeder
1 kol peterselie
1 kol olie, plantaardige
4 tomaten, kleine
1 ui, rode, kleine
½ venkel

Bereiding.

Meng het paprikapoeder, de olie en het gehakte knoflookteentje in een schaaltje.
Haal de kipfilet door de marinade en zet het in de koelkast.
Verhit de barbecue of grillpan en bak de kipfilet ca. 5 min. aan elke kant tot hij gaar is.
Laat de kip afkoelen.
Bereid intussen de salade.
Snijd de rode ui in ringen, de tomaatjes in vieren en de venkelknol in stukjes.
Meng de kikkererwten met de ui, de tomaatjes, de venkel en de gehakte peterselie.
Besprenkel dit met de dressing.
Dien de salade op met de in plakjes gesneden kipfilet en 1 partje citroen.

Tip:

Vervang de venkel ook eens door selderij.

Voorb. tijd: 30 min.
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

Gerookte forelfilet met rode bietensalade.

Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

2 el azijn
2 bieten, rode, kleine, gekookte
100 g forelfilets, gerookte
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
75 g rucola
2 tl sesamzaad
- 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 een droge koekenpan op een matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin.
Pel de rode bieten en snijd ze in lucifer-dunne reepjes.
Was de rucola en meng dit met de bieten.
Klop de azijn, de olie en zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing.
Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.
Bestrooi de salade met het sesamzaad en leg de forelfilets er bovenop.

Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Miranda Janssen

Ingrediënten

2 el azijn
1 tl bieslook
1 ei
200 g kipfilet
1 tn knoflook
½ kool, spits-
300 g krieltjes, panklare
4 el meel, paneer-
2 el olie
¼ paprika, gele
¼ paprika, rode
- peper
1 uitje, bos-

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Was en snijd de spitskool in dunne reepjes.
Was en snijd de paprika's in dunne reepjes.
Roer in een ruime kom 1½ el van de olie, de azijn en peper naar smaak door elkaar.
Schep de spitskool en de paprika erdoor en laat de salade in ± 30 min. op smaak komen.
Pel de knoflook.
Maak het bosuitje schoon en snijd het in dunne ringetjes.
Snijd de kip in lange dunne repen.
Klop het ei in een diep bord los.
Roer in een ander diep bord het paneermeel, de uitgeperste knoflook en het bieslook door elkaar.
Haal de kiprepen door het ei en vervolgens door het paneermengsel.
Leg de repen op een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze in de voorverwarmde oven in ± 30 min. bruin en gaar worden.
Schep de rest van de olie door de krieltjes en bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag in ± 20 min. bruin en gaar.
Serveer de kiprepen met de salade en de krieltjes en bestrooi ze met de bosui.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: ca. 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 35 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kippenpoot met rauwkostsalade.

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

Ingrediënten

1 el Bak & Braad
- kerriepoeder
1 kippenpoot
- mayonaise
- mosterd
- nootmuskaat
- peper
200 g sperziebonen

Rauwkostsalade:

- olie, olijf-, scheutje
1 winterpeen
10 zilveruitjes

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.

Bestrooi de kippenpoot met peper en kerriepoeder.
Verhit in een braadpan de vloeibare Bak & Braad en bak hierin de kippenpoot rondom bruin en gaar.
Maak de sperzieboontjes schoon door puntje en steeltje er af te snijden.
Was ze daarna en kook ze in een bodem water gaar.
Giet ze daarna af en bestrooi met nootmuskaat.
Gebruik de mosterd als 'dip' bij de kippenpoot.
Schrap de winterpeen, was deze en rasp deze fijn.
Meng dit met 10 zilveruitjes en wat olijfolie.

Kipsaté met taugésalade.

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

Ingrediënten

2 el azijn, witte wijn-
1 el ketjap manis
150 g kipfilet, in blokjes
1 komkommer
- peper
125 g taugé
- 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.

Week enkele satéstokjes 30 min. in koud water.
Schep de kip om met ½ el ketjap en peper en zout naar smaak.
Dek de kip af met vershoudfolie en laat minimaal 10 min. marineren.
Snijd de komkommer in stukjes.
Meng de komkommer met de taugé, azijn en de rest van de ketjap.
Breng op smaak met peper en zout.
Rijg de kip aan de satéstokjes.
Rooster de saté in grillpan ca. 8 min. bruin en gaar (keer regelmatig).
De saté kan ook in blokjes in de koekenpan worden bereid met 1 el olie.
Serveer de saté met de taugésalade.

Tip:

Lekker met sambal en wat witte rijst.

Konijn met pruimen met witlofsalade.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

Voor het konijn met pruimen:

1 scht azijn, natuur-
75 cl bier (amberkleurig of bruin, naar eigen wens)
2 el bloem
- klnj boter
4 konijnenbouten
3 kruidnagels
4 bl laurier
2 el mosterd
- peper, versgemalen
250 g pruimen, gedroogde, liefst ontpit
2 el pruimenconfituur (of gebruik wat bruine suiker)
4 tk tijm
4 uien
- zout

Voor de witlofsalade:

15 ml azijn, natuur-
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
6 strnk witloof
- zout

Bereiding.

Konijn met pruimen.

Kruid de konijnenbouten langs de beide zijden met versgemalen peper en wat zout.
Pel de uien, halveer ze en snijd ze in fijne halve ringen.
Smelt een royale klont boter in een grote stoofpot op een matig vuur.
Leg de stukken konijn in de pot en geef ze een goudbruin korstje.
Draai het vlees tijdig om.
Schep het vlees uit de pot ook al is het vlees verre van gaar.
Vervang indien nodig een deel van het braadvet door wat verse boter.
Stoof de uien in het hete braadvet (roer regelmatig en laat ze gerust een beetje zachtbruin bakken).
Snijd de gedroogde (en ontpitte) pruimen in hapklare stukken (kleine exemplaren gaan in z'n geheel) en doe ze in de stoofpot.
Voeg de pruimenconfituur toe (of gebruik wat bruine suiker).
Zet het vuur wat zachter.
Bepoeder de inhoud van de pot met een laagje bloem en roer.
Laat alles 1 min. bakken.
Leg de stukken kortgebakken konijn opnieuw in de pot en schenk het bier erbij.
Voeg ook de mosterd toe.
Roer nog even, zodat er geen ingrediënten vastkleven aan de bodem van de pot en zet het vuur zacht.
Bind de takjes tijm en blaadjes laurier samen met een eindje keukentouw.
Doe het 'bouquet garni' samen met de kruidnagels in de pot.
Voeg een beetje versgemalen peper toe én een bescheiden snufje zout.
Roer het door, zet het deksel op de pot en laat het vlees minstens 1 uur sudderen in de saus (het konijn hoort zo zacht te zijn dat het bijna van de botjes valt).

Witlofsalade.

Bereid het witloofslaatje kort voor de stoofpot van konijn met pruimen gaar is, zodat ze fris en knapperig blijft.
Verwijder het taaie 'kontje' uit elke stronk.
Snipper het witlof zeer fijn en doe de groente in een schaal.
Meng de mayonaise erdoor (gebruik een bescheiden hoeveelheid, zodat er een dun laagje rond elk stukje witlof kleeft.
Proef en werk de salade af met een scheutje natuurazijn, wat versgemalen peper en zout.

Ingrediënten vervolg:

- aardappelkroketjes (diepvries)

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

Bak de aardappelkroketten goudbruin.
Voeg kort voor het serveren een bescheiden scheutje natuurazijn toe aan de pot met konijn en roer het goed door (een kleine hoeveelheid zuur geeft het gerecht een opmerkelijke smaaktoets die proeft naar meer).
Bedien iedereen met een malse konijnenbout, voldoende biersaus met pruimen, een schep frisse witlofsalade en aardappelkroketjes.

Pasta met paddenstoelen, roomsaus en een frisse salade.

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

Ingrediënten

125 ml crème fraîche (of slagroom)
- dressing, kruiden-
50 g kaas, Parmezaanse (of Grana Padano)
2 tn knoflook
2 el olie
400 g paddenstoelen
400 g pasta, naar keuze
- peper, versgemalen
200 g salade, gemengde
3 tomaten
2 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.

Kook de pasta in ruim kokend water met wat zout in 10 min. beetgaar en spoel het af met koud water, zodat het kookproces stopt.
Snijd de paddenstoelen in grove stukken (laat de kleine paddenstoelen heel).
Verhit de olie in een grote koeken- of braadpan.
Snijd de knoflook fijn.
Bak de paddenstoelen op een hoog vuur al omscheppend, 3-5 min.
Fruit de knoflook met de ui in de koekenpan met paddenstoelen tot deze glazig zien en lichtbruin kleuren.
Voeg de crème fraîche (of de slagroom) toe en roer dit erdoor.
Breng het op smaak met zout en peper.
Schep de pasta door de saus.
Snijd de tomaten in mooie gelijkmatige blokjes en meng deze met de salade.
Schenk de kruidendressing over de salade heen en serveer de salade in een aparte schaal bij de pasta.
Serveer de pasta in een diep bord en strooi er wat geraspte kaas (Parmezaanse kaas of Grana Padano) overheen.

Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.

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

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
160 g kipstuckjes (Vegetarische Slager)
250 g mozzarella
3 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
125 g pesto, groene, verse
5 tomaten, tros-
6 ui, salade-
75 g sla-melange, rucola-
300 g spaghetti
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de tomaten en mozzarella in dunne plakjes en de salade-ui in dunne ringetjes.
Halveer de grotere plakken mozzarella.
Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Snijd de kipstuckjes grof, verhit ⅔ van de olie in een koekenpan en bak ze 5 min. op een middelhoog vuur.
Klop een dressing van de rest van de olie en de azijn, wat versgemalen peper en evt. een snufjezout.
Verdeel de sla over een platte schaal en leg de tomaat en mozzarella dakpansgewijs erop.
Besprenkel het geheel met de dressing en bestrooi het met versgemalen peper.
Giet de spaghetti af en vang een kopje kookvocht op.
Meng de pasta met de pesto, de kipstuckjes en de salade-ui.
Voeg evt. wat kookvocht toe om het wat smeuïger te maken.
Serveer de pasta met de salade.

Tip:

Ook lekker met geroosterde pijnboompitten in plaats van de vegan kipstuckjes.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 770
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: 640 mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: - g

Romige penne met een frisse salade.

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

Ingrediënten

- dressing, sla- (op yoghurtbasis)
200 g hamblokjes (achterham)
50 g kaas, geraspte (30+)
1 komkommer, in kleine blokjes
1 bkj mascarpone
- peper, versgemalen
2 pepertjes, rode (of 1 tl sambal)
240 g penne, onge-kookte
1 krp sla, ijsberg-
1 bkj tomaatjes, cherry-
250 g tomaten, in halve plakken
3 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Snijd de uitjes, pepertjes en cherrytomaatjes in kleine stukjes.
Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Giet de penne af als hij beetgaar is.
Roer de mascarpone erdoor.
Schep daarna de cherrytomaatjes, de uitjes, de pepertjes en de achterhamblokjes er doorheen.
Doe alles in een ovenschaal.
Strooi de kaas erover.
Zet de ovenschaal in de oven.
Na 10 min. is de kaas gesmolten en het gerecht klaar.
Maak ondertussen een frisse salade van de ijsbergsla, de tomaten, de komkommer, de lente-uitjes en de sladressing.

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

Vis gerold in nori met witlofsalade.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Kasia Vermaire

Ingrediënten

600 g aardappelen, roseval-
1 bs bieslook
1 citroen
1 bs dille
2 tl kerriepoeder
4 el kwark, magere
4 mandarijnen
4 norivellen
- olie, olijf-, extra vierge
- olie, olijf-, om in te bakken
1 paprika, oranje
- peper, versgemalen
4 schelvisfilet
3 el walnoten
8 str witlof
- zout

Bereiding.

***Aardappelen*:**
Breng een pan met water en zout aan de kook.
Maak de schil van de aardappelen goed schoon.
Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.

***Witlofsalade*:**
Halveer de witlof, verwijder de kern en snijd de witlof fijn.
Snijd de bieslook fijn.
Pel de mandarijnen en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.
Meng de witlof met de mandarijnen, bieslook en paprika.
Hak de walnoten fijn.
Meng een scheutje olijfolie (extra verge) en de walnoten door de witlof.
Breng de witlof op smaak met zout.
Voeg de helft van de kerriepoeder en de magere kwark toe.

***Vis*:**
Bestrooi de schelvisfilets met zout, versgemalen peper en de resterende kerriepoeder.
Wikkel de vis per stuk in een norivel.
Gebruik een beetje water om ze dicht te plakken.
Verhit een pan met olijfolie en bak de vis om en om (ca. 5 min.).
Giet de aardappelen af.
Snijd de dille fijn en meng de dille door de aardappelen.
Besprenkel de aardappelen met olijfolie en breng ze op smaak met zout.
Snijd de citroen in plakjes en serveer ze bij de vis.

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

Wrap met caprese-spinaziesalade.

Menugang: Hapje, lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 3
Sterren: ***
Bron: The answer is food

Ingrediënten

½ citroen, de rasp van
125 g mozzarella
2 tl pesto
100 g spinazie
5 tomaten, zon-gedroogde
2 el yoghurt
3 wraps, kleine

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 spinazie in repen en de tomaten en de mozzarella in blokjes.
Meng de spinazie, de tomaten, de mozzarella, de yoghurt, de pesto en de rasp van de citroen in een schaal tot een salade.
Vul de wraps met de salade en rol ze op.

Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-
- bouillon, vlees-
½ gls kaas, Parmezaanse
1 kp olie, olijf-
1½ gls rijst, risotto-
1 ui
1 kp wijn, witte
4 zeebaarsfilets

Voor de tomaat-venkel-salade:

1 bs bladpeterselie
4 blk feta
3 el kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
1 kp olie, olijf-
2 tomaten
2 venkels

Bereiding.

Zeebaars met risotto:

Breng de vleesbouillon aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien circa 2 min.
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de alcohol is vervlogen.
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer de wijn is weggetrokken en roer de bouillon door de rijst.
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie aan beide kanten bruin.

Tomaat-venkelsalade:

Snijd de venkel in dunne plakken.
Snijd de tomaten in lange smalle stukken.
Snijd de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse kaas in kleine stukjes.
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse kaas samen met de olijfolie in een keukenmachine tot het een pesto is.
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een matig vuur totdat deze zacht is.
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar de stukken tomaat op en daarna de feta.
Schenk de pesto erover.
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en roomboter bij de rijst en roer het geheel.
Schep de risotto op vier borden en leg daar de zeebaars op.
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

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

Zeetong à la meunière met pastinaakfrietjes en witlofsalade.

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

Ingrediënten

1 appel
1 el azijn, appel-
80 g boter
2 el olie, maïs-
1 el olie, noten-
- olie, olijf-
600 g pastinaak
- peper, versgemalen
1 bs peterselie, platte
30 g walnoten
2 strnk witlof
4 zeetongen
- zout

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

Bereiding.

Snijd de pastinaak tot frietjes.
Leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat.
Sprenkel er lichtjes olijfolie over en kruid ze met peper en zout.
Zet ze 15-25 min. in een voorverwarmde oven van 180°C tot de frietjes goudbruin gebakken zijn.
Rooster de walnoten kort in een pannetje en hak ze fijn.
Snijd voor het slaatje het witlof en de appel (zonder te schillen) in fijne reepjes en plakjes.
Maak een vinaigrette van de appelazijn, de notenolie en de maïsolie.
Breng deze verder op smaak met peper en zout.
Meng de vinaigrette door de appel-witlofsalade en strooi er de gehakte noten over.
Smelt de boter op een zacht vuurtje, laat het witte bezinksel in de pan en filter de geklaarde boter.
Dep de zeetongen goed droog en bak ze in de helft van de geklaarde boter aan beide kanten goudbruin en kruid ze met peper en zout.
Haal de zeetongen uit de pan.
Doe de rest van de boter in de pan, samen met de gehakte peterselie en laat die nog even kort bakken.
Serveer de zeetong met het slaatjes, de pastinaakfrietjes en lepel de peterselie en gesmolten boter over de zeetong.

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
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