



# *Ruud 's Kookboek*

***100 bijgerechten X***

## Inhoudsopgave.

Aardappelpuree de luxe.....	4
Aardappelpuree met slagroom.....	5
Aardappelscones.....	6
Aceitunas aliñadas - in citroen gemarineerde olijven II.....	7
Advocaatsaus I.....	8
Aïoli met geroosterde paprika.....	9
Ananassalsa.....	10
Argentijnse kaasbollen.....	11
Armeense gevulde wortel.....	12
Atjar ketimoen - pittige zoetzure komkommer.....	13
Atjar met bloemkool, wortel en taugé.....	14
Australian meat pie.....	15
Avocadodip III.....	16
Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.....	17
Basisrecept - hangop.....	18
Belizaanse aardappelsalade.....	19
Beurre d'ail - knoflookboter.....	20
Bieslookcitraenboter.....	21
Bobotie - mild gekruid lamsgehakt.....	22
Boerenleverworstdip.....	23
Bulgur met uitjes.....	24
Cajunkruiden IV.....	25
Carang mas - zoete aardappel met gula djawa.....	26
(Citraengras)sambal.....	27
Chia-mix.....	28
Chutney van rode ui.....	29
Crispy chili-olie.....	30
Croutons (airfryer).....	31
Dadar isi - Indische omelet.....	32
Favoriete gehaktballen.....	33
Friséesalade.....	34
Funghi di bosco trifolati - gebakken bospaddestoelen.....	35
Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.....	36
Gebakken bloemkool.....	37
Gebakken zoete aardappelen (bataten) met komijn en ketoembar.....	38
Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).....	39
Gekaramelliseerde uien-tarte tatin.....	40
Geroosterde knoflook (airfryer).....	41
Geroosterde spruiten met pestodip.....	42
Gestoomde groenteschotel (braadzakrecept).....	43
Gewokte spruiten met rode wijnsaus.....	44
Ghanese jollof rijst.....	45
Gochujangboter.....	46
Groene kruidendip.....	47
Groentebouillon III.....	48
Hamburgersaus.....	49
Haydari.....	50
Home made kruidenboter.....	51
Imam bayildi - gevulde aubergines.....	52
Japanse vleessaus.....	53
Karnemelksebroodjes.....	54
Keto citroen panna cotta.....	55
Knoflookmayonaise.....	56
Komkommerbouillon.....	57
Korma banjan - curry van aubergine en paprika.....	58
Kruidenboter III.....	59
Luchtige beurre noisette of bruine boter.....	60
Lyulya kebab.....	61
Nectarine-mangoconfiture.....	62
Nutella-likeur.....	63
Oerap-oerap - een Indonesisch groentegerecht.....	64
Olijfboter II.....	65

Paling met stroop.....	66
Palingboter.....	67
Perenchutney II.....	68
Piccalilly.....	69
Pittige broccoli wings.....	70
Pumpkin spice I.....	71
Qofte - Albanese gehaktbal.....	72
Rabarber-chutney.....	73
Ravigotteboter.....	74
Rijst en bonen.....	75
Rode saus uit Benin.....	76
Rode-uienpickles II.....	77
Roedjak manis - Indonesische fruitsalade III.....	78
Roerei met tomaten.....	79
Romige chocoladesaus (magnetron).....	80
Romige tomatensoep met soepstengels met rauwe ham.....	81
Salsa cappuccino - cappuccinosaus.....	82
Salsa cruda.....	83
Salsa verde - barbecue.....	84
Sambal oelek II.....	85
Sambal matah.....	86
Sambal trassi I.....	87
Sauce Lyonnaise - Lyonnaisesaus.....	88
Scampi diabolique.....	89
Spicy chili-olie met extra vierge olijfolie.....	90
Stooflapjes in donker bier.....	91
Surinaamse sambal van madame Jeanette-pepers.....	92
Telur kuning.....	93
Tomatensaus van Helen.....	95
Turkse gehaktballetjes in tomatensaus.....	96
Tzatziki II.....	97
Uientaartjes met rode wijnsaus.....	98
Visfilets met mosselen.....	100
Voorjaarssalade met lamsham en meikaas.....	101
Wild zwijnrollade met rode wijn.....	102
Witlofsalade met wortel en sinaasappel.....	103
Zalmboter met citroen.....	104
Zomerse witlofsalade.....	105
Gebruikte afkortingen.....	106

## Aardappelpuree de luxe.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Carta-Patricia

### Ingrediënten

700 g aardappelen  
1 el bieslook, fijn-  
gesneden  
2 el Blue Band Finesse  
voor Verrijken  
- boter (of halvarine)  
- meel, paneer-  
- 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.

Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 min. gaar. Prak de aardappelen met de Blueband, de bieslook en versgemalen peper en zout naar smaak tot er een gladde massa ontstaat.

Schep de puree over in een platte ovenvaste schaal. Bestrooi de puree met paneermeel en leg klontjes boter op de paneermeel.

Voeg zoveel boter toe dat als de boter smelt de hele schotel is bedekt (dit voor de korst).

Zet de puree 15 min. in een voorverwarmde oven bij 220°C voor een lekker krokant korstje.

## Aardappelpuree met slagroom.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Frans Huits,  
Jumbo, Smulweb

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
40 g basilicum  
20 g boter, room-  
1 snf peper, wit  
1 snf peper, zwart  
40 g pijnboompitten  
250 ml room, slag-  
1 snf 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.

Pluk 12-14 basilicumblaadjes van de bosjes en hak de rest fijn.  
Kook de geschilde en in vieren gesneden aardappelen met weinig zout gaar.  
Giet ze af en stamp ze fijn.  
Verwarm de slagroom.  
Roer de boter en de helft van de slagroom door de puree.  
Meng de gehakte basilicum door de rest van de slagroom en maak het met de mixer fijn.  
Roer het basilicumslagroommengsel met een garde door de puree en breng het met zout en (versgemalen) peper op smaak.  
Doe de puree op een voorverwarmde schaal en strooi er de geroosterde pijnboompitten en de basilicumblaadjes over.

## Aardappelscones.



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

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
100 g bloem  
60 g boter, zacht-  
geroerd  
- reuzel  
- 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 aardappelen in de schil, giet ze af, pel ze en laat ze afkoelen.

Pureer de aardappelen zeer fijn en werk er de boter en geleidelijk de bloem door.

Rol het deeg uit tot een lap van ½ cm dik.

Steek hieruit rondjes of driehoekjes van 6-7 cm.

Verhit een grilleerplaat of stevige koekenpan.

Wrijf de pan in met zout en keukenpapier.

Schud het zout eruit.

Wrijf de pan in met reuzel en keukenpapier (een pan met antiaanbaklaag hoeft u niet voor te bereiden).

Plaats de pan boven een laag vuur.

Bak de aardappelkoekjes aan elke kant 2-3 min. tot ze goudbruin zijn.

### Tip:

Serveer ze onmiddellijk, of laat ze afkoelen op een rooster en verhit ze later onder de grill.

## Aceitunas aliñadas - in citroen gemarineerde olijven II.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Spaanse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Johan Drenth**

---

### **Ingrediënten**

**4 tn knoflook, geplette**  
**500 g olijven, groene**  
**2 el olie, olijf-**  
**½ gls sherry (droog en**  
**geel)**

---

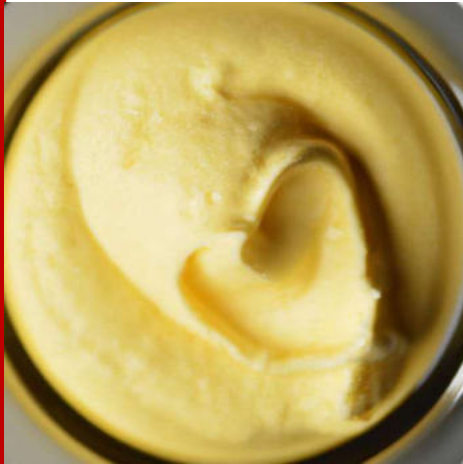
**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: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

---

### **Bereiding.**

**Meng alle ingrediënten goed door elkaar.**  
**Zet het mengsel minstens enkele uren in de koelkast.**

## Advocaatsaus I.



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

### Ingrediënten

50 ml advocaat  
200 ml room, slag-  
2 el suiker, basterd-,  
witte

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

### Bereiding.

Klop de slagroom met de suiker half stijf.  
Roer de advocaat door de slagroom.

## Aïoli met geroosterde paprika.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Braziliaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta,  
KeukenTafel.nl

### Ingrediënten

½ citroen, sap van  
1 tn knoflook, gebroken  
2 el mayonaise  
1 paprika, rode, kleine,  
geroosterd  
- peper, versgemalen  
1 el ui, fijngesnipperd  
- zout

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

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten met uitzondering van peper en zout in de kleine kom van de keukenmachine.

Breng de aïoli op smaak met zout en versgemalen peper.

## Ananassalsa.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Mexicaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Culinessa.com

### Ingrediënten

250 g ananas, verse  
1 stl citroengras (het witte gedeelte)  
1 el limoensap  
1 tk munt  
1 el peper, rode  
1 el ui, rode  
1 snf zout

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

### Bereiding.

*Voor een verjaardagsfeestje of als onderdeel van je Mexicaanse maaltijd. Deze salsa doet het prima naast tortilla chips, guacamole of bij lekkere krokante kokos garnalen.*

Grill de ananas kort, laat hem afkoelen en snijdt hem in kleine blokjes.

Snijdt de rode peper, de ui, de munt en het citroengras fijn en voeg dit toe aan de ananas blokjes.

Voeg nog even een snufje zout toe.

## Argentijnse kaasbollen.



**Menugang:** Bij-, lunch-, ontbijtgerecht  
**Keuken:** Argentijnse  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Receptenbundel.nl

### Ingrediënten

1 ei  
350 g bloem  
3 el boter  
170 g kaas, belegen,  
geraspte  
180 ml melk

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Meng het ei, de melk, de kaas en de boter in een grote kom.  
Voeg de bloem toe en kneed het geheel tot een deeg gedurende 2 min. op een met bloem bestoven werkblad.  
Rol het deeg tot balletjes van ca. 5 cm doorsnede en leg ze op een met bakpapier belegde bakplaat  
Bak de kaasbollen in de voorverwarmde oven ongeveer 10-15 min. (tot ze goudbruin zijn).

## Armeense gevulde wortel.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Armeense  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
FoodAndFriends.nl,  
Nadia Zerouali

### Ingrediënten

1 gls espresso  
300 g gehakt, lam-  
100 ml granaatappel-  
melasse  
1 el kaneel, gemalen  
1 tn knoflook  
5 kruidnagels  
- tk peterselie of  
koriander  
5 el rijst (rondkorrel-  
rijst)  
2 tl seven spice  
3 winterpenen, super-  
grote  
- peper, versgemalen  
3 el tamarindepasta  
- zout

### Bereiding.

Maak de wortels schoon en snijd ze in stukken van ca. 5 cm hoogte.

Boor de kern uit elk stuk (probeer het met een appelboor, lukt het niet goed? Kook de stukken wortel dan eerst voor totdat ze zacht zijn, dan gaat het makkelijker).

Meng het gehakt met de rijst.

Pel de knoflook en vijzel de teen met de kruidnagel fijn.

Voeg het toe aan het gehakt-rijstmengsel.

Doe er ook de seven spice, de kaneel en naar smaak wat versgemalen peper en zout bij.

Vul de wortels met wat gehaktmengsel.

Zet de stukken gevulde wortel rechtop in een passende pan en voeg de tamarinde, de espresso, de granaatappelmelasse, een scheutje water en wat versgemalen peper en zout toe.

Kook de wortels met het deksel schuin op de pan in ca. 25 min. gaar (voeg evt. wat extra water toe als het droogkookt).

Als je de wortels niet hebt voorgekookt, duurt het ca. 45-60 min.

Bestrooi de wortel naar smaak met wat fijngesneden peterselie of koriander en serveer ze warm.

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

## Atjar ketimoen - pittige zoetzure komkommer.



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

### Ingrediënten

3 el azijn, rijst-  
1 komkommer  
1 peper, rode, in  
stukjes, pitten  
verwijderd  
25 g suiker, palm-  
(goela djawa)  
1 ui, zoete, in halve  
dunne ringen

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 rode peper in ringetjes en verwijder de pitten.  
Snijd de komkommer in heel dunne schijfjes.  
Snijd de ui in kwart ringetjes.  
Meng de palmsuiker met de azijn.  
Voeg hier de rode peper, de ui en de komkommer aan toe.  
Laat het mengsel gedurende 4 uur in de koelkast staan.

### Tip:

Lekker bij nasi of bami.

## Atjar met bloemkool, wortel en taugé.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Hoeveelheid:** 1 pot  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen,  
Coöp, SPAR

### Ingrediënten

150 ml azijn  
200 g bloemkool, in kleine  
roosjes  
1 tl gemberpoeder (djahé)  
1 tl kurkuma  
1 peper, rode, in stukjes,  
zonder zaadjes  
3 el suiker  
100 g taugé  
1 wortel, winter-, grof  
geraspt  
  
1 glazen pot

### Bereiding.

Was de taugé in een zeef of vergiet en laat het uitlekken.

Schep de taugé, de rode peper, de winterwortel en de bloemkool door elkaar.

Verwarm de azijn met 250 ml water, 1 tl zout, de kurkuma, de gemberpoeder en de suiker.

Giet dit mengsel over de groenten en laat het afkoelen.

Schep deze atjar in een schone glazen pot met deksel en bewaar het in de koelkast.

### Tip:

Lekker bij nasi goreng en andere oosterse gerechten.

14

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

## Australian meat pie.



**Menugang:** Bij-, hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** Australische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Binnenste buiten,  
ReceptenGalerie.nl

### Ingrediënten

2 vel bladerdeeg  
3 el bloem  
2 blk bouillon, runder-  
1 ei, losgeklopt  
500 g gehakt, runder-  
¼ kp ketchup  
1 snf nootmuskaat  
1 tl oregano  
- peper, versgemalen  
½-1 el saus,  
Worchestershire-  
1 ui, fijngesneden  
1 kp water  
- zout



### Bereiding.

Verwarm de oven voor (220°C).  
Doe het gehakt en de stukjes ui in de pan en bruin ze.  
Begin op lage temperatuur, dan is er geen extra  
vetstof nodig.  
Voeg ¾ kp water, de bouillonblokjes, de ketchup, de  
Worchestershiresaus, versgemalen peper, oregano en  
nootmuskaat toe en breng het geheel aan de kook.  
Temper de hittebron en laat de inhoud van de pan 15  
min. zachtjes pruttelen.  
Roer de bloem door de resterende ¼ kp water tot  
een egale mix.  
Roer het mengsel door de pan met het gehakt.  
Laat het geheel afkoelen.  
Vet een pie-bakvorm in en bekleed die tot de rand met  
bladerdeeg,  
Schep de afgekoelde vulling in de bakvorm.  
Bestrijk de rand(en) van het bladerdeeg met  
losgeklopt ei.  
Bedeck de pie met het andere vel bladerdeeg en druk  
het aan de rand(en) neer met een vork.  
Snijd overlappend deeg met een mesje voorzichtig  
los en doe het weg.  
Bestrijk het bladerdeeg met losgeklopt ei.  
Zet de pie in de oven en bak die 15 min. op hoge  
temperatuur (220°C).  
Verlaag daarna de temperatuur (180°C) en bak de pie  
tot die een mooi goudbruine kleur heeft (ca. 25 min.).

### Tip:

Serveer de meat pie met wat groenten en friet of een  
salade.

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

## Avocadodip III.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Mexicaanse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta,  
Keukentafel.nl

### Ingrediënten

1 avocado  
- bieslook, verse, fijn-  
gehakte  
1 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
- sap, citroen-  
100 g yoghurt, Griekse,  
0% vet  
- 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 ingrediënten, met uitzondering van de bieslook, in een blender.

Maak er een glad mengsel van en schep het in een schaaltje.

Voeg de bieslook toe.

### Tips:

- Deze dip is een prima basis voor een saladedressing. Leng 'm dan aan met water.
- Ook lekker als pastasaus. Roer de dipsaus met wat opgevangen pastakookvocht door de afgegoten pasta.

## Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hello fresh

### Ingrediënten

10 g amandelschaafsel  
3 bananen  
125 g bessen, blauwe  
400 g broodmix,  
bananen-  
1 citroen  
100 ml olie, zonne-  
bloem-  
100 g suiker, bloem-  
90 ml water

- cakeblik (25 cm)

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: 45-55  
min.  
Wachttijd: 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1090  
Energie kcal: 261  
Eiwit: 4 g  
Koolhydraten: 39 g  
w/v suikers: 24,8 g  
Natrium: - mg  
Vet: 10 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1,6 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 0,5 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.  
Prak de bananen fijn met een vork.  
Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.  
Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, het water en 100 ml zonnebloemolie.  
Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp boven de grote kom.  
Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.  
Meng tot slot de blauwe bessen door het beslag.  
Pers de citroen uit en bewaar het sap.  
Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45-55 min. in de oven.  
Laat het bananenbrood 10 min. afkoelen in het blik en daarna nog eens 5 min. uit het blik.  
Verwarm, terwijl het bananenbrood fkoelt, een pan zonder olie op een hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin.  
Meng in een kleine kom de bloedsuiker met 4 tl citroensap tot een glad glazuur.  
Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het amandelschaafsel.

### Tip:

- Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake.
- Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.

## Basisrecept - hangop.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Rutger bakt

### Ingrediënten

1 l yoghurt, volle  
of  
2 l melk, karne-

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.

Leg een grote zeef op een kom.  
Maak een schone theedoek of kaasdoek nat en wring deze uit.  
Leg de doek in de zeef en giet de yoghurt of karnemelk daarop.  
Zet alles een nacht in de koelkast om uit te laten lekken.  
Schep de volgende dag de hangop uit de theedoek en bewaar deze tot gebruik in een afgesloten bakje.

### Tip:

Hoeveel hangop je precies maakt, hangt er vanaf of je yoghurt of karnemelk gebruikt.

- Van 2 liter volle yoghurt maak je zo'n 800-900 gram hangop.
- Van 2 liter karnemelk uit de supermarkt maak je ongeveer 200-250 gram hangop.
- Van 2 liter karnemelk van de boer maak je zo'n 450-550 gram hangop.

## Belizaanse aardappelsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belizaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Vinissima.nl

### Ingrediënten

#### Voor de aardappelsalade:

5 aardappelen  
1 bleekselderijstengel  
1 bleekselderijstengel,  
in kleine blokjes  
4 eieren  
1 bl groentemix  
(Bonduelle)  
½ paprika, groene, in  
kleine blokjes  
½ ui, fijngehakt

#### Voor de dressing:

1 el azijn, wijn-, witte  
½ tl knoflookpoeder  
6 el mayonaise  
½ bl melk, koffie-  
1 tl mosterd  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Kook de eieren 8 min.

Kook de aardappelen met schil en een bleekselderijstengel 15 min.

Vermeng ondertussen voor de dressing de mayonaise, de mosterd en de wijnazijn. Voeg de koffiemelk, de knoflookpoeder, een snuf zout en een snuf versgemalen peper toe en roer het goed door.

Pel de aardappelen en snijd ze in blokjes.

Hak de gekookte eieren in kleine blokjes.

Voeg de aardappelen en de eieren toe aan de dressing.

Voeg ook de gehakte ui, de blokjes bleekselderij, de paprika en het blikje groentemix toe.

Roer alles goed door.

### Tips:

- Gebruik voor de groentemix wortel, koolraap, sperzieboontjes, doperwtjes en groene kidneybonen
- Gebruik voor de groentemix een mix van doperwtjes en worteltjes.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Beurre d'ail - knoflookboter.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Bron: Cooking with me

### Ingrediënten

100 g boter  
80 g knoflook

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 138  
Energie kcal: 117  
Eiwit: 2 g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 12 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Pel de teentjes knoflook.  
Blancheer de knoflookteentjes gedurende 6 min. in kokend water.  
Laat de knoflookteentjes uitlekken.  
Maal de knoflookteentjes in de mixer zeer fijn.  
Meng de knoflook door de zacht geroerde boter.  
Wrijf de knoflookboter door een fijne zeef.

## Bieslookcitroenboter.



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

### Ingrediënten

1 el bieslook, gehakte  
125 g boter, zachte  
- citroensap  
½ citroenschil, fijn  
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.

Meng de boter met de citroenschil, bieslook en citroensap naar smaak.

## Bobotie - mild gekruid lamsgehakt.



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

### Ingrediënten

2 tl amandelen,  
geschaafde  
1 sn brood, wit-  
½ citroen, uitgeperste  
½ citroenschil, geraspte  
2 eieren  
500 g gehakt, lams-  
2 tl jam, abrikozen-  
1 el kerriepoeder  
1 tl koenjit  
25 g krenten  
1 tl kruiden, Proven-  
çaalse  
- kruidnagel, gemalen  
1 laurierblad  
¼ l melk  
- melk, uitgeperst uit  
het brood  
1 cl olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 tl sambal oelek  
1 ui, ragfijn gesnipperde  
- zout

### Bereiding.

Week het brood 10 min. in de melk, druk er daarna de vloeistof uit en bewaar de melk. Verhit de olie, bak de ui zonder te kleuren, voeg de kruidnagel en de koenjit toe en laat dit op een laag vuur garen.

Voeg het gehakt, de Provençaalse kruiden, de citroenschil, de abrikozenjam, de krenten en de amandelen toe.

Roer het goed door en neem de pan van het vuur.

Meng 1 ei, vermengd met het citroensap, het brood en de sambal door het vleesmengsel. Doe het vleesmengsel in een vorm en bak het 30 min. in een op 160°C voorverwarmde oven.

Klop 1 ei met de bewaarde melk los.

Haal de bobotie uit de oven en giet het ei-melkmengsel over het vlees.

Steek er het laurierblad in en bak de bobotie in 8 min. op 160°C verder af.

**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

## Boerenleverworstdip.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
SlikkenEnVerslikken.nl

### Ingrediënten

2 augurken, zoetzuur  
100 g leverworst  
2 el mayonaise (of  
fritessaus)

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 leverworst en de augurken in stukjes en doe het geheel in een hoge kom.  
Voeg de mayonaise toe en pureer het geheel tot de gewenste gladheid.  
Schep het mengsel in een schaalpje en dek het af met wat huishoudfolie.  
Laat het minimaal 1 uur afgedekt in de koelkast staan.  
Serveer de dip op een schoteltje of in een mooi schaalpje.

## Bulgur met uitjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Wen Ruwhof

### Ingrediënten

1 klj boter  
2 dl bouillon, kippen-  
120 g bulgur  
½ ui

**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 ui in stukjes.

Smelt de boter in een kookpan en fruit de ui.  
Voeg de bulgur toe en bak deze mee tot het lekker ruikt.

Voeg dan de kippenbouillon toe, roer het goed door, doe het deksel op de pan en zet het vuur laag.

Laat het 15-20 min. zacht koken.

## Cajunkruiden IV.



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

---

### Ingrediënten

**1 tl basilicum**  
**1 tl chilipoeder**  
**2 tl knoflookpoeder**  
**1 tl oregano**  
**2 tl paprikapoeder**  
**1 tl peper, zwarte**  
**½ tl tijm**  
**2 tl uienpoeder**

---

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

---

### Bereiding.

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

## Carang mas - zoete aardappel met gula djawa.



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

### Ingrediënten

250 g aardappel, zoete  
(= bataat)  
125 g gula djawa (of  
palmsuiker)  
1 lombok, rode  
- olie, plantaardige

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.

*Carang mas is een lekker pittig en toch zoet gerecht.*

Schil de zoete aardappel en snijd deze in zeer dunne reepjes.

Frituur de reepjes in hete olie totdat ze lekker goudbruin zijn geworden.

Ontdoe de lombok van pitjes en snijd de peper vervolgens heel fijn.

Giet de olie weg en voeg de palmsuiker en de rode lombok toe.

Blijf de pan op een laag vuur verhitten totdat alle suiker gesmolten is.

Zet het vuur uit en roer dan de gefrituurde zoete aardappel er doorheen.

Laat de aardappelreepjes afkoelen op een bakplaat. Evt. kun je ze als ze heet zijn ook nog tot een soort van koekjes samenpersen.

### Tips:

- Carang mas is een bijgerecht voor de Indonesische rijsttafel maar kan ook gewoon als snack bij de televisie worden gegeten.
- Evt. kun je ze als ze heet zijn ook nog tot een soort van koekjes samenpersen.

## (Citroengras)sambal.



Menugang: -  
Keuken: Aziatische  
Hoeveelheid: 1 pot  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
MaddiesFoodLife.nl

### Ingrediënten

1 el azijn  
3 tl citroengraspoeder  
(sereh)  
2 el citroengraspuree  
(sereh)  
2 bld djuruk poeroet  
(limoenblaadjes)  
2½ cm gember  
1 el ketjap  
2 tn knoflook  
1 tl laos  
3 el olie, zonnebloem- of  
arachide-  
5-6 pepers, rode, met  
pitjes  
1 tl sojasaus  
1 tl suiker  
2 tl tamarinde  
1 tl trassi  
1 ui, middelgrote  
2 el water

### Bereiding.

Snij de groene steeltjes van de peper.  
Schil de ui en knoflook.  
Snij de peper, de ui en de knoflook in grove  
stukken en doe ze in de keukenmixer, blender  
of vijzel.  
Doe alle overige ingrediënten excl. de djuruk  
poeroet en olie erbij.  
Blend dit tot één geheel in een blender of  
keukenmixer of stamp alles fijn in de vijzel (dit  
duurt wel eventjes & je hebt hier een goede  
vijzel voor nodig).  
Doe de olie in een koekenpan en bak het  
sambalmengsel op een hoog vuur ca. 5-10 min.  
samen met de djuruk poeroet.  
Haal, als de sambal klaar is, de djuruk poeroet  
blaadjes eruit.  
Schep de sambal over in een schoon, glazen,  
afsluitbaar potje en laat de sambal afkoelen in  
de koelkast voor een dagje (kruiden zijn nu  
lekkerder in de sambal getrokken).  
Bewaar de sambal in de koelkast.

Vorb. tijd: 5 min.  
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

## Chia-mix.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indiase  
**Hoeveelheid:** 1 pot  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
Kook inspiratie

### Ingrediënten

2 el gemberpoeder  
(djahé)  
4 el kaneelpoeder  
2 el kardemompoeder  
2 tl kruidnagelpoeder  
2 tl nootmuskaat  
1 tl peper, zwarte

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

- Lekker in cake, havermoutpap en in chai latte.
- Te gebruiken in sauzen en marinades.

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

## Chutney van rode ui.



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

### Ingrediënten

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

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 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.

## Crispy chili-olie.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 1 fles  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl

### Ingrediënten

1 el chilipepervlokken  
3 cm gember, verse,  
geschild en geraspt  
3 tn knoflook  
150 ml olie, zonne-  
bloem-  
2 sjalotjes  
1 tl zout, zee-  
  
1 schone fles

### Bereiding.

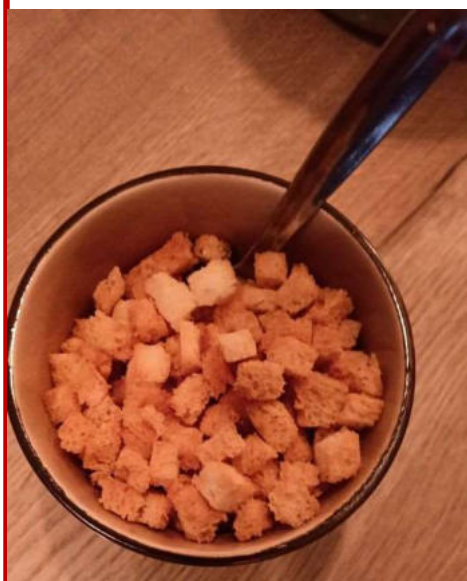
Snijd de knoflook en sjalotten in flinter-dunne plakjes.  
Verhit de knoflook en de sjalot in de zonnebloemolie 20-30 min. op een middelhoog vuur.  
Schep het regelmatig om en laat het langzaam bruin kleuren.  
Zorg ervoor dat de knoflook niet donkerbruin en bitter wordt.  
Meng de gember, de chilipepervlokken en het zeezout in een hittebestendige kom.  
Zet er een zeef op en giet hier de hete olie in. Laat het 15 min. uitlekken.  
Zodra de sjalot en de knoflook in de zeef afkoelen, worden ze krokant.  
Schep het even door en voeg het weer toe aan de olie.  
Giet het over in een schone glazen fles.

### Tips:

- De olie is ca. 1 maand te bewaren.
- Lekker over een gebakken ei of op avocado-toast.

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Croutons (airfryer).



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Airfryer vrienden**

---

### Ingrediënten

- brood, wit  
- olie, olijf-

---

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

---

### Bereiding.

**Snijd het brood in fijne blokjes.**  
**Meng de blokjes brood met wat olijfolie.**  
**Bak de blokjes 8 min. op 200°C in de airfryer.**

### Tips:

- Gebruik i.p.v. olijfolie eens knoflookolie.
- Voeg ook eens Italiaanse kruiden toe.

## Dadar isi - Indische omelet.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta, Tallsay.com

### Ingrediënten

#### Voor de omelet:

8 eieren  
1 tl knoflookpoeder  
1 el olie, plantaardige  
½ tl peper, zwarte,  
vers-gemalen  
1 tl uienpoeder  
½ tl zout, zee-

#### Voor het gehakt:

1 tl citroengras,  
gemalen (sereh)  
500 g gehakt, runder-  
(of h-o-h)  
1 tl gember, Thaise,  
gemalen (laos)  
1 tl kemirintoten,  
gemalen  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl komijn, gemalen  
(djinten)  
2 tl koriander, gemalen  
(ketumbar)  
1 tl kurkema (koenjit)  
100 g santen  
1 tl suiker, palm- (gula  
djawa)

### Bereiding.

#### Gehakt:

Bak het gehakt in een koekenpan tot het lekker rul wordt.  
Schenk het vet weg, voeg de santen toe en laat deze smelten.  
Voeg nu de kruiden toe.  
Bak het gehakt tot het gaar is.

#### Omelet:

Breek de eieren open in een kom.  
Klop de eieren met behulp van een garde of vork, samen met de kruiden.  
Verhit de olie in een pan.  
Bak een viertal dunne omeletten.  
  
Leg een laag gehakt op de omeletten en rol ze op.  
Snijd ze evt. in plakken (gebruik dan een scherp mes anders scheurt de omelet).

#### Tip:

Serveer de dadar isi met witte rijst en wat lente-ui.

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

## Favoriete gehaktballen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Natalia & Walter

### Ingrediënten

- boter  
1 ei  
300 g gehakt, h-o-h  
2 el ketjap manis  
1 tl kruiden, Italiaanse  
40 g meel, paneer-  
½ tl peper, versgemalen  
½ tl sambal oelek  
½ tl zout

### Bereiding.

Zet 15 g paneermeel apart (daar rol je straks de gehaktballen doorheen).

Meng en kneed alle andere ingrediënten door elkaar.

Verdeel het gehakt in 8 porties en draai er ballen van (zorg dat je ze stevig draait en geen scheurtjes ziet; dan bakken ze straks het mooist).

Rol de gehaktballen goed door het paneermeel dat je hebt achtergehouden.

Verhit een flinke klont boter in een braad- of hapjespan.

Bak de gehaktballen eerst op hoog vuur rondom aan en laat ze daarna in 15-20 min. op lager vuur gaar bakken (blijf ze regelmatig keren).

Laat de gehaktballen voor het serveren goed uitlekken op keukenpapier.

### Tips:

- In plaats van 8 kleine kun je ook 4 grote gehaktballen braden. Dan heb je er één per persoon (met 2 gehaktballen heb je veel meer krokante buitenkant).
- Om gehaktballen lekker te braden heb je best wat boter nodig. Dat is niet erg, het grootste deel ervan blijft namelijk achter in de pan.
- Van het braadvocht kun je een prima jus maken door er een beetje water en evt. nog wat versgemalen peper en wat zout aan toe te voegen.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 255

Eiwit: 17,8 g

Koolhydraten: 11 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 14,9 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: 0,4 g

Groente: - g

Zout: - g

## Friséesalade.



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

### Ingrediënten

**1 krp friséesla**  
- maïs (uit blik)  
- tomaat

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

### Bereiding.

Maak de krop friséesla schoon en scheur de blaadjes in stukjes.

Verdeel er in parten gesneden tomaat, wat maïs uit blik en een vinaigrette naar keuze over.

## Funghi di bosco trifolati - gebakken bospaddestoelen.



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

### Ingrediënten

1 tn knoflook, fijngehakt  
- olie, olijf-  
250 g paddenstoelen,  
wilde, naar keuze  
- peper, versgemalen  
1 hv peterselie, fijn-  
gehakt  
- zout

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

### Bereiding.

Maak de champignons schoon (liefst zonder water).  
Snijd grote exemplaren in tweeën of vieren.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak er op een  
halfhoog vuur de paddenstoelen in.  
Op enig moment, na een of meerdere minuten, zullen  
ze vocht gaan loslaten.  
Laat dat rustig bruisen tot het allemaal  
verdampt is.  
Voeg dan de knoflook toe en bak nog even door  
tot de paddenstoelen mooi kleuren.  
Bestrooi ze met zout, versgemalen peper en  
peterselie.  
Schep de paddenstoelen om en serveer ze.

### Tip:

Let bij aankoop van eekhoortjesbrood op dat  
de onderkant van de hoed niet zacht en sponzig  
is; die exemplaren waren al erg rijp bij de pluk  
en zullen in de pan snottig worden.

## Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.



**Menugang:** Bij-,  
hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

800 g aardappelen  
- boter  
300 g erwten  
(diepvries)  
80 g kervel  
1 tn knoflook  
3 tk munt  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 sjalotten  
- zout

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

### Bereiding.

Laat de erwtjes ontdooien.  
Schil de aardappelen.  
Haal met behulp van een parisiennelepel bolletjes uit de aardappelen.  
Blancheer ze in licht gezouten water.  
Pel en snipper de sjalotten en de knoflook.  
Spoel de munt en de kervel en snipper de helft fijn.  
Hou enkele blaadjes apart voor de afwerking.  
Fruit de sjalot en de knoflook in een mix van boter en olijfolie.  
Voeg de aardappelbolletjes toe en roerbak ze tot ze gaar zijn en een korstje hebben.  
Voeg de erwtjes en de gehakte kruiden toe en breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout.  
Werk het af met een plukje munt en kervel.



parisiennelepel

## Gebakken bloemkool.



**Menugang:** Bij-, hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
BloemkoolKoken.nl

### Ingrediënten

1 bloemkool  
- boter  
3 eieren  
- paneermeel, naturel  
- peper, versgemalen  
1 l water  
- zout

**Vorb. tijd:** 10 min.  
**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 120  
**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.

Snij de bloemkool in kleine roosjes.  
Breng het water aan de kook.  
Voeg bij het kokende water eerst wat zout toe.  
Voeg de bloemkoolroosjes toe aan het kokende water (het zout trekt dan in de bloemkool, waardoor de smaak beter wordt).  
Kook de bloemkool 6-8 min.  
Als de bloemkool gaar is, giet je die af en laat je de roosjes even afkoelen.  
Kluts intussen de eieren los in een kom.  
Zet een bord met paneermeel klaar.  
Haal, als de bloemkool voldoende is afgekoeld, de bloemkoolroosjes stuk voor stuk door het eimengsel en vervolgens door het paneermeel.  
Verhit een koekenpan en smelt hierin wat boter.  
Bak nu alle bloemkoolroosjes tot ze krokant en bruin gebakken zijn.  
Laat de bloemkoolroosjes op een keukenijsplaat uitlekken.

### Tips:

- Serveer de bloemkoolroosjes met aardappelen of gewoon met een heerlijke salade.
- In plaats van de naturel paneermeel kun je gekruid paneermeel gebruiken (als je van gekruid eten houdt). Let er wel op dat als je gekruid paneermeel gebruikt, het vuur wat lager moet staan. Door de kruiden in het paneermeel worden de bloemkoolroosjes sneller donkerder van kleur.

## Gebakken zoete aardappelen (bataten) met komijn en ketoembar.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta-Waldi,  
Smakelijk eten

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
zoete  
½ tl ketoembar  
1 el komijn (zaad)  
2 el olie, olijf-  
- zout, naar smaak

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.  
Verhit de olie in een koekenpan en fruit het komijnzaad al omscheppend gedurende 1 min. Voeg de aardappelplakjes en de ketoembar toe en bak ze al omscheppend 5 min. op een hoog vuur.  
Temper het vuur en laat de aardappel in ca. 15 min. goudbruin en knapperig gaar bakken (schep ze tussentijds enkele malen om). Bestrooi de aardappelen vlak voor het serveren met wat zout.

### Tips:

- Lekker bij gebakken kabeljauwfilet en sperzieboontjes.
- Vervang de zoete aardappelen eens door eenzelfde hoeveelheid stevige gewone aardappelen.

## Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).



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

### Ingrediënten:

2 el bloem  
2 sn brood, oud  
1 ei  
500 g gehakt, runder-  
1 tn knoflook  
1-1½ el kruiden, shoarma-  
½ paprika, groene  
½ paprika, rode

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 120  
**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 korst van de sneetjes brood en week het brood in water.  
Pel de knoflook en snipper het teentje zeer fijn.  
Klop het ei los.  
Meng het gehakt met het brood, de knoflook, het ei en de kruiden en vorm er 4 ballen van.  
Wentel de ballen door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.  
Snijd de paprika in lange dunne repen en doe die in een braadzak.  
Leg de gehaktballen erop en leg de braadzak in een passende ovenschaal, zodat de gehaktballen naast elkaar liggen.  
Maak de braadzak dicht en prik hem enkele malen in.  
Bak de gehaktballen op 200°C in ± 45 min. gaar en lichtbruin.  
Knip de braadzak open, neem de gehaktballen met de repen paprika uit de zak en serveer ze direct.

### Tips:

- Gebruik voor een authentieke shoarma-smaak lamsgehakt in plaats van rundergehakt.
- Maak cajungehaktballen door de shoarma-kruiden te vervangen door cajunkruiden en de knoflook door een sjalotje. Meng 1 el bruine basterdsuiker door het gehakt. Neem in plaats van een 1/2 paprika 1 grote stengel bleekselderij en snijd deze in dunne plakjes.
- In de combi-magnetron zijn deze gehaktballen met hete lucht (220°C) en magnetron (50%) in ± 15 min. klaar.

## Gekaramelliseerde uien-tarte tatin.



Menugang: Bij-, lunch-,  
voorgerecht  
Keuken: Franse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen

### Ingrediënten:

2 el azijn, wijn-, rode  
250 g bladerdeeg (koel-  
vers)  
50 g boter  
125 g crème fraîche  
2 el honing  
- peper, versgemalen  
1 hv peterselie, platte,  
fijngenhakt  
125 g spekblokjes  
3 tk tijm (alleen de  
blaadjes)  
5 uien, rode, gepeld)  
- zout

- oenvaste koekenpan  
(ø 24 cm)  
- taartvorm (ø 24 cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snij de uien in kwarten.

Verhit de boter in de oenvaste koekenpan.

Voeg vervolgens de honing, de tijmblaadjes, de azijn, 50 ml water en een snuf zout toe en roer het kort door.

Leg de uien in een mooi patroon in de pan en laat het afgedekt ca. 10 min. pruttelen op een lage stand.

Bak intussen in een andere koekenpan de spekblokjes knapperig. Meng de peterselie met de crème fraîche en breng het op smaak met zout en peper.

Verwijder het deksel van de pan en bak het nog even op een middelhoge stand tot de uien beginnen te karamelliseren (schud de pan af en toe voorzichtig om aanbranden te voorkomen). Voeg de spekjes toe.

Leg het bladerdeeg voorzichtig op de pan en duw de randen naar binnen.

Prik met een vork gaatjes in het deeg.

Bak de taart in de oven in ca. 25 min. goudbruin.

Laat de pan even afkoelen.

Leg er vervolgens een bord op en keer de taart voorzichtig om. Serveer de taart met de crème fraîche.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: 25 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 575

Eiwit: 11 g

Koolhydraten: 39 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 41 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 23 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: 1,6 g

## Geroosterde knoflook (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Mediterrane  
**Porties:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** EazyChef.nl

### Ingrediënten

1 bl knoflook (geen tenen)  
1 tl olie, olijf-, extra vierge  
- peper, versgemalen  
- zout

**Vorb. tijd:** 5 min.  
**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 32  
**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.

*Heb je wel eens geroosterde knoflook gegeten? Het heeft een iets zoetere smaak dan normale knoflook en is daarom ideaal om in een salade of iets dergelijks te doen. De knoflook wordt door het roosteren een stuk minder scherp, waardoor het een gemakkelijkere toevoeging is in het eten.*

Verwarm de airfryer op 190°C.  
Snijd de kop van de bol knoflook eraf  
Leg de knoflook op een stuk aluminiumfolie.  
Kruid de knoflook met de olijfolie, versgemalen peper en zout.  
Vouw de aluminiumfolie dicht.  
Plaats het pakketje in de airfryer tot de knoflook zacht is (meestal 15-20 min.).

### Tip:

Nadat je de knoflook hebt gemaakt, kun je deze een aantal dagen bewaren (totdat deze van smaak gaat veranderen).

## Geroosterde spruiten met pestodip.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Esther Reitsema,  
KookFans.nl

### Ingrediënten

1 citroen, rasp van  
½ citroen, sap van  
100 g kaas, geraspte  
3 el mayonaise  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 el pesto  
400 g spruitjes  
- zout

Bereidingstijd: 45 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

### Bereiding.

*Deze spruitjes smaken heerlijk bij de borrel, maar je kunt ze ook prima als bijgerecht gebruiken, bijvoorbeeld bij een ouderwets avg'tje.*

Halveer de spruitjes.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Kook de spruitjes totdat deze gaar zijn en giet ze af.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hier de spruitjes op.

Verdeel dan de olijfolie, de geraspte kaas, versgemalen peper en zout over de spruitjes.

Bak ze dan ca. 20-25 min. in de oven.

Haal de spruitjes uit de oven als ze goudbruin en knapperig zijn.

In de tussentijd ga je aan de slag met de dip.

Meng hiervoor de pesto met de mayonaise, de citroenrasp en de helft van het citroensap.

Roer dit door elkaar tot er een romig geheel ontstaat.

Serveer de spruitjes samen met de pestodip.

## Gestoomde groenteschotel (braadzakrecept).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo,  
Ovenbag.nl

### Ingrediënten:

500 g aardappelen, vastkokende  
250 g broccoli  
½ dl bouillon, groente- of kruiden-  
1 tn knoflook  
1 paprika, rode  
1 ui, lente- (of een stukje prei)  
2 el saus, soja-  
1 stj wortel, winter-

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes van 1 cm.  
Verdeel de broccoli in roosjes en was die.  
Schrap de wortel en snijd hem in reepjes.  
Ontdoe de paprika van zaadlijst en zaad en snijd hem in blokjes.  
Maak de lente-ui of prei schoon en snijd hem in ringen.  
Schep de aardappelen en de groenten door elkaar en doe het geheel over in een braadzak.  
Vermeng de bouillon met de sojasaus en de gepelde knoflook en schenk dit op de groenten.  
Maak de braadzak dicht en prik hem enkele malen in.  
Zet de braadzak in een passende schaal in de oven en laat de groenten op 175°C in ± 40 min. gaar stomen.  
Keer de braadzak halverwege de bereiding om.  
Knip de zak open en doe de groenten over in een schaal.

### Tip:

Neem voor bereiding in de magnetron de helft van het recept en verwarm de groenten 12-14 min. op de hoogste stand (750 watt).

## Gewokte spruiten met rode wijnsaus.



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

### Ingrediënten

50 hazelnoten, zonder vlies  
1 el olie, zonnebloem-  
200 g saus, roedewijn-  
250 g spekreepjes,  
gerookte  
500 g spruiten

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

### Bereiding.

Maak de spruitjes schoon en snijd ze in dunne plakjes (3 mm).

Rooster de hazelnoten ca. 4 min. in een droge koekenpan.

Hak de noten grof.

Verhit de olie in een wok en bak de spekreepjes 4 min.

Voeg dan de spruiten en hazelnoten toe (houd wat hazelnoten achter om te garneren) en bak het geheel nogmaals 4 min. (tot de spruiten de gewenste gaarheid hebben).

Kruid het geheel evt. naar smaak (bijv. met nootmuskaat, knoflook, chilipeper vlokken, marjolein of gewoon peper en zout).

Verwarm de rode wijnsaus.

Doe de spruiten over in een schaal en bestrooi ze met de achtergehouden hazelnoten.

Serveer de saus erbij in een apart kommetje.

### Tip:

Lekker met aardappelpuree.



## Ghanese jollof rijst.



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

### Ingrediënten

2 bouillonblokjes  
- chilipoeder, naar  
smaak  
300 g erwten (diep-  
vries)  
2 tn knoflook, geperst  
300 ml melk, kokos-  
4 el olie  
1 paprika, klein  
gesneden  
- pepers, chili-, rode,  
gedroogde, naar smaak  
300 g rijst, pandan- of  
basmati-  
300 g tomaten,  
gezeefde  
100 g tomatenpuree  
2 uien, gesnipperd

### Bereiding.

Gebruik een soeppan.  
Laat in een bak water de rijst weken.  
Verhit olie in de pan en fruit de uien tot ze glazig zijn.  
Roer er de paprika doorheen.  
Voeg de bouillonblokjes en de chili toe, roer het goed door.  
Doe er na 2 min. de knoflook bij (voorkom aanbranden door te blijven roeren).  
Doe er, als het mengsel goed begint te geuren, de tomaten en tomatenpuree bij.  
Blijf roeren totdat er een sausachtige substantie ontstaat.  
Doe er de kokosmelk bij en laat het geheel doorkoken (pas op voor aanbranden).  
Giet de geweekte, ongekookte rijst af, en voeg de rijst al roerend toe.  
Breng, zodra de rijst goed door de saus is gemengd, het geheel aan de kook.  
Zet het vuur lager en laat het geheel zachtjes koken (voorkom aanbranden).  
Dek, zodra het vocht eruit is gekookt, de pan af met folie én deksel.  
Roer elke 5 min. de rijst van de bodem naar boven en blijf dit herhalen totdat de rijst gaar is.  
Schep er, op een laag pitje, de erwten doorheen.  
De jollof is klaar, zodra de erwten er goed doorheen zijn geroerd.

### Tip:

De jollof laat zich goed combineren met kip en/of gebakken banaan.

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

## Gochujangboter.



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

### Ingrediënten

125 g boter, room-,  
ongezouten  
2 el gochujang

**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.

Mix de boter met de gochujang in de keukenmachine  
luchtig en egaal.  
Schep het in een schaaltje, dek het af en zet het min.  
10 min. in de koelkast.



## Groene kruidendip.



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

### Ingrediënten

10 g bieslook, verse  
¼ tl knoflook, gemalen  
- peper, versgemalen  
10 g peterselie, platte,  
verse  
100 g spread, zuivel-,  
naturel  
1 tl tijm, gedroogde  
- zout  
  
- staafmixer met hak-  
molen

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Kooktijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 50  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 1 g  
**w/v suikers:** 1 g  
**Natrium:** 80 mg  
**Vet:** 4 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe de gedroogde tijm met de platte peterselie, de bieslook, de zuivelspread, de gemalen knoflook, wat versgemalen peper en evt. wat zout in een kleine hakmolen. Maal alles tot een gladde dip. Doe in een kommetje.

### Tip:

Lekker voor op stokbrood of een stuk vlees zoals biefstuk, of op een soepje.

## Groentebouillon III.



**Menugang:** Bij-, voor-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Stg. Vergeten  
Groenten

### Ingrediënten:

2 foelieblaadjes  
3 tn knoflook,  
ongepelde  
3 kruidnagels  
3 laurierblaadjes  
10 peperkorrels, zwarte  
1 bs peterselie, de  
stengels van  
2 preien  
1 tk rozemarijn  
2 strnk selderij, bleek-  
- selderijstengels  
2 tk tijm  
2 uien  
1½ l water, koud  
2 wortelen, stevige

### Bereiding.

**Snijd alle groenten in grove stukken.**

**Doe deze samen met de overige ingrediënten in de pan met het water (zorg dat de groenten net onder water staan).**

**Laat dit 3 uur zachtjes met de deksel op de pan pruttelen.**

**Zeef de bouillon (door een kaasdoek wordt de bouillon helder).**

**Voor een sterkere smaak kun je de bouillon verder laten inkoken.**

### Tip:

**Afgekoeld kn je de bouillon in porties invriezen.**

**Bereidingstijd:** 190 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

## Hamburgersaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Van Beekum**  
**Specerijen**

---

### Ingrediënten

**1 tl knoflookpoeder**  
**2 el mayonaise**  
**1 tl mosterd**  
**1 tl paprikapoeder**  
**1 tl suiker**  
**1 el tomatenketchup**  
**1 tl worcestersaus**

---

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

---

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

## 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**

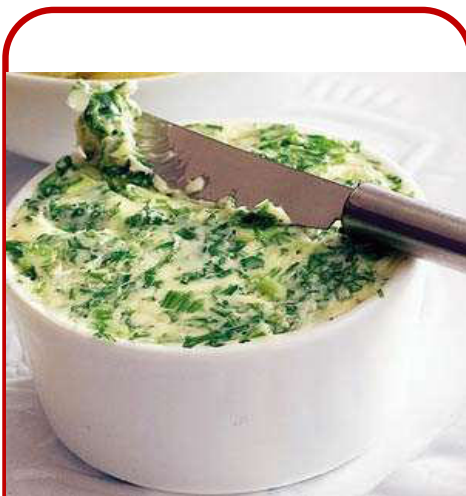
### Bereiding.

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 schaalte, 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.

## Home made kruidenboter.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Carola's recept idee

### Ingrediënten

- bieslook  
1 pk boter, room-  
4 tn knoflook  
- peper, zwarte  
1 bs peterselie  
- zout

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

### Bereiding.

Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.  
Hak de peterselie fijn.  
Knip een aantal sprieten bieslook in kleine stukjes.  
Pers de knoflook boven de boter uit.  
Voeg de peterselie en bieslook toe aan de boter.  
Bestrooi de boter goed met peper en zout.  
Prak alles goed door elkaar.  
Zet de boter een tijdje koel weg om de smaken goed te laten intrekken.

## Imam bayildi - gevulde aubergines.



Menugang: Bij-, hoofd-  
gerecht  
Keuken: Albanese  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: DeBalkan.nl

### Ingrediënten

4 aubergines, middel-  
grote  
4 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
1 tl oregano, gedroogde  
1 paprika, groene  
1 tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
- peterselie, verse, voor  
garnering  
4 tomaten  
2 uien  
- zout

Bereidingstijd: 60 min.  
Grill-/oventijd: 40-45  
min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de aubergines in de lengte doormidden en hol ze voorzichtig uit met een lepel, zodat er ruimte ontstaat voor de vulling (bewaars het vruchtvlees).  
Verhit de olijfolie in een pan op een middelhoog vuur. Bak de fijngehakte ui en knoflook daarna tot ze zacht en lichtbruin zijn.  
Voeg het vruchtvlees van de aubergines, de blokjes tomaat en paprika toe aan de pan en bak ze enkele min. mee.  
Breng het mengsel dan op smaak met gedroogde oregano, paprikapoeder, zout en versgemalen peper. Roer alles goed door elkaar.  
Vul de uitgeholde aubergines met het mengsel en leg ze in een ingevette ovenschaal.  
Bak de gevulde aubergines ca. 40-45 min. in de voorverwarmde oven, of tot ze zacht en gaar zijn.  
Haal tot slot de ovenschaal uit de oven en laat de aubergines iets afkoelen.  
Garneer het gerecht met verse peterselie en serveer het.

## Japanse vleessaus.



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

---

### Ingrediënten

**1 1/4 dl bouillon,**  
**kippen-**  
**1/2 tl knoflookpoeder**  
**1/4 tl peper, zwarte,**  
**versgemalen**

---

**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.

**Zeef de bouillon.**  
**Zeef het knoflookpoeder en roer het samen met**  
**de peper door de bouillon.**

## Karnemelksebroodjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 16  
Sterren: \*\*\*\*\*  
Bron: Grootmoeders  
keuken

### Ingrediënten

3½ tl bakpoeder  
300 g bloem  
- bloem, om te  
bestuiven  
50 g margarine  
200 ml melk, karne-  
¾ tl zout

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

### Bereiding.

Doe de bloem, het bakpoeder en het zout in een grote kom en meng het goed door elkaar. Voeg de margarine toe en werk alle ingrediënten met de vingertoppen goed door elkaar. Druk in het midden van het mengsel een kuiltje. Giet daar de karnemelk in en kneed alles dan vlot tot een soepel deeg. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verwarm de oven voor op 225°C (heteluchtoven 200°C). Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkvlak tot een vierkante deeglap met 20 cm lengte. Snijd daarvan 16 vierkanten van elk 5 cm lang en doe de stukken deeg over op de bakplaat. Bak de karnemelksebroodjes 15-20 min. in de voorverwarmde oven tot ze goudgeel geworden zijn. Neem de broodjes dan van de bakplaat en serveer ze bij voorkeur warm.

### Tip:

Geen karnemelk beschikbaar? Meng 250 ml melk met 1 tl citroensap en laat dit 5 min. staan.

## Keto citroen panna cotta.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ketofit

### Ingrediënten

#### T.b.v. de panna cotta:

300 g yoghurt, volle  
100 ml room, slag-  
2 citroenen, sap van  
1 citroen, rasp van  
75 g Stevia Frost  
1 tl vanille-extract  
2 1/2 bld gelatine  
- water

#### T.b.v. de citroenlaag:

1 citroen, sap van  
20 g Stevia Frost  
20 ml room, slag-  
1 bld gelatine  
- water

Evt. gele kleurstof om  
hem mooi geel te maken

### Bereiding.

#### We starten met het maken van de laag panna cotta.

Wel de gelatine blaadjes in koud water.  
Meng ondertussen de volle yoghurt met de slagroom,  
het sap van 2 citroenen en rasp van 1 citroen.  
Voeg de Stevia Frost en het vanille extract toe en  
roer dit goed door.  
Verwarm de gelatine blaadjes met een beetje water  
in een steelpannetje.  
Voeg dit mengsel toe aan de yoghurt en roer  
wederom goed door tot er een glad mengsel ontstaat.  
Schenk dit vervolgens in 2 glaasjes en plaats deze  
voor minimaal 2 uur in de koelkast.

#### Tijd voor de citroenlaag.

Wel weer één gelatineblaadje in een kommetje met  
water.  
Meng ondertussen het sap van 1 citroen met de  
Stevia Frost en de slagroom (voor een mooie gele  
kleur kun je nog wat gele kleurstof toevoegen).  
Verwarm het gelatine blaadje met een beetje water  
in een steelpannetje.  
Voeg dit toe aan het citroensap.  
Schenk dit vervolgens op de panna cotta (let erop dat  
de panna cotta al stijf genoeg is, anders blijft het er  
niet op liggen).  
Plaats het gerecht weer voor minimaal 1 uur in de  
koelkast.



Stevia Frost

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 313  
Eiwit: 7,3 g  
Koolhydraten: 10 g  
w/v suikers: 3 g

Natrium: - mg  
Vet: 25,5 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 14 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Knoflookmayonaise.



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

### Ingrediënten

1 el citroensap, vers-  
geperst  
1 eigeel  
2 tn knoflook, fijngehakt  
1 tl mosterd, Dijon-  
200 ml olie, zonne-  
bloem- of olijf-  
- peper, naar smaak  
- zout, naar smaak

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

### Bereiding.

Doe het eigeel in een middelgrote kom en klop het even los met een garde.

Voeg de fijngehakte knoflook, de mosterd en het citroensap toe en klop alles goed door elkaar.

Begin langzaam de olie toe te voegen, eerst druppelsgewijs, terwijl je constant blijft kloppen (zodra de mayonaise begint te emulgeren en dikker wordt, kun je de olie in een dun straaltje blijven toevoegen).

Blijf kloppen totdat alle olie is opgenomen en de mayonaise dik en glad is.

Breng de mayo op smaak met zout en peper naar wens.

### Tip:

Deze zelfgemaakte knoflookmayonaise is perfect als dipsaus, op broodjes of bij frietjes!

## Komkommerbouillon.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Zwitserse  
Personen: 300 ml  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
Andreas Caminada,  
Gastronomixs.com

### Ingrediënten

- azijn, balsamico-,  
witte  
- basilicum  
- dragon  
1 komkommer  
- koriander  
½ peper, chili-, groene  
- peper, versgemalen  
½ sjalot  
1 tomaat  
50 g yoghurt  
- xanthaangom  
- zout

### Bereiding.

*Door de koude bereiding van deze bouillon blijft de heldergroene kleur van de komkommer prachtig en de smaak erg krachtig.*

Snijdt de komkommer met schil tot een fijne brunoise.

Snijdt de sjalot, de tomaat en de groene peper ook tot een fijne brunoise.

Plaats het in een kom en breng het op smaak met zout, versgemalen peper, azijn en verse kruiden.

Laat dit mengsel 30 min. marineren.

Mix het in een blender tot een gladde masse en giet het door een zeef.

Meng voorzichtig de yoghurt erdoor.

Is de bouillon te dun, bind het dan met wat xanthaangom.

### Tips:

- Gebruik het in een compositie met bereidingen van komkommer, zure room, dille en avocado.
- Serveer apart bij een voorgerecht als drankje om de smaak van het gerecht te versterken.
- Gebruik het als sap in een tussengerecht van langoustine, radijs en venkelbereidingen.

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

## Korma banjan - curry van aubergine en paprika.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Afghaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: ChefMaryam.nl

### Ingrediënten

2 aubergines, in grote blokken  
1 tl chilivlokken  
4 tn knoflook, fijngehakt  
1 tl kurkuma  
4 el olie, zonnebloem-  
1 paprika, rode, in grove stukken  
1 peper, chili-, rode, fijngehakt  
4 tomaten, in grove stukken  
1 el tomatenpuree  
1 ui, fijn gesnipperd  
1 kp water  
1 tl zout

- rijst, Afghaanse

### Bereiding.

Snijd de aubergines in grote blokken en zet ze apart.  
Snipper de ui fijn en snijd de tomaten en paprika in grove stukken.  
Hak de knoflook en de chilipeper fijn.  
Verhit in een ruime pan de zonnebloemolie en bak de uien goudbruin.  
Voeg de fijngehakte knoflook en chilipeper toe aan de pan en bak dit 1 min. mee.  
Voeg vervolgens de chilivlokken en kurkuma toe.  
Meng alles goed door elkaar.  
Voeg de tomatenpuree toe en meng die er goed door.  
Bak dit ca. 2 min., zodat de smaken goed kunnen ontwikkelen.  
Voeg de tomaten, aubergine en paprika toe aan de pan.  
Roer alles goed door zodat de groenten bedekt zijn met de kruiden en de tomatenpuree.  
Breng het geheel op smaak met zout en voeg een kopje water toe.  
Sluit de pan af met een deksel en laat de Korma banjan op een laag vuur 30 min. zachtjes stoven.  
Serveer de Korma banjan warm met geurige Afghaanse rijst.

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

## Kruidenboter III.



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

### Ingrediënten

1 el bieslook, fijn-  
gesneden  
100 g boter, zachte  
1 tn knoflook, uit-  
geperst  
1 snf peper, vers-  
gemalen  
1 el peterselie, fijn-  
gesneden  
1 snf zout

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

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

## Luchtige beurre noisette of bruine boter.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 2 schaalpjes  
Bron:  
OverEtenGesproken.nl

### Ingrediënten

1 pk boter, room-,  
gezouten  
- Fleur de Sel

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 roomboter in een klein pannetje en breng het aan de kook.

De boter zal eerst gaan borrelen en bruisen, wat later wordt de boter hazelnootbruin en begint het heerlijk te ruiken.

Roer het af en toe om te voorkomen dat de boter verbrandt.

Zodra je ziet dat het schuim neerslaat als bruine vlokjes is de beurre noisette klaar.

Neem de pan van de pit en laat de boter al roerend iets afkoelen (je zult zien dat de boter nog wat verder bruin kleurt en alle schuim wegtrekt).

Plaats dan de pan met de gebruikte boter in een kom met ijswater.

Klop met je mixer op om de boter volledig af te koelen en tot een luchtige massa op te kloppen.

Voeg tot slot nog een sprinkle Fleur de Sel toe: roer het erdoor of sprinkle het erover (net wat je lekker vindt).

Schep de luchtige beurre noisette in een schaalpje en serveer met vers brood.

Erg lekker bij het aperitief of een borrelplankje.

### Tips:

- In het recept wordt 1 pakje roomboter gebruikt, maar dit is volstrekt willekeurig. Kijk gewoon hoeveel je nodig hebt en bepaal aan de hand daarvan hoeveel boter je wilt gebruiken.
- Haal de beurre noisette ruim voor gebruik uit de koelkast zodat het weer lekker zacht en smeerbaar wordt.
- Heb je geen gezouten boter in huis voeg dan 1% zout toe tijdens het smelten.
- Gebruik ook eens geitenboter i.p.v. roomboter.
- Heb je een kernthermometer gebruik die dan vooral. Bij 150°C is de beurre noisette perfect en neem je de pan direct van de pit.

## Lyulya kebab.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken:  
Azerbeidzjaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Dim-Sum.nl

### Ingrediënten

4 tn knoflook, geperst  
1 tl komijn, gemalen  
2 tl munt, gedroogde  
1 tl paprikapoeder  
1 tl peper  
½ tl peper, Cayenne-  
- peterselie, verse,  
gesneden  
2 uien, medium (geraspt  
of in kleine stukjes)  
800 g vlees, lams-,  
gemalen  
1 tl zout

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

### Bereiding.

Meng de uien, de knoflook, de komijn, de munt, flink wat peterselie, de cayennepeper, zout, peper en paprikapoeder in een grote kom. Voeg vervolgens het lamsvlees toe en kneed het tot dat de kruiden helemaal zijn opgenomen in het gehakt.

Vorm vervolgens je gehaktmengsel tot kebabspiesen om de saté prikkers heen (je kunt evt. ook 2 satéprikkers gebruiken voor één kebabspies, dit rolt vaak wat makkelijker).

Zet vervolgens een grote grillpan op het vuur en bak de spiesen totdat ze medium-bruin zijn.

### Tips:

- Serveer de kebab met lavash (platbrood), pita brood of wraps, in ringetjes gesneden rode ui, tomatenplakjes (of gegrild uit de oven, erg lekker!), verse peterselie, munt of dragon en yoghurt.
- Hoe kouder het gehaktmengsel hoe beter, dan kan je de kebabspiesen makkelijker vormen. Je kunt evt. ook het gehaktmengsel een hele nacht in de koelkast laten staan: dan trekken de smaken van het kruidenmengsel nog beter in het gehakt.

## Nectarine-mangoconfiture.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** van Gilse

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
450 g mango's, schoon-  
gemaakte  
700 g nectarines,  
schoongemaakte  
500 g Van Gilse  
Geleisuiker Speciaal  
1 dl wijn, witte, droge

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 24 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd 2/3 deel van het nectarine- en mangovruchtvlies in kleine stukjes en pureer 1/3 deel.  
Doe de fruitstukjes en de fruitpuree in een pan. Roer de wijn en de geleisuiker er goed door. Laat het mengsel ca. 24 uur afgedekt in de koelkast staan.  
Roer de volgende dag het citroensap door het nectarine-mangomengsel.  
Bring het mengsel langzaam al roerend aan de kook en laat het 3 min. goed borrelend koken (de kooktijd gaat in op het moment dat het gehele oppervlak van de massa borrelt en dit niet meer door roeren ongedaan gemaakt wordt).  
Doe de warmtebron onder de pan uit en laat het mengsel 5 min. staan.  
Roer de confiture goed door en schep ze in schoongemaakte potten.  
De potten tot de rand vullen en direct sluiten. Laat de potten op hun kop afkoelen, zodat de stukjes fruit zich goed door de confiture verdelen.

### Tips:

- Bewaartijd ca. ½ jaar; na het openen gekoeld bewaren.
- Deze licht exotische jam is ook een heerlijke vlaivulling.

## Nutella-likeur.



Menugang: Bijgerecht,  
drank  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Beste recepten

### Ingrediënten

300 ml melk, volle  
300 g Nutella  
200 ml room, volvette,  
vloeibare room  
150 g suiker, poeder-  
200 ml wodka (of witte  
rum)

(1 tl vanille-extract)

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 ingrediënten.

Giet de volle melk, de vloeibare room en de suiker in een pan.  
Verwarm dit, al roerend, op een laag vuur, tot de suiker volledig is opgelost.  
Voeg vervolgens de Nutella toe en blijf al roerend zachtjes verwarmen tot deze goed gesmolten is en het mengsel homogeen is.

#### Laat afkoelen.

Haal de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen tot kamertemperatuur.

#### Voeg de wodka toe.

Voeg, zodra het mengsel is afgekoeld, de wodka en evt. het vanille-extract toe.  
Meng het goed door elkaar zodat de vloeistof homogeen is.

#### Bottelen.

Giet de drank in schone, gesteriliseerde glazen flessen met behulp van een trechter.  
Sluit de flessen goed en schud ze lichtjes om goed te mengen.

#### Conservering.

Bewaar de drank in de koelkast.  
Je kunt het meteen drinken, maar na een paar dagen wordt het nog lekkerder, terwijl de smaken zich ontwikkelen.

#### Serveren.

Schud de fles voor het serveren lichtjes om goed te mengen.  
Serveer de likeur gekoeld in kleine shot- of likeurglaasjes.

#### Tips:

- Het kan ook worden gebruikt om desserts of koffie op smaak te brengen, of om over ijs te gieten voor een extra gastronomisch tintje.
- In de koelkast is de likeur 2 tot 3 weken houdbaar. Vergeet niet om voor elk gebruik goed te schudden.

## Oerap-oerap - een Indonesisch groentegericht.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
DitMoetAndersKunnen.nl

### Ingrediënten

2 bld daan djerook  
poeroet  
4 el kokos  
150 g kool, groene, fijn-  
gesneden  
100 g taugé

- aluminiumfolie

### Voor de boemboes:

1 tl goela djawa  
½ tl kentjoer  
1 tn knoflook,  
gesnipperde  
½ tl laos  
½ tl pasta, asem-  
3 tl sambal  
½ tl trassie  
1 el ui, gesneden

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op de hoogste stand.  
Wrijf de ingrediënten voor de boemboes tot een papje.

Vermengen de kokos en 2-3 el water door het papje (de massa vormt een bal, maar mag niet drijfnat worden).

Kneus de djerook poeroet en verpak deze samen met de kokosmassa in een strook aluminiumfolie, zo dat er niets uit kan lekken. Laat het pakje 15 min. in de oven garen.

Spoel de taugé ondertussen af met kokend water en laat de taugé uitlekken.

Blancheer de andere groente beetgaar.

Meng de groente met de boemboes.

### Tips:

- Het gerecht kan lauw of koud worden opgediend.
- Vervang de groene kool eens door spitskool, andijvie óf 200 g fijngesneden snijbonen (snijbonen kunnen hetzelfde behandeld worden als de taugé).

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

## Olijfboter II.



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

### Ingrediënten

- bonenkruid, fijngehakt  
**100 g boter**  
1 el olijven, zwarte  
1 el olijvenpuree  
- peper  
- sjalotjes, ringetjes

### Bereiding.

Hak de olijven fijn.  
Klop de olijven, boter en olijvenpuree door elkaar.  
Voeg peper naar smaak toe.  
Garneer de olijvenboter met bonenkruid en uienringetjes.

### Tip:

Lekker met Brabants roggebrood.

65

**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**

## Paling met stroop.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Bert Allers

### Ingrediënten

30 g boter  
1 schf gember  
500 g paling, verse,  
schoongemaakt  
- peper, zwarte  
1/2 sjalotje  
- stroop (bijv. Canisius)  
2 1/2 dl water  
2 1/2 dl wijn, witte  
- zout, zee-

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

### Bereiding.

Snijd de paling in mootjes van ca. 5 cm.  
Zet ze in een klein pannetje rechtop met ca. 1/2 dl water en witte wijn.  
Breng dit snel aan de kook, voeg het sjalotje en de gember toe en laat het zonder deksel op laag vuurtje zo lang doorkoken dat water en wijn verdampt zijn.  
Voeg de boter toe en bak de paling even.  
Schenk de Canisius stroop over de paling en bak ze door tot deze mooi bruin van kleur zijn.  
Breng de paling op smaak met zwarte peper en een snufje zeezout.

### Tip:

Serveer de paling warm of koud bij versgebakken brood.



## Palingboter.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Boterrecepten,**  
**MarionsRecepten.nl**

### Ingrediënten

**125 g boter, room-**  
**375 g paling, gerookte**  
**(- peper, versgemalen,**  
**naar smaak)**

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

### Bereiding.

Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.

Hak de palingfilet heel klein en prak deze daarna met een vork nog fijner.

Roer de paling en evt. versgemalen peper (naar smaak) door de boter en plaats deze terug in de koelkast tot gebruik.

### Tip:

Heerlijk over gebakken witvis.

Lekker op toastjes of mandje stokbrood

## Perenchutney II.



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

### Ingrediënten

5 dl azijn, wijn-, rode  
2 tn knoflook  
2 tl piment, gemalen  
1 kg pruimen  
100 g rozijnen  
500 g suiker, basterd-,  
bruine  
2 uien

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

### Bereiding.

Maak de pruimen schoon, halveer ze, neem de pitten eruit en snijd de vruchten in stukjes. Maak de uien schoon en snipper ze fijn. Pel de teentjes knoflook, maar laat ze heel. Zet de stukjes pruim op met de gesnipperde ui, de teentjes knoflook, de rozijnen, de suiker, de azijn en de piment. Breng het geheel aan de kook en laat alles op een laag vuur onder zeer regelmatig roeren in minstens een half uur tot een dikke moes koken (zorg, dat de chutney niet aanbrandt). Haal er dan de teentjes knoflook uit. Schep de chutney in een goed schoongemaakte en met kokend water omgespoelde pot, sluit de pot direct en laat deze afkoelen. Bewaar de chutney een paar weken voordat u deze gebruikt.

### Tip:

Pruimenchutney smaakt erg lekker bij varkensvlees.

## Piccalilly.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
DekaMarkt

### Ingrediënten

125 ml azijn, wijn-,  
witte  
1 el bloem  
100 g bloemkool, in  
roosjes  
1 cm gember, verse,  
geschild en geraspt  
1 tl kerriepoeder  
100 g komkommer, in  
kleine blokjes  
1 tl kurkuma  
- peper, versgemalen  
1 sjalot, gesnipperd  
40 g suiker  
100 g wortels, in kleine  
blokjes  
- zout  
  
- weckpot, gesterili-  
seerd of schone jampot,  
gesteriliseerd

### Bereiding.

Kook de bloemkool en de wortel in ca. 5 min.  
beetgaar en laat ze afkoelen.  
Verhit in een steelpan de azijn, de gember, de  
kerrie, de kurkuma en de suiker.  
Roer dit goed door en breng het aan de kook.  
Meng de bloem met 1 el water.  
Roer dit bloemmengsel door de azijn en kook  
het op een middelhoge stand tot de saus  
gebonden is.  
Voeg alle groenten toe en kook deze nog 1/2  
min. mee.  
Breng de piccalilly op smaak met zout en  
versgemalen peper.  
Vul de pot(ten) met de piccalilly en laat ze  
omgekeerd afkoelen.

### Tip:

Lekker bij vlees en stampotten.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 300  
Eiwit: 6 g  
Koolhydraten: 63 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: 68 g  
Groente: - g  
Zout: 0,1 g

## Pittige broccoli wings.



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

### Ingrediënten

100 g bloem, patent-  
400 g broccoliroosjes  
60 g honing  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl maïzena  
100 g panko  
- peper, versgemalen  
30 g sesamzaad  
50 g sriracha  
250 g tomatenketchup  
- zout



### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Doe de bloem en het knoflookpoeder in een kom en voeg al roerend 160 ml water toe.  
Breng dit op smaak met versgemalen peper en zout.  
Doe de panko in een andere kom.  
Dip de bovenkant van de broccoliroosjes in het beslag (het steeltje niet dus) en schud er het overvloedige beslag af.  
Dip de roosjes vervolgens in de panko.  
Leg de roosjes naast elkaar op de bakplaat.  
Bak de broccoli-wings 15 min. in de oven.  
Doe intussen de sriracha, de ketchup en de honing in een pannetje en breng het op een middelhoog vuur aan de kook.  
Meng de maïzena met 2 el water tot een papje en voeg dit toe aan de saus.  
Kook de saus nog 2 min. op een laag vuur.  
Doop de broccoli-wings in de saus en bestrooi ze met het sesamzaad.  
Leg ze terug op de bakplaat en bak ze nog 5 min. in de oven.

### Tips:

- Garneer de wings met wat fijngesneden bosui.
- Is de saus te pittig? Doe er dan minder sriracha en meer ketchup in.

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 374  
Eiwit: 11 g  
Koolhydraten: 66 g  
w/v suikers: 30 g  
Natrium: - mg  
Vet: 6 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: 6 g  
Groente: 100 g  
Zout: 2,2 g

## Pumpkin spice I.



**Menugang:** Kruiden  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1 potje  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Laura's Bakery

### Ingrediënten

3 el gemberpoeder  
7 el kaneel  
5 tl kruidnagel, gemalen  
1 el nootmuskaat,  
gemalen  
5 tl piment, gemalen

### Bereiding.

Voeg alle specerijen samen in een schaalte en roer ze goed door elkaar.  
Doe het in een afsluitbaar potje en gebruik het voor allerlei lekkere baksels.

**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

## Qofte - Albanese gehaktbal.



Menugang: Bij-,  
hoofdgerecht, hapje,  
snack  
Keuken: Albanese  
Personen: 3-4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Aljeta.com

### Ingrediënten

2 eieren  
1 kg gehakt, runder- of  
kalfs-  
4-5 tn knoflook  
4 el olie, olijf-, extra  
vierge  
2 tl oregano (of verse  
oregano)  
150 g paneermeel  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
1 ui, grote  
1-2 tl zout, zee-

### Bereiding.

Pel de teentjes knoflook en snijd deze fijn.  
Pel de ui en snijd deze fijn.  
Doe het gehakt in een grote mengkom.  
Voeg de fijn gesneden knoflook en de ui toe aan het gehakt.  
Strooi het paneermeel, de oregano, zout en versgemalen peper over het gehakt.  
Giet de olijfolie over het mengsel.  
Meng alle ingrediënten in de kom grondig met je handen of een lepel tot alles goed gemengd is en het mengsel homogeen aanvoelt (zorg ervoor dat het niet te nat of te droog is; pas evt. de hoeveelheid paneermeel aan).  
Neem een kleine hoeveelheid van het mengsel en vorm er een kleine, worstvormige gehaktbal van.

### Bereiding in de oven.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Leg de gevormde qofte op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Bak de qofte in de voorverwarmde oven gedurende ca. 25-30 min., of tot ze goudbruin en gaar zijn (draai ze halverwege het bakproces om voor een gelijkmatige garing).

### Bereiding op de BBQ.

Steek de BBQ aan en zorg dat je een deel met directe en indirecte hitte creëert.  
Gril de qofte gedurende 10 min. op de directe hitte rondom goudbruin. (draai regelmatig).  
Gril de worstvormige qofte altijd haaks op de spijlen, zodat ze er niet doorheen vallen en om mooie grill lijnen op het vlees te krijgen.  
Laat vervolgens de qofte nog 10 min. indirect nagaren.  
Serveer de qofte warm met je favoriete saus.

### Tip:

Pas de kruiden evt. naar smaak aan en voeg indien gewenst extra ingrediënten toe zoals fijngehakte verse kruiden of specerijen voor extra smaak.

Bereidingstijd: 20  
min.  
Grill-/oventijd: 25-30  
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

## Rabarber-chutney.



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

### Ingrediënten

8 dl azijn  
1 tl gemberpoeder  
2 tl kerriepoeder  
100 g pruimen,  
gedroogde  
2 kg rabarber  
850 g suiker, basterd-  
500 g uien  
1 tl zout

### Bereiding.

Maak de uien schoon en snijd ze niet te fijn.  
Was de rabarber en snijd deze in stukjes.  
Laat de pruimen een nacht in koude thee weken, ontpit ze en snijd ze in stukjes.  
Breng alle ingrediënten en de helft van de azijn aan de kook en roer tot alles zacht is.  
Giet daarna de rest van de azijn erbij, breng het opnieuw aan de kook en laat het pruttelen tot de chutney goed dik is.  
Giet de chutney in goed schoongemaakte en met heet water omgespoelde glazen potten en sluit die direct af.

73

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

## Ravigotteboter.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Mistrix-  
recepten.nl**

---

### Ingrediënten

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

---

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

---

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.  
Laat de boter in de koelkast opstijven.

## Rijst en bonen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belizaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Vinissima.nl

### Ingrediënten

125 g bonen, kidney-,  
rode, gedroogde  
4 tn knoflook, gepeld  
400 ml melk, kokos-  
- peper, versgemalen  
125 g rijst, basmati  
(Tilda)  
- zout

### Voor de groentemix:

2 stl bleekselderij, in  
blokjes  
1 tn knoflook, grof  
gehakt  
2 laurierblaadjes  
- olie  
1 paprika, groene  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie, gehakt  
1 ui, grote, gehakt  
- zout

### Bereiding.

Was de gedroogde bonen goed in water.  
Doe de gewassen bonen de avond ervoor in een  
pan met water (3-4x zoveel water als bonen).  
Week de bonen vervolgens in het water (kijk op  
de verpakking hoelang je ze in water moet  
weken; vaak is dat 8-24 uur).

Verschoon het weekwater of gebruik het als  
kookwater.

Voeg de knoflookteentjes (4) en wat zout toe  
en kook de bonen in ca. 60 min. bijna gaar.

Verwijder de zaadlijsten van de paprika en  
snijd deze in blokjes.

Fruit in een koekenpan of wok in olie het  
gehakte knoflookteentje, de gehakte ui, de  
paprikablokjes, de bleekselderijblokjes met het  
laurierblaadje.

Voeg de gehakte peterselie toe en breng het  
geheel op smaak met zout en versgemalen  
peper.

Voeg het groentemengsel toe aan de bonen.

Voeg de rijst en de kokosmelk toe aan de  
bonen.

Roer het goed door elkaar en kook alles volgens  
de aangegeven kooktijd van de rijst (met  
Tildarijst dus 11 min., maar als je andere rijst  
gebruikt misschien 45 min.; check zelf even! In  
dat geval kook je de bonen 45 min.).

Als je te weinig vocht hebt en alles niet meer  
onder staat, voeg dan nog wat heet water toe.

### Tip:

Serveer de rijst met bonen met kip of vis van  
jouw keuze en desgewenst met een  
aardappelsalade en gefrituurde plakjes  
(bak)banaan en evt. ook nog met coleslaw.

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

## Rode saus uit Benin.



**Menugang:** Bijgerecht, saus  
**Keuken:** Beninese  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

4/5 l bouillon, groente-  
(evt. van een bouillon-  
blokje)  
3 tn knoflook, gehakt  
4 el olie, groente- of  
pinda-  
- peper, zwarte, naar  
smaak  
3 pepers, chili-, hete,  
gehakt  
12 tomaten, rijpe,  
geplet (800 g)  
2 uien, grote, gehakt

**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 pan, voeg de uien toe en bak ze 1 min.

Voeg dan de tomaten, de knoflook en de pepers toe. Bak het geheel gedurende 5 min.

Giet dan de bouillon toe.

Doe de deksel op de pan en kook het geheel ca. 20 min. (tot alle ingrediënten samen zijn gemengd en de tomaten zijn gebroken)

Breng de saus op smaak met met zwarte peper.

### Tips:

- Voeg eens 500 g vlees of kip in blokjes toe.
- Gebruik olijfolie i.p.v. groente- of pindaolie.
- Gebruik Jalapeños- of Anaheim-pepers i.p.v. chilipepers (minder heet).

## Rode-uienpickles II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl

### Ingrediënten

200 ml azijn  
1 tl mosterdzaad  
1 tl peperkorrels,  
zwarte  
50 g suiker  
4 uien, rode (ca. 300 g)

- jam- of weckpot,  
schone  
- vijzel

### Bereiding.

Snijd de rode uien in dunne ringen en doe ze in een schone glazen pot van 500 ml. Rooster het mosterdzaad en de zwarte peperkorrels in een droge, hete koekenpan tot ze hun geur afgeven. Schep het in een vijzel, maal het fijn en voeg het toe aan de uien in de pot.

Verhit de azijn met 200 ml water en de suiker tot de suiker is opgelost.

Breng het aan de kook en giet dit mengsel op de uien in de pot.

Sluit de pot meteen af.

Laat de pot helemaal afkoelen en bewaar hem tot een maand in de koelkast.

### Tip:

Lekker bij vlees, op een broodje, in salades en bij curry's.

**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

## Roedjak manis - Indonesische fruitsalade III.



**Menugang:** Bij-, nagerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** TantaLin.nl

### Ingrediënten

#### Voor de roedjaksaus:

125 g gula Jawa (palm-suiker)  
2-3 rawits  
2 el tamarindepasta  
3 g trassi bakar  
60 ml water  
1 tl zout

#### Voor het fruit:

1 ananas, verse  
2 appels, zoetzure  
1 komkommer  
2 mango's  
(1 papaya)

### Bereiding.

Wrijf en kneus alle ingrediënten voor de roedjaksaus fijn en voeg een beetje water toe. Hussel alles goed door elkaar tot een glad, plakkerig papje ontstaat.

Snij de appels en de komkommer in platte stukken.

Schil de mango's en snijd die eveneens in platte stukken.

Schil de ananas en snijd die in stukjes.

Meng het fruit (met evt. de papaya of ander fruit naar keuze) in een schaal met de roedjaksaus goed door elkaar (totdat ieder stukje fruit bedekt is met de saus).

### Tip:

Gebruik 2 rawits, als je het niet ál te pittig wilt.

Vorb. tijd: 30 min.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: 53 mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 220

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 56 g

w/v suikers: 46 g

Natrium: 518 mg

Vet: 0,6 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 0,2 g

Vezels: 5,3 g

Groente: - g

Zout: - g

## Roerei met tomaten.



**Menugang:** Bij-, hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

- boter of margarine  
4 sn brood  
4 eieren  
- peper, versgemalen  
2 tomaten  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Klop de eieren met zout en versgemalen peper los, maar niet schuimig.  
Was de tomaten, snijd ze in kleine stukjes en roer ze door de eimassa.  
Smelt de boter of margarine, voeg de eimassa toe en verhit die zacht.  
Roer telkens het gedeelte dat zich op de bodem heeft vastgezet los tot alles gestold maar niet droog is.  
Bak de sneetjes brood goudbruin in de boter of margarine en beleg ze met het roerei met tomaat.

## Romige chocoladesaus (magnetron).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 2 dl  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

100 g chocolade,  
fondant-  
50 g marshmallows,  
witte  
2 el melk, volle  
150 g room, zure  
2-3 drp vanille-essence

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

### Bereiding.

Klop de zure room los en giet de helft, samen met de melk, in een diepe schaal. Breek er de chocolade in en voeg de marshmallows en de vanille-essence eraan toe. Zet de schaal, afgedekt, ca. 4 min. in de magnetron op 650 Watt en roer regelmatig om tot de saus mooi glad wordt. Neem de schaal uit de magnetron en spatel er de rest van de zure room door.

### Tip:

U kunt de saus warm of koud serveren, met ijs en/of vers fruit, zoals perzik, ananas, aardbeien enz. enz.

## Romige tomatensoep met soepstengels met rauwe ham.



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

### Ingrediënten

1 pk bladerdeeg  
8 pl ham, rauwe  
1 el Italiaanse kruiden,  
gedroogd  
1 zk Unox Romige  
Tomatensoep

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Leg 2 plakken bladerdeeg op een snijplank en snijd ze in dikke repen.  
Bestrooi de repen met wat zout en de gedroogde kruiden.  
Draai elke reep bladerdeeg een paar keer rond (zodat er een draai in komt te zitten).  
Bak de repen in 8 min. bruin en krokant.  
Haal de repen uit de oven.  
Laat de repen afkoelen.  
Wikkel een plakje rauwe ham om de soepstengel.  
Verwarm de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Serveer de soepstengels bij de soep.

## Salsa cappuccino - cappuccinosaus.



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

---

### Ingrediënten

4 el espresso  
2 el likeur, koffie-  
2 dl room, slag-, lobbig  
geklopt  
2 el suiker

---

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

---

### Bereiding.

Meng de espresso, de suiker en de koffielikeur voorzichtig door de lobbig geklopte slagroom.

### Tip:

Lekker over koffieroomijs.

## Salsa cruda.



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

### Ingrediënten

2 tn knoflook, fijngehakt  
3 el koriander, verse,  
fijngehakt  
1 el limoensap  
1 el olie, olijf-  
2 pepers, serrano- (of  
jalapeno-), fijngehakt  
3 tomaten, grote  
½ ui, fijngesneden  
- 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.

Ontvel de tomaten, verwijder de pulp en hak ze fijn.  
Meng alle ingrediënten en voeg zout naar smaak toe.  
Laat de salsa voor gebruik even op smaak komen  
(minimaal 15 min.).

## Salsa verde - barbecue



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Vale Berral García**

### Ingrediënten

**2 ansjovisfilets, fijn-  
gehakt**  
**2 el azijn, wijn-, rode**  
**2 el kappertjes,  
fijngehakt**  
**2 tn knoflook, geperst**  
**1 tl komijnzaadjes,  
geroosterde**  
**1 bs koriander,  
fijngehakt**  
**100 ml olie, olijf-**  
**2 tl oregano, gedroogde**  
**2 tl paprikapoeder,  
gerookte**  
**½ peper, rode,  
fijngehakt (zonder  
zaadjes)**  
**1 bs peterselie, fijn-  
gehakt**  
**1 el suiker, bruine**  
**½ ui, rode, gesnipperde**

### Bereiding.

Hak alles in hapklare stukken en doe alles, op de vloeistoffen na, in een keukenmachine. Hak alles goed fijn en voeg dan, terwijl de keukenmachine draait, de olie en azijn toe. Speel met de balans zoet/zout en doe er indien nodig meer zout bij. Gebruik de salsa direct of dek het af en bewaar het in de koelkast.

**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**

## Sambal oelek II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Boodschappen,  
KookInspiratie

### Ingrediënten

5 tn knoflook  
2 el olie, arachide- of  
zonnebloem-  
20 pepers, rode  
7 sjalotjes  
2 el suiker  
1 tomaat, in stukjes  
2 tl trassi

1 schone jampot met  
deksel

### Bereiding.

Pureer de pepers, de sjalotjes, de suiker, de knoflook, de tomaat, de trassi en 1½ tl zout fijn.

Verhit de arachide- of zonnebloemolie en fruit hierin alles ca 3 min.

Schep het mengsel in een brandschone pot. De sambal is, afgesloten, max. 3 weken houdbaar in de koelkast.

### Tip:

Gebruik de sambal in nasi, bami en andere gerechten die wat pit kunnen gebruiken.

85

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

## Sambal matah.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische, Balinese  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Eetspiratie

### Ingrediënten

6 bld djeroek poeroet (limoenblad)  
2 cm gember, verse  
½ limoen, rasp en sap van  
1 lombok, groene  
2 lombok, rode  
1 el olie, zonnebloem-  
2 serehstengels  
2 uien, rode, middel-grote  
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.

Snipper de rode uien zo fijn mogelijk. Verwijder het harde buitenste gedeelte van de serehstengels. Snijd de kontjes en de kopjes van de serehstengel af (die zijn niet nodig). Snipper de overgebleven stengels ragfijn met een scherp mes. Doe de uien en de sereh samen in een kom. Verwijder de nerven uit de limoenblaadjes, leg de blaadjes op elkaar, rol ze op en snijd ze in hele fijne reepjes (chiffonade). Voeg het limoenblad bij de ui en de sereh. Snijd de gember in plakjes, snijd de plakjes vervolgens in reepjes en snijd daar kleine blokjes van. Maak de pepers schoon. Verwijder evt. de zaadlijsten en de zaadjes (dan wordt de sambal minder pittig). Snijd de pepers in fijne kleine stukjes. Voeg de gember en de pepers toe aan de kom. Voeg ook het limoensap en de -rasp toe. Voeg als laatste het zout en de olie toe. Meng alles goed door elkaar.

## Sambal trassi I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -  
Tante1940Reentje.com

### Ingrediënten

100 g Chilipepers Bird's Eye  
3 tl garnalenpasta  
1 el ketchup, tomaten-  
4 el olie, zonnebloem-  
500 g pepers, cayenne-,  
rode, zonder steeltjes  
2 el suiker, palm-  
110 g tomatenpuree  
500 g uien, rode, grof  
gesnipperd  
½ tl zout

### Bereiding.

Bereid je ingrediënten voor.  
Maal eerst de uien fijn in de blender.  
Voeg daarna de cayennepepers, de Chilipepers Bird's Eye en de garnalenpasta toe.  
Gebruik verder 50 ml warm water om het geheel te malen (dan gaat het wat makkelijker).  
Neem een medium wok met anti-aanbaklaag, doe de olie erin, de gemalen massa plus alle andere ingrediënten.  
Roerbak en mix het goed (zodra je het ruikt en je ogen beginnen te branden, dan ben je op de juiste weg).  
De bedoeling is dat het water verdampt en dat het begint te bakken (vooral blijven omscheppen).  
Bring je warmtebron naar medium (je wil niet dat het verbrand).  
Je moet er echt bij blijven, je hoort het bakken en je ziet de olie boven komen, dan is het bijna klaar.  
Nog een aantal keren draaien, dan moet het goed zijn.  
Laat het nu afkoelen en bewaar de sambal in een glazen pot met goed afsluitbare deksel.  
Evt. zou je er, als je het lang wilt bewaren, een beetje olie bovenop kunnen doen.

### Tip:

Chilipepers Bird's Eye zijn verkrijgbaar in de toko en bijv. bij NatuurProduct.com.

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

## Sauce Lyonnaise - Lyonnaisesaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Franse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta, Voer voor**  
**gastronomen**

### Ingrediënten

**2 dl azijn**  
**- boter**  
**3 uien, fijngehakt**  
**2 dl wijn, witte**  
**¾ l saus, Démi Glace-**

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

### Bereiding.

Laat de uitjes zeer langzaam in wat boter helemaal gaar worden zonder dat ze verkleuren.  
Voeg de wijn en azijn toe en laat het inkoken tot 1/3 deel over is.  
Voeg de saus toe en laat het 10 min. zachtjes koken.  
Passeer de saus door een zeef.



Démi Glace saus

## Scampi diabolique.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Solo.be

### Ingrediënten

¼ bs bieslook (of kervel)  
- boter  
1 el currypoeder, zachte  
4 el Heinz ketchup  
1 tn knoflook  
- olie, olijf-  
1 paprika, rode  
½ el paprikapoeder, milde  
1 snf peper, cayenne- (of sambal)  
250 ml room  
600 g scampi's  
2 sjalotjes  
2 tomaten, grote  
1 el tomatenpuree  
1 dl wijn, witte, droge  
1 wortel

### Bereiding.

Ontdooi de scampi's, pel ze en verwijder het darmkanaal.

Pel de sjalotten en snipper ze fijn.

Pel de knoflook en plet ze tot pulp met het lemmet van je mes, of met een knoflookpers.

Schil de wortel en de paprika en snijd ze fijn.

Pel en ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes.

Verhit de olijfolie samen met een beetje boter. Stoof hierin de sjalotten, de knoflook, de wortel en de paprika en laat alles even stoven.

Voeg het currypoeder en het paprikapoeder toe, roer alles goed door en laat de kruiden kort meebakken.

Voeg een snuifje cayennepoeder

toe....(voorzichtig, proef)...naar smaak.

Voeg de ketchup en de tomatenpuree toe en roer het goed door zodat alle smaken zich vermengen.

Blus het onmiddellijk af met de witte wijn en laat al roerend de alcohol verdampen.

Giet nu de room erbij en laat de saus al roerend zachtjes inkoken (niet te hard laten koken).

Je kan de scampi's apart bakken in een pan of mee laten garen in de saus.

Scampi's zijn gaar als ze nog lichtjes glazig zijn waar het kopje zat.

Werk het af met de tomatenstukjes en de bieslook, vlak voor het opdienen.

### Tip:

Serveer de scampi's met pasta, rijst of stokbrood.

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 428

Eiwit: - g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: 11 g

Natrium: - mg

Vet: 24 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 15 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Spicy chili-olie met extra vierge olijfolie.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Aziatische,  
Mediterraanse  
Hoeveelheid: 250 ml  
Sterren: \*\*  
Bron: Aljeta.com

### Ingrediënten

2 el chilivlokken,  
gedroogde  
2 tn knoflook, fijngenhakt  
200 ml olie, olijf-, extra  
vierge  
1 tl paprikapoeder,  
gerookt  
1 tl peper, Sichuan-  
1 tl sesamzaadjes  
1 tl zout, zee-

Bereidingstijd: 5 min.  
Kooktijd: 5 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 24 uur  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de olie zachtjes op een laag vuur (laat het niet roken).

Voeg de knoflook, het sesamzaad en de Sichuanpeper toe.

Laat het sudderen tot de knoflook goudbruin is (ca. 5 min.).

Gebruik een lepel of zeef om de knoflook (en evt. andere vaste stoffen die je niet wilt bewaren) te verwijderen voor het bottelen.

Doe de chilivlokken, de paprikapoeder en het zout in een hittebestendige glazen pot.

Giet voorzichtig de hete olie over het kruidenmengsel (het zal kort sissen).

Laat het volledig afkoelen, sluit de pot af en laat de olie minstens 24 uur trekken.

Bewaar de olie in de koelkast (blijft 4-6 weken goed).

### Tips:

- Liever wat milder? Gebruik minder chilivlokken of kies voor een zachte chili.
- Iets frisser? Voeg wat citroenschil toe terwijl de olie afkoelt.
- Heerlijk bij noedels, pizza, groenten of als dip. Vol smaak én gezondheidsboosters.

## Stooflapjes in donker bier.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Belgische, Vlaamse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta**

### Ingrediënten

1 fls bier, abdij-, donker  
1 el boter  
3 dl fond, runder-  
5 pl ontbijtkoek, in blokjes  
- peper, versgemalen  
500 g runderribblappen, in blokjes  
1/8 sinaasappel, schil van, geraspt  
2 tk tijm  
1 el tomatenpuree  
1 ui, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Bestrooi het vlees met zout en versgemalen peper.  
Schroei het vlees in de hete boter dicht.  
Voeg de ui en de tomatenpuree toe.  
Bak die even mee.  
Schenk de fond en het bier erbij.  
Voeg de sinaasappelschil en de tijm toe.  
Roer alles goed door en laat met het met de deksel op de pan ca. 2 uur garen.  
Haal de deksel van de pan en voeg de ontbijtkoek toe.  
Laat de saus binden.  
Laat het geheel nog 15 min. stoven.

91

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

## Surinaamse sambal van madame Jeanette-pepers.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Surinaamse**  
**Hoeveelheid: 1 grote pot**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Maison-Viridi.com**

### Ingrediënten

1 el azijn  
1 citroen, sap van  
2 tn knoflook  
2 el olie, zonnebloem-  
250 g pepers, madame  
Jeanette-  
1 el suiker  
1 ui  
1 snf zout

### Bereiding.

Was de pepers en haal de steeltjes eraf.  
Doe de pepers samen met de ui en de knoflook in een keukenmachine met een scherp hakmes. Hak het pepermengsel fijn.  
Doe de suiker, de azijn, het citroensap en 1 snf zout bij het pepermengsel.  
Voeg ook de olie toe, eerst 1-2 el en evt. meer naar smaak.  
Meng het geheel in de keukenmachine tot een smeug geheel.  
Bewaar de Surinaamse sambal in een schone glazen pot; deze kun je tot enkele weken bewaren in de ijskast.

92

**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**

## Telor kuning.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
WatSchaftDePodcast.com

### Ingrediënten

150 ml bouillon,  
groente-  
3 bld djeruk purut  
(citroenblad)  
8 eieren, hardgekookt  
en gepeld  
3 cm laos galanga,  
geschild en in plakjes  
100 ml melk, kokos-  
5 el olie  
2 bld salam  
(Indonesische laurier)  
100 g santen  
1 stl sereh, in stukken  
en gekneusd  
100 ml water  
- zout

### Voor de boemboe:

5 bld djeruk purut, nerf  
verwijderd en in stukjes  
5 cm gember, geschild  
en in stukken  
3 kemirioten  
2 tn knoflook  
5 cm kunjit, verse, in  
stukken  
1 lombok, rode, in  
stukken

### Bereiding.

Maak eerst de boemboe.  
Rooster de kemirioten in een droge  
koekenpan.  
Doe ze samen met de andere ingrediënten voor  
de boemboe in een keukenmachine en maal  
alles fijn.  
Verhit de olie in een wok.  
Voeg de boemboe toe en bak deze enkele min.  
al omscheppend aan.  
Voeg de sereh, laos, salam en djeruk purut toe  
samen met het water.  
Zet het vuur laag en laat de boemboe 30 min.  
zachtjes pruttelen (roer af en toe).  
Voeg zo nodig wat extra water toe als het te  
droog wordt.  
Halveer de gekookte eieren en leg ze in een  
mooie schaal.  
Doe de santen bij de boemboe en laat deze al  
roerend smelten.  
Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en roer  
het tot een mooie gebonden saus.  
Breng de saus op smaak met wat zout en giet  
de saus over de eieren.

**Ingrediënten vervolg:**

½ el sambal oelek  
1 ui, gepeld en in  
stukken  
1 tl zout

---

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

---

## Tomatensaus van Helen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Hester van der Werff, Landleven

### Ingrediënten

- azijn, balsamico-  
1 bl knoflook, ongepeld  
- kruiden, verse<sup>1</sup>  
- olie olijf-  
- peper, versgemalen  
(1 pepertje)  
(- suiker, basterd-,  
bruine)  
2 kg tomaten, goede  
kwaliteit<sup>2</sup>  
2-3 uien  
- zout

1. bijv. peterselie, basilicum, tijm, oregano
2. liefst verschillende soorten en kleuren (zo veel als er op het bakblik of in de ovenschaal passen)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.

Bekleed een groot bakblik (of een ruime ovenschaal) met bakpapier.

Was de tomaten en leg ze op het bakblik samen, met de gepelde en gehalveerde uien, de hele bol knoflook en evt. het pepertje (het mag een flinke lading zijn, maar let op dat je het niet overdrijft, want in de oven komt tomatensap vrij en dan moet het niet overstromen).

Besprenkel alles royaal met olijfolie en een paar el balsamicoazijn.

Voeg flink peper uit de molen toe en zout naar smaak.

Zet het bakblik in de oven tot de tomaten een bubbelende massa zijn en het geheel wat is ingekookt. (1-1½ uur; afhankelijk van de hoeveelheid groenten kan het langer duren).

*Let op dat het niet aanbrandt.*

Haal het uit de oven en laat het een beetje afkoelen. Knijp de bol knoflook uit en doe de puree bij de tomaten.

Nu kun je twee dingen doen, afhankelijk van je geduld en tijd.

Heb je tijd, haal dan het mengsel in een paar delen door de passe-vite of passeerzeef (dit geeft het lekkerste en fijnste resultaat omdat er geen velletjes meer in zitten).

Heb je geen geduld of tijd, dan kun je het mengsel met de staafmixer glad mixen (ook erg lekker, maar gezeefd is toch echt lekkerder).

Proef de saus: het moet een goede balans zijn van zoet en zuur.

Is het te zuur, voeg dan wat bruine suiker toe.

Voeg de fijngesneden verse kruiden toe en kook de tomatensaus in tot de gewenste dikte.

### Tips:

- Eet de tomatensaus bij verse pasta, een vleesgerecht of verwerk hem tot soep.
- U kunt ook prima paprika, courgette of andere zomergroentes toevoegen, zodat de saus een ander karakter krijgt.

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

## Turkse gehaktballetjes in tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: Turkse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Rivas

### Ingrediënten

1 el bloem  
200 g gehakt, runder-,  
mager  
1 tn knoflook  
1 el komijnzaad,  
gemalen (djinten)  
2 el olie, zonnebloem-  
- paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
6 tk peterselie  
1 pk tomatensap,  
gezeefd (½ l)  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Snijd de ui zeer fijn.  
Was de peterselie en hak die zeer fijn.  
Doe het gehakt in een kom en pers het teentje  
knoflook erboven uit.

Voeg de helft van de ui en de helft van de  
peterselie toe.

Kneed de kruiden goed door het gehakt en  
breng het mengsel op smaak met zout,  
versgemalen peper en paprikapoeder.

Draai kleine gehaktballetjes van het  
gehaktmengsel en wentel ze door de bloem.

Verhit 2 el olie in een braadpan en bak de  
gehaktballetjes in ca. 5 min. rondom bruin en  
gaar.

Haal ze uit de pan.

Fruit de rest van de ui in de hete olie goudbruin  
en voeg het gezeefde tomatensap toe.

Breng de saus op smaak met versgemalen  
peper, zout en het gemalen komijnzaad.

Laat de saus even (ca. 5 min.) koken.

Voeg de gehaktballetjes weer toe en laat het  
geheel goed warm worden.

Bestrooi de saus met de rest van de gehakte  
peterselie.

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

## Tzatziki II.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ziekenhuis  
Gelderse Vallei

### Ingrediënten

- dille (of gemalen komijn)  
1 tn knoflook  
½ komkommer  
½ el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 tl sap, citroen-  
100 ml yoghurt, half-  
volle

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 knoflook en pers het teentje boven een kom uit.  
Voeg de yoghurt, het citroensap en de olie toe.  
Was de komkommer en schaaf of rasp de komkommer fijn.  
Druk evt. wat vocht uit de komkommer.  
Roer de komkommer door het yoghurtmengsel.  
Laat dit minimaal 1 uur in de koelkast staan.  
Breng saus op smaak met dille of komijn en wat versgemalen peper.

## Uientaartjes met rode wijnsaus.



**Menugang:** Bijgerecht, snack  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman, FoodBlaBla.nl

### Ingrediënten

1 el bloem, om te bestuiven  
1 el boter, om in te vetten  
6 pl deeg, blader-, roomboter (diepvries)  
2 tl honing, vloeibare  
200 g kaas, geiten-, zachte  
4 el olie, olijf-  
6 olijven, zwarte, zonder pit  
- peper, zwarte, vers-gemalen  
4 pruimen, gedroogde  
3 tk tijm  
6 tomaatjes, kers-  
6 uien, grote  
2 el wijn, rode, droge  
- zout

4 taartvormpjes, lage (15 cm)

### Bereiding.

Spreek de plakjes bladerdeeg op het aanrecht uit en laat ze in 5 min. ontdooien.  
Pel de uien en snijd ze in ringen.  
Ris boven een kopje de tijmblaadjes van de takjes.  
Verhit in een hapjespan 2 el olie, voeg de ui toe en smoor die afgedekt in 10 min. zachtjes gaar (schep regelmatig om).  
Snijd intussen de pruimen klein.  
Breng in een pan de pruimen met de wijn en de honing aan de kook en laat ze afgedekt 10 min. zachtjes sudderen (= rode wijnsaus).  
Snijd de korst van de geitenkaas en verkrumel de kaas.  
Was de tomaatjes en halveer ze.  
Halveer de olijven.  
Schep de helft van de tijm door de uien.  
Vet de vormpjes in.  
Bestuif het aanrecht met de bloem.  
Halveer 2 bladerdeegplakjes.  
Leg een half plakje op een heel plakje en rol ze samen uit tot een ronde lap van 18 cm doorsnede.  
Bekleed hiermee een vormpje; druk de rand goed aan, vouw het teveel aan deeg aan de bovenkant naar binnen.  
Bekleed de andere vormpjes op dezelfde wijze.  
Verdeel de helft van de geitenkaas over de bodem en bestrooi het met peper.  
Breng de uien op smaak met zout en peper en schep ze op de geitenkaas.  
Verdeel de rest van de kaas en de tijm erover en garneer het met de olijven en de tomaatjes.  
Besprenkel het geheel met de rest van de olie.  
Zeef de saus boven een pan.  
Verwarm de oven voor op 200°C (gasovenstand 4).  
Bak de taartjes in het midden van de oven in 20 min. goudbruin en gaar.  
Verwarm de saus opnieuw zachtjes.  
Neem de uientaartjes uit de vormpjes en zet ze op 4 borden.  
Besprenkel de taartjes en de borden met de rode wijnsaus.

### Tip:

Serveer de taartjes met gemengde sla.

**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**

---

## Visfilets met mosselen.



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

---

### Ingrediënten

**1 klj boter**  
**1 sch cognac**  
**1 el ketchup, tomaten-**  
**1 el mosselen**  
**- tabasco**  
**1-2 visfilets,**  
**gepaneerde**

---

**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 boter en bak hierin de visfilets aan beide kanten goudbruin.  
Doe ze over op uw bord.  
Verhit de mosselen snel in het pannetje en voeg de tomatenketchup toe.  
Breng het geheel op smaak met tabasco en een klein scheutje cognac.  
Giet daarna de mosselen met de saus over de visfilets.

## Voorjaarssalade met lamsham en meikaas.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Astrid Veltman,  
De-Chef.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.  
Scheep 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

## Wild zwijnrollade met rode wijn.



Menugang: Bij-, lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

100 g boter  
6 jeneverbessen  
1 tl kruidnagelpoeder  
1 laurierblaadje  
- peper, versgemalen  
- peterselie  
1 rollade, wild zwijn-  
1 tl tijm  
1 ui  
½ l wijn, rode (of  
bouillon)  
1 wortel, winter-  
- 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 boter in een braadpan en bak de rollade hierin rondom bruin.

Voeg alle ingrediënten toe en leg het deksel schuin op de pan.

Braad het geheel 60-75 min., afhankelijk van de dikte en het gewicht van de rollade.

Neem de rollade uit de pan, laat deze even afkoelen en snijd hem in plakken.

Maak jus door water aan het braadvocht toe te voegen.

### Tips:

- Lekker met groentemix, stoofpeertjes en gekookte krieltjes.
- Braad de rollade een dag van tevoren en snijd hem koud in dunne plakjes.

## Witlofsalade met wortel en sinaasappel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Voedingscentrum.nl,  
ZekerGezond.be

### Ingrediënten

2 sinaasappels  
2 el slasaus (25% olie)  
2 el yoghurt, halfvolle  
6 strnk witlof, kleine  
2 wortels, dunne

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 80  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 4 g  
**w/v suikers:** 3 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 5 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,6 g

### Bereiding.

Schil de sinaasappel dik.  
Snijd de sinaasappel in plakken en snijd de plakken in stukjes (vang het sap op).  
Maak een dressing van het sinaasappelsap, de slasaus en de yoghurt.  
Maak de wortel schoon en rasp hem grof.  
Was de witlof en snijd een stukje van de onderkant.  
Snijd de stronkjes in smalle repen.  
Meng er tegen het verkleuren direct de dressing door.

### Tip:

Lekker als groentegerecht met een rundergehaktbal en aardappelen.

## Zalmboter met citroen.



Menugang: Bij-,  
voorgerecht, hapje  
Keuken: -  
Hoeveelheid: -  
Bron: Notitie van Lien

### Ingrediënten

80 g amandelen, zonder  
vlies, gehakt  
100 g boter, zachte  
(50 g boter, zachte)  
1 citroen, sap en rasp  
van  
1-1½ el dille, verse,  
gehakt  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
350 g zalm, gaar-  
gebakken of -gestoomd,  
zonder vel of graten  
- zout

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

### Bereiding.

Meng de zalm, 100 g boter, sap en rasp van de citroen en de helft van de dille in een kom (je kunt dit ook in een keukenmachine doen, maar met de hand en een vork gaat het net zo handig).  
Voeg zout en peper naar smaak toe .  
Roer de gehakte amandelen erdoor. (als je alles met de hand mengt kan dit ook al meteen erdoor).  
Schep het in een mooi kommetje om te serveren.

*Het is nu klaar om te eten, wil je het wat langer bewaren dan kan je een laagje geklaarde boter erover schenken. Hiervoor gebruik je de resterende 50 g boter. Verwarm de boter en laat het smelten zonder te bruinen. Schep het schuim dat zich bovenop verzamelt eraf (dit zijn onzuiverheden uit de boter). Je ziet nu een laag (boter)olie en onderin de pan een laag onopgeloste bestanddelen (dit zijn de melkbestanddelen). Giet voorzichtig de olielaag eraf, zonder de onderste laag mee te nemen. Van de geklaarde boter (de olie) schenk nu een laagje van 1/2 cm over de zalmboter (wel eerst de bovenkant glad strijken). Laat het afkoelen en je kunt het nu minstens 5 dagen in de koelkast bewaren.*

*Smeer het op crackers, toastjes of baguette en strooi de resterende dille erover als garnering. Eet als starter (met bijvoorbeeld wat sla) of borrelhapje.*

## Zomerse witlofsalade.



Menugang: Bij-, hoofd-,  
nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Witlof.nl

### Ingrediënten

400 g meloen, water-  
75 ml olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
200 g radijsjes,  
gemengde  
25 ml sap, limoen-  
1 el suiker  
4 strnk witlof  
- 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.

Schaaf de radijsjes met een dunschiller en zet ze weg in ijskoud water.

Snijd de watermeloen in blokjes.

Haal de stronkjes witlof uit elkaar door de blaadjes af te pellen.

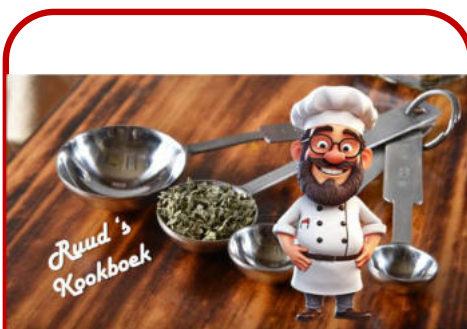
Meng voor de dressing 25 ml limoensap met 1 eetlepel suiker en roer goed door zodat de suiker oplost.

Voeg er 75 ml olijfolie aan toe en breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Giet de radijsjes af en doe ze met de watermeloen en de blaadjes witlof in een grote schaal.

Giet er de dressing over en meng alles losjes door elkaar.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24