



Kaasrecepten VI v0.9

Inhoudsopgave.

Asperges met zalm en mozzarella.....	3
Bier- en kaassoep.	4
Bloemkoolovenshotel met ham/spek en kaas.	5
Bosje tulpen.	6
Feta met honingdip.....	7
Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.....	8
Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.	9
Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.	10
Tiramisu op moeders wijze.....	11
Gebruikte afkortingen.....	12

Asperges met zalm en mozzarella.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Kook de asperges beetgaar (ongeveer in 20 min.), laat ze uitlekken en halveer ze. Verdeel de zalm, asperges en mozzarella over 4 borden.

Verwarm de olie op een zacht vuur en roer de kappertjes, de kervel en de limoenrasp erdoor. Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Schenk de dressing over de borden.

Wijntip:

Soave Classico Pra
(Wijnkoperij Henri Bloem, Amersfoort)

3

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

Bier- en kaassoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

33 cl bier
5 el bloem
4 el boter
¼ l bouillon, kippen-
½ tl paprikapoeder
500 g kaas, Cheddar, geraspte
½ tl mosterdpoeder
- popcorn, voor de garnering
¼ l room, kook-
¼ tl tabasco
125 g ui, fijngehakte
100 g wortel, fijngehakte

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.

Fruit de wortel en de ui in de boter.
Roer de bloem erdoor en laat die 3-4 min. zachtjes fruiten, maar niet bruin worden.
Roer de paprikapoeder, de mosterdpoeder, het bier en de kippenbouillon erdoor (blijf met een garde roeren tot de soep glad is).
Voeg de kaas toe, breng de soep weer aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep 5-10 min. sudderen.
Neem de soep van het vuur en spatel de room erdoor.
Voeg de tabasco toe en serveer de soep gegarneerd met popcorn.

Bloemkoolovenshotel met ham/spek en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes, voorgekookte

25 g bloem

20 g boter

75 g ham- of spekreepjes

50 g kaas, geraspte

400 g kool, bloem-

300 ml melk

- peper, versgemalen

- zout

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C (onder en boven) en haal de evt. bakplaten er uit .

Kook de bloemkool ca. 6-8 min.

Spekreepjes? Bak deze eerst even kort in een koekenpan totdat ze mooi beginnen te verkleuren.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe.

Meng de bloem goed door de boter en laat dit 1 min. bakken.

3Voeg vervolgens beetje voor beetje de melk toe (voeg pas nieuwe melk toe als de melk in de pan is opgenomen).

Ga zo door totdat je melk op is.

Voeg vervolgens de geraspte kaas en een snufje zout en versgemalen peper toe (goed mengen).

Voeg, als de kaas is gesmolten is, voeg de hamreepjes of spekreepjes toe en is je saus klaar.

Vet een ovenschaal in met wat boter of olie.

Verdeel de helft van de voorgekookte aardappelschijfjes over de ovenschaal.

Verdeel hier de bloemkool overheen.

Verdeel daarna de rest van de aardappelschijfjes over de bloemkool.

Verdeel als laatste de kaassaus over het geheel en strooi evt. nog een beetje geraspte kaas over de ovenshotel.

Zet de bloemkoolovenshotel ca. 30 min. in de oven.

Bosje tulpen.



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

Ingrediënten

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

- satéprikkers

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

Bereiding.

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

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

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

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

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

Tip:

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

Feta met honingdip.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

7

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

Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.



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

Ingrediënten

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

1 ovenschaal (18x28 cm)

Bereiding.

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

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

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



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.



**Menugang: Voor-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kreatieve keuken

Ingrediënten

- citroen
3 el honing, vloeibare
200 g kaas, geiten-,
zachte
8 el olie, olijf-
1 hv olijven, zwarte
- peper, versgemalen
100 g rucola (of veldsla)
2 venkelknollen
4 walnoten
- zout

Bereiding.

Was de venkelknollen grondig.
Verwijder de stronk en de bovenkant en snijd de knollen in dunne plakjes.
Pers de citroen uit en meng 4 el daarvan met de olijfolie.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Was de rucola en schik die aan de bovenkant van een groot bord.
Leg in het midden de plakken venkel.
Bestrooi ze met de vinaigrette.
Verwarm de grill voor.
Snij de kaas in plakken en leg die op een bakblik.
Schenk er de honing bovenop.
Grill het tot de bovenkant mooi bruin is.
Leg de kaasplakken op de venkelsalade en garneer ze met wat zwarte olijven en walnoten.

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

Tiramisu op moeders wijze.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Paolos.nl, Paul Hermans

Ingrediënten

1 el Amaretto
2 el cacaopoeder
2 eierdooiers
1 eiwit
250 g kaas, mascarpone
125 cl koffie, sterke
100 g lange vingers (20 st)
50 g suiker, poeder-

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

Bereiding.

Maak sterke koffie en laat die afkoelen.
Klop eiwit stijf in een kom.
Doe er 1 eetlepel poedersuiker bij en klop het weer stijf.
Klop in een andere kom een eidooier plus de rest van de poedersuiker tot een schuimig geheel.
Voeg de mascarpone en de Amaretto toe en klop het tot een egale massa.
Voeg dit bij het stijve eiwit.
Schenk de afgekoelde koffie in een diep bord en wentel de helft van de lange vingers er door (deze kun je op het bord leggen).
Verdeel de helft van het mascarponemengsel over de lange vingers.
Haal nu de rest van de lange vingers door de afgekoelde koffie en plaats deze er bovenop.
Verdeel dan de rest van het mascarponemengsel erover heen en strijk dit glad.
Laat het 2-4 uur in de koelkast opstijven.
Bestrooi het vòòr het serveren met cacao.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

