



Nachorecepten / v0.5

Inhoudsopgave.

Flandriacho's - nacho's met Flandrien kaasdip.	3
Hollandse nacho's.....	4
Nachos met bonen, tomaat en kaas.	5
Nacho station.	6
Romige tomatensoep met nacho's.	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Flandriacho's - nacho's met Flandrien kaasdip.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Koken met
Flandrien kaas

Ingrediënten

35 g bloem
25 g boter
- chilipoeder
115 g Flandrien Grand Cru, gemalen
115 g Flandrien Jong, gemalen
1 limoen
275 ml melk
- nacho's
1-3 pepers, jalapeño- (voor de durfals)

Bereiding.

Start met het maken van een roux door de boter te smelten.
Voeg vervolgens de bloem toe en roer stevig (blijf roeren tot je mengsel naar koekjes ruikt).
Voeg, nog steeds roerend, de melk toe.
Terwijl je je spieren blijft trainen met een constante roerbeweging, dikt het mengsel rustig in.
Voeg daarna de kaas toe en laat deze oplossen (dat je blijft roeren, had je al begrepen).

Attentie: Voorkom klonters in je roux door ijskoude melk door de hete roux te mengen.

Pers de limoen uit en voeg het sap naar smaak toe.

Kruid bij met chilipoeder.

Giet de dip in een kom en serveer met de overheerlijke nacho's.

Heb je het liever wat pikanter?

Voeg dan wat jalapeño pepers toe, al dan niet versneden in stukjes.

Tips:

Als je in je omgeving geen Flandrien-kaas kunt krijgen, neem dan voor de Flandrien Grand Cru een oude brokkelkaas en voor de Flandrien Jong een mooie jonge kaas.

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

Hollandse nacho's.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2023-7

Ingrediënten

400 g bonen, bruine
200 g chips, nacho-
100 g kaas, Goudse,
oud, 48+
4 el mayonaise
1 el mosterd
1 prei
500 g wortels

1 ovenschaal (25x35
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de bonen af in een zeef en laat ze uitlekken.
Halveer de prei in de lengte.
Spoel de prei schoon en snijd hem in dunne halve ringen.
Schil de wortels en rasp ze grof.
Rasp de kaas grof.
Verdeel de nachochips, de bonen, de prei, de wortel en de kaas over de ovenschaal.
Bak het geheel 10 min. in de oven.
Roer intussen de mayonaise, de mosterd en 2 el water tot een saus en serveer die bij de nacho's

Tip:

Vervang voor een plantaardig gerecht de oude kaas door plantaardige Goudse rasp en de mayonaise door vegan mayo.

4

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

Nachos met bonen, tomaat en kaas.



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

Ingrediënten

**150 g bonen, kidney-,
gekookt, uit blik**
**75 g kaas, geraspte (tot
30+)**
**1 kl kruiden,
Mexicaanse**
2 kl olie, zonnebloem-
2 el room, zure
**200 g tomaat, vers of
uit blik**
**5 tortilla's/wraps
(maïspannenkoekjes)**
**2 uitjes, lente-, kleine,
in ringetjes**

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Bestrijk de tortilla's met wat olie en snijd ze in nacho-vormpjes.
Leg ze op een bakblik en bak in 6-7 min. goudbruin.
Meng ondertussen de tomaten, bonen en Mexicaanse kruiden in een kleine pan.
Verwarm op gemiddeld vuur en verdeel vervolgens over 4 bordjes.
Bestrooi met de kaas.
Strooi de sjalot-ringetjes over het gerecht en garneer met een toefje zure room.
Serveer met de nachos.

Tip:

Vul het gerecht eventueel aan met eigengemaakte guacamole.

Voorbereidingstijd: 5 min.
Bereidingstijd: 10 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

Nacho station.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 avocado's
2 zk chips, tortilla-,
nacho cheese
2 zk chips, tortilla-,
naturel
2 limoenen, rasp en sap
van
1 zk mix, voor guace-
mole
- peper, versgemalen
6 tomaten, tros, in
kleine blokjes
1 ui, rode, gesnipperd
- zout

Voor de topping:

- feta, verkruimeld
- kaas, cheddar-,
geraspt
- kidneybonen,
afgespoeld, uitgelekt
- koriander, grof gehakt
- maïs (afgespoeld,
uitgelekt)
- peper, jalapeño-, in
ringen
- room, zure (sour
cream)

Bereiding.

Maak guacamole volgens de aanwijzingen op de verpakking van de mix.

Voeg na de bereiding 2 el tomatenblokjes en 1 el limoensap toe.

Maak een tomatensalsa van de rest van de tomatenblokjes, het limoensap en -rasp en de ui.

Breng de salsa op smaak met zout en versgemalen peper.

Doe de toppings in bakjes en schaaletjes.

Verdeel de tortillachips over 2 grote schalen en serveer ze met de salsa's en toppings.

Mix & match:

Guacamole / maïs / jalapeñopeper / bosui

Guacamole / tomatensalsa / sour cream / jalapeñopeper

Sour cream / maïs / kidneybonen / cheddar / ijsbergsla

Tacosaus / sour cream / kidneybonen / cheddar

Tomatensalsa / feta / koriander / tacosaus

Ingrediënten (vervolg)

- saus, taco-
- sla, ijsberg-, fijn-
gesneden
- ui, lente- of bos-, in
ringen

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 496
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Romige tomatensoep met nacho's.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Unox

Ingrediënten

50 g kaas, geraspte
100 g tortillachips
naturel
1 zk Unox Romige
Tomatensoep

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

Bereiding.

Zet de grill van de oven op de hoogste stand.
Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Doe de tortillachips in een kleine ovenschaal.
Verdeel de kaas over de chips.
Zet de ovenschaal enkele min. onder de hete grill tot de kaas gesmolten is.
Schenk de soep in kommen.
Serveer de soep met de warme nacho's.
Lekker om te dippen!

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)

10

