



Spaanse recepten / v5.3

Inhoudsopgave.

20 minuten paella met vis.	3
Aceitunas aliñadas - in citroen gemarineerde olijven I.	4
Aceitunas aliñadas - in citroen gemarineerde olijven II.	5
Aceitunas en escabeche - gemarineerde olijven.	6
Aioli - Spaanse knoflookmayonaise.....	7
Aioli XI.	8
Ají de piña - pittige ananassaus.....	9
Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes I.	10
Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes II.	11
Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes III.	12
Almejas a la marinera - mosselen in witte wijn.	13
Amuse van zalm.	14
Aros de Cebolla - gefrituurde uienringen.	15
Arroz negro.....	16
Aubergine tapas.	17
Boquerones fritos.	18
Buñuelos de pescado - visbeignets met kruiden-mayonaise.	19
Canapés met gerookte kip.	20
Carajacas - pittige varkenslever.	21
Cerdo al pimentón - gemarineerde blokjes varkenshaas.....	22
Champignon tapas.	23
Champignons gevuld met chorizo.	24
Chorizo in rode wijn.....	25
Chorizo al vino - chorizo in rode wijn.....	26
Churros (airfryer).	27
Costillas de cerdo al horno - varkensribbetjes uit de oven I.	28
Croquetas de bacalao - viskroketjes.	29
Croquetas de chorizo - kroketjes met chorizo.....	30
Croquetas de jamón - hamkroketjes.	31
Croquetas de pollo - kipkroketjes met rauwe ham.....	32
Espárragos con gambas - asperges met gamba's.....	33
Faves amb pernil i menta - tuinbonen met ham en munt.	34
Gevulde champignons met garnalen.	35
Guisantes españoles - Spaanse doperwtten.	36
Hígados de pollo en vinagre de jerez - kippenlevertjes in sherryazijn.	37
Kippie uit de oven.	38
Knoflookgarnalen met pepertjes.....	39
Morcilla con Manzana - bloedworst met appel.	40
Pinchos morunos - Moorse spiesjes.	41
Pittige Catalaanse mosselen op de barbecue.	42
Puré de patatas picante - pittige aardappelpuree.	44
Riñones al Jerez - kalfsniertjes met sherry.....	45
Salsa Romesco - Romescosaus.	46
Spaanse aardappelen (airfryer).	47
Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).	48
Spaanse roerbakshotel met paprika en garnalen.	49
Spaanse spiesjes.	50
Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraïoli.	51
Tapasbordje.....	52
Tortillas Castellanes - hartig gevulde pannenkoek.	53
Tortilla Española.	54
Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.	55
Zorongollo extremeño - paprika-tomaatschotel.....	56
Gebruikte afkortingen.....	57

20 minuten paella met vis.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2004

Ingrediënten

1 bouillontablet, vis-
1 courgette
15 g koriander
2 el olie, wok-
400 g roerbakmix,
Hollandse
325 g rijst, gele
500 g zeevruchten-
cocktail (diepvries)

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 540
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 82 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette in blokjes en snijd de koriander fijn.

Kook de rijst met het visbouillontablet volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Dompel de zeevruchten enkele min. onder in warm water om te ontdooien.

Laat ze uitlekken in een vergiet en dep ze droog.

Verhit de olie in een wok en bak de roerbakmix met de courgette 5 min.

Meng de rijst en de zeevruchten erdoor en warm het geheel nog enkele min. door.

Verdeel de paella over 4 voorverwarmde borden en bestrooi ze met de koriander.

Aceitunas aliñadas - in citroen gemarineerde olijven I.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick,
Smulweb

Ingrediënten

1 citroen, sap van
1 prt citroen
3 tn knoflook
500 g olijven, zwarte
1 tl paprikapoeder
- 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.

Snijd de knoflook doormidden en plet de stukken met een mes.
Doe alle ingrediënten bij de olijven en schep het een paar keer goed om.
Zet het mengsel goed afgedekt minstens een paar uur in de koelkast.

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.

Aceitunas en escabeche - gemarineerde olijven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

4 tn knoflook, uit-
geperste
1 tl komijn, geroos-
terde, gestampde
2 laurierbladeren
- olie, olijf-
500 g olijven, groene
en/of zwarte
1 tk oregano
1 peper, chili-, rode,
fijngihakke (zonder
zaad)
1 tl rozemarijn, fijn-
gehakke
1 tk tijm
1 tl venkelzaad,
gekneusd

Bereiding.

Snijd de olijven met een mesje in de lengte tot de pit in.
Doe ze in een kom en roer er de chilipeper, de knoflook, de oregano, de tijm, de rozemarijn, de laurier, de venkel en de komijn door.
Doe alles in een pot met schroefdeksel en voeg zoveel olie toe dat het onder staat.
Sluit de pot.
Laat de olijven, onder af en toe schudden, minstens 3 dagen staan.

Tip:

Op een koele, donkere plaats zijn de olijven maandenlang houdbaar.

6

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

Aïola - Spaanse knoflookmayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse,
Catalaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1-2 tl citroensap
2 eierdooiers
3-4 tn knoflook, grote,
gepelde
6 dl olie, olijf-
1-2 tl water, warm
1 tl 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.

Wrijf de knoflook en het zeezout in een marmeren vijzel met een houten stamper tot een puree.

Voeg de eierdooiers toe aan de knoflook.

Roer de eierdooiers tot ze bleek van kleur worden.

Giet de olie druppel voor druppel aan de zijkant in de vijzel en roer de saus gelijkmatig in dezelfde richting door tot de saus dikker wordt. Giet de olie er onder voortdurend roeren in een gestaag dun straaltje bij.

Roer, als de saus heel dik is, het citroensap en water door de saus.

Voeg de rest van de olie toe tot de saus zo dik is, dat zij aan de lepel blijft hangen.

Tip:

Serveer de aïola bij zoute vis.

Aïoli XI.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

- citroensap, naar keuze
1-2 eierdooiers
3 tn knoflook, grote,
gepeld
2½ dl olie, olijf-
½ tl zout

Bereidingstijd: 20-30
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.

Snijd de knoflook in stukjes en stamp het met het zout in de vijzel tot een homogene pasta. Voeg de eierdooiers toe. Voeg al roerend de olijfolie eerst druppelsgewijs en daarna in een dun straaltje toe tot er een dikke pasta ontstaat. Voeg citroensap naar smaak toe en serveer de saus koud.

Tip:

Tijdens het toevoegen van de olie kun je een mixer of een garde gebruiken.

Ají de piña - pittige ananassaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Kookboek Recetario

Ingrediënten

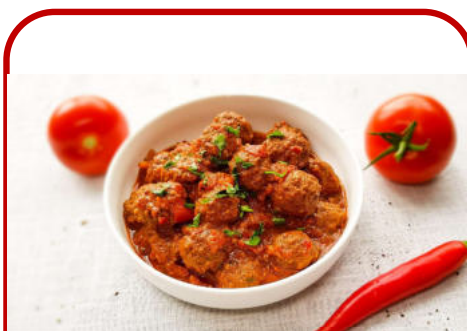
½ ananas
1 tn knoflook, fijn
gesneden
- koriander, verse, fijn
gesneden
- peper
1-2 pepers, fijn
gesneden
1 ui, lente-, fijn
gesneden
- zout

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.

Rasp de ananas fijn.
Meng de ananas met de ui, knoflook, pepers en
koriander.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes I.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Mawi

Ingrediënten

- bloem
1 kgls bouillon, kippen-
2 el broodkruim
2 eieren
1 kg gehakt
3 tn knoflook, zeer
fijnggehakt
- olie, olijf-, voor het
bakken
- peper
2 el peterselie,
fijnggehakt
2 tomaten, kleine,
ontveld en
kleingesneden
½ kg uien, fijngesneden
1 kgls wijn, droge witte
- zout

Bereiding.

Meng het gehakt met de eieren, broodkruim,
knoflook, peterselie, de ½ van de uien en een
beetje zout en peper.
Maak kleine balletjes van het mengsel.
Bestuif de balletjes licht met bloem.
Verhit drie el olijfolie in een stoofpan.
Bak de gehaktballetjes zachtjes aan alle kanten
mooi bruin.
Voeg de rest van de uien toe aan de balletjes.
Braad het vlees tot het gaar is.
Voeg de tomaten, wijn en kippenbouillon plus
nog wat zout en peper naar smaak bij de
balletjes.
Doe de deksel op de pan.
Laat het geheel 45 min. sudderen.

10

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

Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes II.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: SPAR

Ingrediënten

50 g bloem
2 dl bouillon, kippen-
2 eieren, losgeklopte
500 g gehakt, gemengd
2 tn knoflook,
uitgeperste
1 sn nootmuskaat
4 el olie, olijf-
3 el paneermeel
½ paprika, groene, in
kleine blokjes gesneden
- peper, versgemalen
1 el peterselie, gehakte
2 tomaten, in blokjes
gesneden
2 el tomaten, gezeefde
1 ui, grote,
fijngesneden
½ gl wijn, rode
- zout, versgemalen

Bereiding.

Maak het gehakt aan in een ruime kom met de eieren, paneermeel, knoflook, nootmuskaat, peper en zout.
Vorm van het gehakt kleine balletjes.
Rol de gehaktballetjes door de bloem.
Verhit de olie in een pan.
Bak de ui en paprika in de olie tot dat deze glazig zijn.
Voeg de gehaktballetjes toe aan het uienmengsel.
Bak de gehaktballetjes aan alle kanten goudbruin en gaar.
Voeg de tomaat, gezeefde tomaten, wijn en bouillon toe aan de gehaktballetjes.
Laat het geheel met de deksel op de pan in ca. 20 min. zachtjes smoren.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Mocht de saus te scherp zijn, voeg dan een beetje suiker toe.
Serveer de albondiga's in de saus en bestrooi het geheel met peterselie.

Tip:

Ook lekker met lams- of kipgehakt i.p.v. gemengd gehakt.

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

Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes III.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Internationale
keuken

Ingrediënten

4 el broodkruim, wit
1 ei
400 g gehakt, hoh
2 tn knoflook, ragfijn
gehakt
3-4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1-2 el peterselie, fijn-
gehakte
1 ui, middelgrote,
ragfijn gehakt
2 el wijn, witte
- zout

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

Bereiding.

Roer in een kommetje het ei met de wijn los.
Doe er vervolgens het broodkruim bij.
Scheep het geheel goed door elkaar en laat het
vervolgens enkele min. rusten.
Scheep het geheel nogmaals goed door elkaar.
Verhit 1 el olijfolie in een kleine koekenpan en
fruit hierin al omscheppend de ui tot deze
glazig ziet.
Voeg de knoflook toe en laat het geheel nog
even zachtjes fruiten.
Meng in een grote kom met natgemaakte
handen het gehakt met het brood-ei-mengsel
en de uienmassa.
Laat het gehaktmengsel 30 min. op een koele
plaats rusten.
Meng het gehakt nogmaals en vorm er balletjes
van ter grootte van walnoten.
Verhit enkele el olie in een grote koekenpan en
bak de gehaktballetjes rondom mooi bruin.
Temper de warmtebron en laat de balletjes in
ca. 10 min. met de deksel op de pan gaar
worden.
Scheep de balletjes uit de pan en leg ze in een
voorverwarmde schaal.
Giet wat water bij de restinhoud van de
koekenpan en breng dit al roerend aan de kook.
Schenk de jus over de balletjes.

Tips:

- Gebruik i.p.v. witte wijn eens droge sherry.
- Lekker met een frisse salade en knapperige
in de frituur gebakken aardappeltjes.
- Ook lekker als hapje bij de borrel.

Almejas a la marinera - mosselen in witte wijn.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Ellis Garstenveld,
InSpanje.nl

Ingrediënten

1 el bloem
3 tn knoflook, fijn-
gehakte
1 laurierblad
450 g mosselen
2 el olie, olijf-
1 el paprika, Spaanse
1 peper, chili-, kleine,
gedroogde, zonder
zaadjjes
1 el peterselie, fijn-
gehakte
100 g ui, gehakte
60 ml water
180 ml wijn, witte,
medium dry

Bereiding.

Verhit de olie en fruit de ui en de knoflook.
Voeg de mosselen toe en bak ze tot ze
opengaan.
Doe de bloem, de paprika, de wijn, het water,
het laurierblad en de
chilipeper in de pan en roer alles goed door
elkaar.
Doe er dan de peterselie bij en laat het geheel
2-3 min. koken.
Serveer de mosselen in een schaal van
aardewerk.

13

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

Amuse van zalm.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

2 el boter
8 crackers
4 tk dille
2 plk zalm, gerookte,
grote
2 tl zalmeitjes

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.

Bestrijk de crackers met boter.
Snijd de zalm in vierkantjes van 5 x 5 cm.
Leg de zalm op de crackers.
(Snijd eventuele zalmrestjes fijn en schik die
onder de plakjes).
Leg steeds 2 crackers verspringend op elkaar.
Garneer de crackers met zalmeitjes en dille.

Aros de Cebolla - gefrituurde uienringen.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Spaanse
Stuks: -
Sterren: ****
Bron: Mujer gourmet

Ingrediënten

2 dl bier
150 g bloem
2 eieren
2 el olie, olijf-
- olie, om te frituren
- peper
- peterselie
5 uien
- zout

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

Bereiding.

Snijd de uien in dikke ringen (de binnenste ringen kunt u bewaren om ze voor iets anders te gebruiken).

Splits de eieren splitsen

Hak de peterselie zeer fijn.

Verhit de olie om te frituren.

Meng de eidooier, de olijfolie, het bier en de bloem in een schaal.

Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Klop in een vetvrije schaal de eiwitten stijf.

Spatel het stijve eiwit voorzichtig door het beslag.

Haal de uienringen door het beslag en bak ze in een paar min. goudbruin in de olie.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Serveer de uien in een schaal en garneer ze met de fijngesneden peterselie.

Tip:

Lekker met aioli.

Arroz negro.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: Spaanse

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: 24kitchen, Carlos
Garces Hèrrero, Carta-
Johan, Rob Kamphues,
SpanishFoodGuide.com

Ingrediënten

1½ l bouillon, vis-
6 gamba's, grote
500 g inktvis
12 g inktvisseninkt
3 tn knoflook
250 g kokkels
- olie, olijf-, om in te
bakken
1 paprika, groene
1 paprika, rode
600 g risotto, paella-
250 g scheermessen
3 tomaten
1 ui

- paella-pan
- staafmixer

Bereiding.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de
zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes.

Snijd de tomaten in blokjes.

Pel en snipper de ui.

Verhit een scheutje olie in een paella-pan.

Doe de knoflook, de paprika, de tomaat en de ui
in de pan.

Fruit dit ca. 3 min.

Snijd de inktvis in ringen en laat de tentakels
heel.

Voeg de inktvis en de inktvisinkt toe aan de pan
en meng alles goed door elkaar.

Voeg de rijst toe, fruit die ca. 1 min. mee en
blus het geheel af met een beetje bouillon.

Kook de rijst bijna gaar, voeg regelmatig een
scheut bouillon toe en blijf regelmatig met een
houten lepel over de bodem roeren.

Schep de laatste bouillon bij de rijst en leg de
kokkels, de scheermessen en de gamba's er
bovenop.

Kook het geheel ca. 6 min. tot de bouillon
verdampst is en de schaal- en schelpdieren gaar
zijn.

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

Aubergine tapas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

4 aubergines, kleine
1 ei
125 g kaas, Manchego-,
gerasppte
¼ tl kaneel
3 tn knoflook
350 g lamsgehakt
1¼ dl olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 ui, gesnipperd
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de aubergines af.
Snijd de aubergines in de lengte doormidden.
Hol de aubergines uit.
Meng het gehakt met de ui, knoflook, kaneel,
peterselie, peper en zout.
Vul de aubergines met het gehaktmengsel.
Bestrooi de aubergines met kaas.
Verhit de olijfolie in een ovenschaal.
Leg de aubergines in de olijfolie.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven.
Bak de aubergines 40 min.
Verwijder na 30 min. het aluminiumfolie van de
schaal.

Boquerones fritos.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KoelewijnVis.nl

Ingrediënten

750 g ansjovis, verse
1 citroen, sap van
2 tn knoflook, in stukjes
- olie, olijf-
- 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.

Maak de ansjovis schoon door, of het kopje eraf te snijden, of met je vingers onder de kraan het buikje schoon te maken.

Bestrooi de visjes met het zout.

Verhit de olie, niet te weinig, in een flinke koekenpan.

Bak de ansjovisjes 2-3 min. in de hete olie tegelijk met de knoflook.

De visjes kun je helemaal opeten, de graatjes worden, doordat ze zo klein zijn, helemaal weggebakken.

Doe er wat citroensap over.

Tip:

Lekker met een salade en stokbrood.

Buñuelos de pescado - visbeignets met kruidenmayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron:
Tapas.bestelinks.nl

Ingrediënten

Voor de visbeignets:

75 g bloem
2 eieren, grote,
losgeklopt
80 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
- olie, frituur-
125 g paneermeel
- peper
600 g scholfilets, in
reepjes van 4x2 cm
- zout

Voor de kruidenmayonaise:

- citroensap
50 g kruiden, verse
(kervel, peterselie,
bieslook), zeer fijn
gesneden
150 g mayonaise
1 tl mosterd
- peper
- zout

Bereiding.

Visbeignets:

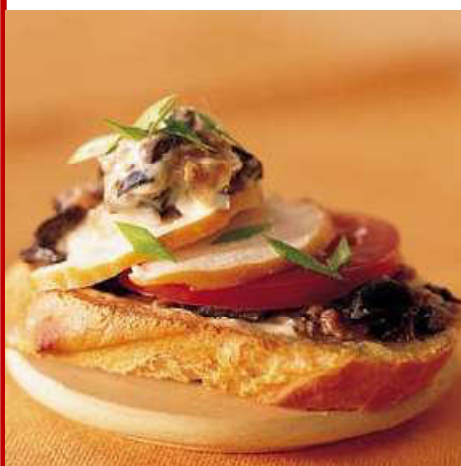
Meng het paneermeel met de kaas.
Breng dit mengsel op smaak met zout en peper.
Haal de reepjes vis eerst door de bloem, daarna
door het ei en vervolgens door het mengsel
van paneermeel en kaas.
Frituur de reepjes in gedeelten in de hete olie
(180°C) lichtbruin en krokant.
Laat de visreepjes op keukenpapier uitlekken.
Serveer de beignets aan houten prikkers met de
groene kruidenmayonaise.

Kruidenmayonaise:

Meng de mayonaise met mosterd en kruiden in
de keukenmachine tot de mayonaise mooi
groen is.
Breng de mayonaise op smaak met zout, peper
en wat citroensap.

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

Canapés met gerookte kip.



Menugang: Amuse-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Albert Heijn, Eet-boekenreeks Amuses

Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets
- bieslook
½ brood, stok-
100 g kipfilet, gerookte
4 el mayonaise
4 olijven, zwarte,
zonder pit
- peper, cayenne-
1 tomaat, grote

Bereiding.

Snijd het stokbrood in sneetjes.
Rooster ze in een broodrooster goudbruin.
Snijd de ansjovisfilets en olijven in kleine stukjes.
Snijd de kipfilet in dunne plakjes.
Snijd de tomaten in plakjes.
Besmeer het brood met mayonaise.
Verdeel er $\frac{3}{4}$ van ansjovis over.
Leg er een plakje tomaat op en bestrooien met cayennepeper.
Leg er een plakje kip op.
Roer de olijven en de rest van ansjovis door $\frac{1}{2}$ el mayonaise en schep dat op de canapés.
Garneer met bieslook.

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

Carajacas - pittige varkenslever.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Spaanse

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

1/8 l azijn, wijn-, rode
- brood, boeren-
1 chilipeper, gedroogde
8 tn knoflook
1/8 l olie, olijf-
50 g oregano, verse
1 el paprikapoeder
1 tl peper
1 kg varkenslever, klein
gesneden
1/2 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.

Braad de lever aan en zet die apart.

Vermaal de knoflook met het zout, de peper, de oregano en de paprika tot het een dikke brei is.

Voeg de olie en de azijn toe en breng het verder op smaak met zout en peper.

Voeg, als de pasta te dik is, wat water toe.

Verdeel de pasta over de lever en laat het een nacht intrekken.

Laat de volgende dag alles in een braadpad 15 min. zachtjes stoven. Direct serveren met vers boerenbrood.

Cerdo al pimentón - gemarineerde blokjes varkenshaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook, uit de pers
2 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
1½ tl paprikapoeder, gerookt (pimentón)
- peper, zwarte, vers gemalen
5 el sherry, medium
2 varkenshaasjes, in blokjes gesneden
- zout

Bereiding.

Roer een marinade van alle ingrediënten.
Marineer de varkenshaasblokjes minimaal 4 uur, maar liefst een heel etmaal.
Verhit een koekenpan met dikke bodem (niet te heet: de paprika verbrandt gauw).
Roerbak de varkenshaasblokjes totdat ze net gaar zijn (ruim 5 min.).
Serveer de tapas meteen.

Tip:

Pimentón is verkrijgbaar bij gespecialiseerde kruiden- en specerijenwinkels en via diverse websites. Kun je geen pimentón vinden, gebruik dan 1½ tl mild paprikapoeder en 1 tl pikant paprikapoeder.

22

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

Champignon tapas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

250 g champignons,
kastanje-, kleine
2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peterselie,
kleingesneden
- wijn, witte

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 champignons schoon.
Snijd de knoflook in dunne schijfjes.
Verwarm de olijfolie.
Fruit de knoflook in de olijfolie.
Voeg de champignons en een scheut witte wijn
toe aan de knoflook.
Laat het geheel afgedekt ± 15 min. smoren.
Laat de champignons afkoelen.
Strooi wat peper over de champignons.
Roer de peterselie door de champignons.
De champignons zijn zowel lauw als koud erg
lekker.

Tip:

Geef er toast of een op de barbecue geroosterd,
met olijfolie besprenkeld en met een teentje
knoflook bestreken stukje stokbrood bij.

Champignons gevuld met chorizo.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1998-
07

Ingrediënten

1 bk champignons
2 pl chorizo (1 cm dik)
1 el olie, olijf-
1 tk peterselie
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.

Veeg de champignons schoon met keuken-
papier.
Verwijder de steeltjes van de champignons.
Strooi zout in de champignonhoedjes.
Besmeer de champignonhoedjes met olie.
Leg de champignons met de hoedjes naar
beneden in een ovenschaal.
Snijd de chorizo in zoveel stukjes als het aantal
champignonhoedjes.
Duw de stukjes chorizo in de
champignonhoedjes.
Verwarm de grill op de hoogste stand.
Grill de gevulde champignons ca. 5 min.
ongeveer 10 cm. onder de grill tot het gerecht
siddert en de champignons zacht zijn.
Haal de ovenschaal uit de grill.
Knip de peterselie fijn boven de champignons.
Serveer de champignons direct met
cocktailprikkers.

Wijntip:

De chorizo maakt deze tapas pikant, waardoor
een stevige wijn er het beste bij smaakt. En die
mag ook best een beetje zoet hebben, zoals de
Montilla Medium Dry Superlot (serveer-
temperatuur: 8-10°C).

Chorizo in rode wijn.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Allerhande,
Cookies & Carrot Sticks,
TheTastyChilli.com

Ingrediënten

350 g chorizo, verse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 sjalotje (of kleine
rode ui)
100 ml wijn, rode
(Spaanse Rioja)

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 verse chorizo in plakken (mogen best wat dikkere plakken zijn).
Snipper het sjalotje heel fijn.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en het sjalotje tot het glazig is.
Voeg de plakken chorizo toe en bak ze tot de worst gaar is.
De ui mag best bruin worden, dus karamelliseren, maar let op dat het niet verbrandt.
Blus het geheel af met de wijn.
Laat het nu op een zacht vuur verder pruttelen tot de wijn zo goed als volledig is verdampt en je alleen nog een lekkere olie overhoudt.
Schep de chorizo uit de pan in een schaal en serveer.

Tip:

Het is het lekkerst als de worst nog warm is, maar ook koud zeker de moeite waard.

Chorizo al vino - chorizo in rode wijn.



Menugang: Hapje,
hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Carta,
TheTastyChilli.com

Ingrediënten

4 laurierblaadjes
500 ml wijn, rode
800 g worst, chorizo-,
verse
2 snf zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 258
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.

Chorizo in rode wijn is een typische Spaanse tapas gerecht. Deze Spaanse tapa zit bomvol smaak en is ideaal om te serveren als borrel- of aperitiefhapje.

Prik met een vork enkele gaatjes in elke chorizo worst.

Doe de rode wijn in een pan of kookpot en breng het met een paar laurierblaadjes en een snufje zout aan de kook.

Voeg, als de wijn kookt, de chorizo worstjes toe.

Doe een deksel op de pan en laat ze gedurende 10 min. op een zacht vuur koken.

Neem na 10 min. het deksel van de pan, draai de worstjes om en laat ze nog eens 10 min. zachtjes koken, dit maal zonder deksel.

Neem, als de chorizo in totaal 20 min. gekookt heeft de pan van het vuur en laat de chorizo nog eens 10 min. rusten.

Neem de worst uit de pan en snijd ze in stukken van ca. 1 cm.

Serveer de worst samen met de rode wijnsaus in een schaal.

Tip:

- Serveer er stukjes Frans stokbrood bij.
- Je kunt dit recept ook als hoofdgerecht serveren. Reken in dat geval op 3 chorizo-worsten per persoon.

Churros (airfryer).



Menugang: Snack
Keuken: -
Stuks: 25
Sterren: ****
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
120 g bloem, gezeefd
4 eieren
100 g halvarine
200 ml melk, magere
1 tl Stevia poeder
1 tl suiker, vanille-
1 mp zout

Voor na het bakken:

1 mp kaneel
25 g suiker
1 mp suiker, vanille-

Bereiding.

Breng in een pan de halvarine, het water, de melk, de vanillesuiker en het zout tegen de kook.

Voeg de bloem en het bakpoeder toe en laat het deeg al roerend in ca. 5 min. garen.

Laat de massa een beetje afkoelen en roer dan op een laag pitje voortdurend roerend de Stevia en 1 voor 1 de eieren erdoor (doe dit het een spatel anders krijg je een taai deeg).

Doe het deeg in een spuitzak en laat dit beslag minimaal 1 uur in de diepvries koud worden.

Spuut met het koude beslag lange slierten op een bord met bakpapier.

Leg dit minimaal 2 uur in de diepvries.

Meng de kaneel, de suiker e de vanillesuiker goed door elkaar.

Bak ze daarna in bevroren toestand in je Airfryer (6-7 min.-185°C).

Rol ze na het bakken door de kaneelsuiker.

Tip:

Mocht je grote hoeveelheden willen maken, dan kun je ze ook gewoon in de vriezer laten tot je ze nodig hebt.

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

Costillas de cerdo al horno - varkensribbetjes uit de oven

I.



Menugang: Hapje, tapas
Keuken: Spaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: BijzonderSpaans.nl,
Movida

Ingrediënten

125 ml azijn, sherry-
2 citroenen, sap van
2½ el honing
4 tn knoflook,
fijnggehakte
4 el mosterd, Dijon
1 dl olie, olijf-, extra
vierge
1 hv peterselie,
fijngesneden
2 tl piment
2 kg ribbetjes,
varkens-, aan één stuk
250 ml sherry (bijv.
Pedro Ximénez)
1 el tijm, gedroogde
500 ml water, heet
125 ml wijn, witte,
droge
1 snf zout

Bereiding.

Meng de knoflook, de olijfolie, het citroensap, de piment, de honing, de sherry, de witte wijn, de mosterd samen met de peterselie en de tijm.

Leg de varkensribbetjes in deze marinade en marineer ze minstens 1 uur.

Verwarm de oven op 200°C.

Giet de halve liter heet water samen met de sherryazijn in een grote braadslee.

Leg hier de varkensribben in met de vleeskant naar beneden en giet er de marinade over.

Braad de ribbetjes 30 min. in de oven terwijl je ze elke 10 min. bedruipt met de marinade.

Keer de varkensribbetjes om, met de vleeskant boven en braad alles nog 60 min., terwijl je elke 10 min. de ribben bedruipt.

Haal de schaal uit de oven en laat de ribbetjes wat afkoelen voordat je de ribbetjes los snijdt met een mes.

Dien de ribbetjes meteen op.

Tip:

Mocht je ze een dag van te voren maken, laat ze afkoelen en bewaar in de koelkast. Bewaar de saus apart in de koelkast. Voor gebruik schep je het vet van de saus en verwarm je de ribbetjes samen met de saus in de oven op 180°C.

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

Croquetas de bacalao - viskroketjes.



Menugang: Bij-, hoofd-, voorgerecht, tapas, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Espanje.nl

Ingrediënten

100 g bloem
2 eieren
200 g kabeljauwfilet
1 tn knoflook
8 el meel, paneer-
1 l melk
- olie, olijf-, om te frituren
- peper
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Week de kabeljauw om deze vervolgens te drogen en te verkrumelen.
Hak de ui met de knoflook fijn en voeg de kabeljauw toe.
Bak het geheel kort aan.
Scheep het uit de pan en zet het even aan de kant.
Verhit de gebruikte pan opnieuw met boter. Gooi de bloem erbij en roer het goed door elkaar tot een papje is ontstaan.
Voeg beetje bij beetje de melk toe om een soort crème-achtige massa te creëren.
Breng de massa met wat zout op smaak (je kunt ook wat peterselie toevoegen).
Voeg de kabeljauw met de ui en knoflook toe en roer dit ongeveer 5 min. door tot er een dikke massa ontstaat die loskomt van de pan.
Laat dit afkoelen en bewaar het vervolgens een dag in de koelkast.
De volgende dag kunnen de kroketjes gepaneerd worden met paneermeel.
Vorm een rolletje van het deeg en rol het door een losgeklopt ei en de paneermeel.
Laat de rolletjes 1 uur rusten.
Bak vervolgens de kroketjes in een braadpan met olijfolie op een hoog vuur.
Laat de kroketjes tenslotte op wat keukenpapier uitlekken (het overvloedige vet laten weglopen).

Croquetas de chorizo - kroketjes met chorizo.



Menugang: Hapje, tapas
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

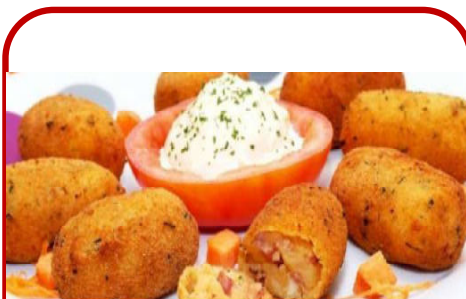
3 el bloem
2 el boter
250 g chorizo, in dunne plakjes
3 eieren
100 g meel, paneer-
3,75 dl melk
- nootmuskaat
- olie, olijf-, om mee te frituren
- peper, versgemalen
- zout

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.

Splits 1 ei.
Meng 1 ei en 1 eidooier door elkaar.
Snijd de chorizo in dunne reepjes en haal deze door het eimengsel.
Laat de boter smelten, roer de bloem hierdoor en laat het goudgeel worden.
Voeg de melk toe en kook het geheel 1 keer.
Laat het afkoelen en indikken tot bechamelsaus.
Voeg de chorizo toe en breng het op smaak met kruiden.
Klop het resterende ei en eiwit op.
Maak kroketten van het vleesmengsel en rol deze door de bloem, het eimengsel en paneermeel en frituur ze in de olijfolie.
Laat ze even uitlekken en serveer ze direct.

Croquetas de jamón - hamkroketjes.



Menugang: Bij-, hoofd-, voorgerecht, tapas, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MeatTheWorld.be

Ingrediënten

150 g bloem
75 g boter
- broodkruim, fijn
125 g broodkruim, middelfijn
2 eieren, grote
200 g ham, Ibérico- of serrano-
7¼ dl melk, volle
1 mp nootmuskaat
- olie, olijf-, extra vierge, om te frituren
1 ui, geschilde, gesnipperd
1 snf zout

Bereidingstijd: 440 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Vulling hamkroketten.

Smelt de boter in een kookpot en fruit de uien. Voeg er de Spaanse ham, de nootmuskaat en de ½ van de melk bij. Breng alles aan de kook. Klop de bloem met de rest van de melk met een garde/klopper. Meng dit samen met het eerdere mengsel. Laat het 8-10 min. pruttelen tot je een dikke pasta hebt. Zet de vulling voor de hamkroketten een nacht in de koelkast.

Bereiding.

Hamkroketjes maken.

Bedek een bord met het fijne broodkruim en een tweede bord met het middelfijne broodkruim. Klop de eieren los in een soepbord. Vorm de kroketjes van de vulling in de gewenste vorm. Rol ze meteen door het fijne kruim. Haal ze daarna door het losgeklopte ei. Rol ze tenslotte door het middelfijne broodkruim zodat de korst lekker dik wordt. Frituur nu de Spaanse hamkroketjes in de olijfolie (190°C) gedurende 5-6 min. Laat ze na het bakken uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Serveer de kroketjes met een beetje citroen en peterselie en een stukje Spaans brood.

Croquetas de pollo - kipkroketjes met rauwe ham.



Menugang: Hapje,
tapas, snack
Keuken: Spaanse
Stuks: 25
Sterren: ***
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

1½ el bloem
15 g boter
1 ei
50 g ham, rauwe
75 g kaas, belegen
2 kipfilets, gegrilde
2 tn knoflook
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
4 tk peterselie
1 el sap, citroen-
- zout

- olie, frituur-

Bereiding.

Verhit de boter in een pannetje.
Roer de bloem erdoor en laat die lichtbruin kleuren.
Neem de pan van het vuur.
Snijd de knoflook in plakjes.
Knip de peterselie fijn.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de ham fijn.
Pureer de kip, de bloem, 2 el kaasblokjes, het ei, het citroensap en de paprikapoeder.
Roer de rest van van de kaas, de peterselie en de ham erdoor (niet pureren).
Breng het geheel op smaak brengen met zout en versgemalen peper.
Zet het tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Verhit de frituurolie verhitten.
Strooi het paneermeel in een diep bord.
Vorm met natte handen 25 kroketjes en wentel ze door het paneermeel.
Frituur de kroketjes in 2-3 min. goudbruin.

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

Espárragos con gambas - asperges met gamba's.



Menugang: Hoofd-gerecht

Keuken: Spaanse

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

250 g asperges, groene, schoongemaakt en in stukjes

1 citroen, verse, sap van - citroenpartjes

500 g gamba's, rauwe
10 tn knoflook, in plakjes

120 ml olie, olijf-
2 pepertjes, Spaanse, gedroogde
2 el, peterselie, fijngehakt)

1 tl zout, zee-, grof

Bereiding.

Vermeng de garnalen met het zout en laat dit 15-30 min. intrekken.

Verhit de olijfolie in een cazuela en voeg de knoflook en gedroogde peper toe. voeg de asperges toe en laat dit gedurende 2 minuten bakken.

Voeg daarna de garnalen toe en laat deze 2 minuten meebakken (let op dat de garnalen en de asperges niet te gaar worden).

Besprenkel met het met het citroensap en bestrooi het met de peterselie. Garneer het gerecht met citroenpartjes.

Tip:

Lekker met vers brood.



Cazuela

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 15-30 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

Faves amb pernil i menta - tuinbonen met ham en munt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-
50 g jamón serrano
- muntblaadjes, klein
handje
6 el olie, olijf-
1 kg tuinbonen
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
(incl. doppen)
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.

Dop de tuinbonen.
Kook de tuinbonen in heel weinig water in 3
min. beetgaar.
Laat de tuinbonen afkoelen.
Snij de ham in korte reepjes.
Snij de muntblaadjes in korte reepjes.
Meng de olie, azijn en het zout tot een
vinaigrette.
Voeg alles samen tot een salade.

Gevulde champignons met garnalen.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Karin

Ingrediënten

100 g boter
24 champignons
100 g garnalen
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
- 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.

Borstel de champignons schoon en haal voorzichtig de steeltjes eruit.
Meng de boter, 1 el fijngehakte peterselie, de uitgeperste knoflook, wat versgemalen peper en een snufje zout door elkaar.
Vul de champignons met een paar garnalen en het botermengsel en zet ze ca. 10 min. onder de grill tot ze gaar zijn.
Zet de champignons één voor één op een lepeltje en dien ze warm op.

Guisantes españoles - Spaanse doperwten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten

500 g erwten, dop- (niet gedopt)
150 g ham, Serrano-
1 tn knoflook
- olie, olijf-
1 ui

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.

Dop de erwten en kook ze in weinig water net gaar.

Giet een scheutje olijfolie in een pan.

Bak daarin eerst de ui en knoflook tot ze zacht zijn.

Voeg daarna de in reepjes gesneden Serrano ham toe en bak die kort mee.

Roer dan de al gekookte erwten toe en bak ze even mee.

Tip:

Door de Serranoham is toevoeging van zout niet nodig.

Hígados de pollo en vinagre de jerez - kippenlevertjes in sherryazijn.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Carta,
Giessenborch.com

Ingrediënten

4 el azijn, sherry
50 g boter, ongezouten,
gesmolten
- bouillon, kippen-,
geconcentreerde (½ pt
Struik)
500 g kippenlevertjes
1 tn knoflook
1 tl paprikapoeder, mild
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 sjalotten, fijngehakt
of 1 tl suiker
½ ui, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Maak de levertjes schoon en was ze.
Meng het paprikapoeder met peper en zout in
een kom en wentel de levertjes hier goed door.
Verhit de gesmolten boter in een grote
braadpan, doe de levertjes erbij en roerbak op
hoog vuur tot ze aan alle kanten bruin zijn.
Houd ze in een schaal warm.
Fruit in dezelfde pan de ui op laag vuur licht
aan. Voeg de azijn en de suiker toe, knijp de
teen knoflook erboven uit en laat koken tot de
azijn bijna is verdampt.
Roer er dan de geconcentreerde bouillon, met
water aangevuld tot ½ liter door en laat tot de
helft inkoken. Bind de saus door al roerend de
overige boter in kleine stukjes toe te voegen.
Breng op smaak met peper en zout en schenk
de saus over de levertjes.

37

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

Kippie uit de oven.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Carta-Remie,
HorecaStart.com

Ingrediënten

2 kg aardappelen, flinke
½ el basilicum,
gedroogde
125 g boter, room-
1 tl colorante alimen-
tario of 5 drd saffraan
1 kip, hele
6 tn knoflook, in slices
1/3 cgls olie, olijf-
2 paprika's, rode, grote
1 peper, Spaanse (heel)
6 tk peterselie, grof-
gehakt
1 hv pijnboompitten
1 cgls sherry, medium
(of manzanilla)
3 tomaten, pommodori-
15 slg peper, zwarte, uit
de molen of 15
peperkorrels, op de
plank gekneust
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Snijd de aardappelen in grove, dikke friet.
Snijd de kip in 12 technische delen.
Snijd de paprika's in grove stukken.
Snijd de tomaten in stukken.
Meng alle ingrediënten door elkaar
Doe het gerecht daarna in de oven (220°C).
Het garen duurt ca. 1½ uur.
Schenk het gerecht om de 30 min. even af en
overgiet het opnieuw met eigen vocht.
Neem, als de kip gaar is, de peper uit het
gerecht.

Tip:

Serveer het gerecht met een lekker fris
komkommerslaatje en een flesje Spaanse rosé.

38

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

Knoflookgarnalen met pepertjes.



Menugang: Tapas, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

3 bkj garnalen, cocktail-
(à 125 g)
4 tn knoflook
75 ml olie, olijf-, extra
vierge
2 pepertjes, chili-,
gedroogde
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 260
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de knoflook en snijd ze in dunne plakjes
snijden.
Verkruimel de pepertjes.
Verwarm de olie in een steelpan.
Fruit hierin de knoflook en peperstukjes tot de
knoflook net begint te kleuren.
Scheep de garnalen erdoor en warm ze ca. 2½
min. mee.
Breng de garnalen op smaak met wat zout.
Verdeel de garnalen met olie over 4
(voorverwarmde) schaaltes en serveer ze
direct.

Tips:

- Lekker met geroosterd stokbrood.
- Ook te serveren als tapas.

Wijnadvies:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Morcilla con Manzana - bloedworst met appel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 1
Sterren: ****
Bron: -

Ingrediënten

1 appel
1 dl cider
100 g morcilla (bloed-
worst)
- olie, om in te bakken

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 appel in dunne partjes.
Zet een pan op het vuur.
Bak de appeltjes aan in de olie tot ze mooi
goudbruin zijn.
Blus de appeltjes af met de cider.
Laat het geheel even koken.
Voeg tot slot de bloedworst toe.
Serveer in een cazuela.



Cazuela

Pinchos morunos - Moorse spiesjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Giesenborch.com

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
2 tl komijn, gemalen
1½ dl olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper
1 tl peterselie, verse
1 tl tijm, verse
500 g varkensvlees,
mager

Bereiding.

Hak de peterselie klein.
Snijd het varkensvlees in blokjes van 2 cm.
Vermeng alle ingrediënten, behalve het vlees, in een kom.
Scheep het vlees door het mengsel.
Laat het mengsel gedurende minimaal 12 uur afgedekt in de koelkast staan.
Maak de barbecue heet of verhit de grill voor.
Haal het vlees uit de marinade.
Rijg het vlees aan prikkertjes.
Doe de marinade over in een pannetje.
Breng de marinade aan de kook.
Haal de marinade van het vuur.
Rooster de spiesjes op de barbecue of onder de grill en bedruip de spiesjes regelmatig met de marinade.

Tip:

Serveer ze met een rode dipsaus (mojo rojo).



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

Pittige Catalaanse mosselen op de barbecue.



Menugang: Hapje,
hoofd-, lunch-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse,
Catalaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
TheBbqBastard.com

Ingrediënten

Voor de mosselen:

2 tl azijn, cider-
1 snf chilipoeder
1 tn knoflook, geperste
1 kg mosselen, schoon-
gemaakte
100 ml olie, olijf-
1 snf paprikapoeder
- saffraandraadjes,
enkele
2 stokbroodjes
400 g tomatenblokjes
1 ui, gele, fijngehakt
125 ml wijn, witte,
droge

Voor de picada:

100 g amandelnoten
1 sn brood, wit, in
stukken
1 tn knoflook, geperste
100 ml olie, olijf-
1 bs peterselie, platte

Bereiding.

Reinig de mosselen grondig en verwijder de baarden.
Gooi mosselen weg die onfris ruiken of niet sluiten wanneer je er een tikje op geeft.
Bereid de BBQ voor op een temperatuur van ca. 150°C en laat een ruime skillet (gietijzeren pan) even mee voorverwarmen.
Voeg de olie toe aan de skillet en fruit de gele ui, samen met de knoflook, de chilipoeder, de paprikapoeder en de saffraan.
Laat het geheel rustig sudderen (5-6 min.) tot de uien mooi gefruit zijn.
Blus het geheel met wijn.
Verhoog de temperatuur in je BBQ. en laat de wijn ca. 5 min. inkoken.
Voeg vervolgens de gehakte tomaten en ciderazijn toe.
Laat het opnieuw gedurende 15 min. zachtjes sudderen.

Picada:

Bereid, terwijl de saus aan het stoven is de picada voor.
Voeg hiervoor alle ingrediënten behalve de olie toe aan een foodprocessor.
Blend het geheel terwijl je geleidelijk de olie toevoegt tot je de textuur van pesto krijgt.

Vervolg mosselen:

Proef de saus en breng die evt. verder op smaak met versgemalen peper, zout en/of overige ingrediënten.
Meng 1 el van de picada door de saus.
Voeg de mosselen toe in één enkele laag (gebruik indien nodig meerdere skilleten).
Bak de mosselen op een temperatuur van 200°C tot de mosselen beginnen te openen (ca. 5 min.).
Gooi de mosselen weg die zich niet geopend hebben, als de meerderheid zich wel geopend heeft.
Besprenkel de mosselen met extra picada en plaats ze nog 1 min. terug op de BBQ.
Serveer de Catalaanse mosselen van de BBQ met stukjes (geroosterd) stokbrood.

Vorb. tijd: 15 min.
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

Puré de patatas picante - pittige aardappelpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Onno Kleyn

Ingrediënten

500 g aardappelen,
vastkokende
1 tn knoflook
1/2 tl komijnpoeder
2 el olie, olijf-
1 peper, rode
2 tomaten, rijpe
1 ui, kleine
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Ontpit de peper
Snijd de ui in dikke plakken.
Ontvel de tomaten na ze even in kokend water te hebben gehouden.
Kook deze ingrediënten samen in weinig water, tot de aardappelen gaar zijn.
Giet het kookwater af (bewaar het).
Stamp de rest tot een puree en roer daar, lepel voor lepel, de olie bij.
Druk de knoflook door de knijper en voeg hem toe, samen met de komijnpoeder.
Breng de puree op smaak met zout.
Gebruik het bewaarde kookwater om de puree smeug te maken.

Riñones al Jerez - kalfsniertjes met sherry.



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

Ingrediënten

1 kalfsnier (± 800 g) in
blokjes
2 tn knoflook,
- olie, olijf-
- peterselie, gehakte
14 cl sherry, droge
- zout

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

Bereiding.

Snijd de nier in blokjes ter grootte van een walnoot en verwijder veel van het wit.

Verhit een scheut olijfolie in een braadpan en bak er de niertjes rondom in aan (ze zullen eerst veel vocht loslaten).

Kiep alles in een zeef en laat ze uitdruipen.

Doe opnieuw een scheutje olie in de pan en bak ze weer.

Herhaal deze behandeling.

De derde keer in de koekenpan bakken ze echt.

Laat ze aan alle kanten kleuren en bestrooi ze met zout.

Doe er de knoflook bij en bak tot die bruin begint te worden.

Giet de sherry in de pan, doe er de peterselie bi en laat het op een laag vuur nog even bubbelen tot de saus iets indikt.

Serveer ze meteen.

Salsa Romesco - Romescosaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Antoon

Ingrediënten

12 amandelen,
gebruinde
1 el azijn, wijn-
2 sn brood, wit-
3 tn knoflook
1 gls muscato
50 ml olie, olijf-
1 paprika, gepureerd
(uit pot)
- paprikapoeder
- peper
1 peper, chili-,
gedroogde, fijngemalen
1 bl tomaten
- zout

Bereiding.

Bak de sneetjes brood in de olijfolie en pureer ze in de keukenmachine.
Voeg de rest van de ingrediënten toe en pureer het geheel tot een egaal mengsel.

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

Spaanse aardappelen (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Susan Voison

Ingrediënten

500 g aardappelen,
rode, kleine
½ el bloem
½ tl knoflookpoeder
2 tl paprikapoeder,
Spaanse
1 tl peper, cayenne-
1 tl tomatenpuree
1 el water
½ tl zout

Bereiding.

Was de aardappelen goed.
Snijd de kleine doormidden, de middelgrote in vieren en de grote in zessen. Aardappelen moeten op het breedste punt ca. 3 1/2 cm zijn. Doe de aardappelen en evt. wat zout in een pan.
Bedek ze met koud water.
Breng ze aan de kook en kook ze tot de aardappelen gaar zijn (ca. 20 min.).
Giet de aardappelen goed af en doe ze in een grote kom.
Meng 1 el water en de tomatenpuree in een kleine kom.
Meng in een andere kleine kom de bloem met de overige ingrediënten.
Voeg het tomatenpureemengsel toe aan de aardappelen, gebruik een siliconen spatel of lepel om alle aardappelen voorzichtig te bedekken.
Strooi de droge kruiden over de aardappelen en roer voorzichtig met de spatel tot ze allemaal bedekt zijn.
Zet de airfryer op 180°C en verwarm hem gedurende 3 min. voor.
Doe de aardappelen in het mandje en stel de timer in op 12 min.
Schud de mand elke 6 min. en gebruik een spatel om evt. vastzittende aardappelen los te maken.
De aardappelen zijn gaar als ze knapperig maar niet keihard zijn (airfryers variëren, dus het kan 12-20 min. duren; voeg indien nodig extra tijd toe).

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

300 g aardappelen,
kruimige
4 gem-slaharten, zoete
1 el kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
10 olijven, groene
½ paprika, gele
1 mp paprikapoeder,
gerookte
- peper, versgemalen
4 satés, ossenhaas-
10 tomaten, cherry-
- tuinkers
1 ui, rode, kleine
1 el yoghurt, Griekse
(0% vet)
- zout

Bereiding.

Leg de aardappelen in de mand van de Airfryer.
Kook deze, zonder water, gaar (170°C / 30 min.).
Snijd intussen de rode ui, de paprika en de cherrytomaatjes fijn.
Laat de aardappelen afkoelen en snijd deze in blokjes.
Meng de aardappelen met de paprika, de olijven, de ui, de knoflook, de Griekse yoghurt en de gerookte paprika poeder.
Breng dit op smaak met versgemalen peper en een klein beetje zout.
Meng de salade en zet deze min. 2 uur in de koelkast.
Snijd de slaharten doormidden en bestrijk deze met wat olijfolie.
Gril deze met de satés in een voorverwarmde Airfryer (op 200°C / 5 min).
Dien dit mooi op met de aardappelsalade en bestrooi het met wat Parmezaanse kaas en wat tuinkers.

Bereidingstijd: 15 min.
Airfryertijd: 35 min.
Wachttijd: 120 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

Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Mistrix-recepten.nl

Ingrediënten

200 g bloemkool
150 g chorizo
200 g garnalen,
(Noorse)
4 el olie (of vloeibare
boter)
1 paprika, gele, kleine
1 paprika, groene,
kleine
1 paprika, rode, kleine
- peper, versgemalen
- tijm
½ blj tomaatblokjes (à
400 g) (of 2 tomaten in
blokjes)
1 ui, grote
- zout

Bereiding.

Pel de ui en snijd deze overdwars in schijfjes.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.

Snijd de chorizo (stukje) in kleine blokjes en de bloemkool in kleine roosjes.

Verhit de olie of boter in een wok of hapjespan en roerbak de ui, de paprikareepjes en de bloemkoolroosjes ± 3 min.

Voeg de chorizo toe en bak deze ± 2 min. mee.

Voeg de tomaatstukjes met het vocht toe.

Voeg tijm, zout en versgemalen peper naar smaak toe.

Laat het gerecht ± 2 min. sudderen.

Schep er dan de garnalen door en warm het gerecht nog 1 min. zachtjes op.

Tips:

- Lekker met rijst.
- Deze schotel wordt extra feestelijk als u er ook gekookte mosselen en stukjes kabeljauwfilet aan toevoegt. Ga dan uit van de volgende hoeveelheden: 75 g chorizo, 200 g kabeljauwfilet in blokjes, 100 g Noorse garnalen en 100 g gekookte mosselen. Voeg de kabeljauwblokjes samen met de chorizo toe en de mosselen samen met de garnalen.

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

Spaanse spiesjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 el citroensap
2 tn knoflook, geperst
½ tl komijnpoeder
2-3 el olie, olijf-
½ tl peper, cayenne-
300 g vlees, lams-,
mager of fricandeau,
varkens-, in ± 15 cm
lange dunne reepjes
- zout

10 spiesjes, houten

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 grill voor op de hoogste stand.
Meng de olie met de knoflook, het citroensap,
de komijn en de cayennepeper en bestrijk het
vlees hiermee.
Steek telkens 1 reepje vlees zigzag aan een
spiesje en rooster ze onder de hete grill in ± 5
min. om en om bruin en gaar.
Bestrooi de spiesjes na het grillen met zout.

Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraïoli.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
DeliciousMagazine.nl

Ingrediënten

1 bkj aioli (supermarkt)
8 boterhammen,
stevige, grote
1 chorizoworst,
gedroogde, in heel
dunne plakjes
± 1 el citroensap
1 tn knoflook, grote
200 g manchego, in
plakjes
2 el membrillo of
kweepeerjam
± 2 el olie, olijf-
1 tomaat, vlees-,
superrijpe
4 uien, lente-

Bereiding.

Verhit de ovengrill.

Bestrijk de boterhammen met wat olijfolie en gril ze knapperig en licht goudbruin onder de grill (niet te bruin, je toast ze straks nog een keer). Wrijf de warme boterhammen in met knoflook.

Halveer de tomaat.

Wrijf de boterhammen daarmee in.

Beleg 4 boterhammen met de manchegoplakjes en de chorizoplakjes. Snijd de lente-ui in grove stukken en verdeel ze over de chorizo.

Bak de tosti's volgens de gebruiksaanwijzing van het tostiapparaat of leg ze in een grillpan met wat zwaars erop.

Gril ze goudbruin en tot de kaas gesmolten is. Snijd de tosti's schuin door.

Roer de aioli los met de membrillo en geef dat erbij.

Vorb. tijd: 30 in.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 814

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 50 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 54 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tapasbordje.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets
1 citroen
1 pt kappertjes
1 el olie, olijf-
1 pk Pan Tostado (= toast)
- peper
4 tomaten, tros-, kleine
1 tomaat, vlees-, zeer rijpe
1 blk tonijn, naturel
2 uitjes, rode, kleine
- 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.

Halveer de vleestomaat.
Scheep het vruchtvlees uit de vleestomaat.
Druk het vruchtvlees met 1 el olijfolie tot puree.
Bestrijk een deel van de toast met de tomatenpuree.
Snijd de kleine tomaatjes in plakjes.
Snijd de uien in ringen.
Druk de uiringen uiteen.
Beleg de ½ van de toast met plakjes tomaat en wat uiringen en schik er kruislings 2 ansjovisfilets op.
Snijd een dun plakje citroen af.
Snijd het citroenplakje in puntjes.
Garneer de toast met de citroenpuntjes.
Beleg de andere ½ van de toast met een flinke schep tonijn en 1 tl kappertjes.
Strooi wat paprikapoeder over de tonijn.

Tortillas Castellanes - hartig gevulde pannenkoek.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Spaanse,
Castilliaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ben J. Kuiper

Ingrediënten:

50 g bloem
- boter
- paprika
½ tl peper, (cayenne-)
- toast
2 uien, gesnipperde
50 g vetspek, in blokjes
1½ dl water
1 snf zout

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.

Meng de bloem met het water.
Snipper de uien.
Fruit de dobbelsteentjes spek aan.
Voeg de gesnipperde ui toe, meng het goed door elkaar en laat het even smoren.
Voeg de paprika, de (cayenne)peper, en het snufje zout toe en roer het even door.
Bedek het met een lepel beslag en bak het tot de bovenkant droog is. Keer de tortila om, tint de andere kant even aan en serveer het met toast.

Tips:

- Vervang de spek eens door flinters ham.
- Gebruik eens Boemboe nasi goreng i.p.v. de uien (wel weken), maar dan geen verdere kruidenrij toevoegen.

Tortilla Española.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

600 g aardappelen, in
dunne plakjes
3 eieren
125 ml olie, olijf-
½ tl peper
2 uien, grote,
gesnipperd
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.

Verwarm de olie in een koekenpan.
Doe om en om lagen ui en aardappel in de pan
en bak circa 8 min. op een zacht vuur gaar.
Roer af en toe om.
De aardappelen moeten gaar zijn, maar mogen
niet verkleuren.
Haal het mengsel uit de pan.
Zet een zeef op een kom en giet het
aardappelmengsel erin om de olie er uit te laten
lekken.
Doe de eieren met zout en peper in een kom en
klop ze los.
Voeg het aardappelmengsel toe.
Druk het stevig met een lepel aan, zodat het
mengsel volledig met ei bedekt is.
Verwarm een eetlepel olijfolie in dezelfde pan
op een hoog vuur.
Giet het mengsel in de pan.
Druk het mengsel glad.
Zet het vuur zacht, dek de pan af met een
deksel of aluminiumfolie.
Bak de tortilla 12 min. (of totdat hij gaar is).
Schud de pan af en toe heen en weer zodat de
tortilla niet blijft plakken.
Laat hem vervolgens 5 min. staan en keer hem
om op een bord.

Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 appel
4 karbonades, rib-
2 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
250 g rijst, noten-
50 g rozijnen, blanke
2 el
sinaasappelmarmelade
2 sinaasappels
1 tl tabasco
1 el tomatenketchup
- zout

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

Bereiding.

Boen de sinaasappels schoon.
Rasp 1 el van de schil van de sinaasappels.
Pers de sinaasappels uit.
Verwarm de ½ van het sinaasappelsap met de rozijnen (niet laten koken).
Laat de rozijnen even wellen.
Bestrooi het vlees met zout.
Meng de rest van het sinaasappelsap met de sinaasappelrasp, tomatenketchup, marmelade en tabasco.
Bestrijk het vlees met dit mengsel.
Laat het vlees intrekken.
Kook de notenrijst.
Schil de appel.
Rasp de appel grof.
Verhit een grillpan.
Bestrijk de grillpan met olie.
Rooster de karbonades 6-8 min. per kant.
Keer het vlees regelmatig om.
Meng de appel, paprikapoeder en rozijnen door de gare rijst.
Serveer de rijst en de rozijnen bij de karbonades.

Tips:

Vervang de karbonades eens door dikke plakken varkenshaas (rooster deze 3-4 min. per kant).
Neem in plaats van notenrijst eens wilde rijst en voeg 50 g gehakte walnoten toe.

Zorongollo extremeño - paprika-tomaatschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

- azijn
- 2 eieren
- 2 tn knoflook
- olie, olijf-, extra vergine
- 3 paprika's, rode, grote
- peper, versgemalen
- peterselie
- 2 tomaten
- 1 ui, lente-
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 10 min. in een pan met water.
Haal ze uit het water en laat ze afkoelen.
Hak de eieren in kleine blokjes en zet ze apart.
Was de paprika's, leg ze op een bakplaat, besprenkel ze met olie en bestrooi ze ruim met zout en versgemalen peper.
Was de tomaten (niet drogen), besprenkel ze met een beetje olie en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Pak het in met een stuk aluminiumfolie en leg het erbij op de bakplaat.
Plaats de bakplaat in de oven en rooster de groenten gedurende 35-40 min. op 190°C.
Verwijder de paprika's, verwijder de schil ze en snijd ze in reepjes.
Doe ze in een kom.
Verwijder de folie van de tomaten.
Verwijder de schilletjes en doe de tomaten in een blender.
Voeg 1 gepeld teentje knoflook toe.
Mix het met een elektrische mixer tot puree.
Giet de puree over de paprika's.
Voeg een flinke scheut olie en een scheut azijn toe.
Voeg een fijngehakt teentje knoflook en de in fijne julienne reepjes gesneden lente-ui toe.
Meng het goed door elkaar.
Laat het gerecht 30 min. rusten.
Verdeel de in kleine blokjes gesneden eieren erover en bestrooi het gerecht met wat gehakte peterselie.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 40 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

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
krp	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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

