



100 broodrecepten III

Inhoudsopgave.

Aardappelbroodjes.	4
Akkie's BLT.	5
Amandelbrood.	6
Avocadotoast met geraspt ei.	7
Baba's - lente-uienkoeken.	8
Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.	9
Bageltosti.	10
Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.....	11
Belgische pita.	12
Bier-borrelbrood met ui en kaas.	13
Boerenkaassandwich met eiersalade.	15
Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.	16
Boterham romige kruidenspread.	17
Broccoli-fritters met tzatziki en knoflookpita's.	18
Brood met ei en spek (airfryer).	19
Broodje makreelmousse.	20
Broodje mosselen.	21
Broodje rosbeef met tuinerwtenspread.	22
Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahorn-siroop room.	23
Bruschetta met paddenstoelenspread.....	24
Bruschetta's met tapenade.	25
Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.	26
Bulgogi-sandwich.	27
Challah - galla.....	28
Ciabatta met gorgonzola en rode ui.	29
Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes.	30
Chili dogs.....	31
Clubsandwich fricandeau met tonijnmayonaise.	32
Clubsandwich met gerookte zalm en eiersalade.	33
Clubsandwich met kalkoen.	34
Cracky buns.	36
Croissantjes met truffelroerei.....	37
Crostini met beenham en frambozen.	38
Crostini met geitenkaas en abrikoos.....	39
Crostini met heilbotrilletes.	40
Crostini met pittige boters.....	41
Desembrood met roomkaas en gerookte paling.	42
Egg in the hole (airfryer).	43
Egyptische pita.	44
Flatbread met (baby)spinazie en gerookte paling.....	45
Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.	46
French toast - wentelteefjes.....	47
Frisse komkommer-radijssandwiches.....	48
Gehaktbrood.	49
Gehaktbrood met paddenstoelen.....	50
Gerookte paling op toast met citroen crème en Granny Smith.....	51
Geroosterd brood (airfryer).	52
Gestoomde buns met gebakken paddenstoelen.	53
Gevulde chocolade-wentelteefjes.	54
Groene tosti.....	55
Hollandse uiensoep met tostirepen.	56
Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer).	57
Italiaanse Stromboli.	58
Kaastosti (airfryer).....	59
Karnemelksebroodjes.	60
Krissat - anijsbroodjes.....	61
Krokante croissant-wafel (croiffle).....	62
Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen.	63
Muskaat tosti.....	64
No carb cloud bread.....	65
Ontbijtcroissantje met ei.	66
Paasbrood met aardbeien en pasha.	67

Paasbroodjes met tuttifrutti.	68
Pastramisandwich.	69
Pistoletje crispy garnalen met rauwkostsalade.	70
Pita op z'n Vlaams.	71
Pitapuntjes met paling.	72
Pizzavlecht "Tricolore".	73
Qutab - platbrood gevuld met dille, koriander en dragon.	74
Rode-uiensoep met kaasbroodjes.	75
Roggebroodsandwich met aardbeien.	76
Roggesneetjes met verse kaas.	77
Sandwich met geitenkaas en tonijn.	78
Saucijzenbroodje paling.	79
'Snel klaar' volkorenbrood.	80
Speculaas-cruffins.	81
Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.	82
Stokbrood met sardientjes uit blik, gezouten boter en gerookt paprikapoeder.	83
Surinaams broodje kip kerrie.	84
Teriyaki-kipburger.	85
Toast cirkel met ham en kaas.	86
Toaststerren met roomkaas.	87
Tosti banaan.	88
Tosti Caprese.	89
Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).	90
Tosti kaas-ham-ui (airfryer).	91
Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.	92
Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.	93
Tosti met kaas, serranoham en peer.	94
Tosti met salami en brie.	95
Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.	96
Vánočka - Kerstbrood.	97
Wentelteefjes met abrikozenjam I.	98
Wentelteefjes met gebakken banaan en yoghurt.	99
Zachte ontbijtbroodjes.	100
Zachtgegaarde zeebaars met roggebroodsaus.	101
Zalm in 'n potje met crostini.	102
Zopf - Zwitsers vlechtbrood.	103
Zuurkoolsoep met knoflookbrood.	104
Zwitserse broodschotel.	105
Gebruikte afkortingen.	106

Aardappelbroodjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

200 g aardappelen, iets kruimige
550 g bloem, tarwe-
50 g boter, room-, ongezouten
2 eieren
7 g gist, droge
225 ml melk, halfvolle
2 el suiker, kristal-
1 tl zout

- bakkwast
- bakpapier
- pureestamper
- staande mixer met deeghaken

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 18 min.
Wachttijd: 190 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 230
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: 120 mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 15-20 min. gaar.

Giet de aardappelen af, maar vang een kopje kookvocht op.

Stamp de aardappel met de boter en 50 ml kookvocht (per 12 stuks) met de pureestamper tot een gladde puree.

Verwarm de melk tot lauwwarm.

Meng de bloem, de suiker, het zout en de gist in de kom van de staande mixer.

Voeg de aardappelpuree, de helft van de eieren en de melk toe en kneed het in 12 min. tot een elastisch deeg.

Haal het deeg uit de kom en bol het deeg op door de zijkanalen naar onderen te vouwen, het deeg een kwartslag te draaien en de handeling te herhalen.

Leg het deeg in een met roomboter ingevette kom, dek die af met een schone, vochtige theedoek en laat het 1 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het in volume is verdubbeld.

Leg het deeg op je werkblad en druk het platter.

Rek het uit tot een rechthoek van 30 x 40 cm en snijd die in 12 porties (per 12 stuks).

Bol elke portie op zoals eerder beschreven.

Draai de porties op je werkblad met je handpalm tot egale bolletjes.

Verdeel de bolletjes over een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze een beetje plat.

Bedek ze met een schone, vochtige theedoek en laat ze afgedekt 1 tot 1½ uur rijzen tot ze in volume zijn verdubbeld.

Verwarm ondertussen de oven voor op 190°C.

Splits het andere ei (het eiwit gebruik je niet).

Bestrijk de gerezen bolletjes met het eigeel en bak ze in het midden van de oven in 15-18 min. lichtbruin.

Laat ze vervolgens min. 1 uur afkoelen.

Tip:

Vries het overgebleven eiwit evt. in voor later gebruik.

Akkie's BLT.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Akkie

Ingrediënten

4-8 sn brood, witte
en/of bruine
2-4 pl ham, naar keuze
2-4 pl kaas, naar keuze
- komkommer, in
plakjes
- margarine
- mayonaise, Zaanse
- tomaat, in plakjes

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

Bereiding.

Verwarm de over op grillstand (190°C).
Snijd de komkommer en/of tomaat in de
hoeveelheid plakjes die nodig zijn om je
boterham mee te bedekken.
Smeer de margarine op de boterhammen, leg
op de helft van de boterhammen eerst de plak
ham, gevolgd door de kaas.
Leg hierop als laatste een boterham
(ondersteboven).
Zodra de oven warm is, doe je ze op een
rooster/plaat en zet op ca. 8 min.
De boterhammen zijn klaar als de kaas flink
bubbelt.
Haal ze uit de oven en beleg ze met
tomaat/komkommer en maak af met de Zaanse
mayonaise.

Amandelbrood.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

- azijn
1 tl bakpoeder
60 g boter, room-
3 eieren
200 ml kaas, room-
250 g meel, amandel-
¼ 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.

Laat de roomboter smelten
Mix de boter, de eieren, de roomkaas, de bakpoeder en het zout in de keukenmachine. Voeg een klein scheutje azijn toe om het bakpoeder beter te 'activeren'.
Verwarm de oven voor op 180-190°C.
Voeg het amandelmeel toe en mix het nogmaals.
Kneed, als het deeg heel hard wordt, het verder met de handen.
Vet een cakevorm in en bestrooi de bodem met amandelmeel (dan laat ie beter los).
Plaats het deeg in de vorm plaatsen en druk het aan met de handen.
Bak het brood ca. 1 uur in de oven.
Test met een mes of het brood gaar is (blijft het plakken, dan moet het iets langer).
Haal het brood uit de oven.
Maak met een spatel het brood los van de vorm.
Laat het brood goed afkoelen, anders zakt het in elkaar.

Tip:

Variëer eens met sesamzaad, cacaopoeder, etc.

Avocadotoast met geraspt ei.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
Boodschappen, SPAR

Ingrediënten

2 avocado's
1 el bieslook, fijngehakt
4 sn brood, volkoren-
1 citroen, rasp/sap van
2 eieren
2 el olie, olijf-, extra
vergine
4 tl sriracha

- rasp, grove

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 350
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 6 g
Groente: 90 g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Kook de eieren 8 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze af onder de koude kraan.
Prak intussen het vruchtvlees van de avocado's
fijn met een vork in een kom.
Breng de avocado op smaak met 1 el olijfolie,
de citroenrasp, 1 el citroensap, wat zout en
versgemalen peper.
Pel de gekookte eieren.
Rooster de boterhammen en besprenkel ze met
de rest van de olijfolie.
Besmeer ze met een dikke laag van de geprakte
avocado.
Rasp de gekookte eieren grof boven de
boterhammen.
Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Garneer ze met de sriracha en bieslook.

Baba's - lente-uienkoeken.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta-Henk,
Culinair China

Ingrediënten

300 g bloem, tarwe-
- olie, arachide-
1 tl olie, sesam-
2 uitjes, lente-
1½ dl water, koud
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.

Zeef 250 g bloem in een kom en voeg al roerend het water en het zout toe. Kneed dit tot een zacht deeg. Rol het deeg uit tot een 3 cm dikke rol. Hak de lente-uien fijn. Maak een beslag van 50 g bloem, de sesamolie en ca. 4 el arachide-olie. Verhit de wok op een hoog vuur, verhit hierin vervolgens 2 el arachide-olie. Roerbak de lente-uien tot het geurt, schep ze eruit en zet ze apart. Snijd plakjes van 3 cm van het deeg en rol die uit tot rondjes met een doorsnee van ca. 15 cm. Snijd ze aan de onderkant tot het midden in. Schep op de rechter bovenhoek wat lente-ui en wat beslag. Vouw de rechteronderkant naar boven. Vouw de omgeslagen kant nu naar links en vouw de onderkant daar overheen. Rol het deeg 2x zo groot uit. Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak de lente-uienkoeken aan beide kanten goudbruin.

Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-
03

Ingrediënten

250 g bieten, rode,
gekookte
1 el cremaceto classico
225 g frambozen, verse
200 g kaas, geiten-,
zachte
4 (sesam)bagels, afbak-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 3 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: 760 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Bak de (sesam)bagels (afbak) af volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Snijd ondertussen de gekookte rode biet in
dunne plakjes en prak de verse frambozen grof.
Snijd de bagels in de lengte doormidden en
besmeer alle snijkanten met de zachte
geitenkaas.
Verdeel de plakjes biet en geprakte frambozen
erover.
Besprenkel ze met de cremaceto classic.



Bageltosti.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2006-02

Ingrediënten

2 bagels
1 el boter
4 pl ham, rauwe
1 bl mozzarella (kaas)
1 tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen
1 tomaat, grote
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 395
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de bagels overlangs.
Snijd de mozzarella en de tomaat in dunne plakjes.
Beleg de onderste helften van de bagels met plakjes ham, plakjes mozzarella en plakjes tomaat.
Strooi er de oregano en wat zout en (versgemalen) peper over.
Leg de bovenste helften van de bagels erop.
Smelt de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag.
Leg de bagels erin en bak ze met deksel op de pan op een matig vuur in 5 min. goudbruin (keer de bagels halverwege met behulp van een schuimspaan voorzichtig om).

Tip:

Deze tosti kun je ook maken met stukken ciabatta of focaccia.

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.

Belgische pita.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Bolletje Consumentenservice, Carta-Eric

Ingrediënten

1 sch bier, Trappisten-, naar eigen smaak
- crème fraîche
- olie, olijf-
2 paprika's, rode, in reepjes
- peper, versgemalen
8 pitabroodjes
1 prei, kleine, in ringetjes
200 g taugé
- salade, gemengde, eigen keus
4 sjalotjes, gesnipperd
500 g vlees, shoarma-
- zout

Bereiding.

Bak het shoarmavlees met de gesnipperde sjalotjes in wat olie goed bruin.
Voeg het bier toe en laat het vlees gaar sudderen. Schep de crème fraîche erdoor en warm het op een laag vuur langzaam mee.
Breng het vlees op smaak met versgemalen peper en zout naar smaak.
Bak in een aparte pan de taugé, de preiringetjes en de paprikareepjes beetgaar.
Voeg het shoarmavlees toe.
Verwarm de pitabroodjes, vul ze met gemengde salade en de shoarma.

Tip:

Lekker met friet.

12

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-borrelbrood met ui en kaas.



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

Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-
7 g gist, gedroogde
150 g kaas, geraspte,
voor ovengratin
2 tn knoflook
3 el olie, olijf-, milde
4 tl suiker, kristal-
330 ml Tripel Karmeliet
6 uien, middelgroot
150 g mozzarella, mini-
1½ tl zout

- bakpapier
- ramequin (diameter
8cm, hoogte 8 cm,
ingevet)
- springvorm (Ø24 cm,
ingevet)
- staande mixer met
deeghaken
- vershoudfolie



Ramequin

Bereiding.

Doe de bloem, de ½ van de suiker, de gist, ½ van de olie, het bier en het zout in de kom van de staande mixer.

Kneed het in ca. 10 min met de deeghaak of met de hand tot een samenhangend deeg. Vorm hier een bal van.

Leg die in een ingevette kom.

Dek de kom af met vershoudfolie.

Laat het deeg 1 uur rijzen op een warme plek tot het deeg in volume is verdubbeld.

Maak ondertussen de uien schoon en snijd ze in halve ringen.

Snijd de knoflook fijn.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de ui, de knoflook en de rest van de suiker 5 min. op hoog vuur tot de ui begint te kleuren.

Zet het vuur laag, voeg de tijm toe en laat het in 15 min. karameliseren (roer af en toe).

Halveer de mozzarellabolletjes.

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en zet de ingevette ramequin in het midden van de vorm.

Kneed het deeg kort door, verdeel het in 40 porties en rol er balletjes van.

Druk de bolletjes plat en leg er een stukje mozzarella in.

Vouw het deeg eromheen tot een bolletje.

Verdeel ⅓ van de bolletjes over de vorm.

Bestrooi die met ⅓ van de geraspte kaas en ⅓ van de gekarameliseerde ui.

Herhaal deze stap 2 keer.

Dek het brood losjes af met vershoudfolie en

laat 2 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het ongeveer in volume is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verwijder de folie en bak het brood in 30-35 min. lichtbruin en gaar.

Dek het evt. na 20 min. af als de ui te donker wordt.

Haal het brood uit de oven, verwijder de ramequin en laat het 5 min. in de vorm afkoelen.

Haal het brood uit de vorm en serveer.

Tip:

Lekker met gezouten (room)boter.

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 420
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g



Boerenkaassandwich met eiersalade.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood
6 eieren, scharrel-
1 snf peper
4 pl kaas
3 el saus, ravigotte-
1 sjalotje
4 bld sla, krop-
2 el tuinkers

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 553
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 8 min. hard.
Laat ze onder koud stromend water schrikken en pel de eieren.
Snijd ze fijn òf snijd de eieren in de eiersnijder in plakjes, draai het ei een kwartslag en snijd het nogmaals in de eiersnijder tot reepjes.
Meng het sjalotje en de ravigottesaus met het ei en breng op smaak met peper.
Beleg de helft van de sneden brood met de sla en de kaas.
Schep er de eiersalade op en dek af met de laatste sneden brood.
Snijd de sandwiches diagonaal door en leg ze op de borden.
Bestrooi ze met de tuinkers.

Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.



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

Ingrediënten

200 g feta 43+
2 focaccia's, rozemarijn
zeezout
70 g jamón serrano
(plakjes)
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
250 g ricotta
200 g tomaatjes,
cherry- of tros-

1 mixer
1 ovenschaal (20 x 20
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Leg de tomaten in de ovenschaal en besprenkel ze met 1 el olie.
Bak de tomaten tegelijk met de focaccia 8 min. in de oven.
Breek intussen de feta in stukken en doe die in een kom.
Voeg de ricotta en de rest van de olie toe.
Pers er de knoflook boven uit en klop het geheel tot een glad en romig geheel.
Besmeer de focaccia's aan de bovenzijde met de fetaspread en verdeel er de ham en tomaten over.
Snijd de focaccia's elk in 8 stukken en serveer.

Tip:

Gebruik eens zachte geitenkaas in plaats van feta en vervang de tomaten door blauwe druiven.

Bereidingstijd: 23 min.
Grill-/oventijd: 8 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 151
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: 13 g
Zout: 0,8 g

Boterham romige kruidenspread.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Lekker gezond

Ingrediënten

12 spr bieslook
1 boterham, volkoren
- halvarine
1 hv rucola
1 el zuivelspread, light

Bereiding.

Was de bieslook en snijd de sprietten fijn.
Besmeer de boterham met halvarine en zuivelspread.
Verdeel de bieslook en rucola over de boterham.

17

Bereidingstijd: 5-10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 115
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Broccoli-fritters met tzatziki en knoflookpita's.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Spar

Ingrediënten

150 g bloem
4 el boter
750 g broccolirosjes,
fijngesneden
1 citroen, sap van
1 bs dille, fijngenhakt
3 eieren
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
100 g kaas, Parme-
zaanse, geraspt
8 tn knoflook, geperst
1 komkommer,
uitgelekt, geraspt
100 ml olie, zonne-
bloem-
- peper, versgemalen
4 pitabroodjes, grote
2 uien, gesnipperd
200 g yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter en bak hierin de ui glazig.
Voeg de helft van de knoflook en alle broccoli toe en roerbak dit ca. 5 min., tot de broccoli beetgaar is.
Neem de pan van de warmtebron en voeg de kikkererwten toe.
Stamp het mengsel grof en laat vervolgens een beetje afkoelen.
Klop de eieren met de kaas en bloem.
Voeg dit toe aan de broccoli en meng het goed.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Meng de dille met de komkommer, de yoghurt en het citroensap.
Houd de tzatziki apart.
Verhit de rest van de boter en voeg de rest van de knoflook toe.
Bak op een lage stand tot de knoflook lichtbruin kleurt.
Giet het in een kommetje en houd het apart.
Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan en schep steeds voor elke fritter een paar eetlepels van het broccolimengsel in de pan.
Bak het aan beide kanten in ca. 3 min. per kant goudbruin.
Rooster de pitabroodjes en bestrijk ze met de knoflookboter.
Serveer de fritters met de tzatziki en de pita.

Tip:

Deze broccoli fritters smaken ook lekker met een knoflooksaus in plaats van de tzatziki.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1040
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 78 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 58 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 21 g
Vezels: 20 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Brood met ei en spek (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 broodjes, afbak-
2 eieren
2 pl ontbijtspek

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: 8 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 de broodjes in de mand van de airfryer.
Leg op ieder broodje een plakje ontbijtspek.
Leg de eieren er bij.
Zet de timer op 8 min. en stel de temperatuur in op 200°C.
Laat de eieren na afloop schrikken onder de koude kraan, zoals je normaal ook zou doen.

Tips:

- Prik een gaatje in het ei voordat je hem in de airfryer doet, dan kan de lucht ontsnappen
- Je kunt natuurlijk ook het kapje van het broodjes afhalen, klein beetje uithollen en dan het spek in de broodjes doen en de eieren er boven breken.

Broodje makreelmousse.



Menugang: Hapje,
lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

4 el bieslook
4 broodjes (bijv.
Italiaanse bollen)
1 el citroensap
1 makreel, gerookte
125 g mascarpone
- peper, versgemalen
50 g spinazie

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.

Snijd de bieslook fijn.
Haal de gerookte makreel voorzichtig van de
graat en haal de graatjes eruit.
Prak de makreel fijn.
Meng de vis met de mascarpone, de bieslook en
het citroensap.
Breng het mengsel op smaak met versgemalen
peper.
Grill de broodjes aan beide zijden, op hun
snijkant.
Beleg een helft van het broodje met gewassen
spinazie en doe daar bovenop de
makreelmousse.
Zet de andere helft van het broodje erop.

Broodje mosselen.



Menugang: Lunch-
gerecht, tussendoortje
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 el bloem
1 dl ketchup
3 tn knoflook
1 kg mosselen,
gekookte
6 el olie
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
2 tl sambal
4 shoarmabroodjes
1 el shoarmakruiden
100 g sla, gemengde
2 uien
- zout

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

Bereiding.

Maak de uien schoon.
Snijd de uien in halve ringen.
Pel 2 tn knoflook af.
Hak de knoflook in kleine stukken.
Meng de uien en de knoflook met de mosselen.
Voeg de bloem toe aan de mosselen.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Meng alles goed door elkaar.
Verhit de olie in een grote koekenpan met
antiaanbaklaag.
Bak de mosselen onder voortdurend roeren
krokant.
Knijp het overgebleven teentje knoflook fijn.
Snijd de paprika in fijne stukjes.
Klop de knoflook, paprika, sambal en ketchup
tot een saus.
Houd de shoarmabroodjes even onder de kraan.
Bak de shoarmabroodjes bruin in de
broodrooster.
Snijd de broodjes open.
Vul de broodjes met mosselen.
Serveer de broodjes met sla en saus.

Broodje rosbeef met tuinerwtenspread.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

4 broodjes, Kaiser-,
volkoren
1 tn knoflook
1 limoen
5 g munt
4 el olie, olijf-, extra
vierge
1 tl paprikapoeder,
gerookt
- peper, versgemalen
8 pl rosbeef
200 g tuinerwten,
diepvries, ontdooid
2 uien, bos-
- zout, (zee-)

Bereiding.

Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit.
Snijd de bosuien in dunne ringetjes.
Kook de tuinerwten 2 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze af onder koud stromend water.
Pureer het limoensap en de limoenrasp met 2/3 van de tuinerwten, de knoflook, het gerookt paprikapoeder, de 1/2 van de munt en de olijfolie tot een grove spread.
Voeg evt. 1 extra el olijfolie toe als je spread te droog vind.
Scheep de bosui en de rest van de tuinerwten erdoor.
Breng de spread op smaak met peper en zout.
Halveer de Kaiserbroodjes overlangs en beleg ze met de erwtenspread, de rosbeef en de rest van de munt.
Lekker met extra versgemalen peper.

Bereidingstijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 900
Eiwit: 15 g
Groente: - g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: 2 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahornsiroop room.



Menugang: Ontbijtgerecht

Keuken: -

Personen: 6

Sterren: ***

Bron: Lidl

Ingrediënten

50 g bessen, blauwe
½ el boter, room-, om in te vetten
2 eieren
50 g frambozen
1 Kerststol (1kg)
450 ml room
150 ml siroop, ahorn-
1 el suiker
1 zk suiker, vanille-
1 snf zout

- ovenschaal of bakvorm

Bereidingstijd: 55 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 160°C.

Vet een ovenschaal of bakvorm in met de boter.

Snijd de luxe stol in halve plakken.

Kluts de eieren met 200 ml room, de suiker, de vanillesuiker en een snufje zout los in een ruime kom.

Haal de plakken luxe stol door het mengsel en zet ze in de ovenschaal of bakvorm.

Giet het restant roommengsel over de plakken. Bak de stol in de voorverwarmde oven 30 min. af tot het room-eimengsel is gestold.

Klop intussen 250 ml room lobbij met 50 ml ahornsiroop.

Haal de broodpudding uit de oven en schenk de resterende ahornsiroop erover.

Laat het gerecht 10 min. afkoelen en versier het met de frambozen en de blauwe bessen.

Bruschetta met paddenstoelenspread.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

**Bron: C1000,
Receptentabel.nl**

Ingrediënten

2 el bieslook, fijn-
geknipt
1 brood, stok-, wit,
voorgebakken
100 g champignons,
kastanje-, fijngehakt
1 tn knoflook,
gesnipperd
4 el olie, olijf-
25 g olijven, zwarte,
ontpit en fijngehakt
- peper, versgemalen
150 g spread, zuivel-
(Philadelphia)
- zout

Bereiding.

Bak de champignons met de knoflook in 'n ½ el van de olie al omscheppend bruin en laat ze afkoelen.

Snijd het stokbrood in dunne sneetjes en leg ze naast elkaar op een bakblik.

Druppel de rest van de olijfolie erover en rooster ze onder de hete grill lichtbruin.

Schep de gebakken paddenstoelen met de olijven, het bieslook en versgemalen peper en zout naar smaak luchtig door de Philadelphia. Serveer de spread met de geroosterde sneetjes brood.

24

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

Bruschetta's met tapenade.



Menugang: Amuse-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Amuses

Ingrediënten

3 tn knoflook,
uitgeperst
- olie, olijf-
1 stokbrood, afbak-
- tapenade, Toscaanse
(Jumbo of AH)

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.

Pers de knoflook uit en meng dit met 4 el
olijfolie
Snijdt het stokbrood in plakken van plusminus
3 cm.
Smeer plakken brood in met het olijf-knoflook
mengsel.
Zet ze 5 min. in de oven (180°C).
Smeer de Toscaanse tapenade op de plakken
stokbrood en serveer ze warm.

Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Aantal: 1
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

½ avocado
1 bolletje, volkoren
1 ei
- olie
- peper, zwarte
- tuinkers
1 pl zalm, gerookte
- 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 180°C.
Snijd de bol in tweeën en besmeer hem met wat olie.
Leg beide helften op het rooster van de oven.
Bak ze in 5 min. knapperig.
Bak het ei in een klein beetje olie.
Snijd de avocado ondertussen open en ontpit deze.
Lepel het vruchtvlees eruit en prak deze tot een gladde puree.
Voeg hier een beetje citroensap aan toe en breng het op smaak met peper en zout.
Haal de broodjes uit de oven en besmeer beide helften met de avocadopruut.
Leg hier bij de onderste helft de zalm bovenop.
Leg het gebakken ei bovenop de zalm en strooi er wat tuinkers overheen.
Bestrooi het naar smaak met peper.
Leg de tweede helft er bovenop.

Tip:

Vervang de tuinkers eens met alfalfa

Bulgogi-sandwich.



Menugang: Lunchgerecht,
snack
Keuken: Amerikaanse,
Aziatische, Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Cook Smarts, Spar

Ingrediënten

1 brood, stok-, groot
1 snf chilipepervlokken
50 g kool, Chinese, zeer
fijn geschaafd
1 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
200 g rosbief (vlees-
waren)
2 el saus, soja-
1 el sesamzaad
1 tl suiker, bruine
1 ui, in partjes
2 uitjes, lente-/bos-, in
reepjes
50 g wortels, grof geraspt

Bereiding.

Roer de sojasaus, de suiker, de sesamololie en de chilipeper door elkaar en houd dit apart. Schep de bosui, de kool en de wortel door elkaar.

Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan.

Snijd de uiteinden van het stokbrood en snijd het brood in 4 gelijke stukken.

Snijd de stukken aan de bovenkant open en trek de delen iets uit elkaar.

Verhit de olie in een wok of koekenpan en roerbak de ui enkele min.

Voeg de rosbief toe en schud het vlees 10 sec. door de hete pan.

Roer de saus erdoor en neem het direct van de warmtebron.

Beleg de broodjes met de groenten en het warme vlees.

Bestrooi het met de sesam en serveer direct.

Tips:

- Lekker met kimchi.
- I.p.v. 1 tl bruine suiker kan ook 1 tl honing worden gebruikt.
- I.p.v. 50 g Chinese kool kan ook 50 g paksoi (zeer fijn geschaafd) worden gebruikt.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 330

Eiwit: 19 g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 1 g

Groente: 60 g

Zout: 2 g

Challah - galla.



Menugang: -
Keuken: Joodse
Aantal: 1 Challah of 2
Challot
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

750-800 g bloem
2 eieren, gesplitst
1 zk gist, droge
- maan- of sesamzaad
(desgewenst)
2 el olie, gesmolten boter
of vloeibare margarine
1 el suiker
ca. 300 ml water, lauw
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.

De Jodengal wordt op Sabbat volgens de Joodse ritus gebroken, in zout gedoopt en gegeten tijdens de gebeden voor de maaltijd.

Begin met het gismengsel.

Meng de gist, de suiker en een beetje van het water (50-60 ml) en laat het 5 min. staan op kamertemperatuur.

Meng ondertussen de meel en het zout in een ruime schaal, maak een kuiltje in het midden en doe daar de eierdooiers, de vloeibare margarine, het gismengsel en de rest van het water in.

Meng alles met de handen of een vork door steeds een beetje meel naar het kuiltje toe te werken en daarna alles met de handen tot een bal te kneden.

Kneed het deeg op een met bloem bestoven aanrecht tot een soepele bal.

Leg hem in een schaal, bedek hem met een theedoek en laat minstens 1 uur rijzen, tot het volume verdubbeld is.

Kneed nogmaals krachtig en laat weer rijzen tot dubbel volume (1 á 2 uur)

Kneed nogmaals krachtig en verdeel het deeg (eerst in tweeën voor 2 kleine Challot, daarna) in drie gelijke delen.

Rol ieder deel op een met bloem bestoven aanrecht tot slangen van ongeveer 35 cm.

Druk de uiteinden van 3 slangen op elkaar en vlecht tot een mooi brood (volgens Joods gebruik 2 broden met elk 6 vlechteknopen voor de 12 stammen van Israël).

Leg het brood op een met bakpapier beklede bakplaat.

Bestrijk het Challah deeg met eiwit en laat nog ongeveer 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 180 C.

Bestrijk het deeg nogmaals voorzichtig met eiwit en bestrooi desgewenst met maanzaad of sesamzaad.

Laat het brood 25 min. bakken totdat het brood goudbruin is (voor 2 kleine Challot de tijd een beetje aanpassen).

Ciabatta met gorgonzola en rode ui.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lunchroom

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 ciabattabroodje
75 g gorgonzola, in
plakjes
½ el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
30 g rucola
1 ui, rode, kleine, in
dunne partjes

Bereiding.

Verwarm een grillpan voor tot gloeiend heet.
Rooster de partjes ui in de grillpan in 3-5 min. bruin
en gaar (keer regelmatig).
Snijd de ciabatta overlangs open en besprenkel de
snijvlakken met olijfolie.
Leg de onderkant op een bord en verdeel de rucola
erover.
Leg de gorgonzola op de rucola.
Scheep de rode ui om met de balsamicoazijn en zout
en peper naar smaak.
Verdeel de partjes over de gorgonzola.
Leg de bovenkant van de ciabatta erop.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

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

Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta,
Netchef

Ingrediënten

½ zk bieslook, verse
1 ciabatta (afbakbrood)
100 g kaas, room-,
verse
- peper, witte, vers-
gemalen
1 bkj rivierkreeftjes
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het ciabattabrood in vieren.
Bak elk stuk ciabatta in een elektrisch tosti-apparaat
of in de broodrooster met tostiklem 2-3 min.
voorbakken.
Knip de bieslook fijn in een kom.
Voeg de roomkaas toe aan de bieslook en meng het
goed door elkaar.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de ciabatta door.
Besmeer elke helft van de ciabatta aan één zijde met
roomkaas.
Beleg één helft met rivierkreeftjes.
Leg de andere helft van de ciabatta met
roomkaaszijde naar onder erop.
Beleg de overige stukken ciabatta op zelfde wijze.
Bak de tosti's in een elektrisch tosti-apparaat of in
een broodrooster met tostiklem in 3-6 min.
goudbruin.

Chili dogs.



Menugang: Snack
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BudgetKoken.eu

Ingrediënten

4 augurken, grote, uit
het zuur
4 broodjes, hotdog-
400 g chili con carne
60 g kaas, geraspte
- mosterd
1 ui, kleine
4 worsten, Frankfurter

Vorb. tijd: 10 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

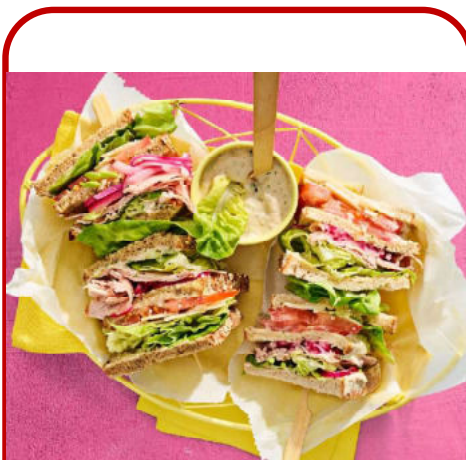
Bereiding.

Maak de ui schoon en snipper deze.
Snijd de broodjes open en grill ze met de open kant op de grill (echt nodig is dit niet).
Maak de Frankfurter warm.
Maak de chili con carne warm.
Leg een worst op een broodje, doe er een paar lepels chili con carne, wat geraspte kaas, wat gesnipperde ui, en natuurlijk wat mosterd op.
Leg de augurk in stukjes of plakjes naast het broodje.

Tip:

Vervang de verwarmde Frankfurter eens door een gefrituurde frikandel.

Clubsandwich fricandeau met tonijnmayonaise.



Menugang: Brunch-,
lunch-, picknickgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

12 sn brood
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
150 g fricandeau
50 g kaaskrullen,
Parmezaanse
30 g kappertjes
5 el mayonaise,
yoghurt-
- peper
5 g peterselie
1 krp sla
1 tomaat, in plakken
100 g tonijn, uit blik
1 ui, rode, in ringen
- zout

Bereiding.

Pureer de tonijn samen met de yoghurtmayonaise, kappertjes, peterselie, citroenrasp en het -sap tot een frisse tonijnmayonaise.
Breng de mayo op smaak met peper en zout.
Maak de blaadjes sla los van de krop en spoel ze schoon in een vergiet.
Besmeer de geroosterde boterhammen met de tonijnmayonaise.
Verdeel de fricandeau over 4 boterhammen.
Dek deze boterhammen af met sla, rode ui en een nieuwe laag boterhammen.
Maak vervolgens een derde laag met plakken tomaat, Parmezaanse kaas en de laatste 4 boterhammen.
Zet stapeltjes van 3 clubsandwiches vast met satéprikkers.
Halveer ze met een scherp mes en neem ze mee naar uw picknick of lunch.

Tip:

Serveer de club sandwich traditioneel met een handje chips.
Parmezaanse kaaskrullen zijn o.a. te koop bij Lidl.

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

Clubsandwich met gerookte zalm en eiersalade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

1 el bieslook, in kleine
ringetjes
6 sn brood, zuurdesem,
robuust
2 hv chips
2 el eiersalade
½ komkommer, in
plakjes
2 el mayonaise,
(citroen-)
- sla, naar keuze
100 g zalm, gerookte,
plakjes

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.

Rooster het brood in een broodrooster of in een grillpan.

Bestrijk twee sneetjes brood met de eiersalade en strooi er de helft van de bieslook over.

Verdeel de komkommer over de eiersalade.

Leg een sneetje brood op de eiersalade en komkommer.

Bestrijk deze met de mayonaise, strooi de rest van de bieslook erover en beleg het met wat sla.

Verdeel de gerookte zalm over de sla en dek af met het laatste sneetje brood.

Steek er twee grote prikkers in en snijd de sandwich diagonaal doormidden.

Serveer de sandwich met de chips.

Clubsandwich met kalkoen.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

Voor de sandwiches:

6 pl bacon, bak-, dik
gesneden
12 sn brood, casino-,
wit-, ontkorst
300 g kalkoenrollade,
koude, in vrij dikke
plakken
½ komkommer
- margarine, plant-
aardige
- peper, zwarte,
versgemalen
6 bl sla, krop- of lollo
rosso
3 tomaten, tros-, rijpe
- zout

Bereiding.

Maak eerst de sausjes door de ingrediënten luchtig door elkaar te mengen.

Proef en voeg evt. nog een beetje van één van de ingrediënten toe.

Bak de bacon kort aan in wat hete margarine. Snijd de komkommer en de tomaten in dunne plakjes.

Rooster de sneetjes brood in een droge koekenpan, totdat ze goudbruin zijn (ze moeten aan de buitenkant krokant worden, maar aan de binnenkant nog een beetje zacht zijn; te droge toast is voor dit recept niet geschikt.

Besmeer 6 sneetjes toast met de mierikswortelsaus, leg er 3 plakjes komkommer op, een blaadje sla, een plakje bacon, wat kalkoen en een paar plakjes tomaat.

Bestrooi de tomaat met vers gemalen peper en zout.

Besmeer de andere 6 sneetjes toast met de cocktailsaus.

Dek hiermee de sandwiches af.

Prik in elke sandwich 2 cocktailprikkers om uit elkaar vallen te voorkomen en snijd de sandwiches diagonaal door.

Serveer de sandwiches meteen.

Tips:

- Als je deze clubsandwich maakt voor alleen volwassenen, dan kun je wat extra specerijen toevoegen aan de cocktailsaus om het geheel nog pittiger te maken. Een scheutje cognac of vieux door de saus is ook erg lekker.
- Als je bang bent dat de kinderen de mierikswortel te scherp zullen vinden, dan kun je deze gewoon weglaten uit het recept. Je krijgt dan een romige mosterdmayonaise.

Ingrediënten (vervolg)**Voor de mierikswortel-saus:**

2 e mayonaise
 1½ tl mierikswortel-puree
 1 tl mosterd, grove
 - peper, zwarte, versgemalen, naar smaak
 2 el room, slag-, lobbij geklopt
 - zout, naar smaak

Voor de cocktailsaus:

1 mp cayennepeper
 1 mp chilipoeder
 ¼ tl kerriepoeder, pikant
 2 el ketchup
 2 el mayonaise
 1 mp paprikapoeder, pikant
 2 el room, slag-, lobbij geklopt
 ½ tl saus, Worcester
 2-3 sprietjes bieslook, fijn geknipt

Bereidingstijd: - min.
 Grill-/oventijd: - min.
 Wachtijd: - 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

Cracky buns.



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

Ingrediënten

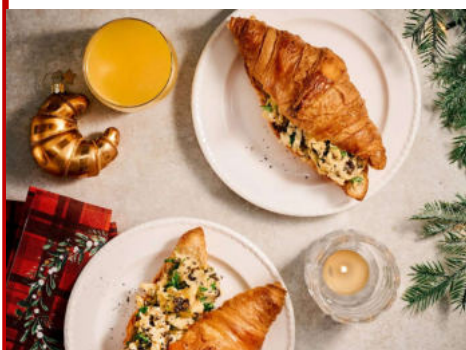
1 tl bakpoeder
2 kp bloem, voor alle
doeleinden
¼ kp boter, ongezoeten
(koud, in kleine stukjes)
1 ei, groot (kamer-
temp.)
½ kp melk, volle
(kamertemp.)
- olie, plantaardige, om
te frituren
¼ kp suiker, kristal-
1 tl vanille-extract
¼ tl zout

Bereiding.

Klop in een grote kom de bloem, de suiker, het bakpoeder en het zout door elkaar.
Voeg de koude stukjes boter toe aan de droge ingrediënten.
Gebruik je vingers of een deegsnijder om de boter in het bloemmengsel te wrijven tot het op grove kruimels lijkt.
Klop in een aparte kom de melk, het ei en het vanille-extract door elkaar.
Voeg geleidelijk de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en meng tot ze net gemengd zijn (pas op dat je niet te veel mengt; het deeg moet licht plakkerig zijn).
Verhit de plantaardige olie in een grote koekenpan of frituurpan tot 175°C (er moet genoeg olie zijn om de deegballen onder te dompelen).
Scheep met een lepel of je handen kleine porties van het deeg en laat ze voorzichtig in de hete olie vallen.
Bak de buns in porties, maar zorg ervoor dat de koekenpan of frituurpan niet te vol raakt.
Bak de broodjes ca. 3-4 min., of tot ze goudbruin en knapperig zijn, en draai ze af en toe om voor een gelijkmatige garing.
Haal de broodjes met een schuimspaan uit de olie en leg ze op een bord met keukenpapier om overtollige olie af te voeren.
Laat de broodjes iets afkoelen voordat je ze serveert.

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

Croissantjes met truffelroerei.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp

Ingrediënten

1 el boter
50 g crème fraîche
4 croissants, open-
gesneden
6 eieren
- peper, versgemalen
1 el peterselie, fijn-
gehakt
1 el tapenade, (truffel-)
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Klop de eieren met de crème fraîche en (truffel)tapenade los met een vork.
Verhit de boter in een koekenpan en schenk het eimengsel erin.
Zet de warmtebron laag en roer totdat het ei net niet helemaal gestold is.
Breng het ei op smaak met zout en versgemalen peper.
Bestrooi het ei met de peterselie en schep het roerei op de croissantjes.

Crostini met beenham en frambozen.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 baguette
3 tk basilicum, verse
60 g beenham,
Italiaanse
1 citroen
225 g frambozen
- peper, versgemalen
90 g pistachenoten
250 g ricotta
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de baguette in plakken van 2 cm.
Verdeel ze over een met bakpapier beklede
bakplaat en verdeel hier 2 el olijfolie over.
Plaats de bakplaat 15 min. in de oven tot
plakken baguette goudbruin zijn.
Leg de laatste 8 min. de frambozen erbij.
Rasp intussen de schil van de citroen en pers de
vrucht uit.
Meng het citroensap en de helft van de
citroenrasp met de ricotta.
Breng dit op smaak met zout en versgemalen
peper.
Hak de pistachenoten fijn en snijd de basilicum
grof.
Meng dit met de rest van de citroenrasp en 2 el
olijfolie.
Halveer de Italiaanse beenham.
Verdeel de ricotta over de crostini's en beleg de
helft met Italiaanse beenham en de andere
helft met de gegrilde frambozen.
Verdeel de pistache-tapenade over de crostini's
en serveer.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1831
Energie kcal: 436
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Crostini met geitenkaas en abrikoos.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: ***
Bron:
EasyDailyFood.com

Ingrediënten

1 brood, stok-, donker
- jam, abrikozen-
100 g kaas, geiten-,
zachte
- olie, olijf-
- 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.

Zet de oven aan op 180°C.

Snijdt ondertussen het (ongebakken) stokbrood in dikke stukken van 1 cm.

Smeer met een bakkwastje de bovenkant van elk stokbroodje in met een beetje olijfolie (niet teveel). Voeg aan de geitenkaas 1 el olijfolie en 3 el water toe.

Roer dit goed door tot er een glad mengsel ontstaat. Voeg dan een beetje versgemalen peper en zout toe en roer het nog een keer goed door.

Bak de stokbroodjes in ca. 8-10 min. af tot de bovenkant krokant is.

Laat ze even kort afkoelen.

Smeer nu elk broodje in met een laagje geitenkaas.

Doe hierna een beetje abrikoosjam op elk broodje. Serveer meteen!

Crostini met heilbotrillettes.



Menugang: Amuse-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

½ brood, stok-
1-2 el citroensap
2 el crème fraîche
250 g heilbotfilet,
gerookte
2 tl kappertjes,
fijngenhakt
2-3 tk kervel,
grofgehakt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 sjalot, fijngesnipperd

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Snijd het stokbrood in dunne plakjes.
Leg het brood op een bakplaat en besprenkel
het met de olijfolie.
Bak het stokbrood in de voorverwarmde oven in
8-10 min. goudbruin en krokant.
Hak de heilbotfilet in de keukenmachine, de
hakmolen van de staafmixer of met een scherp
mes fijn.
Roer er de crème fraîche, de sjalot, de
kappertjes en de kervel door.
Breng het op smaak met citroensap en peper.
Besmeer de crostini met de heilbotrillettes.
Strooi er evt. nog wat extra kervel over.

Tip:

Serveer de heilbotrillettes ook eens in
slaschuitjes of op een jonge bladsalade met
frisse schijfjes appel.

Wijntip:

Een geurige, tikkeltje exotische Pinot Gris
d'Alsace past perfect bij de pittige smaak van
de gerookte heilbot op knapperig, geroosterd
brood.

Bereidingstijd: <30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 441

Energie kcal: 105

Eiwit: 21 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 3 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Crostini met pittige boters.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 24
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g boter, room-, ongezoeten
1 brood, stok-
2 el gochujang
1 tl honing
3 el 'nduja
2 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
2 bld sla, krop-
(- zout)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 7 min.
Wachttijd: 10-15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 85
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd het stokbrood in 24 dunne plakjes en verdeel die over een met bakpapier beklede bakplaat.
Besprenkel het brood met de olie en bestrooi het met versgemalen peper en evt. zout.
Bak het brood in 5-7 min. lichtbruin en knapperig.
Mix ondertussen de ½ van de boter met de 'nduja en de honing in de keukenmachine luchtig en egaal.
Schep het in een schaaltje, dek het af en zet het in de koelkast.
Mix in een schone keukenmachine de rest van de boter met de gochujang luchtig en egaal.
Laat de boters min. 10 min. opstijven in de koelkast.
Snijd de blaadjes sla in dunne reepjes.
Besmeer de helft van de crostini met elk 1 tl 'ndujaboter en de andere helft met elk 1 tl gochujangboter.
Verdeel de reepjes sla erover.

Tips:

- Je kunt de boters 3 dagen van tevoren maken. Bewaar ze afgedekt in de koelkast. Laat ze voor gebruik 1 uur op kamertemperatuur komen.
- Houd je van beide boters wat over: lekker op een sandwich of door rijst.



Desembrood met roomkaas en gerookte paling.



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

Ingrediënten

200 g aardappelen,
stevige
- bieslook, verse
4 sn brood, desem- (of
donker vloer)
150 g kaas, room-,
verse
- olie, olijf-
100 g paling, gerookte
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen gaar, laat ze afkoelen en
prak ze grof.
Breng de aardappelen op smaak met zout, vers-
gemalen peper en een beetje olijfolie.
Smeer het brood in olijfolie en rooster ze in de
koekenpan, de broodrooster of grill ze even in
de oven.
Meng de verse roomkaas met de fijngesneden
bieslook.
Smeer eerst een laagje roomkaas op het brood,
dan een laagje geprakte aardappel en als
laatste de gerookte paling.
Garneer het geheel met nog wat verse bieslook.

Tip:

Gebruik i.p.v. olijfolie knoflookolie om het
brood mee te roosteren.

42

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

Egg in the hole (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 sn brood
1 ei
- kaas, geraspte
- peper, 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.

Sommige hapjes uit de Airfryer zijn zo makkelijk te maken in zo weinig tijd. Neem nou bijvoorbeeld 'Egg in the Hole'. Dit is een gebakken ei in een boterham waar een rondje uit is gestoken. Dit wordt gebakken met een laagje kaas in de Airfryer.

Zet het bakje in de Airfryer en maak dit heet (5 min.-200°C).

Strooi wat geraspte kaas op de bodem van het bakje en bak dit (5 min.-200°C).

Steek met een glas een gat uit een boterham en leg deze op de kaas.

Tik een ei in het gat en bestrooi naar wens met geraspte kaas.

Bak dit af (6 min.-200°C).

Egyptische pita.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Wereld
Pesonen: 3
Sterren: ***
Bron: Bolletje, Carta-Eric

Ingrediënten

6 broodjes, pita-
1 ei, hardgekookt
25 g haricots verts
1 el kappertjes
- olijven, zwarte
- salade, meslun-*
4 tomaatjes, tros-, mini
1 blj tonijn
½ ui, rode

*(frisee, eikeblad,
kropsla, verse
tuinkruiden)

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 tonijn uitlekken.
Prak de tonijn fijn.
Voeg de kappertjes, de fijngesnipperde ui, de
fijngehakte zwarte olijven en peper en zout toe.
Verwarm de pitabroodjes volgens de
gebruiksaanwijzing.
Vul de pitabroodjes met het mengsel, de
meslunsalade, de gekookte haricots verts, de
trostomaatjes en het ei.

Tip:

Lekker met friet, gebakken aardappeltjes of
pasta.

Flatbread met (baby)spinazie en gerookte paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: Paling recepten-
boekje

Ingrediënten

1 kbs dille, fijngehakt
4 flatbreads, naturel,
gevouwen
250 g palingfilets,
gerookte
1 bkj Philadelphia,
naturel
100 g spinazie, (baby)

Bereiding.

Meng de Philadelphia met de dille.
Rooster de flatbreads (broodrooster of grill).
Bestrijk de flatbreads royaal met het
Philadelphiamengsel.
Vul ze verder met de palingfilets.
Leg flink wat (baby) spinazie in het broodje.

45

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

Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: Lekkerbekken met
een knipoog

Ingrediënten

1 brood, focaccia-
- kappertjes
- mozzarella
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tomaten
4 el tonijn

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1510
Energie kcal: 360
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het focacciabrood in vieren en snijd deze stukken horizontaal door.

Beleg de onderkanten met een paar plakken mozzarella, een paar plakken tomaat en een eetlepel fijn gemaakte tonijn uit blik.

Verdeel hier een paar kappertjes over en maal er wat peper over.

Dek het af met de andere helft van het brood. Bestrijk de buitenkanten van de focaccia licht met wat olie.

Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

French toast - wentelteefjes.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekkerbekken met
een knipoog

Ingrediënten

80 g boter
8 sn brood, wit, oud-
bakken
3 eieren
6 mp kaneel
2½ dl melk (evt. lauw)
(4 tl suiker)

Bereiding.

Klop de eieren los met (evt. de suiker), de kaneel en de melk.
Snijd de bovenkant van de sneetjes brood recht af.
Haal de sneetjes brood aan beide kanten door het eimengsel.
Leg de sneetjes brood op elkaar en bedruip ze nog een keer.
Laat boter lichtbruin worden in een koekenpan.
Bak de sneetjes brood om de beurt in nieuwe boter vlug aan beide kanten lichtbruin.
Strooi de suiker op de wentelteefjes.

47

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

Frisse komkommer-radijssandwiches.



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

Ingrediënten

**½ komkommer
1 bs radijsjes
300 g sandwich-brood
4/5 pt sandwichspread,
naturel (à 300 g)**

En verder:

1 broodtrommel

Bereiding.

**Bewaar een handje jonge radijsblaadjes.
Snijd de radijsjes in dunne plakjes.
Besmeer 4 plakken brood met een dunne laag
sandwichspread.
Verdeel de radijs, de komkommer en de
radijsblaadjes over de sandwichspread.
Leg de plakken brood op elkaar en sluit af met
de laatste plak brood.
Snijd het brood in 8 brede repen.
Leg ze in een broodtrommel strak tegen elkaar
aan.
Sluit de trommel en bewaar tot vertrek in de
koelkast.**

48

**Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1327
Energie kcal: 316
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g**

Gehaktbrood.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 sn brood, volkoren-,
kruim van
2 eieren
750 g gehakt, h-o-h
60 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook, fijn-
gesneden
½ dl melk
1 el olie, plantaardige
1½ tl peper, zwarte
4 el peterselie, fijn-
gesneden
1 ui, grote, fijngesneden
1½ tl venkelzaad
¾ tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Week het broodkruim in een kommetje melk en
zet het opzij.
Verhit de olie op een halfhoog vuur in een
koekenpan, smoor de ui en de knoflook in 5
min. glazig en laat ze daarna tot lauw afkoelen.
Vermeng het gehakt met de kaas, de peterselie,
de eieren, het venkelzaad, het zout, de peper,
het broodkruim en het ui-knoflookmengsel.
Doe het gehakt over in een ingevette cakevorm
en bak het in 50-55 min. goudbruin en gaar in
de voorverwarmde oven.

49

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

Gehaktbrood met paddenstoelen.



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

Ingrediënten

2 sn brood, casino-, wit
400 g champignons,
kastanje-
1 ei
500 g gehakt, hoh
75 ml melk, halfvolle
1 el mosterd, Dijon-
2 el olie, olijf-, milde
- peper
2 sjalotten
5 g tijm, verse
- zout

1 cakevorm (30 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de helft van de olie in een grote koekenpan en bak de helft van champignons 5 min. op een hoog vuur.

Herhaal dit met de rest en laat de champignons afkoelen op een bord.

Haal de blaadjes tijm van de takjes en snipper de sjalotten zo fijn mogelijk.

Snijd de korstjes van het brood en week de sneetjes in de melk.

Knijp het brood uit en meng dat met het ei, de mosterd, de tijm en de sjalot door het gehakt.

Breng het geheel op smaak met peper en zout (of gehaktkruiden).

Bekleed de bodem en de zijkanten van de cakevorm met 2/3 van de plakjes champignons.

Doe het gehakt in de cakevorm en verdeel de rest van de champignons over de bovenkant.

Druk het geheel aan.

Laat het gehaktbrood in 45 min. gaar worden in de oven.

Schenk het vocht uit de vorm.

Serveer het gehaktbrood warm, lauw of koud.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en witlofsalade.

Bereidingstijd: 70 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 218

Eiwit: 14 g

Koolhydraten: 4 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gerookte paling op toast met citroencrème en Granny Smith.



Menugang: Amuse,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

½ brood, ciabatta-,
voorgebakken
½ citroen, rasp en sap van
4 el crème fraîche
1 Granny Smith, julienne
gesneden
1 bs kervel
2-3 el olie, olijf-
4 palingfilets, gerookte
- peper, versgemalen

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 838
Energie kcal: 200
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besprenkel de appel met citroensap om
verkleuren te voorkomen.
Roer het citroenrasp door de crème fraîche en
breng het op smaak met verse peper.
Snijd de ciabatta in de lengte in vier dunne
plakken, besmeer beide kanten van het brood
met olijfolie en bak ze krokant in een
koekenpan.
Verdeel de citroencrème over de 4 sneetjes
toast en beleg ze met de paling.
Garneer ze vervolgens met de appel en een
plukje kervel.

Geroosterd brood (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

- boter
- brood, wit

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

Voorverwarmen:

Begin met het voorverwarmen van je Airfryer op 200°C.
Dit zorgt ervoor dat het brood gelijkmatig en snel roostert.

Boterhammen voorbereiden:

Neem de sneetjes wit brood en smeer één zijde van elke boterham in met een dun laagje boter (zorg ervoor dat de boter zacht is voor een gemakkelijke spreiding, dat geeft het brood een heerlijke, goudbruine korst en een rijke, boterige smaak).

Bakken:

Plaats de boterhammen met de boterkant naar boven in de Airfryer.
Bak ze ca. 3-4 min., of tot ze een mooie gouden kleur en een knapperige textuur hebben (de exacte tijd kan variëren afhankelijk van je specifieke Airfryer model, dus houd het brood in de gaten om te voorkomen dat het verbrandt).

Serveren:

Haal het geroosterde brood voorzichtig uit de Airfryer en laat het een moment afkoelen.
Serveer het warm, evt. met je favoriete beleg of gewoon zo om van de pure, boterige goedheid te genieten.

Tips:

- Experimenteer met verschillende soorten brood en boter voor variatie in smaak en textuur.
- Voor een extra dimensie kun je een snufje knoflookpoeder of kruiden aan de boter toevoegen voordat je het brood smeert.
- Houd de Airfryer in de gaten terwijl het brood bakt, vooral de eerste keer, om de perfecte baktijd voor jouw apparaat te vinden.

Gestoomde buns met gebakken paddenstoelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
300 g meel, bak-, zelf-
rijzend
200 ml melk, volle
3 el olie, sesam-
400 g paddenstoelenmix
4 el saus, hoisin-
4 uitjes, bos-
1 tl zout

1 bakpapier

Bereiding.

Doe het bakmeel, het zout en de bakpoeder in een kom.

Maak een kuultje in het midden en schenk er al roerend met een lepel de melk bij (blijf roeren tot er een samenhangend geheel ontstaat).

Neem het deeg uit de kom en kneed het met bloem bestoven handen nog 5 min. verder.

Verdeel het deeg in 12 gelijke stukken en draai er bolletjes van.

Rol een bolletje met een deegroller uit tot een ovaal lapje van ca. 5x10 cm.

Bestrijk 1 kant met een klein beetje sesamolie en klap het dubbel.

Maak zo nog 11 stuks.

Snijd de paddenstoelen in plakjes.

Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de paddenstoelen op een hoog vuur 6 min. Voeg 1 el hoisinsaus toe en warm dit nog 10 sec. mee.

Neem de paddenstoelen van het vuur.

Snijd de bosuitjes in stukken van 4 cm en snijd die stukken vervolgens in de lengte in reepjes.

Schenk in een soeppan een bodem van 4 cm water.

Zet er een vuurvast schaaltje in en zet daar een bord op dat net iets kleiner is dan de diameter van de pan. Knip uit het bakpapier een rondje ter grootte van het bord en leg die op het bord.

Breng het water aan de kook met de deksel op de pan.

Leg 3 à 4 deeglapjes op het bakpapier en stoom de broodjes in ca. 4 min. gaar met de deksel op de pan.

Maak zo alle 12 de broodjes.

Bestrijk de broodjes met wat hoisinsaus en verdeel de gebakken paddenstoelen en bosui erover.

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 408

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 61 g

w/v suikers: 7 g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 4 g

Groente: 125 g

Zout: 3 g

Gevulde chocolade-wentelteefjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Stuks: 2
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

4 sn brood, casino-, wit
1½ dl chocomel
1 ei, groot, losgeklopt
4 el jam, abrikozen-
8 muntblaadjes,
fijngenhakt
- 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.

Smeer op elke boterham 1 el abrikozenjam.
Strooi de fijngenhakte muntblaadjes over 2
boterhammen.
Leg de andere boterham met de jam naar onder erop.
Druk ze een beetje aan.
Mix het ei met de chocomel.
Laat de sneetjes hierin weken.
Bak de wentelteefjes in een grote koekenpan.
Bestrooi ze voor het serveren met poedersuiker.

Groene tosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: VeganChallenge.nl

Ingrediënten

¼ avocado, in dunne
plakjes
2 sn brood
2 el gist, edel-
- peper, versgemalen
3 tl pesto, kaasvrije
6 bl spinazie
- 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.

Een makkelijke, super gezonde en plantaardige variant van de kaastosti. Door de edelgist behoudt de tosti zijn kaas-achtige smaak. Door de extra groenten heeft de tosti meer bite en textuur. Ook lekker voor mee naar school of werk. Kaasvrije pesto is bijvoorbeeld verkrijgbaar van AH Puur&Eerlijk, maar je kan het ook zelf maken door bijvoorbeeld basilicum met olie of notenpasta te mengen.

Besmeer één snee brood met de pesto.
Leg hier bovenop de blaadjes spinazie en de plakjes avocado.
Voeg wat zout, versgemalen peper en edelgist toe en leg het andere sneetje brood er bovenop.
Laat de tosti bruin en knapperig worden in een tosti-ijzer.

Tips:

- Serveer de tosti met ketchup of tomatensalsa.
- Edelgist is verkrijgbaar bij de biowinkel, evt. kun je het ook weglaten, maar het smaakt dan iets minder kazig.

Hollandse uiensoep met tostirepen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande,
Pinterest, Uiensoep.nl

Ingrediënten

2 el bloem, tarwe-
1 l bouillon, kippen-
(van een tablet)
8 sn brood, casino-, wit
4 pl ham, achter-
150 g kaas, Goudse,
geraspte
½ tl kaneelpoeder
4 el olie, olijf-
1 tl suiker, kristal-
600 g uien

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ui in ringen.
Verhit in een pan de helft van de olie en bak de uienringen glazig.
Bestrooi ze met de bloem, de suiker en de kaneel en bak ze nog 1 min.
Schenk de bouillon erbij en breng de soep aan de kook.
Laat het afgedekt 15 min. zacht koken en breng de soep op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verwijder de broodkorsten.
Beleg de helft van de sneden brood met de helft van de kaas.
Verdeel de ham erover en dek af met de rest van het brood.
Snijd elke dubbele snee in 2 repen.
Verhit in een pan de rest van de olie en bak de tostirepen aan beide kanten goudbruin en krokant.
Scheep de uiensoep in de kommen, bestrooi deze met de overgebleven kaas en geef de tostirepen erbij.

Tip:

Je kunt de soep gerust een uur laten koken. Dat maakt 'm extra lekker.

Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

300 g gehakt
1 sch ketjap manis
- peper, versgemalen
4 pistolets, afbak-
1 tl sambal oelek
- saus, saté-
- uitjes, gebakken
- zout

Voorb. tijd: 6 min.
Bereidingstijd: - min.
Airfryertijd: 15 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 pistolets aan de *bovenkant* open en haal er een v-vorm uit (zoals op de foto).



Doe het gehakt in een schaal.
Voeg de sambal oelek toe aan het gehakt.
Voeg de ketjap manis toe aan het gehakt.
Voeg 1-2 snufjes zout toe aan het gehakt.
Voeg de versgemalen peper (6x draai pepermolen) toe.
Meng alle ingrediënten in de schaal goed door elkaar.
Vul de lege ruimte in de broodjes op met het gehakt.
Rol de broodjes per stuk in de aluminiumfolie.
Leg de broodjes in de airfryer en bak ze (15 min.-200°C).
Bereid intussen de satésaus.
Haal de broodjes uit de aluminiumfolie en leg ze op 4 voorverwarmde bordjes.
Overgiet de broodjes met wat satésaus.
Garneer de broodjes met de gebakken uitjes.



Italiaanse Stromboli.



Menugang: Snack
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Smaakvolle
recepten

Ingrediënten

- bloem
1 rl deeg, pizza-
150 g ham, in plakjes
200 g kaas, mozzarella-,
geraspt
1 el kruiden, Italiaanse
100 g salami, in plakjes
½ kp saus, pizza-

Bereiding.

Deze Italiaanse Stromboli is een heerlijk en hartig brood gevuld met kaas en vlees – perfect voor een feestelijke maaltijd of een gezellige snack!

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Rol het pizzadeeg uit op een licht met bloem bestoven oppervlak tot een rechthoekige vorm.
Smeer een laag pizzasaus over het pizzadeeg, maar laat ca. 2 cm vrij aan de randen.
Verdeel de plakjes ham en salami gelijkmatig over de sauslaag.
Leg er vervolgens de geraspte mozzarellakaas overheen.
Bestrooi de vulling met Italiaanse kruiden (voor extra smaak).
Rol het deeg stevig op vanaf een lange kant, zodat je een lange rol krijgt.
Zorg ervoor dat de naad naar beneden ligt en vouw de uiteinden naar binnen om de vulling binnen te houden.
Leg de opgerolde Stromboli op de voorbereide bakplaat en maak een paar sneetjes bovenin de rol om stoom te laten ontsnappen.
Bak de Stromboli in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 min., of totdat het deeg goudbruin en knapperig is.
Laat de Stromboli enkele min. afkoelen voordat je hem in plakjes snijdt en serveert.

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

Kaastosti (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: OhMyFoodness.nl

Ingrediënten

8 sn casino, wit
16 pl kaas, belegen
8 tl mayonaise
4 tl mosterd
200 g Parrano® Rasp
Mozzarella

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.
Smeer 4 sneetjes brood in met de mosterd en
verdeel hier beide soorten kaas over.
Leg de overig sneetjes brood erop en smeer de
tosti aan de buitenkant in met mayonaise.
Bak 1 tosti 4 min. in de Airfryer en draai hem
daarna om.
Bak hem nogmaals 4 min.
Herhaal dit voor de overige 3 tosti's.

59

Bereidingstijd: 13 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

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.

Krissat - anijsbroodjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Marokkaanse
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

2 el anijszaadjes
1 tl bakpoeder
500 g bloem
80 g boter, zachte
1 ei
7 g gist
250 ml melk
2 el sesamzaadjes
100 g suiker
1 snf zout

Extra:

1 ei
- olie
- sesamzaad

Bereiding.

Meng alle ingrediënten (behalve de anijs en de sesam) in een kom en kneed het tot een soepel deeg.

Voeg, als je bijna klaar bent met kneden, de anijs en de sesam toe.

Kneed de zaadjes er goed door heen.

Vet je handen in met een beetje olie en maak 12 balletjes van het deeg.

Laat ze 60 min. op een bakplaat in de oven, die je van tevoren heb verwarmd met een pannetje heet water, rijzen.

Haal de bakplaat uit de oven.

Verwarm de oven op 200°C.

Bestrijk de bolletjes met het extra ei en strooi er wat sesam op.

Bak de anijsbroodjes ca. 12 min. in de oven (200°C).

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: 12 min.

Wachttijd: 60 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

Krokante croissant-wafel (croiffle).



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

- bakspray
 - 4 croissants, room-
boter-, diepvries
 - kaas, geraspte
 - kruiden, Provençaalse
 - sesamzaad
 - suiker, kaneel-
-
- wafelijzer

Bereiding.

Laat de croissants ontdooien en rol ze eventueel door het sesamzaad, de geraspte kaas of de Provençaalse kruiden. Verwarm het wafelijzer voor en spray het in met bakspray. Leg de croissants op het wafelijzer en sluit het deksel. Bak de croissants gedurende 5 min. tot ze knapperig en gaar zijn. Afhankelijk van je wafelijzer bak je er een of meerdere per keer. De wafels die klaar zijn kun je warm houden in een voorverwarmde oven van 100°C. De croissants zijn nu klaar om af te toppen.

Aftoppen.

Top de croissants af met zoet of hartig beleg. Bijv. met gele room, frambozen en bramen of een gebakken eitje met spek en wat geraspte kaas. Ook banaan met chocopasta of frisse yoghurt met blauwe bes zijn heerlijke opties.

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

Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vis culinair,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
2 el bieslook, gesneden
250 g garnalen,
Hollandse
12 sn knäckebröd
½ komkommer
6 el olie, sla-
- peper, versgemalen
5 el room, zure
- sla, gemengde
- zout

Bereiding.

Maak de garnalen aan met de zure room, de bieslook, wat versgemalen peper en wat zout. Snijd de komkommers in flinterdunne plakjes, bestrooi ze royaal met zout en laat het 15 min. intrekken.

Spoel de komkommer tot alle zoutresten verdwenen zijn.

Beleg 8 crackers met de garnalensalade, vorm een sandwich van twee lagen en laat ze 15-20 min. rusten zodat de crackers wat minder krokant worden.

Leg nog een cracker bovenop elke sandwich en schik de komkommer en wat slablaadjes over de bovenste crackers.

Maak het af met de vinaigrette op basis van de olie en de azijn.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 380

Energie kcal: 90

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Muskaat tosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Bredimex

Ingrediënten

- brood, wit-
- champignons, fijn-
gesneden
- kaas, geraspte
- peper, versgemalen
- saus, bechamel-
- zout

Bereidingstijd: 5-8 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 bechamelsaus met de fijngesneden champignons, de geraspte kaas, een snufje zout en een snufje peper.

Besmeer hier een snee brood mee.

Leg er een andere snee brood bovenop.

Grill de boterhammen goudbruin in het tosti ijzer, in de pan of in de oven.

No carb cloud bread.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Stuks: 10-12
Sterren: ***
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
3 eieren, gemiddelde
(1 el honing of ahorn-
siroop)
3 el Hüttenkäse
1 snf zout

Bereidingstijd: 10-15
min.
Grill-/oventijd: 15-20
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 30-35 p.st.
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 150°C.

Splits de eieren en doe de eiwitten in een vetvrij kom.

Klop de eiwitten stijf met een mixer tot de pieken rechtop blijven staan (zodat het blijft zitten zodra je de kom op zijn kop houdt; dat duurt een paar minuten).

Meng in een andere kom de eigelen met de overige ingrediënten tot een romig mengsel.

Spatel het eigeelmengsel door de stijve eiwitten heen (let op dat je dit snel en voorzichtig doet; zo voorkom je dat de luchtigheid uit het mengsel verdwijnt).

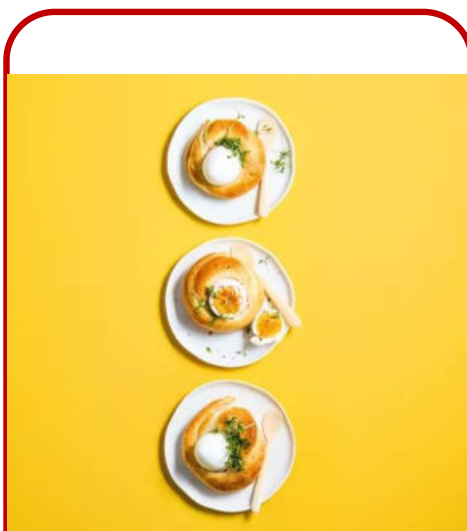
Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep daar bolletjes van het beslag op (het beslag loopt een beetje uit).

Schuif de bakplaat in de oven en bak het ca. 15 min. (de broodjes zijn klaar wanneer ze mooi luchtig en goudgeel zijn).

Tips:

- Je kunt een kom vetvrij maken met citroensap.
- Variaties:
 - Voeg eens 1 el ahornsiroop toe.
 - Voeg eens 1 el honing toe.
 - Voeg eens 1 el honing en 1 snf kaneel toe.
 - Voeg eens wat geraspte citroenschil toe.
 - Voeg eens wat geraspte Parmezaanse kaas toe.
 - Voeg eens wat heel fijn gesneden olijven en zongedroogde tomaatjes toe.
 - Voeg eens wat heel fijn gesnipperde ui toe.
 - Voeg eens wat kruiden en of specerijen: paprikapoeder, kerrie, Italiaanse kruiden, rozemarijn, tijm, etc. toe.
 - Voeg eens wat gedroogde vruchten zoals dadels, rozijnen of cranberries toe.

Ontbijtcroissantje met ei.



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

Ingrediënten

1 bk Danerolles
croissants classic (6 stuks)
7 eieren
1 bk tuinkers

- bakkwastje
- bakplaat bekleed met
bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Snijd de driehoekjes deeg los en rol ze vanaf de langste (diagonale) kant naar de tegenoverliggend punt op (zo ontstaat een rolletje).
Vouw de rolletjes op de bakplaat om 6 rauwe eieren heen.
Klop het overgebleven ei los en bestrijk de deegmandjes hiermee met het bakkwastje.
Bak de eieren en het deeg in 15 min. gaar in de oven.
Snijd met een mes de kapjes van de eieren en bestrooi met de tuinkers.



Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 232
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Paasbrood met aardbeien en pasha.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Brood.net

Ingrediënten

250 g aardbeien
50 g boter, room-,
zachte
10 sn brood, paas-
2 el crème fraîche
225 g kwark, magere
3 pk suiker, vanille
100 g suiker, basterd-,
witte

Bereiding.

Laat de kwark 24 uur uitlekken in een zeef met kaasdoek.

Meng de kwark met de roomboter, de vanillesuiker, de basterdsuiker en de crème fraîche.

Was en halveer de aardbeien.

Bestrijk sneetjes paasbrood royaal met de pasha en garneer ze met aardbeien.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 24 ur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 259

Eiwit: 6,2 g

Koolhydraten: 43 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 6,3 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3,6 g

Vezels: 2,7 g

Groente: - g

Zout: - g

Paasbroodjes met tuttifrutti.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten:

200 ml amandeldrink,
ongezoet
400 g bloem, tarwe-
200 g boter, room-
1 citroen
7 g gist, gedroogde
100 g jam, abrikozen-
50 g suiker, basterd-,
lichte
175 g tuttifrutti
1 el water
2 tl zout

Benodigd:

- bakpapier
- vershoudfolie

Bereiding.

Verwarm de helft van de amandeldrink in een pan op een laag vuur tot net lauwwarm. Doe het vuur uit en voeg de gist toe.

Laat het 10 min. staan tot het wat gaat bubbelen.

Snijdt ondertussen de tuttifrutti in kleine stukjes, doe die in een kom en schenk er kokend water over tot ze onderstaan.

Laat de tuttifrutti 15 min. wellen.

Laat de tuttifrutti uitlekken en dep die droog met keukenpapier.

Snijdt ondertussen 80 g boter in kleine blokjes. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil.

Meng de rest van de amandeldrink, het gistmengsel, de boterblokjes, het citroenrasp, de bloem, de basterdsuiker en het zout toe.

Mix het geheel met een mixer met deeghaken op lage snelheid in ca. 10 min. tot een mooi deeg.

Meng de tuttifrutti door het deeg.

Dek het deeg af met vershoudfolie en laat het deeg op een warme plek rijzen tot het in omvang is verdubbeld (ca. 2 uur).

Bestuif het werkblad met bloem.

Verdeel het deeg in 12 gelijke stukken en rol deze tot bolletjes.

Gebruik evt. wat extra bloem als het te plakkerig is.

Verdeel de bolletjes over een met bakpapier beklede bakplaat.

Dek het af met vershoudfolie en laat ze op een warme plek rijzen tot ze in grootte verdubbeld zijn (ca. 30 min).

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bak de bolletjes in ca. 25 min. in de oven lichtbruin en gaar.

Verwarm 2 el abrikozenjam met het water in een steelpan.

Bestrijk de paasbroodjes met de verwarmde abrikozenjam en laat het ca. 10 min. afkoelen.

Serveer de broodjes met de rest van de boter en de abrikozenjam.

Bereidingstijd: 25
min.
Grill-/oventijd: 25
min.
Wachttijd: 2 uur 30
min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 315
Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Pastramisandwich.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 avocado
12 boterhammen, witte
1 citroen
4 eieren
4 pl kaas, jong belegen
- kip- of kalkoenfilet,
gesneden
- kruiden, Provençaalse
200 pastrami, runder-
4 el mayonaise
1 el mosterd
- sla, veld-
2 tomaten

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 eieren.
Rooster het brood.
Maak met behulp van een eierdopje een gaatje
in de hoek van 4 sneetjes toast.
Bak de pastrami 2 min. in een hete koekenpan.
Laat de pastrami uitlekken op keukenpapier.
Maak de avocado schoon.
Snijd de avocado in plakken.
Besprenkel de avocadoplakken met wat
citroensap.
Meng de mosterd met de mayonaise.
Besmeer 4 sneetjes toast met het
mayonaisemengsel.
Beleg de 4 sneetjes met veldsla, een plakje
kippenborstfilet en avocado.
Bestrooi de avocado licht met peper en zout.
Leg hierop nog een sneetje toast.
Besmeer de toast met het mayonaisemengsel.
Beleg de sneetjes toast met veldsla, tomaat,
pastrami en kaas.
Leg het sneetje toast met het gat bovenop.
Leg een ei in het gat.
Maak er met 2 satéprikkers een stevig geheel
van.
Snijd de sandwiches tussen de prikkers in
schuin doormidden.

Tip:

Met gekleurde gekookte eieren leuk voor de
Paasdis.

Pistoletje crispy garnalen met rauwkostsalade.



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

Ingrediënten

1 appel (Elstar)
300 g garnalen, gepaneerde
400 g kool, spits-
8 el mayonaise
20 g peterselie, platte
4 pistoletjes, witte
3 el rice vinegar
4 el saus, chili-, zoete
1 ui, rode, kleine

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Verdeel de garnalen over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 10-12 min. Bak de pistoletjes de laatste 2 min. mee.
Snijd intussen de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees met schil in blokjes.
Snipper de ui en hak de peterselie fijn.
Meng de mayonaise, chilisaus en rice vinegar tot een dressing.
Meng de spitskool, de appel, de ui en de peterselie met 2/3 van de dressing en breng dat op smaak met versgemalen peper en zout.
Snijd de pistoletjes open, bestrijk de binnenkant met de rest van de dressing en verdeel de garnalen en 1/3 van de salade erover.
Serveer ze met de rest van de salade.

70

Bereidingstijd: 27 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2947
Energie kcal: 704
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 78 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 3 g

Pita op z'n Vlaams.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Njam.tv

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
8 gehaktballetjes
1 kool, witte-
1 el mayonaise
- olie, olijf-
4 pistolets
1 stl selderij
4 pl spek, gerookt
1 ui
1 stl ui, lente-
1 wortel

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 twee en grill deze op de grill of de barbecue.

Grill ook de plakjes spek en de gehaktballetjes. Kruid alles met versgemalen peper en zout.

Snijd de pistolets van boven naar beneden in tweeën en hol ze uit.

Laat ze even krokant worden op de grill of de barbecue.

Maak ondertussen de salade.

Snijd alle groente fijn en doe ze samen in een kom.

Besprenkel de groente met olijfolie en balsamicoazijn.

Haal de gegrilde ui van de grill of de barbecue en snijd deze fijn.

Meng de ui met de mayonaise en de mosterd.

Snijd het spek in fijne reepjes.

Vul de pistolet met het spek, de gehaktballetjes en de uien-mosterddressing.

Serveer de pistolet met de fijngesneden groente.

Pitapuntjes met paling.



Menugang: Amuse,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

- spr bieslook of tk dille
½ citroen, sap van
1 tl honing
1 mp mosterd
2 el olie
150 g palingfilet,
gerookte
- peper, versgemalen
1 pitabroodje
½ sinaasappel, de schil
of rasp van
50 g sla, veld-

Bereiding.

Snijd de palingfilets diagonaal in stukjes.
Meng citroensap met de mosterd, de olie, de
honing en de peper.
Scheep de dressing door de veldsla.
Snijd het pitabroodje open in twee helften,
rooster ze evt., en snijd ze in vieren.
Beleg de pitabroodjes met veldsla met daarop
palingstukjes, gegarneerd met bieslook en
sinaasappelrasp.

72

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

Pizzavlecht "Tricolore".



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

400 g deeg, pizza-
(Tante Fanny)
1 bl mozzarella, buffel-
1-2 el pesto, basilicum-
1 el ricotta
1 pt tomaten,
gedroogde

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C boven-/onderwarmte.
Rol het deeg direct uit de koelkast af en verwerk.
Vermeng de pesto met de ricotta.
Snijd de mozzarella en de gedroogde tomaten in reepjes.
Snijd het deeg in de lengte in drie gelijke stroken.
Beleg 1 van de stroken met de pesto/ ricotta, 1 met mozzarella en 1 met gedroogde tomaten en rol de stroken in de lengte op.
Maak van de gevulde deegstroken een grote vlecht en bestuif de vlecht met bloem.
Bak de vlecht in ca. 25 min. in de voorverwarmde oven goudbruin.

Tip:

De gevulde vlecht is heerlijk bij soep, salade of barbecue!
Het deeg kan ook gevuld worden met diverse soorten groenten zoals champignons, paprika, zoete uien of artisjokken.



Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 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

Qutab - platbrood gevuld met dille, koriander en dragon.



Menugang: -
Keuken:
Azerbeidzjaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Caroline Eden,
Eleanor Ford, Esther 's
recepten

Ingrediënten

150 g bloem, tarwe-
(+/+ extra om te
bestuiven)
- boter, gesmolten
1 hv dilletakjes
1 mp dillezaad
1 hv dragonblaadjes
80 g kaas, harde,
geraspt (cheddar)
1 hv korianderblaadjes
75 ml melk
- sumak
1 snf zout

Bereiding.

Qutab is een van de populairste Azerbeidzjaanse gerechten. Het is eigenlijk een platbroodsandwich, die rauw wordt gevuld en daarna in een grillpan of saj wordt gebakken. De favoriete qutab heeft een eenvoudige kruidenvulling. Azerbeidzjanen gebruiken graag dillezaad, dat samen met de verse dille en dragon voor een anisachtige toets zorgt. Je kunt de kaas achterwege laten, maar hij maakt het brood wel onweerstaanbaar smeuïg. Vul het brood ook eens met gekruide lamsgehakt met wat fruitstroop of fruitpasta (die je zelf kunt maken door fruitleer te laten weken).

Doe de bloem met 1 snf zout in een grote kom. Maak een kuiltje in het midden en giet met één hand de melk erin, terwijl je met je andere hand de melk door de bloem mengt. Druk alles tot een bal en kneed het deeg 2-3 min. tot het zacht en soepel is. Voeg een scheutje extra melk toe als het deeg te droog is, of wat bloem als het te plakkerig is. Verpak het deeg in plastic folie en laat het 30 min. rusten, zodat je het straks dunner kunt uitrollen. Verdeel het deeg in 4 porties en rol ze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot flinterdunne cirkels (daar heb je wat geduld en spierballen voor nodig). Bestrooi één helft van elke deegcirkel met een vierde van de kruiden, het dillezaad en de kaas en laat daarbij de rand vrij. Bevochtig de rand, vouw het deeg over de vulling en druk de deegrand dicht. Snijd het deeg bij tot een halvemaaanvorm. Laat een droge koekenpan of grillpan heet worden op een hoog vuur. Bak de platbroden (twee stuks tegelijk als dat past) tot de onderkant goudgeel is en blazen vertoont. Keer de broden en bak de andere kant. Duw de broden plat met een spatel als ze opbollen. Bestrijk ze voor het serveren met gesmolten boter en strooi er wat sumak 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

Rode-uiensoep met kaasbroodjes.



Menugang: Tussen-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
75 g boter
1 l bouillon, groente-
100 g kaas, Gruyère,
geraspt
100 g kruidenboter
3 laurierblaadjes
2 el olie, olijf-
1 stokbrood, in schuine
plakjes
1 el suiker, basterd-,
bruine
750 g uien, rode, in
halve ringen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 710
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 48 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 28 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Bereiding.

Verhit de 75 g boter en olijfolie in een pan met dikke bodem.
Fruit hierin de uienringen in ca. 4 min. glazig.
Scheep de basterdsuiker erdoor en bak deze op een hoge stand 1 min. mee.
Roer de azijn erdoor en laat ca. 15 min. zachtjes stoven.
Voeg de bouillon en laurier toe en kook zachtjes 10-12 min.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrijk de plakken stokbrood met de kruidenboter en rooster ze 2-3 min. op een bakplaat in de oven.
Bestrooi ze met de kaas en laat deze smelten in de oven.
Verwijder de laurierblaadjes uit de soep en serveer de soep met de kaasbroodjes.

Tips:

Vervang 100 ml bouillon in dit recept door port of wijn.
Neem eens brie of boerenkaas in plaats van Gruyère.

Roggebroodsandwich met aardbeien.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Soepen en
sandwiches

Ingrediënten

250 g aardbeien
8 sn brood, rogge-
1 bkj hüttenkäse (200
g)
4 el jam, aardbeien-
8 bld munt, verse
4 bld sla, ijsberg-
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Halveer de blaadjes sla.
Roer de vanillesuiker door de hüttenkäse.
Bestrijk de sneetjes roggebrood met jam en leg ze op
4 borden.
Leg op elk sneetje een stukje ijsbergsla en verdeel de
hüttenkäse erover.
Halveer de aardbeien en leg ze op de hüttenkäse.
Garneer de sandwiches met blaadjes munt.

76

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roggesneetjes met verse kaas.



Menugang: Ontbijt-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

2 schf ananas
4 sn brood, rogge-
4 gemberbolletjes,
gekonfijte
125 g kaas, room-,
verse
1 el siroop, gember-

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.

Vermeng de verse roomkaas met de gember-siroop.

Snijd de gemberbolletjes en één ananasschijf heel fijn en meng dit door de roomkaas.

Snijd de andere ananasschijf in 12 stukjes.

Verdeel het kaasmengsel over de roggebrood-sneetjes en versier deze met 3 stukjes ananas.

Tip:

Als gembersiroop kunt u het sap van de gekonfijte gemberbolletjes gebruiken.

Sandwich met geitenkaas en tonijn.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

- geitenkaas, zachte
- 1 blj tonijn
- walnotenolie
- witbrood òf toast

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.

(Rooster het brood).
Besmeer het sneetje geroosterde brood flink met de geitenkaas.
Bedek de geitenkaas met tonijn.
Druppel er wat walnotenolie op.

Tip:

Lekker bij de borrel of als tussendoortje.

Saucijzenbroodje paling.



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

Ingrediënten:

4 pl deeg, blader-,
roomboter (diepvries,
ontdooit)
1 ei, losgeklopt
1 tl honing
2 el mosterd
200 g palingfilets,
gerookte

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Leg de deegplakjes op het werkvlak en leg op
elke helft van een deegplakje $\frac{1}{4}$ van de
palingfilet.
Bestrijk de rand dun met ei.
Klap de deegplakjes over de palingfilet dubbel
en druk ze licht aan.
Leg de saucijzenbroodjes op de bakplaat.
Bestrijk de saucijzenbroodjes dun met ei.
Bak ze in de voorverwarmde oven in 30 min.
goudbruin en gaar.
Meng de honing door de mosterd en serveer de
dip bij de saucijzenbroodjes.

Tip:

Maak mini broodjes door het bladerdeeg te
halveren, lekker als borrelhapje!

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 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

'Snel klaar' volkorenbrood.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 3 broden à 500 g
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

25 g gist, gedroogde (of
55 g gist, verse)
25 g margarine, zachte
1½ kg meel, volkoren-
1 el suiker, basterd-,
bruine
1 tb vitamine C (50 mg)
9 dl water, lauw
(gemaakt van 6 dl koud
met 3 dl kokend water)
1 el zout

Bereidingstijd: 30-40
min.
Grill-/oventijd: 28 min.
Wachttijd: 10 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 230°C.
Klop in een kommetje de droge of verse gist, de
vitamine C en 1 tl suiker door 3 dl lauw water.
Laat het mengsel ca. 10 min. staan tot zich
schuim vormt.
Roer het meel, de resterende suiker, zout en
margarine in een kom door elkaar.
Voeg het gistpapje en het resterende water toe.
Meng alles goed door elkaar en kneed het tot
een deeg.
Vorm er broden (of broodjes) van.
Laat ze afgedekt met ingevette plastic folie
rijzen op een warme plaats.
Bak de broden 20 min. (broodjes 8 min.) op
230°C.
Zet de oven op 200°C en bak de broden nog 15-
20 min.

Speculaas-cruffins.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht, gebak,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 el boter, gesmolten
1 bl deeg, croissant-
1 tl kruiden, speculaas-
140 g speculaaspasta
1 snf zout

- muffinvormen, ingevet

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Bereiding.

Wat is een cruffin? Een cruffin is een kruising tussen een croissant (lekker luchtig) en bak je in een muffinvorm. Zo al lekker, maar meestal krijgt de cruffin ook nog een heerlijke vulling. Zoals deze met speculaaspasta!

Roer de speculaaspasta met de boter, speculaaskruiden en een snufje zout glad. Rol het croissantdeeg uit en bestrijk het deeg met het speculaasmengsel.

Laat aan één van de brede kanten 2 cm vrij. Rol het deeg in de lengte strak op en druk stevig aan, zodat de onbesmeerde rand plakt aan de rest van het deeg.

Rek de rol ietsjes uit, zodat alles overal even dik is.

Snijd de rol doormidden.

Duw de uiteinden van de gehalveerde rollen tegen elkaar en draai ze om elkaar heen.

Snijd de rol in 8 stukken en leg ze voorzichtig met de gelaagde kant naar boven in de holtes van de muffinvorm.

Laat ze 10 min. staan.

Verwarm intussen de oven voor op 200°C.

Bak de cruffins in de oven in ca. 20 min. goudbruin.

Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: **
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1 el basilicum
1 brood, stok-
100 g garnalen,
Hollandse
2 tn knoflook
2½ dl mayonaise
2 el pesto, tomaten-

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.

Pureer de mayonaise met de tomatenpesto.
Pers de knoflook boven de mayonaise uit.
Snijd het stokbrood in plakjes.
Besmeer het stokbrood met het mayonaisemengsel.
Leg op ieder plakje stokbrood wat garnalen.
Bestrooi de garnalen met basilicum.

Stokbrood met sardientjes uit blik, gezouten boter en gerookt paprikapoeder.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron:
WorstEnBroodEnWijn.nl

Ingrediënten

1 afbakstokbroodje, klein
- boter, room-, gezouten, zachte
(1 snf chilipoeder of cayennepeper)
1 snf paprikapoeder, gerookte
1 blk sardines (Ortiz)

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 het blikje sardientjes open en giet er zoveel mogelijk olie uit.
Bak ondertussen het stokbroodje af en smeer wat roomboter op een mooi schaalte of rechtstreeks op een borrelplank.
Bestrooi de roomboter met gerookt paprikapoeder (en evt. chilipoeder of cayennepeper).
Verdeel het stokbrood, het blikje sardientjes en de boter over een borrelplank en serveer.

Laat iedereen zelf zijn stokbroodje beleggen.

Surinaams broodje kip kerrie.



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

Ingrediënten

1 bouillonblokje (Maggi Kubor)
1 tl gember, gemalen
2 el kerrie, masala-
(Nandan)
500 g kipdijfilet
3 tn knoflook
4 el olie, zonnebloem-
(1 peper, adjuma)
4 puntjes, Surinaamse
2 sjalotten
- Surinaams zuurgoed

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.

Snipper 1 grote ui (of 2 sjalotten) en snijd 2-3 tn knoflook fijn.

Snijd, optioneel, ook een ½-1 adjuma peper fijn.

Schenk een laagje zonnebloemolie (3-4 el) in de wok en fruit de ui, de knoflook en de peper enkele min. aan op matig vuur (af en toe omscheppen).

Snijd ondertussen 500 g kipdijfilet in hapklare reepjes of stukjes.

Voeg 2 el Massala kerrie samen met 1 verkruid Maggi Kubor bouillonblokje en 1 tl gemalen gember toe aan het ui-knoflookmengsel en meng het geheel, al omscheppend, grondig.

Voeg de gesneden kipdijfilet toe en meng die goed door het geheel.

Doe de deksel op de pan en gaar de kip in 15-20 min. (geregeld even omscheppen).

Rooster de Surinaamse puntjes en vul ze riant met kip kerrie en wat Surinaams zuurgoed.

Teriyaki-kipburger.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hello fresh

Ingrediënten

700 g aardappelen
4 tl azijn, wijn-, witte
4 bollen, hamburger-, met sesam
2 el boter, room-
2 el honing
4 kipburgers
4 el mayonaise
2 el olie, olijf-
- olie, olijf-, extra vierge, naar smaak
- peper, naar smaak
100 g saus, teriyaki-
2 krp sla, boter-
4 tomaten
2 uien
1 wortel
- zout, naar smaak

Bereiding.

Vorbereiden.

Verwarm de oven voor op 220 C.
Snijd de aardappelen in partjes en meng ze in een kom met 2 el olijfolie, peper en zout (naar smaak).
Verdeel de aardappelpartjes over een bakplaat met bakpapier en bak ze 25-35 min. in de oven, of tot ze goudbruin zijn.

Ui bakken.

Snijd de ui in dunne halve ringen.
Verhit 2 el roomboter in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de ui 1 min.
Voeg de kipburgers toe en bak ze in 2-3 min. per kant gaar.
Voeg in de laatste minuut de teriyakisaus en 2 el honing toe.

Salade maken.

Maak in een saladekom een dressing van de witte wijnazijn, de helft van de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Snijd de sla fijn en rasp de wortel met een grove rasp.
Voeg de sla en wortel toe aan de saladekom.
Snijd de tomaat in plakken.
Houd een paar plakken apart om later de burger mee te beleggen.
Voeg de overige tomaat toe aan de saladekom.
Meng de sla, wortel en tomaat met de dressing.

Serveren.

Snijd de hamburgerbollen open.
Beleg het broodjes met wat salade en leg er de kipburgers en een beetje gebakken ui op.
Serveer het broodjes met de salade eraanst.
Serveer de aardappelpartjes met de overige mayonaise.

Bereidingstijd: 35-45 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

Toast cirkel met ham en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BudgetKoken.eu

Ingrediënten

40 g boter
20 sn brood, toast-
2 x eigeel
20 pl ham, naar keuze
20 pl kaas, naar keuze
1 zk kaas, geraspte
40 g meel
400 ml melk
- mosterd
½ tl nootmuskaat
- peper, versgemalen,
naar smaak
- peterselie, fijn-
gesneden
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de korsten van de sneetjes brood en rol ze voorzichtig plat met een deegroller.
Doe op de onderste rand van het sneetje brood een beetje eigeel (dit kun je het beste doen met een kwastje).
Druk de rand van het tweede sneetje brood erop en druk stevig aan zodat het vast blijft zitten. Herhaal dit met het resterende brood, maak rijen van 4 sneetjes brood.
Besmeer het brood met mosterd en beleg het met plakjes kaas en plakjes ham.
Snijd nu het brood in de lengte door.
Rol de ene strook stevig op en leg hem dan op de volgende en rol verder, er ontstaat nu een grote cirkel.
Plaats de grote cirkel in een ingevette en met bakpapier beklede springvorm van 26 cm.
Dek de springvorm af met aluminiumfolie
Bak de cirkel in ca. 40 min. gaar.
Maak ondertussen de bechamelsaus.
Smelt de boter in een pan, voeg al kloppend op een laag vuur de bloem toe.
Giet er geleidelijk de melk bij en klop voortdurend tot er een gladde saus ontstaat.
Haal de saus als hij kookt van het vuur.
Voeg er nu een handje geraspte kaas, een snufje zout, versgemalen peper en nootmuskaat toe. Roer dit alles goed door elkaar.
Haal de springvorm uit de oven, verdeel de bechamelsaus over de cirkel en bestrooi deze met de resterende geraspte kaas.
Plaats de springvorm ongeveer 5 min. terug in de oven tot de kaas gesmolten is.
Bestrooi de cirkel met peterselie, en snijd hem in punten.

Voorb. tijd: 20 min.
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

Toaststerren met roomkaas.



Menugang: Hapje, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

20 g basilicum
4 el bieslook, grof
gesneden
20 sn brood, wit-
20 g ham, Parma-
100 g kaas,
kruidenroom-
100 g kaas, room-
- olie, olijf-
1 el tapenade,
zongedroogde tomaten-
4 tomaatjes, cherry-, in
partjes

Bereiding.

Steek 20 grote sterren uit de sneetjes brood.
Steek uit de helft van de sterren in het midden
een kleinere ster.

Bewaar alles.

Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de
sterren in ca. 2 min. goudbruin en knapperig.

Draai ze halverwege om.

Herhaal dit tot alles is gebakken en laat ze
afkoelen.

Meng de roomkaas naturel met de
tomatentapenade.

Besmeer 5 dichte grote sterren met de
kruidenroomkaas en de andere 5 dichte sterren
met de roomkaas-tomatentapenade.

Plak de sterren waar de binnenkant uit is, op de
besmeerde sterren.

Vul de opening met meer roomkaas.

Versier de met roomkaas gevulde sterren met
bieslook.

Versier de roomkaas-tomatentapenade sterren
met partjes tomaat en basilicum.

Beleg de kleine sterretjes met parmaham.

Stapel vervolgens 2 belegde kleine sterretjes
op elkaar d.m.v. een cocktailprikker.

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

Tosti banaan.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: 50 tostirecepten

Ingrediënten

1 banaan
2 sn brood
- jam, aardbeien

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.

Snijd een stuk banaan (korter dan het brood) in de lengte door.
Leg de banaan op 1 sn brood.
Voeg de aardbeienjam toe.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.

Tosti Caprese.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- basilicum, verse
4 sn brood, land-
/boeren- of ciabatta
1 bol mozzarella
2 tl pesto
1 tomaat

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.

Snijd de tomaat en mozzarella in plakjes.
Smeer twee broodjes in met een laagje pesto.
Verdeel de mozzarella en tomaat over de broodjes.

Snijd wat verse basilicum fijn en verdeel die over de broodjes.

Leg dan de andere plakken brood erboven op en bak de tosti mooi goudbruin op een (tosti)grill.

Je kunt de tosti's ook aan de buitenkant insmeren met een laag boter en dan lekker in de pan goudbruin bakken.

Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).



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

Ingrediënten

3 sn brood
2 pl ham
2 pl kaas
- oregano, verse
- pesto, rode
- tomaatjes, cherry, in
plakjes

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 Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes
brood.

Druk het brood even goed aan (desgewenst zet
je het vast met een prikker).

Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.

Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin
(halverwege een keer draaien, om beide kanten
bruin te krijgen).

Tosti kaas-ham-ui (airfryer).



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

Ingrediënten

2 sn brood
1 pl ham
2 pl kaas
- kipkruiden
1 ui, rode, in schijfjes

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 Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes
brood.

Druk het brood even goed aan (desgewenst zet
je het vast met een prikker).

Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.

Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin
(halverwege een keer draaien, om beide kanten
bruin te krijgen).

Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen, Lekker
BekkenMetEenKnipoog

Ingrediënten

½ avocado, zonder pit,
in schijfjes
2 el boter
4 sn brood, bruin-
4 sn brood, wit-
4 pl kaas, oude
2 el mangochutney
1 tomaat, in dunne
plakjes

Bereiding.

Beleg 4 boterhammen met een plak kaas.
Leg op de kaas een paar schijfjes avocado.
Scheep hier de mangochutney en een paar
plakjes tomaat op.
Dek af met nog een plak oude kaas en 4 andere
boterhammen.
Bestrijk de buitenkanten van het brood licht
met wat boter.
Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide
kanten bruin.

Tip:

Vervang de mangochutney eens door
abrikozenjam.

92

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: - g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.



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

Ingrediënten

5 el aardbeienjam
12 sn brood, pompoen-
12 pl kaas, geiten-, jong
belegen
1 tl mosterd
7 el olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper
75 g rucolamelange
250 g tomaatjes,
cherry-
50 g walnoten

Bereiding.

Besmeer 6 sn brood met 3 el jam.
Beleg ze met de geitenkaas en verdeel er de
walnoten over.
Dek af met de andere 6 sn brood.
Verhit in 2 koekenpannen elk 2 el olijfolie.
Bak het brood in 4-5 min. aan beide kanten
goudbruin, of tot de kaas is gesmolten.
Klop intussen een vinaigrette van de resterende
2 el jam, 3 el olijfolie en de mosterd.
Voeg peper naar smaak toe.
Meng de rucola-melange met de tomaatjes en
vinaigrette.
Verdeel de salade over 4 borden.
Snijd de tosti's diagonaal door en leg ze bij de
salade.

Tip:

Voeg voor een fris accent aan de vinaigrette 1
el witte-wijnazijn of citroensap toe.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 898
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

Tosti met kaas, serranoham en peer.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker hapje

Ingrediënten

- boter
2 boterhammen, witte
- ham, serrano, # dunne
plakjes
- kaas, oude, # plakjes
1 peer

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 376
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 peer en snijd hem in dunne schijfjes.
Bouw de tosti als volgt: boterham, plakjes kaas,
schijfjes peer, plakjes serranoham en de
afsluitende boterham.
Smeer een laagje boter op de bovenkant van je
tosti.
Verhit een grillpan (of gewone braadpan) en
leg je tosti er in, met de boterkant naar
beneden.
Smeer gelijk boter op de nog onbeboterde kant.
Gebruik een spatel om de tosti regelmatig om
te keren en te voorkomen dat die verbrandt.
Zet het vuur gerust wat lager wanneer het
brood te snel zwart dreigt te worden.
Grill de tosti tot beide zijdes mooi geroosterd
zijn en de kaas gesmolten is.
Snijd de tosti voor consumptie nog diagonaal in
tweeën.

Tosti met salami en brie.



**Menugang: Lunch-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

Bron: KookIdee.nl

Ingrediënten

- boter, room-

- brie

2 sn brood

2-3 pl salami

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 je contactgrill vast voor als je deze tosti met de contactgrill wil maken.

Beleg een boterham met een paar plakken salami en leg hier een paar dikke plakken brie op.

Leg de tweede boterham er bovenop en smeer de bovenkant in met wat roomboter.

Leg de tosti met de beboterde kant naar onder op de contactgrill en smeer ook de andere kant in met roomboter.

Klap de grill dicht en bak de tosti een paar minuten tot deze goudbruin is en de brie is gesmolten.

Maak je de tosti in de pan?

Leg hem dan met de beboterde kant onderop in de koekenpan en zet dan pas het gas aan.

Smeer de bovenkant van de tosti nu ook in met wat roomboter.

Bak de tosti goudbruin aan de onderzijde en schuif regelmatig over de bodem.

Op het moment dat je de tosti 'hoort schuiven' draai je hem om en bak je de andere kant nog een paar minuten.

Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.



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

Ingrediënten

4 el dressing, salade-
4 el honing, bloemen-
150 g kaas, geiten,
Hollandse, extra oude
4 komkommer, snack-,
in plakjes
8 sn Paasstol
30 g rucola
5 g tijm
50 g walnoten

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

Bereiding.

Leg 4 sneden Paasstol uit op een plank.
Schaaf de geitenkaas in plakjes.
Hak de walnoten grof.
Ris de blaadjes van de takjes tijm.
Beleg de vier sneden Paasstol met geitenkaas,
walnoten, tijm en honing en dek af met de
resterende sneden Paasstol.
Gril de tosti's 5 min. in een tosti-ijzer.
Verdeel de rucola en snackkomkommers over 4
bordjes en breng op smaak met saladedressing.
Serveer de tosti's met de salade..

Vánočka - Kerstbrood.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tsjechie.net

Ingrediënten

50 g amandelen,
geschaafde
1 snf anijs
500 g bloem
125 g boter, room-
- citroenschil, geraspte
1 ei
3 eierdooiers
40 g gist, verse
¼ l melk
50 g rozijnen
100 g suiker
1 mp suiker
- suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-
(1 hv walnoten, grof
gehakt)

- saté stokjes

Bereiding.

Doe de verse gist in een kommetje en maak die los.
Voeg 1 el suiker en 1 el bloem toe en meng het goed door elkaar.
Voeg dan 1 kopje lauwe melk toe en roer dan het geheel los.
Laat het vervolgens op een warme plaats afgedekt rijzen.
Meng in een grote kom de bloem met 1 mp zout, de citroenschil, de vanillesuiker en citroenrasp door elkaar.
Verwarm de boter tot het dik vloeibaar is.
Laat de boter iets afkoelen.
Voeg de losgeklopte eierdooiers en rest van de suiker toe.
Meng het met de bloem en tot een stevig deeg.,
Bestrooi het deeg met wat bloem.
Laat het deeg afgedekt met een theedoek verder rijzen.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Kneed nu de rozijnen en een deel van amandelen (evt. walnoten) door het gerezen deeg en verdeel het in 9 stukken.
Maak van elk stuk een lange dunne rol.
Vlecht eerst 4 rollen, leg het voorzichtig op de ingevette bakplaat (bakpapier kan ook) en vlak het in het midden met de hand wat af.
Leg daarop een vlecht van 3 rollen, vlak deze in het midden wat af, laat de zijkanten iets breder.
Leg hierboven nog 2 gevlochten rollen en druk de uiteinden aan de onderkant vast, zodat ze niet losgaan.
Laat het brood nog 10 min. rijzen, bestrijk het met losgeklopte ei en strooi er amandelstrooisel over.
Steek vanaf boven op een afstand van ong. 8 cm saté stokjes er in zodat bovenlagen niet afglijden tijdens het bakken.
Bak het Kerstbrood 45-60 min. in de oven (als je een saté stokje uittrekt voel je of het deeg al doorgebakken is en het stokje droog).
Laat het brood afkoelen.
Bestrooi de afgekoelde vánočka met poedersuiker.

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

Wentelteefjes met abrikozenjam I.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Wentelteefjes.nl

Ingrediënten

1½ kljn boter, room-
8 sn brood, oud
2 eieren
3 el jam, abrikozen-
50 g kaas, room-
100 ml melk, magere
1 tl kaneelpoeder
- stroop

Bereiding.

Snijd met een mesje een horizontale spleet in elk sneetje brood om een soort van zak te vormen.
Neem een kom en meng de abrikozenjam en de roomkaas.
Scheep 1 el van dit mengsel in elk sneetje brood.
Pak een ondiepe kom doe hier de eieren, de melk en de kaneel in en meng deze tot een mix.
Leg de helft van de sneetjes brood in het eimengsel (ca. 5 sec. aan elke kant).
Smelt een klont roomboter in een grote koekenpan op een matig laag vuur.
Plaats 1 sneetje in een koekenpan, bak deze totdat ze goudbruin is (ca. 3-4 min. per kant).
Doe dit ook met de rest van de sneetjes (gebruik meer roomboter indien nodig).
Serveer de wentelteefjes met de stroop.

Tip:

Voeg eens wat spekjes toe aan het gerecht.

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

Wentelteefjes met gebakken banaan en yoghurt.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

3 bananen
6 broodjes, schnitt-,
volkoren (afbak)
2 eieren
2 el honing
2 tl kaneel, gemalen
300 ml melk, halfvolle
4 el olie, olijf-, milde
100 g yoghurt, Griekse
stijl, 10%

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 75 g
w/v suikers: 27 g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: 1,3 g

Bereiding.

Snijd de bananen in plakjes van 1½ cm.
Verhit ¼ van de olie in een koekenpan en bak de banaan met de helft van de kaneel 5 min. op middelhoog vuur (schep af en toe voorzichtig om).
Schep de gebakken banaan op een bord en veeg de pan schoon met keukenpapier.
Snijd elk broodje in 4 sneetjes.
Klop de eieren los met de melk en ¼ van de kaneel.
Wentel de sneetjes brood erdoor.
Verhit de rest van de olie in 2 koekenpannen (per 4 personen) en bak de sneetjes brood in 5 min. op middelhoog vuur lichtbruin (keer halverwege).
Verdeel de wentelteefjes over de borden.
Verdeel de gebakken banaan en yoghurt erover.
Besprenkel het gerecht met de honing en bestrooi het met de rest van de kaneel.

Zachte ontbijtbroodjes.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: Engelse
Hoeveelheid: 12
Sterren: ***
Bron: Elizabeth David,
English Bread and Yeast
Cookery

Ingrediënten

450 g bloem (voor
witbrood)
15 g gist, verse (of 1 zk
gist, gedroogde)
280 ml melk
1-2 el room
10 g 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.

Lekker voor het nieuwjaarsontbijt, maar ook voor een rustige zondagochtend.

Los de gist op in 2 el lauwwarm water.
Verwarm de melk tot ze bloedwarm (37°-38°C) is.

Doe de bloem in een grote kom en laat haar in een niet te warme oven (ca. 50°C) even opwarmen.

Meng het zout door de bloem, daarna de gistoplossing en tenslotte de warme melk.
Kneed van dit mengsel een soepel deeg, maak er een bal van, leg de bal in de kom.

Bedek de kom met een met warm water vochtig gemaakte schone doek of een vel plastic (pedaalemmerzak) en laat het deeg een uur rijzen.

Bestuif intussen een bakplaat met wat bloem.
Sla het deeg terug, kneed het een paar tellen, bestrooi het met wat bloem, vorm er een lange dikke rol van en verdeel deze in twaalf zo gelijk mogelijke delen.

Vorm van ieder deel een bolletje.

Op dit punt lijken de bolletjes erg klein; vergeet niet dat ze bijna 2x zo groot zullen worden.

Bedek de broodjes met een vel plastic of een dunne doek.

Laat ze 15-20 min. rijzen.

Verwarm intussen de oven voor tot 220°C.

Leg de bolletjes met de bovenkant naar beneden op de bakplaat en maak met een klein scherp mes of een schaar een snee dwars over de bolletjes.

Laat ze nog even rijzen tot de snee open gaat staan.

Laat ze dan in het midden van de oven 15 min. bakken.

Temper de oven tot 190°C en laat de broodjes nog 5-10 min. bakken.

Bestrijk de broodjes meteen nadat ze uit de oven zijn gehaald met wat room om ze glans te geven.

Deze broodjes zijn het lekkerst als ze nog warm zijn, maar ze kunnen worden opgewarmd.

N.B. In dit recept wordt melk gebruikt in plaats van water, omdat dit de korst zachter maakt.

Zachtgegaarde zeebaars met roggebroodsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jan Smink,
Unilever Magazine

Ingrediënten

1 aardappel, grote, in de schil
1 el azijn, wijn-, witte
50 g brood, rogge-, Fries
40 g beurre noisette
12½ g crème fraîche
4 gambas
- limoenrasp
- peper, versgemalen
1 dl room
1 tk selderij
5 g wijn, witte
200 g zeebaarsfilet
- zout

Bereiding.

Doe de zeebaars samen met beurre noisette, de limoen, versgemalen peper en een snuf zout in een vacuümzak.

Leg deze 6 min. in een warmwaterbad op 58°C. Zet de aardappel in de schil op en kook deze gaar.

Pel de schil eraf en snijd de aardappel in kleine brunoise en maak dit aan met de crème fraîche. Breng het op smaak met peper en zout.

Doe witte wijnazijn, de witte wijn, de room en het roggebrood in de pan.

Breng het aan de kook, mix het superglad met de staafmixer en haal het door een zeef.

Opmaak:

Doe de aardappelpuree in een ronde steker op een bord.

Leg hierop de zacht gegaarde zeebaars en serveer die met de saus van roggebrood.

Garneer het gerecht evt. met een beetje groen en een klein in olijfolie aangezet honingtomaatje.



Aardappel brunoise

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

Zalm in 'n potje met crostini.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jumbo.com

Ingrediënten

1 baguette, afbak-
1 el dille
1 tl kappertjes
5 el olie, olijf-
- peper, snufje
1 el wijn, witte, droge
180 g zalm, gerookte
- zout, (zee-), snufje
150 g zuivelspread,
naturel

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.

Pureer in de hakmolen van de staafmixer de zalm fijn.
Scheep 100 g zuivelspread met de wijn, de dille en peper naar smaak erdoor.
Scheep de zalmspread in de potjes of glaasjes en strijk glad.
Verdeel de rest van de zuivelspread erover en strijk weer glad.
Bestrooi met de kappertjes en peper naar smaak.
Bewaar de potjes of glaasjes tot serveren in de koelkast.
Snijd de baguette in dunne sneetjes (afbakken is niet nodig!).
Verhit in een ruime koekenpan steeds een scheut olijfolie en bak de sneetjes brood aan beide kanten goudbruin en krokant.
Bestrooi de crostini met (zee)zout en leg ze op een schaal.
Bak zo alle sneetjes.
Zet de potjes of glaasjes op de borden en leg er de crostini bij.

Zopf - Zwitsers vlechtbrood.



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

Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-
60 g boter
1 ei
20 g gist, verse (of 10 g gedroogde gist)
3 dl melk
2 tl melk
1 tl of 2 el suiker
10 g 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 in een kom het zout met de bloem en zet het apart.
Verwarm de melk tot lauwwarm.
Smelt de boter op laag vuur en voeg die aan de melk toe.
Voeg vervolgens de suiker en de gist toe en meng ze met het melk-boter mengsel.
Giet het melkmengsel bij de bloem en roer de ingrediënten met een houten lepel zoveel mogelijk tot een geheel.
Bestrooi je werkblad met bloem en leg daar het "deeg" op.
Kneed het deeg ca. 10 min. (tot het een zacht en elastisch geheel is dat niet meer plakt).
Voeg zonodig wat extra bloem toe.
Maak een bal van het deeg.
Leg de bal deeg in een kom en dek de kom af met plastic folie.
Laat het deeg op een warme plaats rijzen tot het volume flink is toegenomen (1-1½ uur).
Verdeel het deeg in 3 gelijke stukken en rol die uit tot een lengte van ca. 50 cm.
Vlecht de 3 "draden" als een haarvlecht.
Druk de uiteinden van de vlecht samen en duw ze aan de onderkant wat naar binnen.
Leg de de Zopf op een met bakpapier bekleede bakplaat en laat het deeg 30 min. narijzen.
Verwarm de oven voor (180°C).
Meng in en kommetje het eigeel met 2 tl melk en bestrijk er de bovenkant en de zijkanten van het brood mee.
Bak het brood 30-35 min. in de oven.

Zuurkoolsoep met knoflookbrood.



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

Ingrediënten

14 g bieslook, verse
1½ l bouillon, groente-
2 tn knoflook
2 tl knoflookpoeder
2 el maïzena
2 el mosterd, grove
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 stokbrood, afbak-
2 uien, witte
6 el water
- zout
800 g zuurkool

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.

Een heerlijke, herfstachtige soep! Bij het maken van soep is zuurkool waarschijnlijk één van de laatste dingen waar je aan denkt, maar geloof ons: het is een dikke vette aanrader. De zuurkool en mosterd vullen elkaar heel mooi aan en compenseren elkaar. Een gemakkelijke soep om te maken!

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer het stokbrood over de lengte en leg de helften met de binnenkant omhoog op een met bakpapier beklede bakplaat.
Besprenkel het brood met $\frac{2}{3}$ van de olijfolie en wat versgemalen peper en zout.
Schuif het voor 5 min. in de oven.
Pel en snipper de ui en hak de bieslook fijn.
Verhit de overige olijfolie in een pan op een middelhoog vuur en fruit de ui.
Voeg na 3 min. de zuurkool toe samen met de mosterd, het knoflookpoeder en wat versgemalen peper en zout.
Mix het goed door elkaar en bak het nog 2 min.
Voeg de groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Maak een papje van de maïzena en het water en voeg dit toe aan de soep.
Zet het vuur laag en laat het nog 2 min. doorkoken.
Haal de broodjes uit de oven.
Pel de knoflook en ga met het knoflookteentje over de bovenkant van het brood.
Verdeel de soep over de borden of kommen, garneer ze met de bieslook en serveer met het knoflookbrood.

Zwitserse broodschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

2 el basilicum,
fijnggehakte
½ brood, vloer-,
volkoren òf bruin,
gesneden
200 gr kaas, geraspte
(bijv. Gruyère òf
Emmentaler)
- nootmuskaat
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 prei
200 ml room (slag-)
3 tomaten, tros-
2 uien
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien in ringen.
Maak de prei schoon.
Snijd de prei in ringen.
Verhit 2 el olie in een koekenpan.
Fruit de ui en prei in ca. 4 min. zachtjes gaar.
Roer de helft van de room erdoor.
Voeg zout, peper en nootmuskaat naar smaak toe.
Snijd de tomaten in partjes.
Halveer de grote sneden brood.
Vet een lage ovenschaal in.
Leg de sneden brood er dakpansgewijs in met steeds wat van het ui-preimengsel, partjes tomaat, wat geraspte kaas en basilicum ertussen.
Verdeel er de rest van de basilicum en geraspte kaas over.
Sprenkel er tot slot de rest van de slagroom over.
Laat de schotel in de oven in ca. 20-30 minuten door en door heet worden en goudbruin kleuren.

Tip:

Zo'n snelle ovenschotel is een manier om oud brood te verwerken. Brood van een dag oud zuigt het vocht uit de groente beter op dan vers brood. Dat komt de smaak ten goede.

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

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

