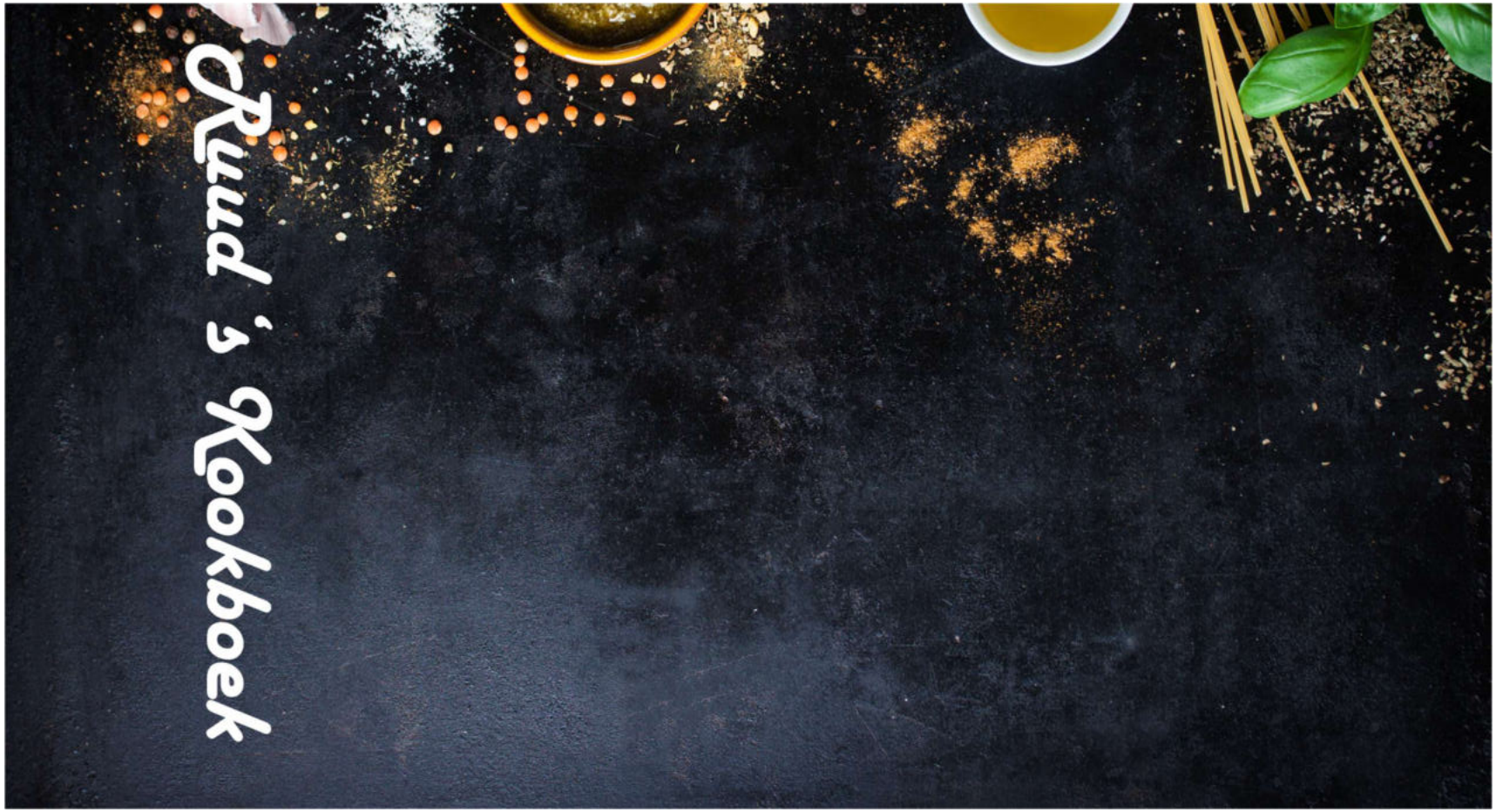


Groenterecepten XIV v4.5

Inhoudsopgave.

Aardappelsla....3
Andijvie met aardappel en spekjes....4
Andijviesalade....5
Andijviesla met tomaat en verse augurk....6
Atjar met bloemkool, wortel en taugé....7
Berglinzensalade met tomaat, komkommer en avocado....8
Bietenrisotto met geitenkaas....9
Boerenkoolchips....10
Bladspinazie met Parmezaan en visfilet....11
Cottage cheese chips met zalm en komkommer....12
Frisse witlofsalade....13
Gegratineerde bloemkool met tartaar....15
Gekarameliseerd rundvlees met soja en uien....16
Gekarameliseerde uien-tarte tatin....17
Gele paprikasoep met rivierkreeftjes....18
Hazenpeper met raapsteeltjesstamppot....19
Hollandse uiensoep met tostirepen....21
Italiaanse frittata met tomaat en ansjovis....22
Komkommerbouillon....23
Kramers wrap met zuurkool....24
Lamsfilet gevuld met spinazie en olijventapenade....25
Lunchwraps met gerookte kip en komkommer....26
Nasi terong - rijst met aubergine....27
Ovenschotel van spruitjes, rode ui en kip piri piri....28
Rabarberchutney II....29
Raggmunkar - Zweedse aardappelkoekjes....30
Roergebakken andijvie....31
Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes....32
Romige aspergesoep met gerookte paling....33
Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas....34
Sappige Ossetische taart met spinazie en kaas....35
Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta....37
Spinazietaartjes....38
Spruitencurry met kip....39
Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree....40
Tartaartje met spinazie, ei en aardappeltjes....41
Tagliatelle met kreeft en courgette....42
Uiensoep III....43
Volkoren ontbijtwrap met roerei en geroosterde paprika....44
Waterzooi met kabeljauw en prei....45
Witlofstamppot met visfrietjes en tuinerwten....46
Zalm met venkel uit de oven I....47
Zeetong à la meunière met pastinaakfrietjes en witlofsalade....48
Zuurkoolschotel met wortel en rozijnen....49
Gebruikte afkortingen (v2.6)....50

Aardappelsla.

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

Ingrediënten

300 g aardappelen, gekookte, koude
- aroma
2 augurken, in kleine blokjes
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
- peterselie, fijn-geknipte
- slablaadjes
- slasaus
2 uien, fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

Snijd de aardappelen in niet te grote dobbelstenen.
Meng de aardappelen met wat slasaus, de augurken, de uien en de peterselie.
Breng het gerecht op smaak met peper, aroma en zout.
Was de sla, dep die droog en rangschik ze op een schotel.
Leg de aardappelsla op de blaadjes sla.
Strooi er wat paprikapoeder over.

Tips:

- Garneer desgewenst met enkele gesneden augurken.
- Meng er eens wat gewassen, gepelde garnalen of blokjes kaas door.

Andijvie met aardappel en spekjes.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2005, Carta

Ingrediënten

800 g aardappelen
800 g andijvie, panklare
50 g boter
50 g cashewnoten
3 el olie, zonnebloem-
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
125 g spekreepjes, magere
4 tartaartjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Hak de cashewnoten grof.
Snipper de paprika.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de tartaartjes rondom bruin en gaar.
Bak de spekjes 1 min. in een droge wok op een hoog vuur.
Voeg de olie toe en verhit de olie.
Doe de paprika bij de spekjes en roerbak ze 5 min.
Voeg de andijvie in gedeelten toe en roerbak tot de andijvie geslonken is.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de tartaartjes uit de pan en houd ze warm.
Schenk 2 kopjes water bij het bakvet van de tartaartjes en roer de aanbaksels los.
Verdeel de aardappels, de tartaartjes en de jus over 4 borden.
Schep de andijvie ernaast en bestrooi het heheel met de cashewnoten.

Wijntip:

León Marzot Tempranillo

Andijviesalade.

Menugang: Bijgerecht, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

100 g andijvie, rauwe
½ el azijn
1 el olie
- peper, versgemalen
50 g worteltjes
100 g zalmfilet, in plakjes
- 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.

Was de andijvie en snijd die in smalle reepjes.
Schrap de worteltjes en rasp ze fijn.
Snijd de zalmfilet in reepjes.
Meng de groentes met de zalm.
Meng de olie met de azijn, versgemalen peper en zout.
Schenk deze dressing over de salade.

Andijviesla met tomaat en verse augurk.

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

Ingrediënten

1 strk andijvie
4 augurken, verse
4 tomaten, kleine

Voor het sausje:

1 snf gemberpoeder
1/8 l room, slag-

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.

Verwijder de buitenste harde bladeren van de struik andijvie (deze zijn niet geschikt om rauw te eten).
Was het binnenste deel zorgvuldig en snijd het in fijne reepjes.
Snijd de augurken in dunne plakjes.
Snijd de tomaten in vieren en verwijder de pitjes.
Bewaar een paar stukken voor garnering.
Meng de andijvie, de tomaten en de augurken door elkaar.
Roer wat gemberpoeder door de slagroom en giet dit sausje over de andijviesla.
Garneer de sla tenslotte met een paar achter-gehouden stukken tomaat.

Atjar met bloemkool, wortel en taugé.

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

Ingrediënten

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

1 glazen pot

Bereiding.

Was de taugé in een zeef of vergiet en laat het uit-lekken.
Schep de taugé, de rode peper, de winterwortel en de bloemkool door elkaar.
Verwarm de azijn met 250 ml water, 1 tl zout, de kurkuma, de gemberpoeder en de suiker.
Giet dit mengsel over de groenten en laat het afkoelen.
Schep deze atjar in een schone glazen pot met deksel en bewaar het in de koelkast.

Tip:

Lekker bij nasi goreng en andere oosterse gerechten.

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

Berglinzensalade met tomaat, komkommer en avocado.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Carta, Smulweb

Ingrediënten

1 avocado, in grote blokjes
¼ komkommer, in plakjes
200 g linzen, berg-
2 paprika's, geroosterd, in slierten
- rucola (of ijsbergsla)
2 tomaten, verse, in plakjes

Voor de dressing:

¼ tl komijn
1 el koriander, verse
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 tl rozemarijn, verse, fijngesneden
2 el sap, citroen-
1 tl tijm, verse, fijn-gesneden
1 ui, kleine, in dunne halve ringen
- zout

Bereiding.

Week de berglinzen voor.
Kook de linzen in 30 min. gaar en spoel ze koud af.

Bereiding dressing:
Meng alle ingrediënten en laat de dressing 20 min. staan.

Bereiding salade:
Verdeel de slabladeren over een saladeschaal.
Verdeel het andere naast elkaar over de schaal.
Meng de dressing goed door elkaar en verdeel de dressing over de salade.

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

Bietenrisotto met geitenkaas.

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

Ingrediënten

400 g bieten, gekookte, geraspt
50 g boter
1 l bouillon, groente-
75 g kaas, geiten-, zachte
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 hv munt, fijngesneden
- peper, versgemalen
300 g rijst, risotto-
2 el rozemarijn, gedroogde
2 sjalotjes, gesnipperd
150 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de sjalot-ten toe en fruit ze ca. 3 min.
Voeg de rijst toe en bak die al roerend 3 min. mee (tot de korrels glazig zijn).
Voeg de wijn toe en roer het geheel tot de wijn is opgenomen.
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen.
Herhaal dit circa 20 min., tot de rijst gaar is.
Voeg de laatste 5 min. de biet en de rozemarijn toe.
Neem de pan van de warmtebron en voeg de helft van de Parmezaanse kaas en de rest van de boter toe.
Laat het afgedekt 3 min. staan.
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de geitenkaas erover en garneer het met de rest van de Parmezaan en de munt.

Tip:

Maak je deze bietenrisotto met geitenkaas liever zonder wijn? Voeg dan extra bouillon toe.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 590
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Boerenkoolchips.

Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Groen is geweldig, OkokoRecepten.nl, Rebecca Leffler

Ingrediënten

2 hv boerenkool, in repen gesneden*
2 el gist, bier-
1 tn knoflook, fijngehakt
3 el olie, olijf-
2 snf peper, cayenne- (voor een spicy versie)

*royale hand vol

Bereiding.

Doe de boerenkool, de biergist, de olijfolie en de knoflook in een kom en roer het goed door elkaar met 1 snf zout.
'Masseer' de kool in de olie tot hij loskomt en in volume afneemt.
Verwarm de oven voor op 150°C.
Leg de repen kool op een bakplaat en laat ze 12 min. bakken.
Keer ze om en laat ze nog 5 min. bakken (de chips moeten crispy (krokant) zijn en nog groen; dus laat ze vooral niet aanbranden).

Tip:

Je kunt gerust grote hoeveelheden maken: deze chips blijven in een goed sluitend zakje bij kamertemperatuur nog lang goed.

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

Bladspinazie met Parmezaan en visfilet.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Guido de Vliegher

Ingrediënten

- boter
50 g kaas, Parmezaan-, gemalen
- peper, versgemalen
¼ l saus, béchamel-
400 g spinazie, blad-, verse
400 g visfilet (vb. kabeljauw, heilbot, ...)
- zout

Bereiding.

Spoel de spinazie en ontdoe ze van de grootste nerven.
Stoof de spinazie 10 min. in weinig water met deksel op de pan (af en toe roeren).
Bak ondertussen de vis in wat boter.
Kruid de vis met versgemalen peper en zout.
Maak een dikke béchamelsaus door de Parmezaankaas erdoor te roeren en deze volledig te laten smelten.
Doe de spinazie met het kookvocht bij de saus, kruid het geheel met peper en zout en roer het goed om
Schep dit op 4 voorverwarmde borden.
Leg op ieder bord een stuk vis boven op de spinazie (je kan de vis ook eerst in stukjes verdelen en door het braadvocht in de pan roeren).

Tip:

Serveer het gerecht met stokbrood.

Wijntip:

Een droge witte wijn (vb. een Italiaanse Chardonnay).

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

Cottage cheese chips met zalm en komkommer.

Menugang: Hapjes
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
250 g cheese, cottage-
¼ tl knoflook, gemalen
2 komkommers, snoep-
1 tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen
100 g zalm, gerookte

- bakpapier
- staafmixer met hoge beker

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 30
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Doe 4/5 van de cottagecheese met de knoflookpoeder, oregano en versgemalen peper naar smaak in de hoge beker van de staafmixer en pureer het glad.
Verdeel de gepureerde cottagecheese in 12 hoopjes over een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze een beetje plat.
Bak ze ca. 25 min. in de oven.
Haal ze eruit en laat ze in 20 min. afkoelen.
Schaaf ondertussen de komkommers in dunne linten en snijd de zalm in stukjes.
Snijd de bieslook fijn.
Beleg de cottagecheesechips met een komkommerlint, de zalm en de rest van de cottagecheese.
Bestrooi ze met de bieslook en breng ze op smaak met versgemalen peper.

Franse uiensoep III.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koken met een twist

Ingrediënten

1 sch azijn
2 el bloem
30 g boter
1 l bouillon, kippen-
1 tn knoflook
- mosterd, naar smaak
- peper, versgemalen
2 tl tijm
600 g 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.

Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
Verhit de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de uien toe en bak ze onder af en toe roeren tot ze mooi goudbruin gekleurd zijn.
Voeg de fijngehakte knoflook en de tijm toe en bak die even kort mee.
Voeg de bloem toe, roer alles goed door en laat het gaar worden in ca. 5 min.
Voeg de hete bouillon toe.
Roer het aanbaksel los van de bodem (dat komt de smaak ten goede).
Voeg een scheutje azijn en een lepel mosterd naar smaak toe.
Roer de soep goed door en laat het nog 10 min. doorgaren.
Breng indien gewenst op smaak met peper en zout.

Frisse witlofsalade.

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

Ingrediënten:

1 appel
3 augurken
1 pl ham, schouder-, dikke
1 stj komkommer
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 tomaten
1 ui, rode
3 strk witlof
3 el zilveruitjes
- 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.

Was de groenten en snijd ze, samen met de ham, de augurken en de appel klein. Vermeng alles met de mayonaise en breng op smaak met peper en zout.

Gegratineerde bloemkool met tartaar.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 bloemkool (à 800 g)
20 g kaas, geraspte
2 el olie
- peper, versgemalen
- suiker
- tabasco
250 g tartaar
1 bl tomaten, gepelde
3 el tomatenpuree
- 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 bloemkool schoon, was hem en kook hem 15-20 min. in water met zout.
Bak de tartaar in de hete olie kruimelig en roer er de tomatenpuree door.
Blus af met de inhoud van het blik gepelde tomaten en laat dit op een matig vuur 10 min. inkoken.
Breng het op smaak met zout, versgemalen peper, suiker en tabasco naar smaak.
Doe het tartaarmengsel over in een ovenvaste schaal, zet de uitgelekte bloemkool hierop en bestrooi die met de kaas.
Zet de schaal in een op 200°C voorverwarmde oven en laat de kaas in 20-30 min. gratineren.

Gekarameliseerd rundvlees met soja en uien.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: OptimaleRecepten.com

Ingrediënten

15 ml azijn, balsamico-
30 g honing
5 g knoflook
30 ml olie, plantaardige
- peper, zwarte, vers-gemalen
200 g uien
45 ml saus, soja-
500 g vlees, rund-(filet/biefstuk/bavette)

Bereiding.

Dit gerecht combineert westerse ingrediënten met Aziatische smaken voor een snel maar smaakvol resultaat. De karamelisatie van uien en honing creëert diepte, terwijl de sojasaus voor umami zorgt.

Snijd vlees in gelijke reepjes.
Meng de sojasaus, de honing en de balsamicoazijn.
Hak de uien en de knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote pan.
Fruit de uien (10-12 min.).
Voeg de knoflook toe en laat die 1 min. meefruiten
Bak het vlees goudbruin (5-7 min.).
Giet de saus erbij.
Laat het indikken (5-7 min).

Tips:

- Gebruik vlees op kamertemperatuur.
- Karameliseer de uien langzaam.
- Bak het vlees in porties.
- Let op de sausdikte.
- Vervang de honing eens door bruine suiker.
- Voeg eens wat sesamolie toe.
- Experimenteer eens met verschillende soorten sojasaus.
- Voeg gember toe voor extra pit.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gekarameliseerde uien-tarte tatin.

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

Ingrediënten:

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

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200ºC.
Snijd de uien in kwarten.
Verhit de boter in de ovenvaste koekenpan.
Voeg vervolgens de honing, de tijmblaadjes, de azijn, 50 ml water en een snuf zout toe en roer het kort door.
Leg de uien in een mooi patroon in de pan en laat het afgedekt ca. 10 min. pruttelen op een lage stand.
Bak intussen in een andere koekenpan de spekblokjes knapperig. Meng de peterselie met de crème fraîche en breng het op smaak met zout en peper.
Verwijder het deksel van de pan en bak het nog even op een middelhoge stand tot de uien beginnen te karamelliseren (schud de pan af en toe voorzichtig om aanbranden te voorkomen).
Voeg de spekjes toe.
Leg het bladerdeeg voorzichtig op de pan en duw de randen naar binnen.
Prik met een vork gaatjes in het deeg.
Bak de taart in de oven in ca. 25 min. goudbruin.
Laat de pan even afkoelen.
Leg er vervolgens een bord op en keer de taart voorzichtig om. Serveer de taart met de crème fraîche.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 575
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 41 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 1,6 g

Gele paprikasoep met rivierkreeftjes.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: *
Bron: Roel Steenbergen

Ingrediënten:

2 bouillontabletten, kippen-
250 cl crème fraîche
4 el olie, olijf-
5 paprika's, gele
4 paprika's, oranje
- peper, versgemalen, naar behoefte
2 bk rivierkreeftjes (bijv. AH)
- rucolacress, naar behoefte (of tuinkers)
4 sjalotten, gesnipperd
1 l water
400 cl wijn, witte
- zout, naar behoefte

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.

Verwijder de lijsten en zaden van de paprika's verwijderen en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Ontvel de sjalotten en snipper ze fijn.
Verhit de olie in een pan olie en laat de paprika en sjalotten 6 min. heel zachtjes bakken.
Voeg de witte wijn toe aan de pan.
Brokkel de bouillonblokjes boven de pan.
Laat het op een laag vuur nog 10 min. zachtjes koken.
Pureer het geheel in een keukenmachine of met een staafmixer en draai het door een roerzeef.
Voeg het water toe.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Voeg wat soep toe aan de crème fraîche, roer het los en voeg het mengsel toe aan de soep.
Verwarm de rivierkreeftjes even in de magnetron en verdeel ze over de borden.
Schenk de soep over de rivierkreeftjes.
Garneer de soep met wat rucolacress.

Hazenpeper met raapsteeltjesstamppot.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gerard Reijmer, PersWijn.nl

Ingrediënten:

800 g aardappelen, geschild
2 stl bleekselderij, in stukjes
2 el bloem
2 el boter
125 g champignons, in partjes
1 stj foelie
1 kg hazenschouder
4 jeneverbessen
2 tn knoflook
4 kruidnagels
4 laurierblaadjes
2 el olie
1 tl oregano
½ peper, Spaanse

Bereiding.

Dep de hazenschouders droog en bestrooi ze met de bloem.
Verhit de olie met de boter in een grote braad-pan en bak hierin de schouders rondom bruin.
Haal ze uit de pan.
Doe in het achtergebleven braadvocht de spekjes, de ui en de knoflook.
En bak dit tot de ui glazig is.
Voeg dan de andere groenten toe.
Bak deze nog 2 min. mee.
Doe de haas terug in de pan en giet de fles wijn erbij.
Voeg de peperkoek, de kruiden en de zilver-uitjes toe.
Breng het aan de kook, doe dan de deksel op de pan en laat het 1½-2 uur zachtjes pruttelen.
Haal de boutjes uit het kookvocht als ze gaar zijn.
Pluk, als ze nog lauwwarm zijn, het vlees van de botjes.
Kook in de tussentijd de inhoud van de pan in tot de gewenste dikte.
Doe het vlees terug in de pan en breng het op smaak met zout en peper.
Maak van de aardappelen een puree en roer er op het allerlaatste moment de gesneden raapsteeltjes doorheen.
Serveer de hazenpeper met de raapsteeltjes-stamppot.

Ingrediënten vervolg:

3 pl peperkoek
½ prei, in ringetjes
200 g raapsteeltjes (of andijvie), gewassen en gesneden150 g spekblokjes
2 uien, fijngesneden
100 g uitjes, zilver-, uitgelekt
1 fls wijn, rode

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

Hollandse uiensoep met tostirepen.

Menugang: Hoofd-gerecht
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.
Schep 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.

Italiaanse frittata met tomaat en ansjovis.

Menugang: Bij-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Bonapetit.nu

Ingrediënten

8 ansjovissen
4 eieren
2 tn knoflook
1 tl kruiden, Italiaanse
1 el olie, olijf-
8 olijven, zwarte
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
4 tomaten, in blokjes
- zout

Bereiding.

Fruit de knoflook in de olijfolie.
Voeg de tomaten en Italiaanse kruiden toe.
Kluts de eieren, breng ze op smaak met peper en zout en voeg de gehakte peterselie toe (bewaar nog wat peterselie voor garnering).
Doe het ei bij de tomaten.
Leg de ansjovis kloksgewijs om het ei en verdeel de olijven.
Bak de frittata ca. 10 min. met de deksel op de pan totdat het gaar is.
Garneer het gerecht met de overgebleven peterselie.
Zet de pan op tafel en snijd de frittata in punten.

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

Komkommerbouillon.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Snijd de komkommer met schil tot een fijne brunoise.
Snijd de sjalot, de tomaat en de groene peper ook tot een fijne brunoise.
Plaats het in een kom en breng het op smaak met zout, versgemalen peper, azijn en verse kruiden.
Laat dit mengsel 30 min. marineren.
Mix het in een blender tot een gladde masse en giet het door een zeef.
Meng voorzichtig de yoghurt erdoor.
Is de bouillon te dun, bind het dan met wat xanthaangom.

Tips:

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

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

Kramers wrap met zuurkool.

Menugang: Lunch-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zuurkoolrecepten.nl

Ingrediënten:

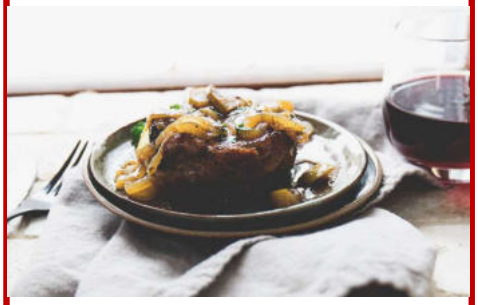
1 avocado
4 el mayonaise
1½ el mosterd, grove
- peper, versgemalen, naar smaak
400 g rosbief, verse
20 g sla, veld-
1 stl ui, bos-
4 wraps, grote
- zout, naar smaak
400 g zuurkool

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

Bereiding.

Meng de grove mosterd met de mayonaise.
Besmeer de wraps met de mosterdmayonaise.
Snijd de bosui in dunne ringen.
Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
Beleg de wraps met rosbief, zuurkool, plakjes avocado en bosui.
Rol de wraps op en snijd ze evt. doormidden.

Lamsfilet gevuld met spinazie en olijventapenade.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zuid-Afrika.nl

Ingrediënten

500 g lamsfilet (2 filets)
1 flj Nando's Portugese BBQ Marinade
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
150 g spinazie
100 ml tapenade, olijven-
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20-25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de filets in de lengte in stukken en leg ze in een schaal.
Voeg hier de marinade aan toe en laat het vlees 15 min. staan.
Leg de filets op een rooster en plaats de spinazie op het midden van de filets.
Sprenkel daar wat olijventapenade, nootmuskaat, versgemalen peper en zout overheen.
Vouw de filets dubbel en zet ze met tandenstokers vast, zodat de vulling blijft zitten.
Bak de filets 20-25 min. op 180°C.

Tip:

Serveer de lamsfilet met couscous of rijst.

Lunchwraps met gerookte kip en komkommer.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Giorgia's Kitchen

Ingrediënten

3 eieren, middelgrote
300 g kaas, room-
150 g kipfilet, gerookte
½ komkommer
- peper, versgemalen
20 g peterselie, verse
100 g sla, ijsberg-, gesneden
8 tortillawraps, volkoren
150 g yoghurt, Griekse, 10%
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 7 min., laat ze schrikken, pel ze en snijd ze in plakjes.
Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijsten.
Snijd hem in de breedte in 3 gelijke stukken en snijd die in repen.
Snijd de gerookte kip in dunne plakjes.
Snijd de peterselie fijn en meng die met de roomkaas en de yoghurt tot een saus. Breng de saus op smaak met peper en evt. zout.
Bestrijk de wraps met de yoghurtsaus en beleg ze met de ijsbergsla, de kip, het ei en de komkommer.
Rol de wraps strak op en snijd ze schuin doormidden.

Tips:

- **Maak de yoghurtsaus 1 dag van tevoren en bewaar hem afgedekt in de koelkast tot gebruik.**
- **Rasp evt. een halve teen knoflook en meng die met de yoghurtsaus.**

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

Nasi terong - rijst met aubergine.

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

Ingrediënten

1 aubergine, in plakken
200 g gehakt, gemengd
1 tn knoflook, fijn-gemaakt
- olie, sla-
2 paprika's, groene, in blokjes
- peper, versgemalen
1 kp rijst, droog-gekookte (p.p.)
4 tomaten, in plakken
1 stj trassie
1 ui, grote, fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

Fruit in wat slaolie de trassie, de knoflook en de ui, tot de ui bruin is.
Doe er dan het gehakt, de paprika, de tomaten en de aubergine bij en kruid het af.
Het gehakt moet rullig en bruin zijn, voordat u er de rijst bij doet.
Roer alles goed door elkaar en serveer de nasi warm.

Tip:

Serveer de nai met ei, atjar, zoute vis, kroepoek en sambal.

Ovenschotel van spruitjes, rode ui en kip piri piri.

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

Ingrediënten

800 g aardappels, zoete
350 g saucijs, kip-, piri piri
8 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el pesto, rosso
600 g spruitjes, schoon-gemaakte
6 uien, rode
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in plakken van 0,5 cm dik.
Halveer de spruitjes.
Snijd de kipsaucijsjes in 4 gelijke stukken.
Snijd de uien aan de bovenkant 4 keer kruislings in, maar niet helemaal door.
Verdeel de aardappel, de spruitjes en de kip in een met bakpapier beklede ovenschaal.
Zet de uien er met de snijkant naar boven tussen en besprenkel alle groenten met 5 el olijfolie, peper en zout.
Rooster het 25 min. in de oven.
Schep halverwege alle groenten, behalve de uien om en duw de blaadjes van de uien iets naar buiten zodat een bloem ontstaat.
Meng ondertussen de pesto rosso door de rest van de olijfolie.
Neem de ovenschaal uit de oven en besprenkel hem met de pesto rosso.

Voorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 671
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v verzadigd: 6 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rabarberchutney II.

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

Ingrediënten

1 cm gember, fijn-gesneden
2 tn knoflook, fijn-gesneden
1 el olie, olijf-
3 rabarberstelen, gewassen en fijn-gesneden
1 hv rozijnen, fijn-gesneden
1 sjalot, fijngesneden
50 g suiker, basterd-
25 ml wijn, witte, droge
1 tl zout, zee-, fijn

Bereiding.

Fruit de knoflook, de ui en de gember in de olijfolie, totdat ze lekker doorzichtig worden. Voeg nu de rabarber, de rozijnen en de wijn toe en laat het geheel 10 min. koken.
Voeg de basterdsuiker toe en het zeezout toe. Kook het nog 10 min. verder op een heel laag vuur, totdat de rabarber zacht en de chutney lekker dik wordt.

Tips:

- Bewaar en serveer de chutney koud.
- Eet deze rabarber chutney bij een Indiase gerechten of gewoon als spread op brood of toast.
- Ook smaakt deze chutney goed bij vleesgerechten, vooral bij wit vlees zoals kip of kalkoen.
- De smaak komt ook goed tot recht bij schimmelkazen en oude kaas.

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

Raggmunkar - Zweedse aardappelkoekjes.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Porties: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman, Home sweet Sweden

Ingrediënten

6 aardappelen, grote, geschilde en grof geraspte
1 kp bloem
1 ei
2 kp melk
¼ kp olie, sla-
1½ 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.

Klop met een mixer het ei, de bloem, de melk en het zout gedurende een ½ min. in een kom en voeg daarna steeds wat geraspte aardappel toe tot alles tot een beslag is verwerkt.
Verhit in een koekenpan een dun laagje olie.
Gebruik 1 el beslag voor kleine koekjes en 3 el voor grote.
Laat het beslag dun uitlopen en bak de koekjes aan beide kanten bruin en knapperig.

Tip:

Dien ze op met jam, keukenstroop of als hoofdgerecht met groenten en vlees.

Roergebakken andijvie.

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

Ingrediënten

800 g andijviereepjes, panklare
250 g champignons, in plakjes
- margarine, vloeibare
1 ui, gesnipperd

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.

Roerbak de champignonplakjes en de ui in 2-3 kneepjes vloeibare margarine gaar en bruin. Schep dan de andijviereepjes erbij en roerbak ze 3-4 minuten mee.

Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes.

Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

50 g bloem
30 g boter
½ citroen, sap van
2 el kappertjes
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 rogvleugelfilets (à 150 g)
250 g tomaatjes, cherry-, gehalveerd
150 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 355
Energie kcal: 85
Eiwit: 20,7 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de rogvleugelfilets in met zout, vers-
gemalen peper en wat citroensap.
Laat de stukken vis zo 5 min. liggen.
Verwarm de ovengrill voor.
Strooi de bloem op een bord en wentel de stukken vis erdoor.
Verwarm de boter in een grote koekenpan en bak de rogvleugelfilets in 6-8 min. goudbruin en gaar.
Schep in een bakblik de tomaatjes om met versgemalen peper en olijfolie.
Rooster de tomaatjes in de oven in 4-6 min. gaar.
Leg de rogvleugelfilets op warme borden.
Roer de kappertjes met een scheutje water en de wijn door het bakvet en laat dit bruisend inkoken.
Schep de jus over de vis en schep de tomaatjes ernaast.

Tip:

Lekker met een frisse salade en gebakken aardappeltjes.

Romige aspergesoep met gerookte paling.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling, Sergio Herman

Ingrediënten

20 asperges, witte
1 klnj boter
1 l bouillon, kippen-
- croutons
1 eitje, (zacht)gekookt, gepeld en geplet
- paling, gerookte (12 mooie stukken)
- peper, zwart, vers-gemalen
- peterselie, blad (enkele blaadjes)
1 prei
4 el room, opgeklopte
100 ml room, zure
2 uien, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Snijd enkel het wit van de prei in ringetjes.
Schil de asperges en zet de aspergeschillen op met de kippenbouillon.
Laat het tot het kookpunt komen, zeef het en zet dit apart.
Snijd de rest van de geschilde asperges in kleine stukjes.
Smelt een klontje boter in een ruime pan en voeg de aspergestukjes, de ui en de prei toe.
Kruid dit met zout en versgemalen peper.
Roer het af en toe goed om.
Voeg de bouillon toe en laat de soep een klein halfuurtje op een laag vuur pruttelen.
Voeg 50 ml zure room toe.
Mix en zeef de soep.
Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.
Mix de soep nogmaals met 50 ml zure room.
Breng het gekookte eitje op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de soep in 4 kommen en werk ze af met wat geplet ei, een lepel opgeklopte room, de paling, de croutons en de bladpeterselie.

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

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Sappige Ossetische taart met spinazie en kaas.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Ossetische
Porties: 10
Sterren: ***
Bron: Cookwise.
decorexpro.com

Ingrediënten

1 kg bloem, tarwe-
70 g boter
20 g gist, verse
750 ml melk
25 g suiker
15 g zout

Voor de vulling:

- boter
500 g kaas
- olie, plantaardige
- peper, versgemalen, naar smaak
300 g spinazie
30 g uien, groene
- zout, naar smaak

Bereiding.

Zeef bloem in een kom en voeg het zout toe.
Verkruimel de verse gist en meng die met de verwarmde melk en de suiker.
Meng vervolgens de gistmassa met de bloem.
Kneed het deeg goed door elkaar.
Voeg vervolgens de zachte boter toe aan het deeg en kneed het volledig door.
Laat het deeg 60 min. op een warme plaats rijzen.
Bak de gehakte spinazie met zout en gemalen peper naar smaak in plantaardige olie.
Hak de groene ui fijn met een hakmes.
Rasp de kaas op een grove rasp.
Meng de spinazie, de ui en de kaas goed door elkaar.
Verdeel het deeg in 4 delen.
Rol elk deel in een ronde plak.
Leg de spinazie en kaasvulling op het deeg.
Rol de randen van het deeg naar het midden en zet ze vast.
Draai de gevulde bundel met de naad naar beneden en rol deze uit tot een dikte van 1½-2 cm.
Maak een klein gaatje in het midden.
Leg de bundels van de Ossetische taart op een bakplaat of in een ronde vorm.
Bak de gebakken bundels gedurende 15-20 min. op 180°C in de oven.
Vet de hete taart in met boter, snijd ze in porties en serveer ze.

Bereidingstijd: 2 uur 30 min.
Grill-/oventijd: 15-20 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

Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta.

Menugang: Bij-, lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo, Jummm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 avocado
2 el azijn, balsamico-
100 g feta
4 el olie, olijf-, extra vierge
- peper
75 g pistache noten-melange, ongezouten
100 g spinazie, (baby-)
- zout

Bereiding.

Halveer de aardbeien, schep ze om met de balsamicoazijn en zet ze 10 min. weg om te marineren.
Schep het vruchtvlees uit de avocado en snijd het vruchtvlees in plakjes.
Verdeel de spinazie, de aardbeien en de avocado over in een schaal.
Verkruimel de feta grof boven de aardbeien, bestrooi de salade met de noten en besprenkel het geheel met de olie.
Breng evt. op smaak met peper en zout.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 395
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinazietaartjes.

Menugang: Hapje, voor-gerecht
Keuken: -
Porties: 4
Sterren: *
Bron: Hutte, WKOZ

Ingrediënten

1 ei
140 g geitenkaas, minibolletjes
40 g geitenkaas, minibolletjes, voor de garnering
- olie, olijf-, om in te smeren
500 g spinazie, a la crème (diepvries)
8 taartdeegplakken, hartige (diepvries)
½ ui

Bereiding.

Smeer de binnenzijkanten van 4 bakvormpjes (ø 10 cm) in met olijfolie.
Knip rondjes uit bakpapier ter grootte van de bodem van de vormpjes en leg deze daarin.
Ontdooi de spinazie en laat deze uitlekken in een zeef.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Snijd de ui in dunne ringen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg een bevroren plak deeg op elk vormpje.
Laat even ontdooien en druk voorzichtig het deeg tot de bodem.
Verdeel de 140 g geitenkaas op de bodems.
Schep daarop de spinazie en de ui.
Kluts het ei met 1 el water en smeer het overhangende deeg in.
Leg daarop een deegplak en druk het voorzichtig vast.
Strijk het in met ei en bak ze 40 min. in de oven.
Haal de taartjes voorzichtig uit de vormpjes en bestrooi ze met de overige geitenkaasbolletjes.

Tip:

De hartige taartjes zijn koud ook lekker, je kunt ze dus prima bewaren voor de volgende dag.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 524
Eiwit: 21,8 g
Koolhydraten: 43,3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27,8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Spruitencurry met kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

Ingrediënten

450 g aardappelblokjes, voorgekookt
2 el currypasta, rode
350 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
400 ml melk, kokos-
3 el olie
- peper, versgemalen
500 g spruitjes
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Halveer de spruiten.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een wok en roerbak de spruiten met de aardappelblokjes 5 min., tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de kipreepjes en de knoflook toe en bak die 3-4 min. mee, tot de kip gaar is.
Roer de currypasta erdoor en bak die 1 min. mee.
Schenk de kokosmelk in de wok en roer alles door.
Laat de curry nog 5-7 min. garen op een lage stand.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Bestrooi de curry met de bosui.

Tip:

Lekker met naanbrood.

Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: WijnSpijsAmersfoort.n

Ingrediënten:

400 g bieten, rode
- boter
175 g compote, bessen-
400 ml fond, wild-
750 g hertenvlees
½ knolselderij
1 laurierblaadje
1 sch melk
- olie, olijf-
250 g paddenstoelen, bos-
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, blad-
125 g spekblokjes
1 tk tijm
125 g uitjes, zilver-
¼ fls wijn, rode
- zout

Bereiding.

Braad de hertenragout aan in boter.
Doe er het spek bij en laat het even mee bakken.
Blus het af met de wijn en de wildfond.
Roer er de bessencompote door.
Bak de zilveruitjes glazig in boter en doe ze bij het vlees.
Doe er de kruiden bij en laat het geheel minstens 2 uur zachtjes stoven.
Schil de knolselderij en snijd die in blokjes.
Kook ze gaar in water met melk (half om half).
Giet ze af en pureer ze met een klontje boter.
Kruid ze met versgemalen peper en zout.
Kook de bietjes ongeschild gaar in 20 min.
Laat ze schrikken onder koud water en pel ze.
Snijd ze in stukken en mix ze fijn in de blender.
Borstel de paddenstoelen schoon en bak ze in olijfolie.
Doe ze bij de hertenragout.
Serveer de stoverij met de knolselderij en de bietjespuree.
Garneer het geheel met peterselie.

Wijntip:

Clos Castelot Saint Emilion
(***Wijnkoperij Henri Bloem, Amersfoort***)

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

Tartaartje met spinazie, ei en aardappeltjes.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

1 courgette
4 eieren
2 tn knoflook
700 g minikrieltjes (koelvers)
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
400 g spinazie
4 tartaartjes (runder-)
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 393
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Snijd de courgette in blokjes van 1 cm.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit in een hapjespan 2 el olie.
Bak de krieltjes in 10 min. goudgeel en gaar.
Verhit intussen in een koekenpan 2 el olie.
Breng de tartaartjes op smaak met zout en peper en bak ze in 5-8 min. lichtbruin en net gaar.
Verhit intussen in een tweede koekenpan de rest van de olie.
Fruit de knoflook 1 min.
Voeg de courgette toe en bak die in 3 min. beetgaar.
Schep de spinazie er in porties door en laat het al omscheppend slinken en het vocht verdampen.
Breng het op smaak met zout en peper.
Neem de tartaartjes uit de pan en houd ze warm onder een deksel. Bak in het achtergebleven bakvet 4 spiegeleieren.
Breng de eieren op smaak met zout en peper
Verdeel de krieltjes met de groenten en tartaartjes over 4 borden.
Leg op elk bord een spiegelei.

Tagliatelle met kreeft en courgette.

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

Ingrediënten:

1 courgette (niet te klein)
1 tn knoflook
2 kreeften, gekookte (evt .uit de diepvies; à 500 g)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g ricotta
1½ dl room
1 sjalotje
350 g tagliatelle
35 g zeekraal
- zout

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

Bereiding.

Spoel de courgette af en snijd hem in fijne sliertjes (met een mandoline of een dunschiller).
Stoof ze kort aan in wat olijfolie.
Snijd één of meer kreeften in tweeën en haal het kreeftenvlees uit de schelpen.
Haal ook het vlees uit de poten.
Snijd het vlees in tamelijk grote stukken (je moet nog zien dat het kreeft is).
Kook in gezouten water, zoals vermeld op de verpakking.
Giet de tagliatelle af.
Snipper het gesnipperde sjalotje in wat olijfolie.
Giet hierbij de room en de ricotta en meng het goed door elkaar.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Meng er de courgettelinten en de afgegoten pasta door.
Verdeel het geheel over (diepe) borden en leg er de stukken kreeft bij.
Werk het af met een beetje gewassen zeekraal.

Uiensoep III.

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

Ingrediënten

50 g boter
8 dl bouillon, van een blokje
4 sn brood, wit-
100 g kaas, belegen
2 kruidnagels
1 laurierblad
- peper
1 mp suiker, bruine
4 uien, grote
2 dl wijn, witte
- zout

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

Bereiding.

Rasp de belegen kaas.
Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Fruit op een matige warmtebron de uienringen.
Schep de uienringen regelmatig om.
Voeg de bruine suiker toe.
Giet, als de uienringen goudgeel zijn, de bouillon erbij.
Giet de witte wijn erbij.
Voeg het laurierblad en de kruidnagels toe.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Laat de soep onder af en toe roeren, zachtjes 15 min. koken.
Rooster intussen 4 sn witbrood of stokbrood.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill aan.
Verwijder het laurierblad en de kruitnagels uit de soep.
Schep de uiensoep in ovenvaste soepkommen.
Snijd de geroosterde sneetjes brood op maat en leg ze op de soep.
Verdeel er de geraspte kaas over.
Zet de soep in de oven tot de kaas smelt en begint te kleuren.

Volkoren ontbijtwrap met roerei en geroosterde paprika.

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

Ingrediënten:

½ citroen
6 eieren, middelgrote
50 ml melk, halfvolle
1 el olie, olijf-, milde
2 paprika's, rode
- peper, versgemalen
4 tortillawraps, volkoren
20 g tuinkers
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 360 mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Boen de citroen schoon en rasp de gele schil van de vrucht.
Klop de eieren los met de melk, het citroenrasp, versgemalen peper en evt. zout.
Verhit de olie in een koekenpan op laag vuur, voeg het eimengsel toe en roer rustig met een houten lepel tot het ei net gestold is (dit duurt 8-10 min.).
Maak de paprika's schoon en snijd ze in dunne reepjes.
Verdeel het roerei, de paprikareepjes en de tuinkers over de tortilla's.
Rol ze strak op en snijd ze diagonaal doormidden.

Tips:

- Iets meer tijd? Je kunt alle kleuren paprika's vooraf grillen in de grillpan of roosteren in de oven en in dunne reepjes snijden. Dan is de paprika wat zachter.
- Minder tijd? Je kunt de paprika ook vervangen door 250 g gegrilde groentemix.
- Meer eiwitten? Voeg een plak 20+ kaas toe.
- Deze ontbijtwrap is perfect om 'leftover' groenten in te verwerken. Snijd ze in zeer kleine blokjes, gril ze in de grillpan of doe ze in de oven (15 min. op 200°C).

Waterzooi met kabeljauw en prei.

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

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokend
3 dl bouillon, vis- (of kippen-)
400 g kabeljauw (of schelvis)
1 hv kervel, voor de afwerking
- olie
- peper, versgemalen
1 stl prei
1 dl room
2 stl selderij
1 wortel
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en halveer ze (of snijd ze in presentabele stukken).
Kook de aardappelen bijna gaar (+/- 17 min.).
Spoel de preistengel en de selderijstengels.
Schil de wortel.
Snijd alle groenten julienne (heel fijne, dunne reepjes).
Stoof de groenten aan in wat boter of olie.
Voeg de vis- of kippenbouillon toe.
Voeg er de voorgekookte aardappelen aan toe.
Leg daarbovenop de kabeljauw of schelvis (in grote stukken).
Kruid het geheel met peper en zout.
Doe er de room bij en laat het nog 5 min. koken (om de vis te garen).
Serveer het gerecht met wat verse kervel of peterselie.

Witlofstamppot met visfrietjes en tuinerwten.

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
30 g boter, room-, ongezouten
450 g erwten, tuin- (diepvries)
300 g frietjes, vis-
75 ml melk, volle
7½ g munt, verse
6 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
1 sjalot
4 strnk witlof
- zout

Bereiding.

Laat de tuinerwten ontdooien.
Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 20 min. gaar.
Snijd ondertussen het witlof in repen.
Verhit ⅓ van de olie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak het witlof 5 min.
Breng het witlof op smaak met peper en evt. zout.
Verhit de helft van de olie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de visfrietjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Pluk de blaadjes van de takjes munt.
Snipper ondertussen de sjalot en snijd de muntblaadjes fijn.
Verhit de rest van de olie in een steelpan op een middelhoog vuur en bak de sjalot 1 min.
Voeg de tuinerwten en de munt toe en bak het geheel 6 min.
Prak het grof met een vork.
Giet de aardappelen af en stamp ze met de pureestamper samen met het witlof, de melk en boter tot stamppot.
Breng de stamppot op smaak met peper en evt. zout.
Verdeel de stamppot met de tuinerwten en visfrietjes over 4 borden.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 695
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: 8 g
Natrium: 360 mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: - g

Zalm met venkel uit de oven I.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

100 g boter, room-
100 g kaas, Parmezaanse, gesnipperd
2 tn knoflook
60 g olijven, zwarte
2 tl oregano, gedroogde
2 snf peper, zwart
4 tomaten
1 kg venkel
300 g zalmfilet

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 onderkant en de bovenkant van de venkel (worteldeel en blaadjes) eraf en snijd de venkel in stukjes.
Ontvel en ontpit de tomaten en snijd deze ook in stukjes.
Snijd de olijven (zonder pit) in ringetjes.
Kook de venkel 7 min. in water.
Smelt de boter en bak hierin het geperste knoflookteentje kort.
Meng de gare venkelstukjes met de tomaatstukjes en de ringetjes olijf.
Voeg ook de oregano en de peper toe en meng alles goed door elkaar.
Leg de zalmfilet op de bodem van een ovenschaal.
Verdeel hierover het venkelmengsel.
Giet de knoflookboter eroverheen.
Bestrooi het met de Parmezaanse kaas.
Zet de ovenschaal gedurende 15-20 min. in de oven op 180°C.

Zeetong à la meunière met pastinaakfrietjes en witlofsalade.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Herfstvissen

Ingrediënten

1 appel
1 el azijn, appel-
80 g boter
2 el olie, maïs-
1 el olie, noten-
- olie, olijf-
600 g pastinaak
- peper, versgemalen
1 bs peterselie, platte
30 g walnoten
2 strnk witlof
4 zeetongen
- zout

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

Bereiding.

Snijd de pastinaak tot frietjes.
Leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat.
Sprenkel er lichtjes olijfolie over en kruid ze met peper en zout.
Zet ze 15-25 min. in een voorverwarmde oven van 180°C tot de frietjes goudbruin gebakken zijn.
Rooster de walnoten kort in een pannetje en hak ze fijn.
Snijd voor het slaatje het witlof en de appel (zonder te schillen) in fijne reepjes en plakjes.
Maak een vinaigrette van de appelazijn, de notenolie en de maïsolie.
Breng deze verder op smaak met peper en zout.
Meng de vinaigrette door de appel-witlofsalade en strooi er de gehakte noten over.
Smelt de boter op een zacht vuurtje, laat het witte bezinksel in de pan en filter de geklaarde boter.
Dep de zeetongen goed droog en bak ze in de helft van de geklaarde boter aan beide kanten goudbruin en kruid ze met peper en zout.
Haal de zeetongen uit de pan.
Doe de rest van de boter in de pan, samen met de gehakte peterselie en laat die nog even kort bakken.
Serveer de zeetong met het slaatjes, de pastinaakfrietjes en lepel de peterselie en gesmolten boter over de zeetong.

Zuurkoolschotel met wortel en rozijnen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2009 wk 04-05

Ingrediënten

1 kg aardappelen, rode
125 ml crème fraîche
1 tl djinten
250 ml kruidenbouillon (van ½ tablet)
15 g peterselie, verse
100 g rozijnen
200 g worst, rook- (Tivall)
1 zk wortel, julienne
500 g zuurkool (500 g)

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 560
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de peterselie fijn.
Halveer de aardappelen.
Wel de rozijnen in warm water.
Snijd de rookworst in schuine plakjes.
Kook de aardappelen in ruim kokend water met zout naar smaak in ca. 20 min. gaar.
Kook intussen de zuurkool, rozijnen en de djinten 15 min. in de bouillon.
Voeg de wortel toe en laat die nog 2 min. meekoken.
Giet het kookvocht af.
Voeg de worst en de crème fraîche toe en warm het gerecht nog even door.
Schep de helft van de peterselie erdoor.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Schep de andere helft van de peterselie door de gekookte aardappelen.
Verdeel de aardappelen over 4 borden.
Schep de zuurkool ernaast.

Gebruikte afkortingen (v2.6).

v2.6

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.6

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

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl