



Ruud 's Kookboek

100 fruitrecepten I

Inhoudsopgave.

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.	4
Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.	5
Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.	6
Aubergine uit de oven.	7
Avocado-ijs II.	8
Banaan-dadel muffins.	9
Bessen-kruimeltoetje.	10
Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.	11
Caraïbische grapefruitcocktail.	12
Crostini met Parmaham en vijgen.	13
Dadelsiroop.	14
Dadelvijgenkoek.	15
De zak van Sinterklaas.	16
Donuts met ijs en roodfruitcompote.	17
Druivendressing.	18
Frambozen, biet en kersensmoothie.	19
Frisse appel-citroendrank.	20
Frisse mandarijntrefle.	21
Fruit-eitje.	22
Fruit uit de wok.	23
Fruitige zuurkoolschotel.	24
Fruitijsjes met prosecco.	25
Fruitsalade met Crème de Cassis.	26
Fruitwater met ananas, mango en druif.	27
Geflambeerde kersen.	28
Geflambeerde vruchtjes.	29
Geglaceerde worteltjes in sinaasappelsap.	30
Gegratineerde sharonvruchten met geitenkaas.	31
Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.	32
Havermout met blauwe bessen.	33
Heilbot met clementines.	34
Hete bliksem met peer en rozijnen.	35
Hollandse tapas II.	36
Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer)	37
IJskoffie met mandarijntjes.	38
Kartoffelklösse mit Pflaumenmus.	39
Kastanjesambal.	41
Kersenflapjes.	42
Kersengazpacho.	43
Kersentaart uit de Bohemen.	44
Kipcocktail met grapefruit.	45
Kipkluijjes met sinaasappel-worteltjes.	46
Krokante frambozentorentjes.	47
Lemon curd.	48
Lychee-kokosdessert.	49
Maleisische vruchtengeli.	50
Marokkaans fruitdessert.	51
Meloen en kiwi met umer.	52
Nectarine- en yoghurt-crème-brûlée.	53
Nectarines uit de oven I.	54
Nectarines uit de oven II.	55
Ontbijtshake met blauwe bessen.	56
Oosterse salade I.	57
Ossenstaart met witte druiven.	58
Paasbroodjes met abrikozen en rozijntjes.	59
Pancakes met kersen.	60
Papaja met ham en kaascrème.	61
Poffertjes met fruit.	62
Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.	63
Rode vruchtenkoffie.	64
Roergebakken tropisch fruit.	65
Russische compote.	66

Salade van andijvie, druiven en biefstuk.	67
Salade van appel, peer en blauwe kaas.	68
Sinaasappel-gember drank (zandloperdieet).	69
Sinaasappelkippenleverpâté.	70
Sinaasappelsalade I.	71
Sinaasappelsalade II.	72
Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.	73
Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.	74
Stoofpotje van procureur met granaatappel.	75
Tajine van kip met abrikozen.	76
Terrine van sinaasappelen met limoen.	77
Tomaat, ansjovis en kaastosti.	78
Tonijntartaar met pruimen en koffielikeur.	79
Tropische fruitsmoothie.	80
Tropische kwark.	81
Tropische yoghurtshake.	82
Truffels van gedroogd fruit en noten.	83
Varkenskotelet met sinaasappel.	84
Vijgen op zijn Grieks.	85
Vijgentulband Persepolis.	86
Wafels met verse vruchten.	87
Warme geitenkaas met portrozijnen (magnetron).	88
Waterijs van grapefruit.	89
Wentelteefjes van suikerbrood met rode vruchtensaus.	90
(Wild)pâté met pruimencompote en Bockbier.	91
Wild konijn met pruimen.	92
Wild konijn met zuidvruchten.	93
Winterfruit uit de wok met kaneelstroop.	94
Winterfruitpannenkoek.	95
Wortel, sinaasappel, gember en appel smoothie.	96
Yoghurt met vruchten.	97
Yoghurtflip met appel en/of peer.	98
Yoghurtpanenkoeken met fruit.	99
Zomerpunch.	100
Zomerse fruitspiesjes.	101
Zongedroogde tomatenvinaigrette.	102
Zuurkoolschotel met ham en ananas.	103
Zwaardvissteak met gebakken tomaat.	104
Gebruikte afkortingen.	105

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *****
Bron: Dolcevia.com

Ingrediënten

- olie, olijf-, extra
vergine
3-4 olijven, groene, in
schijfjes gesneden
- peper
1 el peterselie,
fijngehakte
1stgl prei, het wit in
dunne ringetjes
gesneden
1 sinaasappel
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de sinaasappel.
Verwijder alle witte stukjes en velletjes.
Snijd de sinaasappelpartjes in plakjes of in
kleine stukjes.
Doe de sinaasappelstukjes in een schaal.
Voeg de olijven, prei en peterselie, zout en
peper toe aan de sinaasappel.
Voeg als laatste de olie toe aan de salade.
Scheep het geheel voorzichtig om.
Laat de salade 10 min. rusten.

Tips:

Deze salade is erg lekker bij gebraden vlees,
vooral voor wat vettere vleessoorten.
Serveer deze verfijnde salade ook eens als
verfrissend voorgerecht.

Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien, rijpe
2 appels (Granny Smith)
- likeur, bosaardbeitjes-
(fraise des bois)
- suiker, poeder-, naar
smaak

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardbeien in partjes.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Vermeng het fruit met wat poedersuiker en een
forse scheut likeur.
Proef en voeg eventueel nog wat extra
poedersuiker of likeur toe.
Laat het fruit een uurtje marinieren.

Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: Aldi

Ingrediënten

8 aardbeien, in vieren
125 g bloem, patent-
25 g boter, room-
4 el crème fraîche
2 eieren, losgeklopt
4 el honing
2 kiwi's, geschild, in
kleine blokjes
125 ml melk, karne-
2 sinaasappels, dik-
geschild

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de sinaasappelpartjes tussen de vliesjes uit.

Roer het vrijgekomen sap met de honing tot een sausje.

Schep de sinaasappel, kiwi en aardbeien door elkaar.

Roer de bloem met de karnemelk, eieren, wat zout en 50 ml koud water tot een glad beslag.

Smelt wat boter in een koekenpan.

Bak 3 pannenkoekjes tot de bovenkant bubbelt. Keer de pannenkoekjes om.

Bak de andere kant van de pannenkoekjes.

Bak in totaal 12 pannenkoekjes.

Maak op elk bord een stapeltje van om en om 3 pannenkoekjes en de fruitsalade.

Schep de crème fraîche op de pannenkoekjes.

Schenk het honingsausje over de crème fraîche.

Aubergine uit de oven.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 aubergine
1 eidooier
150 g gehakt, kalfs-
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte-
- peper
2 el pijnboompitten
2 el rozijnen
1 uitje, bos-
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak het bosuitje schoon en hak het fijn.
Meng het gehakt met de bosui, de Parmezaanse kaas, de rozijnen, de eidooier en peper en zout naar smaak.
Was de aubergine, snijd de steelaanzet eraf en snijd het vruchtvlees in plakken van ±1 cm dik.
Leg de plakken aubergine op een ingevet bakblik.
Verdeel het gehaktmengsel over de aubergines.
Verdeel de pijnboompitten over de aubergines.
Bak de auberginehapjes in de voorverwarmde oven in ±20 min. goudbruin en gaar.
Serveer ze warm.

Avocado-ijs II.



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

Ingrediënten

3 avocado's, rijpe,
gehalveerd, ontpit
1-3 citroenen, het sap
van (òf van 2 limoenen)
½ l room, koffie-
100 g suiker

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schep het vruchtvlees uit de avocadoschillen.
Maak van het vruchtvlees samen met de suiker
en het sap van de citroenen of limoenen een
gladde puree.
Roer de room door de puree.
Schenk de puree in de ijsmachine.
Laat de puree bevriezen.

Tip:

Serveer het ijs in de lege bevroren
avocadoschillen.

Banaan-dadel muffins.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Aantal: 12
Sterren: **
Bron: WCRF.nl

Ingrediënten

240 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 tl bakpoeder
3 bananen, rijpe,
gepureerd
60 g dadels, ontpitte, in
stukjes gesneden
1 ei
175 ml melk, magere
5 el olie, zonnebloem-
120 g suiker, bruine

Bereiding.

Neem een muffin bakblik voor 12 muffins en vul deze met 12 papieren muffin cups.
Doe alle ingrediënten in een kom en meng deze goed tot een glad beslag.
Verdeel het beslag over de 12 muffin cups.
Bak de muffins in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 20-25 min., tot de muffins gerezen en gaar zijn.
Laat ze afkoelen op een rooster.

9

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bessen-kruimeltoetje.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten

10 amarettokoekjes of bitterkoekjes
500 g bessen,
gemengde
50 g bloem
50 g boter of margarine
2 el suiker, basterd-,
bruine
1 zk suiker, vanille-
8 el vla, blanke

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zoek de bessen uit.
Ris en was ze,
Dep ze droog en schud ze om met de vanillesuiker.
Verdeel de bessen over 4 ovenschaaltjes.
Lepel er per schaalte 2 lepels vla over.
Verbrokkel de koekjes grof.
Knead van de bloem, de boter en de suiker een kruimelig deeg.
Knead de koekstukjes er voorzichtig door.
Verdeel het deeg over de vla.
Laat de toetjes in de hete oven in 25 min. door en door warm en knapperig worden.

Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Fitchef

Ingrediënten

100 g boekweitmeel
1 el boter, room- of olie,
kokos-
1 ei
250 g fruit, rood,
diepgevroren
1 el honing, vloeibare
150-200 ml karnemelk
½ tl natriumbicarbonaat
of bakpoeder
150 g yoghurt, Griekse
(0% vet)

Bereiding.

Doe de avond van tevoren het bevroren fruit in een schaal en laat het in de koelkast ontdooien.
Meng op de ochtend zelf 4 el vocht van het fruit in een kommetje met de honing.
Klop in een beslagkom het boekweitmeel met het natriumbicarbonaat of bakpoeder, de karnemelk en het ei met een garde of met de handmixer tot een glad beslag.
Verwarm ½ el boter of kokosolie in een koekenpan.
Scheep er met een juslepel 3 bergjes beslag in.
Bak de pannenkoekjes tot er bubbeltjes op komen.
Keer de pannenkoekjes en bak ook de andere kant goudbruin.
Scheep ze op een bord.
Bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoekjes.
Maak op 2 borden elk een stapel van 3 pannenkoekjes.
Scheep tussen elke laag wat ontdooid fruit.
Scheep de yoghurt erop en schenk de honing-fruitsiroop erover.
Serveer de rest van het fruit erbij.
Eet smakelijk!

11

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1871
Energie kcal: 447
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: 1 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Caraïbische grapefruitcocktail.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

6 tl basterdsuiker,
bruine
12 gemberbolletjes
6 el gembersiroop
3 grapefruits, grote
6 tl kokos, gemalen

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de grapefruits doormidden.
Verwijder de pitten.
Snijd het vruchtvlees los van de vliesjes.
Doe het vruchtvlees in een kom.
Meng het vruchtvlees met de basterdsuiker, de
kokos, fijngehakte gemberbolletjes en de
gembersiroop.
Zet het geheel 3 á 4 uur weg in de koelkast.
Ontvlies de grapefruihelften.
Lepel het vruchtvlees vlak voor het opdienen
weer in de grapefruihelften.
Rooster de extra kokos zachtjes in een koeken-
pan.
Garneer de grapefruitcocktail met de
geroosterde kokos.

Crostini met Parmaham en vijgen.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

12 sn brood, stok-
12 pl ham, Parma-
12 pl kaas, geiten-
- olie, basilicum-olijf-
4 el olie, olijf-
4 vijgen (verse of
gewelde)

Bereiding.

Snijd de courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en
courgetteplakjes met citroensap.
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper,
kerriepoeder en oregano.
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm
doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons,
paprikastukjes en gehaktballetjes om en om
aan spiesen.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de
hete grill onder regelmatig draaien ± 10 min.

13

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Dadelsiroop.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Slank & Gezond

Ingrediënten

20 à 25 dadels, ontpit
120 ml water (liefst
geen kraantjeswater)

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ontpit de dadels en laat ze een 3-tal uur weken in het water.

Na 3 uur mix je de dadels en het weekwater tot een vloeibare massa.

Bewaar deze dadelsiroop in de ijskast.

Houdbaarheid = 2 weken.

Tip:

Ben je gewend om suiker te nemen in je kopje thee, op je brood, op je pannenkoek?

Vervang deze dan door je eigen dadelsiroop.

Dadelvijgenkoek.



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

Ingrediënten

150 g boter, zachte
15 g dadels, gedroogde
200 g meel, gerste-
3 el meel, soja-
8 vijgen, gedroogde

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Week de vijgen gedurende de nacht.
Kneed een deeg van de meelsoorten en de boter.
Snijd of hak de zuidvruchten zo klein mogelijk.
Werk de gehakte zuidvruchten door het deeg.
Beboter een boterkoekvorm (Ø21 cm).
Druk het deeg in de boterkoekvorm.
Verwarm de oven 7 min. voor op 180°C (gasovenstand 3).
Schuif daarna het rooster met de vorm in het midden van de oven.
Laat de koek in ca. 25 min. gaar worden.

De zak van Sinterklaas.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

1 banaan
- boter
4 dropveters
1 ei
4 el honing
3 kiwi's
2 el kokos, geraspte
200 g Koopmans Mix
voor (Bio)
Pannenkoeken
Meergranen
3 mandarijnen
450 ml melk

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid het pannenkoekbeslag volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar gebruik de hoeveelheden zoals in dit recept aangegeven.

Voeg de kokos toe aan het pannenkoekbeslag. Verwarm een zo groot mogelijke koekenpan op het vuur.

Laat een klontje boter in de koekenpan smelten.

Bak de pannenkoeken.

Leg de pannenkoeken na het bakken op een bord met een deksel erboven op (zo blijven ze mooi zacht).

Snijd de banaan in plakjes.

Pel de mandarijnen.

Verdeel de mandarijnen in partjes.

Schil de kiwi.

Snijd de kiwi in blokjes.

Meng het fruit met de honing.

Verdeel de fruitsalade over de pannenkoeken.

Maak van de pannenkoek een soort knapzakje.

Knoop het zakje dicht met een dropveter.

Donuts met ijs en roodfruitcompote.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

175 g bessen, blauwe
15 g bloemen, eetbare
250 g frambozen
105 g granaatappel-pitjes
6 bol ijs, schep-, vanille
4 el muisjes, gestampde
6 el saus, dessert-, frambozen-
250 g slagroom (1 spuitbus)
6 suikerdonuts

Bereiding.

Doe het fruit in een pan.
Voeg de gestampde muisjes en 4 el water toe.
Verwarm het fruit 5 min. op een laag pitje.
Neem de pan van het vuur en laat de compote 1 uur afkoelen.
Verdeel de donuts over 6 bordjes.
Scheep in het midden van de donuts een lepel compote.
Scheep met de ijslepel bollen ijs en leg deze op de compote in het midden van de donuts.
Spuit toeven slagroom op de ijsbollen en schenk er wat dessertsaus over.
Garneer met de eetbare bloemen.

17

Bereidingstijd: 80 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 394
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Druivendressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2001-11

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
1/3 bk druiven, witte,
pitloze (à 500 g)
1 tl honing, vloeibare
4 el olie, zonnebloem-
- peper
1 el wijn, witte
- zout

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

Bereiding.

Was de druiven.

Snijd de druiven in vieren.

Klop in een kommetje de azijn, wijn, olie en honing tot een sausje.

Breng de saus op smaak met zout en peper.

Schep de druiven door de saus.

Frambozen, biet en kersensmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

300 ml appelsap
200 g bietjes, gekookte
200 g frambozen
(vriezer)
1 pt kersen op siroop-
100 ml yoghurt

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 kersen uitlekken in een vergiet.
Snijd de bieten in kleine blokjes.
Mix alle ingrediënten tot een gladde smoothie.

Frisse appel-citroendrank.



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

Ingrediënten

½ appel, ongeschild, in
blokjes (Granny
Smith)
2 tk citroenmunt
2 el citroensap (Sicilia)
1 pk DubbelFrisss
AquaFruit Appel
Citroen
1 limoen, in plakjes
2 el limoensap

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de appel en 2 plakjes limoen over de glazen.

Schenk in elk glas 1 el limoensap en 1 el citroensap.

Vul de glazen met de DubbelFrisss AquaFruit Appel Citroen.

Serveer de drankjes met ijsblokjes, een schijfje limoen en een takje citroenmunt.

Tip:

Lekker bij de BBQ.

Frisse mandarijntrifle.



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

Ingrediënten

250 g cake, roomboter-
50 g cornflakes
1 tl kaneel, gemalen
100 g lemon curd
6 mandarijnen
250 g room, slag-
1 zk suiker, poeder-
50 g suiker, riet-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 695
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 78 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de cake in plakjes van ½ cm.
Besmeer ze met de lemon curd.
Klop de slagroom bijna stijf met de rietsuiker en de kaneel.
Leg de helft van de cake op de bodem van de glazen potjes of glaasjes.
Verdeel er de helft van de mandarijntjes over.
Scheep de helft van de slagroom erop en maak zo nog een laag met cake, mandarijntjes en slagroom.
Bestrooi de trifle met de cornflakes en poedersuiker.

Tips:

Maak in mooie coupes mini-trifles.
Varieer met het fruit, ook peer en mango doen het goed in dit feestdessert!

Fruit-eitje.



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

Ingrediënten

½ banaan
4 kiwi's

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 73
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1 mg
Vet: 1 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het kapje van de kiwi's (als bij een hardgekookt ei) en hol de kiwi voorzichtig met een theelepel uit.

Snijd de helft van het vruchtvlees in kleine blokjes (eet de rest alvast lekker op!).

Meng de fijngesneden kiwi met een beetje ander fijngesneden fruit naar keuze (bijv. ½ banaan of ½ peer).

Schep het fruit terug in de uitgeholde kiwi. Zet de kiwi's in eierdopjes en leg er een lepeltje bij.

Fruit uit de wok.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

150 g aardbeien,
gehalveerd
½ ananas, in halve
plakken
40 g boter
2 el honing
1 mango, in partjes
1 snf nootmuskaat
1 peer, in partjes
2 sharon(fruit), in
partjes
1¼ dl slagroom

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter, roer de honing erdoor en laat het mengsel licht karamelliseren.
Verwarm de partjes fruit hierin 5-10 min. zachtjes onder regelmatig omscheppen, zonder ze echt te laten kleuren.
Schep er vlak voor het serveren de aardbeien door en strooi er de nootmuskaat over.
Verdeel het fruit over de borden.
Klop de slagroom tot yoghurtdikte en serveer die bij het fruit.

Fruitige zuurkoolschotel.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
4 sch ananas (blik)
1 appel
1 banaan
25 g boter
- citroensap
8 pl ham
100 g kaas, geraspte
- kaneelpoeder
500 g kool, wijnzuur-
1 dl melk
- nootmuskaat
- peper
100 g rozijnen
200 g spekblokjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Wel de rozijnen in een kom met warm water.
Laat de rozijnen uitlekken.
Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Kook de aardappelen in een pan met een beetje water en zout gaar.
Schil de appel.
Boor het klokhuis uit de appel.
Snijd de appel in blokjes.
Besprenkel de appelblokjes met citroensap.
Pel de banaan.
Snijd de banaan in plakjes.
Besprenkel de banaanplakjes met citroensap.
Laat de ananas uitlekken.
Rol de plakjes ham op.
Bak de spekblokjes uit.
Voeg de zuurkool toe aan de spekblokjes.
Leg een deksel op de pan.
Laat de zuurkool 5 min. zachtjes stoven.
Schep de rozijnen, appelblokjes en kaneel door de zuurkool.
Leg de plakjes banaan op de zuurkool.
Stoof het zuurkoolmengsel nog 5 min.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn.
Roer de melk, nootmuskaat en peper door de puree.
Vet een ovenschaal in.
Schep het zuurkoolmengsel in de ovenschaal.
Leg de rolletjes ham en ananasschijven op de zuurkool.
Schep de aardappelpuree erbovenop.
Bestrooi de aardappelpuree met geraspte kaas.
Zet de schaal 15 min. in de voorverwarmde oven.

Tips:

Geschikt voor gluten-, noten- en kleurstoffen allergie.
NIET geschikt voor nachtschade- en koemelk allergie.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Fruitijsjes met prosecco.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g fruit, rood (vers
of diepvries)
1 el munt, fijngehakt
200 ml prosecco
200 ml sinaasappelsap
100 g suiker, poeder-

- ijslollievormpjes,
-bekertjes

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: 6 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 386
Energie kcal: 92
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de munt met het rood fruit.
Verdeel het fruit over de ijslollievormpjes.
Meng de prosecco met het sinaasappelsap en
het poedersuiker.
Schenk de sinaasappelprosecco over het fruit.
Steek de stokjes in de vormpjes.
Zet de ijsjes minimaal 6 uur in de diepvries om
te bevriezen.

Fruitsalade met Crème de Cassis.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

150 g aardbeien
- crème de Cassis, een
scheutje
½ meloen, Galia-, rijpe
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardbeien in stukjes.
Verdeel de aardbeien over 2 schaaltes.
Snijd de meloen middendoor.
Snijd één helft van de meloen nogmaals
middendoor.
Ontdoo de twee stukken meloen van de pitten.
Snijd de schil van de meloen er ruim af.
Snijd het vruchtvlees van de meloen in stukjes.
Verdeel de meloen over de 2 schaaltes.
Schenk er een scheutje likeur over het fruit.
Meng het fruit goed door elkaar.
Laat de likeur ruim 1 uur in het fruit trekken.
Scheep vlak voor het serveren een toef stijf
geslagen slagroom op het fruit.

Fruitwater met ananas, mango en druif.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

- ijsblokjes
200 ml water, mineraal-
, bruisend
90 g salade, fruit-, verse
(met ananas, mango en
druif)

Bereidingstijd: 5 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 fruitsalade met de ijsblokjes in een glas.
Schenk er het mineraalwater bij.

Geflambeerde kersen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 boter, klontje
1 sch Cherry Marnier
1 tl citroensap
1 sch cognac
1 el kersen op sap
1 sch Kersensap
1 sch Kirschwasser
1 el slagroom,
stijfgeklopt
2 atl suiker

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de boter.
Karamelliseer de suiker in de boter.
Voeg het citroen- en kersensap toe aan de boter.
Roer de boter tot de suiker geheel is opgelost.
Voeg de kersen toe aan het kersensap.
Laat de kersen goed heet worden.
Giet de cognac en Kirschwasser over de kersen.
Steek de cognac en Kirschwasser aan.
Voeg als de vlammetjes weer gedoofd zijn de Cherry Marnier toe.
Voeg een toef slagroom toe aan de kersen.

Geflambeerde vruchtjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

1 kl boter
1 tl citroensap
- cognac, scheutje
1 el fruitcocktail
- Kirschwasser, scheutje
2 atl suiker
- vruchtensap, scheutje

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de boter in uw gourmetpannetje.
Laat de suiker in de boter karamelliseren.
Voeg de citroen- en vruchtensap toe aan de suiker.
Roer het sap tot de suiker geheel is opgelost.
Voeg de fruitcocktail toe aan het sap.
Wacht tot het sap is ingedikt.
Giet een scheutje cognac en een scheutje Kirschwasser over de vruchtjes.
Steek de cognac aan.
Wacht tot de vlammetjes vanzelf doven.

Geglanceerde worteltjes in sinaasappelsap.



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

3 el boter, room-
- sinaasappelsap
1 bs wortelen
- zout

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

Bereiding.

Maak de worteltjes schoon.
Leg de worteltjes naast elkaar in een hapjes
pan.
Schenk er zoveel sinaasappelsap bij dat de
worteltjes net onder staan.
Voeg de roomboter toe aan de worteltjes.
Voeg wat zout toe aan de worteltjes.
Breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur iets lager
Laat vrijwel alle vocht verdampen.
Schud de worteltjes regelmatig om, zodat ze
gelijkmatig met de ingekookte
sinaasappelsiroop bedekt worden.

Gegratineerde sharonvruchten met geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jannekes.nl

Ingrediënten

2 tl citroenrasp
4 geitenkaas, plakken
½ tl mosterd
1 el olijfolie
- peper
1 el peterselie,
fijngesneden
4 sharonvruchten
½ el wijnazijn
- zout

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de sharonvruchten.
Snijd elke vrucht in 12 partjes (niet helemaal doorsnijden).
Vorm op 4 ovenvaste bordjes een bloem van partjes sharonvruchten.
Leg in het midden van elke bloem een plak geitenkaas.
Laat de kaas onder een hete grill gratineren.
Klop in een kommetje een sausje van de azijn, mosterd, olie, citroenrasp, zout en peper.
Roer de peterselie door het sausje.
Verdeel het sausje over de gratineerde vruchten.

Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.



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

Ingrediënten

4 maïskolven
3 el olie, zonnebloem-
1 el peterselie of
basilicum
125 g room, zure
(bekertje)
- sinaasappel-komijnrub
(zie recept)

Bereidingstijd: 23 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 216
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vegetarisch

Kook de maïskolven 10 min.
Neem ze uit de pan en laat goed uitlekken en iets afkoelen.
Vouw het loof van de maïskolven terug en verwijder de draden.
Wrijf de maïskolven in met de sinaasappel-komijnrub en de zonnebloemolie.
Rooster de maïskolven op de hete barbecue in 6-8 min. rondom goudbruin.
Leg de maïskolven op een schaal en bestrooi met de peterselie of basilicum.
Serveer ze met de zure room.

Havermout met blauwe bessen.



Menugang: Ontbijt-
gerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron:

DeVegaRevolutie.nl

Ingrediënten

100 g blauwe bessen

150 g havermout

1 tl kaneel

1 el lijnzaad, gebroken

150 ml melk

(plantaardige)

150 ml water

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Doe de havermout, water en (plantaardige) melk in een pan op laag vuur en warm het al roerend op totdat het zachtjes begint in te dikken en pap wordt.

Doe de havermoutpap in een kom en voeg de bessen, lijnzaad en kaneel toe.

Heilbot met clementines.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisInfo.be

Ingrediënten

100 g boter, koude
6 clementines
600 g heilbotfilet, verse
2 paprika's, rode
- peper
50 g sjalotten, gepelde
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd of hak de sjalotjes fijn.
Pel drie clementines af.
Verdeel de clementines in partjes.
Snijd de witte vliesjes van de clementines zo
veel mogelijk weg.
Pers de resterende clementines uit.
Schil de paprika.
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.
Snijd het vruchtvlees van de paprika's in
ruitjes.
Verdeel de heilbot in 4 porties.
Kruid de heilbot met peper en zout.
Schik de heilbot in een vuurvaste schaal.
Plaats de heilbot 15 min. in de voorverwarmde
oven.
Zet de laatste min. de grill aan voor een mooi
bruin korstje.
Blancheer de papikaruitjes 1 min. in kokend
water met wat zout.
Giet het vruchtensap met de gehakte sjalotjes
in een pannetje.
Breng het vruchtensap aan de kook.
Laat het vruchtensap op een zacht vuur
inkoken.
Klop vervolgens 75 g koude boter, klontje na
klontje, door de saus.
Houd de saus warm.
Leg de heilbotfilets aan één kant van een
voorverwarmd bord.
Schik aan de andere kant van het bord een
waaier van clementinepartjes.
Overgiet een deel van de heilbot met de saus.
Lepel rondom de clementines druppels saus.

Tips.

Geef dit gerecht een feestelijke tintje.
Verdeel 1 vel filodeeg in 4 ronde stukken.
Bestrijk het filodeeg met wat boter.
Bestrooien de rondjes filodeeg met peper.
Bak de rondjes 10 min. op een beboterde
bakplaat in een voorverwarmde oven op
180°C.
Versier de vis met de rondjes.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hete bliksem met peer en rozijnen.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
1 el margarine,
vloeibare
1 dl melk
- nootmuskaat
- peper
1 kg peren, hand-
75 g rozijnen
1 ui
1 Unox Gelderse
Rookworst (250 g)
- zout

Bereiding.

Schil de peren.
Verwijder de klokhuizen uit de peren.
Snijd de peren in blokjes.
Pel de ui.
Snipper de ui.
Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Kook de aardappelen met een beetje zout in ca.
20min. gaar.
Breid de rookworst volgens de verpakking.
Fruit de uisnippers in de margarine glazig.
Scheep de blokjes peer bij de uisnippers.
Bak de peerblokjes rondom lichtbruin.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen met de melk en peper en
nootmuskaat naar smaak fijn.
Scheep de ui, de peer en de rozijnen door de
aardappelen.
Verdeel de stampot over 4 borden.
Serveer een stuk rookworst bij de stampot.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hollandse tapas II.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Zuivelonline.nl

Ingrediënten

1 sn brood, casino-,
bruin
1 tl honing, vloeibare
50 g kaas, extra
belegen, 30+
50 g kaas, kruiden-
8 pl komkommer
1 tl mosterd
12 radijsjes
8 tomaatjes, Kerst-
12 uitjes, zoetzure
1 el yoghurt, magere

Bereiding.

Snijd de kazen in 8 blokjes.
Rooster het brood.
Snijd het brood in vier driehoekjes.
Meng de yoghurt met de mosterd en honing.
Doe het yoghurtmengsel in een schaaltje.
Serveer de kaasblokjes met het brood,
groenten en dipsaus op een mooie schaal.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: 4 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer).



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

Ingrediënten

1 kip, hele

Voor de vulling:

2 abrikozen
1 appel, zoete
1 courgette, geel
1 courgette, groen
2 tn knoflook,
fijngesneden
2 el olie, olijf-
- tijm, versgesneden
2 uien, rode

Voor de marinade:

1 citroen of limoen,
grote, sap van
200 g honing
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

*Een hele kip bakken gaat prima in de Airfryer!
De hete lucht zorgt ervoor dat het vlees snel
dichtschroeit, zodat het vocht en de smaak
van de kip behouden blijft. De kip blijft zo
heerlijk sappig. Honing en limoen passen heel
goed bij elkaar en geven de kip een heerlijke
smaak.*

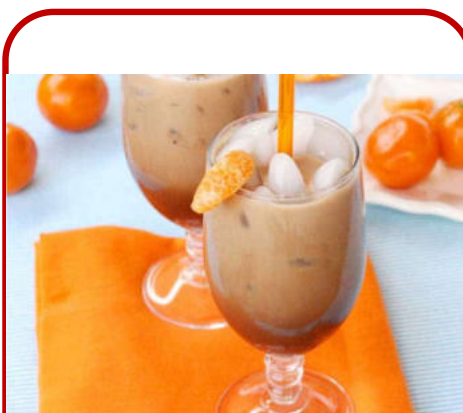
Snijdt alle ingrediënten voor de vulling in kleine
blokjes en meng dit met de olie in een kom.
Breng op smaak met peper en zout.
Vul de kip met het mengsel.
Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Als je beschikt over de grillpan accessoire kun
je deze goed gebruiken om de kip op de
leggen, zodat je meer ruimte hebt in je
airfryer.
In een Viva model past een kip van max. 1,2 kg,
in een Avance model max. 1,6 kg.
Leg de kip in de airfryer en schroeit dicht in 5
min.
Smelt ondertussen in een pan de honing en het
sap van de citroen en breng dit op smaak met
peper en zout.
Haal de kip uit de airfryer en smeer de kip in
met een deel van de marinade.
Zet de temperatuur van de airfryer op 150°C en
leg de kip terug.
Open de airfryer elke 15 min. om de kip in te
smeren met marinade, totdat deze op is.
Na 60 min. is de kip gaar.
Je kunt op twee manieren controleren of de kip
gaar is.
Met een vleesthermometer kun je de
kerntemperatuur meten. Deze moet 85°C zijn.
Als je geen thermometer hebt, kun je ook aan
het vocht zien of de kip gaar is.
Het vocht wat uit de kip komt mag niet meer
roze zijn, maar moet een heldere kleur
hebben.
Eet smakelijk!.

37

Vorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: - min.
Aifryertijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3620
Energie kcal: 862
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

IJskoffie met mandarijntjes.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

¼ kp cacaopoeder
1 el instant koffie
korrels
- ijsblokjes
½ tl kaneel, gemalen
1 snf kruidnagel,
gemalen
3 mandarijntjes,
Clementine
2 kp melk
¼ tl nootmuskaat,
gemalen
¼ kp room
¼ kp suiker, kristal-

Bereiding.

Snijd het kippenvlees in blokjes.
Snijd de meloen door.
Haal de pitten uit de meloen.
Steek met een appelboor balletjes uit de meloen.
Pel de tomaten.
Snijd de tomaten in achten.
Maak de tomaten schoon.
Was de champignons.
Snijd de champignons in dunne plakken.
Besprenkel de champignonplakjes met 1½ tl citroensap.
Vermeng kippenvlees, meloenballetjes, stukjes tomaat en plakjes champignons losjes in een schaal.
Roer de yoghurt, kruiden, zout, peper en rest van citroensap, selderiezout en paprikapoeder door elkaar.
Schenk de saus over de cocktail en laat dit 1 uur in de koelkast intrekken.
Breng de kipcocktail voor het opdienen nog eens goed op smaak.
Verdeel de kipcocktail over 4 cocktailglazen.
Snijd het ei in achten.
Garneer elke cocktail met twee partjes ei.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 624
Energie kcal: 149
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Kartoffelklösse mit Pflaumenmus.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Duitse
Stuks: 15 knoedels
Sterren: **
Bron:
GratisKookboek.be

Ingrediënten

6 aardappelen,
middelgrote (± 1 kg),
schoongeboend, niet
geschild
1 el bloem
65 g bloem
115 g boter
 $\frac{1}{4}$ kp broodkruim, wit-,
fijn, droog
2 eidooiers
1 eiwit, licht geklopt
(1 snf kaneel)
1 snf nootmuskaat
15 tl pruimenmoes of
appelmoes
55 g suiker
2 tl zout

Bereiding.

Verhit 55 g boter in een flinke koekenpan.
Voeg het broodkruim toe aan de boter.
Bak het broodkruim onder voortdurend roeren
bruin.
Neem de pan van het vuur.
Zet het broodkruim apart.
Doe de aardappelen in ruim kokend water met
wat zout.
Laat de aardappelen ± 20 min. flink doorkoken
tot ze gaar zijn.
Laat de aardappelen uitlekken.
Schil de aardappelen.
Rasp de aardappelen fijn.
Klop 60 g boter door de aardappelen.
Klop één voor één de eidooiers door de
aardappelen.
Voeg het zout toe aan de aardappelen.
Voeg de nootmuskaat toe aan de aardappelen.
Blijf de aardappelen kloppen tot een glad deeg
is verkregen.
Breng het deeg op smaak.
Dek het deeg af met plasticfolie.
Zet het deeg 1 uur in de koelkast.
Bestrooi een flink bakblik gelijkmatig met 1 el
bloem.
Leg het gekoelde deeg op het bakblik
Rol het deeg met een met bloem bestoven
deegroller uit tot een rechthoekige lap van ruim
20 cm breed en 35 cm lang.
Zet, als het deeg te kleverig wordt, het dan op
het blik weer even in de koelkast tot het weer
stevig is.
Snijd het deeg in vierkanten van ± 7 cm.
Lepel 1 tl pruimenmoes in het midden van ieder
vierkant deeg.
Bestrijk de kanten van het deeg met wat
geklopt eiwit.
Vouw het lapje deeg diagonaal om.
Druk de zijkanten van het deeg op elkaar.
Breng in een grote pan 4 l water en 2 tl zout
aan de kook.
Doe 4-5 knoedels in de pan.
Roer zachtjes, zodat de knoedels niet aan
elkaar of aan de bodem van de pan gaan
klevan.
Laat de knoedels 3-4 min. flink koken tot ze
komen bovendrijven.
Haal de knoedels met een schuimspaan uit de
pan.
Rangschik de knoedels, als ze allemaal klaar
zijn, op een voorverwarmde schotel.
Bestrooi de knoedels met het gebakken
broodkruim.
Bestrooi de knoedels met de suiker (eventueel
vermengd met kaneel).
Serveer direct.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kastanjesambal.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Tip Culinaire

Ingrediënten

8 kastanjes, gekookte
- ketjap, zoete
6 tn knoflook
- olie
10 pepers, Spaanse,
rode
2 uien, middelgrote
- zout

Bereidingstijd: 10-20
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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd alle ingrediënten zo klein mogelijk.
Bak alle ingrediënten al roerend in hete olie.
Neem de pan van het vuur.
Strooi wat zout over de ingrediënten.
Roer een scheutje zoete ketjap door de ingrediënten.

Let op:

U kunt de sambal niet langer dan een paar weken koel bewaren.

Kersenflapjes.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Antoinette Kooi

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg,
ontdooit
- kaneel
1 blk Kersen Vlaaifruit
(Hak)
- suiker

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Doe op elke plakje bladerdeeg 1 eetlepel
Kersen Vlaaifruit (ongeveer 8 kersen)
Vouw de plakjes schuin dicht (zoals een
appelflap) en druk de 2 open randen lichtjes
aan met een vork.
Bestrooi de kersenflappen met kaneel en
suiker.
Leg de kersenflappen op een bakplaat met
bakpapier in het midden van de oven.
Ongeveer 20 – 25 min. bakken tot ze lichtbruin
zijn geworden.

Tip:

Een heerlijk alternatief voor de bekende
appelflap!
Kan ook met poedersuiker en natuurlijk een
bolletje ijs!

Kersengazpacho.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: De Kersenhut

Ingrediënten

50 g feta, Griekse
250 g kersen, diepvries-
1 komkommer, geschild
2 el olie, olijf-
1 pt paprika's, rode,
gegrilde
2 tl tabasco
1 schl tomaten , tasty-

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de hele inhoud van het potje gegrilde rode paprika (dus met vocht en knoflookteen) in de blender.
Snijd de komkommer en tomaten in stukken en voeg toe aan de paprika.
Voeg de tabasco en kersen toe.
Maal in 1 min. tot een gladde soep.
Breng op smaak met peper.
Verdeel de soep over 4 borden of glazen.
Verkruimel de feta erover.
Besprenkel met de olie.
Serveer koud.

Kersentaart uit de Bohemen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: **
Bron: Karin Jongbloed

Ingrediënten

Voor het deeg:

2 tl bakpoeder
- bloem, om de vorm te bestrooien
200 g bloem
- boter, om in te vetten
200 g boter of margarine,
3 eieren
2 el melk
175 g suiker, basterd-
1 pk suiker, vanille-
1 mp zout

Voor de garnering:

900 g kersen, zonder pit, uit een pot

Om te bestrooien:

2 el amandelen, gehakte
2 el suiker

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Laat de kersen uitlekken.
Roer de boter in een beslagkom zacht.
Voeg, al roerend, na elkaar steeds wat suiker, vanillesuiker, zout en eieren toe (blijf stevig kloppen zodat het beslag schuimig wordt en de suiker oplost).
Meng de bloem en de bakpoeder goed door elkaar.
Doe de bloem bij het beslag doen.
Klop het beslag goed door.
Voeg als het beslag te vast wordt de melk toe.
Neem een springvorm van 26 cm. doorsnee.
Vet de springvorm goed in met boter.
Bestrooi de springvorm met bloem.
Vul de springvorm met het beslag.
Verdeel de kersen over het beslag.
Schuif de springvorm in de oven.
Bak de taart gedurende 50-60 min. (180°C).
Meng de suiker met de amandelen.
Bestrooi 10 min. voor het einde van de baktijd de taart met het amandelmengsel.
Bak de taart in 10 min. af.
Haal de taart uit de oven.
Laat de taart in de vorm afkoelen.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipcocktail met grapefruit.



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

Ingrediënten

1½ grapefruit
250 g kip, gebraden of
gekookt, in
dobbelseentjes
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
4 el sherry
2 el slagroom
2 tl tomatenketchup
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de halve grapefruit uit.
Zeef het grapefruitsap.
Verdeel de hele grapefruit in partjes.
Roer een sausje van de mayonaise,
grapefruitsap, sherry, ketchup, room,
peper en zout.
Vermeng het vlees met de partjes grapefruit.
Verdeel het kipmengsel over 4 wijde glazen.
Giet het sausje over het kipmengsel.
Zet de glazen een uur in de koelkast.

Kipkluijfjes met sinaasappel-worteltjes.



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

700 g aardappelschijfjes, voorgegaard
500 g kipdrumsticks, gekruid
2 sinaasappels, geschild en in partjes gesneden
1 tl suiker
350 g worteltjes, mini-

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de worteltjes in het sinaasappelsap met de stukjes sinaasappel en de suiker ca. 18-20 min.

Verhit de boter.

Bak de drumsticks rondom bruin.

Zet de temperatuur laag en laat de drumsticks zachtjes in ca. 10 min. gaar worden.

Bak de aardappelschijfjes volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Serveer de worteltjes met de kipdrumsticks en gebakken aardappelschijfjes.

Krokante frambozentorentjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Toprecepten.nl

Ingrediënten

50 g amandelen, grof gehakt
125 g bloem, patent-
75 g boter
½ tl kaneelpoeder
100 g suiker, basterd-, witte
100 g suiker, basterd-, bruine
1-2 el water, koud

Voor de vulling:

200 ml crème fraîche
200 g frambozen

Bereiding.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verwarm de oven voor op 170°C.
Roer de boter zacht met de suiker.
Voeg bloem, water en kaneel toe aan de boter.
Kneed het mengsel tot een soepel deeg.
Voeg amandelen toe aan het deeg.
Kneed de amandelen door het deeg.
Scheep met 2 theelepels 12 kleine hoopjes deeg met een tussenruimte van minstens 5 cm op de bakplaat.
Druk de bergjes deeg iets plat.
Bak de koekjes in het midden van de oven in ca. 5-6 min. gaar.
Laat de koekjes iets afkoelen.
Neem de koekjes met een pannenkoekenmes van de plaat.
Leg de koekjes plat neer om ze verder af te laten koelen.
Zet op ieder bord een krokant koekje.
Klop de crème fraîche los.
Scheep een beetje crème fraîche op de koekjes.
Leg op de crème fraîche frambozen.
Dek de frambozen af met een volgend koekje, crème fraîche, frambozen en sluit af met een koekje.
Garneer tenslotte met een toefje crème fraîche en een framboos.

Tips:

Zet de frambozentorentjes op een schaal en strooi er poedersuiker omheen.

Geschikt voor kleurstoffen- en nachtschade-allergie, NIET geschikt voor noten-, gluten- en koemelkallergie.

Wijntip - Probeer hier een Moscato d'Asti of een rosé d'Anjou.

Bereidingstijd: 225 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 598
Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lemon curd.



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

Ingrediënten

125 g boter, room-,
ongezouten
2 citroenen, rasp van
2 citroenen, sap van
(ca. 130 ml)
2 eieren, geklutste
200 g suiker, kristal-,
fijne

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de citroenen en pers ze uit.
Zeef het sap even om velletjes en pitjes te verwijderen.
Doe de citroenrasp, suiker en roomboter in een kom.
Dit recept maak je au bain marie, zet de kom dus op een pan met een laagje kokend water. Zet het vuur niet te hoog.
Laat de ingrediënten in de kom smelten en roer rustig door tot een gladde massa.
Als alle boter is gesmolten voeg je het citroensap toe, roer dit door het mengsel en voeg dan ook de eieren toe.
Nu is het een kwestie van geduld.
Hou af en toe wel even in de gaten of er nog genoeg water in je pannetje zit.
Blijf rustig roeren in de kom terwijl de lemon curd steeds wat dikker wordt.
Als de lemon curd de dikte van yoghurt heeft is hij goed.
Om een tijdsindicatie te geven; dit duurt ongeveer 20 min.
Giet de lemon curd in een schaal om af te koelen (ik maakte een grote portie, voor dit recept is een kleine schaal voldoende).
Terwijl de lemon curd afkoelt, dikt hij ook nog verder in tot de uiteindelijke juiste dikte.
Wanneer de lemon curd helemaal is afgekoeld doe je het in een pot die je in de koelkast bewaard, daar blijft het zo'n twee weken goed.

Lychee-kokosdessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Janet

Ingrediënten

Kokos-laagje:

- kokoslikeur, scheutje
1 el kokosrasp
1 el meel, gries-
½ kp melk
2 tl suiker

Lychee-laagje:

1 atl agar-agar
4 lychees, in plakjes
gesneden
½ kp lychee-sap
- sinaasappellikeur,
scheutje
1 tl suiker

-slagroom, (spuit-)

Bereiding.

Kokos-laagje:

Breng de melk aan de kook met de griesmeel, kokosrasp, suiker en een beetje kokos-likeur. Laat het geheel even doorkoken. Schep dan de pap in 2 kommetjes.

Lychee-laagje:

Laat het sap van de lychees even koken met de agar-agar, wat sinaasappellikeur en suiker. Snijd intussen de lychees door en verdeel ze over het kokos-laagje. Schenk het sap nu over alles heen. Laat het dessert afkoelen, zodat het sap indikt.

Beetje slagroom erover.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Maleisische vruchtengelei.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Maleisische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

500 g bananen, baby- of
appel-
3 carambola's of
sterfruit
12 bld gelatine
2 mango's
1 l melk, kokos-
500 g ramboetans
(evt. ander tropisch
fruit)

- cakevorm van ± 2 l
inhoud

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: 5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de kokosmelk au bain-marie.
Week de gelatine in koud water en los dit dan
in de kokosmelk op.

Leg op de bodem van de cakevorm een mooi
mozaïek van plakjes vruchten en giet hier
voorzichtig een laagje kokosgelei over.
Zet het in de koelkast tot het stijf begint te
worden.

Schep er weer een laagje fruit en een laagje
kokosgelei op en zet het in de koelkast.

Herhaal dit tot alles is op gebruikt.

Eindig met kokosgelei en laat het in de koelkast
tenminste 2 uur hard worden.



Carambola of sterfruit.



Ramboetan

Marokkaans fruitdessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
50 g amandelen, blanke
100 g bloem
20 g boter
3 eieren
5 dl melk
100 g pruimen,
gedroogde
50 g rozijnen
1 dl rum
120 g suiker, poeder-

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

Bereiding.

Week de abrikozen en pruimen één nacht in ruim water.
Week de volgende dag de rozijnen in de rum.
Verhit de melk, maar laat die niet koken.
Laat de pruimen en abrikozen uitlekken.
Meng de suiker en bloem.
Voeg de eieren toe aan de bloem.
Roer beetje voor beetje de warme melk door de bloem tot een glad mengsel is ontstaan.
Voeg de abrikozen, pruimen, rozijnen en rum toe aan de bloem.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Schenk het mengsel in de ovenschaal.
Verdeel de boter in klontjes over de ovenschaal.
Bak het gerecht 45-55 min. in het midden van de oven.
Strooi de amandelen over het gerecht.
Zet het gerecht nog 2 min. onder de grill.

Meloen en kiwi met umer.



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

Ingrediënten

2 el honing, acacia-
2 kiwi
1 meloen
150 g umer

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de meloen.
Scheep de pitten er met een lepeltje uit.
Snijd de meloen in parten.
Verwijder de schil van de meloen.
Schil de kiwi's.
Snijd de kiwi's in plakjes.
Verdeel de meloenparten over 4 bordjes.
Roer in een kommetje de umer en de honing door elkaar.
Scheep het umermengsel over de meloen.
Garneer het gerecht met plakjes kiwi.

Kookinfo:

Umer is een zuivelproduct van gefermenteerde melk.
De smaak van umer wordt omschreven als een zachtzuur.
Het product heeft een yoghurt- of kwarkachtige structuur.
Umer wordt gemaakt van ingedikte halfvolle melk.
Doordat de melk wordt ingedampt, bevat umer twee maal zoveel eiwitten als de oorspronkelijke melk.
Het is geschikt voor gebruik in zoete en hartige gerechten.

Nectarine- en yoghurt-crème-brûlée.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

1 tl allesbinder
200 g bosbessen
1 el boter, room- (om in te vetten)
2 el crème fraîche, koude
2 nectarines
8 el suiker, basterd- (gele of lichtbruine)
300 g yoghurt, Griekse, koude

Bereiding.

Laat de bosbessen in een zeef uitlekken.
Was de nectarines wassen, halveer ze en verwijder de pit
Snijd de nectarines in plakjes en halveer de plakjes.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Vet de soufflévormpjes in.
Roer de allesbinder en de crème fraîche goed door elkaar.
Roer de yoghurt er door.
Verdeel de bosbessen en nectarines over de vormpjes.
Verdeel het yoghurtmengsel over vruchten.
Verdeel de basterdsuiker gelijkmatig in een laagje over de yoghurt.
Schuif de vormpjes zo dicht mogelijk onder hete grill.
Laat de suiker in ca. 3 min. karamelliseren.
Serveer de gerechtjes direct.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: 5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Nectarines uit de oven I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kruimels & kaneel

Ingrediënten

4 nectarines
- suiker, bruine of
honing

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer de nectarines.
Verwijder de pit.
Leg de nectarines met de bolle kant naar beneden in een ovenschaal.
Bestrooi de nectarines met bruine suiker of besprenkel ze met honing.
Zet de nectarines 30 min. in de oven.
Serveer de nectarines met kwark, yoghurt of een bolletje ijs.

Tip:

Bestrooi de nectarines eens met fijngehakte pistachenootjes.

Nectarines uit de oven II.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten

2 abrikozen, rijpe (of 4 helften uit blik)
1 bk frambozen
50 g marsepein, witte
4 nectarines, rijpe (of gele perziken)
4x½ dl sinaasappelsap en sherry, zoete

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer de nectarines.
Verwijder de pit.
Leg de nectarines met de bolle kant naar beneden in een ovenschaal.
Bestrooi de nectarines met bruine suiker of besprenkel ze met honing.
Zet de nectarines 30 min. in de oven.
Serveer de nectarines met kwark, yoghurt of een bolletje ijs.

Tip:

Bestrooi de nectarines eens met fijngehakte pistachenootjes.

Ontbijtshake met blauwe bessen.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
**Bron: Sportgericht
kookboek**

Ingrediënten

200 g bessen, blauwe
2 crackers, volkoren-
2 tl grenadine
3 el havermout
(ongekookt)
1 kiwi
1 hv munt, verse
200 g yoghurt, magere

(1 hv = 1 handvol)

Bereiding.

Mix de yoghurt met de bessen, de havermout, de grenadine, de munt en de kiwi in de blender tot een luchtige shake.
Mix er eventueel wat ijsblokjes bij.
Serveer met crackers om te dippen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: 5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Oosterse salade I.



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

Ingrediënten

1 ananas
1 appel, rode
- ketjap manis
1 komkommer
2 tl sambal
1 el suiker, basterd-,
bruine

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de zaadjes uit de komkommer.
Snijd de komkommer in stukjes.
Schil de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in stukjes.
Boen de ongeschilde appel schoon.
Snijd de appel in stukjes.
Doe de komkommer, ananas en appel in een schaal.
Roer de sambal, suiker en een scheutje ketjap door de vruchten.
Laat de smaken ± 1 uur intrekken.

Ossenstaart met witte druiven.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: De Telegraaf

Ingrediënten

1 kg druiven, witte
- kruidenboeket (2 laurierblaadjes, wat peterselie en tijm)
2 ossenstaarten (vraag de slager ze in stukken van vijf centimeter te snijden)
- peper
100 g spek, zuurkool-
2 uien, grote
4 wortelen, grote
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het spek in dobbelsteentjes.
Hak de uien fijn.
Hak de wortels fijn.
Leg de spekjes in een flinke braadpan.
Leg de wortel op de spekjes.
Zet de braadpan op een laag vuur tot het spek begint te smelten.
Leg ossenstaartstukken op de wortel.
Leg het kruidenboeket op het vlees.
Haal de druiven van de tros.
Leg de druiven boven op de ossenstaart.
Dek de braadpan af.
Zet de braadpan 3½ uur in de oven op 95°C.
Het vlees moet dan van het bot vallen.
Haal het vlees en wat spek uit de saus en zet warm weg.
Zeef de saus.
Laat de saus even inkoken.
Breng de saus indien nodig op smaak met wat zout en peper.

Paasbroodjes met abrikozen en rozijntjes.



Menugang: Gebak,
tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten:

125 g abrikozen,
gedroogde
400 g bloem
50 g boter, room-
1 citroen
1 ei
10½ g gist, gedroogde
200 ml melk
125 g rozijnen, blanke
125 g rozijnen, donkere
20 g suiker, basterd-,
witte
75 g suiker, poeder-
1½ el water
8 g zout

Benodigd:

1 bakpapier
1 mixer met deeghaken
1 rasp
1 springvorm (ø 24 cm)

Bereiding.

Bereid de vulling enkele uren en het liefst 1 dag van tevoren voor.

Doe de rozijnen en de abrikozen in een kom en giet er water bij tot alles onderstaat.

Laat dit 15 min. staan en giet de vruchten vervolgens af.

Laat ze in een vergiet enkele uren tot een dag staan.

Rasp ¼ van de gele schil van de citroen.

Meng in een kom de bloem, de gist, de boter, de basterdsuiker, het zout, de citroenrasp, het ei en de melk met de mixer tot een soepel deeg. Kneed het dan met de mixer minimaal 10 min. door.

Het deeg is wat plakkerig, daarom gaat kneden het makkelijkst met de mixer.

Meng aan het eind van de kneedtijd de vulling door het deeg.

Dek het deeg af met vershoudfolie.

Laat het 1 uur rijzen op een warme plaats.

Bekleed intussen de bodem van de springvorm met op maat geknipt bakpapier en vet de rand in met boter.

Verdeel het deeg in 10 gelijke stukken en rol daar op een licht bebloemd werkblad bolletjes van.

Doe de bolletjes in de springvorm, waarbij je er 1 in het midden legt en 9 rondom.

Dek de vorm losjes af met vershoudfolie en laat het deeg nog 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Haal het plastic van de vorm af en bak de broodjes 25-30 min., tot ze goudbruin zijn.

Meng de poedersuiker met 1-1½ el water tot een soepel en niet te dun glazuur en besprenkel met een lepel het iets afgekoeld brood hiermee.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: 25-30 min.

Wachttijd: 26 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 367

Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 66 g

w/v suikers: 34 g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

w/v verzadigd: 4 g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: 0,9 g

Pancakes met kersen.



Menugang: Ontbijt-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kersenhut.nl

Ingrediënten

230 g bakmeel, zelfrijzend-
1 tl bakpoeder
2-3 klnt boter
6 eieren, grote
400 g kaas, geiten-, zachte of ricotta
1 kaneelstokje (klein)
450 g kersen, ontpit en gehalveerd (vers of uit een pot)
280 ml melk, halfvolle
1 sinaasappel, schoongeboend
2 el suiker ½ el suiker, poeder-
½ vanillestokje, merg eruit geschraapt

Bereiding.

Split de eieren en houd de eiwitten apart. Klop de dooiers los met de melk en kop er dan beetje bij beetje het zelfrijzend bakmeel en het bakpoeder door tot een glad, dik beslag. Dek dit af en laat dit 30 min. rusten.

Klop de kaas of ricotta met de poedersuiker en het merg van het vanillestokje en knijp e wat sinaasappelsap over. Houd dit apart.

Doe de suiker in een pan en schep er 2 eetlepels water bij. Voeg het kaneelstokje toe, breng alles aan de kook en laat het rustig koken tot u meer en meet belletjes in de siroop ziet. Voeg nu de kersen toe en roer ze door de siroop. Zet het vuur lag en kook het 5-10 min. op laag vuur, of tot het fruit wat zachter wordt en wat sap afgeeft.

Als je klaar bent om de pannenkoeken te bakken, klop je de eiwitten met een snufje zout stijf en spatel je ze voorzichtig door het beslag. Zet een zware koekenpan met anti-aanbaklaag op het vuur en voeg een klontje boter toe. Doe er een schep van het beslag in en bak in een paar min. of tot de bovenkant belletjes vertoont en de onderkant goudbruin is. Keer het pannenkoekje om en bak ook tot de andere kant goudbruin is.

Serveer ze met de kersen (vergeet niet het kaneelstokje te verwijderen), en flinke toef van de gezoete kaas en wat sinaasappelrasp.

Tip:

Lekker met crème de cerise en een bol kersen-ijs.

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Papaja met ham en kaascrème.



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

Ingrediënten

100 g ham, rauwe
3 el kaas, Parmezaanse
1 papaja, rijpe
1 tl paprikapoeder
- peper
- zout
½ bk zure room

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng in een kommetje de zure room, kaas, paprikapoeder, peper en zout.
Doe het mengsel in een spuitzak.
Snijd de papaja in 4 parten.
Verwijder de pitten uit de papaja.
Verdeel de parten papaja over 4 borden.
Leg de in dunne plakjes gesneden ham er naast.
Spuit toefjes kaascrème op de papajapartten.

Poffertjes met fruit.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

**1 klt boter, room-,
halfvolle**
1 blk fruitcocktail
- kaneel, gemalen
1 pk poffertjes (à 300 g)
- stroop, schenk-
- suiker, poeder-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 257
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schenk de fruitcocktail in een zeef.
Laat het fruit uitlekken.
Verwarm de poffertjes volgens de
gebruiksaanwijzing op de verpakking
Voeg een klontje roomboter toe aan de
poffertjes.
Scheep de poffertjes voorzichtig om.
Serveer de poffertjes samen met de
fruitcocktail op de borden.
Bestrooi de poffertjes naar smaak met kaneel,
poedersuiker en een scheutje schenkstroop.

Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Het grote
Indische kookboek

Ingrediënten

1 kp ananasblokjes
(indien uit blik, dan
goed laten uitlekken)
1 appel, grote, harde, in
stukjes
1 grapefruit, in kleine
partjes
¼ komkommer, in
dunne schijfjes
10 radijsjes, in partjes

Sausje:

½ tl djah
1 el ketjap
1½ tl sambal riport

Bereiding.

Maak een sausje van de sausingrediënten.
Doe alles in een diepe kom en roer het geheel
goed door elkaar.
Laat alles goed intrekken.

Tip.

Serveer bij witte rijst, nasi goreng of bami met
een kip- of vleesgerecht.

63

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rode vruchtenkoffie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Toprecepten.nl

Ingrediënten

- ijsblokjes
 $\frac{3}{4}$ l koffie, sterke,
afgekoelde
- suiker
2 dl vruchten, rode
(aarbeien, bessen,
kersen), gepureerd

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vermeng de koffie met de rode vruchten.
Voeg suiker naar smaak toe.
Serveer de koffie op ijsblokjes.

Tip:

Lekker bij de BBQ.

Roergebakken tropisch fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Kookgek.be

Ingrediënten

150 g ananasschijven
(met schil),
dungesneden
- bananenbladeren
1 el boter
2 el kokos, geraspte
2 el limoensap
150 g papaja, verse, in
blokjes
1 sinaasappel, het sap
van

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de kokos in een droge koekenpan in 2 min. lichtbruin en schep de kokos op een bord. Snijd de ananasschijven in vieren; laat de schil eraan.
Verhit de boter in een wok en bak de ananas en de papaja op hoog vuur 2 min.
Voeg het limoen- en sinaasappelsap toe en bak het fruit al roerend nog 2 min.
Schep het roergebakken fruit op de bordjes bedekt met bananenblad en garneer met de kokos.

Russische compote.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Smulweb

Ingrediënten

¼ l rum
500 g suiker
500 g vruchten (bijv.
aardbeien, perziken,
peren, frambozen)
½ l water

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het water met de suiker aan de kook.
Voeg de vruchten toe en laat deze 5 min. meekoken.
Giet dit mengsel over in een Keulse pot onder toevoeging van de rum.
Behandel op deze manier de verschillende vruchten door elkaar.

Tip:

Laat de compote enkele dagen trekken voor de smaak.

Salade van andijvie, druiven en biefstuk.



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

Ingrediënten

50 g amandelen,
geroosterde, gehakte 1
zk andijvie.
voorgesneden
200 g biefstukreepjes
4 el cranberries,
gedroogde
4 trs druiven
- olie, olijf-
½ peper, rode, in dunne
reepjes

Voor de dressing:

2 el azijn, balsamico-
1 tl honing
1 tl mosterd
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
- zout en versgemalen
zwarte peper

Bereiding.

Was de druiven, pluk en halveer ze.
Meng de ingrediënten voor de dressing met
elkaar en maak op smaak met zout en peper.
Verhit olijfolie in een koekenpan en bak hierin
de biefstukreepjes kort aan.
Bestrooi de reepjes met zout en peper.
Verdeel de andijvie en druiven over de borden.
Schep de dressing erover en garneer met de
biefstukreepjes, rode peper, gedroogde
cranberries en amandelen.

67

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade van appel, peer en blauwe kaas.



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

Ingrediënten

2 appels, friszure (groene)
3 stl bleekselderij
200 g kaas, blauwe
1½ dl olie, olijf-, extra vierge
1 peer, rijpe
- sap van 1 limoen
2 kr sla, kleine
2 tl tabasco, groene
1 bk tuinkers
- zout

Bereiding.

Haal de blaadjes sla los van de kropjes.
Was de slablaadjes.
Droog de blaadjes in een slacentrifuge of dep ze voorzichtig droog met keukenpapier.
Was de appels en peer.
Snijd de appels en peer met schil in partjes.
Snijd vervolgens de partjes appel en peer in plakjes van ½ cm.
Snijd de stengels bleekselderij in stukjes van 5 cm.
Snijd de stukjes bleekselderij over de lengte in reepjes.
Maak een dressing van limoensap, olijfolie, tabasco en zout.
Meng de dressing voorzichtig met de partjes appel, peer en selderijreepjes.
Rangschik ca. 10 blaadjes sla op een bord.
Verdeel het appel-peer-selderijmengsel over de slablaadjes.
Brokkel vervolgens de blauwe kaas over het appel-peer-selderijmengsel.
Garneer de salade met wat verse tuinkers.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 597
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 53 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: 15 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sinaasappel-gember drank (zandloperdieet).



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

4 cm gember, verse
1 l mineraalwater (met
of zonder prik)
1 sinaasappel

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 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.

Spoel de ongeschilde sinaasappel onder de kraan af.
Snijd de sinaasappel in dunne plakken.
Snijd de gember in de lengte in dunne repen (schillen niet nodig).
Meng de sinaasappel en de gember met het mineraalwater.
Roer het geheel goed door.
Laat het mineraalwater minimaal 1 uur in de koelkast op smaak komen.
Schenk het mineraalwater door een zeef in de glazen.

Sinaasappelkippenleverpâté.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron:
Gratiskookboek.be

Ingrediënten

25 g boter
150 g kippenlevertjes
1 tn knoflook
1 tl kruiden,
Provençalse
- peper
1 sinaasappel
¼ bk tuinkers
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de sinaasappel dik.
Snijd de partjes tussen de vliezen van de sinaasappel uit.
Vang het sap op.
Smelt de boter in een koekenpan.
Pers de knoflook boven de boter uit.
Voeg de kippenlevertjes toe aan de boter.
Voeg de kruiden toe aan de kippenlevertjes.
Bak de kippenlevertjes in ± 5 min. gaar.
Haal de kippenlevertjes uit de koekenpan.
Doe het sap in de koekenpan.
Breng het sap aan de kook.
Voeg de sap bij de levertjes.
Pureer de levertjes.
Breng de pâté op smaak met peper en zout.
Zet de pâté minstens 1 uur afgedekt in de koelkast.
Scheep de pâté op 2 borden.
Garneer de paté met partjes sinaasappel en tuinkers.
Serveer stokbrood bij de pâté.

Sinaasappelsalade I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

1 mp kaneel
2 sinaasappels, grote
1 el walnoten, gepelde

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Schil de sinaasappels dik en snijd ze in plakken.
Verdeel de plakken sinaasappel over 2 bordjes
en strooi er wat kaneel over.
Hak de walnoten grof en strooi ze over de
sinaasappels.

Sinaasappelsalade II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Voedzaam & snel

Ingrediënten

1 avocado
1 el azijn, appel-
50 g feta
2 el olie, olijf-
½ tl peper, uit de molen
2 tk peterselie, verse
40 g rucola
2 sinaasappels
½ ui, rode
30 g walnoten
½ tl zout, zee-

Bereiding.

Verdeel de rucola over twee borden.
Snijd de schil van de sinaasappels en snijd ze vervolgens in blokjes.
Snijd de avocado doormidden tot aan de pit, draai de helften van elkaar en lepel het vruchtvlees uit de schillen, snijd dit in blokjes.
Snijd de rode ui fijn en hak de walnoten grof.
Verdeel de sinaasappel-, avocadostukjes, de rode ui en de walnoten over de rucola.
Brokkel de feta er overheen.
Meng de olijfolie, de appelazijn, de peper en het zeezout in een schaaltje en druppel dit over de salade.
Snijd de peterselie fijn en voeg dit toe aan de salade.

72

Vorb.tijd: 15 min.
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

Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Del Monte

Ingrediënten

1 banaan
- ijsklontjes
1 bl Mango op siroop
(DelMonte)
1 l sinaasappelsap

Bereidingstijd: 5 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.

Pel de banaan.
Snijd hem in stukjes/plakjes.
Giet het blik DelMonte Mango af.
Plaats alle ingrediënten in een blender.
Mix tot je een dikke, romige smoothie hebt.

Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.



Menugang: Voorrecept
Keuken: Griekse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Allrecipes.com

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
2 citroenen, kleine, sap
van
3 eieren
- peper, zwarte,
versgemalen
½-¾ kp rijst (of
vermicelli)
½ tl zout

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

Bereiding.

Traditionele Griekse Paassoep.

Breng de kippenbouillon aan de kook.
Doe de rijst of vermicelli erbij en laat 15 min.
doorkoken.
Klop intussen de eieren schuimig.
Voeg er langzaam, onder voortdurend kloppen,
het citroensap aan toe.
Giet er dan 3-4 koppen bouillon bij (met een
eetlepel per keer en blijf kloppen).
Haal de rest van de bouillon van het vuur en
klop het eimengsel erdoor.
Breng de soep op smaak met zout en peper en
dien direct op.

Stoofpotje van procureur met granaatappel.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Keurslager

Ingrediënten

1 bouillonblokje,
kippen-
30 g granaatappelpitjes
¼ tl kaneel
¼ tl nootmuskaat
- olie, olijf-
¼ tl peper, zwarte
500 g procureur, in
stukken
3 el siroop,
granaatappel-
2 uien, fijngesneden
50 g walnoten

*procureur = varkensnek
zonder been*

Bereiding.

Verhit wat olijfolie in de pan en bak de
procureur snel goudbruin.
Haal het vlees uit de pan.
Bak de ui in dezelfde pan glazig en voeg het
vlees weer toe.
Voeg de specerijen toe en verkruimel het
bouillonblokje boven de pan.
Doe er water bij tot het vlees net niet helemaal
onder staat, breng aan de kook en draai het
vuur laag.
Laat een half uur sudderen.
Giet na een half uur de granaatappelsiroop erbij
en laat het geheel nog 30-45 min. stoven tot
het vlees uit elkaar begint te vallen.
Voeg eventueel nog zout en peper toe.
Rooster de walnoten in een koekenpan.
Hak ze fijn met een mes.
Strooi ze, samen met de granaatappelpitjes,
over de stoofschotel.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1221
Energie kcal: 291
Eiwit: 17,6 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22,6 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: 16,6 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tajine van kip met abrikozen.



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

Ingrediënten

12 abrikozen, gewelde
75 g amandelen, hele
½ el gemberpoeder (djahé)
8 kipdrumsticks
1 el olie, olijf-
- peper
1 env saffraan
1 ui, in ringen
- zout

Bereiding.

Bestrooi de drumsticks met zout en (versgemalen) peper.
Verhit de olie in een tajine of hapjespan en bak hierin de drumsticks rondom goudbruin.
Voeg de ui en het gemberpoeder toe en bak alles nog zachtjes 2 min.
Voeg de abrikozen, de amandelen, de saffraan, 400 ml heet water en naar smaak zout en (versgemalen) peper toe.
Leg de deksel schuin op de pan en stoof de kip op laag vuur in ca. 40 min. gaar.
Serveer de kip in de tajine of schep hem in een mooie schaal.

Tip:

Lekker met couscous en gestoofde courgette met komijn.



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Terrine van sinaasappelen met limoen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carta

Ingrediënten

6 gelatineblaadjes à 2 g
4 limoenen
8 sinaasappelen
30 g suiker

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de gelatineblaadjes weken in een bodem koud water.

Pers 7 sinaasappelen en 4 limoenen uit.

U zou zo'n ½ l sap moeten overhouden (voeg bij indien nodig!).

Giet het sap in een steelpan, voeg de suiker erbij en verwarm zachtjes tot de suiker gesmolten is.

Neem de pan van het vuur en voeg er de uitgedrukte blaadjes gelatine bij.

Blijf roeren tot alles mooi opgelost is.

Giet ruim een cm van deze vloeistof in een cakevorm en laat opstijven in de koelkast.

Intussen schilt u de achtste sinaasappel.

Verdeel hem in partjes.

Als de bodem geleidelijk dik is, legt u er de partjes sinaasappel op.

Deze overgiet u met het sap, tot aan de bovenkant van het fruit.

Zet de vorm opnieuw in de koelkast.

Zodra de tweede laag stijf is, giet u de rest van het sap erover en laat u de terrine heel de nacht opstijven in de koelkast.

Recupereer de schil van een limoen en een sinaasappel.

Snijd ze in fijne staafjes, die u een min. in een bodempje kokend water dompelt.

Laat ze uitlekken, doe ze schrikken onder een straal koud water en schik ze op een bordje dat u met cellofaanpapier bedekt.

Zet dit bordje in de koelkast.

Om de terrine uit de vorm te halen dompelt u ze 30 seconden in heet water.

Draai ze om op een schotel.

Versier met de schilletjes en dien koud op.

Tip:

Geef er 'crème Anglaise' bij.

Tomaat, ansjovis en kaastosti.



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

Ingrediënten

6 ansjovisjes
4 sn brood, wit-
2 el kaas, Parmezaanse,
gerasppte
- oregano
- paprikapoeder
1-2 tomaten, in plakjes
gesneden

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de plakjes tomaat, de ansjovisjes en de geraspte kaas over 2 sneetjes brood.
Strooi wat paprikapoeder over de sneetjes.
Strooi wat oregano over de sneetjes.
Leg de 2 overige sneetjes op de belegde sneetjes.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruin brood!

Tonijntartaar met pruimen en koffielikeur.



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

Ingrediënten

20 cl koffielikeur/-siroop
- peper
20 g pijnboompitten
50 g pruimen
500 g tonijnfilet
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de pruimen in een kom.
Dompel ze volledig onder water.
Laat ze gedurende 2 min. in de magnetron op 700 watt wellen.
Laat de pruimen vervolgens uitlekken en hak ze in fijne stukjes.
Maak de tonijn schoon.
Snijd deze in kleine blokjes van 5 cm.
Schil de gember en snijd deze in kleine blokjes van ongeveer 1 cm.
Meng de tonijn met de pruimen, de pijnboompitten en de gember.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Giet de koffielikeur in een klein pannetje en breng deze aan de kook.
Laat de koffielikeur tot de helft inkoken en vervolgens afkoelen.
Leg een portie tonijntartaar in het midden van het bord en versier vervolgens met de ingekookte, afgekoelde koffielikeur.

Serveertip:

Serveer met vers gebakken stokbrood.

Tropische fruitsmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 bananen, grote, rijpe,
in plakjes
6 ijsblokjes
4 kiwi's, rijpe
1 limoen, sap van
1 mango, rijpe, in
blokjes
200 ml sinaasappelsap,
verse

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alles in de mengbeker van een blender.
Laat het een paar min. op de hoogste stand
helemaal fijn en romig malen.
Schenk in 4 hoge glazen en serveer direct.

Tropische kwark.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Wereld
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2001

Ingrediënten

1 blk fruitmix, tropical,
op lichte siroop (439 g)
4 el nougatine
500 g kwark
6 el siroop, vruchten-,
tropical

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de kwark en de vruchtensiroop goed door elkaar.

Laat de fruitmix uitlekken.

Schenk de kwark in 4 coupes.

Verdeel het fruit over de coupes.

Garneer de coupes met de nougatine.

Tip:

Wijnadvies - Friszoete tot halfzoete witte wijnen.

Tropische yoghurtshake.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Plus magazine

Ingrediënten

1 banaan, rijpe
1 mango, rijpe
1 sinaasappel, sap van
1 l yoghurt

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak het mango- en bananenvruchtvlees fijn.
Blend alle ingrediënten schuimig.
Giet de shake in glazen
Serveer de glazen met een rietje, een sinaas-
appelschijf en parasolletje.

Truffels van gedroogd fruit en noten.



Menugang: Tussen-
doortje

Keuken: -

Porties: -

Sterren: ***

Bron:

GoedEtenGezondLeven.nl

Ingrediënten

20 dadels, zonder pit
100 g noten,
ongebrende, gemengde

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Pureer de noten met de dadels in een
keukenmachine tot een stevige massa.

Vorm er balletjes van.

Laat de balletjes opstijven in de koelkast.

Tip:

Gebruik in plaats van dadels eens gedroogde
abrikozen en/of vijgen.

Meng eens 2 tl cacao door de truffels; rol de
balletjes doorgemalen kokos, cacao of gehakte
geroosterde noten.

Dip de balletjes in warme gesmolten pure
chocola van minimaal 70% cacao.



Varkenskotelet met sinaasappel.



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

Ingrediënten

4 tl citroenschil, geraspt
1 tl majoraan
- peper, naar wens
- peterselie, voor de
garnering
4 sinaasappels, kleine,
in schijfjes gesneden
4 el tomatenpuree
240 g ui, fijngesneden
8 varkenskoteletten à
90 g
2½ dl water
- zout, naar wens

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (gasovenstand 6).

Kruid de koteletten.

Grilleer de koteletten op een rooster gedurende 4-5 min. (tot beide zijden bruin zijn).

Leg de koteletten in een ovenschotel.

Voeg de uien, tomatenpuree, water en citroenrasp toe aan de koteletten.

Leg de sinaasappelschijfjes op de koteletten.

Bestrooi de koteletten met majoraan.

Zet de schotel gedurende 20-30 min. in de oven (totdat het vlees gaar is).

Serveer de koteletten zeer warm, gegarneerd met peterselie.

Vijgen op zijn Grieks.



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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
100 g suiker
12 vijgen, verse
½ l wijn, witte

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

Bereiding.

Breng in een pannetje de wijn met het citroensap en de suiker aan de kook. Leg er de vijgen in en laat ze zachtjes 3 min. gaar koken. Schep ze voorzichtig om en laat ze in de vloeistof afkoelen. Schep ze eruit en laat de vijgen en de vloeistof beide in de koelkast goed koud worden. Serveer de vijgen overgoten met de koude, zoete wijnsaus.

Vijgentulband Persepolis.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Iraanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

¾ dl Apricot brandy
600 g frambozen
75 g pistaches, gehakte
3 dl port, oude
6 dl room
12 vijgen, goed rijpe

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de vijgen en snijd ze in de lengte doormidden.

Leg ze in een kring op een platte schaal met de ronde kant naar binnen.

Schik de frambozen er omheen.

Roer de port en de likeur voorzichtig door de opgeklopte slagroom en bedek er het fruit mee.

Bestrooi met de gehakte pistaches.

Wafels met verse vruchten.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Porties: 8
Sterren: **
Bron: Lekker eten
zonder fratsen

Ingrediënten

250 g bloem
100 g boter, gesmolten
4 eieren
4 dl melk
- slagroom, stijfgeklopt
100 g suiker
½ tl suiker, vanille-
- zomerfruit (bijv.
aardbeien, frambozen,
bessen)
½ tl zout

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

Voorbereiding:

Meng de bloem met de suiker, vanillesuiker en zout.
Klop de eieren los met de melk.
Giet het eimengsel al roerend beetje bij beetje bij de bloem.
Roer de gesmolten boter bij de bloem.
Laat het beslag 15 min. rusten.
Bak de wafels met een ingevet wafelijzer.
Laat de wafels afkoelen.

Bereiding:

Verwarm de wafels een paar min. in een voorverwarmde oven.
Bedek de wafels met geklopte slagroom en verse aardbeien, bessen of andere zomervruchten.

Warme geitenkaas met portrozijnen (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 2000-2

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
1 pk Chèvre de Bellay
(113 g)
1 mp kruidnagelpoeder
- peper, zwarte,
versgemalen
1 dl port, witte
75 g rozijnen
1 zk suiker, vanille-
1 zk walnoten

Bereiding.

Roer in een hoge kom de rozijnen, port en vanillesuiker door elkaar.
Verwarm de afgedekte rozijnen in de magnetron ca. 4 min. op 700 Watt.
Neem de rozijnen uit de magnetron.
Laat de rozijnen afkoelen.
Breng de rozijnen op smaak met peper en een snuffje kruidnagelpoeder.
Rooster het brood in een broodrooster.
Steek met een uitsteekvormpje 4 rondjes uit het geroosterde brood.
Leg op elk bord 1 broodrondje.
Snijd de geitenkaas in 4 stukjes.
Leg de stukjes kaas op een bord.
Verwarm de geitenkaas in de magnetron ca. 30 sec. op 700 Watt.
Leg de warme kaas op de broodrondjes.
Scheep de portrozijnen rond de broodrondjes.
Garneer het geheel met 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Waterijs van grapefruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker eten
zonder fratsen

Ingrediënten

50 g suiker, basterd-,
witte
3 dl grapefruitsap, rood,
vers geperst (ca.
4 grapefruits)
4 munt, toefjes
2 dl sinaasappelsap,
vers geperst (ca.
4 perssinaasappels)

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 630
Energie kcal: 150
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bring het grapefruitsap, sinaasappelsap en suiker aan de kook.
Kook het mengsel op een laag vuur tot de suiker is opgelost.
Laat het mengsel afkoelen.
Doe het mengsel in een grote diepvriesschaal of -doos.
Laat het mengsel in de vriezer ca. 1 uur bevriezen.
Schep het mengsel tijdens het bevriezen elke 15 min. met een vork om.
Serveer het ijs in hoge glazen.

Wentelteefjes van suikerbrood met rode vruchtensaus.



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

Ingrediënten

200 g bosvruchten
(diepvries)
50 g boter
1 citroen,
schoongeboend
2 eieren
3 tl kaneel
400 ml melk
100 g suiker, poeder-
1 suikerbrood

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de schil van de citroen en pers deze uit.
Doe de bevroren bosvruchten samen met 50 g
poedersuiker, de citroenrasp en het -sap in
een steelpannetje.

Laat 15 min. doorkoken en pureer het
vervolgens glad met een staafmixer tot een
dikke saus.

Snijd het suikerbrood in 8 plakken.

Kluts de eieren, klop ze los met de garde en
meng de melk, kaneel en 50 g poedersuiker
erdoor.

Haal de plakken suikerbrood door het
eimengsel.

Verwarm in een koekenpan steeds een klontje
boter en bak de plakken suikerbrood in de
roomboter rondom goudbruin.

Serveer de wentelteefjes met de rode
vruchtensaus.

Tip:

Je kunt de wentelteefjes ook van tevoren
maken en opwarmen in de oven.

(Wild)pâté met pruimencompote en Bockbier.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 1000 bierrecepten

Ingrediënten

1 tl aardappelmeel
2 dl appelsap
33 cl bier, Bock-
1 kaneelstokje
1/4 tl pimentpoeder
250 g pruimen
1 tl suiker, gelei-
50 g veldsla, fijne
4 plk wildpâté

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het bier met het appelsap, het kaneelstokje en het pimentpoeder aan de kook. Laat het op een laag vuur minstens een half uur trekken.

Zeef het mengsel boven een andere pan. Zet het terug op het vuur en roer de geleisuiker erdoor.

Roer het aardappelmeel met 1 el water tot een glad papje en voeg dit al roerend aan de gelei toe.

Was de pruimen, haal de pitten eruit, snijd ze in vieren, leg ze in de gelei en laat die afkoelen. Verdeel de sla over 4 borden, leg de pâté erop, schep er een beetje compote over en geef de rest er apart bij.

Tip:

Lekker met een glas Bockbier.



Wild konijn met pruimen.



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

Ingrediënten

75 g boter
3 dl bouillon
1 tn knoflook
1 konijn, wild (1500 g),
in stukken verdeeld
- peper
250 g pruimen,
gedroogde
100 g spek, ontbijt-
1 ui
3 dl wijn, rode
2 worteltjes
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Pel het knoflookteentje.
Snipper het knoflookteentje.
Schrap de worteltjes.
Snijd de worteltjes in plakjes.
Snijd het ontbijtspek in blokjes.
Bestrooi de stukken konijn met wat peper en zout.
Verhit de boter in een pan.
Bak de stukken konijn in de boter rondom bruin.
Voeg de ui, knoflook en ontbijtspek toe.
Bak de ui, knoflook en ontbijtspek even mee.
Voeg de wijn, bouillon en pruimen toe.
Breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron lager.
Leg een deksel op de pan.
Laat alles ongeveer 1½ uur zachtjes sudderen (tot het konijn en de pruimen gaar zijn).
Schep met een schuimspaan de stukken konijn en de pruimen uit de pan.
Leg de stukken konijn en de pruimen op een schaal.
Giet een beetje van de saus over het konijn en de pruimen.
Geef de rest van de saus er apart bij.

Tip:

Lekker met aardappelpuree en spruitjes.

Wild konijn met zuidvruchten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Natalia Ruiz-Oud

Ingrediënten

1 fls bier, oudbruin (3 dl)
60 g bloem
50 g boter
1 konijn, in delen (à 1 kg)
125 g oesterzwammen
- peper, zwarte (versgemalen)
250 g tutti frutti
1 pt wildfond (380 ml)
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

In een pan 2 dl water aan de kook brengen.
Van vuur af tutti frutti toevoegen en ca. 15 min. laten wellen.
Intussen konijndelen bestrooien met zout en peper.
Op een plat bord de bloem strooien.
De konijndelen erdoor wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met bloem.
In een grote braadpan boter verhitten.
De konijndelen zo'n 10 min. bakken, regelmatig keren.
Intussen de oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden.
In een zeef de tutti frutti laten uitlekken.
De konijndelen uit pan nemen en op een bord leggen.
De fond en het bier toevoegen aan het bakvet.
Het bakvet aan de kook brengen en evt. aanbaksels losroeren.
De konijndelen weer terugleggen in pan.
De oesterzwamreepjes en tutti frutti toevoegen.
Afgedekt zo'n 1½ uur zachtjes laten stoven.
15 min. voor einde van stooftijd de deksel verwijderen en de saus iets laten inkoken.
De konijndelen uit pan nemen en over vier borden verdelen.
De saus op smaak brengen met zout en peper.
De saus naast de konijndelen scheppen.

Tip:

Serveren met aardappelpuree en spruitjes.

Winterfruit uit de wok met kaneelstroop.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 2000-02

Ingrediënten

1 appel, zachtzure (bv. Elstar)
3 el appelsap
2 el citroensap
½ tl kaneelpoeder
1 peer, hand-, stevige
1 el roomboter
1 el rozijnen
1 el suiker, basterd-, bruine
25 g walnoten
evt.
- kaneelwafeltjes
- room, zure

Bereiding.

Snijd de walnoten in stukjes.
Schil de appel en de peer.
Snijd de appel en de peer in vieren.
Verwijder het klokhuis uit de appel en de peer.
Snijd de appel en de peer in schijfjes.
Besprenkel de appel en de peer met citroensap.
Verhit de boter in een wok.
Roerbak de schijfjes fruit ca. 30 sec. op een halfhoog vuur.
Strooi de suiker over het fruit.
Laat de suiker al roerend smelten.
Voeg de appelsap, kaneel en rozijnen toe aan het fruit.
Laat het geheel ca. 1 min. zachtjes sudderen.
Haal het fruitmengsel van het vuur.
Roer de walnoten door het fruitmengsel.
Serveer het fruit direct bijvoorbeeld met een schepje zure room en kaneelwafeltjes.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Winterfruitpannenkoek.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 appel, grote
1 el citroensap
1 el kaneel
3 mandarijnen
1 el olie
4 pannenkoekjes, kant-en-klare
1 peer
100 g sinaasappel-marmelade
1 dl sinaasappelsap
- suiker, poeder-, om te bestrooien

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
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 appel en de peer, snijd ze in 4 parten en verwijder het klokhuis.

Snijd de appelpartten in 3 plakjes en halveer de peerpartten in de lengte.

Besprenkel de appel en de peer met het citroensap.

Pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes.

Verhit de wok, laat de olie over de panbodem uitvloeien en roerbak de appel, peer en mandarijn ± 2 min.

Voeg de marmelade toe en strooi de kaneel erover.

Schenk het sinaasappelsap in de wok, schep het fruit om en verwarm het geheel op laag vuur nog 2 min.

Verwarm de pannenkoeken intussen volgens de gebruiksaanwijzing en leg ze op warme borden.

Schep het fruit met de saus op de onderste helft, klap de bovenkant over de vulling dicht, bestrooi de pannenkoeken dun met poedersuiker en serveer ze warm.

Wortel, sinaasappel, gember en appel smoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

300 ml appelsap
5 bospeentjes
1 cm gember, verse
300 ml jus d'orange
100 ml yoghurt

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de bospeentjes en snijd ze in kleine stukjes.

Schil de gember en snijd fijn.

Mix de bospeen, jus d'orange, gember, appelsap en yoghurt in een blender tot een gladde substantie.

Serveer direct.

Yoghurt met vruchten.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 365 gerechten

Ingrediënten

750 g aardbeien
- cornflakes
2 dl karnemelk
2 kiwi's
200 g room, slag-
2½ dl sap, appel-
- sap, citroen- (2 st)
125 g suiker
1 pk suiker, vanille-
5 dl yoghurt

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2650
Energie kcal: 630
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.

Meng de yoghurt, met de karnemelk, citroensap en appelsap.
Breng het yoghurtmengsel op smaak met de suiker en vanillesuiker.
Klop de slagroom stijf.
Roer de slagroom door het yoghurtmengsel.
Was de aardbeien.
Maak de aardbeien schoon.
Halveer de aardbeien.
Schil de kiwi's
Snijd de kiwi's in schijfjes.
Meng de vruchten door het yoghurtmengsel.
Zet het yoghurtmengsel koel weg.
Serveer de yoghurt koel met wat cornflakes.

Yoghurtflip met appel en/of peer.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el amandelschaafsel
1 appel, hand- (en/of peer)
3 el jam, bosvruchten-
½ tl kaneel, gemalen
800 ml yoghurt, magere

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin.
Schud het schaafsel op een bord.
Meng de handappel en/of peer geschild en in kleine blokjes met de kaneel en de bosvruchtenjam goed door elkaar.
Schenk 400 ml yoghurt in 4 glazen of schaaltes.
Scheep het fruitmengsel op de yoghurt.
Schenk de rest van de yoghurt langzaam over het fruit.
Bestrooi de glazen/schaaltjes met het amandelschaafsel.

Yoghurtpannenkoeken met fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 zk bakpoeder
200 g bloem
2 eieren
3 el honing
4 el olie, zonnebloem-
1 suiker, poeder-, om te
bestrooien
1 zk suiker, vanille-
500 g yoghurt, halfvolle
250 g zachtfruitmix

Bereiding.

Meng in een kom de bloem met de vanillesuiker en bakpoeder.

Voeg de yoghurt en eieren toe en klop met een garde of vork tot een glad beslag.

Verhit steeds een beetje olie in een koekenpan en schep met een soeplepel 1-2 lepels beslag in de pan.

Bak de pannenkoek in 2-3 min. per kant goudbruin en gaar.

Laat de pannenkoek op een bord glijden en bak met de rest van de olie en het beslag meer pannenkoeken.

Leg de pannenkoeken op 4 borden.

Verdeel er het fruit over (rol ze eventueel op).

Besprenkel met de honing en bestrooi met een beetje poedersuiker.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 457

Eiwit: 16 g

Koolhydraten: 63 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 15 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zomerpunch.



Menugang: Drank
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Best of shopping

Ingrediënten

1 kp aardbeien
½ ananas
1 trs druiven, rode
(- rum)

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de steeltjes van de aardbeien.
Was de aardbeien.
Schil de ananas.
Haal de steel uit de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in stukken.
Haal de steeltjes van de druiven.
Was de druiven.
Pers de ingrediënten uit.
(Voeg evt. wat rum toe).
Meng het sap goed door elkaar.

100

Zomerse fruitspiesjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo 2008-7

Ingrediënten

1 el honing
2 kiwi's
1 mango
1 meloen, galia-
2 perziken
2 pruimen, blauwe

Voor de saus:

150 ml crème fraîche

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 262
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de saus.
Maak het fruit schoon.
Snijd het fruit in grote stukken.
Steek het fruit om en om op een grote satéprikker.
Grill de spiesen kort op de barbecue.
Serveer de spiesen met de saus.

Zongedroogde tomatenvinaigrette.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 dl azijn, balsamico-
½ kp basilicum, verse
1 tl knoflook, verse,
gehakt
1 dl mosterd, Dijon-
2½ dl olie, olijf-,
(knoflook)
½ kp oregano, verse
- peper
1 tl suiker
½ dl tomatenpasta,
zongedroogde
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer alle ingrediënten, behalve de olie, in een blender of keukenmachine.

Giet daarna langzaam de olie bij de ingrediënten.

Mix de vinaigrette goed door elkaar.

Tip:

Geschikt voor op of bij de barbecue, voor Kerst en andere feestdagen.

Zuurkoolschotel met ham en ananas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande 2011-
2

Ingrediënten

1 pk aardappelschijfjes
(700 g)
1 blk ananasstukjes
(250 g)
1 pk hamblokjes (250 g)
½ bk kruidenboter (à
100 g)
2 el mosterd
- peper
1 ui, gesnipperd
1 zk zuurkool (500 g),
uitgelekt

Benodigd:

- ovenschaal (20 x 30
cm), ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de zuurkool met de ui, hamblokjes en
ananasstukjes.
Voeg peper naar smaak toe.
Scheep de zuurkool in de ovenschaal.
Verdeel de aardappelschijfjes over de
zuurkool.
Bestrijk de aardappelschijfjes met de mosterd.
Verdeel de kruidenboter over de
aardappelschijfjes.
Bak de zuurkoolschotel in de oven in 30 min.
gaar.

Tips:

Je kunt de zuurkoolschotel 1 dag van tevoren
bereiden.
Bewaar de schotel afgedekt in de koelkast.
Verwarm de schotel 20 min. in de oven op
160°C.
Dek de schotel af met aluminiumfolie als het
gerecht te donker wordt.

Bereidingstijd: 40-50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zwaardvissteak met gebakken tomaat.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 1999-
06

Ingrediënten

1 el boter
1 el citroen-limoen
dressing
3 el olie, olijf-, milde
- peper
1½ el pesto, groene
1½ el pesto, rode
1 zkj rucola
4 vleestomaten, grote
- zout
4 zwaardvissteaks (à
ca. 125 g)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op ca. 200°C
(gasovenstand 4).
Kruis de vleestomaten in.
Dompel de tomaten onder in kokend water.
Spoel de tomaten afspoelen onder koud water.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten overdwars doormidden.
Leg de tomaten met het snijvlak naar beneden
op de bakplaat.
Snijd de zwaardvissteaks in 8 min of meer
gelijke stukken.
Verhit de boter in een koekenpan met anti-
aanbaklaag.
Bestrooi de vis met zout en peper.
Schroei de vis rondom dicht
Leg de stukken steak op de bakplaat naast de
tomaten
Schuif de bakplaat in het midden van de hete
oven.
Laat de vis en tomaten ca. 6 min. in de hete
oven.
Leg intussen op 4 borden een 'kruisje' van
rucolablaadjes.
Roer de rode en groene pesto elk met 1½ el
olie los.
Neem de bakplaat uit de oven.
Leg op elk kruisje vrucola voorzichtig de
onderste helft van de tomaat (snijvlak naar
boven).
Leg op elke halve tomaat een stuk
zwaardvissteak.
Verdeel de rest van rocula over de vis.
Leg de rest van de vis op de rucola.
Dek de vis toe met de bovenkant van een
tomaat (snijvlak naar beneden).
Druppel er groene en rode pesto omheen.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 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
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

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

