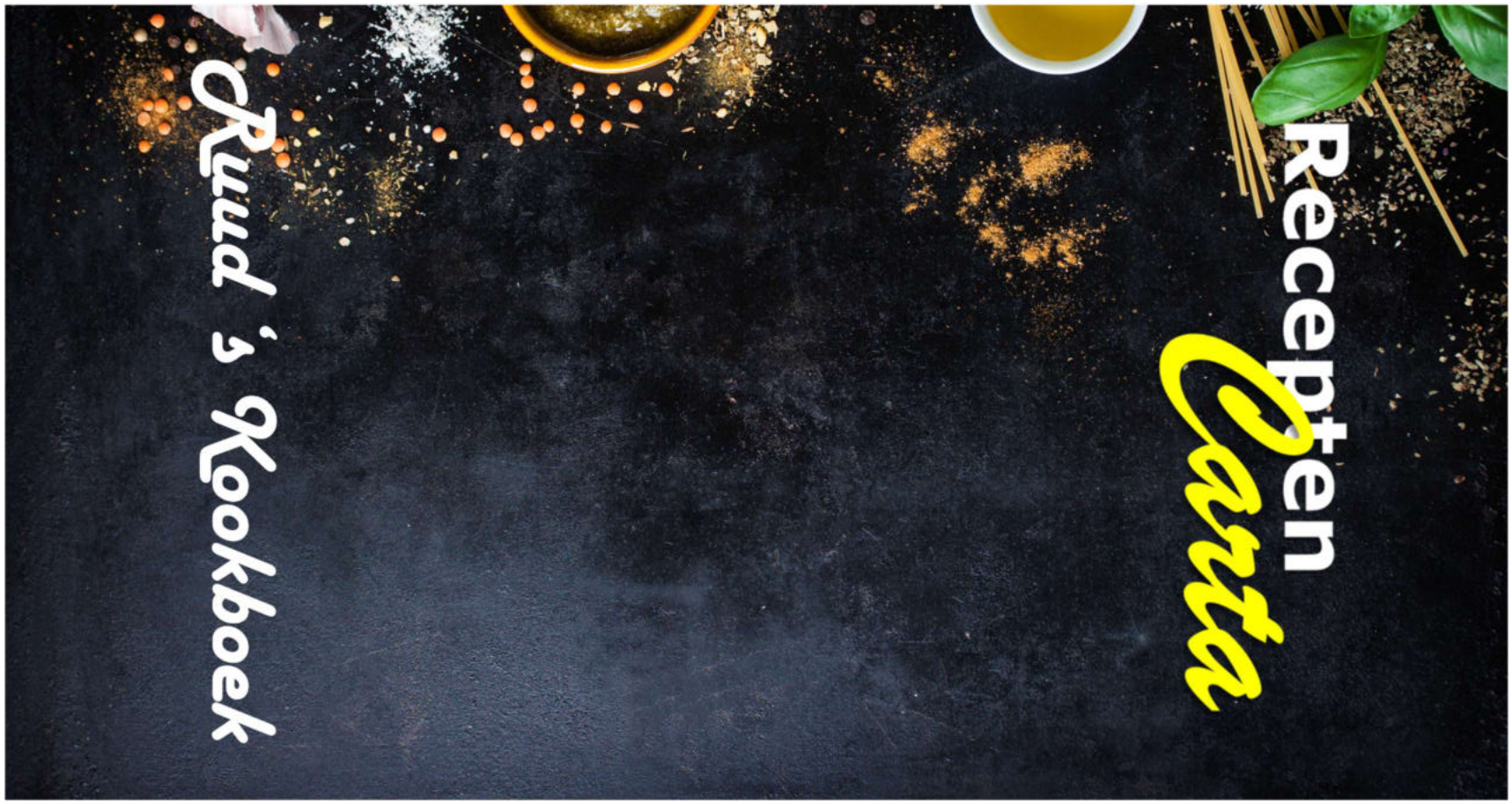


47 tapasrecepten

(Carta2006-Karin)

Inhoudsopgave.

1. Aardappeltortilla
2. Aioli (Knoflookmayonaise)
3. Aioli Estragon (Dragonmayonaise)
4. Asturiaanse pasteitjes
5. Banderillas
6. Boursin-hapje met zalm
7. Bruschetta met mozzarella en basilicum
8. Cajunkip met Limoensaus
9. Champignonhoedjes gevuld met chorizo
10. Chorizo al vino (chorizo in rode wijn)
11. Citroen-eiersaus
12. Cocktailsaus
13. Dadels met geitenkaas en spek
14. Geitenkaas met honing en spek
15. Gekonfijte tomaat en kaasspiesjes
16. Geroosterde perziken met noten
17. Gevulde champignons met garnalen
18. Gevulde kerstomaten
19. Griekse gehaktballetjes met citroen-eiersaus
20. Groene pepers met bieslookroomkaas
21. Ham met Boursin
22. Honing Drumsticks
23. Kaasballetjes met olijven
24. Kerstomaatjes met bieslookroomkaas
25. Kerstomaten met pesto
26. Kip gerold in bacon
27. Kip met sherry en champignons.
28. Knoflookchampignons
29. Knoflooksaus met Creme Fraiche
30. Knoflooksaus Speciaal
31. Komkommer-Zalmhapjes
32. Komkommerschijven met zalm
33. Limoensaus
34. Meloen met serranoham
35. Nachos met pittige surimisalade
36. Paddestoelen gevuld met Pesto
37. Pan Cantalan
38. Paprikarolletjes met geitenkaas
39. Romaatjes met serranoham
40. Saladecups met oosterse wortelsalade
41. Sjalottenkruidenboter
42. Sjalottenpesto
43. Spaanse champignon tapenade
44. Spaanse gehaktballetjes in tomatensaus
45. Varkensspiesjes met Citroengras
46. Visspiesjes
47. Zoetzure kipspiesjes

Aardappeltortilla

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 aardappels
1 ui
olijfolie
3 eieren
2 eetlepels grof gehakte peterselie
zout en peper

Bereiding

Snijd de aardappels in kleine blokjes en pel en snipper de ui.
Verhit 4 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin op een matig vuur
de aardappelblokjes en de ui in ca. 10 minuten gaar (geregeld omscheppen).
Klop de eieren los met een scheutje water, de grof gehakte peterselie, wat zout en wat peper.
Schenk het eimengsel over de aardappelblokjes en bak de tortilla met het deksel op de pan tot de bovenkant gestold is (ca. 5 minuten).
Keer de aardappeltortilla en bak ook deze kant goudbruin (ca. 3 minuten).
Snijd de warme aardappeltortilla in kleine blokjes.

Aioli (Knoflookmayonaise)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 grote eidooiers
3 teentjes knoflook (geperst)
2 theelepels citroensap
snufje mosterdpoeder
3½ dl lichte olijfolie
2 eetlepels warm water

Bereiding

Meng de eidooiers, het knoflook, het citroensap, de mosterdpoeder en peper en zout kort in een blender of keukenmachine.
Schenk de olie er heel langzaam bij tot het mengsel dik wordt en emulgeert.
Voeg op het laatst water toe.

Tips:
Lekker bij geroosterde of gebakken aardappels

Aioli Estragon (Dragonmayonaise)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 grote eidooiers
2 theelepels citroensap
snufje mosterdpoeder
3½ dl lichte olijfolie
2 eetlepels warm water
1 eetlepel fijngehakte verse dragon

Bereiding

Meng de eidooiers, het citroensap, de mosterdpoeder en peper en zout kort in een blender of keukenmachine.
Schenk de olie er heel langzaam bij tot het mengsel dik wordt en emulgeert.
Voeg op het laatst water toe en roer vervolgens de dragon door de mayonaise.

Tips:
Lekker bij geroosterde of gebakken aardappels

Asturiaanse pasteitjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 gram serranoham (Spaans) of parmaham (Italiaans),
fijngesneden 100 gram chorizo,
fijngesneden 1 gekookt ei,
fijngesneden 1/2 ui,
fijngesnipperd tomatensaus (gepureerde tomaat uit een pakje zal ook prima werken lijkt me)
1/2 glas witte wijn
olijfolie
bloem
zout

Bereiding

Meng een 1/2 glas witte wijn met een 1/2 glas olijfolie,
voeg wat zout toe en klop dit totdat het goed gemengd is.
Het ziet er dan wat troebel uit.
Voeg dan beetje bij beetje de bloem toe totdat er een deeg ontstaat wat niet meer aan je handen kleeft bij het kneden.
Laat het deeg dan afgedekt 2 uur rusten op een koele plaats.

In de tussentijd kun je de vulling maken.
Fruit in een pan met wat olie de ui goudgeel,
voeg dan 2-3 eetlepels tomatensaus toe en de fijngesneden ham.
Roer dit goed en warm even door.
Haal dan de pan van het vuur en laat even wat afkoelen.
Roer dan de chorizo en het gekookte ei erdoorheen.
Laat het mengsel nu verder afkoelen.

Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkblad en zorg ervoor dat het deeg overal even dik is.
Steek vervolgens cirkels uit. Dit kun je doen met speciale vormen,
maar ook met de bovenkant van een glas of met een schoongemaakt concervenblik.
Leg wat van de vulling in het midden van de cirkel en vouw het geheel dan dubbel,
je hebt nu een halve maan-vorm.
Druk met de tanden van een vork de ronde kant van het pasteitje dicht zodat de vulling er niet uit kan vallen.
Frituur de pasteitjes in hete olie tot de goudbruin zijn.

Banderillas

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 kappertjes
12 ansjovisfilets in olie (uit een blikje)
12 ontpitte zwarte olijven
12 kleine augurkjes
12 zilveruitjes

Bereiding

Leg met uw vingers een kappertje op het dikkere uiteinde van elke ansjovisfilet en rol deze voorzichtig op.
Prik 1 gevulde ansjovis, 1 olijf, 1 augurk en 1 zilveruitje aan een cocktailprikker.
Maak zo 12 spiesjes.

Tips:
Neem desgewenst andere ingrediënten, zoals koude vleeswaren, kaas en groenten.
Kies ingrediënten die verschillen qua textuur, smaak en kleur.
Deze spiesjes zijn erg populair in Noord-Spanje, waar ze pinchos ‘aan een doorn gespiest’ heten.
Laat u bij uw keuze leiden door de smaak, kleur en vorm van de ingrediënten en kies bijvoorbeeld koud of gedroogd vlees,
ingelegde tonijn, gezouten vis of hardgekookte eieren.
In het zuiden van Spanje gebruiken ze ingelegde groenten en heten de spiesjes banderillas,
omdat ze op de puntige stok van de stierenvechter lijken.

Boursin-hapje met zalm

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 plakjes gerookte zalm
2 doosjes Boursin (kruidenkaas)
aluminiumfolie

Bereiding

Beleg de plakjes gerookte zalm heel dik met Boursin.
Rol ze op en verpak ze in de aluminiumfolie.
Laat de rolletjes een uur in de koelkast stevig worden en snijd ze in plakken (ca. 5 plakjes per rolletje).
Leg de hapjes op een platte schaal en serveer ze direct.

Tips:
Garneren met dillepuntjes.

Bruschetta met mozzarella en basilicum

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Ciabatta (of stokbrood) in sneetjes van 2 cm
Zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes gesneden
1 Mozzarellabolletje in plakjes gesneden
basilicumblaadje
olijfolie

Bereiding

Bak de sneetjes ciabatta in 4 minuten aan weerszijden.
Bestrijk sneetjes met olijfolie en besmeer met zongedroogde tomaatjes.
Leg hierop plakje mozzarella en basilicumblaadje

Cajunkip met Limoensaus

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kipfilets, in reepjes gesneden

Cajunmix:
2-3 knoflookteentjes
2 el paprikapoeder
1 el gedroogde oregano
1 el gedroogde tijm
zout
peper

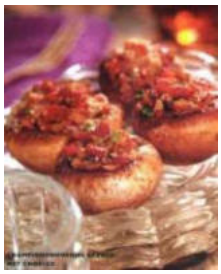
Limoen-dipsaus:
1/4 liter magere yoghurt
1 limoen uitgeknepen

Bereiding

Meng de cajunmix en schep de kipfilet erdoor.
Bak deze in olie in ca 8 minuten.
Meng voor de limoensaus de yoghurt en het limoensap en serveer deze bij het vlees.

Champignonhoedjes gevuld met chorizo

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

20 kastanjechampignons
¼ rode paprika
50 gram chorizo (stukje)
¼ zakje verse peterselie
1 theelepel bouillonpoeder
½ eetlepel (olijf)olie
2 eetlepels paneermeel
3 eetlepels medium dry sherry
lage ovenvaste schaal met een inhoud van ca. 1 liter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C (gasoven stand 4).
Veeg de champignons schoon en verwijder de steeltjes.
Was de paprika en maak hem schoon.
Hak de champignonsteeltjes, de paprika en de chorizo fijn in een hakmolen. Knip de peterselie fijn.
Los in een kommetje de bouillonpoeder op in 3 eetlepels heet water.
Verhit de olie in een koekenpan. Laat de chorizo ca. 2 minuten zachtjes bakken.
Laat de champignonsteeltjes en de paprika ca. 3 minuten meebakken, en laat het vocht iets verdampen.
Schep de peterselie erdoor.
Vul de champignonhoedjes met het chorizomengsel.
Druk het voorzichtig aan en zet de champignonhoedjes naast elkaar in de ovenschaal.
Strooi het paneermeel erover.
Schenk de bouillon en de sherry ertussen.
Laat de champignonhoedjes in het midden van de oven in ca. 15 à 20 minuten bruin en gaar.
Serveer de champignonhoedjes warm of lauwwarm.

Chorizo al vino (chorizo in rode wijn)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 chorizoworst (bijv. Stegeman) of een aantal kleine chorizoworstjes
½ liter robuuste rode wijn

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de chorizo in stukjes van 2 à 3 cm dik,
leg ze in een ovenvaste schaal en giet de wijn erover.
Braad de worstjes ca. 40 minuten in de hete oven zodat ze bruin en knapperig zijn en de wijn grotendeels is verdampt.
Serveer de worstjes heet.

Citroen-eiersaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eieren
sap van 1 citroen
30 gram boter
2 eetlepels bloem
¼ liter vleesbouillon
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Klop de eieren los met bet citroensap.
Smelt de boter in een pan, roer de bloem erdoor en roer enkele minuten.
Giet langzaam bijna alle warme bouillon beetje bij beetje in de pan en blijf roeren tot er een gebonden saus ontstaat.
Voeg de rest van de bouillon toe aan het eimengsel en klop dit door de gebonden saus, die nu niet meer mag koken.
Giet deze warme saus over de gehaktballetjes of serveer deze er apart bij.
Garneer met fijngehakte peterselie en plakjes Citroen.

Cocktailsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 eetlepels frietsaus
5 eetlepels yogonaise
7 eetlepels tomatenketchup
½ eetlepel sherry
½ eetlepel whisky
½ eetlepel citroensap

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een kommetje en roer ze goed door elkaar.
Eventueel kunt u naar eigen smaak de verhoudingen aanpassen.

Tips:
Bij gebruik van deze cocktailsaus voor visgerechten is het lekker om een flinke theelepel dille toe te voegen.

Dadels met geitenkaas en spek

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

24 dadels
ca. 150 gram geitenkaas
24 plakjes gerookt ontbijtspek (niet gerold)
Indien nodig: honing

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de dadels overlangs open en haal indien nodig de pit eruit.
Vul de dadels met stukjes geitenkaas.
Schep als de dadels van zichzelf niet erg zoet zijn een halve theelepel honing over elke dadel.
Rol de gevulde dadels in de plakjes ontbijtspek.
Doe de dadels in een ovenvaste schaal en zet ze ca. 10 minuten in een voorverwarmde oven en serveer ze warm.

Tips:
Verse dadels zijn lang houdbaar en zijn over het algemeen zoeter dan de dadels die verpakt in de supermarkt te koop zijn.
Honing is bij het gebruik van verse dadels dan ook meestal niet nodig.

Geitenkaas met honing en spek

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 gram zachte gekruide geitenkaas
12 lange plakken gerookt ontbijtspek (of 24 korte plakjes)
honing

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd indien nodig de lange plakken ontbijtspek door zodat 24 plakjes ontstaan.
Leg 12 plakjes op een bord of snijplank en leg op elk plakje een bolletje geitenkaas.
Schep op elk bolletje kaas een theelepel honing en vouw de ontbijtspek dicht.
Rol de overige 12 plakjes spek kruislings om de pakketjes heen.
Leg de pekketjes in een ovenvaste schaal en zet ze 8 minuten in de voorverwarmde oven.

Gekonfijte tomaat en kaasspiesjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g belegen of oude kaas
12 spiesjes
24 groene of zwarte ontpitte olijven
24 gekonfijte (of gedroogde) tomaatjes

Bereiding

Snijd de kaas in 24 kleine blokjes.
Rijg aan de spiesjes om en om 2 kaasblokjes met 2 groene of zwarte ontpitte olijven en 2 gekonfijte (of gedroogde) tomaatjes.

Geroosterde perziken met noten

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 Perziken (vers of uit blik)
25 gram walnoten
1/2 zakje hazelnoten (Baukje)
Tijm (evt. vers)
1/2 citroen, geraspt (schil) en geperst
olie
peper uit molen

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 graden.
Perziken halveren (en indien vers pitten verwijderen) en in partjes snijden.
Noten grof hakken.
In ovenschaal perziken met noten, tijm en citroenrasp door elkaar scheppen.
Citroensap en olie erover sprenkelen.
Peper er royaal over strooien.
Ca 10 tot 15 minuten in oven.
Af en toe omscheppen.

Gevulde champignons met garnalen

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

24 champignons
100 gram boter
2 teentjes knoflook
1 bosje peterselie
peper en zout
100 gram garnalen

Bereiding

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

Gevulde kerstomaten

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

24 kerstomaten
250 gram garnalen
2 eetlepels mayonaise
1 bosje peterselie
peper & zout

Bereiding

Snijd het deksel van de tomaatjes en hol ze uit.
Doe er een beetje peper en zout in.
Meng de garnalen met de mayonaise en doe deze vulling in de tomaten.
Garneer met een toefje peterselie of bieslooksnippers.

Tips:
Gebruik in plaats van mayonaise een zelfgemaakte cocktailsaus
Zet na het vullen de dekseltjes weer terug op de tomaatjes.

Griekse gehaktballetjes met citroen-eiersaus

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 sneetjes oud brood
melk
3 teentjes knoflook
1 citroen
1 ei
2 theelepels oregano
750 gram rundergehakt
zout en peper
olijfolie

Ingrediënten voor de saus:
2 eieren
sap van 1 citroen
30 gram boter
2 eetlepels bloem
¼ liter vleesbouillon
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Snipper de gepelde ui. Snijd de korsten van het brood en week het in melk.
Snipper de knoflook fijn Snijd de citroen in plakjes.
Knijp het brood uit en meng het samen met de knoflook, het ei, de oregano en gesnipperde ui door het gehakt.
Breng op smaak met zout en peper.
Maak er balletjes ter grootte van een pingpongbal van.
Bak de balletjes in olijfolie op een niet te hoog vuur in ongeveer 20 minuten rondom bruin en gaar.
Verwarm de bouillon om te gebruiken voor de citroensaus.

Maak nu de saus volgens volgend recept:
Klop de eieren los met bet citroensap.
Smelt de boter in een pan, roer de bloem erdoor en roer enkele minuten.
Giet langzaam bijna alle warme bouillon beetje bij beetje in de pan en blijf roeren tot er een gebonden saus ontstaat.
Voeg de rest van de bouillon toe aan het eimengsel en klop dit door de gebonden saus, die nu niet meer mag koken.
Giet deze warme saus over de gehaktballetjes of serveer deze er apart bij.
Garneer met fijngehakte peterselie en plakjes Citroen.

Groene pepers met bieslookroomkaas

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 potje Groene pepers MILD
ca. 250 gram bieslookroomkaas

Bereiding

Laat de pepertjes uitlekken in een vergiet.
Snijd het kapje met het steeltje eraf.
Rol de pepertjes tussen de handen om de zaadjes los te maken en haal de pepertjes leeg.
Vul de pepertjes met behulp van een spuitzak met de roomkaas en leg ze op een schaal.

Tips:
In plaats van bieslookroomkaas kan ook een ander mild gekruide roomkaas worden gebruikt.

Ham met Boursin

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	1

Ingrediënten

Een paar ons gegrilde (magere) ham.
Boursin.
Cherry-tomaatjes.
Prikkertjes

Bereiding

Pak een paar ons gegrilde ham en besmeer deze met boursin.
Hierna oprollen en in stukjes snijden.
Bovenop een half Cherry-tomaatje.
Prikkertje er in en klaar is kees....

De gegrilde ham kan vervangen worden door bijv. rosbief of runderrookvlees.
Rijg afwisselend met een kerstomaatje en lente-ui aan een spiesje,
zo kan je het ook als tapasgerechtje serveren.
Boursin kan je evt weer vervangen door roomkaas met diverse kruiden.

Honing Drumsticks

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 drumsticks
50 gr boter
2 el citroensap
zout, peper
1/2 el tijmnaaldjes
2 el honing
1 teentje knoflook
1 citroen in plakken

Bereiding

Laat boter zacht worden.
Roer citroensap, zout, peper, tijm, honing en het uitgeknepen teentje knoflook erdoor en bestrijk hiermee dik de drumsticks.
Leg ze in een ovenschaal en zet in oven.
Laat in 30 minuten op 180 graden bakken.
Regelmatig keren en bedruipen.
Garneer met citroen.

Kaasballetjes met olijven

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g bloem
cayennepeper
75 g koude boter
50 g geraspte belegen kaas
zout
peper

Bereiding

Maal in een foodprocessor 150 g bloem met een snufje zout, een snufje cayennepeper en 75 g koude boter tot kruimels.
Voeg 50 g geraspte belegen kaas en ½ eetlepel koud water toe, meng en vorm tot een stevig deeg.
Rol er losjes ca. 20 balletjes van, druk deze plat, leg een gevulde olijf met amandel in het midden van elk balletje en vouw het deeg er netjes omheen.
Bak de balletjes in een hete oven (200°C) in ca. 20 minuten goudbruin en gaar.
Lauw of koud serveren.

Kerstomaatjes met bieslookroomkaas

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bakje kerstomaatjes
ca. 250 gram bieslookroomkaas

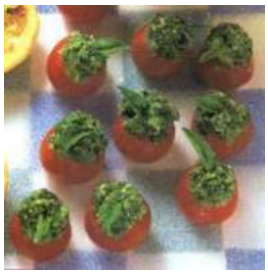
Bereiding

Snijd de kapjes van de tomaatjes en hol ze uit met een klein theelepetje.
Vul de tomaatjes met behulp van een spuitzak met de roomkaas en leg ze op een schaal.

Tips:
In plaats van bieslookroomkaas kan ook een ander mild gekruide roomkaas worden gebruikt.
Garneer de tomaatjes met een sprietje bieslook of een toefje peterselie.

Kerstomaten met pesto

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 kop (= 250 ml) versgehakte peterselie
2 teentjes knoflook
2 eetlepels pijnboompitten
4 eetlepels olijfolie
¼ kop verse basilicumblaadjes
15 gram boter op kamertemperatuur
500 gram kerstomaatjes
versgemalen peper

Bereiding

De peterselie, de knoflook, de pijnboompitten en de olie in de keukenmachine of met de mixer pureren.
De overige ingrediënten, behalve de kerstomaatjes, toevoegen en goed mixen.
De kapjes van de tomaten afsnijden en een lepeltje pestomengsel in elk tomaatje scheppen.
Tot gebruik in de koelkast bewaren.

Tips:
De tomaatjes een klein beetje leegschrapen, zo kunnen ze beter worden gevuld.
Deze hapjes kunnen ca. 2 uur van tevoren worden gemaakt.

Kip gerold in bacon

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg kipfilet
1 tl koriander
zout,
versgemalen peper
2 el gembersiroop
12 plakken bacon
olie
cocktailprikkers

Bereiding

Kipfilet in reepjes snijden.
Meng koriander met gembersiroop, zout en peper en meng dit door het vlees.
Rol om ieder stukje kip een plakje bacon en zet deze vast met een cocktailprikker.
Verhit de olie en bak (of frituur) de spiesjes tot de bacon krokant is.
Laat uitlekken op keukenpapier en serveer warm.

Kip met sherry en champignons.

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kipfilet
olijfolie
1/2 bakje champignons
1 el fijngehakte peterselie
0,5 dl Sheridan (cream sherry)
0.5 dl slagroom
1 el citroensap
zout

versgemalen peper

Bereiding

Kipfilet in blokjes snijden en op hoog vuur aanbakken in de olijfolie.
Voeg champignons toe en bak ca. 4 minuten.
Voeg de Sheridan en slagroom toe en breng aan de kook.
Laat nog 2 minuten op laag vuur pruttelen.
Breng de kip op smaak met citroensap, zout en peper.
Serveer in kleine tapasschaaltjes.

Knoflookchampignons

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Zo groot mogelijke champignons
75 gr boter
zout, peper
1 tl citroensap
3 teentjes knoflook
peterselie

Bereiding

Champignons 5 minuten bakken in boter met zout, peper, citroensap en uitgeperste knoflook.
Fijngehakte peterselie erover strooien.
Kan koud of warm geserveerd worden.

Knoflooksaus met Creme Fraiche

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 el cognac of citroensap

1 tl suiker
2 knoflookteentjes (of meer naar smaak)
125 ml crème fraîche
3 el mayonaise
1 el gesnipperde bieslook
1 el gesnipperde peterselie
zout, peper

Bereiding

Meng citroensap of cognac met suiker.
Voeg de uitgeperste knoflook door het sap.
Meng crème fraîche, mayonaise en kruiden erdoor.
Naar smaak zout en peper toevoegen.

Knoflooksaus Speciaal

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels Zaanse frietsaus
5 eetlepels Yogonaise
4 teentjes knoflook
1 theelepel kruidenboterpoeder (voor knoflookboter)
1 eetlepel versgekipte bieslook

Bereiding

Doe de frietsaus, de yogonaise en de kruidenboterpoeder in een kommetje.
Pers de teentjes knoflook uit boven het kommetje
Voeg de versgeknipte bieslook toe en roer het geheel goed door elkaar.
Eventueel kunt u naar eigen smaak de verhoudingen in het recept wijzigen.

Tips:
De verse bieslook kan vervangen worden door gedroogde bieslook.
Maak de saus dan minimaal één dag voor gebruik zodat de bieslook niet hard en droog smaakt.

Komkommer-Zalmhapjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer, in lengte gehalveerd
2 tl citroensap
3 el fijngeknipt bieslook
bekertje zure room (of Hüttenkäse)
200 gr gerookte zalm in reepjes
cocktailprikkers
2 el fijngesneden dille

Bereiding

Snij komkommer in stukjes van ca. 1,5 cm.
Besprenkel ze met citroensap en bestrooi met de bieslook.
Verdeel de zure room over de zalmreepjes.
Dep het overtollige citroensap van de komkommer met het keukenpapier.
Rol ieder stukje komkommer in een reepje zalm en zet vast met een prikkertje.
Garneer met een toefje zure room en bestrooi met de dille.

Komkommerschijven met zalm

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 gram roomkaas
1 blik rode zalm (210 gra, uitgelekt)
2 eetlepels fijngehakte koriander
1 eetlepel zure room
2 theelepels citroensap
1 eetlepel fijngeknipte bieslook
1 eetlepel yoghurt
4 middelgrote komkommers
versgemalen peper

Bereiding

Mix de roomkaas in een kleine kom zacht en romig.
Voeg de overige ingrediënten, behalve de komkommer, toe en mix alles goed door.
Snijd de komkommers in dikke plakken van ca. 2 cm.
Maak met een bolletjesmesje een holletje in de komkommerschijven.
Schep op elke plak 1 theelepel zalm-kaasmengsel.

Tips:
In plaats van het zalmmengsel kunnen schijven ook gevuld worden met tonijnsalade of kip-satesalade.

Limoensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1/4 liter magere yoghurt
1 limoen uitgeknepen

Bereiding

Meng voor de limoensaus de yoghurt en het limoensap en serveer deze bij het vlees.

Meloen met serranoham

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 rijpe meloen (geen watermeloen)
200 gram serranoham

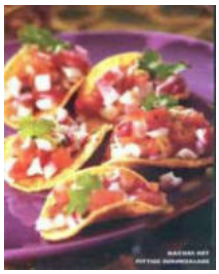
Bereiding

Snijd de meloen in kleine stukjes.
Snijd indien nodig ook de ham in repen.
Wikkel de meloen in de ham en zet deze vast met een cocktailprikker.

Tips:
De meloen kan ook vervangen worden door ander stevig tropisch fruit (papaja, ananas of mango)
Vervang de serranoham door parmaham, dungesneden runderrookvlees of gerookte zalm.
Rol de vleeswaar op en zet deze met een cocktailprikker vast bovenop de partjes meloen.

Nachos met pittige surimisalade

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 bosuitje
1 trostomaat
1 eetlepel jalapeño-pepersaus (potje à 85 gr. Casa Fiësta)
1 bolletje gember
¼ zakje verse koriander
200 gram surimi
enkele druppels tabasco
zout
(versgemalen) zwarte peper
20 nachos (ronde tortillachips, Casa Fiësta).

Bereiding

Snijd de het bosuitje in dunne ringetjes.
Ontvel de tomaat door deze in te kruisen en onder te dompelen in kokend water.
Halveer de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Snijd de gember fijn. Knip de helft van de koriander fijn boven een kommetje of kopje.
Snijd de surimi in stukjes.
Schep in een kom de bosui, de tomaat, de pepersaus, de gember, de fijngehakte koriander en de surimi door elkaar.
Breng op smaak (pittig) met tabasco, zout en peper.
Schep de salade op de nachos. Leg de nachos op een schaal en garneer met de overgebleven blaadjes koriander.

Tips:
In plaats van nachos kunt u ook rondjes van ca. 5 cm uit bloemtortilla's steken en deze in een koekenpan knapperig bruinbakken.

Paddestoelen gevuld met Pesto

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bakje grote champignons
1 lente ui (of ui)
4 zongedroogde tomaatjes fijngesneden
1 el paneermeel
zout en peper
3 el geraspte kaas
4 el (zelfgemaakte pesto)

Pesto:
paar blaadjes verse basilicum
2 knoflookteentjes
50 gr pistache noten of pijnboompitten
2 el geraspte kaas
100 ml olijfolie
zout en peper naar smaak

Bereiding

Meng de ingrediënten voor de pesto door elkaar en maak fijn met keukenmachine.
Breng op smaak met zout en peper.
Verwijder steeltjes van champignons en snij deze fijn.
Bak dit, samen met lente-ui tot ze zacht zijn.
Voeg de kleingesneden zongedroogde tomaatjes en paneermeel van vuur af toe en breng op smaak met zout en peper.
Voeg 2/3 van geraspte kaas toe.
Bestrijk binnenkant champignonhoedjes met pestomengsel en vul met mengsel.
Strooi restant kaas erover heen.
Zet ca 10 minuten in voorverwarmde oven op 200 graden.

Pan Cantalan

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Stokbrood
Olijfolie
Knoflook
Versgemalen peper
Tomaat
Mayonaise

Bereiding

Snij stokbrood in plakjes en smeer deze in met olijfolie en uitgeperste knoflook.
Leg op ieder plakje een stukje tomaat en strooi er de versgemalen peper over.
Zet de plakjes stokbrood in oven tot het stokbrood knapperig is.
Doe op ieder plakje stokbrood een klein beetje mayonaise.

Paprikarolletjes met geitenkaas

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 grote rode paprika's
4 eetlepels (olijf)olie
½ citroen
150 gram zachte geitenkaas
2 takjes oregano
(versgemalen) zwarte peper
cocktailprikkers

Bereiding

Was de paprika's, maak ze schoon en snijd ze in de lengte in acht plakken.
Verhit in een pan 3 eetlepels olie en laat en de paprika's afgedekt in ca. 10 minuten gaarstoven.
Boen intussen de citroen schoon en rasp 1 theelepel van de schil.
Verkruimel de geitenkaas boven een kom. Knip de oregano fijn boven de geitenkaas.
Schep de geraspte citroenschil en 1 eetlepel olie erdoor.
Breng op smaak met enkele druppels citroensap en veel peper.
Schep op elk stuk paprika een eetlepel geitenkaas.
Rol de paprika's op (aan de smalle kant beginnen) en zet elk rolletje vast met een cocktailprikker.
Leg de rolletjes in een lage schaal.
Laat ze ca. ½ uur laten staan, zodat de smaak zich kan ontwikkelen.

Romaatjes met serranoham

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 doosje romaatjes (mini roma-tomaatjes)
100 gram serranoham
cocktailprikkers

Bereiding

Snijd de romaatjes in de lengterichting door midden.
Snijd de serranoham in stukken zodat u 20 plakjes overhoud.
Rol de plakjes ham op.
Leg de rolletjes ham tussen de beide helften van de romaatjes en zet ze vast met een cocktailprikker.

Tips:
In plaats van romaatjes kunnen ook kerstomaatjes gebruikt worden.
Deze zijn echter iets minder zoet wat de smaak van het geheel niet ten goede komt.

Saladecups met oosterse wortelsalade

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 gram winterwortel
1 bosuitje
½ zakje verse koriander
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels roerbakolie
25 gram (licht)gezouten cashewnoten
20 saladecups

Bereiding

Maak de wortel schoon en raps deze met een grove rasp.
Maak het bosuitje schoon en snijd deze in flinterdunne ringetjes.
Knip de helft van de koriander fijn boven een kommetje of kopje.
Roer de citroensap en de roerbakolie tot een dressing.
Schep de wortel, de bosui en de fijngeknipte koriander erdoor en laat ca. ½ uur staan.
Hak de cashewnoten in grove stukjes.
Schep de cashewnoten door de salade en schep de salade in de cups.
Garneer met een blaadje koriander en zet de cups op een schaal.

Sjalottenkruidenboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotten
250 gram roomboter
40 gram krulpeterselie
35 gram kervel
15 gram basilicum
20 gram bladselderie
½ citroen
1 theelepel grove mosterd
zout en peper.

Bereiding

Pel de sjalotten, halveer ze en snipper ze in ragfijne stukjes.
Snijd de kruiden fijn.
Roer de boter zacht, vermeng deze met mosterd en citroensap en breng op smaak met zout en peper.
Meng als laatste de gesnipperde sjalot en de fijngesneden kruiden door de boter.
Klaar!

Tips:
Snijd verse kruiden altijd een scherp mes, dan blijven de aroma's in de kruiden beter behouden.
Het is ook beter om de kruiden niet te hakken, omdat dit eveneens smaakverlies geeft.
Maak de kruidenboter altijd een dag van tevoren klaar, dan trekken de smaken er beter in.
Zet de boter niet in de koelkast, maar afgedekt met huishoudfolie op het aanrecht of op een koele plek.

Sjalottenpesto

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g sjalot
100 g pijnboompitten
2 teentjes knoflook
25 g peterselie (zonder stelen)
2½ dl olijfolie (extra vierge)
vers gemalen peper uit de molen
5 g grof zeezout

Bereiding

Pel de sjalotten, halveer ze en snijd ze in halve ringen van ½ cm dikte
(het wortelgedeelte van de sjalot niet mee snijden want deze is een beetje bitter).
Pel de knoflookteentjes, halveer ze in de lengte en haal de pit eruit
(deze is bitter, vooral als de knoflook rauw wordt gebruikt).
Was de peterselie en droog deze in een slacentrifuge of dep ze met keukenpapier droogdeppen.
Rooster de pijnboompitten in een voorverwarmde oven op 170°C totdat ze lichtbruin van kleur zijn.
Zet de sjalotten zachtjes aan in een ½ dl olijfolie, zonder ze te kleuren.
Laat de sjalotten in de koelkast afkoelen als ze gaar zijn.
Doe alle ingrediënten in een foodprocessor en maar ze niet al te fijn.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.

Tips:
De sjalot onder water pellen zorgt voor minder irritatie aan de ogen.
De sjalot snijden met een scherp mes, dit vermindert irritatie aan de ogen tijdens het snijden:
in alle sjalotten- en uiensoorten zitten oliën die vrij komen, doordat de cellen kapotgesneden worden.
Met een scherp mes blijven deze cellen heel.
Dus nooit een sjalot of een ui hakken maar altijd snijden!
De pijnboompitten niet te bruin kleuren, anders worden ze bitter van smaak.
De peterselie wassen in lauwwarm water, zodat het zand goed los kan weken.

Spaanse champignon tapenade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels amandelschaafsel
olijolie
250 g kleine champignons
2 teentjes knoflook
0,5 eetlepel (Jerez) azijn
0,5 theelepel zout
cayennepeper
4 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Rooster het amandelschaafsel goudbruin in een hete koekenpan, alsmaar blijven roeren.
Schuif ze als ze bruin beginnen te worden op een bord.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin op een hoog vuur de schoongemaakte champignons ca. 2 minuten.
Voeg de fijngehakte teentjes knoflook toe en bak deze 1 minuut mee.
Hak de amandelen en de gebakken champignons met 0,5 dl olijfolie in de keukenmachine tot een grof mengsel met kleine stukjes champignon.
Breng de tapenade op smaak met de (jerez) azijn, het zout, wat cayennepeper en de peterselie.
Lekker op geroosterd boerenbrood.

Spaanse gehaktballetjes in tomatensaus

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg lamsgehakt
250 gram ontvelde tomaten (blik of pak)
1 kippenbouillonblokje opgelost in ½ liter water
1 groene paprika
1 grote ui
2 teentjes knoflook
1 eetlepel tomatenpuree
3 eieren
75 gram paneermeel
75 gram bloem
4 eetlepels sherry
½ glas rode wijn
4 eetlepels olijfolie
2 takjes peterselie (vers)
gehaktkruiden
zout
versgemalen (zwarte) peper

Bereiding

Pel de uit en de teentjes knoflook en hak ze klein.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote pan en fruit daarin de uit en de knoflook tot de ui glazig is.
Doe het gehakt in een diepe kom en meng de gehaktkruiden
(volgens aanwijzing op de verpakking) en het paneermeel erdoor.
Klop de eieren los, schep ze door het gehakt en meng het geheel goed.
Rol van de gehakt balletjes met een doorsnede van ca. 4 cm.
Strooi bloem op een bord en rol de balletjes daardoor.
Giet de resterende olijfolie in de pan met de gehakte ui en doe daar de gehaktballetjes bij.
Bak ze aan alle kanten mooi bruin.
Doe de tomaten, de sherry, de rode wijn, de tomatenpuree en de bouillon bij de gehaktballetjes.
Snijd de paprika in blokjes van ca. 1 cm en voeg ze er eveneens bij.
Leg het deksel op de pan en laat het geheel gedurende 45 minuten op een laag vuur zachtjes pruttelen.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper en serveer het geheel in een mooie schaal en strooi er versgehakte peterselie over.

Tips:
Het lamsgehakt kan desgewenst ook vervangen worden door kalfsgehakt of mager rundergehakt.
Half-om-half-gehakt is te vet om dit gerecht goed te kunnen maken.
In plaats van paneermeel kunt u ook enkele beschuiten verkruimelen.

Varkensspiesjes met Citroengras

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 gr hamlappen of varkensschnitzels
zoete chilisaus
satéstokjes

Marinade:
2 knoflookteentjes uitgeperst
2 el kleingesneden vers citroengras (toko of AH)
(4 el kleingesneden takjes koriander)
1 el bruine suiker
1/2 tl gemalen koriander
1/4 tl witte peper
2 el ketjap
2 el vissaus
2 el (sesam)olie
65 ml koud water

Bereiding

Meng de ingrediënten voor de marinade.
Voeg het in blokjes gesneden vlees aan de marinade toe en laat deze minimaal een half uur intrekken.
Rijg het vlees aan de satéstokjes (van te voren nat maken!).
Het vlees kan klaargemaakt worden op de BBQ,
of in een voorverwarmde oven (180 graden),
of kan eventueel gebakken worden.
Ca. 10- 15 minuten.

Visspiesjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 gr witte stevige vis in blokjes (bijv kabeljauw)
1 kleine groene paprika in blokjes
1 kleine rode paprika in blokjes
ananasstukjes
prikkertjes

Marinade:
180 gr gesmolten boter
2 el kleingesneden dille
1 - 2 teentjes knoflook
1 1/2 el kleingesneden peterselie
2 tl citroensap

Bereiding

Rijg de vis afwisselend met rode paprika, groene paprika en evt de ananas aan prikker.
Eindig met vis.
Meng de ingrediënten voor de marinade
(als boter hard wordt, laat deze dan in magnetron of pannetje even smelten, of gebruik vloeibare boter).
Schenk de marinade over de visspiesjes minimaal 1 uur van tevoren. (kan 1 dag van tevoren).
Keer ze minstens eenmaal.
Bak de spiesjes in 10 minuten in voorverwarmde oven van 180 graden.
Serveer warm.
Ook lekker als bbq gerecht.

Zoetzure kipspiesjes

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Tapas	Type	Tapas-Snack	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 gram kipfilet
2 tenen knoflook (uitgeperst)
zout & versgemalen peper
125 ml citroensap (versgeperst)
1½ eetlepel olijfolie
1 theelepel basilicum (gedroogd)
1 theelepel paprikapoeder
1½ eetlepel honing
1 verse ananas, in blokjes (evt. kan ook een blikje gebruikt worden)
12 kleine zongedroogde tomaatjes
24 cocktailprikkers
24 blaadjes verse basilicum

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de kip in kleine stukjes en doe deze in een grote kom.
Meng knoflook, zout, peper, citroensap, olijfolie, basilicum, paprikapoeder en honing en schenk het mengsel over de kip.
Schep het geheel goed om en laat het minimaal een uur marineren.
Haal de stukjes kip uit de marinade, doe ze in een ovenvaste schaal en bak ze in ca. 10 - 15 minuten goudbruin.
Haal de kip uit de oven en laat ze afkoelen.
Rijg de kip, met een blaadje basilicum en een blokje ananas of een zongedroogd tomaatje aan een cocktailprikker.

Tips:
Gebruik versierde cocktailprikkers om het geheel een extra feestelijk tintje te geven.

Compressed by PDF24