



Vleesrecepten-varken IV v2.7

Inhoudsopgave.

Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer)	3
BBQ-rooster.....	4
Bouillon met oesterzwammen en spekjes.....	5
Char siu varkensvlees.....	6
Chinese spareribs met chilisaus.....	7
Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook.	8
Erwtensoup met peterseliepesto en spekjes.....	9
Geglaceerde ham met pikante perziken (braadzak-recept).	10
Geroosterde vleesspiesjes.	11
Groninger mosterdsoep met spek.....	12
Hakata-mushi - gestoomd varkensgehakt.	13
Herfstpastei met champignons en spek.	14
Indische gekruide speklapjes.	15
Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.....	16
Krokante, in spek verpakte worstjes (airfryer).....	17
Krokante varkenshaas met knoflook (airfryer).....	18
Langzaam gegaard buikspek.	19
Pinwheel met gebakken bacon, ei en kaas.....	20
Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.	21
Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.....	22
Romige tomatensoup met soepstengels met rauwe ham.	23
Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraoli.	24
Toast cirkel met ham en kaas.	25
Wändische Dopsche.....	26
Wontonsoep met varkensvlees en garnalen.....	27
Zeeduivel met spek en lamsoren.	28
Zoetzuur varkensvlees.....	29
Gebruikte afkortingen.....	30

Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: KeukenLiefde.nl

Ingrediënten

600 g aardappel-
kroketjes
150 g kaas, jong
belegen, gehalveerde
plakjes
150 g ontbijtspek,
gerookt, gehalveerde
plakjes

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: ca. 13 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de airfryer voor op 180°C.
Wikkel om elk aardappelkroketje een half
plakje kaas en een half plakje ontbijtspek.
Leg de aardappelkroketjes in het mandje van
de airfryer en bak ze 13 min., of tot ze
goudbruin zijn.

Tip:

Je kunt deze aardappelkroketjes serveren bij de
avondmaaltijd, maar ze zijn ook heerlijk om als
hapje of snack te serveren. Serveer ze dan met
een lekkere dipsaus erbij van bijvoorbeeld twee
delen barbecuesaus en één deel mayonaise. Of
maak een andere lekkere dipsaus naar wens.

Lekker om te serveren bij:

- Biefstuk met stroganoffsaus
- Varkenshaas met champignonroomsaus
- Hazenrug met portsaus

BBQ-rooster.

VLEES		VOORBEREIDING	GAARHEID	TIJD
	karbonade	evt. marineren	medium gaar	6-8 min. 8-10 min.

Bouillon met oesterzwammen en spekjes.



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

Ingrediënten

1 l bouillon, groente
250 g oesterzwammen
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tk peterselie, platte
125 g spek dobbel-
steentjes, gerookt
1 ui
100 ml wijn, witte,
droge
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 248
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v verzadigd: 8 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 3,1 g

Bereiding.

Scheur of snijd de oesterzwammen in repen.
Snipper de ui fijn.
Verhit in een soeppan de olie.
Fruit de ui 1 min.
Bak de spekblokjes 4 min. mee.
Scheep de oesterzwammen erdoor.
Schenk de wijn en de bouillon erbij en breng
het aan de kook.
Verwarm de bouillon vervolgens 15 min. op een
lage stand.
Snijd intussen de peterselie fijn.
Breng de soep op smaak met de peterselie, zout
en peper.
Scheep de bouillon in 4 diepe borden.

Char siu varkensvlees.



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

Ingrediënten

1 el hoisin
1 el honing
(- kleurstof, rode)
- peper, witte
3 el saus, soja-
2 el suiker, kristal-
600 g varkensschouder,
zonder bot
½ tl vijfkruidenpoeder
3 el wijn, rijst-,
Shaoxing
- zout

Bereiding.

Meng de sojasaus, de hoisin, de Shaoxing rijstwijn, de kristalsuiker, de vijfkruidenpoeder, de peper en zout naar smaak en evt. rode kleurstof door elkaar. Snijd het varkensvlees in repen van 10 cm en haal die door de marinade. Laat het vlees 8 uur in de koelkast marineren. Verwarm de oven voor op 230°C (of de hoogste stand van jouw oven).

Haal het vlees uit de marinade (bewaar de marinade) en leg het op het rooster in een braadslee.

Giet een laagje water in de braadslee, dit voorkomt dat de varkenssappen die van het vlees afdruipt gaan verbranden en roken (als je geen braadslee met rooster hebt kan het ook gewoon in een ovenschaal met een klein laagje water).

Bak het vlees 25 min., draai het dan om en bak het nog 15 min.

Meng ondertussen de overgebleven marinade met de honing en 2 el water.

Besmeer het vlees nadat het in totaal 40 min. in de oven heeft gezeten met dit mengsel.

Draai het vlees om en besmeer de andere kant.

Bak het vlees nog 10 min.

Laat het vlees 10 min. rusten voordat je het aansnijdt.

Tip:

De Shaoxing rijstwijn koop je bij de toko en die geeft het vlees een typisch Chinese smaak. Als je geen zin hebt om naar de toko te gaan, kun je het eventueel weglaten of vervangen door droge sherry. Zolang je maar een lekker vetting stuk varkensschouder gebruikt, heb je alsnog een heerlijke char siu.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: 40 min.

Wachttijd: 8 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

IJzer: - mg

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Chinese spareribs met chilisaus.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
**Bron: Voorlichtings-
bureau Vlees**

Ingrediënten

3 bouillonblokjes,
runder-
1 el honing, vloeibare
2 tn knoflook
1-1½ dl saus, chili-,
sweet
2 el saus, soja-
1 el sherry, droge
1 kg spareribs
2 el suiker, basterd-,
donkere
1 tl vijf-kruidenpoeder
½ tl zout

- aluminiumfolie

Bereiding.

Breng 1½ liter water met de bouillonblokjes aan de kook en laat de spareribs 30 min. op een heel laag vuur koken.

Neem ze uit de pan en laat ze goed uitlekken.

Pel intussen de teentjes knoflook.

Roer de sojasaus met de sherry, het zout, de suiker, het vijfkruidenpoeder en de honing door elkaar en pers de knoflook erboven uit.

Dep de spareribs droog, leg ze in een ruime schaal en bestrijk ze met de marinade.

Laat het vlees afgedekt in de koelkast 1 uur marineren.

Dep de spareribs droog.

Rooster ze ± 10 min. op het rooster boven de gloeiende barbecue aan beide kanten mooi bruin.

Serveer de spareribs met de chilisaus.

Tip:

Lekker met een Oosterse salade van wortel, sperziebonen en taugé.

Vorb. tijd: 30 min.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1783

Energie kcal: 425

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 22 g

w/v suikers: - g

IJzer: 3 mg

Natrium: - mg

Vet: 26 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Griekse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Griekse gids

Ingrediënten

200 g boter, room-
30 g knoflook
200 g mosterd
4 el olie, olijf-, Griekse,
extra vergine
- peper, versgemalen
- peperkorrels
2 kg varkensfilet (2
grote stukken)
- zout

Bereiding.

Prik in de ronde stukken varkensvlees met een mes gaten.

Vul deze gaten met de teentjes knoflook en de peperkorrels.

Bestrooi het vlees aan de buitenkant met zout en versgemalen peper.

Smeer het vlees geheel in met de mosterd.

Bewaar het vlees vervolgens min. 6 uur (of liever nog een hele nacht) in de koelkast.

Leg op het vlees de in stukken gesneden roomboter en giet er de Griekse olijfolie overheen.

Laat het vlees in een oven zachtjes, op 180°C, in ongeveer 2½-3 uur gaar worden.

Keer het vlees regelmatig om, zodat het rondom bruin wordt.

Tip:

Dit gerecht is erg lekker met bijv. een champignonsaus.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 2½-3 uur

Wachttijd: min. 6 uur

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

Erwtensoep met peterseliepesto en spekjes.



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

Ingrediënten

2 bouillonblokjes,
groente-
¼ citroen, rasp van
300 g erwten, split-
2 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
50 ml olie, olijf-, extra
verGINE
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
1 sjalot
100 g spekblokjes,
ontbijt-
300 g speklapjes
½ bs tijm
- zout

Bereiding.

Leg de speklappen, de spliterwten, de laurier en de verkruimelde bouillonblokjes in een grote soeppan.

Steek de kruidnagels in de sjalot en leg deze erbij.

Giet er 1½ l koud water op, roer het geheel even door en breng het rustig aan de kook.

Laat het afgedekt min. 1 uur zachtjes koken.

Pureer intussen de peterselie met de tijm, de knoflook en de olijfolie tot een gladde pesto.

Breng de pesto op smaak met de citroenrasp, zout en versgemalen peper.

Schep de speklappen, de sjalot met de kruidnagel en de laurier er met een schuimspaan uit de pan.

Pureer de soep glad en breng die verder op smaak met zout en versgemalen peper. Snijd het vlees in kleine stukjes.

Voeg het gesneden vlees weer toe aan de soep en laat die nog 5 min. zachtjes koken. Verhit intussen een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ontbijtspekblokjes in een paar min. knapperig.

Schep de soep in kommen, druppel er een lepel peterseliepesto over en bestrooi de soep met de spekjes.

Bereidingstijd: 20 min.

Kooktijd: 60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 720

Eiwit: 34 g

Koolhydraten: 48 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 43 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 13 g

Vezels: 4 g

Groente: 10 g

Zout: 3,7 g

Geglanceerde ham met pikante perziken (braadzak-recept).



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

Ingrediënten

± 1½ kg ham, gekookte

Voor het glaceren:

1 mp gemberpoeder
1 mp kruidnagelpoeder
2 el mosterd, Dijon-
1 kp paneermeel
½ kp suiker, bruine

Voor de perziken:

2 el azijn, appel-
1 tl kaneel
1 tl kruidnagelpoeder
12 perziken, halve (uit
blik)
1 tl piment
½ kp sap, perzik- (of
water)
½ kp suiker, lichtbruine
12 walnoten, halve

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor het glaceren goed door elkaar.

Vermeng de ingrediënten voor de perziken en verhit ze onder regelmatig roeren op hoog vuur 2 min. tot de suiker oplost.

Voeg de perziken toe en kook nog 2 min. op middelhoog vuur.

Haal de perziken uit het vocht en kook de stroop nog 5 min. op hoog vuur.

Giet de stroop over de perziken.

Doe de ham in een braadzak en voeg 1 el perziksap (of water) toe.

Sluit de braadzak en prik hem enige malen in.

Kook de ham 15 min. (per 500 g) op een middelhoog vuur.

Giet er 10 min. voor het einde van de kooktijd het glaceermengsel over.

Stop in elke halve perzik een halve walnoot.

Laat de ham 5 min. staan voor u hem aansnijdt.

Serveer het gerecht warm of koud.

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

Geroosterde vleesspiesjes.



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

Ingrediënten

1 el citroensap
1 tl karwijzaad
2 tn knoflook
1 tl koriander, gemalen (ketoembar)
5 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
½ el peterselie, verse, fijngehakt
600 g varkenshaas
- zout

Voorbereiding.

Snijd de varkenshaas in blokjes van ca. 2 cm.
Doe het vlees in een kom.
Pel de knoflook en pers die boven het vlees uit.
Voeg het karwijzaad, de koriander, het paprikapoeder, de olie en het citroensap toe.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep alles goed door elkaar en laat het vlees afgedekt in de koelkast ca. 3 uur marineren.

Bereiding.

Hak de peterselie fijn.
Rijg het vlees aan 8 satéprikkers (of spiesjes).
Rooster het vlees in een grillpan in ca. 6 min. bruin en gaar.
Strooi de peterselie als garnering over de vleesspiesjes.

Vorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: ca. 6 min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Groninger mosterdsoep met spek.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Pauline 's Keuken

Ingrediënten

40 g bloem
30 g boter, room-
1 l bouillon, kippen-
2 tn knoflook
3 el mosterd, Groninger
- peper, versgemalen
1 prei, kleine
1 sch room
200 g spekreepjes
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Snijd de kleine prei in ringen (hou wat achter voor de garnering).
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Fruit dit aan in een ruime pan met de roomboter.
Voeg de bloem toe en gaar dit mee op een laag vuur.
Gaar het gerust een minuut of 5 mee, maar laat het niet bruin kleuren.
Laat het mengsel daarna afkoelen (het moet zanderig aanvoelen als je het tussen je vingers wrijft).
Zet het vuur weer aan en voeg al roerende de kippenbouillon en de prei toe.
Laat het even koken op een laag vuur, totdat de prei gaar is.
Pureer het geheel dan glad met een staafmixer.
Voeg de mosterd en een scheutje room toe en breng de mosterdsoep op smaak met versgemalen peper en zout.
Bak de spekreepjes goudbruin.
Garneer de soep met de spekreepjes en nog wat preiringetjes.

Hakata-mushi - gestoomd varkensgehakt.



Menugang: -
Keuken: Japanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Receptenplein

Ingrediënten

2 el bloem
3 eieren, geklopt
400 g gehakt, varkens-
500 g kool, Chinese (2
min. geblancheerd)
1 el saus, soja-
1 mp zout

Voor de saus:

6 dl dashi (of kippen-
bouillon)
½ tn knoflook, geperst
1 el maïzena
3 el saus, soja-

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.

Bekleed de bodem van een beboterde cakevorm met 1/3 van de koolbladeren.

Vermeng 1/3 van het ei met het vlees, de bloem, de sojasaus en het zout.

Giet de helft van de rest van het ei over de koolbladeren en druk de helft van het vleesmengsel hierop.

Leg daarop weer 1/3 van de koolbladeren met een laag vlees.

Giet de rest van het ei over het vlees en bedek deze laag met de rest van de koolbladeren.

Druk het geheel goed aan en bedek de vorm met aluminiumfolie.

Breng in een grote stoompan met een goed sluitende deksel water aan de kook.

Stoom het vleesmengsel 50 min. met het deksel stevig op de pan.

Meng 2 el dashi met de maïzena.

Breng de rest van de dashi aan de kook en voeg de sojasaus en de knoflook toe.

Roer er dan geleidelijk het maïzenapapje bij tot het mengsel dik wordt.

Leg een stuk vetvrij papier op de saus om velvorming tegen te gaan en laat de saus afkoelen.

Laat de Hakata-mushi tot kamertemperatuur afkoelen en snijd hem vervolgens in vierkanten of plakken.

Serveer het gerecht met de dipsaus.

Herfstpastei met champignons en spek.



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

Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers
500 g champignons
1 ei
150 g kaas, belegen, geraspte
1 tn knoflook
1 laurierblaadje
3 el olie, olijf-
40 g paneermeel
1 paprika, rode
300 g rijst, witte
1 zk saus, champignon-
150 g spekreepjes, gerookte
400 g sperziebonen, gebroken
1 ui

1 ovenschaal (25 x 20 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Snipper de ui.
Snijd de champignons in kwarten, de paprika in stukjes en de knoflook fijn.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de ui, de spekreepjes, de champignons, de paprika, de knoflook en het laurierblaadje 4 min. op een hoog vuur.
Voeg de inhoud van het zakje champignonsaus met 250 ml water en de kaas toe en breng het aan de kook.
Neem het van het vuur en verwijder het laurierblaadje.
Bestrooi de bodem van de ovenschaal met paneermeel en schep er het champignonmengsel in.
Klop het ei los.
Bestrijk de rand van de ovenschaal met ei.
Dek de schaal af met het bladerdeeg.
Druk het deeg op de randen goed aan en snijd er overhangend deeg af.
Versier de deegdeksel met de deegrestjes.
Bestrijk het deeg met ei en maak er gaatjes in met een vork.
Bak de pastei in de voorverwarmde oven in 25 min. gaar.
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Kook de sperziebonen in 6-8 min. beetgaar.
Serveer de pastei met de rijst en de sperziebonen.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1030
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 102 g
w/v suikers: 8 g
Natrium: - mg
Vet: 52 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 24 g
Vezels: 9 g
Groente: 288 g
Zout: 3,1

Indische gekruide speklapjes.



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

Ingrediënten

½ tl djinten
1 el ketjap manis
1 tl ketoembar
1 tn knoflook
1 tl koenjit
2 el olie, arachide-
2 tl sambal oelek
2 el santen mix
1 el sap, citroen-
4 speklapjes, zonder
zwoerd, in vieren
1 ui
- zout

Bereiding.

Wrijf de speklapjes in met zout, sambal oelek en koenjit.
Schenk de ketjap en het citroensap er overheen en laat het 30 min. staan.
Verhit de olie en bak de speklapjes in 15 min knappend en bruin.
Haal ze uit de pan.
Snipper de ui en pers de knoflook uit.
Voeg de ketoembar en de djinten toe en maak er een pasta van.
Fruit de pasta 2-3 min. in de achtergebleven olie.
Doe de speklapjes terug in de pan en draai ze rond in het kruidenmengsel.
Voeg 2 dl water toe, breng het geheel aan de kook en laat het 5 min. op een lage warmtebron pruttelen.
Voeg, onder voortdurend roeren, de santen mix toe en laat het geheel binden.

Tip:

Serveer de speklapjes met witte rijst.

Bereidingstijd: 60 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

Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

12½ g bieslook, verse
4 broodjes, Kaiser-,
afbak-
4 eieren, middelgrote
100 g ham, been-,
gegrilde, flinterdun

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1920 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd van de bovenkant van de broodjes een cirkel
van ca. 8 cm af.
Hol de broodjes vanbinnen zo veel mogelijk uit.
De kapjes en de inhoud worden niet meer gebruikt.
Bekleed de binnenkant van de broodjes met de ham.
Zet de broodjes op de bakplaat.
Breek in elk broodje een ei.
Zet de broodjes ca. 25 min. onder in de oven.
Het eiwit is nu gestold, het eigeel nog niet.
Knip ondertussen de bieslook fijn.
Bestrooi de broodjes met de bieslook.

Krokante, in spek verpakte worstjes (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Beste recepten

Ingrediënten

- worstjes, naar keuze
- spek, plakjes (één per worst)
- bakpapier (evt.)

Bereiding.

Verwarm de airfryer een paar min. voor op 200°C.
Wikkel elk worstje in een reepje spek (gebruik indien nodig tandenstokers om het spek vast te zetten).
Plaats desgewenst een vel bakpapier in de mand van de airfryer, zodat u deze gemakkelijk kunt opruimen.
Plaats de in spek gewikkelde worstjes in de mand van de airfryer en zorg ervoor dat ze niet overlappen, zodat ze gelijkmatig gaar worden.
Kook de worsten op 200°C gedurende ca. 12-15 min. (draai ze halverwege het koken om, zodat ze gelijkmatig gaar worden).

De exacte kooktijd kan variëren afhankelijk van de grootte van uw worsten en de kracht van uw airfryer, dus houd deze goed in de gaten.

Zodra de in spek gewikkelde worstjes mooi bruin en krokant zijn, haal je ze met een tang uit de airfryer.
Laat ze iets afkoelen voordat je ze eet.
Serveer ze met je mosterd, ketchup of andere sauzen naar keuze.

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

Krokante varkenshaas met knoflook (airfryer).



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
AirfryerAanbieding.nl,
Corina

Ingrediënten

1 ei
4 el kaas, belegen,
geraspte
2 tn knoflook
3 el meel, paneer-
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peterselie, verse (of
oregano)
1 sjalotje
350-400 g varkenshaas
- zout

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.
Snijd de peterselie of oregano, het sjalotje en knoflook heel fijn (met de hand of met een keukenmachine; zorg ervoor dat je het zo klein mogelijk hakt).
Verzamel de gehakte kruiden en ui in een bakje.
Voeg hier de olijfolie, een snufje versgemalen peper en zout, de kaas en het paneermeel aan toe.
Roer de helft van het ei er doorheen en meng het geheel goed door elkaar.
Pak de varkenshaas en snijd deze in tweeën.
Pak de kwast en smeer het mengsel met de kwast over de varkenshaas (druk het mengsel goed aan).
Plaats de varkenshaas in het mandje van de Airfryer.
Laat het geheel in 15 min. garen.
Heb je een hele dikke varkenshaas?
Dan kun je het geheel eventueel 2-3 min. langer laten bakken.
Na deze baktijd is er een heerlijk krokant laagje op de varkenshaas ontstaan.

Tips:

- Je kunt bij dit gerecht ook andere kruiden gebruiken zoals gedroogde Provençalse kruiden, Italiaanse kruiden of selderij. Kies de kruiden die je zelf het lekkerst vindt.
- Haal je vlees bij de slager voor het ultieme varkenshaasgerecht. Je merkt al gauw het verschil met vlees uit de supermarkt en het vlees van de slager. Voor dit recept is dat verschil het meer dan waard.
- Serveer dit vleesgerecht met gebakken aardappeltjes, een salade of serveer het als bijgerecht bij een groter diner.

Vorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: - min.
Airfryertijd: 15-18 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

Langzaam gegaard buikspek.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Jumm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

14 el BBQ Sauce Korean Style
50 g boter, room-
600 g buikspek, zonder zwoerd
2 el BXC Korean Heat Rub (Jumbo)
7 el ginger ale
2 el suiker, riet-

- aluminiumfolie
- vleesthermometer

Bereiding.

Snijd het vet van het buikspek kruislings in. Wrijf het buikspek rondom in met de rub en laat ca. 30 min. intrekken.

Bereid de BBQ voor op indirect grillen (een techniek waarbij je het vlees niet boven de kolen legt, maar ernaast) en verhit hem tot 110°C.

Plaats een lekbak met water onder het rooster. Leg het buikspek op het rooster en gaar het tot het een kerntemperatuur van 60°C heeft. Neem het buikspek van de BBQ en leg het op aluminiumfolie.

Voeg de ginger ale, de BBQ-saus, de boter en de rietsuiker toe en vouw het pakket stevig dicht.

Leg het buikspek op de BBQ en haal ervan af als het de kerntemperatuur van 85°C heeft bereikt. Verhoog de temperatuur van de BBQ naar 180°C.

Haal het buikspek uit de folie, leg het terug op het rooster en bestrijk het rondom met het vocht uit het pakket.

Lak het buikspek elke 5 min. tot er een glanzende, plakkerige laag ontstaat. Snijd het buikspek in dunne plakken.

Tip:

Leg het ingepakte buikspek op een schoon rooster. Zo voorkom je dat het pakket blijft plakken en scheurt wanneer je het van de BBQ haalt.

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

Pinwhele met gebakken bacon, ei en kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
ChicksLovesLowCooking

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakte
1 vl bladerdeeg,
ontdooit
3 eieren, grote, roerei
1 ei, geklopt (voor het
bestrijken van het ei)
1 kp kaas, cheddar-,
geraspte
1 el melk
- peper, versgemalen,
naar smaak
4 pl spek, gebakken en
verkruid
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Rol het bladerdeeg uit op een licht met bloem bestoven oppervlak om evt. vouwen glad te strijken.

Klop in een kom de grote eieren, de melk en zout en versgemalen peper naar smaak door elkaar.

Verdeel de roerei gelijkmatig over het bladerdeeg en laat een kleine rand rond de randen vrij.

Strooi het verkruidde spek en de geraspte cheddar kaas over de eieren.

Rol het deeg strak op tot een rol, beginnend bij een van de langere kanten.

Snij de rol in dikke pinwheels (2½ cm) en leg ze op de voorbereide bakplaat.

Bestrijk de bovenkant van de pinwheels met het losgeklopte ei om een goudbruine afwerking te garanderen.

Bak ze 15-20 min. in de voorverwarmde oven of tot het deeg goudbruin en opgeblazen is.

Laat ze iets afkoelen en garneer ze evt. met de gehakte bieslook voordat u ze serveert.

Tips:

- Voor een vegetarische versie laat u de bacon weg en voegt u gebakken spinazie of champignons toe. U kunt ook experimenteren met verschillende kazen, zoals mozzarella of peperjack, voor een ander smaakprofiel.
- Als u de voorkeur geeft aan een pittigere kick, voegt u een snufje rode pepervlokken of een scheutje hete saus toe aan het roerei.
- Voor een meer decadente optie kunt u overwegen om een laag roomkaas toe te voegen voordat u het deeg oprolt.

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

Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.



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

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
1/8 paprika
- peper, versgemalen
1/4 prei
25 g spekjes
45 g spinazie
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Was de prei vervolgens in een vergiet.
Snijd de paprika in blokjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de spekjes tot ze mooi beginnen te kleuren.
Bak daarna de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).
Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.
Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.
Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.
Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.
Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Voedingscentrum,
ZekerGezond.be

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 appels, zoetzure
- azijn
1 kool, rode
12 kruidnagels
4 laurierblaadjes
4 el margarine, vloeibare
200 ml melk, halfvolle
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
300 g varkensreepjes
40 g veenbessen,
gedroogde, zonder
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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in ca. 20 min. gaar.
Maak de rode kool schoon en schaaf de kool fijn.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Breng de rode kool in een bodempje water met de appel, de laurierblaadjes, de kruidnagels en de gedroogde veenbessen aan de kook.
Kook de kool in 20-25 min. gaar.
Bestrooi de reepjes vlees met versgemalen peper.
Bak het vlees in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.
Breng de melk aan de kook.
Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree.
Verwijder de laurier en kruidnagels uit de rode kool en breng de groente op smaak met wat azijn.
Serveer er de vleesreepjes en aardappelpuree bij.

Romige tomatensoep met soepstengels met rauwe ham.



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

Ingrediënten

1 pk bladerdeeg
8 pl ham, rauwe
1 el Italiaanse kruiden,
gedroogd
1 zk Unox Romige
Tomatensoep

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg 2 plakken bladerdeeg op een snijplank en snijd ze in dikke repen.
Bestrooi de repen met wat zout en de gedroogde kruiden.
Draai elke reep bladerdeeg een paar keer rond (zodat er een draai in komt te zitten).
Bak de repen in 8 min. bruin en krokant.
Haal de repen uit de oven.
Laat de repen afkoelen.
Wikkel een plakje rauwe ham om de soepstengel.
Verwarm de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de soepstengels bij de soep.

Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraïoli.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Verhit de ovengrill.

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

Halveer de tomaat.

Wrijf de boterhammen daarmee in.

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

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

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

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

Vorb. tijd: 30 in.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 814

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 50 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 54 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Toast cirkel met ham en kaas.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Voorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wändische Dopsche.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Duitse,
Berlijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

500 g aardappelen
- boter
1/8 l bouillon, vlees,
hete
1 tl kummel
250 g kwark, room-
(40%)
1 tl maïzena
1/8 l melk
- peper, zwarte
- peterselie
500 g uien, grofgehakte
750 g varkensvlees, in
blokjes
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in schijven.
Hak de peterselie grof.
Bestrijk een hoge vuurvaste schaal goed in met
boter.
Leg er eerst de uien, dan het vlees en tenslotte
de aardappelen in en strooi op iedere laag wat
zout en peper.
Strooi de peterselie erover.
Schenk er de bouillon op.
Smoor het gerecht zachtjes met het deksel erop
gedurende 1½ uur (niet roeren).
Verwarm de oven voor op 220°C.
Roer de kwark los met de melk, de kummel en
de maïzena en bestrijk de
aardappelen in de vorm hiermee.
Gratineer het gerecht in de oven in 10 min.
goudbruin.

Tip:

Lekker met een groentesalade.

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

Wontonsoep met varkensvlees en garnalen.



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

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
100 g garnalen, rauwe,
gepelde, fijngehakt
300 g gehakt, varkens-
50 g gember, verse, in
dunne reepjes
2 tn knoflook, in dunne
plakjes
125 g mie, eier-, dunne,
gedroogde
½ tl olie, sesam-
4 paksoi, Shanghai,
gehalveerd (of in
kwarten)
1 tl peper, witte
1 el saus, soja-
2 tl suiker, basterd-,
witte
1 el wijn, rijst-, Chinese
40 wontonvelletjes

Bereiding.

Doe het gehakt, de garnalen, de Chinese rijstwijn, de sojasaus, de suiker, de peper en de olie in een middelgrote kom.

Kneed het met je handen tot een plakkerig mengsel, zodat er geen luchtballen achterblijven en de vulling goed bij elkaar blijft tijdens het koken.

Leg een wontonvelletje op een schoon werkoppervlak.

Schep 1½ tl van het gehaktmengsel in het midden.

Bestrijk de randen lichtjes met water.

Vouw het wontonvelletje dubbel in een driehoek en knijp de randen goed samen om luchtballen te verwijderen.

Vouw de twee uiteinden van de langste zijde naar elkaar toe en knijp ze samen.

Leg de wontons op bakpapier.

Herhaal dit met de overige velletjes en vulling tot je er 40 hebt.

Breng de bouillon, de gember en de knoflook in een grote pan aan de kook.

Laat het ± 10 min. zachtjes pruttelen (roer af en toe).

Haal de bouillon van het vuur, voeg de paksoi toe en laat het ± 5 min. trekken tot de paksoi slinkt.

Breng ondertussen een grote pan water aan de kook.

Voeg de mie toe en kook die ± 4 min. tot net gaar.

Schep de mie met een tang over naar vier diepe soepkommen (bewaar het kookwater).

Breng het water weer aan de kook.

Voeg de helft van de wontons toe en kook ze ± 4 min. tot ze boven komen drijven en de vulling gaar is.

Schep ze met een holle schuimspaan over naar de soepkommen.

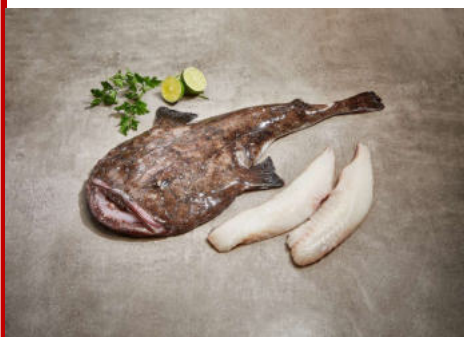
Herhaal dit met de overige wontons.

Schep de paksoi met een tang uit de bouillon en verdeel die over de soepkommen. Schenk de bouillon erover.

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 761
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 116 g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zeeduivel met spek en lamsoren.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: R.M.R. Goudart

Ingrediënten

50 g boter
500 g lamsoren
- peper, versgemalen
4 pl spek, ontbijt-
4 zeeduielfilets
- zout

Voor de saus:

10 g boter
- peper, versgemalen
4 cl port, rode
2 sjalotjes, gesnipperd
2½ dl wijn, rode
- zout



Lamsoren

Bereiding:

De saus:

Laat de gesnipperde sjalotjes in 10 g hete boter glazig worden.
Blus ze af met de rode wijn.
Laat de saus tot 1 dl inkoken.

De vis:

Was de zeeduivelfilets onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier.
Wikkel de stukken vis in een plakje spek, bind de spek vast met keukengaren en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.
Bak de vis in wat hete boter even om en om bruin.
Laat de vis vervolgens in een op 185° C. voorverwarmde oven in ca. 8 min. gaar worden.
Was de lamsoortjes en laat ze met aanhangend water met een klontje boter op een vrij hoog vuur al omscheppend garen.

Opmaak:

Breng de saus op smaak met de port, versgemalen peper en zout.
Klop er vlak voor het serveren de resterende blokjes ijskoude boter door (zorg ervoor dat de saus niet weer gaat koken!).
Verwijder het garen van de zeeduivel en leg de vis op een bedje van lamsoren.
Schenk de saus eromheen en serveer direct.

Vorbereidingstijd: - min.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zoetzuur varkensvlees.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Janneke 's receptenpagina

Ingrediënten

25 g gemberwortel

500 g karbonade, schouder-

1 el olie, sesam-

3 el saus, soja-

4 el sherry

½ el suiker

4 el azijn

150 g bamboespruiten - maïzena

3 el olie, sla-

1 peper, groene

1 peper, rode

3 sjalotjes

3 el suiker

1 el saus, soja-

Bereiding:

Ontbeen het vlees en snijd het in grove dobbelstenen (2 cm).

Maak marinade van geraspte gemberwortel, de ½ el suiker, de sherry, 3 el soja saus en de sesamolie.

Laat het vlees hierin minimaal 15 min. staan.

Laat het vlees uitlekken en vang de marinade op.

Roerbak het vlees 2 min. in de gloeiendhete slaolie.

Neem het vlees uit de pan en roerbak dan de beide kleingesneden pepers, de kleingesneden sjalotjes en de in reepjes gesneden bamboespruiten.

Doe alles, ook het aangebakken vlees, in een braadpan en giet er de marinade bij.

Roer er de azijn, de suiker en de sojasaus door.

Laat alles zachtjes koken tot het vlees gaar is en de saus enigszins dik en doorschijnend.

Bind zo nodig de saus met een beetje maïzena.

Vorbereidingstijd: - min.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	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)

