



Ruud 's Kookboek

100 groenterecepten V

Inhoudsopgave.

Aardappel met knoflookmayonaise.....	4
Aardappel-bonenpannetje met ei.....	5
Aardappel-bonensalade.....	6
Aardappel-kippensoep.....	7
Aardappel-tomatenpuree met kip.....	8
Aardappelbrood.....	9
Aardappelen in bouillon.....	10
Aardappelkaassoep.....	11
Aardappelkoekjes.....	12
Aardappelpannenkoekjes I.....	13
Aardappelpartjes met kaas.....	14
Aardappelpuree met cajunkruiden.....	15
Aardappelsalade met ansjovis dressing.....	16
Aardappeltortilla met worst.....	17
Afchá se domátes - eieren in tomaat.....	18
Ajam bali met atjar, gewokte ketjapspinazie en Chinese mie (pittig).....	19
Andijviestamppot met zoete aardappel.....	20
Avocado salsa met fricandeau.....	21
Basisrecept - gepofte aardappelen.....	22
Basisrecept - tomatensaus I.....	23
Biet wellington met balsamicostroop (airfryer).....	24
Bietjescarpaccio.....	25
Boerengroentesoep met gehaktballetjes.....	26
Boerenkoolkroketten.....	27
Caponata.....	28
Courgette-gehaktspiesen.....	29
Courgetterolletjes met mascarpone en garnalen.....	30
Crostini met spinazie en pesto.....	31
Ei-aardappel schotel.....	32
Forelsalade met mozzarella en tomaat.....	33
Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.....	34
Gegratineerde nacho's met groenten en kaas.....	35
Gekruide kip met salade van kikkererwten.....	36
Gepofte aardappelen met komkommer fresh.....	37
Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.....	38
Gerookte forelfilet met rode bietensalade.....	39
Gevulde aubergines.....	40
Gevulde groente-omelet.....	41
Gevulde Kerstomaatjes.....	42
Glutenvrije tomatentaart met ricotta (airfryer).....	43
Gnocchi van spinazie en ricotta.....	44
Groentesoep met cashewnoten.....	45
Hüttenkäse met ham, tomaat en ei.....	46
Kabeljauw met tomaten-aardappelpuree.....	47
Kapucijners a l'orange.....	48
Karbonade met druivensaus en zuurkoolstamppot.....	49
Kippenpoot met rauwkostsalade.....	50
Kipspinazielasagna.....	51
Komkommercocktail.....	52
Kleurrijke maaltijdsalade.....	53
Kwarktomaten met Hüttenkäse.....	54
Macaroni met bruine bonen.....	55
Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.....	56
Mexicaanse spruitjes met biefstuk.....	57
Mosselen met pizzaiola vulling.....	58
Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei.....	59
Ovenschotel gevulde tomaat.....	61
Pangasiusfilet op een bedje van spinazie.....	62
Pasta met basilicum-notensaus, tomaat en bladspinazie.....	63
Peperonata - paprika-tomaatschotel.....	64
Pizzasaus.....	65
Poulet de la Maringo - kip met tomatensaus.....	66

Preisoep met kip.....	67
Rabarbersoep.	68
Ravioli met spinazie en ricotta in tomatensaus met geitenkaas.....	69
Rodekoolsteaks en zoete aardappelwedges met feta.....	70
Salade van wortel, veldsla, radijs.	71
Salsa.....	72
Sperziebonen met kip en mihoen.....	73
Sinigang na Baboy.	74
Sipelpomp - uienstampot met spek.....	75
Speltpannenkoek met bladspinazie en Thaise kip.	76
Sperziebonen met kip en mihoen.....	77
Spinaziegehaktballetjes.....	78
Spinaziesoep met yoghurt.	79
Spinaziestampot met cervelaat.....	80
Stokbrood met tomaten-tapenade.	81
Tartaartjes met wokgroenten.	82
Taugé met komkommer en tahoe.	83
Tomaat-mozzarellasalade.....	84
Tomaat tatin.....	85
Tomaat, ansjovis en kaastosti.	86
Tomaten-chutney.	87
Tomatenboter.	88
Tomatensalsa I.....	89
Tuinbonen cheribon - tuinbonen anders.	90
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.....	91
Uiensaus.....	92
Uiensoep met Imperial Doppelbock.	93
Uiensoep met salami.	94
Vegetarische roerbakschotel.	95
Veldsla met geitenkaas.....	96
Venkelquiche met spinazie en spekjes.....	97
Viscurry met gebakken komkommer.	98
Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.....	99
Zalmtomaten.	101
Zuurkoolstampot I.....	102
Zuurkoolstampot IV.....	103
Zuurkoolstampot met shoarmakruiden.	104
Zuurkoolstampot met viscurry.....	105
Gebruikte afkortingen.....	106

Aardappel met knoflookmayonaise.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Mawj

Ingrediënten

2 aardappelen, middel-
grote (vastkokers)
1 el kappertjes
3 tn knoflook
8 el mayonaise
75 ml olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
1 el peterselie, fijn-
gehakt
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Schil de aardappels.
Doe de mayonaise in een kom.
Roer de knoflook (uit de knijper), de kappertjes
en de paprikapoeder er doorheen.
Kook de hele aardappels in ca. 20 min. gaar.
Giet ze af en stoom ze droog.
Laat de aardappels afkoelen.
Snijd ze tweemaal in de lengte door, zodat er 8
aardappelpartten ontstaan.
Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en
bak hierin de stukken aardappel snel aan alle
kanten knapperig en lichtbruin.
Leg de aardappelpartten in een schaal en
bestrooi ze met enkele korrels zeezout en
peterselie.
Doop de aardappelpartten in de mayonaise.

Tips:

Leg op de aardappelpartten een plakje chorizo
en steek dit vast met een cocktailprikker.
Probeer voor dit hapje ook eens ongeschild
krieltjes of Roseval-aardappeltjes en serveer ze
met verschillende soorten dipsaus;
bijvoorbeeld: zure room met zalmeitjes, puree
van geitenkaas met fijngehakte bieslook, verse
roomkaas met zongedroogde pepertjes of
zongedroogde tomaatjes, avocadopuree met
uitgebakken bacon, rode of groene pesto of
tapenade.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v verzadigd: 2 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappel-bonenpannetje met ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Dorothy Spijker

Ingrediënten

375 g aardappelen
375 g boontjes, sperzie-
2 eieren
4 el olie, maïskiem-
- peper, versgemalen
1 sjalot
100 g tomaten, kers-
- 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.

Maak de boontjes schoon, spoel ze en kook ze 10 min. in gezouten water.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in grote stukken.
Spoel de tomaten af en snijd ze doormidden of in vieren.
Schil de sjalot, snijd hem doormidden en in ringen.
Laat de boontjes uitlekken.
Bak de aardappelen in 10 min. in de hete olie goudbruin.
Voeg de sjalot-ringen toe en bak die mee.
Kruid met peper en zout.
Voeg de boontjes en de kerstomaten toe, meng zorgvuldig en warm het geheel door.
Klop de eieren los, giet ze over de groenten en laat ze stollen.
Kruid met peper en zout.

Aardappel-bonensalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

600 g aardappels, vastkokend
200 g bospeen
1 el kappertjes
- peper, versgemalen, zwarte
1,5 el pesto, rode
1 dl sinaasappelsap
2 sjalotjes
200 g sperziebonen, gebroken
2 bl tonijn in olie (à netto ca.200 g)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 29 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.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in plakjes.
Kook de aardappelschijfjes in een pan met weinig water en zout in ca. 10 min. beetgaar.
Kook de sperziebonen in een pan met weinig water en zout in ca. 10 min. beetgaar.
Maak de bospeen schoon.
Was de bospeen.
Snijd de bospeen in kleine blokjes.
Spoel de aardappelschijfjes en sperziebonen in een vergiet onder koud stromend water af.
Laat de aardappelschijfjes en sperziebonen goed uitlekken.
Pel de sjalotjes.
Snipper de sjalotjes.
Giet de tonijn boven een kom af.
Roer de pesto, sinaasappelsap, sjalot en kappertjes door de tonijnolie.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Verdeel de tonijn in stukjes.
Scheep de aardappelplakjes, sperziebonen, wortelblokjes en tonijn door de dressing.
Zet het geheel minstens 30 min. afgedekt in de koelkast.
Scheep de aardappelsalade nogmaals door elkaar.
Doe de aardappelsalade over in een slaschaal.
Serveer de salade met ciabatta.

Aardappel-kippensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
vastkokend, panklaar
1 mp kaneelpoeder
1 pt kippensoep met
kipfilet (Maggi)
1 pk erwten, kikker-
1 tl komijn, gemalen
2 tl koriander, gemalen
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper
2 el peterselie, verse,
fijngehakte
4 tomaten, tros-
1 ui
- zout

Bereiding.

Snipper de knoflook.
Snijd de tomaten in stukjes.
Hak de peterselie fijn.
Verhit de olie.
Fruit de ui met de knoflook.
Voeg de aardappelen met de koriander, de komijn en het kaneelpoeder toe.
Bak alles al omscheppend 5 min.
Voeg de bouillon toe.
Voeg 3 potten water toe.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Breng alles aan de kook.
Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.
Scheep de kikkererwten erdoor.
Scheep de tomaten erdoor.
Kook de soep nog 5 min. door.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Scheep de soep in kommen.
Garneer de soep met de peterselie.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1470
Energie kcal: 350
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappel-tomatenpuree met kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
4 el bieslook, verse
3 el boter, vloeibare
1 citroen
4 kipfilets
- peper
2 peren
1 bl tomatenblokjes
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2480
Energie kcal: 590
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 71 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Schil de peren.
Snijd de peren in partjes.
Pers de citroen uit.
Knip de bieslook fijn.
Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verhit de boter.
Braad de kip aan beide kanten bruin en in ca.20 min. gaar.
Scheep het citroensap over de peerpatjes.
Dep de peerpartjes droog.
Bak de peerpartjes de laatste 10 min. met de kip mee (pas op voor spatten).
Laat de tomatenblokjes uitlekken (vang de sap op).
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn.
Scheep de tomatenblokjes, het bieslook en zoveel tomatenvocht erdoor dat een smeuijge puree ontstaat.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Serveer de puree met de kip, de peer en de saus.

Tip:

Serveren met gekookte worteltjes.

Wijntip:

Andes Peaks, Chardonnay, witte droge wijn, Chili.

Aardappelbrood.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 1 grote of 4
kleinere zeer smaak-
volle en pittige broden
Sterren: ***
Bron: Zolderkamertje
(Smulweb)

Ingrediënten

250 ml bier, warm
(50°C)
1250 g bloem
2 eieren, losgeklopt
1 eiwit
2 el gist, gedroogd
230 g kaas, cheddar-,
pittige
185 g melkpoeder
1½ tl mosterdpoeder
1 el sesamzaad
4 el suiker
1½ tl zout

Bereiding.

Neem een grote kom.
Doe het warme bier in de kom.
Los in het warme bier de suiker en gist op.
Laat het mengsel 5 min. staan.
Neem een andere kom.
Meng hierin 1125 g bloem, kaas, melkpoeder,
zout en mosterdpoeder door elkaar.
Roer het bloemmengsel nu bij het gistmengsel.
Blijf roeren tot een zacht deeg is verkregen.

Bestrooi een glad werkoppervlak met de rest
van de bloem
Leg het deeg op het werkoppervlak.
Kneed het deeg tot het glad en elastisch is (ca.
10 min.).
Voeg nog wat bloem toe aan het deeg, als het
deeg te kleverig is.
Verdeel, zo nodig, het deeg in 2 of 4 delen.
Vorm mooie ronde broden van het deeg.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Leg de broden op het bakpapier.
Zorg dat de broden niet te dicht bij elkaar
liggen (i.v.m. met het rijzen).
Bestrijk de broden met het eiwit.
Strooi het sesamzaad er over het brood.
Neem een scherp mes.
Maak kruiselings een ½ cm. diepe inkepingen.
Dek de broden af met een schone theedoek.
Laat de broden op een warme tochtvrije plaats
rijzen (in ca. 1½ uur moeten de broden in
volume verdubbeld zijn).

Verwarm de oven voor op 190°C.
Bak de broden in 20 min. bruin en gaar.
Laat de broden op een rooster 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

Aardappelen in bouillon.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Mw. Joma-Postma

Ingrediënten

500 g aardappelen
20 g boter
½ l bouillon
- peper
½ el peterselie,
fijnggehakt
1 uitje, gesnipperd
5 g zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen, pit en was ze.
Snijd de aardappelen in vieren.
Zet de aardappelen op met kokend water.
Giet na 5 min. het water af.
Voeg de bouillon toe aan de aardappelen.
Stoof de aardappelen gaar met het zout en de peper.
Fruit de ui met de boter in de koekenpan.
Voeg de gefruite ui toe aan de aardappelen.
Na een ½ uur zijn de aardappelen gaar.
Giet de bouillon van de aardappelen.
Schud de aardappelen even om.
Strooi voor het opdienen wat gehakte peterselie over de aardappelen.

Aardappelkaassoep.



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

Ingrediënten

450 g aardappelen,
gepureerde
15 g boter
100 g kaas, geraspt,
naar keuze
¼ l melk,
gecondenseerd
- peper
1 ui, geraspt
¼ l water, warm
- zout

Bereiding.

Doe de aardappelmassa met de uien, boter, peper en zout in een soeppan.
Verwarm het geheel op een laag vuur onder voortdurend roeren ca. 3 min.
Verdun het geheel met het water.
Laat het mengsel 15 min. pruttelen.
Roer de gecondenseerde melk door het mengsel.
Maak de soep heet zonder dat ze gaat koken.
Roer er, van het vuur af, de geraspte kaas door.
Serveer de soep direct.

11

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

Aardappelkoekjes.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- bieslook
2 el bloem
- boter of margarine
1 ei
- knoflookpoeder
4 el melk
200 g ontbijtspek
- paneermeel
- peper, versgemalen
- peterselie
2 uien
- water
- 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.

Maak de uien schoon.
Snijd de uien fijn.
Kok de aardappelen gaar.
Bak de plakjes ontbijtspek op een laag vuur.
Verkruimel de spek.
Fruit de uien in het overgebleven spekvet.
Stamp de aardappelen fijn.
Vermeng het kruim met de spek, gefruite uitjes, peper en zoveel bloem, dat een kneedbare massa ontstaat (iets melk en kruiden toevoegen).
Vorm van het mengsel ballen.
Druk de ballen plat tot koekjes.
Klop het ei los met 1 el water.
Haal de koekjes door het eimengsel en door de paneermeel.
Bak de koekjes in wat boter of margarine in de koekenpan aan beide kanten mooi goudbruin.

Aardappelpannenkoekjes I.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
2 el bloem
2 eieren
- olie
- peper
1 ui, dikke
- 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.

Maak de ui schoon.
Snipper de ui fijn.
Klop de eieren los.
Doe de ui, eieren en de bloem in een grote kom.
Schil de aardappelen.
Rasp de aardappelen grof.
Voeg de aardappelen toe aan de kom.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Roer het mengsel goed om.
Verhit olie in een zware braadpan.
Scheep steeds 1 volle eetlepel van het mengsel in de pan en strijk het glad met de achterkant van een lepel, zodat het pannenkoekje ca.6 cm in doorsnee is.
Bak de pannenkoekjes in 2-3 min. goudbruin.
Draai de pannenkoekjes om met een spatel.
Bak de pannenkoekjes nog 2 min. aan de andere kant.
Houd de pannenkoekjes warm in een lauwe oven (120°C).
Serveer de pannenkoekjes als snack of als deel van een maaltijd.

Aardappelpartjes met kaas.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen, rode
30 g boter
- chilipeper, gedroogde
200 g kaas,
Parmezaanse
1 tn knoflook
2 el olijfolie
1 el oregano, verse
- peper, versgemalen
1 el rozemarijn, 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.

Hak de oregano fijn.
Hak de rozemarijn fijn.
Verwarm de oven voor op 210°C (hetelucht 190°C).
Snijd de ongeschilde aardappelen in 6 à 8 partjes.
Smelt de boter.
Neem de pan van het vuur.
Roer de olie, geperste knoflook, oregano, rozemarijn, chilipeper (naar smaak) en zwarte peper door de boter.
Scheep de aardappelpartjes er goed door, zo dat ze helemaal bedekt zijn met het mengsel.
Leg de partjes in een enkele laag op een bakplaat en zet ze 30 min. in de oven.
Zet de partjes daarna op hun kant.
Bestrooi de aardappelpartjes met de geraspte kaas.
Bak ze nog eens 15 min. in de oven.
Serveer de aardappelpartjes warm.

Aardappelpuree met cajunkruiden.



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

Ingrediënten

4 aardappelen,
middelgrote, oude
40 g boter
½ tl cajunkruiden
60 g melk
1 paprika, rode, kleine,
in dunne plakken
geroosterd
1 tl suiker, bruine
1 tl tijm, verse,
fijnggehakte

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 aardappelen.
Snijd de aardappelen in vieren.
Kook of stoom de aardappelen in een pan of de magnetron gaar.
Stamp de aardappelen fijn met een pureestamper.
Voeg de boter, melk en suiker toe aan de aardappelen.
Klop de puree tot dat de boter is gesmolten.
Voeg de paprika, kruiden en tijm toe aan de aardappelpuree.
Meng alles goed door elkaar.

Aardappelsalade met ansjovis dressing.



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

Ingrediënten

90 g aardappelpartjes
50 g ansjovisfilets in
olijfolie
2 eieren
15 g peterselie, verse
500 g sperziebonen,
gebroken
125 ml room, zure room
150 g toast met
knoflook (Pan con ajo y
perjil)
50 ml yoghurt

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 510
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de aardappelpartjes volgens
gebruiksaanwijzing in de magnetron en laat ze
afkoelen.

Kook de sperziebonen in 10 min. beetgaar
koken, giet ze af en laat ze afkoelen.

Kook de eieren 8 min., laat ze onder koud
stromend water afkoelen, pel en snipper ze.

Laat de ansjovis uitlekken en prak ze fijn.

Klop de zure room met de yoghurt los.

Roer de ansjovis er door.

Schep de aardappelpartjes, sperziebonen en
ansjovis dressing goed door elkaar.

Knip de peterselie fijn.

Meng de peterselie met de gesnipperde ei en
strooi het mengsel over de salade.

Serveer het gerecht met knoflooktoast.

Wijntip:

Moncaro Marche Trebbiano.

Aardappeltortilla met worst.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009-12

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokend
250 g (braad)worst, vegetarische, in dunne plakjes
8 eieren
2 tn knoflook, in dunne plakjes
8 el olie, olijf-
2 uien, grote, in ringen

Bereiding.

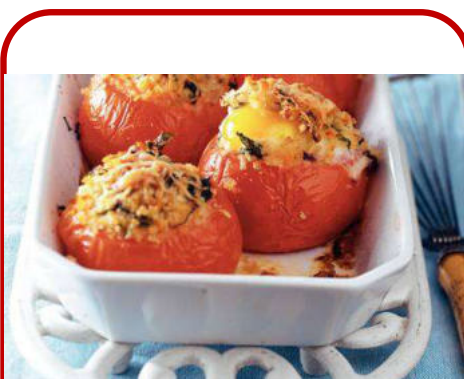
Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes van ca. 3 mm.
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag.
Bak hierin de plakjes braadworst 5 min.
Scheep de worst met een schuimspaan uit de pan.
Bak de ui, de knoflook en de aardappelplakken op laag vuur in ongeveer 10 min. gaar.
Klop de eieren los en voeg peper en zout naar smaak toe.
Voeg de worst toe.
Schenk het ei-worstmengsel in de koekenpan erbij.
Verdeel het gelijkmatig over de aardappelen en de uien.
Laat de tortilla op een laag vuur ongeveer 6 min. garen, totdat de onderkant goudbruin is.
Schud, zodra het ei een beetje gestold is, de pan regelmatig heen en weer.
Leg een groot bord omgekeerd op de tortilla, keer de pan om zodat de tortilla op het bord blijft liggen en laat hem vervolgens omgekeerd terug in de pan glijden.
Laat nog 4 min. verder garen.
Serveer de tortilla warm of koud.

Tips:

Lekker met stokbrood en aioli.
De tortilla maximaal 1 dag van tevoren maken.
Bewaar hem afgedekt in de koelkast en laat hem vóór het serveren op kamertemperatuur komen.

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

Afchá se domátes - eieren in tomaat.



Menugang: Voorgerecht,
tussendoortje
Keuken: Griekse
Personen: 4-8
Sterren: **
Bron: Carta

Ingrediënten

8 eieren
8 tomaten, vlees-, rijpe
1 kp olie
2 tl suiker
2 tl peterselie,
fijngihakte
- peper
- 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 kapje van de tomaten.
Hol de tomaten uit.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten fijn.
Doe het vruchtvlees van de tomaten in een pan met de olie.
Voeg peterselie, zout, peper en de suiker toe aan het vruchtvlees.
Laat het geheel 10 min. sudderen.
Vul nu de tomaten voor de helft met het mengsel.
Plaats de tomaten in een ovenschaal.
Laat de tomaten in ca. 15 min. in een niet te warme oven gaar worden.
Haal de ovenschaal uit de oven.
Breek boven elke tomaat een ei.
Zet de ovenschaal dan nog gedurende 10 min. in de oven.
Serveer de tomaten direct.

Ajam bali met atjar, gewokte ketjapspinazie en Chinese mie (pittig).



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

Ingrediënten

4 el Atjar Tjampoer
(Conimex)
1 bk Boemboe Ajam Bali
(Conimex)
- ketjap manis
350 g kipfilet
250 g mie, eier-,
Chinese (Conimex)
- olie, wok- (Conimex)
600 g spinazie, panklaar
2 el uitjes, zilver-,
zoetzure

Bereiding.

Snijd de kipfilet in grote stukken.
Verhit een hapjespan.
Voeg een scheutje wokolie toe.
Roerbak de kip 6 min.
Voeg de Atjar Tjampoer en zilveruitjes toe aan
de kip.
Voeg de Boemboe Ajam Bali en 200 ml heet
water toe.
Roer de inhoud van de pan goed door.
Laat het geheel 10 min. sudderen.

Kook ondertussen de Chinese eiermie volgens
de aanwijzing op de verpakking.
Giet de mie af.
Laat de mie in een vergiet uitlekken.

Verhit een wok.
Voeg een scheutje wokolie toe.
Roerbak de spinazie: eerst 1/3 in de wok
omscheppen tot het is geslonken, dan nog 1/3
omscheppen en snel laten slinken en dan de
rest toevoegen en nog 2 min. wokken.
Voeg 3 el ketjap manis en peper naar smaak
toe aan de spinazie.
Wok de spinazie nog 1 min.

Verdeel de mie en de spinazie over 4 borden.
Scheep de kipstukken ernaast.

Serveertip:

Geef er lekker krokante gebakken uitjes bij.

Tip:

Voeg eventueel aan de spinazie ook een paar el
seroendeng en een tl sambal brandal toe.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 578
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Andijviestamppot met zoete aardappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Sharon de Miranda

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
400 g andijvie
2 el azijn
1 mp komijnzaadpoeder
1 dl kookroom
- peper
- zout

8 merguez-worstjes

Ingrediënten saus:

1 bouillonblokje (naar keuze)
1 tn knoflook
- olie, kokos-
1 paprika, gele
1 tomaat
1 el tomatenpuree
1 ui
- water

Bereiding.

Andijviestamppot met zoete aardappel, pittige merguez worstjes en een groentesaus.

Schil en snijd de aardappelen in stukken.
Kook ze gaar en giet ze af.
Stamp de aardappelen tot puree samen met de kookroom, komijnzaadpoeder en de azijn.
Snijd de andijvie fijn, was deze schoon en meng de andijvie in delen door de puree.
Snijd alle ingrediënten voor de saus julienne.
Plaats een koekenpan op het vuur en verhit hierin een klontje kokosolie.
Fruit eerst de knoflook en het uitje 1 min., dan bak je de paprika 1 min. mee en als laatste voeg je de tomaten eraan toe.
Bak alles nogmaals 1 min.
Roer de tomatenpuree erdoor heen.
Als laatste blus je het af met wat water, net zoveel dat alle ingrediënten onder het water liggen.
Voeg er een bouillonblokje aan toe en laat dit op een laag vuurtje inkoken tot een mooie dikke saus.
Bak de merguez worstjes in een klein beetje kokosolie gaar.
Bak ze rondom goud bruin op middelhoog vuur.
Als het vuur te hoog staat dan krijg je zwarte worstjes die van binnen niet gaar zijn!

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

Avocado salsa met fricandeau.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Slagerij van
Saarloos

Ingrediënten

1 avocado
2 artisjokkenharten (uit
blik)
3 el azijn, balsamico-,
witte
200 g fricandeau
1 komkommer
½ bs koriander
2 el olie, olijf-
1 paprika, zoete
- peper, snufje
1 peper, rode
1 ui, rode
- zout, snufje

Bereiding.

Snipper de rode ui en snijd de komkommer,
paprika, avocado en artisjokken in kleine
blokjes.
Maak het geheel aan met wat olijfolie en witte
balsamico azijn.
Snijd de koriander klein en meng door de salsa
heen.
Maak het geheel op smaak met wat zout en
peper.
Leg de salsa op een mooi bord en drapeer de
fricandeau er overheen.

21

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

Basisrecept - gepofte aardappelen.



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

Ingrediënten

4 aardappelen, kruimige

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.

Warm de oven voor op 225°C.
Was de ongeschilde aardappelen goed.
Dep de aardappelen droog met een schone theedoek of keukenpapier.
Snijd de aardappelen kruisgewijs iets in.
Leg elke aardappel met de insnijding naar boven op een stuk aluminiumfolie.
Vouw het folie zorgvuldig dicht.
Pof de aardappelen in de hete oven, in de hete as van de barbecue of open haard in ca. 40-50 min. gaar.
Controleer of de aardappelen gaar zijn door er met een vork in te prikken.
Vouw het folie open.
Maak met een vork het aardappelkruim wat los.
Geef de aardappelen met wat zout en boter of met een ander mengsel.

Tips:

Lekker met room en bieslooksaus.
Lekker met blauwe kaassaus.
Lekker met tonijnsaus.

Basisrecept - tomatensaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: ChicksLoveFood.com

Ingrediënten

1 hv basilicum, verse
3 tn knoflook
- olie, olijf-, extra virgin
- peper
1 kg tomaten
50 g tomatenpuree
1 ui
- zout

hv = handvol

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 ui, knoflook en basilicum fijn.
Snijd de tomaten in vieren.
Verhit een flinke scheut extra virgin olijfolie in pan.
Voeg de ui en knoflook toe en bak ze even op laag vuur.
Voeg de tomaten en basilicum toe, zet het vuur iets hoger en laat het geheel door pruttelen. Blijf goed roeren, zodat alle tomaten zacht worden.
Terwijl je blijft roeren, kun je de tomaten aandrukken met een pollepel, zodat ze uit elkaar vallen.
Voeg de tomatenpuree toe als de tomaten helemaal zacht zijn geworden (na ongeveer 30 min.).
Roer dit goed door elkaar.
Voeg wat zout en peper toe naar smaak.
Als laatste kun je het geheel zeven.
Gebruik hiervoor een zeef met wat grotere gaten (of een fijn vergiet).
Druk de saus voorzichtig aan.
Houd je van een dikkere saus?
Dan is het zeven niet per se nodig, misschien wel beter om de tomaten dan eerst te ontvellen.

Tip:

Je kunt hem aanvullen met verschillende groenten, zoals wortels, of je maakt er een Bolognaisesaus van met gehakt. Serveer met je favoriete pasta!
De saus is ook te gebruiken als tomatensaus voor je zelfgemaakte pizza.

Biet wellington met balsamicostroop (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Jamilla,
KnutselenInDeKeuken.nl

Ingrediënten

1 biet, voorgekookt
2 pl bladerdeeg
- boter/olie, om te bakken
40 g champignons
1 snf rozemarijn
1 uitje, klein
20 g walnoten

Voor de balsamico-stroop:

50 ml azijn, balsamico-
20 g suiker



Bereiding.

Balsamico-stroop.

Meng de balsamico-azijn en de suiker in een pan en breng dit aan de kook.
Laat het even zachtjes inkoken tot het wat dikker wordt.
Laat het niet te lang koken, dan verbrand het.
Haal het van de hittebron af.

Biet wellington.

Snijd het uitje en de champignons in kleine stukjes (niet te klein).
Laat het bladerdeeg ontdooien.
Verwarm de walnoten in een pannetje zonder boter (blijf erbij; ze branden snel aan).
Leg ze op een snijplank en hak ze fijn.
Doe in het pannetje wat boter/olie en bak daarin de ui en de champignons tot ze goudbruin zijn.
Breng het mengsel op smaak met wat rozemarijn.
Meng de walnoten door het champignonmengsel en zet het weg.
Leg het bladerdeeg in een klein (oven)schaaltje.
Leg in het midden van het bladerdeeg een flinke schep van het champignonmengsel en leg daarop een halve biet met de platte kant naar beneden.
Vouw de punten van het bladerdeeg iets naar het midden dicht.
Bak het af in de Airfryer (15-20 min.-160°C).
Scheep, als de biet wellington klaar is, nog een scheepje champignonmengsel op de biet.
Scheep er een beetje balsamico-stroop op.

Tip:

Geen Airfryer? In de (voorverwarmde) oven bakje het op 200°C in ca. 20 min. af.

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

Bietjescarpaccio.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2005-3

Ingrediënten

2 appels geschild
6 augurken in kleine
blokjes
450 g bietjes gekookt,
schoongemaakt en
geschild
3 eieren, hardgekookt
en fijngehakt
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
5 el piccalilly
2 sjalotjes gesnipperd
- uitjes, zilver-,
gehalveerd
- zout

Bereiding.

Snijd de bietjes in dunne plakjes.
Steek het klokhuis uit de appels en snijd de
appels in dunne plakjes.
Meng de piccalilly met de mayonaise, de blokjes
augurk en de sjalotsnippers.
Voeg naar smaak zout, versgemalen peper en
evt. wat suiker toe.
Leg de plakjes appel en bietjes om en om in een
cirkel op een plat bord.
Decoreer de carpaccio met dotjes van de
piccalillydressing, eikruim en zilveruitjes.
Serveer het gerecht goed koud gekoeld.

Tip:

Zomertip: dit gerecht is ook lekker als frisse
salade bij de barbecue. Snijd alle ingrediënten
in blokjes en meng ze in een saladekom met de
piccalilly en de mayonaise.

Bereidingstijd: 10-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 231
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerengroentesoep met gehaktballetjes.



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

Ingrediënten

½ bouillontablet
150 g gehakt, runder-,
gekruid
200 g groenten, soep-,
boeren
1 el olie, olijf-
- peper
200 g prei, in ringen
400 ml water
- 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.

Draai soepballetjes van het gehakt en zet ze koel weg tot gebruik.

Kook de prei gaar in 10 min. in 250 ml water. Pureer dit met een staafmixer tot een gladde massa.

Bak in een pan met dikke bodem de boersensoepgroenten in de olie aan (2 min. is voldoende).

Voeg 150 ml water, de soepballetjes en het halve bouillontablet toe.

Breng het geheel aan de kook en laat het 10 min. pruttelen.

Voeg de groentepuree toe en zo nodig nog een beetje water.

Breng de soep op smaak met peper en zout.

Boerenkoolkroketten.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

Voor de vulling:

1 ei
- kliekje boerenkool-
stampot
- melk, volle
- mosterd

Voor het paneren:

- bloem
2 eieren
- panko of paneermeel

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.

Heb je net te veel boerenkoolstampot gemaakt? Geen probleem. Met dit recept tover je je restjes om in heerlijke kroketjes.

Pak het afgekoelde boerenkoolkliekje en meng daar 1 ei doorheen.

Voeg wat mosterd toe voor de smaak.

Kijk of je van de stampot kroketjes kunt rollen (als het iets te droog is, meng er dan een scheut volle melk door om het wat smeüiger te maken).

Vorm van de stampot balletjes van ongeveer 4 cm doorsnede.

Rol de balletjes op een met bloem bestoven houtplank uit tot staafjes.

Laat ze evt. nog een ½ uurtje opstijven in de vriezer.

Zet twee diepe borden klaar: één met bloem en de ander met het losgeklopte ei.

Gebruik nog een diep bord voor het paneermeel.

Haal de staafjes eerst door de bloem, dan door het ei en als laatste door het paneermeel.

Paneer ze zorgvuldig, zodat er tijdens het frituren geen barsten in de korst komen.

Je kunt ze nu frituren in een pan met olie op zo'n 175°C.

Frituur ze, tot ze mooi goudbruin zijn.

Tip:

Maak ze ook eens met hutspot!

Caponata.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 24Kitchen, Carta, Giovanni Caminita

Ingrediënten

3 aubergines
5 el azijn, wijn-, rode
½ bs basilicum
1 stl bleekselderij
8 pl brood, boeren-
1 el kappertjes
- olie, olijf-
150 g olijven, groene, zonder pit
3 paprika
- peper, versgemalen
50 g pijnboompitten
50 g rozijnen
200 ml saus, tomaten-
2 tl suiker, kristal-
2 uien
1 wortel

- keukenpapier

Bereiding.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Snijd de aubergines in blokjes. Verhit olie in een pan en bak de aubergines goudbruin en gaar. Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Verhit de pan opnieuw en bak de paprika's tot ze zacht zijn. Laat de paprika's uitlekken op keukenpapier. Pel en snijd de ui in halve ringen. Schil en snijd de wortel in plakjes en snijd de bleekselderij in stukjes. Verhit olie in een pan en fruit de ui, de bleekselderij en de wortel. Roer de aubergines, de paprika's, de kappertjes, de pijnboompitten, de rozijnen en de olijven erdoor. Blus het geheel af met de tomatensaus en de azijn en breng op smaak met suiker, basilicum en peper. Serveer het brood bij de caponata.

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

Courgette-gehaktspiesen.



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

Ingrediënten

2 courgettes
200 g champignons
300 g gehakt, runder-
2 tl kerriepoeder
± 3 el olie
1 tl oregano, gedroogde
2 paprika's, rode
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
2 el sap, citroen-
- 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 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.

Tip:

Serveer de spiesen met gepofte aardappel en crème fraîche.

Courgetterolletjes met mascarpone en garnalen.



Menugang: Hapjes
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

½ citroen, rasp van
2 courgettes
1 hv dille
200 g garnalen
200 g mascarpone
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

- grillpan

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.

Verhit de grillpan.
Schaaf de courgettes in lange plakken en bestrijk ze aan beide kanten met olijfolie. Gril ze in een paar minuten aan beide kanten goudbruin.
Laat ze afkoelen en bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Roer de mascarpone los met de citroenrasp en versgemalen peper.
Leg de courgetteplakken naast elkaar op een snijplank en bestrijk ze steeds met een lepel mascarpone.
Verdeel de garnalen en dille erover.
Rol de courgetteplakken losjes op en leg ze op een schaal of borrelplank.
Steek ze eventueel vast met een prikker.

Crostini met spinazie en pesto.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

8 sn brood, wit, casino-
3 el olie, olijf-
3 el pesto, Alla
Genovese
200 g spinazie, panklare
4 tomaten,
zongedroogde, in olie
1 ui, rode

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Snijd de tomaten in dunne reepjes.
Rooster het brood zonder korsten in een
broodrooster of in een droge koekenpan.
Snijd elke snee 2 maal diagonaal door, zodat
kleine driehoekjes ontstaan.
Fruit in een wok of braadpan de ui in wat olie.
Voeg de spinazie toe en roerbak tot de spinazie
geslonken is.
Scheep de tomatenreepjes er door en breng op
smaak met zout en peper.
Besmeer het brood met pesto en verdeel het
spinaziemengsel erover.

Ei-aardappel schotel.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
2 tl bieslook,
fijngehakte
1 el boter
6 eieren
2 pl ham, gekookte
2 el kaas, geraspte
1 tl mosterd
- peper
2 tl peterselie,
fijngehakte
1 bk room, zure
- 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.
Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen in weinig water met een beetje zout bijna gaar.
Laat de aardappelen afkoelen.
Snijd de aardappelen in niet te dunne plakken.
Kook de eieren in 10 min. hard.
Spoel de eieren onder de koude kraan af.
Pel de eieren.
Hak de eieren fijn.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de plakken aardappel in de koekenpan aan beide kanten goudbruin.
Vet een vuurvaste schaal in.
Leg de plakken aardappel in de vuurvaste schaal.
Snijd de ham in reepjes.
Meng de fijngehakte eieren, bieslook, peterselie, mosterd en ham door de zure room.
Breng het eiarmengsel op smaak door er een beetje peper en zout door te roeren.
Verdeel het mengsel gelijkmatig over de aardappelen.
Strooi de geraspte kaas over het mengsel.
Zet de schaal zonder deksel ± 20 min. in de oven tot de bovenkant mooi bruin is.

Tip:

Serveer er een komkommersalade bij.

Forelsalade met mozzarella en tomaat.



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

Ingrediënten

1 tl dille
75 g forelfilet, gerookte
40 g komkommer
1 tl mosterd
4 bl mozzarella
2 el saladedressing
1 krp sla, Romaine
4 tomaatjes, cherry-
1 ui, bos-, kleine

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 324
Eiwit: 26,7 g
Koolhydraten: 6,7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20,3 g
w/v verzadigd: 5,9 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 2,9 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de sla, komkommer, bosui, mozzarella, tomaatjes en forel in stukjes.
Meng de sla, sperziebonen, bosui en komkommer door elkaar in een grote slaschaal.
Maak van de slasaus, mosterd en dille een pittige dressing en rol de halve bolletjes mozzarella er even doorheen.
Leg de stukken tomaat, mozzarella en forel op de salade en druppel de dressing erover.

Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.



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

Ingrediënten

250 g ananasstukjes, verse
1 brood, stok-, meergranen, afbak
390 g kipfilet
4 el kwark, magere
1½ el olie, olijf-
1 snf peper
2 uien, rode
500 g zuurkool, verse

Bereiding.

Bak het stokbrood volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Bestrijk de kip met de olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.
Snijd de ananasstukjes iets kleiner.
Meng voor de dressing de kwark met peper naar smaak.
Verhit een grillpan.
Gril de kipfilet in 5 min. goudbruin en gaar.
Keer de repen kip af en toe.
Meng de zuurkool met de ananas, ui en dressing.
Verdeel de zuurkoolsalade over 4 borden.
Leg er de gegrilde kip op en serveer met het stokbrood.

34

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

Gegratineerde nacho's met groenten en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

340 g chips, tortilla-,
naturel
175 g gehakt, kruim-
(100% plantaardig)
2 st groentepakket
(macaroni & spaghetti
(900 g))
100 g kaas, Goudse,
pittige, geraspte (48+)
3 el olie, zonnebloem-
140 g tomaten,
zongedroogde

1 ovenschaal (20 x 30
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°

C.

Verhit 2 el olie in een hapjespan.

Bak de groenten in 8 min. al omscheppend
beetgaar.

Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.

Vet de ovenschaal in.

Verdeel de helft van de nacho's over de
ovenschaal.

Verdeel er de helft van de groenten en de helft
van het kruimgehakt over.

Maak zo nog een laag.

Verdeel er de zongedroogde tomaten en de
kaas over.

Gratineer het gerecht 15 min. in de oven.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 15 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 716

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 67 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 36 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gekruide kip met salade van kikkererwten.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

Bron:

GezondheidsNet.nl,
WeightWatchers

Ingrediënten

1 pl citroen
2 kol dressing, light
(max. 40% vet)
50 g erwten, kikker-,
gekookte
130 g kipfilet, bereide
1 tn knoflook
1 kol paprikapoeder
1 kol peterselie
1 kol olie, plantaardige
4 tomaten, kleine
1 ui, rode, kleine
½ venkel

Bereiding.

Meng het paprikapoeder, de olie en het gehakte knoflookteentje in een schaalje.

Haal de kipfilet door de marinade en zet het in de koelkast.

Verhit de barbecue of grillpan en bak de kipfilet ca. 5 min. aan elke kant tot hij gaar is.

Laat de kip afkoelen.

Bereid intussen de salade.

Snijdt de rode ui in ringen, de tomaatjes in vieren en de venkelknol in stukjes.

Meng de kikkererwten met de ui, de tomaatjes, de venkel en de gehakte peterselie.

Besprenkel dit met de dressing.

Dien de salade op met de in plakjes gesneden kipfilet en 1 partje citroen.

Tip:

Vervang de venkel ook eens door selderij.

Vorb. tijd: 30 min.

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

Gepofte aardappelen met komkommer fresh.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

8 aardappelen, grote
kruimige
1 bk Bieze komkommer
fresh á 250 gram
- peper
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Warm de oven voor op 225°C.
Boen de aardappelen schoon onder stromend water.
Kook de aardappelen 10 min. in water.
Giet de aardappelen af.
Leg de aardappelen elk op een stukjes aluminiumfolie.
Bestrooi de aardappelen met peper en zout naar smaak.
Pak de aardappelen stevig in het folie.
Laat de aardappels op het rooster in het midden van de oven in ca. 1 uur gaar worden.
Controleer de aardappelen door er met een vork in te prikken.
Snijd de aardappelen dwars door het folie heen kruiselings in.
Vouw de aardappelen iets open.
Scheep in elke aardappel een lepel komkommer fresh.
Serveer de rest van de komkommer fresh er apart bij.

Tip:

De aardappels kunnen ook tussen de gloeiende kooltjes van de barbecue gepoft worden.

Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.



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

Ingrediënten

4 sch ananas
200 g garnalen (Deep Blue)
1 el olie, zonnebloem-
150 g rijst, Pandan-
1 el roerbakmix,
Oriëntaalse (Silvo)
1½ dl saus, Thaise (Conimex)
100 g sperziebonen, gebroken, diepvries

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 rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat de ananasschijven, gebroken sperziebonen en garnalen uitlekken.
Snijd de ananas in stukjes.
Bestrooi de garnalen met de Oriëntaalse roerbakmix.
Verhit de olie in de wok.
Roerbak de garnalen en de ananas ± 3 min. in de olie.
Voeg de sperziebonen en de Thaise saus toe.
Roerbak nog ± 4 min.
Serveer de garnalen met de Pandanrijst.

Gerookte forefilet met rode bietensalade.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
Zomerslank recept

Ingrediënten

2 el azijn
2 bieten, rode, kleine,
gekookte
100 g forefilets,
gerookte
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
75 g rucola
2 tl sesamzaad
- 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 een droge koekenpan op een matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin. Pel de rode bieten en snijd ze in lucifer-dunne reepjes.

Was de rucola en meng dit met de bieten. Klop de azijn, de olie en zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing.

Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.

Bestrooi de salade met het sesamzaad en leg de forefilets er bovenop.

Gevulde aubergines.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Teleac

Ingrediënten

4 aubergines,
middelgrote
400 g gehakt, runder-
3 el olie
1 peper, Turkse
- peper, versgemalen
2-3 el peterselie,
fijngehakke
2 tomaten, middelgrote
1 ui, grote
- zout

Voor de garnering:

1 peper, Turkse
8 peterselie, toefjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Was de aubergines.
Verwijder de steelaanzet van de aubergines.
Snijd om en om een reepje schil van de aubergines.
Bestrijk de aubergines met 1 el olie.
Leg de aubergines in een ovenvaste schaal.
Laat de aubergines in ca. 50 min. in de voorverwarmde oven gaar en bruin worden.
Keer de aubergines regelmatig.
Neem de aubergines uit de oven.
Laat de aubergines afkoelen.
Snijd de aubergines in.
Verwijder de zaadlijsten uit de aubergines.
Pel de ui.
Snipper de ui.
Was de tomaten.
Snijd de tomaten fijn.
Was de peper.
Snijd de peper in stukjes.
Verhit de rest van de olie.
Bak het gehakt rul in de olie.
Voeg de ui toe aan het gehakt.
Voeg wat peper en zout toe aan het gehakt.
Bak de ui even mee.
Haal het gehakt van het vuur.
Voeg de tomaat, peterselie en peper toe aan het gehakt.
Vul de aubergines met het gehaktmengsel.
Snijd voor de garnering de peper in stukjes.
Leg de peperstukjes op de aubergines.
Garneer de aubergines met toefjes peterselie.
Zet de aubergines terug in de ovenschaal.
Schenk 1 dl water in de schaal.
Plaats de schaal nog ca. 25 min. in de oven.

Tip:

Geef er een ciabattabroodje bij.

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

Gevulde groente-omelet.



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

Ingrediënten

½ el bloem
2 eieren
50 g Hüttenkäse
3 el melk
2 el olie
½ paprika, groene, in
blokjes
- peper, versgemalen
1 el peterselie, fijn-
gesneden
100 g peultjes
1 tomaat, vlees-, dikke
1 ui, gesnipperde
1 snf 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 180°C.
Was de groenten.
Halveer de tomaat en verwijder de zaadjes.
Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verwarm 1 el olie in een koekenpan en bak
hierin de ui, de paprika, de tomaat en de
peultjes ca. 3 min.
Vet een (ronde) ovenschaal (Ø 15 cm) in met 1
el olie.
Scheep de groenten hier in.
Neem een kom en klop hierin de eieren los met
de bloem, de melk, de Hüttenkäse, de
peterselie, 1 snf zout en versgemalen peper.
Schenk het eimengsel over de groenten.
Zet de schaal in het midden van de oven en laat
de omelet in 30-35 min. stollen.

Tip:

Lekker met een groene salade.

Gevulde Kerstomaatjes.



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

Ingrediënten

250 g garnalen
2 el mayonaise
24 tomaten, kers-
- peper
1 bs peterselie
- zout

Bereiding.

Snijd het deksel van de tomaatjes.
Hol de tomaatjes uit.
Doe een beetje peper en zout in de tomaatjes.
Meng de garnalen met de mayonaise.
Doe de garnalenvulling in de tomaatjes.
Garneer de tomaatjes met een toefje peterselie
of bieslooksnippers.

Tip:

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

42

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

Glutenvrije tomatentaart met ricotta (airfryer).



Menugang: Hapjes,
tussendoortjes
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: János Coulembier

Ingrediënten

1 vel bladerdeeg,
glutenvrije
1 hv bladpeterselie,
verse, fijn gehakt
1 citroen
1 ei, opgeklopt
250 g kaas, Ricotta-
- kerstomaatjes,
gekleurde, in de helft
gesneden
- muntblaadjes, verse
2 el olie, olijf-
- peper
2 uitjes, lente-,
fijngehakt
- zout
- zout, zee-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C of gebruik de airfryer (die warm je voor op 4 min. op 200°C. Voor de oven --> Leg een bakmatje op de schaal en rol het bladerdeeg uit op het matje. Voor de airfryer --> Leg het bladerdeeg op een bakpapiertje op het pizzarooster van de airfryer op een bakpapiertje (je moet het deeg wat bijsnijden).

Snijdt met een mes op ongeveer 1 cm of een vinger dikte een klein randje in het deeg en smeer dat in met het opgeklopte ei.

Steek in het midden van het deeg met een vork wat gaatjes.

Bak het deeg ongeveer 20-25 min. in de oven of 15 min. in de airfryer.

Meng intussen, in een kom de ricotta en ¼ tl zout en peper.

Rasp de schil van de citroen en pers ongeveer 2 tl sap.

Doe er de fijn gesneden lente-uitjes en peterselie bij en roer goed onder elkaar .

Smeer de ricotta op het afgekoelde deeg.

Leg de halve tomaten op de ricotta; besprenkel ze met olie en bestrooi ze met munt, zeezout en vers gemalen peper.

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

Gnocchi van spinazie en ricotta.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: Originele groenteschotels

Ingrediënten

- bloem
- boter
4 sn brood, wit-
3 eieren
- pl kaas, Parmezaanse (ter garnering)
5 el kaas, Parmezaanse, versgeraspte
250 g kaas, ricotta-
1¼ dl melk
½ tl nootmuskaat
- peper
500 g spinazie, diepvries-, ontdooid
- zout

Bereiding.

Snijd de korstjes van het brood.
Laat het brood 10 min. in de melk weken.
Druk het overtollig vocht uit de spinazie.
Doe de spinazie, brood, kaas, eieren, nootmuskaat en peper en zout naar smaak in de keukenmachine.
Mix de ingrediënten in 20 sec. glad.
Zet het mengsel 1 uur in de koelkast.
Doe wat bloem op uw vingers.
Rol van theelepeltjes van het mengsel, kleine balletjes.
Druk de balletjes iets plat.
Breng een pan water aan de kook.
Kook 5 gnocchi tegelijk gedurende 2 min. (tot ze op het water gaan drijven).
Haal de gnocchi met een schuimspaan uit de pan.
Leg de gnocchi op voorverwarmde borden.
Giet wat schuimend boter over de gnocchi.
Garneer de gnocchi met Parmezaanse kaas en grof gemalen peper.

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

Groentesoep met cashewnoten.



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

Ingrediënten

100 g cashewnoten,
ongezouten
2 tl kerriepoeder
1 zk Knorr Oranje
Groenten Soep
- olie, scheutje

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2665
Energie kcal: 635
Eiwit: 49 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 83 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een wok.
Roerbak de cashewnoten met de kerrie op een
matig vuur in de wok.
Laat daarna de noten op een keukenpapiertje
uitlekken en afkoelen.
Verwarm ondertussen de soep volgens de
bereidingswijze op de verpakking.
Schenk de soep in kommen.
Verdeel de cashewnoten over de soep.

Hüttenkäse met ham, tomaat en ei.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

2 eieren
6 pl ham
200 g Hüttenkäse
- paprikapoeder
- peper, snufje
2 tomaten

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 500
Eiwit: 53 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

*Voor een stevige en vullende maaltijd biedt dit gerecht een perfecte basis.
De Hüttenkäse zorgt voor een frisse bite en door de combinatie met ham, tomaat en ei krijg je een heleboel benodigde eiwitten en vitaminen naar binnen.*

Kook de eieren 7-8 min., zodat het eigeel helemaal gestold is.
Snijd de ham in reepjes.
Snijd de tomaten in blokjes.
Doe de Hüttenkäse in een schaal.
Meng de ham en de tomaat door de Hüttenkäse.
Snijd de eieren in plakjes.
Meng ook de eieren door de Hüttenkäse.
Breng het gerecht met peper en paprikapoeder op smaak.

Weetje.

Hüttenkäse zit vol met eiwitten, maar is koolhydraat- en vetarm. Perfect voor sporters.

Kabeljauw met tomaten-aardappelpuree.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

1 zk aardappelpureemix (Maggi)
3 el basilicum, verse
10 g boter
400 g kabeljauw
3 dl melk
- peper
4 el pesto, rode
1 dl slagroom
1 bl tomatenblokjes (Heinz)
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1785
Energie kcal: 425
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de basilicum in reepjes.
Wrijf de vis droog met keukenpapier.
Bestrijk de vis met pesto.
Leg de vis in een ovenschaal.
Bestrooi de vis met peper naar smaak.
Verdeel de boter over de vis.
Schenk de slagroom in de schaal.
Schuif de schaal in een voorverwarmde oven (200°C).
Laat de vis in ca. 15 min. gaar worden.
Laat de tomatenblokjes uitlekken.
Vang het vocht van de tomatenblokjes op.
Vul het tomatenvocht aan met water tot 4 dl.
Voeg de melk toe.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Breng het vocht aan de kook.
Neem de pan van het vuur.
Klop er met een garde de pureepoeder door.
Scheep de tomatenblokjes en 2 el basilicum door de puree.
Strooi de rest van de basilicum over de vis.

Tip:

Serveren met gegrilde courgetteplakken.

Kapucijners a l'orange.



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

Ingrediënten

1 pt kapucijners, gare
(of blik)
1 kruidnagel
2el olie, linolzuurrijke
1 sinaasappel, sap van
1 el sinaasappelschil,
geraspte
1 ui, gesnipperd

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 kapucijners.
Fruit de ui in de olie.
Voeg de sinaasappelschil, -sap en de kruidnagel toe aan de uien.
Laat dit mengsel 5 min. zachtjes koken.
Haal de kruidnagel uit het uienmengsel.
Vermeng de kapucijners met het uienmengsel.

Tip:

Serveer de kapucijners met groene- of savooiekool en rijst of gekookte aardappelen.

Karbonade met druivensaus en zuurkoolstampot.



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

Ingrediënten

700 g aardappelen, kruimige
1 el bloem
¼ blk bouillonblokje, kippen-
20 g boter
200 g druiven, witte
500 g karbonade, schouder-
400 g knolselderij
100 ml melk
1 el mosterd
1 el olie, olijf-
- peper
3 uien, rode
100 ml wijn, witte,
droge
- zout
500 g zuurkool, verse

Bereiding.

Laat de zuurkool 20 min. in 100 ml water stoven met het deksel op de pan.
Schil de aardappelen en de knolselderij en snijd ze in gelijke stukken.
Kook de groenten in 20 min. gaar en giet ze daarna af.
Voeg 100 ml melk toe aan de pan en breng aan de kook.
Voeg de zuurkool toe en stamp het geheel tot een grove puree.
Maak de druiven schoon, halveer ze en verwijder de pitjes.
Snijd de uien in halve ringen.
Verhit de olijfolie en de boter op een hoog vuur in een ruime koekenpan.
Bestrooi de schouderkarbonades met zout en peper en bak ze 2 min. aan.
Voeg de uien toe en laat ze op een matig vuur 8 min. bakken.
Neem het vlees uit de pan en houd de karbonades warm.
Strooi de bloem in de bakpan en bak dit even mee.
Voeg de mosterd, witte wijn, het verkruimelde bouillonblokje, 2½ ml water en de druiven toe.
Roer goed door en laat de saus 3 min. stoven.
Serveer de stampot met de karbonades en de druivensaus.

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

Kippenpoot met rauwkostsalade.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 el Bak & Braad
- kerriepoeder
1 kippenpoot
- mayonaise
- mosterd
- nootmuskaat
- peper
200 g sperziebonen

Rauwkostsalade:

- olie, olijf-, scheutje
1 winterpeen
10 zilveruitjes

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.

Bestrooi de kippenpoot met peper en kerriepoeder.
Verhit in een braadpan de vloeibare Bak & Braad en bak hierin de kippenpoot rondom bruin en gaar.
Maak de sperzieboontjes schoon door puntje en steeltje er af te snijden.
Was ze daarna en kook ze in een bodem water gaar.
Giet ze daarna af en bestrooi met nootmuskaat.
Gebruik de mosterd als 'dip' bij de kippenpoot.
Schrap de winterpeen, was deze en rasp deze fijn.
Meng dit met 10 zilveruitjes en wat olijfolie.

Kipspinazielasagna.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Lucy Vader

Ingrediënten

50 g bloem
50 g boter
125 g kaas, belegen, geraspte
60 g kaas, belegen, extra geraspte
300 g kipfilet, vleeswaren
1 tn knoflook
3 lasagnevellen
5 dl melk
1 el olie, olijf-
250 g spinazie, diepvries

Bereiding.

Laat de spinazie ontdooien.
Snipper de knoflook.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit de olijfolie.
Fruit de knoflook in de olie.
Voeg de spinazie toe aan de knoflook.
Bak de spinazie tot het vocht verdampt is.
Breng de spinazie op smaak met zout.
Zet de spinazie apart.
Smelt de boter in een steelpan.
Voeg de bloem toe aan de boter.
Bak de bloem 1 min.
Voeg al roerend de melk toe aan de bloem.
Breng het bloemmengsel aan de kook.
Laat het bloemmengsel 2 min. zachtjes koken.
Voeg de kaas toe aan het bloemmengsel.
Laat de kaassaus afkoelen.
Voeg 125 ml kaassaus toe aan het spinaziemengsel.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Scheep 1/3 deel van het spinaziemengsel in een ingevette ovenschaal.
Dek het spinaziemengsel af met een vel lasagne.
Scheep 1/3 spinaziemengsel op het vel lasagne.
Scheep 1/2 van de kip over het spinaziemengsel.
Dek de kip af met een lasagnevel.
Scheep 1/3 spinaziemengsel op het vel lasagne.
Scheep 1/2 van de kip over het spinaziemengsel.
Dek de kip af met een lasagnevel.
Schenk de rest van de kaassaus over het vel lasagne.
Bestrooi het gerecht met de extra kaas.
Bak de lasagne in het midden van de oven in 40 min. gaar.

Tip:

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

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

Komkommercocktail.



Menugang: Drankrecept
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Carta,
Corria Houthuizen

Ingrediënten

1 komkommer
10 tk koriander
100 g olijven, zwarte,
zonder pit
500 ml sap, druiven-,
wit
1 tl tabasco
1 snf zout

- blender of sap-
centrifuge
- cocktailglazen
- mooie prikkers

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

Bereiding.

Haal met een dunschiller sierlijke mooie slierten zonder zaadlijst van de komkommer. Steek de prikker door een uiteinde van de komkommer en rijg er een olijf aan. Herhaal dit 3 keer zodat je een slinger krijgt. Maak 1 prikker per persoon. Pluk voor elk glas een mooi blaadje koriander. Pers alle overgebleven koriander en komkommer in de blender of sapcentrifuge tot sap. Meng het komkommersap, de druivensap en de tabasco en voeg een snufje zout toe.

Tip:

Schenk de cocktail in cocktailglazen en garneer met de komkommerslinger en een blaadje koriander.

Kleurrijke maaltijdsalade.



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

Ingrediënten

½ avocado, rijpe
2 eitjes, zachtgekookte
½ limoen
- olie, sesam-,
Sudanese*
4 olijven, Griekse met
pit
1 paprika, punt-, zoete
- peper, zwarte, uit de
molen
5 bld sla
6 tomaatjes, cherry- of
snoep-
½ ui, rode
2 pl zalm, gerookte
- zout, zee-

Bereiding.

Kook de eitjes zacht met zout.
Het zout maakt dat ze makkelijker te pellen zijn straks.
Was de puntpaprika, sla en tomaatjes.
Snijd de puntpaprika en de tomaatjes doormidden.
Verwijder bij de puntpaprika de zaadlijsten en snijd hem in reepjes.
Snijd ook de sla in reepjes.
Steek een vork in de pit van de avocado en wip hem eruit.
Scheep met een lepel je halve avocado leeg.
Snijd hem in lange repen.
Snijd ook de gerookte zalm in lange repen.
Als laatste snijd je de rode ui in dunne halve maantjes.
Leg nu je ingrediënten op het bord (netjes verdelen).
Maak de salade af door de limoen erover uit te persen en op smaak te brengen met zeezout, zwarte peper uit de molen en de sesamololie.

**(ongebrand! niet die donkere Aziatische of extra vergine olijfolie)*

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

Kwarktomaten met Hüttenkäse.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: ZomerSlank.nl

Ingrediënten

- basilicum
100 g Hüttenkäse
100 g kwark, magere
½ el olie, olijf-
- peper
3 tomaten, grote

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 tomaten, snijd er een kapje af en hol ze uit.

Vang het vocht uit de tomaten op.

Meng de kwark, Hüttenkäse, olie en het tomatenvocht, peper en basilicum.

Vul de tomaten met dit mengsel.

Macaroni met bruine bonen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carta,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

200 g bonen, bruine
2 hamburgers,
vegetarische
2 tn knoflook
300 g macaroni
- peper, versgemalen
- saus, soja-
- saus, worcester-
30 g tomaten,
gedroogde, ingeweekte
2 uien, middelgroot
1 worst, vegetarische
- zout

Bereiding.

Kook de macaroni gaar volgens de bereiding op de verpakking.
Breng in een pannetje water aan de kook en leg het vegetarische worstje daarin.
Draai het vuur uit en laat het worstje ca. 10 min. in het warme water staan.
Snijd de vegetarische hamburgers in dobbelsteentjes en bak ze in een pan met boter totdat ze knapperig zijn.
Temper het vuur en voeg de ui toe.
Voeg na 2 min. de fijngesneden knoflook toe.
Voeg de fijngesneden gedroogde tomaten toe.
Roer alles goed door.
Voeg tenslotte de bonen, de macaroni en de plakjes worst toe.
Breng het geheel op smaak met een beetje sojasaus, worcestersaus en/of peper en 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

Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

½ l bouillon, runder- (blokje)
1 sn brood, koolhydraatarm
1 ei, losgeklopt
200 g gehakt, half-om-half- of runder- (ongekruid)
½ tl komijnzaadjes
2 el koriander, verse, fijngehakt
2 el melk
- peper, versgemalen
200 g sperziebonen (vers of diepvries)
2 el tomatenpuree
1 ui, kleine, geraspt
- zout

Voor de saus:

2 tn knoflook, uitgeperst
1 pepertje, Spaans
400 g tomaten, fijngehakt in stukjes (blik of vers)
1 ui, kleine, gesnipperd
1 mp zoetstof

Bereiding.

Snijd het koolhydraatarme brood in grove stukken en laat die 2 min. weken in de melk. Knijp het brood goed uit en maak er kleinere stukjes van.
Meng het brood met de gehakt, de ui, de komijn en de gehakte koriander.
Voeg een beetje zout en een snufje peper toe. Draai hier ongeveer 8-10 gehaktballetjes van. Neem een steelpan en doe hier de bouillon en de tomatenpuree in.
Breng dit aan de kook.
Leg de balletjes voorzichtig in de bouillon en sudder ze in 20 min. gaar op een zacht vuur.
Maak de sperziebonen schoon.
Doe ze in een kookpan met een flinke kop water en kook ze beetgaar in 10-15 min.
Halveer de peper overlans en verwijder de zaadlijsten.
Hak de peper zeer fijn.
Neem een kleine kookpan met dikke bodem. Verhit hierin 1 el olie.
Bak de ui op een laag vuur in 3 min zacht en glazig.
Voeg de knoflook en peper toe en bak het nog 1 min.
Voeg de tomaat en de zoetstof erbij.
Laat het geheel nog 15 min. sudderen.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Leg de gehaktballetjes op een bord en giet de tomatensaus erover.
Serveer de balletjes met de gekookte sperziebonen.

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

Mexicaanse spruitjes met biefstuk.



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

Ingrediënten

250 g biefstukpuntjes
125 g crème fraîche
100 g kaas,
Parmezaanse
2 el kruiden, picadillo-
1 limoen
300 g maïs
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
10 g peterselie
350 g spruitjes, kleine
12 tacoschelpen
- zout

Bereiding.

Snijd de spruitjes in kwarten.
Laat de maïs uitlekken.
Rasp de Parmezaanse kaas.
Rasp de schil van de limoen, pers de helft van
de vrucht uit en snijd de rest in 4 partjes.
Verhit de helft van de olie in een wok en
roerbak de biefstukpuntjes in 3 min. rondom
bruin en rosé van binnen.
Breng de biefstuk op smaak met versgemalen
peper en zout.
Scheep de biefstuk op een bord en laat het onder
aluminiumfolie 5 min. rusten.
Bereid intussen de tacoschelpen volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de rest van de olijfolie in de wok en
roerbak de spruiten en picadillokruiden 5 min.
Voeg de maïs, kaas, limoenrasp en -sap toe en
roerbak 1 min.
Breng het geheel op smaak met versgemalen
peper en zout.
Snijd de biefstukpuntjes in reepjes en verdeel
ze samen met de Mexicaanse spruitjes over de
tacoschelpen.
Garneer het gerecht met de peterselie.
Serveer het gerecht met de crème fraîche en de
limoenpartjes.

Tip:

Lekker met jalapeñopeper.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2341
Energie kcal: 560
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Mosselen met pizzaiola vulling.



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

Ingrediënten

2 el kaas, Parmezaanse, gemalen
1 tn knoflook
1 laurierblad
2 kg mosselen, verse
2 el olijfolie
1 tl oregano
1 tl peperkorrels
1 zk soepgroente
1 tl tijm
2 tomaten, gepelde (uit blik)
2 el tomatenpuree
2 uien
½ l water
½ l wijn, witte
- zout

Bereiding.

Maak de soepgroente schoon, was ze en hak ze fijn.

Snijd de uien in ringen.

Breng de groente in een pan met wijn en water aan de kook.

Kruid met peperkorrels, tijm, laurierblad en zout.

Voeg de mosselen toe en kook ze tot de schelpen open staan.

Schep de mosselen met een schuimspaan uit de pan en schrik ze onder koud water af.

Verwijder de lege schelpheften.

Leg de volle helften op een speciaal mosselbord of op een zoutbedje.

Snijd ondertussen de tomaten in kleine stukjes en pers de knoflook uit; meng met tomatenpuree en oregano.

Verdeel het mengsel over de mosselen.

Strooi de kaas over de mosselen en besprenkel het geheel met olie.

Gratineer het gerecht in de voorverwarmde oven tot de kaas lichtbruin is.

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

Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
LekkerVanBijOns.be

Ingrediënten

Voor de pannenkoeken:

100 g bloem
3 el boter, gesmolten
- boter, bak-
2 eieren
150 ml melk
100 ml water
- zout

Voor de vulling:

4 aardperen
4 el boter, gesmolten
4 eieren
400 g kaas, wit-
schimmel- (Bouquet des
Moines)
¼ knolselderij
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
¼ pompoen
225 g spek, fijn-
gesneden
2-3 tk tijm
- zout

Bereiding.

De pannenkoeken.

Meng de eieren met de melk en bloem.
Voeg de gesmolten boter, water en weinig zout
toe en roer het geheel om tot een stevig beslag.
Bak de pannenkoeken in een hete pan met
bakboter.
Draai ze na ongeveer 30 sec. om en bak ze nog
een 10-tal sec.
Verzamel ze op een groot bord.
Met dit beslag maak je ongeveer 10
pannenkoeken.

De vulling.

Schil en snijd de knolselderij en de pompoen in
kleine blokjes.
Was de aardpeer grondig en snijd hem in dunne
schijfjes.
Bekleed een bakplaat met bakpapier, leg de
blokjes en schijfjes groenten op de bakplaat en
bestrooi ze met versgemalen peper en zout en
een beetje olijfolie.
Plaats de bakplaat onder de grill van de oven en
laat de groenten ca. 8 min. garen.
Neem de gegrilde groenten uit de oven.
Laat de oven verwarmen op 180°C (hete lucht).
Leg de pannenkoeken op een bakplaat en
besmeer ze met een beetje gesmolten boter.
Leg in het midden van elke pannenkoek
ongeveer 40 g van de kaas.
Daarop leg je een plakje spek en 1 volle lepel
van de gegrilde groenten.
Voeg nog wat kaas toe en vouw de zijanten
van de pannenkoek naar het midden, maar
houd een opening in het midden.
Borstel nog wat extra boter aan de zijanten
van de pannenkoek en breek telkens een ei in
de opening van de pannenkoek.
Plaats ze voorzichtig in de oven en bak ze
ongeveer 10-12 min. tot de kaas gesmolten is
en het eiwit voldoende gaar.
Neem uit de oven en rits de blaadjes van de
tijm over het geheel.
Serveer ze meteen.

Bereidingstijd: 30-45 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



Bouquet des Moines de l'Abbaye du Val-Dieu is een witschimmelkaas met zachte en fijne smaak.

60

Ovenschotel gevulde tomaat.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

1 ei
100 g ham
50 g kaas, geraspte
¼ paprika, groene
- peper
- room, soja- of koffie-,
scheutje
4 tomaten, 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd een kapje van de tomaten af.
Hol de tomaten uit met een theelepel.
Bewaar de inhoud van de tomaten.
Snijd de ham en paprika in kleine stukjes.
Klop het ei los met de room en peper.
Schep de tomateninhoud, ham, paprika en kaas
door elkaar.
Vul de tomaten met dit mengsel.
Zet de tomaten in een ovenschaal.
Schenk wat kookvocht op de bodem.
Bak de tomaten in 30 min. en de oven
goudbruin en gaar.
Wat niet in de tomaten past, er naast leggen.

Pangasiusfilet op een bedje van spinazie.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook
1 tl olie, kokos-
200 g pangasiusfilet
- peper
- peper, cayenne-
1 el pijnboompitjes
½ zk spinazie
10 tomaatjes, cherry-
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 394
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dit gerecht is werkelijk een bron van ijzer en zal je lichaam een flinke oppepper geven. De cherrytomaatjes geven het gerecht kleur en voegen net even dat extra's toe. De nootachtige smaak van de pijnboompitjes Maakt het helemaal af.

Rooster de pijnboompitjes 5 min. in een pan zonder olie.
Laat ze vervolgens afkoelen op een bord.
Spoel de pangasiusfilet schoon met water.
Dep de vis droog met keukenrolpapier.
Kruid de vis met wat cayennepeper en gewone peper.
Verhit de kokosolie in een koekenpan.
Bak de pangasiusfilet in de olie.
Keer de vis regelmatig om.
Snijd de ui en de knoflook fijn.
Bak de ui en de knoflook in een andere koekenpan tot ze een goudbruine kleur krijgen.
Voeg de spinazie toe aan de ui en schep alles om tot de spinazie geslonken is.
Halveer de cherrytomaatjes en voeg deze toe aan de spinazie.
Scheep nog een paar keer om en doe de spinazie op een bord.
Serveer de vis op de spinazie en strooi de pijnboompitjes over het gerecht.

Pasta met basilicum-notensaus, tomaat en bladspinazie.



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

Ingrediënten

10 ansjovisfilets
75 g basilicum met
stelen + extra
blaadjes voor de
garnering
150 g ham, rauwe,
gedroogde (bv.
parmaham), in fijne
reepjes
125 g noten, wal-
4 el olie, van de
zongedroogde
tomaatjes
400 g pasta, volkoren-
(bv. spaghetti of penne)
300 g spinazie, blad-
200 g tomaatjes, kers-,
gehalveerd
10 tomaatjes,
zongedroogde, op olie
- zout

(- brood, bruin-, grof
(voor erbij))

Bereiding.

Rooster de walnoten in een droge koekenpan lichtbruin.

Maal in een keukenmachine of met de staafmixer 75 g van de walnoten, de basilicum, zongedroogde tomaten, olie en ansjovis tot een dikke pasta.

Kook de volkorenpasta in ruim kokend water met zout beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de pasta af en bewaar 100 ml van het hete kookvocht.

Doe de pasta met het kookvocht en de basilicumsaus terug in een pan en zet op het vuur.

Voeg de ham en kerstomaatjes toe en schep voorzichtig door elkaar.

Voeg de spinazie in delen toe en warm alles goed door.

Breek de achtergehouden walnoten in grove stukjes en strooi ze over de pasta.

Garneer met blaadjes basilicum en serveer evt. met bruin brood.

De kunst van dit gerecht is om de spinazie warm te serveren, maar nog bijna rauw (dat geeft de beste smaak; verwarm dus niet te lang).

Bereidingstijd: 25-30 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

Peperonata - paprika-tomaatschotel.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook, uit de
pers
2 laurierblaadjes,
kleine, gave
- olie, olijf-, extra
vergine
1 paprika, gele
1 paprika, groene
2 paprika's, rode
- peper, zwarte, vers
gemalen
8 tomaten, tros-, rijpe
of pomodori
2 uien, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Verhit de olie lichtjes in een ruime braadpan en fruit hierin de uien, de knoflook en de laurierblaadjes.

De uien moeten glazig en heel lichtbruin worden, zodat ze lekker zoet zijn.

Voeg vervolgens de in blokjes of reepjes gesneden paprika's toe, tegelijk met wat zout en peper naar smaak.

Laat alles ±10 min. stoven, onderwijl regelmatig roerend.

Kruis de tomaten in en leg ze 20 sec. in kokend water (de velletjes laten dan gemakkelijk los). Ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Doe de tomatenblokjes in de pan bij de paprika's en laat het geheel nog eens een kwartiertje stoven.

Verwijder voor het serveren de laurierblaadjes en maak de stoofpot op smaak met een extra scheutje olijfolie, zout en peper.

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

Pizzasaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

2 tn knoflook
1 tl kruiden,
Provençalse
2 el olie, olijf-
- peper
4 tomaten, grote
2 uien, kleine

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.

Snipper de uien.
Pers de teentjes knoflook uit.
Bak ze 2 min. op een laag vuur in de olijfolie.
Voeg de gehakte tomaten en de kruiden toe.
Laat de saus ongeveer 15 min. pruttelen tot hij
dik is.
Breng de saus op smaak met (versgemalen)
peper.
Verdeel de saus over de pizzabodem.

Poulet de la Maringo - kip met tomatensaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

1 el bloem
75 g boter
4 sn brood, wit-
125 g champignons
4 eieren
1 kip, scharrel-, in
stukken
1 dl kippenfond
1 tn knoflook
12 kreeftjes, rivier-,
gare, gepeld
3 el olie
- peper
3 tomaten, uit bik,
gepeld, stukgedrukt
1 ui, gehakt
1 dl wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Het verhaal wil dat de kok van Napoleon Bonaparte na de slag bij het Noord-Italiaanse Marengo (14 juni 1800), een feestelijk maal op tafel wilde zetten, maar dat voor de gebruikelijke Fransen gerechten uit die tijd de ingrediënten ontbraken.

Al improviserend met wat voorhanden was, kwam hij met het recept dat de geschiedenis in ging als "Poulet de la Marengo".

Braad de kip in de olie.

Haal de kip uit de pan.

Bak de uien in het achtergebleven vet tot ze glazig zijn.

Bestuif de uien met bloem.

Laat de uien al roerend 1 minuut garen.

Voeg de knoflook, tomaten, fond en wijn toe aan de uien.

Leg de kip terug in de pan.

Bestrooi de kip met zout en peper.

Laat de kip op een zacht vuur 45 minuten garen met de deksel op de pan.

Bak de champignons in 25 g boter.

Voeg de champignons een paar minuten voor het serveren toe aan de kip.

Bak in 25 g boter de witte boterhammen goudgeel.

Bewaar de boterhammen.

Bak de eieren in 25 g boter.

Warm op het laatst de rivierkreeftjes mee bij de kip.

Serveer de kip met de saus.

Omring de kip met de croutons (gebakken boterhammen).

Leg een gebakken ei op de kip.

Garneer het geheel met de rivierkreeftjes.

Bereidingstijd: 75 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

Preisoep met kip.



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

Ingrediënten

250 ml bouillon, kippen-
100 g kipfilet
1 el olie
- peper
200 g prei

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 kipfilet in blokjes en bestrooi ze met peper.
Snijd de prei in kleine, dunne ringen; was deze goed en laat ze uitlekken.
Breng de bouillon aan de kook.
Verhit in een pan 1 el olie, bak daarin de kipreepjes rondom bruin en gaar.
Kook, zodra de kip gaar is, de preiringen heel kort in de bouillon.
Voeg de kipreepjes toe.

Rabarbersoep.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 6-8

Sterren: ***

Bron:

DeliciousMagazine.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, groente-
4 tk dragon, blaadjes
afgehaald, fijngesneden
25 g gemberwortel,
verse
2 tn knoflook,
fijngesneden
40 g noten, hazel-
3 el olie, olijf-, milde
1 paprika, rode,
zaadlijsten verwijderd,
in stukjes
1 pepertje, rood,
zaadlijsten verwijderd,
fijngesneden
1 kg rabarber
50 g suiker
5 tomaten, rijpe
1 ui, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Breng ruim water met zout aan de kook.
Zet een kruisje in de onderkanten van de
tomaten, dompel ze 10 tellen onder in het
kokende water, ontvel ze en snijd ze in stukjes.
Verwarm de olie in een soeppan.
Bak hierin de ui, het pepertje, de knoflook,
paprika en gember zachtjes in 5-8 min. glazig.
Voeg de rabarber toe en laat 5 min. onder af en
toe omscheppen zachtjes bakken.
Voeg de bouillon en tomatenstukjes toe en
breng aan de kook en laat nog een paar min.
zachtjes koken.
Rooster ondertussen in een droog verhitte
koekenpan de hazelnoten, af en toe
omschuddend geurig.
Hak ze grof.
Pureer of blender de soep en breng op smaak
met de suiker, peper en zout.
Scheep de soep in diepe borden of kommen en
garneer met de dragon, hazelnoten en een
scheutje olijfolie.

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

Ravioli met spinazie en ricotta in tomatensaus met geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Bron: HorecaStart.com

Ingrediënten

8 bld basilicum,
fijngehakte
30 g kaas, geiten-,
zachte
2 el honing
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-, vierge
- peper, zwarte,
versgemalen
12 st ravioli, spinazie-,
verse
1 blk tomaten, in
blokjes
- 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.

Kook de ravioli's al dente en zet apart.
Zet een hapjespan op het vuur met de olijfolie
Laat verwarmen en doe de tomatenblokjes
erbij.
Doe de overige ingrediënten met uitzondering
van de geitenkaas en de basilicum erbij.
Laat inkoken op een zacht vuur tot de gewenste
dikte van de saus is bereikt (persoonlijk).
Doe, als je vindt dat de saus goed op smaak is,
de ravioli's erin en schep om tot ze warm zijn.
Voeg de gehakte basilicum toe en haal de pan
van het vuur.
Voeg de geitenkaas toe en roer een beetje.
Schep de ravioli's met een lepel op de bordjes
en sprenkel er nog een wat olijfolie over voor
de smaak en de glans.

Rodekoolsteaks en zoete aardappelwedges met feta.



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

Ingrediënten

800 g aardappelen, zoete
2 el azijn, wijn-, rode
100 g feta
½ komkommer
2 el kruidenpasta Madras (Patak's)
10 g munt
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 rodekool
150 g yoghurt, Griekse stijl (10%)
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in wedges.
Meng de kruidenpasta met de olijfolie en schep 2/3 door de aardappelen.
Verdeel dit over een met bakpapier beklede bakplaat en breng op smaak met peper en zout.
Rooster de aardappelen 30 min. in de oven (schep ze geregeld om).
Snijd ondertussen de kool van boven naar beneden in plakken van 1 cm.
Laat de onderkant van de stronk eraan zitten, zodat de kool niet uit elkaar valt.
Leg de koolplakken op een met bakpapier beklede bakplaat, bestrijk ze met de rest van de kruidenolie en verkruimel de feta erover.
Rooster ze in 15-20 min. bij de aardappelen in de oven goudbruin en gaar.
Rasp ondertussen de komkommer op een grove rasp en laat het uitlekken in een vergiet.
Snijd de helft van de munt fijn en meng dit met de komkommer en rodewijnazijn door de yoghurt.
Breng het op smaak met peper.
Neem de rodekool en zoete aardappelen uit de oven en serveer dit met de yoghurtsaus.
Garneer het met de rest van de munt.



Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2237
Energie kcal: 535
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: 21 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 15 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Salade van wortel, veldsla, radijs.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

2 pl ham, vegetarische
3 el kaas, 30+, geraspte
1 el noten
2 el olie, olijf-
1 schijf, vegetarische
2 strnk witlof

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 witlof en laat die uitlekken.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de witlof in water met een klein beetje zout in 20 min. gaar.
Laat de witlof uitlekken en wikkel ze in de plakjes ham.
Vet de ovenschaal in en leg de witlof naast elkaar.
Doe de geraspte kaas erover.
Laat het in ongeveer 10 min. goudbruin kleuren.
Verhit 1 el olijfolie in een pan.
Bak hierin de vegetarische schijf bruin en gaar.
Schrap de wortel schoon en rasp deze.
Was de veldsla en laat die uitlekken.
Was de radijsjes en snijd deze in plakken.
Meng deze groenten met 1 el olijfolie goed door elkaar.
Hak de noten fijn en strooi die over de salade..

Salsa.



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

Ingrediënten

2 tl aardappelzetmeel
2 el azijn
2 stgl bleekselderij, in
blokjes gesneden
½ komkommer, in
blokjes gesneden
2 tk koriander, verse,
gehakt
2 pepers (Jalapeños)
2 el suiker
1 blk tomaten, gepelde
2 uien, fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

De gepelde tomaten in de keukenmachine (of met staafmixer) pureren.
De gepureerde tomaten in een pan doen.
De tomaten aan de kook brengen.
De pepers, ui en bleekselderij toevoegen aan de tomatenpuree.
Laat het mengsel 5 min. zachtjes koken.
Voeg de azijn, suiker en zout toe aan het mengsel.
Bind de saus met de aardappelzetmeel.
Laat de saus afkoelen.
Voeg de komkommer en de koriander toe aan de saus.

Tip:

Een heerlijke saus voor bij gemengde groenten.

Sperziebonen met kip en mihoen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: BrendaKookt.nl

Ingrediënten

400 g bonen, sperzie-
100 g champignons
2 el ketjap, zoete
1 kipfilet
1 tn knoflook
100 g mihoen
- olie, zonnebloem-
1 ui
- uitjes, krokante, om te garneren

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

Bereiding.

Snijd de uiteinden van de sperziebonen en halveer ze.
Kook de sperziebonen 8 min. voor.
Snipper de ui.
Pers de knoflook.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de champignons in ringen.
Fruit de ui met de knoflook in een wok of koekenpan met wat olie.
Voeg de kipblokjes toe en bak dit, al roerend, op een medium vuur tot de kip is dichtgeschroeid.
Voeg de champignons toe en bak nog 5 min. mee.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.
Voeg de ketjap samen met de sperziebonen toe aan het kipmengsel en verwarm dit nog even mee.
Serveer het sperziebonenmengsel met de mihoen en garneer met krokante uitjes.

Sinigang na Baboy.



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

Ingrediënten

1 pk andijvie
1 bouillonblokje
1 citroen, sap van
1-2 plk gember, verse
- peper
- saus, vis-
250 g sperziebonen
3 tomaten, in blokjes
1 ui, fijngesneden
250 g varkenspoulet (òf
speklappen òf garnalen)
2 l water
- zout

Bereiding.

Fruit het ui.
Voeg het vlees toe en bak het lichtbruin.
Voeg er de tomaten en gember bij.
Voeg het water erin en het bouillonblokje toe.
Voeg het citroensap toe en laat het even koken.
Voeg de sperziebonen toe en kook het geheel
nog even tot de sperziebonen gaar zijn.
Breng het gerecht op smaak met wat zout,
peper en vissaus.
Voeg als laatste de andijvie toe.
Kook het gerecht nog 1 min. zachtjes door.

Serveertip:

Serveren met rijst en gebakken kip.

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

Sipelpomp - uienstampot met spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse, Friese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

1 kg aardappelen
75 g boter
1 el mosterd
500 g speklappen
1 kg uien
30 cl water
- 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 de speklappen in dobbelsteentjes.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien in ringen.
Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in 4 stukken.
Bak de uienringen met wat zout glazig in een klontje boter.
Voeg het water toe.
Voeg de aardappelen toe.
Strooi er wat zout over heen.
Laat de aardappelen zachtjes koken.
Bak de speklapjes met wat zout op een zacht vuurtje uit.
Stamp de aardappelen en de ui fijn, als ze gaar zijn.
Voeg de boter en de mosterd toe.
Voeg het spek en het spekvet toe.
Meng alles goed door elkaar.

Speltpannenkoek met bladspinazie en Thaise kip.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

Bron: Tym.nl

Ingrediënten

1 ei
1 el Hüttenkäse
100 g kip (Thaïse
marinade)
30 g meel, spelt-
60 ml melk, magere
2 el olie, olijf-
- peper
1 el pijnboompitten
- rucola, handje
30 g spinazie, blad-,
verse
5 tomaatjes, cherry-,
gehalveerd
½ ui
- zout

Bereiding.

Verwarm een koekenpan zonder olie/boter en rooster hierin de pijnboompitten goudbruin. Beweeg de pitjes veel, want ze branden heel snel aan!

Fruit de gesnipperde uitjes in de hete koekenpan met olijfolie voor 1½ min.

Voeg daarna de bladspinazie toe en laat deze goed slinken.

Bak tegelijk de in reepjes/blokjes gesneden kip gaar in een andere pan met 1 el olijfolie.

Voeg de spelt, magere melk en ei samen in een kom.

Roer deze goed tot een glad beslag.

Voeg eventueel peper en zout toe voor extra smaak.

Voeg de 2de el olijfolie toe in de koekenpan en giet een flinke lepel beslag over de ui en spinazie.

Bak deze in 2-3 min. gaar en keer dan de pannenkoek voor nog 1 min. om.

Leg de spelt pannenkoek op een bord.

Bestrijk deze met een lepel Hüttenkäse.

Verdeel de kip over de pannenkoek.

Beleg het geheel daarna met een handje rucola en de cherrytomaatjes. Strooi als 'finishing touch' de goudbruin gebakken pijnboompitten over de pannenkoek.

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

Sperziebonen met kip en mihoen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: BrendaKookt.nl

Ingrediënten

400 g bonen, sperzie-
100 g champignons
2 el ketjap, zoete
1 kipfilet
1 tn knoflook
100 g mihoen
- olie, zonnebloem-
1 ui
- uitjes, krokante, om te garneren

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

Bereiding.

Snijd de uiteinden van de sperziebonen en halveer ze.
Kook de sperziebonen 8 min. voor.
Snipper de ui.
Pers de knoflook.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de champignons in ringen.
Fruit de ui met de knoflook in een wok of koekenpan met wat olie.
Voeg de kipblokjes toe en bak dit, al roerend, op een medium vuur tot de kip is dichtgeschroeid.
Voeg de champignons toe en bak nog 5 min. mee.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.
Voeg de ketjap samen met de sperziebonen toe aan het kipmengsel en verwarm dit nog even mee.
Serveer het sperziebonenmengsel met de mihoen en garneer met krokante uitjes.

Spinaziegehaktballetjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: Spinazie

Ingrediënten

2 eieren, losgeklopt
350 g gehakt, kalfs-
2 tn knoflook
- olie, frituur-
2 el olie, olijf-
- paneermeel
2 tl paprikapoeder
- peper
100 g roomkaas met
tuinkruiden, verse
100 g spinazieblokjes
(Iglo Gehakte Spinazie)
- zout

Bereiding.

Leg de spinazie 1 uur in een schaal (3 min. in de magnetron op de ontdooistand).
Voeg de roomkaas toe aan de spinazie.
Roer de spinazie en roomkaas goed door elkaar.
Verdeel het roomkaasmengsel in 12 porties.
Pel de teentjes knoflook.
Snijd de knoflook fijn.
Meng de knoflook met de gehakt in een ruime kom met 1 tl zout, 1 tl peper, paprikapoeder, 2 el olijfolie, 1 ei en 4 el paneermeel.
Vorm 12 platte lapjes van het gehaktmengsel.
Leg op elk lapje gehakt een portie roomkaas.
Vouw het gehakt om de roomkaas heen.
Wentel de gevulde gehaktballetjes eerst door het losgeklopte ei en vervolgens door het paneermeel zodat ze er helemaal mee bedekt zijn.
Frituur de gehaktballetjes (6 tegelijk) in de hete olie 170°C goudbruin (ca. 7 min.).
Laat de balletjes ca. 15 min. koelen alvorens ze te serveren.

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

Spinaziesoep met yoghurt.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

1-3 tn knoflook,
geperste
½ tl kurkuma
2 el olie
- peper, zwarte
1 prei, fijngehakte
125 g rijst
500 g spinazie, verse
1 ui
4½ dl yoghurt
- 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 spinazie, droog ze en scheur ze in grote stukken.

Hak de ui en fruit ze in de olie, in een grote pan. Voeg de spinazie toe met de kurkuma, roer en sauteer ze.

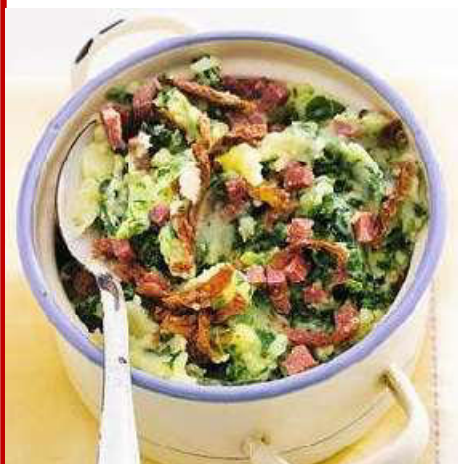
Voeg de prei toe, samen met de gewassen en uitgelekte rijst.

Bedek met 1 l water, breng op smaak met peper en zout en laat sudderen tot de spinazie en de rijst gaar zijn (ca. 15 min.).

Klop intussen de yoghurt met de uitgeperste knoflook op en voeg dit aan de soep toe.

Warm de soep terug op, maar laat ze niet koken (anders schift de yoghurt).

Spinaziestamppot met cervelaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande, Smulweb

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
250 g cervelaatworst, fijne, in blokjes
1 tn knoflook, geperst
3 el olie, olijf-
- peper
1 pk spinazie, fijngesneden (750 g diepvries)
8 tomaten, zongedroogde tomaten, in reepjes
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
Kook ze 15 min. in een ruime pan water met zout.
Giet af en vang het kookvocht op.
Schenk 150 ml kookvocht terug in de pan bij de aardappelen.
Voeg de bevroren spinazie toe aan de aardappelen en kook nog circa 5 min.
Neem de pan van het vuur.
Voeg de olie toe en stamp het aardappel-spinaziemengsel met een pureestamper tot een smeuke stamppot.
Voeg de knoflook, de tomatenreepjes en 1-2 el olie uit het potje van de tomaten toe.
Scheep de cervelaatworst erdoor en verwarm nog 1-2 min.
Breng op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker met een gehaktbal met kaas en mosterd.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 675
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stokbrood met tomaten-tapenade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Coöp,
Keukentafel.nl

Ingrediënten

40 g kaas, geraspte
1 stokbrood
1 tomaat

Voor de tapenade:

1 tl citroensap
2 el kaas, geraspte,
Parmezaanse
1 tn knoflook, geplet
1 el paprika's,
gemarineerde, op olie
(blik/pot)
- peper
2 el pijnboompitten,
geroosterde
1 pt tomaten,
zongedroogde
- zout

Bereiding.

Pureer de zongedroogde tomaten, paprika, pijnboompitten, Parmezaan en knoflook in de keukenmachine.

Als het mengsel wat droog is, kun je een scheutje olijfolie toevoegen.

Voeg aan het eind wat citroensap, peper en zout toe.

Snijd het brood open en hol het uit.

Vul het stokbrood met de tapenade en vouw het weer dicht.

Snijd het stokbrood aan de bovenkant ongeveer acht keer in met een broodmes.

Snijd tot ongeveer halverwege het brood.

Steek in elke snede een plakje tomaat.

Bestrooi het stokbrood met de geraspte kaas en leg het brood 10 min. onder de grill.

Houd het in de gaten: het brood moet bruin kleuren en de kaas smelten.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: ca. 10 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

Tartaartjes met wokgroenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

150 g groenten, wok-
(mix van groenten,
zoals
wortel/peultjes/witte
kool/paprika)
1 tn knoflook
2 el olie
- peper, versgemalen
1 tl saus, soja-
2 tartaartjes
1 ui

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.

Bestrooi de tartaar met versgemalen peper.
Pel de ui en snipper deze.
Verhit in een wok 1 el olie.
Pel het teentje knoflook en pers het uit.
Fruit de fijngesneden ui en de geperste
knoflook in de eetlepel olijfolie in de wokpan.
Voeg de gemengde groente toe en wok alles, al
roerend, 2 min.
Voeg 1 el sojasaus toe en wok nog 3 min.
Bak intussen in een andere pan de twee
tartaartjes in de olie.

Taugé met komkommer en tahoe.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
RobsBudgetMenus.nl

Ingrediënten

1 el gembersiroop
2 el ketjap manis
1 komkommer
2 el olie, (sesam-)
- peper, versgemalen
1½ el sesamzaadjes
200 g tahoe, (gerookte)
350 g taugé
1 ui, lente-, gesnipperd
- 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.

Schaaf de komkommer in de lengte in dunne plakken.
Bestrooi de komkommer met zout.
Vouw de plakken komkommer dubbel.
Schik de komkommer als een bloem op 2 diepe borden.
Roerbak in een wok in de olie de taugé ± 1 min.
Voeg de tahoe, lente-ui, gembersiroop, ketjap, zout en peper toe aan de taugé.
Warm het geheel nog 1 min. door.
Scheep het taugé-tahoemengsel in het midden van de komkommerbloem.
Rooster de sesamzaadjes kort in een droge koekenpan.
Strooi de sesamzaadjes over het taugé-tahoemengsel.

Tip:

Serveer gefrituurde mihoen bij de salade.

Tomaat-mozzarellasalade.



Bereiding.

Was de tomaten en snijd ze in plakken.
Snijd ook het bolletje mozzarella in plakken.
Leg de plakken tomaat en mozzarella om en om en bestrooi ze met peper.
Hak de basilicumblaadjes fijn en bestrooi dit over de tomaat/mozzarella.
Druppel er tot slot nog wat olijfolie over.

84

Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: ZomerSlank.nl

Ingrediënten

- basilicum
1 bol mozzarella
- olie, olijf-, scheutje
3 tomaten

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

Tomaat tatin.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl-Ramon Beuk

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg
25 g boter
- peper
50 g suiker
9 tomaten, hele stevige
- 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 210°C.
Verwarm een pan, voeg de suiker toe en laat het karamelliseren.
Voeg de boter toe en laat het één geheel worden.
Haal de pan van het vuur.
Snij de kop van de tomaten af, zodat het kroontje verwijderd is.
Leg de tomaten met de afgesneden kant in de gekarameliseerde suiker.
Kruid de tomaten met peper.
Leg het bladerdeeg over de tomaten heen, zodat deze helemaal bedekt zijn.
Zet de pan 30 min. In de voorverwarmde oven.
Haal de pan uit de oven en laat hem nog even 2 minuten staan.
Leg een bord bovenop de pan en draai hem om.
Kijk uit.....bij het omdraaien van de pan kunnen sappen uit de pan komen, dus snel maar voorzichtig omdraaien.
Bestrooi de tomatentaart met zout en peper.

Tomaat, ansjovis en kaastosti.



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

Ingrediënten

6 ansjovisjes
4 sn brood, wit-
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
- 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 sn 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 bruinbrood!

Tomaten-chutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Indisch kookboek
2006

Ingrediënten

250 g appels
(goudreinet)
½ l azijn, appel-
- gember, verse, stukje
1 el kaneel
1 tl kruidnagelpoeder
200 g rozijnen
400 g suiker, bruine
1 kg tomaten
250 g uien
- zout

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

Bereiding.

Ontvel de tomaten.
Snipper de ui.
Was de appels en snijd ze in stukjes.
Snipper de gember héél fijn.
Snijd de tomaten in stukjes.
Scheep de tomaten met de uien, de appel en de
gember in een grote pan.
Scheep er wat zout, de kaneel, het
kruidnagelpoeder, de bruine suiker en de
rozijnen op.
Giet de azijn erover.
Breng alles aan de kook.
Draai het vuur laag, en laat het, al roerend, 1
uur doorkoken (tot een dikke moes ontstaat).
Giet de chutney warm in schoongekookte potjes
en sluit de potjes meteen af.

Tomatenboter.



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

Ingrediënten

½ pk boter
½ tl oregano, fijngehakt
½ tl honing
1 tn knoflook,
uitgeperst
½ tl pernod
2 tk peterselie,
fijngehakt
1 sjalotje, gesnipperd
- tabasco
1 kblk tomatenpuree
½ tl whisky
- 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.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Doe de tomatenpuree in een kommetje.
Roer de ui door de tomatenpuree.
Roer de oregano door de tomatenpuree.
Roer de peterselie door de tomatenpuree.
Roer de tomatenpuree door de boter.
Roer de whisky door de boter.
Roer de pernod door de boter.
Roer de honing door de boter.
Roer de knoflook door de boter.
Breng de boter op smaak met zout en tabasco.
Scheep de boter op een vel aluminiumfolie.
Vorm er met natte handen een rol van.
Vouw de folie dicht, rol het verder rond en plat de zijkanten af.
Laat de boter in de koelkast hard worden.
Verwijder voor het gebruik de folie.
Snijd de boterrol in plakjes.

Tomatensalsa I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Janneke de Vries

Ingrediënten

1 tl azijn, rodevijn-
2 tn knoflook
1 el peterselie, verse
300 g tomaten
(pomodori)
2 uitjes, bos-

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.

Ontvel de tomaten.
Verwijder de zaden van de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten fijn.
Snijd de bosuitjes in dunne schijfjes.
Pers de knoflook uit.
Snijd de peterselie fijn.
Meng de tomatenstukjes met de rest van de ingrediënten.
Laat de salsa in een afgesloten bakje een nacht rusten (goed mengen van de smaken).

Tuinbonen cheribon - tuinbonen anders.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: IndischeRecepten.com,
Indo

Ingrediënten

1 tl djinten
100 g gehakt, h-o-h
1 tn knoflook,
fijngemaakt
- nootmuskaat
- olie, sla-
1 paprika, rode of
groene, in blokjes
- peper, versgemalen
1 st trassie
600 g tuinbonen,
uitgelekt (pot)
1 ui, grote, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Laat de tuinbonen eerst goed uitlekken in een vergiet.

Kook de tuinbonen eerst gaar, als u verse tuinbonen gebruikt en laat ze uitlekken.

Fruit de knoflook, de trassi, de ui en de paprika in wat slaolie.

Voeg het gehakt toe als de uien bruin zijn.

Voeg dan het gehakt toe en laat het meebakken totdat het gehakt bruin en rullig is.

Voeg dan de bonen toe en kruid af naar eigen smaak.

Tips:

Serveer er witte rijst bij.

Voeg ook eens wat fijngesneden prei toe.

90

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

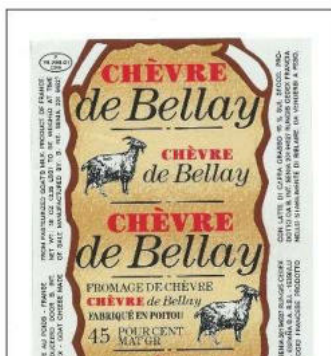
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Albert Heijn-De
smaak van December

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 pk crackers, Italiaanse
(Ciappe)
200 g erwttjes, tuin-
(diepvries)
75 g kaas, geiten-, Franse,
verkruid (bijv. Chèvre
de Bellay)
1 tn knoflook, uitgeperst
4 el munt, verse, fijngehakt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 ui, rode, fijngesnipperd
- zout



Bereiding.

Verhit in een steelpan de olijfolie en fruit hierin de ui
2-3 min. op een laag vuur.
Voeg de tuinerwtjes, de knoflook en 2-3 el water toe.
Laat de tuinerwtjes afgedekt 8-10 min. zachtjes
stoven.
Meng in een keukenmachine het erwttjesmengsel met
de munt met de pulseknop tot een grove puree.
Doe de tuinerwtjespuree over in een schaaltje en
schep de verkruidde geitenkaas erdoor.
Breng de dip op smaak met wat balsamicoazijn, zout
en versgemalen peper.
Zet het schaaltje met de tuinerwtjesdip op een grote
platte schaal en leg de Italiaanse crackers eromheen.



Ciappe

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 150
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uiensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

2 el azijn
35 g bloem
40 g boter
5 dl bouillon
- peper, versgemalen
1 ui, grote, in lange
dunne reepjes
- zout

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

Bereiding.

Smelt de boter en fruit de ui zonder dat deze kleurt.

Voeg de bloem toe en laat het even garen.

Voeg dan de bloem in kleine hoeveelheden toe, zodat je een gladde saus krijgt.

Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.

Uiensoep met Imperial Doppelbock.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

2 dl bier, bock-, zwaar
(Imperial Doppelbock)
6 ael bloem, tarwe-
50 g boter
1 l bouillon, kippen-
4 sn brood, wit
150 g kaas, geraspte
(Leerdam)
2 tn knoflook
1 el mosterd
- peper, versgemalen
1 kg uien
- zout

Vorbereiding.

Pel de uien en snijd ze in ringen.
Pel de knoflook pellen en hak ze fijn.

Bereiding.

Verhit de boter in een pan en voeg de ui en de knoflook toe.
Fruit ze tot ze tot de uien glazig zijn.
Roer er dan de mosterd door.
Strooi al roerend de bloem over het mengsel.
Roer er vervolgens beetje bij beetje het bockbier door.
Giet de kippenbouillon erbij en breng het geheel aan de kook.
Temper het vuur, doe het deksel op de pan en laat de soep 15 min., tegen de kook aan, trekken.
Bestrooi de sneetjes brood met kaas en wat zwarte peper.
Leg ze op een ovenrooster onder de grill tot de kaas goudbruin is.
Breng de soep op smaak met zout en peper en serveer deze met de kaasbroodjes en een glas bockbier.



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

Uiensoep met salami.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- bleekselderij
50 g boter
8 dl bouillon van een
blokje
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper
- prei
200 g salami
3 uien, grote
2 dl wijn

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.

Hak de bleekselderij klein.
Hak de prei in fijngesneden ringetjes.
Pel de uien.
Verdeel de uien in ringen.
Snijd de salami in smalle reepjes of kleine blokjes.
Smelt de boter of verhit de olijfolie.
Fruit hierin de uienringen tot ze glazig zijn.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Scheep de knoflook met de salami door het uienmengsel.
Strooi er de peper over heen.
Voeg de bouillon toe.
Voed de wijn toe.
Kook de soep zachtjes 8-10 min.
Verdeel vòòr het serveren de preiringetjes en de gehakte bleekselderij over de soep.

Vegetarische roerbakschotel.



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

Ingrediënten

(- aardappelmeel)
500 g asperges, groene,
in stukjes van 3 cm.
3 el basilicum, fijn-
gehakt
1 dl bouillon, kippen-
(tablet)
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g peultjes, schuin
gehalveerd
4 el sesamzaad
250 g sjalotjes, in
partjes
- worteltjes, in dunne
plakjes
- zout

Bereiding.

Roerbak de asperges, wortel en sjalot 10 min. in de olie.

Schep de peultjes erdoor.

Bak de peultjes 5 min. mee.

Schenk de bouillon bij de groenten.

Stoof de groenten in 5-10 min. gaar.

(Bind het teveel aan vocht met wat aardappelmeel).

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin.

Strooi voor het serveren het sesamzaad en de basilicum over de groenten.

Tip:

Lekker met mihoen.

95

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

Veldsla met geitenkaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl,
WeightWatchers

Ingrediënten

300 g abrikozen, op
eigen sap
2 el azijn, wijn-, witte
1/2 citroen
1 el confituur,
abrikozen-
4 tl honing
240 g kaas, geiten-,
zachte, verse
- peper, versgemalen
1 el peterselie, gehakte
200 g sla, veld-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de geitenkaas in plakken, leg op een, met
bakpapier, bekleed bakblik en besprenkel de
kaas met de honing.
Bak de kaas ca.10 min. in de oven.
Was en halveer de abrikozen, verwijder de pit
en snijd de abrikozen in partjes.
Houd voor de dressing 4 partjes apart.
Was de veldsla en schud die droog.
Meng de veldsla met de overige
abrikozenpartjes.
Pers voor de dressing de halve citroen uit.
Pureer het citroensap met de confituur, de
abrikozenpartjes, de azijn en de peterselie.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Sprenkel de dressing over de salade, garneer
de sla met de geitenkaas en serveer.

96

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

Venkelquiche met spinazie en spekjes.



Menugang: Hapje,
hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers
(1 rol)
5 eieren, witte
150 g kaas, room-,
knoflook & fijne kruiden
(Paturain)
125 g spekreepjes,
gerookte
200 g spinazie, blad-,
verse
2 venkelknollen

- beker, hoge
- quichevorm met losse
bodem (Ø 28 cm,
ingevet)
- staafmixer

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 6 min. goudbruin.

Snijd ondertussen de onderkant en de groene stelen van de venkelknollen en snijd de knollen in parten van ca. 1 cm dik.

Voeg de venkel, en peper en zout naar smaak toe aan het spek en bak het 8 min. mee (schep regelmatig om).

Bekleed ondertussen de quichevorm met het bladerdeeg.

Voeg de helft van de spinazie in delen toe aan het venkelmengsel en laat het slinken.

Doe de rest van de spinazie samen met de eieren en roomkaas in een hoge beker en pureer het met de staafmixer.

Verdeel het venkelmengsel over de bodem van de quichevorm.

Schenk het eimengsel erover en bak de quiche in ca. 45 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.

Dek eventueel losjes af met aluminiumfolie als de taart te donker wordt.

Serveer de quiche warm, lauw of op kamertemperatuur.

Tip:

Lekker met veldsla.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 45 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 615

Eiwit: 23 g

Koolhydraten: 30 g

w/v suikers: 6 g

Natrium: 800 mg

Vet: 43 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 24 g

Vezels: 5 g

Groente: - g

Zout: - g

Viscurry met gebakken komkommer.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

1 tl kerrie
1 tn knoflook, uitgeperst
1 el kokos
1 komkommer
1 tl kurkuma
2 el olie
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijngehakte
- sambal
2 tomaten
1 ui
200 g vis, wit- (kabeljauw, koolvis, tilapia)
150 ml yoghurt
- zout

Bereiding.

Maak de ui schoon en snijd hem klein.
Ontvel de tomaten en snijd ze in plakken.
Snijd de witvis in grove stukken.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de kleingesneden ui en het uitgeperste teentje knoflook ca. 3 min.
Voeg de fijngehakte peterselie, de kurkuma, de kerrie en de kokos toe en fruit alles onder voortdurend omscheppen nog ca. 3 min.
Voeg de tomaat toe en smoor deze ca. 8 min. in het kruidenmengsel.
Roer de yoghurt door het mengsel en breng alles langzaam aan de kook.
Voeg de blokjes vis en wat zout toe.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de curry ca. 10 min. zachtjes koken tot de vis gaar is.
Was de komkommer en halveer de komkommer in de lengte.
Scheep er met een lepel de zaadjes uit.
Snijd ½ schijven van ongeveer 1 cm dik.
Verwarm 1 el olie in een koekenpan.
Voeg de sambal toe en bak dit 1 min. mee.
Voeg de komkommer toe en bak dit in 2-3 min. beetgaar.
Voeg eventueel een beetje versgemalen peper en zout toe.

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

Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Carta, Roberta Pagnier

Ingrediënten

30 g boter
1 citroen
8 pl deeg, blader-
½ bs dragon
1 ei
2 tn knoflook
2 el mayonaise
- olie, olijf-, om in te bakken
- peper, versgemalen
2 el pijnboompitten
800 g spruitjes
2 el yoghurt
400 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Ontdooi het bladerdeeg.

Zalm.

Snijd de zalm in vier gelijke stukken.
Kluts het ei in een kom.
Leg 4 plakjes bladerdeeg uit, leg op elk plakje een stuk zalm, bestrooi die met een beetje zout en leg hier de resterende plakjes bladerdeeg overheen.
Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg met ei.
Leg de zalmpakketjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze ca. 20 min. in de oven.

Citroenspruitjes.

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook.
Maak de spruitjes schoon en halveer ze.
Kook de spruitjes ca. 2 min. en giet ze af.
Pel en snijd de knoflook klein.
Verwarm een koekenpan en rooster de pijnboompitten ca. 4 min.
Rasp de schil van de citroen en halveer de citroen.
Verwarm een scheutje olijfolie en een klontje boter in een koekenpan en fruit de knoflook.
Voeg de spruiten toe en bak de spruitjes ca. 2 min.
Voeg de citroenrasp, pijnboompitten en een klein beetje citroensap toe.
Breng de citroenspruitjes op smaak met zout en versgemalen peper.

Dragonmayonaise.

Pluk en snijd de dragon fijn.
Meng de yoghurt met de mayonaise en roer de dragon er doorheen.
Breng de mayo op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren.

Verdeel de zalmpakketjes en citroenspruitjes over 4 borden.
Serveer er een citroenpartje en de dragonmayonaise bij.

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

Zalmtomaten.



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

Ingrediënten

4 sn brood, wit-casino
8 el sandwichspread,
zalm
30 g sla, rucola-
4 tomaten
50 g zalmsnippers

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 28 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.

Was de tomaten.
Snijd ze en in dunne plakjes.
Verdeel de helft van rucola over vier borden.
Leg er een plakje tomaat op.
Besmeer de tomaat met sandwichspread,
Leg er een plakje tomaat op.
Beleg het met zalmsnippers en blaadje rucola.
Leg er een plakje tomaat op.
Blijf dit zo herhalen tot de tomaat op is.
Eindig met een lepeltje sandwichspread
Rooster het brood lichtbruin.
Snijd het brood diagonaal door.
Serveer de tomaten met geroosterd brood.

Wijntip:

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen.

Zuurkoolstampot I.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Unox

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
1 blk bouillon, vlees-
1 dl melk
- peper
125 g spekblokjes,
magere
1 ui
1 Unox Runder
Rookworst (275 g)
- zout
500 g zuurkool

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Schil de aardappelen.
Knijp het vocht uit de zuurkool.
Trek de zuurkool uit elkaar.
Houd een flinke lepel zuurkool achter.
Kook de rest van de zuurkool met de
aardappelen en het bouillonblokje in ca. 25
min. gaar.
Bereid de rookworst volgens de aanwijzingen
op de verpakking.
Bak de spek uit.
Voeg de uisnippers toe aan de spekblokjes.
Bak de uisnippers glazig.
Verwarm de melk.
Snijd de achtergehouden zuurkool fijn.
Giet de aardappelen en de zuurkool af.
Stamp de aardappelen en de zuurkool fijn met
de melk.
Scheep de spek en de uisnippers door de
stampot.
Voeg peper en zout naar smaak toe aan de
aardappelen.
Meng de achtergehouden zuurkool door de
stampot.
Garneer de stampot met plakjes rookworst.

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

Zuurkoolstampot IV.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 appels
1 zk *Knorr Jus voor Stampot*
50 g margarine
- peper
1 rookworst, magere
50 g rozijnen, blauwe
- zout
125 g zuurkoolspekjes
500 g zuurkool

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Schenk een laag water van ca.3 cm in een pan.
Doe de aardappelen in de pan.
Leg de zuurkool op de aardappelen.
Breng het water aan de kook.
Kook het geheel op een laag vuur in ca.25 min. gaar.
Leg de rookworst in de gesloten binnenverpakking ca.15 min. in heet maar niet kokend water.
Snijd de appels in stukjes.
Wel de rozijnen in een bakje heet water.
Laat de koekenpan heet worden.
Bak hierin de spekjes uit.
Bereid de jus volgens de verpakking.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen en zuurkool door elkaar met een pureestamper.
Voeg daarna de uitgebakken spekjes, stukjes appel en geweldde rozijnen toe.
Roer het geheel goed door.
Breng de stampot op smaak met zout en peper.
Serveer de stampot met de warme rookworst.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 721
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Zuurkoolstamppot met shoarmakruiden.



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

Ingrediënten

1½ tl kruiden, shoarma-
175 g paprikamix
150 g rolladeplakjes
750 g
zuurkoolstamppot,
diepvries

Vorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: ca. 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de zuurkoolstamppot volgens gebruiksaanwijzing op verpakking, Verwarm de zuurkoolstamppot met de paprikamix.
Bestrooi intussen de rolladeplakjes met de shoarmakruiden en snijd ze in vieren
Schep de rolladeplakjes door de stamppot en laat ze ca. 2 min. mee warmen.

Zuurkoolstampot met viscurry.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende
- bloem
2 kaneelstokjes
- koriander, verse
1 zk kruidenmix, tandoori-
- olie
2 el sap, citroen-
1 ui, flinke
600 g visfilet
3 dl yoghurt, volle
500 g zuurkool, kerrie-

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 aardappelen en kook ze in 3 dl water gaar.
Roer een papje van 1 dl yoghurt, het citroensap en 2 el tandoorikruiden.
Snijd de vis in blokjes en schep de kruidenyoghurt erdoor.
Snipper de ui, breek de kaneelstokjes in stukjes en fruit die samen in 2 el olie tot de ui zacht is.
Scheep de zuurkool erop, voeg 1 dl water toe en stoof de zuurkool zachtjes gedurende 1 min.
Scheep de visblokjes om met wat bloem.
Verhit de frituurolie tot 175°C en bak de visblokjes hierin in delen gedurende 4-5 min.
Houd ze warm.
Giet de aardappelen af, stamp ze tot een grove puree en schep er 2 dl yoghurt door.
Neem de kaneelstokjes uit de zuurkool en schep de zuurkool door de puree.
Geef de tandoorivis er apart bij en strooi er koriandergroen over.

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
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)

