



***Groenterecepten XIII v3.5***

## Inhoudsopgave.

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4-kazentosti met rode ui.....                                                  | 3  |
| Andijviestamppot met kip.....                                                  | 4  |
| Basisrecept - uiensoep.....                                                    | 5  |
| Bosuipannenkoekjes met roomkaas en zalm. ....                                  | 6  |
| Bulgur met uitjes. ....                                                        | 7  |
| Byrek nga Shtëpia. ....                                                        | 8  |
| Chineze fondue. ....                                                           | 9  |
| Ciabatta met gorgonzola en rode ui. ....                                       | 10 |
| Flatbread met (baby)spinazie en gerookte paling.....                           | 11 |
| Geroosterde wortels. ....                                                      | 12 |
| Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn. .... | 13 |
| Heilbotfilet met courgette en champignons. ....                                | 14 |
| High tea sandwiches zalm-komkommer. ....                                       | 15 |
| Italiaanse groenteschotel.....                                                 | 16 |
| Kabeljauwschotel met frisse voorjaarsgroenten.....                             | 17 |
| Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.....                             | 18 |
| Klassieke uiensoep. ....                                                       | 19 |
| Komkommers aqua fresca. ....                                                   | 20 |
| Macaroni met Italiaanse roerbakgroente.....                                    | 21 |
| Magere uiensoep. ....                                                          | 22 |
| Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven.....                               | 23 |
| Mini burgertjes met paling en komkommer. ....                                  | 24 |
| Pasta met Boursin en lentegroenten.....                                        | 25 |
| Rode bieten met biefstuk.....                                                  | 26 |
| Spiesen van zalm en kabeljauw. ....                                            | 27 |
| Stamppotje aardpeer met prei en champignons. ....                              | 28 |
| Tartaar van rode biet met paling. ....                                         | 29 |
| Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).....                             | 30 |
| Tosti's met chutney van rode ui en cheddar.....                                | 31 |
| Uiensoep met cognac en komijnekaas. ....                                       | 32 |
| Wortel- en koriandermaaltijdsoep. ....                                         | 33 |
| Zomerse groentesoep met parelcouscous.....                                     | 34 |
| Zomerse witlofsalade. ....                                                     | 35 |
| Zuurkoolschotel met kip. ....                                                  | 36 |
| Zwitserse rösti-omelet met een frisse salade. ....                             | 37 |
| Gebruikte afkortingen.....                                                     | 38 |

## 4-kazentosti met rode ui.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Stuks: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: o.a AllerHande,  
Carta, Foodbites,  
Panamar

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode  
8 sn brood, spelt-,  
stevig  
40 g kaas, geiten-, jong  
belegen, 30+  
2 pl kaas, Goudse,  
belegen, 30+  
2 pl kaas, oude, 30+  
1 tl kruiden, Italiaanse,  
gedroogde  
228 g mozzarella,  
Italiaanse  
2 el olie, olijf-, milde  
4 uien, rode

### Bereiding.

Snijd de uien in dunne halve ringen.  
Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de ui 12 min. op een middelhoog vuur zacht (roer regelmatig).  
Voeg de azijn en de gedroogde kruiden toe en bak het nog 5 min.  
Snijd ondertussen de mozzarella in plakjes en schaaft de geitenkaas in plakjes.  
Halveer de plakjes oude en belegen kaas en verdeel deze over de helft van de sneetjes brood.  
Verdeel de rode ui, de mozzarella en de geitenkaas erover.  
Dek het af met de rest van de sneetjes brood.  
Bak het brood zonder olie of boter in het tosti-ijzer.  
Snijd de tosti's diagonaal door en serveer ze direct.

### Tip:

Gebruik gedroogde kruiden naar keuze: zoals rozemarijn, oregano of Italiaanse kruiden.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 425  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 36 g  
w/v suikers: 4 g  
Natrium: 560 mg  
Vet: 20 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 9 g  
Vezels: 4 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Andijviestamppot met kip.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Elisabeth 's  
kitchen

### Ingrediënten

#### Voor de stamppot:

3 aardappelen,  
kruimige, grote  
400 g andijvie  
1-2 snf nootmuskaat  
1 el olie, extra vierge  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
- peterselie, verse  
1 wortel, kleine  
4 el yoghurt

#### Voor het vlees:

½ el Al-Andalus  
(Euroma)  
2 kipfilets  
- kookvocht van de  
aardappelen  
2 el olie  
2 uien

### Bereiding.

Breng in een pan water aan de kook voor de aardappelen.

Neem een ruime pan, want je gaat hier uiteindelijk ook de stamppot in maken.

Schil ondertussen de aardappelen.

Was ze schoon en snijd ze in gelijke, kleine stukken.

Doe, zodra het water kookt, de aardappelen in het water.

Zet, wanneer het water weer kookt, de kookwekker op 12 min.

Schil de wortel, verwijder de onder- en bovenkant en snijd ze in net zo grote stukken als de aardappelen.

Doe ze in de pan bij de aardappelen.

Verhit de olie in een koekenpan.

Pel en snipper de uien en doe die in de olie.

Laat de ui op getemperde hittebron fruiten.

Snijd de kipfilet in stukken en bestrooi met de Al-Andalus specerijen. Meng het geheel goed door elkaar en doe het bij de ui in de pan.

Laat de kip, al omscheppend, gaar en bruinbakken.

Giet de aardappelen af, maar gooi het kookvocht niet weg (het kookvocht gebruik je om het vlees af te blussen; dit wordt dan een heerlijke jus).

Stamp de aardappelen fijn.

Roer beetje bij beetje de andijvie door de gestampte aardappelen.

Voeg, als alle andijvie met de aardappelen is gemengd, de yoghurt en de olie toe.

Roer het geheel nog eens goed door.

Breng de stamppot op smaak met de peper en de nootmuskaat.

Hak wat verse krulpeterselie fijn.

Verdeel de stamppot over twee borden met daarop de kipfilet met de jus/saus.

Strooi er de fijngehakte peterselie over.

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

## Basisrecept - uiensoep.



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

### Ingrediënten

50 g boter  
1 l bouillon, van een  
blokje  
4 sn brood, wit-  
100 g kaas, belegen  
2 kruidnagels  
1 laurierblad  
- peper  
1 mp suiker, bruine  
4 uien, 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 onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

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

## Bosui pannenkoekjes met roomkaas en zalm.



Menugang: Brunch-,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
DekaMarkt

### Ingrediënten

½ tl bakpoeder  
125 g bloem  
1 citroen  
1 ei  
100 g kaas, room-,  
naturel (vers)  
150 ml melk  
3 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
3 uitjes, bos-  
100 g zalm, gerookte  
- zout

### Bereiding.

Klop een glad beslag van de bloem, het bakpoeder, het ei en de melk.  
Snijd de bosuitjes in ringetjes.  
Scheep 2/3 van de bosui door het beslag.  
Breng het beslag op smaak met zout.  
Verhit in een koekenpan 1 el olie.  
Scheep kleine bergjes beslag in de pan.  
Bak de pannenkoekjes in 2 min. per kant goudgeel en gaar.  
Bak zo met de rest van de olie en het beslag meer pannenkoekjes.  
Leg de pannenkoekjes op een schaal.  
Bestrijk ze met de roomkaas en beleg met de zalm.  
Breng ze op smaak met versgemalen peper.  
Bestrooi ze met de rest van de bosui.  
Snijd de citroen in partjes en serveer die bij de pannenkoekjes.

### Tips:

- Bak nog kleinere pannenkoekjes en serveer ze als borrelhapje.
- Vervang roomkaas door romige, zachte zuivelspread voor een lichtere, frissere smaak.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 245  
Eiwit: 14 g  
Koolhydraten: 30 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 19 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 6 g  
Vezels: 2 g  
Groente: 25 g  
Zout: 0,9 g

## Bulgur met uitjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
Bron: Wen Ruwhof

### Ingrediënten

1 klnj boter  
2 dl bouillon, kippen-  
120 g bulgur  
½ 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 onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd de ui in stukjes.

Smelt de boter in een kookpan en fruit de ui.  
Voeg de bulgur toe en bak deze mee tot het lekker ruikt.

Voeg dan de kippenbouillon toe, roer het goed door, doe het deksel op de pan en zet het vuur laag.

Laat het 15-20 min. zacht koken.

## Byrek nga Shtëpia.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Albanese  
Personen: 9  
Sterren: \*\*\*  
Bron: HourOfPower.nl

### Ingrediënten

2 pk bladerdeeg, uit de  
vriezer (of filodeeg)  
1 kljn boter, room- (of  
margarine)  
1 bouillonblokje, kip- of  
groenten-  
3 eieren  
400 g gjizë, Albanese  
- olie, olijf-  
1800 g spinazie,  
gewassen

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.

Bak de spinazie in olijfolie in een flinke  
braadpan (blijf doorbakken totdat alle spinazie  
geslonken is).

Maak de spinazie vervolgens kleiner met een  
pureerstaaf (niet te klein; het mag best een  
beetje grof blijven).

Voeg het bouillonblokje toe.

Voeg daarna de gjizë samen met de drie eieren  
toe.

Roer het geheel tot een gelijkmatig mengsel.

Neem een grote bakplaat en vet deze in met  
een klontje roomboter of margarine.

Verspreid daarna op de bodem een laag  
bladerdeeg, met de randen omhoog (3 cm).

Giet het spinaziemengsel op het bladerdeeg en  
dek dit vervolgens af met nog een laag  
bladerdeeg.

*Als je écht van klassieke byrek houdt, dan kun  
je een aantal lagen aanbrengen van blader-  
deeg. Hierdoor wordt het wel een stuk  
machtiger. Het werkt hetzelfde als lasagna en  
dan heb je meer bladerdeeg nodig. Voor onze  
hoeveelheid byrek heb je 1 pakje per laagje  
nodig.*

Bestrooi elke laag bladerdeeg met olijfolie,  
smeer de olie uit met een bakkwast (ook op de  
bovenste laag komt een laagje olie).

Zet de byrek in de oven: 45 min. op 180 C.

Snij, als het gerecht uit de oven komt de byrek  
in vierkante blokken.

### Tip:

Een goed alternatief voor de Albanese gjizë is  
de Turkse witte kaas uit een cilindervormig  
blik: Böreklik. Deze is te koop in Marokkaanse,  
Turkse of Syrische supermarkten.

## Chinese fondue.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: \*\*\*

Bron: Visculinair

### Ingrediënten

1½ l bouillon, vis-  
½ citroen, sap van  
Ca. 100 g groenten p.p.\*  
- olie  
- saus, soja-  
Ca. 150 g vis p.p.\*\*

\* bijv. bleekselderij,  
bosuitjes, champignons,  
courgette, prei  
\*\* bijv. forelfilet, schol,  
tarbot, zalmfilet

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

### Bereiding.

Zet de hotpot-pot in het midden van de tafel en giet de (vis)bouillon en/of de saus erin.

Zet de pot aan en breng de bouillon aan de kook (zorg er voor dat de bouillon kookt voordat je begint).

Het water in de bouillon verdampt tijdens het eten, als deze op begint te raken, kun je deze bijvullen met wat extra water.

Snijdt intussen de groente in hapklare stukken en de vis in dunne plakjes.

Verdeel alle ingrediënten over een grote schaal en/of een aantal kommetjes.

Gebruik schepnetjes om de stukjes vis in de bouillon te leggen, zodat de vis niet uit elkaar valt (vrijwel alle stevige vissoorten kunnen voor Chinese fondue gebruikt worden).

Doe verschillende ingrediënten in de hotpot als de bouillon kookt.

Wacht ca. 4-5 minuten tot ze gaar zijn.

Haal ze er vervolgens uit en garneer ze met een dipsausje of toppings.

### Tips:

- Paneer en kruid de vis niet! Want deze toevoegingen lossen op in de bouillon.
- Maak van te voren visrolletjes voor in de bouillon. Rol forelfilet, tarbot, zalmfilet of schol op met daarin courgettereepjes, bleekselderij, prei, bosuitjes en/of champignons.

## Ciabatta met gorgonzola en rode ui.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lunchroom

### Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-  
1 ciabattabroodje  
75 g gorgonzola, in  
plakjes  
½ el olie, olijf-, extra  
vierge  
- peper, versgemalen  
30 g rucola  
1 ui, rode, kleine, in  
dunne partjes

### Bereiding.

Verwarm een grillpan voor tot gloeiend heet.  
Rooster de partjes ui in de grillpan in 3-5 min. bruin  
en gaar (keer regelmatig).  
Snijd de ciabatta overlangs open en besprenkel de  
snijvlakken met olijfolie.  
Leg de onderkant op een bord en verdeel de rucola  
erover.  
Leg de gorgonzola op de rucola.  
Scheep de rode ui om met de balsamicoazijn en zout  
en peper naar smaak.  
Verdeel de partjes over de gorgonzola.  
Leg de bovenkant van de ciabatta erop.

### Tip:

Lekker met een tomatensalade.

10

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

## Flatbread met (baby)spinazie en gerookte paling.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Stuks: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Paling recepten-  
boekje

### Ingrediënten

1 kbs dille, fijngehakt  
4 flatbreads, naturel,  
gevouwen  
250 g palingfilets,  
gerookte  
1 bkj Philadelphia,  
naturel  
100 g spinazie, (baby)

### Bereiding.

Meng de Philadelphia met de dille.  
Rooster de flatbreads (broodrooster of grill).  
Bestrijk de flatbreads royaal met het  
Philadelphiamengsel.  
Vul ze verder met de palingfilets.  
Leg flink wat (baby) spinazie in het broodje.

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

## Geroosterde wortels.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 3  
Sterren: \*\*  
Bron: The answer is food

### Ingrediënten

1 bs bospeen  
1 el komijn  
1 el korianderbolletjes

Vorb. tijd: 10 min.  
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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd het groene gedeelte van de bospeen af.  
Was alle bospeen af met water.  
Doe alle kruiden en de olijfolie in een grote kom.  
Voeg vervolgens de bospeen hier aan toe (zorg dat de kruiden goed verdeeld zijn door het goed door te roeren).  
Leg de wortels op een bakplaat met bakpapier.  
Bak de wortels 30 min. in de oven.

## Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Griekse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jan Aalvink

### Ingrediënten

½ kaneelstokje  
1 tn knoflook, fijngehakt  
½ tl komijn, gemalen  
2 laurierblaadjes  
- olie, olijf-  
1 tl oregano  
- peper, versgemalen  
- peterselie, verse, gehakte  
½ tl piment, gemalen  
450 g sucadelappen, in blokjes  
1 tl suiker  
200 g tomatenblokjes  
1 el tomatenpuree  
1 ui, kleine, fijn-gesnippert  
150 g uitjes, zilver-  
50 ml wijn, rode  
- zout, versgemalen

### Bereiding.

Haal de sucade een uurtje van tevoren uit de koelkast en bestrooi het vlees met versgemalen zout en peper. Verhit een scheutje olijfolie in de braadpan en bak het vlees aan.

Haal het vlees uit de pan en zet het even opzij. Fruit het gesnipperde uitje samen met de knoflook in 4 min. aan, tot de ui zacht is, maar niet bruin.

Voeg de tomatenpuree, de piment, de komijn en de oregano toe en bak het 1 min. mee.

Voeg de tomatenblokjes, de wijn, versgemalen zout en peper en de suiker toe en laat het geheel 2 min. zachtjes pruttelen.

Voeg het vlees, de laurierblaadjes en het kaneelstokje toe en laat het geheel minimaal 2 uur stoven tot het vlees zacht begint te worden.

Voeg de zilveruitjes toe en laat de stifado nog minimaal 1½ uur stoven tot het vlees en de zilveruitjes zacht zijn.

Laat het inkoken als de saus te dun is.

Bestrooi het geheel met wat versgehakte peterselie.

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

## Heilbotfilet met courgette en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta,  
VisRecepten

### Ingrediënten

1 bkj champignons, in dunne reepjes  
1 courgette, kleine, in dunne plakjes  
3 el dille, fijngehakt  
4 heilbotfilets (à 150 g)  
1 el olie  
50-100 g ontbijtspek (bacon), in dunne plakjes  
- peper, versgemalen  
1 prei, kleine, in dunne reepjes  
1 bk room, zure  
1 el sap, citroen-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Smeer een passende ovenschaal in met olie.  
Leg op de bodem de courgette plakjes en daar bovenop de helft van de champignon plakjes.  
Strooi hierover een beetje versgemalen peper en zout  
Besprenkel de heilbotfilet met citroensap en een snufje zout.  
Leg de visfilet op de courgette en de champignons.  
Verhit in een braadpan de rest van de olie en bak daarin kort de prei.  
Roer de zure room er door heen en breng het op smaak met een beetje versgemalen peper, een snufje zout en 2 el dille.  
Verdeel dit mengsel over de heilbot en leg de rest van de champignons hier boven op.  
Dek het geheel af met plakjes ontbijtspek.  
Zet de schaal in de voorverwarmde oven en laat de vis ca. 25 min. garen.  
Garneer de vis tenslotte met de rest van de dille.

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

## High tea sandwiches zalm-komkommer.



Menugang: Brunch-,  
high-tea, lunchrecept  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

8 sn brood, spelt-  
2 tk dille  
¼ komkommer  
50 g spread, zuivel-,  
naturel  
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 224  
Eiwit: 11 g  
Koolhydraten: 26 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 3 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd de korsten van het brood en maak van het brood nette rechthoekige sneetjes. Snijd de komkommer in dunne plakjes en hak de dille fijn. Besmeer de sneetjes brood met de zuivel-spread. Beleg 4 sneetjes met de zalm en plakjes komkommer. Bestrooi ze met de dille en versgemalen peper naar smaak. Dek ze af met de andere 4 sneetjes en snijd elke sandwich in 4 repen. Serveer de sandwiches op een schaal, etagère of gebaksbordjes.

### Tips:

- Snipper een ½ sjalot zeer fijn en meng die door de roomkaas voor extra pit.
- Liever geen vis? Vervang de zalm dan door plakjes gekookt ei of reepjes omelet.
- Bewaar de korsten van het brood. Snijd ze in blokjes en bak ze in een beetje olijfolie in 3-4 min. tot krokante croutons voor in een salade of soep. Bewaar de croutons tot 2 weken in een gesloten trommel.

## Italiaanse groenteschotel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse,  
Toscaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Buon appetito

### Ingrediënten

1 aubergine, kleine  
2-3 el azijn, wijn-  
- basilicum, gehakt  
1 courgette, kleine  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
- oregano, gehakte  
1 paprika, groene,  
kleine  
1 paprika, rode, kleine  
- peper, versgemalen  
- maggi  
- suiker  
1 el tomatenpuree  
125 ml tomatensap  
1 ui, middelgrote  
2-3 el wijn, witte  
1 el zout  
- zout

### Bereiding.

Was de aubergine.  
Ontsteel de aubergine.  
Snijd de aubergine in blokjes.  
Bestrooi de aubergine met zout.  
Laat het zout 10 min. in de aubergine trekken.  
Spoel de aubergine af met water.  
Laat de aubergine uitlekken.  
Pel de ui.  
Hak de ui fijn.  
Halveer de paprika's.  
Ontsteel de paprika's.  
Ontdoe de paprika's van de zaden en  
zaadlijsten.  
Was de paprika's.  
Snijd de paprika's in reepjes.  
Was de courgette.  
Verwijder de uiteinden van de courgette.  
Snijd de courgette in dunne plakjes.  
Pel de knoflook.  
Hak de knoflook fijn.  
Bak de groenten al roerend 5 min. in olie.  
Voeg de wijn en azijn toe aan de groenten.  
Breng de groenten op smaak met zout, peper,  
suiker en kruiden.  
Laat de groenten in een afgedekte pan in 15-20  
min. gaar bakken.  
Meng de tomatenpuree met de tomatensap.  
Voeg het tomatenmengsel toe aan de groenten.  
Breng de groenten mat maggi op smaak..  
Verhit de groenten nogmaals.  
Serveer de groenten op een schaal.

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

## Kabeljauwschotel met frisse voorjaarsgroenten.



Menugang: Hoofd-  
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*\*

Bron: Visculinair

### Ingrediënten

3 el allesbinder  
4 asperges, witte  
50 g boter  
2 el dille, fijngehakte  
600 g kabeljauwfilet  
- peper, versgemalen  
200 g peultjes  
1 bs uitjes, lente-  
2 dl wijn, witte, droge  
12 worteltjes,  
geschrapte  
- zout

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schil de asperges.

Snijd de asperges in schuine plakjes van ½ cm dikte, de lente-uitjes (ook het groen) in stukjes van 2 cm en de worteltjes in dunne plakjes van ¼ cm.

Spoel de kabeljauwfilet af onder de koude kraan en snijd de vis in stukken van ca. 5 cm.

Smelt de boter en roerbak hierin de groenten 2 min.

Leg de stukken kabeljauw met de groenten en dille in een ovenvaste schaal.

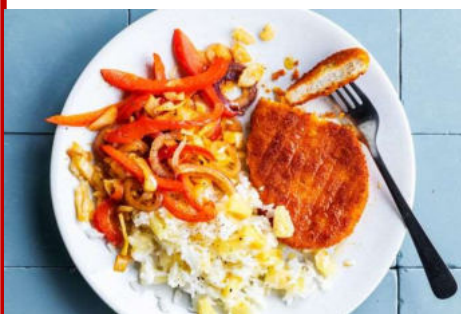
Schenk de wijn erbij en schep de allesbinder, een snufje zout en een snufje peper er voorzichtig door.

Laat het gerecht afgedekt in de hete oven in ca. 20 min. gaar worden.

### Tips:

- Lekker met gekookte nieuwe aardappelen.
- Maak het gerecht in de magnetron. Gebruik een ronde magnetronschaal. Laat het gerecht afgedekt op half vermogen gaar worden: 7-9 min., afhankelijk van de dikte van de stukken vis; hoe dikker hoe langer.

## Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Hawaïaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: 15gram.be

### Ingrediënten

½ blj ananasschijven  
- boter  
½ bouillonblokje,  
groente-  
- olie  
1 paprika, rode  
1 el paprikapoeder  
- peper, zwarte  
125 g rijst, witte  
2 schnitzels, kalkoen-  
200 g sla, kool-  
½ ui, rode  
- zout

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

### Bereiding.

Snijd de rode paprika in dunne reepjes en snijd de ui in fijne ringen.  
Verhit een flinke scheut olie in een (wok)pan en fruit de ui zo'n 2 min.  
Voeg de paprikareepjes en de koolsla eraan toe. Bak de groenten zo'n 3-4 min. op een hoog vuur.  
Verlaag daarna het vuur en giet er evt. een scheutje water bij.  
Verkruimel er de bouillon over en kruid het met paprikapoeder, zout en zwarte peper. Laat de groenten zo'n 4-5 min. stoven.  
Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.  
Smelt een klont boter in een pan en bak de schnitzel in 5-7 min. goudbruin op een middelhoog vuur.  
Snijd de ananas in stukjes.  
Schep de ananas onder de rijst (zie tip) en serveer het met de wokgroenten en de schnitzel.

### Tip:

Heb je wat meer tijd? Bak de ananas dan kort in een pan met olie en een snuifje kaneel.

## Klassieke uiensoep.



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

### Ingrediënten

1 el bloem  
50 g boter, room-  
1 l bouillon, rundvlees-  
100 g kaas, belegen,  
geraspt (of gruyère)  
3 kruidnagels  
1 laurierblaadje  
8 sn stokbrood (of 4 sn  
witbrood)  
1 tl suiker, basterd-,  
bruine  
4 uien, grote

### Benodigd:

4 ovenvaste soep-  
kommen

### Bereiding.

Snijd de uien in ringen.  
Bestrooi ze met de bloem en suiker.  
Verhit de boter in een soeppan en fruit de  
uienringen tot ze lichtbruin zijn.  
Schenk de bouillon erbij.  
Steek de kruidnagels in het laurierblaadje en  
voeg dit toe.  
Laat de soep 15 min. zachtjes koken.  
Rooster intussen het brood en verwarm de  
ovengrill voor.  
Verwijder het laurierblaadje met de kruidnagels  
en schep de soep in de kommen.  
Snijd de sneetjes brood eventueel iets kleiner.  
Leg het brood op de soep en verdeel de kaas  
erover.  
Zet de soep onder de grill tot de kaas smelt en  
begint te kleuren.

### Tips:

- Liever vega? Gebruik groentebouillon voor een vegetarische soep.
- Vervang 200 ml van de vleesbouillon eens door witte wijn.
- Voeg in plaats van basterdsuiker eens 1 el honing of ketjap manis toe.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: 5 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 270  
Eiwit: 8 g  
Koolhydraten: 15 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 19 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 12 g  
Vezels: 7 g  
Groente: - g  
Zout: 3,1 g

## Komkommers aqua fresca.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
Coöp, DekaMarkt,  
HeerlijkHappen.nl,  
Hoogvliet

### Ingrediënten

16 ijsblokjes  
2 komkommers,  
geschild, grof gesneden  
1 limoen, in schijfjes  
1 limoen, uitgeperst  
6 el siroop, reine-  
claude-  
25 g spinazie, vers  
1 l water, kokos-,  
gekoeld

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 155  
Eiwit: 2 g  
Koolhydraten: 24 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 1 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 0,5 g

### Vorbereiding.

Pureer de komkommer, de spinazie, de siroop, het limoensap en het kokoswater in een blender of keukenmachine.  
Schenk het door een zeef.  
Verdeel de aqua fresca met de ijsblokjes over 4 glazen.  
Garneer elk glas met een schijfje limoen.

### Tip:

Je kun de aqua fresca 2 dagen bewaren in de koelkast. Roer het door voordat je het inschenkt.

## Macaroni met Italiaanse roerbakgroente.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta, Coöp,  
Keukentafel.nl**

### Ingrediënten

**300 g gehakt, runder-,  
mager**  
**400 g groente, roerbak-,  
Italiaanse**  
**1 zk Honig Mix voor  
Macaroni en Spaghetti**  
**350 g macaroni**  
**2 el olie, olijf-  
- zout**

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

### Bereiding.

Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en bereid de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit 2 el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan en bak hierin het gehakt rul.

Voeg de Italiaanse roerbakgroente toe en bak die 4 min. mee.

Voeg de inhoud van het zakje Honig mix samen met 150 ml water toe en breng het geheel al roerende aan de kook.

Laat het 3-5 min. zachtjes doorkoken.

Voeg de gekookte macaroni toe aan de gehaktsaus en meng het goed.

Verdeel de macaroni over de borden.

## Magere uiensoep.



Menugang: Lunch-,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Uiensoep.nl

### Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte  
2 bouillontabletten,  
runder- of groente-  
2 el olie, olijf-  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
3 tk tijm, verse  
4 uien, grote  
1 l water, kokend  
200 ml wijn, witte  
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 125  
Eiwit: 2 g  
Koolhydraten: 6 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 8 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd de 4 grote witte uien in halve ringen.  
Verwarm de olijfolie in een pan.  
Roer de uienringen door de olie en bestrooi ze met het zout.  
Laat de uien op laag vuur heel zachtjes 20 min. fruiten (ze mogen vooral niet bakken).  
Scheep de uienringen af en toe om.  
Schenk het kokende water met de azijn en de wijn in de pan.  
Voeg de bouillontabletten en de tijm toe.  
Breng het geheel aan de kook en leg het deksel op de pan.  
Draai het vuur laag en laat de soep 20 min. zachtjes koken.  
Proef en breng de soep op smaak met veel versgemalen zwarte peper.  
Vis met een vork de takjes tijm uit de soep en scheep de soep in kommen.

## Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Astid Veltman,  
Knack weekend, Medical  
Diet Center

### Ingrediënten

2 ansjovisfilets  
4 par citroen  
2 tn knoflook  
4 makrelen (à 250-300 g)  
4 el meel, paneer-  
5 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie, blad-,  
gehakte  
4 tomaten, stevige, rijpe  
- zout

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

### Bereiding.

Verwijder de ingewanden, de kieuwen en de vinnen of laat uw visleverancier dat doen. Snijd de vis op drie plekken tot op de graat in. Ontvel de tomaten, halveer ze, haal de zaden eruit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Snijd de ansjovisfilets in kleine stukjes. Verhit 4 el olijfolie in een platte grote oven-schaal en voeg hier de geplette knoflooktenen, de ansjovis en de tomatenblokjes aan toe. Roer de peterselie erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper en zout. Bestrooi de makreel met zout en peper, leg ze in de schaal. Strooi er paneermeel over en giet de overgebleven olijfolie erover. Bak het geheel 12-15 min. in een op 220°C voorverwarmde oven. Garneer de schotel met partjes citroen en blaadjes peterselie.

### Tip:

Makreel is een uitstekende vis voor dit gerecht omdat, zij niet snel uitdroogt. Men kan echter vele andere soorten vis voor deze bereidingswijze kiezen zoals poon, dorade, harder en sardines. Wel moet de bereidingstijd dan worden aangepast. Reken gemiddeld 12-15 min. per 250 g vis of vraag advies aan uw visleverancier.

## Mini burgertjes met paling en komkommer.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 12-15  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ik hou van paling,  
Spakenburg paling

### Ingrediënten

1 komkommer, in  
plakjes  
12-15 mini (afbak-)  
broodjes  
200 g paling, gerookt  
- saus, remoulade- (of  
mosterdmayonaise)  
- tomaatjes, cherry-

**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.

Gebruik je afbakbroodjes? Bak ze dan af volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat ze afkoelen.

Snijd de mini broodjes open en smeer 1 kant in met de remouladesaus (of mosterdmayonaise). Beleg ze met een plakje komkommer en stukjes palingfilet.

Rijg een cherrytomaatje aan een cocktailprikkertje en prik de cocktailprikkertje helemaal door het broodje.

## Pasta met Boursin en lentegroenten.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boursin.be

### Ingrediënten

1 bs asperges, groene  
1 el azijn, balsamico-  
½ bloemkool  
150 g Boursin Knoflook  
& Fijne Kruiden  
2 el olie, olijf-  
400 g pasta  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
10 tomaatjes, kers-  
(voor de garnering)  
- zout, naar smaak

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

### Bereiding.

Verwijder de harde uiteinden van de groene asperges en snijd ze in grove stukken. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Giet de pasta af en bewaar wat van het pastawater. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een middelhoog vuur. Voeg de groene asperges toe en kruid ze met versgemalen peper en zout. Bak ze een 5-tal min. Rasp ondertussen de bloemkool in grove stukken. Voeg de bloemkool toe aan de pan en breng die op smaak met de balsamicoazijn. Bak het nog eens een 5-tal min. of tot de groenten de gewenste textuur hebben. Verbrokkel de Boursin over de groenten en verdun het met wat pastawater. Roer het goed door totdat de Boursin volledig gesmolten en vermengd is. Schep de gekookte pasta onder de groenten. Meng alles voorzichtig door elkaar zodat de pasta en de groenten goed bedekt zijn met de saus. Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper en serveer de pasta met de kerstomaatjes.

## Rode bieten met biefstuk.



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

### Ingrediënten

200 g biefstuk  
200 g bietjes, rode, in blokjes of reepjes  
5 champignons  
1 el olie  
- peper, versgemalen  
1 ui, kleine

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.

#### Met ongekookte bieten:

Zet de bieten op in een grote pan met water en breng dit aan de kook.  
Zet het vuur laag en laat de bieten in 60 min. gaar worden.  
Laat het afkoelen, haal dan de bieten uit het vocht en haal het velletje eraf.  
Snijd ze dan in blokjes of rasp ze tot reepjes.

#### Met gekookte bietjes:

Verwijder het vel (indien nog aanwezig).  
Snijd de bieten dan in blokjes of reepjes.  
Zet ze met een bodempje water op en verhit ze goed (als je al voorgesneden bietjes hebt deze met een bodempje water opzetten en goed verhitten).

Pel de ui en snipper deze.  
Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakken.  
Bestrooi de biefstuk met versgemalen peper.  
Verhit de olie in een pan en bak daarin de biefstuk (tijdens het bakken regelmatig omdraaien en door de pan schuiven).  
Haal de biefstuk als hij klaar is uit de pan.  
Bak dan op een hoog vuur in het baksel de ui en champignons.  
Breng de bietjes op smaak met versgemalen peper.

## Spiesen van zalm en kabeljauw.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
Dekamarkt, Hoogvliet

### Ingrediënten

10 g bieslook  
1 citroen  
1 courgette  
2 tl dille, gedroogde  
500 g kabeljauwfilets  
1 tn knoflook  
4 el olie, zonnebloem-  
10 g peterselie, platte  
400 g zalmfilets

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: 5-10 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 405  
Eiwit: 45 g  
Koolhydraten: 2 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 23 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 4 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 0 g

### Bereiding.

Snijd de zalm, de kabeljauw en de courgette in gelijke blokjes.  
Snijd de citroen in partjes.  
Pers de knoflook.  
Pureer de peterselie, de dille, de bieslook, de knoflook en de olie met een staafmixer in een maatbeker tot een gladde olie.  
Schep de olie door de vis- en courgetteblokjes.  
Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.  
Rijg de vis en courgette om en om aan de spiesen.  
Gril de spiesen in 5-10 min. rondom gaar.  
Serveer ze met de citroenpartjes.

## Stamppotje aardpeer met prei en champignons.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Kromme Rijn krat

### Ingrediënten

400 g aardperen  
½ bkg champignons  
- melk, volle  
- nootmuskaat, versgemalen  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
200 g prei  
- zout

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

### Bereiding.

Boen de aardperen onder stromend water schoon, snijd ze in stukjes en kook ze met wat zout gedurende 10 min. gaar.  
Giet ze af en stamp ze met een flinke scheut melk tot een lobbige puree.  
Snijd de prei in de lengte door en snijd er halve ringen van.  
Was de prei grondig en laat het uitlekken.  
Bak de prei vervolgens in wat olie beetgaar.  
Snijd de champignons in plakjes en bak deze even met de prei mee.  
Scheep het prei-champignon-mengsel door de aardperen en breng het op smaak met peper en nootmuskaat.

### Tip:

Serveer de stamppot met een stukje rookworst of een gehaktballetje.

## Tartaar van rode biet met paling.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ik hou van paling,  
Paling.nl

### Ingrediënten:

1 appel, frisure  
(Granny Smith)  
- azijn, wijn-, rode  
- basilicum  
- bieslook  
500 g bietjes, rode,  
gekookte  
- olie, olijf-  
- palingfilet, gerookte  
(in 20 stukjes)  
- peper, versgemalen  
1 ui  
- zout  
  
- kookring

### Bereiding.

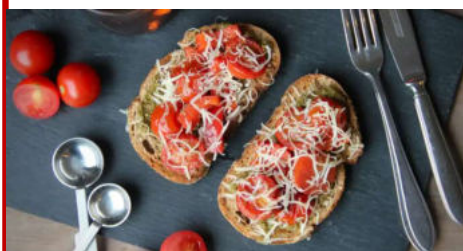
Snijd de rode biet, de ui en de appel in zeer kleine blokjes.  
Meng alles en breng het op smaak met zout, versgemalen peper, een scheutje olijfolie en een scheutje wijnazijn.  
Plaats een kookring op het bord en maak een tartaar in de vorm.  
Plaats 5 stukjes paling op ieder biettartaartje.  
Decoreer ze met wat basilicum en een paar takjes bieslook.

### Tips:

- Geen kookring voorhanden? Maak het gerecht dan in een (wijd) glas op poot.
- Decoreer het bord met eetbare viooltjes voor een extra feestelijk gerecht.

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

## Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Eetman.nl

### Ingrediënten

½ tl basilicum  
8 sn brood, kleine  
50 g kaas, oude  
1 el olie, olijf-  
½ paprika, rode  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
90 g pesto, groene  
(bijv. Grand'Italia)  
200 g tomaatjes,  
cherry-

**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.

Rooster 8 kleine (of 4 normale) sneden brood,  
ca. 4 min., zodat ze goed hard zijn.

Laat ze daarna afkoelen.

Halveer de cherrytomaatjes en snijd de rode  
paprika in kleine reepjes.

Doe ze in een ovenschaal die klein genoeg is  
om in het mandje van je Airfryer te passen.

Verwarm de Airfryer alvast voor op 180°C.

Giet de olijfolie over de tomaatjes.

Voeg de gedroogde basilicum toe.

Doe er ook wat peper naar smaak bij.

Schep het geheel door elkaar.

Zet de ovenschaal in het mandje van de  
Airfryer.

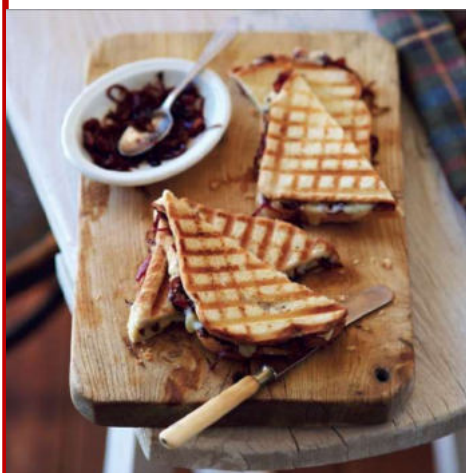
Bak de paprika en tomaat ca. 10 min. op 180°C.

Verdeel intussen de pesto over de getoaste  
broodjes.

Verdeel de warme tomaatjes en paprika over de  
broodjes.

Rasp de oude kaas en verdeel die over de  
warme broodjes.

## Tosti's met chutney van rode ui en cheddar.



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

### Ingrediënten

4 sn brood, wit  
- boter, ongezoeten,  
zachte  
150 g cheddar, rijpe,  
geraspte

### Voor de chutney:

2 el azijn, balsamico-  
2 el azijn, wijn-  
2 el olie, plantaardige  
1 el suiker, basterd-,  
lichtbruine  
2 uien, rode, in dunne  
plakjes  
1 snf zout

### Bereiding.

Doe de uien en de olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag.

Zet deze op een matig-hoog vuur en laat de ui onder af en toe roeren bakken totdat deze gekarameliseerd is.

Voeg de overige ingrediënten toe, zet het vuur laag en laat het sudderen totdat het mengsel kleverig is geworden maar toch nog enigszins vloeibaar.

Proef de chutney en breng het op smaak door meer suiker toe te voegen voor het zoete accent of meer azijn voor het zure accent, al naar gelang nodig is voor de balans.

Besmeer elk van de sneden brood aan één kant met boter en zet ze apart.

Leg zonder het vuur aan te doen 2 sn brood in een grote grillpan, met de beboterde kant onder (als je pan niet groot genoeg is voor twee sneden, bak je één tosti per keer.

Smeer royaal een laagje chutney over de sneden en strooi de helft van de geraspte kaas erover.

Leg op elke snee een andere snee brood, met de beboterde kant boven en druk ze licht aan.

Zet het vuur matig-hoog en laat de eerste kant van de tosti's gedurende 3-4 min. bakken totdat deze goudbruin zijn geworden, waarbij je met een spatel lichte druk uitoefent.

Keer de tosti's voorzichtig met de spatel om en laat de andere kant gedurende 2-3 min. bakken of totdat de tosti's goudbruin zijn.

Voor het aardige ruitpatroon keer je de tosti's nog een keer om, waarbij je ze 90° naar links of rechts draait.

Laat ze zo nog 2-3 min. bakken.

Haal de tosti's uit de pan, leg ze op een bord en snijd ze diagonaal in tweeën.

Laat ze een paar minuten afkoelen voordat je ze serveert met extra chutney.

### Tip:

Overgebleven chutney kun je in een luchtdicht afsluitbaar, plastic bakje in de koelkast bewaren.

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 cognac en komijnkaas.



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

### Ingrediënten

**40 g boter**  
**9 dl bouillon**  
**1 dl cognac (of vieux)**  
**200 g kaas, komijn-**  
**- peper**  
**2 el peterselie**  
**3 uien**  
**- zout**

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

### Bereiding.

**Pel de uien.**  
**Snipper de uien grof.**  
**Smelt de boter.**  
**Fruit hierin op een matige warmtebron de**  
**uiensnippers goudgeel.**  
**Voeg peper en zout naar smaak toe.**  
**Giet er de bouillon bij.**  
**Giet er de cognac bij.**  
**Kook zachtjes 8-10 minuten.**  
**Rasp de kaas grof.**  
**Meng de kaas vlak voor het serveren door de**  
**soep.**  
**Bestrooi het gerecht met versgehakte**  
**peterselie.**

## Wortel- en koriandermaaltijdsoep.



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

### Ingrediënten

25 g boter of margarine  
1 brood, stok-  
30 g couscous  
200 g kipreepjes,  
gerookt  
4 tk peterselie  
1 zk wortel- en  
koriandersoep  
150 g worteljulienne

### Bereiding.

Verwarm al roerend de wortel- en koriandersoep in een pan op een laag vuurtje. Voeg de couscous, wortel en kipreepjes toe aan de soep. Laat het geheel, af en toe roerend, 6 min. op een zacht vuurtje verwarmen. Knip de peterselie fijn boven de soep. Serveer de soep met het stokbrood en de boter.

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

## Zomerse groentesoep met parelcouscous.



Menugang: Voor-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: GoodFood.be

### Ingrediënten

1 aardappel, middel-  
grote  
1 hv erwten, kikker-  
1 hv erwtjes  
3 tn knoflook  
1 tl komijn, gemalen  
1 koolraap, kleintje  
1 bs koriander  
- olie, olijf-  
1 kp parelcouscous  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
1 tl ras el hanout  
1 stl selderij  
2 tomaten, dikke  
1 tl tomatenpuree  
1 ui  
¼ venkelknol  
1 wortel, middelgrote  
- zout

### Bereiding.

Zet de kikkererwten de avond tevoren in de week.  
Rasp de ui en de tomaten.  
Schil de aardappelen, de wortel en de kleine koolraap.  
Snijd ze samen met de selderij en de venkel in kleine blokjes.  
Laat de kikkererwtjes gaar worden in kokend water (zonder zout).  
Hak de knoflook fijn en bak hem gedurende 1 min. in 2 el olijfolie.  
Voeg de uienrasp en de tomatenrasp toe.  
Laat het 8 min. koken op een laag vuur.  
Voeg de kruiden toe, samen met de aardappel, de wortel, de koolraap, de selderij, de venkel, het bouquet garni (bundeltje verse kruiden dat wordt samengebonden met keukengaren) van koriander en de tomatenpuree (opgelost in een beetje water).  
Voeg 3 l water toe, doe het deksel op de pan en laat het 20 min. koken op een laag vuur.  
Voeg de parelcouscous toe en laat het 15-20 min. verder koken (roer geregeld zodat de couscous niet aan elkaar kleeft).  
Voeg de erwtjes en de kikkererwten 15 min. voor het einde van de bereiding toe.  
Serveer de soep met een scheutje olijfolie.

### Tip:

Deze voedzame groentesoep is een ideaal antiverspilrecept, waarbij u de minder verse, maar nog perfect verwerkbare groenten uit de koelkast kunt gebruiken.

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

## Zomerse witlofsalade.



Menugang: Bij-, hoofd-,  
nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Witlof.nl

### Ingrediënten

400 g meloen, water-  
75 ml olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
200 g radijsjes,  
gemengde  
25 ml sap, limoen-  
1 el suiker  
4 strnk witlof  
- zout

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

### Bereiding.

Schaaf de radijsjes met een dunschiller en zet ze weg in ijskoud water.

Snijd de watermeloen in blokjes.

Haal de stronkjes witlof uit elkaar door de blaadjes af te pellen.

Meng voor de dressing 25 ml limoensap met 1 eetlepel suiker en roer goed door zodat de suiker oplost.

Voeg er 75 ml olijfolie aan toe en breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Giet de radijsjes af en doe ze met de watermeloen en de blaadjes witlof in een grote schaal.

Giet er de dressing over en meng alles losjes door elkaar.

## Zuurkoolschotel met kip.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*  
Bron: Eten-en-drinken.infoyo.nl

### Ingrediënten

1 appel (± 150 g)  
2 dl appelsap  
10 g boter  
150 g kippenvlees, wit  
- peper  
3 el rozijnen  
- zout  
400 g zuurkool

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

### Bereiding.

Haal de zuurkool los.  
Schil de appel.  
Snijd de appel in blokjes.  
Was de rozijnen.  
Bestrooi het kippenvlees met peper en zout.  
Verwarm de boter in een pan met anti-aanbakbodem.  
Bak het kippenvlees aan beide zijden bruin.  
Voeg de zuurkool, appelsap, appelblokjes en rozijnen toe aan het kippenvlees.  
Stoof het mengsel 25 min. met het deksel op de pan, op zacht vuur.

## Zwitserse rösti-omelet met een frisse salade.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Zwitserse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Astrid Veltman

### Ingrediënten:

30 g boter  
150 g broccoli  
3 eieren  
± 100 g kaasplakken  
1 paprika, rode  
- peper, versgemalen  
1 prei dunne  
350 g rösti, diepvries-,  
ontdooit  
1 ui  
- zout

### Voor de salade:

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

### Bereiding.

Snijd de ui in ringen, duw die los en fruit ze in de boter.  
Snijd de broccolistronk eraf, snijd hem in plakjes en snijd de roosjes klein.  
Snipper de paprika en snijd de prei in smalle ringetjes.  
Scheep de groenten bij de ui en bak ze 5 min.  
Strooi er wat zout en versgemalen peper over en meng er de rösti door.  
Klop de eieren los en scheep ook die erdoor.  
Leg dan een deksel op de pan en bak het geheel zachtjes tot een koek.  
Keer deze met behulp van het deksel en bedek de tweede kant met plakjes kaas.  
Bak nog even met het deksel erop en serveer de koek in punten gesneden, evt met de frisse salade.

### Bereiding salade.

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

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

| Afkorting  | Betekenis         |
|------------|-------------------|
| kpl        | Klein plukje      |
| kpt        | Klein potje       |
| krr        | 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)           |



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24