



Ruud 's Kookboek

Bijgerechten IX v8.2

Inhoudsopgave.

Aardappelbroodjes.....	4
Aardappelen (magnetron).	5
Aardappellinten.	6
Aardappelsamosas.....	7
Aceitunas en escabeche - gemarineerde olijven.	8
Afghaanse abrikozenchutney.....	9
Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes III.	10
Ananasconfituur.	11
Andijvierolletjes I.	12
Appelchutney I.....	13
Asperge-cashew-wok.	14
Asperges op zijn Pools I.	15
Avocadodip II.	16
Aziatische gehaktballen.	17
Aziatische komkommersalade.	18
Banketbakkersroom II.	19
Basisrecept - aardappelen.	20
Basisrecept - chutney.	21
Bessensapsaus.	22
Beurre maître d'hôtel - mierikswortelboter I.	23
Börek.	24
Britse pasteitjes.....	25
Cajunkruiden uit Louisiana 1.	26
Cashewnotenroom.....	27
Chinese spareribmarinade V.	28
Chinese spareribmarinade VI.....	29
Cocktailsaus I.	30
Comeback saus.	31
Croquetas de jamón - hamkroketjes.	32
Eikenbladsla met paddenstoelen.....	33
Frisse tortellinialade.	34
Gamja jorim - Koreaans gestoofde aardappelen.	35
Gebakken 'little gem' sla salade.	36
Gegratineerde ajuinensoep.....	37
Gehaktballen met rode-uien-jus.	38
Gehaktballetjes Romanoff.....	39
Gerookte forelpaté.....	40
Gestoomde buns met gebakken paddenstoelen.	41
Gevulde rolletjes met kastanje, bacon en salie.	42
Gezouten boter.	43
Gourmet-bananenpannenkoekjes.	44
Gravlaks - gravad lax - gemarineerde zalm met dille.....	45
Groentebouillon II.....	46
Guisantes españoles - Spaanse doperwtten.	47
Hongaarse vleessalade.	48
Ingelegde radijs I.	49
Italiaanse kruidenmix.....	50
Jamaicaanse jerk.	51
Kaassla.	52
Ketjap tempeh.	53
Kip met recado.....	54
Kipgehaktballen met Parmezaan en basilicum.....	55
Krokante varkenshaas met knoflook (airfryer).	56
Kruidenboter II.....	57
Kruiden-knof.....	58
Kruidige aubergine-tomaatchutney.	59
Kwarksaus II.	60
Limoen-citroensaus met mint.	61
Loempia's met panang kip.	62
Maïs en rijst brood.....	63
Mierikswortelsaus.....	64
Mosselen met selderij in bier.	65

Mosterdsaus II.	66
Muntsaus.	67
'Ndujaboter.....	68
Oosterse marinade.	69
Peen americain.	70
Pergedel goreng djawa - Javaanse gebakken vlees-balletjes.	71
Pittige komkommer uit de wok.	72
Qutab - platbrood gevuld met dille, koriander en dragon.....	73
Rettich in het zuur.	74
Rode-uienpickels I.....	75
Roerbak asperges met pinda's.....	76
Sambal trassi met petehbonen.	77
Saté pentool.	78
Sriracha - hot sauce II.....	79
Sub-ah b'har – 7 kruidenmix.	80
Surinaamse marinade.	81
Surinaamse sambal I.	82
Tomatensalade (kids).....	83
Vinaigrettesaus III.	84
Zorongollo extremeño - paprika-tomaatschotel.....	85
Gebruikte afkortingen.	86

Aardappelbroodjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

200 g aardappelen, iets kruimige
550 g bloem, tarwe-
50 g boter, room-, ongezouten
2 eieren
7 g gist, droge
225 ml melk, halfvolle
2 el suiker, kristal-
1 tl zout

- bakkwast
- bakpapier
- pureestamper
- staande mixer met deeghaken

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 15-20 min. gaar.

Giet de aardappelen af, maar vang een kopje kookvocht op.

Stamp de aardappel met de boter en 50 ml kookvocht (per 12 stuks) met de pureestamper tot een gladde puree.

Verwarm de melk tot lauwwarm.

Meng de bloem, de suiker, het zout en de gist in de kom van de staande mixer.

Voeg de aardappelpuree, de helft van de eieren en de melk toe en kneed het in 12 min. tot een elastisch deeg.

Haal het deeg uit de kom en bol het deeg op door de zijanten naar onderen te vouwen, het deeg een kwartslag te draaien en de handeling te herhalen.

Leg het deeg in een met roomboter ingevette kom, dek die af met een schone, vochtige theedoek en laat het 1 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het in volume is verdubbeld.

Leg het deeg op je werkblad en druk het platter.

Rek het uit tot een rechthoek van 30 x 40 cm en snijd die in 12 porties (per 12 stuks).

Bol elke portie op zoals eerder beschreven.

Draai de porties op je werkblad met je handpalm tot egale bolletjes.

Verdeel de bolletjes over een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze een beetje plat.

Bedek ze met een schone, vochtige theedoek en laat ze afgedekt 1 tot 1½ uur rijzen tot ze in volume zijn verdubbeld.

Verwarm ondertussen de oven voor op 190°C.

Splits het andere ei (het eiwit gebruik je niet).

Bestrijk de gerezen bolletjes met het eigeel en bak ze in het midden van de oven in 15-18 min. lichtbruin.

Laat ze vervolgens min. 1 uur afkoelen.

Tip:

Vries het overgebleven eiwit evt. in voor later gebruik.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 18 min.
Wachttijd: 190 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 230
Eiwit: 7 g

Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: 120 mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelen (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

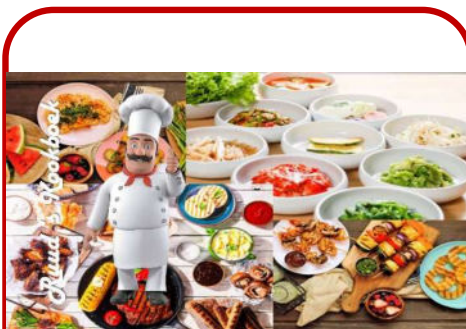
500 g aardappelen

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

Bereiding.

Schil en was de aardappelen.
Snijd ze in min of meer gelijke delen en doe ze zonder water en zout in een schaal met deksel. Kook de aardappelen in 6 min. op hoge stand. Giet het weinige water af en laat de aardappelen vervolgens 2-3 min. nagaren.

Aardappellinten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

4 aardappelen, grote, vastkokende (ca. 800 g)
1 tk basilicum
1 tl mosterd, Zaanse
- peper, versgemalen
½ bk room, slank-
- zout

Vorb. tijd: ca. 20 min.
Bereidingstijd: ca. 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Breng in een grote pan ruim water met zout aan de kook.

Schil intussen de aardappelen.

Was de aardappelen en snijd ze in de lengte in plakken van ca. 2 cm dik.

Snijd de plakken (met een kaasschaaf) in flinterdunne linten.

Kook de aardappellinten in de pan met kokend water ca. 1-2 min.

Spoel de linten vervolgens in vergiet onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.

Knip boven een kopje de basilicum fijn.

Bereiding.

Roer de slankroom en de mosterd in een (hapjes)pan goed door elkaar.

Schep er de aardappellinten voorzichtig door en verwarm het geheel ca. 8 min. heel zachtjes.

Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.

Doe de aardappellinten met de saus over in een schaal.

Strooi de basilicum erover.

Tip:

Je kunt 1 tk basilicum ook vervangen door 3 tk peterselie.

Aardappelsamosas.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aardappels.nl

Ingrediënten

2 aardappelen,
kruimige, middelgrote,
ongeschild
1 el citroensap
100 g garnalen
2 el koriander, verse,
gehakte
5 loempiavellen
- olie, frituur-
- peper, versgemalen
1 uitje, lente-
- zout

Bereiding.

Scrub de schil van de aardappelen schoon onder koud stromend water.

Prik met een satéprikker de aardappelen rondom een paar keer in.

Gaar ze in 2½-3 min. in de magnetron op vol vermogen.

Laat ze ca. 10 min. nagaren.

Maak intussen de lente-ui schoon en snijd deze in ringetjes.

Meng in een kom de lente-ui, de koriander, de garnaaltjes en het citroensap.

Pel de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes. Schep ze door de rest in de kom en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Halveer de loempiavellen.

Doe op één uiteinde een lepel vulling.

Vouw de vulling een paar keer diagonaal in tot driehoekige pakketjes.

Frituur ze in hete olie (180°C) in ca. 3 min. gaar en goudbruin.

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

Aceitunas en escabeche - gemarineerde olijven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

4 tn knoflook, uit-
geperste
1 tl komijn, geroos-
terde, gestampte
2 laurierbladeren
- olie, olijf-
500 g olijven, groene
en/of zwarte
1 tk oregano
1 peper, chili-, rode,
fijngehakte (zonder
zaad)
1 tl rozemarijn, fijn-
gehakte
1 tk tijm
1 tl venkelzaad,
gekneusd

Bereiding.

Snijd de olijven met een mesje in de lengte tot de pit in.
Doe ze in een kom en roer er de chilipeper, de knoflook, de oregano, de tijm, de rozemarijn, de laurier, de venkel en de komijn door.
Doe alles in een pot met schroefdeksel en voeg zoveel olie toe dat het onder staat.
Sluit de pot.
Laat de olijven, onder af en toe schudden, minstens 3 dagen staan.

Tip:

Op een koele, donkere plaats zijn de olijven maandenlang houdbaar.

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

Afghaanse abrikozenchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: CaboVillas.com,
Receptengalerie

Ingrediënten

ca. 475 g abrikozen,
verse
125 ml azijn, wijn-,
witte
1 el gember, gemalen
1 tl komijnzaad
½ tl nigellazaad
1 peper, chili-, groene
½ tl pepervlokken, rode
(- suiker, naar smaak)
½ el 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 chilipeper in de lengte open, verwijder het zaad en hak hem fijn.

Snijd de abrikozen doormidden en verwijder de pitten.

Snijd vervolgens het vruchtvlees in stukjes en meng ze de fijngehakte groene peper.

Kook de azijn 5 min.

Voeg het nigellazaad, de gember, zout en indien gewenst suiker (hoeveelheid afhankelijk van de rijpheid van de vruchten en de persoonlijke smaak) toe.

Neem de azijn van de hittebron en voeg er de abrikozen en de rode pepervlokken aan toe.

Doe de chutney als die voldoende is afgekoeld in een schone droge pot met nauw sluitende deksel.

Zet de pot in een koele ruimte of in de koelkast.

Tips:

- De chutney is zo meerdere weken houdbaar.
- In plaats van rode pepervlokken (van Beekum) kun je ook sambal oelek, gemalen cayennepeper, gemalen chillies of gebroken zwarte peper gebruiken.
- Nigellazaad (Versteegen) is zwarte komijn.

Albóndiga - Spaanse gehaktballetjes III.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Internationale
keuken

Ingrediënten

4 el broodkruim, wit
1 ei
400 g gehakt, hoh
2 tn knoflook, ragfijn
gehakt
3-4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1-2 el peterselie, fijn-
gehakte
1 ui, middelgrote,
ragfijn gehakt
2 el wijn, witte
- zout

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

Bereiding.

Roer in een kommetje het ei met de wijn los.
Doe er vervolgens het broodkruim bij.
Schep het geheel goed door elkaar en laat het
vervolgens enkele min. rusten.
Schep het geheel nogmaals goed door elkaar.
Verhit 1 el olijfolie in een kleine koekenpan en
fruit hierin al omscheppend de ui tot deze
glazig ziet.
Voeg de knoflook toe en laat het geheel nog
even zachtjes fruiten.
Meng in een grote kom met natgemaakte
handen het gehakt met het brood-ei-mengsel
en de uienmassa.
Laat het gehaktmengsel 30 min. op een koele
plaats rusten.
Meng het gehakt nogmaals en vorm er balletjes
van ter grootte van walnoten.
Verhit enkele el olie in een grote koekenpan en
bak de gehaktballetjes rondom mooi bruin.
Temper de warmtebron en laat de balletjes in
ca. 10 min. met de deksel op de pan gaar
worden.
Schep de balletjes uit de pan en leg ze in een
voorverwarmde schaal.
Giet wat water bij de restinhoud van de
koekenpan en breng dit al roerend aan de kook.
Schenk de jus over de balletjes.

Tips:

- Gebruik i.p.v. witte wijn eens droge sherry.
- Lekker met een frisse salade en knapperige
in de frituur gebakken aardappeltjes.
- Ook lekker als hapje bij de borrel.

Ananasconfituur.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Piet Landsman

Ingrediënten

1 gbl ananas (525 g
uitgelekt fruit)
2 citroenen, sap van
1 kg suiker, gelei-
¼ l water

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

Bereiding.

Laat de schijven ananas uitlekken.
Snijd ze zo klein mogelijk.
Vermeng de stukjes met het sap, water en de geleisuiker.
Breng het aan de kook.
Voeg na 4 min. het sap van de citroenen toe.
Laat nog 10 min. doorkoken.
Neem de pan van het vuur.
Roer de confituur nog éénmaal stevig door.
Vul de potten met de hete confituur.

Andijvierolletjes I.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Carmen Giskes

Ingrediënten

1 kg andijvie
- aroma of worcester-
saus
80 g boter.
100 g kaas, pikante,
geraspte
1 tl kerrie, flinke (liefst
garam massala)
1 tn knoflook, gehakt
- paprikapoeder
- peper
500 g tomaten, of een
blik
1/2
tomatenbouillontablet
1 ui, gesnipperd
200 g (zilvervlies)rijst,
gekookte
- zout

Bereiding.

Snijd het onderste gedeelte van de andijvie weg, maak de bladeren los en leg ze in een grote pan met kokend water (uiteraard eerst wassen).

Laat dit 6 min. koken.

Neem met de schuimspaan de bladeren eruit en leg ze over de rand van het vergiet.

Verwarm 40 g boter in de hapjespan en doe daar de ui en knoflook in.

Bak de ui glazig.

Voeg dan de kerriepoeder, paprikapoeder, aroma, peper, zout, rijst en kaas er aan toe. Roer tot het mooi compact is.

Doe het vuur uit.

Vul de andijviebladeren (16 st.) met het mengsel.

Smelt de rest van de boter.

Voeg daar de ontvelde tomaten, 1 dl water en naar smaak wat worcestersaus, peper en zout aan toe.

Breng de vloeistof aan de kook; leg daar de rolletjes in en laat het op een laag vuur ongeveer 10 min. door en door warm worden.

Bereidingstijd: 35-40 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

Appelchutney I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 2 potten
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

600 g appels (bijv. Goudreinet)
300 ml azijn, appel-
4 cm gemberwortel,
verse, in plakjes
2 kaneelstokjes
100 g rozijnen
300 g suiker, tafel-,
fijne
4 tk tijm
2 uien, gesnipperd

2 jampotten à 350 ml,
goed omgewassen

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

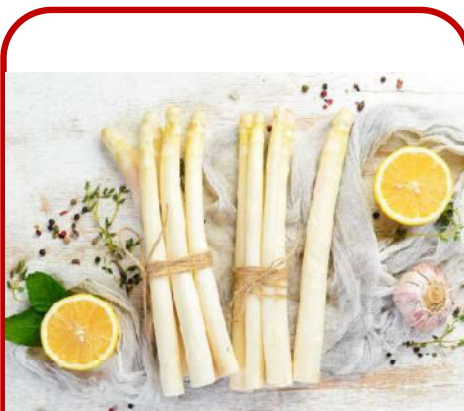
Bereiding.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in stukjes.
Meng in een pan de appel met de uien, rozijnen en suiker.
Steek de kaneel, takjes tijm en plakjes gember ertussen en schenk de azijn erbij.
Breng het appelmengsel al roerend aan de kook.
Zet het vuur laag en laat het in 45 min. zachtjes inkoken tot een dikke moes (roer regelmatig).
Verwijder de kaneelstokjes, takjes tijm en stukken gember.
Schep de chutney in de potten en sluit deze direct af.
Zet de potten op hun kop en keer ze na 5 min. weer om.
Laat de chutney verder afkoelen.
Plak een etiket met de bereidingsdatum en houdbaarheid op de potjes.

Tip:

De houdbaarheid van de appelchutney is ca. 4 maanden.

Asperge-cashew-wok.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Nederlands
Asperge Centrum,
Carta-Dick

Ingrediënten

500 g asperges, groene
2 tn knoflook,
uitgeperst
100 g noten, cashew-,
ongezouten
1½ tl olie, maïs-
2 uitjes, bos-,
fijngehakte

Voor de saus:

1¾ dl bouillon, groente-
of water
1 el gemberwortel,
versgeraspte
1 el meel, maïs- of
maïzena
1 el saus, soja-

Bereiding.

Meng in een kommetje de sojasaus met het maïsmeel of maïzena goed door elkaar.

Voeg de rest van de sausingrediënten toe en zet de saus apart.

Verwijder de onderste (houtige) gedeeltes van de asperges en snijd de stengels in schuine stukken van 5 cm.

Verhit de olie in een wok en roerbak de asperges, de bosuitjes en de knoflook 4-5 min. Voeg dan de saus toe en breng het geheel al roerend aan de kook.

Zet het vuur uit, meng de cashewnoten door het gerecht en laat het 1 min. staan om de noten warm te laten worden.

14

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

Asperges op zijn Pools I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Mistrix-
Recepten.nl

Ingrediënten

1 kg asperges
- bieslook
100 g boter
1 ei
- kervel
- paneermeel
- peper, versgemalen
- peterselie
1 tl suiker
- zout

Bereiding.

Schil de asperges zorgvuldig* en snijd ze allemaal op dezelfde lengte af.
Breng een pan water met zout en een lepeltje suiker aan de kook.
Kook de asperges beetgaar.
Kook ondertussen het ei in 10 min. hard.
Was wat kervel, peterselie en bieslook en hak alles fijn.
Beboter een ovenvaste schaal.
Laat de asperges uitlekken en leg ze op de schaal.
Hak het ei fijn.
Smelt de boter in een pan en laat ze lichtbruin worden.
Doe er dan het paneermeel in, de kruiden en het gehakte ei.
Voeg er wat zout en versgemalen peper bij.
Meng alles goed op het vuur en schenk het mengsel over de asperges.

**Groene asperges hoeven niet geschild te worden.*

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

Avocadodip II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta-
Johan

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
1 tn knoflook
15 g koriander, verse,
grof gehakt
1 limoen, geperst
- tabasco
2 tomaten, ontveld en
fijngenhakt
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de bosuitjes schoon.
Hak het witte deel van de bosuitjes fijnhakken
en snijd het groene deel in dunne ringen.
Pers de knoflook boven een kom uit.
Roer de tomaat, het wit van de bosuitjes, de
koriander en 1 el limoensap door de knoflook.
Halveer de avocado's, verwijder de pit en hol de
avocado's met een lepel uit.
Schep het vruchtvlees van de avocado's in een
diep bord en prak het met een vork fijn.
Roer het tomaatmengsel erdoor.
Breng de guacamole op smaak met zout,
tabasco en limoensap.
Bewaar de dip tot gebruik afgedekt in de
koelkast.
Bestrooi de guacamole voor het serveren met
bosuitjes.

Tip:

Lekker als snack, met tortillachips of als
bijgerecht bij tortillagerechten.

Aziatische gehaktballen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

- boter, room-
¼ citroen, sap van
1 tl djahé
1 tl djinten
2 eieren
¼ tl five spices poeder
500 g gehakt, hoh
½ el kerriepoeder
2 el ketjap manis
1 tl laos
1 el mosterd, pittige
1 el olie, olijf-
5 el paneermeel
1 tl peper, zwarte
2½ el peterselie, verse,
gesnipperde
1 sjalot, fijngesnipperd
- sojasaus
2 uien, fijngesnipperd
- water
1½ tl zout, zee-

Bereiding.

Doe het gehakt in een grote kom.
Voeg de ui, 1 ei, het sjalotje, het paneermeel en alle kruiden toe.
Meng het geheel goed door elkaar.
Voeg nu het tweede ei met de ketjap toe.
Kneedt het geheel heel goed en gelijkmatig door elkaar.
Laat het gehakt 1 uur opstijven in de koelkast.
Draai er dan 4 gelijkmatige ballen van (125 g p/st).
Doe de roomboter en de olijfolie in een koekenpan en braad de ballen rondom mooi aan (schroei ze goed dicht, want zo blijven de smaken in je ballen optimaal behouden).
Voeg dan 1 koffiebeker water toe en nog een scheutje sojasaus.
Laat dit inkoken en de ballen tegelijkertijd smoren tot dat ze 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aziatische komkommersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 el azijn, rijst-
1 el honing
400 g komkommers,
snack-
1 limoen
1 el olie, crispy chili-
(Lao Gan Ma)
1 el olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
1 el sesamzaad
3 el sojasaus (bijv.
Kikkoman)
2 uitjes, bos-

2 eetstokjes

Bereiding.

Snijd de bosui schuin in smalle ringetjes.
Rooster de sesamzaadjes in een droge
koekenpan op een middelhoog vuur.
Pers de limoen uit.
Roer in een kom de sojasaus, de rijstazijn, de
chiliolie, de honing, de sesamolie, het
limoensap, de sesamzaadjes en de
zonnebloemolie goed door elkaar.
Snijd de snackkomkommers in een mooie
spiraalvorm.
Gebruik hiervoor 2 (wegwerp)eetstokjes.
Leg de eetstokjes horizontaal op een snijplank,
zodat je de snackkomkommer er precies tussen
kan leggen.
Snijd de snackkomkommer eerst recht naar
beneden (tot op de eetstokjes) in dunne
plakjes.
Draai vervolgens de snackkomkommer om en
snijd deze diagonaal in dunne plakjes (tot op de
eetstokjes).
Je kunt de spiraal nu uittrekken.
Giet de marinade over de komkommer en laat
deze minimaal 30 min. marineren in de koelkast
(hoe langer de komkommer in de marinade ligt
des te soepeler en zachter de komkommer
wordt).
Bestrooi het gerecht voor het serveren met de
bosui.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 119
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: 112 g
Zout: 2 g

Banketbakkersroom II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Antoon

Ingrediënten

2 el bloem
4 eidooiers
500 ml melk
150 g suiker
1 vanillestokje

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.

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng de melk met de vanille aan de kook. Roer de eidooiers met de suiker los, voeg de bloem toe en roer het glad. Schenk de hete melk erop, schenk het terug in de pan en laat het al roerende garen. Verwijder het vanillestokje en laat de banketbakkersroom afkoelen.

Basisrecept - aardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

600 g aardappelen
1 tl zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 533
Energie kcal: 127
Eiwit: 3,9 g
Koolhydraten: 27,9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe 5 cm. water in een pan en breng dit aan de kook.
Schil de aardappelen.
Snijd groene plekken en pitten weg.
Snijd de grote aardappelen doormidden.
Was de aardappelen.
Doe de aardappelen in het kokende water.
Plaats de deksel op de pan.
Zet het vuur hoog.
Als het water weer kookt, draai je het vuur zo laag dat het net aan de kook blijft.
Kook de aardappelen in 20-25 minuten gaar.
Prik met een vork om te voelen of de aardappelen van binnen zacht zijn.
Giet het water af.
Laat de aardappelen zonder deksel heel even droog stomen op een laag vuur.
Schud ze af en toe om, zodat ze niet aanbakken.

Basisrecept - chutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Landleven

Ingrediënten

125-250 ml azijn
1 kg fruit of groente
100 g suiker
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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Chutney is een zoetzure smaakmaker die je net als mosterd kunt eten, bijvoorbeeld bij kaas of vleeswaren. Je kunt hem ook toevoegen aan stoofpotten of sauzen, om net wat extra smaak toe te voegen. In chutney wordt vaak groente en/of fruit verwerkt. Ui, knoflook, courgette en pompoen zijn bekende ingrediënten. Voor de zoete smaak worden vaak appels of gedroogd fruit (zoals rozijnen of dadels) toegevoegd. Suiker en azijn zijn ook standaard ingrediënten in een chutney. Om te variëren worden vaak kruiden en specerijen toegevoegd.

Was en schil de vruchten en/of de groenten. Snijd ze in gelijk stukken. Meng alle ingrediënten in een pan en laat het geheel sudderen tot de vruchten of groenten gaar zijn, maar nog wel hun vorm hebben. Voor het goed ontwikkelen van de smaken stooft je een chutney langere tijd op een zacht vuur. Chutneys kunnen wel 2-3 uur sudderen. Doe de chutney daarna over in schone jampotten, draai de deksels erop en laat de potten rustig afkoelen.

Bessensapsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smaken van vroeger 1900-1950

Ingrediënten

15 g aardappelzetmeel
½ tl citroenschil, fijn-
gehakt (geen wit erbij)
1 kaneelpijpje
2 dl sap, bessen-
50 g suiker
2 dl water

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

Bereiding.

Breng de pijpkaneeel en de citroenschil met water zachtjes aan de kook.
Giet de bessensap erbij.
Haal de pijpkaneeel uit de pan.
Roer het aardappelzetmeel los met wat water tot een dun papje en giet dit bij het bessensap. Blijf roeren tot het weer kookt.
Neem het sap van het vuur en roer er de suiker door.
Serveer de saus warm zonder te verdunnen.
Serveer de saus koud (koude gerechten) verdund met 1 dl water.

Beurre maître d'hôtel - mierikswortelboter I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Het Nieuwe
Kookboek

Ingrediënten

100 g boter
1 el citroensap
1 ael mierikswortel
2 el 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de mierikswortel zeer fijn.
Roer de boter zacht en luchtig.
Voeg er druppelsgewijs zoveel water aan toe
als de boter kan vasthouden.
Roer de citroensap door de boter.
Roer de mierikswortel door de boter.
Voeg wat fijn zout op smaak toe.

Börek.



Menugang: Bij-, hoofd-, ontbijtgerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DeBalkan.nl

Ingrediënten

50 g boter, gesmolten
500 g deeg, filo-
1 ei
200 g kaas, feta-
100 ml melk
- peper, naar smaak
200 g spinazie
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Laat de spinazie slinken in een pan met een beetje olie.
Knijp daarna het overtollige vocht eruit en hak de spinazie fijn.
Verkruimel dan de fetakaas en meng deze met de gehakte spinazie in een kom.
Leg een vel filodeeg in de ovenschaal en bestrijk deze met gesmolten boter.
Leg aansluitend een tweede vel filodeeg op het eerste vel en bestrijk ook met boter.
Herhaal dit proces met nog 8 vellen filodeeg.
Verdeel vervolgens het spinazie-feta mengsel gelijkmatig over het laatste vel filodeeg.
Vouw de zijken van het filodeeg dan naar binnen en rol het deeg op tot een strakke rol.
Bestrijk de bovenkant van de börek daarna met gesmolten boter.
Bak de börek vervolgens in de voorverwarmde oven gedurende 30 min. (tot het goudbruin en knapperig is).
Haal de börek uit de oven en laat het enkele min. afkoelen voordat je het in plakjes snijdt.
Serveer de börek warm.

Britse pasteitjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Britse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2012-11

Ingrediënten

1 aardappel, vastkokend
8 pl bladerdeeg,
roomboter-
60 g boter
1 ei
250 g gehakt, half-om-
half
½ knolselderij
- peper, versgemalen
1 ui
125 g winterpeen
1 el Worcestershire
Sauce
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de aardappel, de knolselderij en de winterpeen in blokjes van 1 x 1 cm.
Maak de ui schoon en snijd hem in ringen.
Snijd de ringetjes ui klein.
Meng de aardappel, knolselderij en winterpeen met de ui en de Worcestershire sauce door het gehakt.
Breng het gehakt op smaak met versgemalen peper en zout.
Plak steeds 2 plakjes bladerdeeg aan elkaar zodat er een rechthoek ontstaat.
Druk de overlappende rand aan.
Verdeel de vulling over het midden van het deeg.
Leg op elke portie 15 g boter.
Vouw de 4 uiteinden van het bladerdeeg naar binnen en druk het rondom dicht.
Druk met duim en wijsvinger een schulp patroon in de rand.
Herhaal dit met de rest van de pasteitjes.
Bestrijk ze met ei en bak ze ca. 35 min. in de oven.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 35 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 715
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 49 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Cajunkruiden uit Louisiana 1.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2 tl knoflookpoeder
1 tl oregano, gedroogde
3 tl paprikapoeder
2 tl peper, cayenne-
1 tl peper, zwarte
1 tl tijm
2 tl uienpoeder
2 tl zout

Bereiding.

Meng alle specerijen goed door elkaar.
Doe de specerijen in een goed afsluitbare pot.

Tips:

- Cajunkruiden worden traditioneel veel gebruikt bij vleesgerechten, bij groenten smaken ze ook goed.
- De Cajun-keuken is vrij pittig en gebruikt veel kruiden.

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

Cashewnotenroom.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta, Culy.nl

Ingrediënten

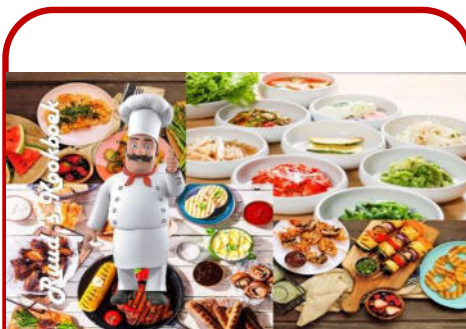
2 el agavestroop
120 g cashewnoten
100 ml melk, soja-
100 ml olie,
zonnebloem-
1 tl sap, citroen-

Bereiding.

Meng de cashewnoten en de sojamelk in een blender tot een romige massa.
Voeg de agavestroop toe en giet er geleidelijk de olie bij (je ziet de room dikker worden).
Voeg er als laatste het citroensap 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

Chinese spareribmarinade V.



Menugang: -
Keuken: Chinese
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: TopRecepten.com

Ingrediënten

1/2 dl cognac
3 schf gemberwortel
1 tn knoflook
1 1/2 dl sojasaus
1 tl suiker
1/2 tl vijfkruidenpoeder

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
Vezele: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de knoflook fijn.
Hak de gember fijn.
Meng de knoflook, gember en andere ingrediënten goed door elkaar.

Chinese spareribmarinade VI.



Menugang: -
Keuken: Chinese
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: TopRecepten.com

Ingrediënten

½ dl cognac
3 schf gemberwortel
2 el honing
1 tn knoflook
2 el saus, hoisin-
1½ dl saus, soja-
1 tl suiker
½ tl vijfkruidenpoeder

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.

Hak de knoflook fijn.
Hak de gember fijn.
Meng de knoflook, de gember en de andere ingrediënten goed door elkaar.
Laat de spareribs min. 4 uur marineren.

Cocktailsaus I.



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

Ingrediënten

1 citroen sap van
8 el mayonaise
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 el peterselie
1 el tomatenpuree
2 el whisky
- worchestersaus

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.

Meng alle ingrediënten door elkaar.

Comeback saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron:
AmerikaanseKeuken.nl

Ingrediënten

60 ml ketchup
60 ml ketchup, hot chili-
2 tn knoflook
250 ml mayonaise
1 tl mosterd
60 ml olie, olijf-
1 tl peper
1 tl saus,
Worcestershire-
1 ui

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

Bereiding.

In Mississippi zeg je nooit dag of tot ziens als je weggaat, maar "y'all come back now". Aan die typische uitspraak heeft deze veelzijdige saus zijn naam te danken. Je kan het eten bij vis, garnalen, friet, kip of op zelfs op een sandwich. Maar ook als dressing is hij lekker.

Snipper de ui heel fijn.
Pers de knoflook uit.
Meng de ui en de knoflook met de rest van de ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Je kan de saus direct serveren, maar laat hem bij voorkeur eerst een dag in de koelkast staan

Croquetas de jamón - hamkroketjes.



Menugang: Bij-, hoofd-, voorgerecht, tapas, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: MeatTheWorld.be

Ingrediënten

150 g bloem
75 g boter
- broodkruim, fijn
125 g broodkruim, middelfijn
2 eieren, grote
200 g ham, Ibérico- of serrano-
7¼ dl melk, volle
1 mp nootmuskaat
- olie, olijf-, extra vierge, om te frituren
1 ui, geschilde, gesnipperd
1 snf zout

Voorbereiding.

Vulling hamkroketten.

Smelt de boter in een kookpot en fruit de uien. Voeg er de Spaanse ham, de nootmuskaat en de ½ van de melk bij. Breng alles aan de kook. Klop de bloem met de rest van de melk met een garde/klopper. Meng dit samen met het eerdere mengsel. Laat het 8-10 min. pruttelen tot je een dikke pasta hebt. Zet de vulling voor de hamkroketten een nacht in de koelkast.

Bereiding.

Hamkroketjes maken.

Bedek een bord met het fijne broodkruim en een tweede bord met het middelfijne broodkruim. Klop de eieren los in een soepbord. Vorm de kroketjes van de vulling in de gewenste vorm. Rol ze meteen door het fijne kruim. Haal ze daarna door het losgeklopte ei. Rol ze tenslotte door het middelfijne broodkruim zodat de korst lekker dik wordt. Frituur nu de Spaanse hamkroketjes in de olijfolie (190°C) gedurende 5-6 min. Laat ze na het bakken uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Serveer de kroketjes met een beetje citroen en peterselie en een stukje Spaans brood.

Bereidingstijd: 40 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

Eikenbladsla met paddenstoelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

15 g boter
75 g champignons, in plakjes
75 g oesterzwammen, in reepjes
2 el peterselie, fijngehakte
1 krp sla, eikenblad-
- vinaigrette, naar smaak

Bereiding.

Verhit de boter en bak de oesterzwammen, de champignons en de peterselie goudbruin. Maak de eikenbladsla schoon en verdeel er de paddenstoelen over. Doe er tenslotte vinaigrette naar keuze 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

Frisse tortellinialade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 bs bieslook
2 courgettes, kleine
1 kol kerriepoeder
125 g mozzarella, light
2 paprika's, gele
- peper, versgemalen
3 perziken
1 sla, ijsberg-
160 g tortellini, met
kaasvulling
1 bs uitjes, lente-
500 g yoghurt, magere
(0% vet)
- zout

Bereiding.

Kook de tortellini gaar zoals aangegeven op de verpakking.

Was de ijsbergsla, schud de sla droog en snijd hem in reepjes.

Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in blokjes.

Was de courgettes en de lente-uitjes.

Halveer de courgettes in de lengte en snijd ze in schijfjes.

Snijd de lente-uitjes in ringen.

Blancheer de courgette 2 min. in kokend water.

Giet de tortellini af, laat de pasta schrikken met koud water en laat de tortellini goed uitlekken.

Laat de pasta afkoelen en meng die met de andere salade-ingredienten.

Was voor de dressing de bieslook, dep die droog en snijd ze in ringen.

Meng de bieslook met de yoghurt en de kerriepoeder.

Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Laat de mozzarella uitlekken.

Was en halveer de perziken, verwijder de pit en snijd die met de mozzarella in kleine blokjes.

Meng de salade kort voor het serveren met de dressing en garneer hem met mozzarella en perzik.

Voorb. tijd: 15 min.

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

Gamja jorim - Koreaans gestoofde aardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron:
KokenMetMaarten.nl

Ingrediënten

3 el honing (of suiker)
500 g krieltjes, vast-
kokende
1 tl olie, sesam-
- olie, zonnebloem-
- sesamzaad, geroosterd
5 el sojasaus
250 ml water

Vorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardappels grondig zodat al het zand en vuil er af is.

Snijd grotere aardappelen in kleinere stukken zodat alle aardappels ongeveer 2 cm groot zijn.

Verwarm een koekenpan met wat olie op een middelmatig vuur.

Bak hierin de aardappels ca. 5 min. (totdat ze mooi bruin zijn gebakken).

Zet nu het vuur wat lager en voeg het water, de sojasaus en de honing toe.

Breng dit aan de kook en laat dit 15-20 min.

doorkoken (let de laatste 5 min. op dat de saus niet te ver inkookt en verbrandt).

Na 15-20 min. zal de saus bijna helemaal ingekookt en de aardappelen gaar zijn (je kunt testen of de aardappels gaar zijn als een satéprikker er zonder weerstand in en uit gaat).

Zet het vuur uit en voeg de sesamolie toe.

Strooi er ook het sesamzaad overheen en serveer ze meteen.

Tip:

Laat de saus niet te lang inkoken. De suiker in de honing kan dan verbranden en dan wordt de saus bitter.

Gebakken 'little gem' sla salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Stg. Vergeten
groenten

Ingrediënten

1 el azijn
1 el honing
- kaas, geraspte
2-3 krp little gem,
gewassen en uitgelekt
1 el mosterd
- olie, olijf-, om te
bakken
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Halveer de kropjes 'little gem'.

Meng de mosterd, de honing, wat zout, wat versgemalen peper, de azijn en 2 el olijfolie tot een dressing.

Verhit een beetje olijfolie in een diepe pan met deksel (tegen het spetteren).

Bak de gehalveerde struikjes sla rondom goudbruin in de olie.

Leg de struikjes op een schaal of op borden en giet er de dressing over.

Bestrooi de 'little gem' daarna met de geraspte kaas.

36

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

Gegratineerde ajuinensoep.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ch. Bréhant

Ingrediënten

150 g bloem
150 g boter
10 sn brood, fijne
200 g kaas, Gruyère,
geraspte
- peper, versgemalen
14 uien, dikke
1 l water
1 gls wijn, witte
- zout

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

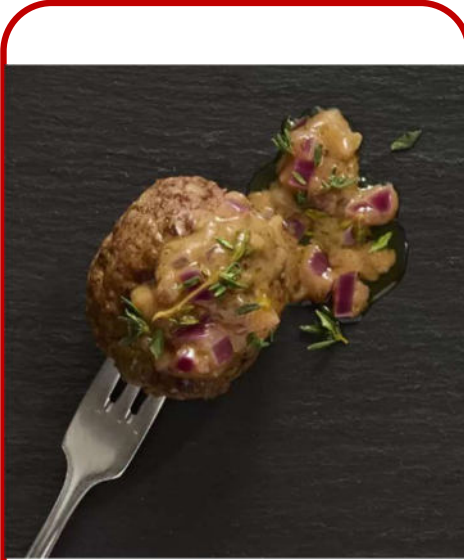
Bereiding.

Laat de sneden brood lichtjes in de oven roosteren of laat ze in een braadpan bruinen. Snij de uien in fijne schijfjes. Laat de boter in een kookpan smelten en laat de uien er geel in worden. Roer het met een houten lepel. Bestrooi ze, als ze geel gebakken zijn, met de bloem, meng het goed en laat het nog 1 min. bruinen. Giet er, als het mengsel donker wordt, de witte wijn over en laat het enkele min. koken. Giet er het water over. Voeg zout en versgemalen peper naar smaak toe. Roer het geheel goed door elkaar, breng het aan de kook en laat nog ca. 20 min. doorkoken. Neem een vuurvaste kookketel of soepkom. Bedek de bodem met een laag brood, een laag geraspte gruyère, dan opnieuw een laag brood, opnieuw een laag gruyère, enz... Giet er de bouillon en de groenten over. Bedek met met de rest van de geraspte gruyère en plaats het ca. 10 min. in een warme oven (6 tot 7).

Tip:

Dit gerecht is uiterst geschikt voor de diepvries (bewaringstijd: 4-5 maanden).

Gehaktballen met rode-uien-jus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
2 beschuiten
1 tl bloem
50 g boter
1 ei
500 g gehakt, runder-
- peper, versgemalen
2 tk tijm
2 uien, rode, in dunne
halve ringen
- zout

Bereiding.

Verkruimel de beschuiten en kneed ze met het ei door het rundergehakt.

Breng het gehakt op smaak met zout en versgemalen peper.

Vorm met vochtige handen 8 gehaktballen ervan.

Verhit 25 g boter in een koekenpan en braad hierin de ballen ca. 3 min. rondom goudbruin.

Zet de warmtebron laag, voeg de uien en de tijm toe en bak ze nog 10 min.

Keer ze regelmatig om.

Neem de ballen uit de pan en houd ze warm. Voeg 25 g boter, de bloem, de balsamicoazijn en 200 ml water toe en kook dit tot een gebonden jus.

Breng de jus op smaak met zout en versgemalen peper.

Serveer de gehaktballen met de uienjus.

Tip:

Lekker met pastinaakpuree met bacon.

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

Gehaktballetjes Romanoff.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Cor Kevenaar,
Oosterse keuken

Ingrediënten

2 el bloem
15 g boter
4 el cornflakes
1 ei
500 g gehakt, runder-
1 el mierikswortelsaus
1 el olie
- peper, versgemalen
5 el room, zure
½ bl tomaten, gepelde
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Pel de ui en snijd hem in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de stukjes ui hierin glazig.
Laat ze op keukenpapier even uitlekken.
Verkruimel de cornflakes.
Vermeng in een kom het gehakt met de stukjes ui, het ei, de mierikswortelsaus, de cornflakes, versgemalen peper en zout.
Meng alles goed door elkaar en vorm er kleine balletjes van.
Temper de oven tot 150 °C.
Leg de gehaktballetjes in een ingevette vuurvaste schaal en zet die 30 min. in het midden van de oven.
Wrijf de gepelde tomaten door een zeef.
Verhit de boter in een pannetje, voeg de bloem toe en fruit die, al roerend een paar min.
Voeg de tomaten en de zure room toe en breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Neem na 30 min. de schaal uit de oven, giet de saus erover en zet de schaal nog 20 min. in de oven.

Tip:

Serveer er rijst of macaroni met doperwten bij.

Gerookte forelpaté.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Forellenvijver
Heioord

Ingrediënten

75 g boter
- citroensap
1 forel, gerookte
200 g kaas, room-
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Mix de gerookte forel met de boter, de roomkaas, het citroensap, een snufje nootmuskaat, een snufje zout, wat versgemalen peper tot een zacht mengsel.
Doe de paté in een spuitzak en garneer zo de toast.

Gestoomde buns met gebakken paddenstoelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
300 g meel, bak-, zelfrijzend
200 ml melk, volle
3 el olie, sesam-
400 g paddenstoelenmix
4 el saus, hoisin-
4 uitjes, bos-
1 tl zout

1 bakpapier

Bereiding.

Doe het bakmeel, het zout en de bakpoeder in een kom.

Maak een kuiltje in het midden en schenk er al roerend met een lepel de melk bij (blijf roeren tot er een samenhangend geheel ontstaat).

Neem het deeg uit de kom en kneed het met bloem bestoven handen nog 5 min. verder.

Verdeel het deeg in 12 gelijke stukken en draai er bolletjes van.

Rol een bolletje met een deegroller uit tot een ovaal lapje van ca. 5x10 cm.

Bestrijk 1 kant met een klein beetje sesamolie en klap het dubbel.

Maak zo nog 11 stuks.

Snijd de paddenstoelen in plakjes.

Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de paddenstoelen op een hoog vuur 6 min. Voeg 1 el hoisinsaus toe en warm dit nog 10 sec. mee.

Neem de paddenstoelen van het vuur.

Snijd de bosuitjes in stukken van 4 cm en snijd die stukken vervolgens in de lengte in reepjes.

Schenk in een soeppan een bodem van 4 cm water.

Zet er een vuurvast schaalpje in en zet daar een bord op dat net iets kleiner is dan de diameter van de pan. Knip uit het bakpapier een rondje ter grootte van het bord en leg die op het bord.

Breng het water aan de kook met de deksel op de pan.

Leg 3 à 4 deegflapjes op het bakpapier en stoom de broodjes in ca. 4 min. gaar met de deksel op de pan.

Maak zo alle 12 de broodjes.

Bestrijk de broodjes met wat hoisinsaus en verdeel de gebakken paddenstoelen en bosui erover.

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 408

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 61 g

w/v suikers: 7 g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 4 g

Groente: 125 g

Zout: 3 g

Gevulde rolletjes met kastanje, bacon en salie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slangk
Bron: -

Ingrediënten

35 g amandelschaafsel, geroosterd en gehakt
100 g bacon, zonder zwoerd, fijngesneden
50 g boter, ongezoeten
210 g broodkruim, vers
1 tl citroenschil, fijngeraspte
2 eieren, losgeklopt
8 dadels, verse, zachte, ontpit en gesneden
2 el honing
240 g kastanjes, gekookte, uit blik, pot of pak, gesneden
2 tn knoflook, geperst
24 pl ontbijtspek of pancetta, dunne
1 tl peper, zwarte, grofgemalen
1 hv peterselieblaadjes, fijngesneden
1 hv salie, fijngesneden
1 el sherry, droge
80 ml sherry, droge
2 uien, kleine, gesnipperd
1 tl zout, zee, grof

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Smelt de boter in een grote anti-aanbakpan op matig vuur.
Voeg de ui, knoflook en bacon toe en bak al roerend 5-6 min. of tot ze zacht zijn.
Voeg de sherry en dadels toe en bak al roerend 1 min.
Schep alles in een grote kom, meng de kastanje, amandelen, het broodkruim, de salie, peterselie, citroenschil, eieren, het zout en de peper erdoor en zet apart.
Knip 2 grote stukken aluminiumfolie en bakpapier.
Leg 1 stuk folie op een plat werkvlak en leg er 1 vel bakpapier op.
Leg 12 plakjes van het ontbijtspek dakpansgewijs op het bakpapier. Verdeel de helft van de vulling langs een lange kant van het spek en vorm er een rol van.
Rol de bacon met vulling met behulp van het folie en het bakpapier op tot een stevig pakketje.
Doe hetzelfde met het andere stuk folie en bakpapier en de rest van het ontbijtspek en de vulling.
Leg de rollen op een bakplaat en zet 20 min. in de oven.
Meng de eetlepel sherry en de honing in een kleine kom.
Haal de rollen uit het folie en bakpapier en leg ze terug op de bakplaat.
Bestrijk met het honingglazuur en zet nog 20 min. in de oven of tot ze krokant zijn.
Snijd rolletjes in plakken en dien op.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gezouten boter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 pk boter, gras-
2 el zout, zee-
- zout, zee-, om af te
dekken

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.

Roer de grasboter (kamertemp.) zachter en meng de boter met 2 el zeezout.

Verdeel de boter over 3-4 kleine potjes, strijk de boter glad en dek die af met een laagje grof zeezout.

Gourmet-bananenpannenkoekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 6-8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2023-07

Ingrediënten

1 el bakmeel, zelfrijzend
1 el banaan, rijpe
1 el boter, room-, ongezouten
1 ei, middelgroot
100 g frambozen, diepvries-
2 el siroop, ahorn-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 105
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding:

Prak de frambozen (ontdoid) fijn met de helft van de ahornsiroop.
Smelt de roomboter.
Prak de rijpe banaan.
Klop het ei los.
Meng dit met de rest van de ahornsiroop en het zelfrijzend bakmeel tot een beslag.
Verhit een beetje roomboter op de bakplaat van het gourmetstel, voeg 2 el beslag toe per pannenkoekje en bak ze 5-6 min. (keer ze halverwege).
Serveer ze met de (evt. verwarmde) frambozenpuree.

Tips:

- Lekker met amandelschaafsel en een bolletje (frambozen)ijs.
- Verwarm de frambozenpuree in het gourmetbakje voor een warme saus.

Gravlaks - gravad lax - gemarineerde zalm met dille.



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Weight Watchers

Ingrediënten

2 bietjes, rode, rauwe
1 citroen
1 bs dille, flinke
2 el suiker, kristal-
- wodka of gin, flinke
scheut
600 g zalmzijde op de
huid
4 el zout, zee-, grof

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 26 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.

Leg de zalm op een lang stuk vershoudfolie, zodat je 'm later goed kunt inpakken. Rasp de bietjes en meng deze met het zout, de suiker, de schil van de citroen en de wodka of gin.

Verdeel het mengsel over de zalm.

Pak de zalm goed in, in vershoudfolie.

Leg de ingepakte zalm in een ruime schaal en laat hem minstens 20 uur marinieren in de koelkast.

Haal de zalm uit de koelkast en spoel het bietjesmengsel er voorzichtig af.

Snijd de dille heel fijn en meng met 1-2 el citroensap.

Verdeel dit mengsel over de zalm en pak het weer in met vershoudfolie.

Leg de zalm nu 6 uur in de koelkast.

Haal wanneer je de gravad lax wil serveren de zalm uit de koelkast.

Snijd nu voorzichtig de huid van het visvlees en snijd de zalm in dunne plakjes.

Tips:

- Serveer de zalm met partjes citroen en mierikswortelcrème.
- Serveer de zalm met verse avocado.

Groentebouillon II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / -Slaak
Bron: Stg. Vergeten
groenten

Ingrediënten

2 strnk bleekselderij
2 bld foelie
3 tn knoflook
3 kruidnagels
3 bld laurier
10 peperkorrels, zwarte
1 bs peterselie, stengels
van
2 preien
1 tk rozemarijn
1 bs selderij, stengels
van
1-2 tk tijm
2 uien
1½ l water
2 wortelen, stevige

Bereiding.

Snijd alle groenten in grove stukken en doe deze samen met de andere ingrediënten in een pan met het water (zorg dat de groenten net onder water staan).

Laat het geheel 3 uur zachtjes met de deksel op de pan pruttelen.

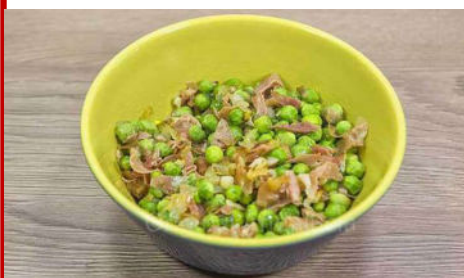
Zeef de bouillon (bij voorkeur door een kaasdoek) zodat de bouillon helder wordt.

Tips:

- Voor een sterkere smaak kun je de gezeefde bouillon verder laten inkoken.
- Afgekoeld kan deze bouillon in porties worden ingevroren.

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

Guisantes españoles - Spaanse doperwten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Stg. Vergeten
groenten

Ingrediënten

500 g erwten, dop- (niet gedopt)
150 g ham, Serrano-
1 tn knoflook
- olie, olijf-
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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dop de erwten en kook ze in weinig water net gaar.

Giet een scheutje olijfolie in een pan.

Bak daarin eerst de ui en knoflook tot ze zacht zijn.

Voeg daarna de in reepjes gesneden Serrano ham toe en bak die kort mee.

Roer dan de al gekookte erwten toe en bak ze even mee.

Tip:

Door de Serranoham is toevoeging van zout niet nodig.

Hongaarse vleessalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 augurken, zoetzure
5 el azijn
¼ l bouillon, vlees-,
hete (van het
rundvlees)
1 hv groenten, soep-
2 kruidnagels
1 laurierblad
4 el olie
2 paprika's, groene
1 mp paprikapoeder,
pikant
- peper, witte
6 peperkorrels
- peterselie
1 kg rundvlees (lende,
rib, magere borst of
ezeltje)
4 tomaten
1 ui
3 uien
1½ l water
- zout

Bereiding.

Breng het water met wat zout, de schoongemaakte ui, het laurierblad, de peperkorrels en de kruidnagels aan de kook. Leg het vlees erin, sluit de pan en laat het vlees op laag vuur minstens 1 uur trekken.

Maak de soepgroenten schoon, voeg ze aan de bouillon toe en laat het vlees trekken tot het gaar is.

Neem het vlees uit de pan en laat het afkoelen, maar houd de bouillon heet.

Maak intussen de paprika's schoon, verwijder het zaad en de zaadlijsten en snijd ze in dunne reepjes.

Leg de tomaten even in kokend water, pel ze en snijd ze in partjes.

Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.

Snijd de augurken in plakjes.

Maak een pittige marinade van de hete bouillon, de olie, de azijn, wat peper, wat zout en het paprikapoeder.

Snijd het vlees in niet te dikke plakken en de plakken in reepjes.

Leg ze in de marinade en schep alles goed door elkaar.

Laat het vlees afgedekt minstens 30 min. marineren.

Meng de paprika's, de uien, de tomaat en de augurkjes door de salade, dek de salade weer af en laat de smaken nog even mengen.

Garneer de salade voor het serveren met wat blaadjes peterselie.

Tip:

Serveer er versgebakken bruine broodjes of een stuk goed boerenbrood met verse boter 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

Ingelegde radijs I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 0,5 l
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Carolien Nijland,
Landleven

Ingrediënten

150 ml azijn, appel- of
wijn-, witte
2-3 bs radijs
- smaakmakers naar
keuze, zoals laurierblad,
mosterdzaad, venkel-
zaad en jeneverbes
- suiker of honing, naar
smaak
150 ml water
½ tl zout

- jampotjes, schone,
droge

Bereiding.

Maak de radijsjes schoon en snijd ze in dunne plakjes.

Breng de azijn, het water, de suiker of honing en het zout aan de kook.

Laat het even doorkoken en zet het vuur daarna lager.

Schep in elk jampotje 1 el van de smaakmakers en vul de jampotjes met de radijsplakjes.

Druk de plakjes goed aan.

Giet het kokende azijnmengsel in de potjes en sluit ze af.

Laat zr min. 6 weken staan vòòr gebruik.

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

Italiaanse kruidenmix.

Ruud 's Kookboek



Menugang: Bijgerecht, kruidenmix
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: KRO/NCRV

Ingrediënten

1 el basilicum
½ el knoflookpoeder
1 el oregano
½ el peterselie
½ el tijm

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.

Meng de kruiden goed door elkaar.

Tip:

Tovert elke spaghetti en macaroni om in een Italiaanse delicatessen.

Jamaicaanse jerk.



Menugang: Bijgerecht,
kruidenmix
Keuken: Jamaicaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: o.a. BBQ Bastard,
Boodschappen, Mistrix-
recepten.nl

Ingrediënten

1 tl allspice of piment-
poeder
1 tl chilipoeder (bijv.
Scotch Bonnet)
1 tl kaneelpoeder
2 tn knoflook, geperst
¼ tl nootmuskaat, vers-
gemalen
3 el olie, arachide- of
zonnebloem-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el sap, limoen- of
citroen-
2 sjalotjes, gesnipperd
(of 1 kleine ui)
½ el suiker, basterd-,
donkerbruine
1 tl tijm, gedroogde
- zout

Bereiding.

Vermaal alle ingrediënten tot een fijn poeder en bewaar die in een goed afgesloten pot op een donkere en droge plaats.

Tip:

Mix voor kip, vlees en zelfs groente.

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

Kaassla.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Het beste met kaas

Ingrediënten

1 appel
1 augurk
- bieslook
100 g ham, worst of vlees-resten
100 g kaas, belegen
- mayonaise

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

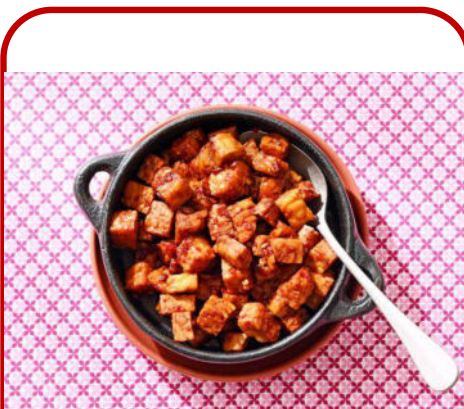
Bereiding.

Snijd de kaas, de ham, de worst, de appel, de augurk en de bieslook in kleine stukjes.
Meng deze met de mayonaise.

Tips:

De sla zonodig afmaken met wat paprika en mosterd, in een kom of op schaaltes opdienen of er uitgeholde tomaatjes mee vullen.

Ketjap tempeh.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2022-4

Ingrediënten

225 ml ketjap manis
2 el olie, zonnebloem-
1 el sambal oelek
500 g tempeh
(- zout)

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: 1600 mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tempeh in blokjes van ca. 1½ cm.
Verwarm de olie in een hapjespan en bak de tempeh, regelmatig omscheppend, op een hoog vuur in ca. 5 min. rondom goudbruin.
Voeg de sambal en ketjap toe en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag en stook het gerecht 10 min., regelmatig omscheppend, zodat de ketjap niet aanbakt.
Breng het gerecht evt. op smaak met zout.

Kip met recado.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belizaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

Voor de recado:

50 ml azijn, wijn-, witte
1-2 tl chilipoeder
5 tn knoflook, gepeld
1 tl kurkumapoeder
1 el olie, olijf-
1 el oregano,
gedroogde, Mexicaanse
1 tl paprikapoeder, mild
1½ tl peper, zwarte,
versgemalen
1 tl pimentpoeder
1 kpl saffraan, geweekt
in 50 ml warm water
100 ml sinaasappelsap,
vers
1-2 tl suiker
1 el tomatenpuree
1 ui, witte, in dikke
plakken
½-1 el zout

Voor de kip:

8 drumsticks (2 p.p.)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- recado (zie hierboven)
- zout

Bereiding.

De recado:

Fruit de ui en de knoflook in een pan met een beetje olijfolie totdat ze zacht en lichtbruin zijn (ca. 10-15 min.).

Voeg de oregano toe en bak die nog 1 min. mee.

Voeg de overige ingrediënten toe en pureer het geheel met een staafmixer of in de blender tot je een mooie pasta hebt (houd even vol met mixen, de pasta wordt vanzelf wat dikker)

De kip:

Verwarm de oven voor op 160°C.

Bestrooi de drumsticks met wat zout en versgemalen peper.

Smeer ze daarna in met de recado.

Leg de drumsticks in een ovenschaal en druppel er wat olijfolie over.

Zet ze 45 min. in de oven totdat ze gaar en goudbruin zijn.

Tips:

- Serveer de drumsticks met een paar partjes limoen.
- Lekker met rijst en bonen.

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

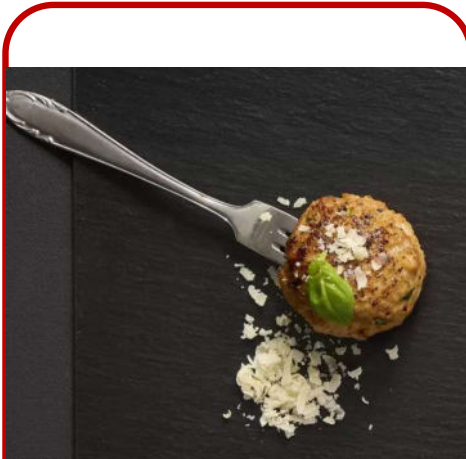
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kipgehaktballen met Parmezaan en basilicum.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

5 basilicumblaadjes,
fijngesneden
1 sn brood, wit-, zonder
korst
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
300 g kipgehakt
100 ml melk
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Laat de boterham weken in de melk.
Knijp de boterham uit en kneed hem door de kipgehakt.
Voeg de basilicum, de sjalot en de Parmezaanse kaas toe en breng alles op smaak met zout en versgemalen peper.
Rol met vochtige handen 8 balletjes van het mengsel.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de balletjes rondom goudbruin.
Laat vervolgens de balletjes op een lage stand in ca. 10 min. garen.
Bestrooi ze tenslotte met basilicum en Parmezaan.

Tip:

Lekker bij spaghetti.

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

Krokante varkenshaas met knoflook (airfryer).



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron:
AirfryerAanbieding.nl,
Corina

Ingrediënten

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

Bereiding.

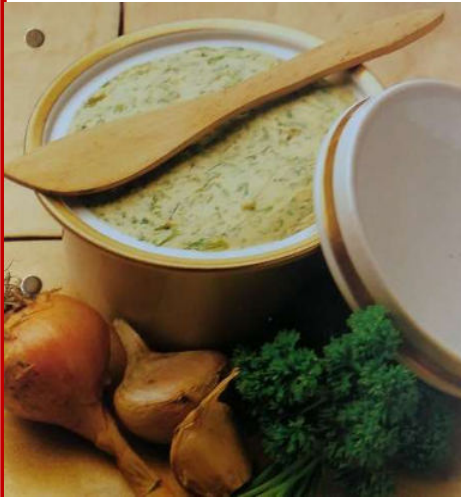
Verwarm de Airfryer voor op 180°C.
Snij de peterselie of oregano, het sjalotje en knoflook heel fijn (met de hand of met een keukenmachine; zorg ervoor dat je het zo klein mogelijk hakt).
Verzamel de gehakte kruiden en ui in een bakje.
Voeg hier de olijfolie, een snufje versgemalen peper en zout, de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

Tips:

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

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

Kruidenboter II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lekturama

Ingrediënten

½ tl bieslook, klein geknipt
100 g boter, room-
1 tl citroensap
6 dooiers van hardgekookte eieren
½ tl dragon, klein gesneden
½ tl kervel, gehakte
- peper, versgemalen
½ tl peterselie, gehakte
1 uitje of sjalotje, fijn gesnipperd
- worcestersaus of aroma
- zout

Bereiding.

Roer de boter zacht.

Wrijf de eierdooiers door een zeef in de kom. Roer tot een gladde eierboter is ontstaan.

Voeg daaraan, al roerend, de ui en de kruiden toe.

Roer druppel na druppel ½ tl citroensap door de boter; proef die en roer er naar smaak de rest van het citroensap, worcestersaus, peper en zout door.

Voeg nog een paar druppels water toe, als dat nodig is, om de boter juist smeerbaar, dus niet te dun te maken.

Serveer de boter in één- of meerpersoons-schaaltjes en zet die eventueel vlak voor het gebruik nog even in de koelkast, zodat de boter bij gebruik niet van het mes zal glijden.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Koeltijd: 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

Kruiden-knof.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g boter, room-
1 tn knoflook, geraspte
20 g kruiden, verse,
fijngesneden (bijv. dille,
bieslook, peterselie)
- zout, zee-

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.

Zorg dat de roomboter op kamertemperatuur is.
Doe de ingrediënten in een kommetje en prak alles met een vork door elkaar.
Rol de boter op in vershoudfolie en bewaar het in de koelkast.

Kruidige aubergine-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Aubergine.nl,
FamilieOverDeKook.nl,
ReceptenPlein.nl,
Smulweb

Ingrediënten

1 aubergine, grote, in
kleine blokjes
50 ml azijn, sushi-
1-2 snf chilivlokken
2 cm gember, verse,
geschild en fijngehakt
3 tn knoflook, fijngehakt
½ tl korianderpoeder
- olie
2 tl paprikapoeder
1 peper, rode,
fijngehakt
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
125 g suiker, basterd-,
bruine
2 tomaatjes, tros-, in
kleine stukjes
2 tl tomatenpuree
1 ui, grote, gesnipperd
½ tl uienpoeder
- zout

* gewone azijn mag ook

Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een stoofpan.
Fruit de uien met de knoflook, de gember en de
rode peper op een niet te hoog vuur ca. 10 min.
(de uien moeten dan al lekker zacht zijn).
Voeg de aubergine, de tomaten, de
tomatenpuree, de chilivlokken, de uienpoeder,
de korianderpoeder, de paprikapoeder, de
peper en een snuf zout toe.
Roer dit goed door elkaar en laat het ca. 5 min.
zachtjes stoven.
Schenk dan de azijn erbij samen met de suiker
en roer ook dit even door.
Laat het geheel nu zonder deksel op de pan
zachtjes ca. 1 uurtje stoven (vergeet niet
regelmatig om te scheppen).
Breng evt. nog extra op smaak met een beetje
zout en/of peper.
Schep het geheel in een gesteriliseerd
weckpotje.
De chutney is dan tot 2 weken houdbaar.

Tip:

Als je meer azijn gebruikt is het langer
houdbaar, maar de chutney wordt dan wel
zuurder van smaak.

Bereidingstijd: 70 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

Kwarksaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4 el azijn
2 el kwark, magere
1 el olie
- peper
- prei
1 el mosterd
- 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.

Was een klein stukje prei.
Snijd de prei heel fijn.
Was de prei nog eens.
Laat de prei uitlekken.
Roer de kwark met de azijn en de olie glad.
Roer er de mosterd, peper, zout en prei door.

Limoen-citroensaus met mint.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Frenk Mikkers

Ingrediënten

1 citroen, sap van
2 limoenen, sap van
4 tl maïzena
10 muntblaadjes
100 g suiker
2 tl vanille-extract
2 dl water

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

Bereiding.

Doe het sap en het water in een geëmailleerde of roestvrijstalen pan en breng het aan de kook. Voeg de suiker en 8 muntblaadjes toe en roer tot het geheel weer aan de kook is.

Doe de maïzena en het vanille-extract in een kommetje en roer het met 3 el water los.

Giet dit mengsel al roerend bij het kokende sap tot het geheel licht is gebonden.

Zeef de saus en voeg er de laatste 2 fijn-gesneden muntblaadjes bij.

Laat de saus afkoelen en serveer de saus bij de rijst en/of broodpudding.

Loempia's met panang kip.



Menugang: Bij-,
voorgerecht, snack
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo, Koh Thai

Ingrediënten

4 tk basilicum
3 el curry, panang (Koh Thai)
250 g kipdijfilet
½ komkommer
4 tk koriander
165 ml melk, kokos-, romig
250 g mihoen
1 pk rijstvellen (Koh Thai)
4 el saus, chili-, sweet (Koh Thai)
50 g wortel, julienne

Bereiding.

Doe de kokosmelk in een pan en meng er 2 el van de panang curry door.
Breng dit aan de kook en leg de kip erin.
Laat het net niet koken en gaar de kip in ca. 10 min.
Neem de kip eruit, laat hem iets afkoelen en trek of snijd de kip in stukjes.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit een koekenpan en bak de resterende panang curry 1 min.
Schep de kipstukjes erdoor.
Schaaf van de komkommer dunne linten en ris de blaadjes van de koriander en basilicum.
Maak de loempia's een voor een door een rijstvel kort in koud water te leggen.
Beleg het vel met komkommer, wortel, kipstukjes, mihoen, koriander en basilicum.
Vouw de buitenranden naar binnen en rol hem op.
Maak op deze manier alle loempia's.
Serveer de loempia's met de sweet chili saus.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 558
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 76 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Maïs en rijst brood.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Angolese
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Receptengalerij

Ingrediënten

1 el bakpoeder
3 eieren
2 kp meel, mais-, wit
1½ kp melk, volle
2 el olie, kokos-,
gesmolten
1 el olie, palm-, rode,
gesmolten
1 kp rijst, gekookte
1 tl zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zeef en meng de droge ingrediënten.
Klop de eieren.
Meng de eieren, de gesmolten kokosolie, de
gesmolten palmolie, de rijst en de melk.
Voeg dit mengsel aan de droge ingrediënten toe en
meng het goed door elkaar.
Giet het mengsel in een goed met olie ingewreven
laag bakblik en bak het brood 30 min. in de voor-
verwarmde oven.

Mierikswortelsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

2 e mayonaise
**1½ tl mierikswortel-
puree**
1 tl mosterd, grove
- peper, zwarte,
versgemalen, naar
smaak
2 el room, slag-, lobbij
geklopt
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Meng de ingrediënten luchtig door elkaar.
Proef en voeg evt. nog een beetje van één van
de ingrediënten toe.

Mosselen met selderij in bier.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2023-05

Ingrediënten

330 ml bier
5 stl bleekselderij
25 g boter, room-, ongezoeten
1 citroen
2 tn knoflook
2 kg mosselen, verse
10 g tijm

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 280
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 640 mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de mosselen schoon, gooi kapotte exemplaren weg.
Spoel ze onder koud stromend water en verwijder de mosselen die openblijven als je erop tikt.
Laat ze uitlekken in een vergiet.
Snijd de knoflook in plakjes.
Houd de blaadjes van de bleekselderij apart en snijd de stengels in dunne boogjes.
Snijd 1 helft van de citroen in 4 partjes en de andere helft in plakken.
Verhit een grote mossel- of soeppan met de boter op middelhoog vuur.
Fruit de bleekselderij en knoflook 3 min.
Voeg de tijm en plakken citroen toe.
Bak het nog 1 min. mee.
Zet het vuur hoog en voeg de mosselen toe.
Doe het bier erbij en laat het even goed stomen.
Doe de deksel op de pan en laat de mosselen 5 min. stoven, tot alle schelpen open zijn.
Snijd ondertussen de blaadjes van de selderij fijn.
Strooi ze over de mosselen.
Serveer de mosselen in het kookvocht met de partjes citroen.

Tip:

Lekker met verse friet en een frisse salade.

Mostersaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Alles over sauzen

Ingrediënten

35 g bloem
40 g boter
**½ l bouillon (van vlees,
van visnat of van
blokjes)**
1 el mosterd

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 al roerend op een laag vuur de boter met de bloem tot een gladde massa.
Voeg hier onder goed roeren met scheutjes de bouillon bij en laat alles even doorkoken.
Haal de pan van het vuur.
Voeg al roerend de mosterd toe.

Tip:

Lekker bij vis, peulvruchten, stampot en hardgekookte eieren.

Muntsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

1 el citroensap
1 el muntblaadjes, verse
3 el olie, olijf-
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
½ el suiker
½ tl zout

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 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.

Maak de blaadjes van de munt met een vijzel zeer fijn.
Doe ze samen met de overige ingrediënten in een afgesloten potje en schud alles goed door elkaar.
Laat de saus voor het serveren tenminste 30 min. in de koelkast staan.

Tip:

Deze muntsaus is bijzonder geschikt bij geroosterd lamsvlees of als dressing voor een aardappel- of tomatensalade.

'Ndujaboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slangk
Bron: -

Ingrediënten

**125 g boter, room-,
ongezouten**
1 tl honing
3 el 'nduja

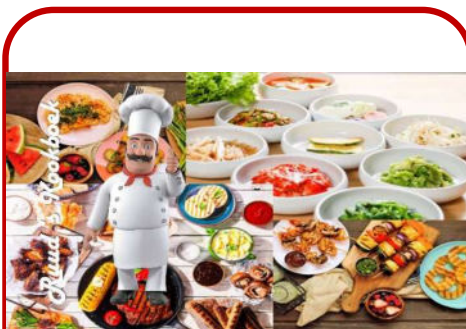
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Mix de boter met de 'nduja en de honing in de keukenmachine luchtig en egaal. Schep het in een schaaltje, dek het af en zet het min. 10 min. in de koelkast.



Oosterse marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 el gemberwortel,
fijngehakte
4 el knoflook, gehakte
4 el olie, olijf-
4 el sinaasappelschil,
geraspte

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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Laat het vlees minstens 3 a 4 uur hierin marineren en tijdens het grillen kun je het vlees zo nu en dan met de marinade inkwasten.

Peen american.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Carolien Nijland,
Landleven

Ingrediënten

1 citroen, sap van
1 eitje, gekookt, in
kleine blokjes
- kappertjes
2 el mayonaise
1 el mosterd
- olie, olijf-
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el saus, worcheste-
1 sjalotje, fijngesneden
2 el tomatenpuree
6 wortels
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak de wortels schoon.
Wrijf ze in met olijfolie, zout en versgemalen peper.
Rooster ze in een klein ½ uur gaar en laat ze daarna afkoelen.
Meng de wortels met de tomatenpuree, de mayonaise, de worchestersaus en de mosterd in een hoge kom.
Maal de wortels fijn met een staafmixer.
Roer het paprikapoeder, het citroensap en het sjalotje erdoor.
Proef en voeg evt. nog extra zout en peper toe.
Schep het in een mooi potje.
Dek het potje af.
Laat het koud worden in de koelkast.
Garneer het gerecht voor het opdienen met kappertjes of blokjes ei en wat madeliefjes.

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

Pergedel goreng djawa - Javaanse gebakken vleesballetjes.



Menugang: Bijgerecht, hapje, tussendoortje
Keuken: Indische, Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Internationale recepten

Ingrediënten

450 g aardappelen, gekookte
1 el citroensap
1 ei, losgeroerd
500 g gehakt, runder-
2 tn knoflook, uitgeperst
2 tl komijn, gemalen
3 tl koriander, gemalen
½ tl nootmuskaat, geraspte
- olie, arachide-
1 tl sambal oelek
1 el saus, soja-, niet zoete
2 el suiker, basterd-, bruine
½ tl trassi
2 uien, middelgrote, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Meng in een grote kom het gehakt met de uien, de knoflook, 1 tl zout, en de sambal oelek.
Laat het mengsel tenminste 15 min. op een koele plek rusten.
Prak de aardappelen fijn.
Meng de sojasaus in een kommetje met het citroensap.
Roer er de suiker en de trassi door (blijf roeren tot de suiker is opgelost).
Meng de koriander, de komijn en de nootmuskaat door elkaar.
Voeg de aardappelen aan het gehaktmengsel toe en kneed het met natgemaakte handen goed door elkaar.
Voeg er vervolgens het sojamengsel, het losgeroerde ei en de specerijen aan toe.
Kneed het geheel opnieuw goed door elkaar.
Vorm er balletjes, ter grootte van pingpongballen van.
Leg de balletjes op een schaal en laat deze op een koele en bij voorkeur vochtige plaats staan.
Verhit de olie tot er een blauwe walm afkomt.
Frituur hierin de balletjes met niet meer dan 4-5 tegelijk in 4-5 min. mooi bruin en gaar.
Laat de balletjes na het bakken goed uitlekken.
Serveer de balletjes warm.

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

Pittige komkommer uit de wok.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Coöp

Ingrediënten

2 komkommers
1 el koriander, fijn-
gehakt
1 limoen, sap van
2 el olie, rachide-
1 el olie, sesam-
1 peper, rode, fijn-
gehakt, zonder zaadjes
5 el saus, soja-
3 el sesamzaad

Bereiding.

Halveer de komkommers in de lengte en schraap de zaadlijsten eruit.

Snij elke komkommerhelft in stukken en snijd deze in staafjes.

Verhit de olie en roerbak hierin de komkommer 2-3 min.

Voeg de rode peper toe en bak het nog 1-2 min.

Meng het limoensap en de sojasaus erdoor.

Verhit intussen de sesamolie en rooster hierin het sesamzaad.

Bestrooi de komkommer met sesamzaad en koriander.

Dit recept is lekker bij oosterse gerechten als nasi goreng.

Tips:

- Vervang in het recept de rode peper eens door rode ui of rode paprika.
- Bak eens stukjes lente-/bosui mee met de komkommer.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 110

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 3 g

w/v suikers: 0 g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 0 g

Groente: - g

Zout: 0 g

Qutab - platbrood gevuld met dille, koriander en dragon.



Menugang: -
Keuken:
Azerbeidzjaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Caroline Eden,
Eleanor Ford, Esther 's
recepten

Ingrediënten

150 g bloem, tarwe-
(+/+ extra om te
bestuiven)
- boter, gesmolten
1 hv dilletakjes
1 mp dillezaad
1 hv dragonblaadjes
80 g kaas, harde,
geraspt (cheddar)
1 hv korianderblaadjes
75 ml melk
- sumak
1 snf zout

Bereiding.

Qutab is een van de populairste Azerbeidzjaanse gerechten. Het is eigenlijk een platbroodsandwich, die rauw wordt gevuld en daarna in een grillpan of saj wordt gebakken. De favoriete qutab heeft een eenvoudige kruidenvulling. Azerbeidzjanen gebruiken graag dillezaad, dat samen met de verse dille en dragon voor een anijsachtige toets zorgt. Je kunt de kaas achterwege laten, maar hij maakt het brood wel onweerstaanbaar smeug. Vul het brood ook eens met gekruid lamsgehakt met wat fruitstroop of fruitpasta (die je zelf kunt maken door fruitleer te laten weken).

Doe de bloem met 1 snf zout in een grote kom. Maak een kuiltje in het midden en giet met één hand de melk erin, terwijl je met je andere hand de melk door de bloem mengt. Druk alles tot een bal en kneed het deeg 2-3 min. tot het zacht en soepel is. Voeg een scheutje extra melk toe als het deeg te droog is, of wat bloem als het te plakkerig is. Verpak het deeg in plastic folie en laat het 30 min. rusten, zodat je het straks dunner kunt uitrollen. Verdeel het deeg in 4 porties en rol ze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot flinterdunne cirkels (daar heb je wat geduld en spierballen voor nodig). Bestrooi één helft van elke deegcirkel met een vierde van de kruiden, het dillezaad en de kaas en laat daarbij de rand vrij. Bevochtig de rand, vouw het deeg over de vulling en druk de deegrand dicht. Snijd het deeg bij tot een halve maanvorm. Laat een droge koekenpan of grillpan heet worden op een hoog vuur. Bak de platbroden (twee stuks tegelijk als dat past) tot de onderkant goudgeel is en blazen vertoont. Keer de broden en bak de andere kant. Duw de broden plat met een spatel als ze opbollen. Bestrijk ze voor het serveren met gesmolten boter en strooi er wat sumak 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

Rettich in het zuur.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Martine 's keuken

Ingrediënten

400 ml azijn, natuur-
1 el kruiden, inmaak-
2-3 laurierbladeren
1 rettich
- stevia, naar smaak
250 ml water
1 tl zout

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

Bereiding.

Rettich is een enorm grote witte 'wortel' en familie van de rammenas en radijs. De smaak is wel wat pittiger dan die van radijs. Rettich is te koop in het voorjaar en de zomer, maar lang niet alle supermarkten hebben hem helaas in de schappen. De betere groenteboer heeft hem gelukkig wél! Rettich is net als radijs heerlijk om rauw te eten, maar nóg lekkerder uit het zuur. Omdat hij zo groot is, is hij in het zuur natuurlijk ook langer te bewaren.

Snijdt de punt en de steelaanzet van de rettich en schil hem met een dunschiller.

Snijdt hem nu in dikke (halve) plakken, in blokjes of reepjes en vul de weckpotten ermee (je kunt het net zo creatief maken als je zelf wilt).

Breng het water met de azijn, de stevia, het zout en de kruiden aan de kook en verdeel het over de rettich.

Zorg dat de groenten helemaal onder staan met het vocht (wanneer je wat vocht overhoudt is dat niet erg)

Doe tenslotte de laurierbladeren en specerijen in de potten.

Rode-uienpickels I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

240 g azijn, wijn-, witte
1 tl korianderzaad
3 limoenen
1 tl peper zwart
2 el suiker, kristal-
2 ui, rode
1 el water
1½ g 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.

Geef je sandwich, hamburger of salade de finishing touch met deze heerlijke pickles van rode ui. Met een combinatie van azijn, suiker en limoen krijg je een verrassend smaakvolle smaak. Makkelijk te maken en enkele dagen houdbaar in de koelkast.

Zet een middelgrote pan op met voldoende water om de uien in te blancheren. Snijd een halve limoen in papierdunne schijfjes en snijd deze ook weer in tweeën. Pers de andere limoenen uit tot ongeveer 60 ml sap.

Doe in een andere pan de azijn, de koriander, de peper en de suiker.

Breng dit aan de kook.

Snijd de rode uien in dunne ringen.

Blancheer ze 15 sec. in het kokende water en laat ze in een vergiet uitlekken.

Schik de uiringen in de pot met de limoenschijfjes, maar druk ze niet aan.

Schenk, als de azijn kookt en de suiker is opgelost, dit dan over de uiringen.

Giet nu het limoensap door een zeefje bij de ui. Vul de pot evt. bij met kokend water tot alles goed onder staat (nu zie je de ringen prachtig roze kleuren).

Sluit de deksel.

Bewaar de pickles, na het afkoelen in de koelkast.

De volgende dag zijn ze klaar voor gebruik.

Roerbak asperges met pinda's.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
MakkelijkeRecepten.net

Ingrediënten

300 g asperges, verse
2 el olie, koolzaad-
2 el pinda's,
geroosterde
2 tl saus, soja-

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

Bereiding.

Snijd de asperges in lengtes van 4 cm.
Hak de pinda's fijn.
Verhit de olie in een wok op een middelhoog vuur.
Voeg de asperges toe.
Kook deze al roerend ca. 4 min. tot ze knapperig zijn.
Haal de wok van het vuur.
Voeg de sojasaus toe en roer deze door het gerecht.
Besprenkel het gerecht met de verkruimelde pinda's.

Sambal trassi met petehbonen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Maureen Tan

Ingrediënten

25 g bonen, peteh-,
gehalveerd en in
reepjes
50 g garnalen,
gedroogde
1 tl gula jawa
1 jeruk sambal of sap
van ½ limoen
3 tn knoflook, in fijne
plakjes
3 cm laos, gekneusd
3 limoenblaadjes,
gekneusd
12 lomboks, rode
100 ml olie, neutrale
7 rawits, rode
3 sjalotjes, in fijne
plakjes
1 tomaat, middelgrote,
in fijne partjes
1 el trassi bakar
2 x ½ tl zout

Bereiding.

Maal de lomboks en rawits met de staafmixer tot een fijne pasta.
Wrijf de sjalotten en de knoflook met 1/2 tl zout in de vijzel tot een fijne bumbu.
Verhit de olie in een pan op een zacht tot middelhoog vuur.
Fruit er de gemalen sjalotjes, knoflook, laos en limoenblad 4-5 min. in.
Voeg dan de fijne pasta toe en bak dit al omscheppend nog 2 min. mee.
Giet de geweekte gedroogde garnalen af en maal ze in de vijzel fijn.
Voeg de gemalen garnalen, de peteh bonen, de tomaat en de trassi toe met de overige 1/2 tl zout en de gula jawa.
Bak het nog 5-7 min., draai dan het vuur uit.
Roer van het vuur het limoensap erdoor.
Schep de sambal trassi in een gesteriliseerde schone pot.
Schenk er een laagje schone olie op zet de sambal in de koelkast.

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

Saté pentool.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

- asemwater (of
citroensap)
¼ tl djinten
1 ei
2 kemirienoten
¼ tl ketoembar
2 tn knoflook
2 el kokos, gemalen
- olie, olijf-
1 peper, rode (of 1 mp
sambal oelek)
250 g tartaar
¼ tl trassi
3 uien, rode
- zout
1 tl suiker

Bereiding.

Snipper de uien, de knoflook en de kemirienoten heel fijn.
Voeg er de fijngesneden rode peper, de trassi, de ketoembar, de djinten en wat zout aan toe en wrijf alles nu met een houten lepel goed fijn tot u een kruidenpapje heeft. Vermeng dit kruidenpapje goed met het gemalen vlees.
Meng er het ei, de gemalen kokos, de suiker, wat asemwater en naar smaak zout door. Vorm van deze gekruide vleesmassa lange, dunne kroketten.
Steek door elke kroket een satéstokje en braad ze in warme olie voorzichtig mooi bruin.

78

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

Sriracha - hot sauce II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hester van der Werff, Landleven

Ingrediënten

110 ml azijn
- gember, verse, geraspt
(ter grootte van een halve duim)
5 tn knoflook, gepeld
500 g pepers, rode, Spaanse
3 el suiker, bruine
1 el zout, zee- (10-13 g)
120 ml water

Bereidingstijd: 30 min.
Fermentatietijd: 5-7 dagen
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.

Was de pepers, verwijder de steeltjes, maar laat de zaden zitten (bij de mildere pepers). Doe de pepers samen met de knoflook, suiker, zout, water en gember in de blender en maal het tot een gladde massa.

Giet het mengsel in een brandschone fermentatiepot en sluit die af met het waterslot. Draai het deksel er losjes op (er bouwt zich druk op tijdens de fermentatie, dus als u het deksel echt vastdraait kan het ontploffen). Zet de pot met het pepermengsel op het aanrecht of ergens in het zicht.

Roer het mengsel elke dag even door en schraap de zijkanten naar beneden.

Na een paar dagen ziet u belletjes: de fermentatie is gestart!

Na een dag of vijf kunt u het pepermengsel evt. zeven (als u een gladde saus wilt) of u laat het zo.

Giet het pepermengsel in een pannetje en voeg de azijn toe.

Kook het zachtjes wat in (ca.20 min.).

Proef of het zoet/zuur genoeg is naar uw smaak.

Giet de saus in brandschone potten of flessen en bewaar ze in de koelkast (de saus blijft lang goed).

Tips:

- Als u van heet houdt, gebruik dan Jalapeños- of Madame Jeanette pepers.
- Als u geen fermentatiepot hebt, kunt u het ook in een brandschone (met kokend water nagespoelde) glazen pot doen.

Sub-ah b'har – 7 kruidenmix.



Menugang: Bijgerecht,
kruidenmix
Keuken: Midden-
Oosterse
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Culine.nl

Ingrediënten

15 g kaneelpoeder
50 g komijnzaadjes
25 g korianderzaadjes
9 kruidnagels
10 g nootmuskaat,
geraspt
55 g paprikapoeder,
gerookte
50 g peperkorrels,
zwarte

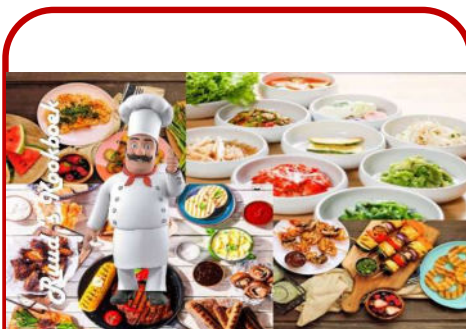
- vijzel

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 de kruiden in een droge koekenpan.
Doe alle kruiden in een vijzel en stamp dit tot
een grove poeder (of gebruik een keuken-
machine).
Bewaar de kruidenmix in een afgesloten glazen
potje.

Surinaamse marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

4 cm gemberwortel,
verse
3 t knoflook
¼ dl siu (Chinese zoute
sojasaus)
1-2 uien

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

Bereiding.

Schil de gemberwortel, snijd die in flinterdunne plakjes en druk ze met de achterkant van een lepel fijn.

Doe hetzelfde met de knoflookteentjes.

Snipper de ui heel fijn.

Meng de siu door de andere ingrediënten.

Meng het vlees door de marinade en laat 2-3 uur trekken.

Tip:

Dit is een basis-marinade, allerlei toevoegingen zijn mogelijk, bijvoorbeeld andere specerijen, suiker, Citroensap enz.

Surinaamse sambal I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Francesca kookt

Ingrediënten

1 el azijn
½ citroen, sap van
2 tn knoflook
- olie, zonnebloem-
250 g pepers, naar
keuze
1 el suiker
1 ui, kleine

Bereiding.

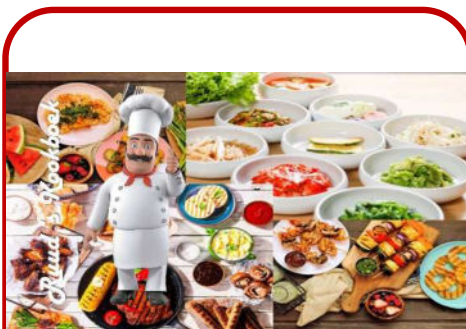
Haal de steeltjes van de pepers en doe ze in een hakmolen samen met de ui en de knoflook. Hak dit helemaal fijn. Voeg de suiker, de azijn en het citroensap toe en maal het kort door. Voeg als laatste een flinke scheut zonnebloemolie toe en maal het wederom kort door. Schep de sambal over in een glazen potje en bewaar het in de koelkast.

Tips:

- Deze sambal is heerlijk op broodjes, bij nasi, bami, roti of bij kip met bruine bonen.
- Doe altijd handschoentjes aan als je met hete pepers werkt. Zeker als er kinderen in de buurt zijn.
- Gebruik bijv. Madame Jeanette, een combi van gele en rode adjuma of een combi van rode adjuma en rawit pepers.

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

Tomatensalade (kids).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang:
Bron: Kook-klup

Ingrediënten

3 tl azijn, kruiden-
½ tl mosterd
5 tl olie, (olijf-)
1 snf peper, zwarte
5 tomaten, vlees-
3 uien, grote
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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de azijn, de olie, de mosterd, het zout en de peper in een schaal.

Roer alles met een vork of garde goed door elkaar.

Was de tomaten.

Trek als er op een tomaat een groen kroontje zit het er dan af.

Snijd de tomaten met een scherp mes in schijven.

Doe de schijven tomaat in een grote schaal.

Pel de uien en snijd het kontje eraf.

Snijd de uien in ringetjes.

Doe de uienringen bij de tomaten in de schaal.

Giet het sausje over de tomaten en uien.

Schep alles voorzichtig met een vork om.

Tips:

- Lekker met een broodje erbij.
- Garneer de salade eens met groene of zwarte olijven.

Vinaigrettesaus III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4 el azijn
- peterselie
½ el mosterd
- peper, versgemalen
- 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.

Was de peterselie.
Snijd de peterselie fijn.
Meng de peterselie met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.

Zorongollo extremeño - paprika-tomaatschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

- azijn
2 eieren
2 tn knoflook
- olie, olijf-, extra
vergin
3 paprika's, rode, grote
- peper, versgemalen
- peterselie
2 tomaten
1 ui, lente-
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 10 min. in een pan met water.
Haal ze uit het water en laat ze afkoelen.
Hak de eieren in kleine blokjes en zet ze apart.
Was de paprika's, leg ze op een bakplaat, besprenkel ze met olie en bestrooi ze ruim met zout en versgemalen peper.
Was de tomaten (niet drogen), besprenkel ze met een beetje olie en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Pak het in met een stuk aluminiumfolie en leg het erbij op de bakplaat.
Plaats de bakplaat in de oven en rooster de groenten gedurende 35-40 min. op 190°C.
Verwijder de paprika's, verwijder de schil ze en snijd ze in reepjes.
Doe ze in een kom.
Verwijder de folie van de tomaten.
Verwijder de schilletjes en doe de tomaten in een blender.
Voeg 1 gepeld teentje knoflook toe.
Mix het met een elektrische mixer tot puree.
Giet de puree over de paprika's.
Voeg een flinke scheut olie en een scheut azijn toe.
Voeg een fijngehakt teentje knoflook en de in fijne julienne reepjes gesneden lente-ui toe.
Meng het goed door elkaar.
Laat het gerecht 30 min. rusten.
Verdeel de in kleine blokjes gesneden eieren erover en bestrooi het gerecht met wat gehakte peterselie.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 40 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.



v2.0

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
cglS	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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v2.0

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
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	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toeftje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind **E**lephant
Stg. **x**perience

U ook???

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

