



Ruud 's Kookboek



Vleesrecepten 2

A red rectangular block containing a cartoon chef character with a white hat and a red scarf, giving a thumbs up. The text "Ruud 's Kookboek" is written vertically on the left, and "Vleesrecepten 2" is written at the bottom.

2^e druk

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	4
Aardappel-kruidentensalade met zure zult.	6
Aardappelen in de schil met sperziebonen gerold in spek.....	7
Aardappelsoep met rookworst.....	8
Amuse met Pata Negra.	9
Amuse van paté, spek en gekaramelliseerde sjalot.	10
Andijvie-shoarmaschotel (airfryer).	11
Antwerpse worstenbroodjes.....	12
Appel-mosterd hamburgers.....	13
Asperges met dragonsaus en lam.	14
Asperges sautées et ris de veau – gesauteerde asperges met zwezerik.	15
Ati goreng kering.....	16
Bacon met appel.....	17
Bahpau met vleesvulling.....	18
Bali-ballen.	20
Bami met rundvlees en paprika's.....	21
Barbecue (airfryer).....	22
Beenham met huisgemaakte rösti, geroosterde cherry-tomaatjes en preirolletjes.....	23
Biefstuk met amandelbolletjes en boontjes in spek (airfryer).	24
Biefstuk met balsamicosaus.	25
Biefstuk met port-jus.....	26
Biefstuk teriyaki met champignons en peultjes (airfryer).....	27
Boerenpaté.	28
Broodje rosbeef met tuinerwtenspread.	30
Burrito-bowl met gehakt en avocado.....	31
Camembert-crostini met peer en pancetta.....	32
Cantharellen met spek en uien.	33
Casselerrib met witte kool.....	34
Chinees geroosterde buikspek (airfryer).	35
Chinese stoombroodjes met gehakt.....	36
Chorizo tapas.....	37
Costillas de cerdo al horno - varkensribbetjes uit de oven I.	38
Courgette-gehaktspiesen.....	39
Crostini met appel en worst.....	40
Doperwtensoepje met gerookte ham.....	41
Duuveltjesvlees.	42
Entrecote met kruidenboter.....	43
Filet Wellington excellent.	44
Filetrollade met krokant kruidenkorstje.	46
Galia meloen met ham en Porto I.	47
Gebakken appel met spek en ui.	48
Gegrilde biefstuk met avocadopuree.	49
Gehaktbal.	50
Gehaktboemerangs.....	51
Gehaktragout met champignons.....	52
Geroosterde auberginepuree met gemarineerd teriyaki-vlees.....	53
Geroosterde bol met pesto-casselerrib.	54
Gevulde aardappelen met pesto en spekjes.....	55
Gevulde tomaat met gehakt.....	56
Hamburger.	57
Hamburgers met barbecuesaus.	58
Hamlappen in mosterdsaus met roergebakken andijvie.	59
Hartige crêpes met ham en ei.....	60
Herfstpannenkoek met andijvie, spek en kaas.....	61
Hutspot met worst en appelstroopjus.....	62
Kaas, ananas en hamtosti.....	63
Kabeljauw met knapperige bacon.....	64
Kalfskoteletjes met kruiden en prosciutto.	65
Kalfspastei met champignons (airfryer).	66
Kalfstong in madeirasaus met pommes duchesse.....	67
Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.	70
Kerrie daging.....	71

Knapperige wraps met spinazie en gehakt.	72
Knoflookstokbrood met salami.	73
Maaltijdsalade van kropsla met rookvlees en geitenkaas.	74
Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.	75
Mexicaanse spruitjes met biefstuk.....	77
Mosselen met pittige worst-tomatensaus.	78
Nem ran - Vietnamese keizerlijke loempiaatjes.	79
Notenstol met rookvlees en geitenkaas.	81
Oma's sudderlappen.	82
Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei.	83
Pangsit I.	85
Paprikasoep met worst.	86
Pizzaflappen met paprika en salami.	87
Poffertjeshapje met geitenkaas, honing en prosciutto.....	88
Prei-gehakttaart.	89
Pruimen met spek.....	90
Rempah balletjes.	91
Ribeye met rozemarijnardappelen.	92
Rösti met spek en ui.	93
Röstihapjes met komkommer en rauwe ham.	94
Schnitzelrolletjes met tapenade en ham.	95
Smokey mini-hamburgers.....	96
Stoofpotje van procureur met granaatappel.	97
T-bone steak.....	98
Teriyaki met rundvleesreepjes.	99
Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes (airfryer).	100
Varkenshaas met mosselen.	101
Verrassende bloemkoolquiche met rookworst.	102
Victoriabaars met prosciutto en pesto.	103
Vietnamese gehaktballetjes.....	104
Vleesballetjes in tuinkerssaus.	105
Witte bonen met prei en schnitzel.	106
Witte kool met spekjes.	107
Worstenbroodjes met paddenstoelengehakt.....	108
Zuurkoolbouillon met hamreepjes.	109
Zuurkoolschotel met ham en ananas.	110
Zuurkoolstampot met salami, paprika en appel.	111
Zweedse gehaktballetjes.	112
Zwijnepeper II.....	113

Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Aardappel-kruidentensalade met zure zult.



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

Ingrediënten

600 g aardappelen, vast-
kokende (Opperdoes)
1 el azijn, sherry-
250 g Boerenzult
½ el mosterd, grove
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 zk sla-kruidentensalade,
verse
75 g sla-melange
6 tomaatjes (tros-
cherry)
1 ui, rode
- zout

Voor de sla-kruidentensalade:

- kool, groene
- pastinaak
- prei
- selderie
- ui
- wortel
- zout

Vorbereiding.

Schild de aardappels schillen, snijd ze in dunne plakjes en kook ze in een pan met weinig water en zout in ca. 5 min. beetgaar.
Pel de ui en snipper hem heel fijn.
Hak de kruiden grof.
Klop in een grote schaal de azijn, olie en mosterd tot een dressing.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Laat de aardappelplakjes in een zeef uitlekken.
Scheep de ui, kruiden en aardappelplakjes voorzichtig door dressing.
Laat ca. 15 min. staan.

Bereiding.

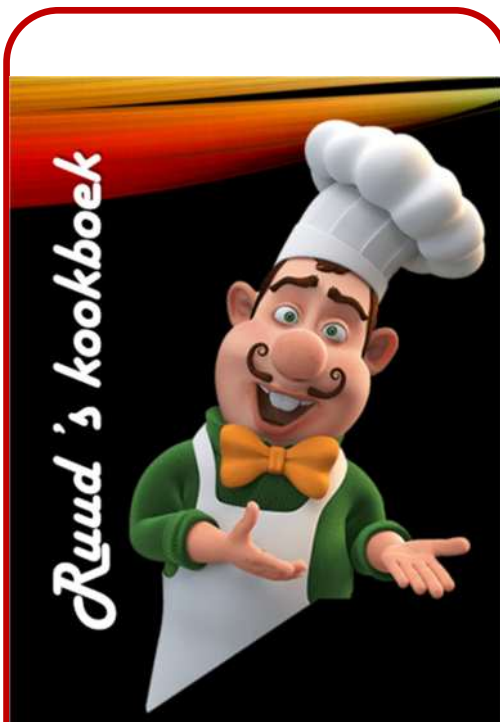
Was de tomaatjes en halveer ze.
Verdeel de sla over 4 borden.
Scheep de aardappelsalade in het midden.
Snijd de zult in dunne plakjes en leg die op de salade.
Garneer de salade met de tomaatjes.

Tip:

Lekker met grof boerenbrood.

Vorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 5 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelen in de schil met sperziebonen gerold in spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: NVN.nl

Ingrediënten

300 g aardappelen, kleine
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
50 g ontbijtspek, in plakjes
- peper, snufje
1 tl rozemarijn
300 g sperziebonen
- zout, snufje

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Boen de aardappelen goed schoon onder de kraan.
Snijd de aardappelen in stukken van dezelfde grootte.
Kook de aardappelen ongeschild 10 min. in een laagje water met een snufje zout.
Doe de aardappelen in een ovenschaal.
Doe de olijfolie in een kommetje.
Pers de knoflook uit boven de olijfolie.
Meng de rozemarijn en de peper door de olie.
Giet het mengsel over de aardappelen.
Zet de ovenschaal 20-25 min. in de oven tot de aardappelen bruin en krokant zijn.
Scheep de aardappelen regelmatig om.
Kook de sperziebonen in 20-25 min. gaar in een laagje water.
Rol de plakjes ontbijtspek om de sperzieboontjes.

Tip:

U kunt de aardappelen ook zonder schil bereiden.
Bak ze dan in een hapjespan in de olie.
Voeg de kruiden en knoflook toe.

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Aardappelsoep met rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron: HollandsePot.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
25 g boter
1 st citroenschil
2 st foeli
2 tn knoflook, uit de knijper
1 kruidnagel
2 el majoraan, gedroogde
2 laurierbladeren
50 g ontbijtspek
5 peperkorrels
1 el peterselie
300 g prei
1 rookworst (250 g)
150 g selderijknol
500 g soepbeenderen, in stukken
½ tl tijm
2 uien
150 g wortel

Bereiding.

Verhit de boter in een grote pan en braad daarin de soepbotten flink aan. Maak de uien schoon, snijd ze in stukken en fruit ze mee bij de botten. Voeg, zodra de ui bruin is, 2½ l water, de laurierbladeren, kruidnagel, tijm, peperkorrels en foelie toe. Breng het aan de kook en laat op een zacht pitje het geheel ongeveer 1½ uur zachtjes trekken. Maak de prei, wortel en de knolselderij schoon, was ze en snijd deze in stukken. Schil de aardappelen en snijd ze in plakken. Snijd het spek in kleine blokjes en bak ze uit. Voeg de groenten, aardappelen en knoflook toe en fruit alles in het spekvet aan. Zeef de bouillon en voeg die bij de aardappelen en groenten. Haal de citroenschil uit de soep en breng de soep eventueel op smaak met wat zout. Snijd de rookworst in plakjes en warm deze mee op in de soep. Voeg vlak voor het serveren de peterselie toe.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
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

Amuse met Pata Negra.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 8
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Carta - Dick

Ingrediënten

180 g groentemix, gegrild (Castellino)
1 pk kaasstengels (Goudse kaas met zeezout)
160 g Pata negra (Spaanse ham)

Bereiding.

Maak rozetjes van de ham en verdeel deze over 8 bordjes.

Laat de groentemix uitlekken in een vergiet en leg deze naast de ham.

Serveer de amuse met een kaasstengel.



Pata Negra



Gegrilde Groentemix

Bereidingstijd: 5 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

Zout: - g

Amuse van paté, spek en gekaramelliseerde sjalot.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Snel / Slangk
Bron: AllerHande

Ingrediënten

20 g boter, room-, ongezoeten
1½ el Cremaceto Balsamico
8 pl ontbijtspek
75 g paté, cranberry-
15 g rucola
3 sjalotten

8 amuselepels

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Snijd de sjalotten in dunne ringen.
Verhit de boter in een koekenpan en fruit de sjalot 3 min. op een laag vuur.
Voeg de Cremaceto Balsamico toe en laat het geheel in 15 min. op laag vuur karamelliseren. Roer af en toe.
Snijd ondertussen de paté in blokjes (naar gewenst aantal personen) van 2 cm en wikkel elk blokje in een plakje spek.
Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag zonder olie of boter en bak de blokjes 3 min. op een middelhoog vuur tot de spek krokant is. Verdeel de rucola en sjalotjes over de lepels en leg de patéhapjes erop.

Andijvie-shoarmaschotel (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerboekje 2.0

Ingrediënten

200 g aardappelpuree
300 g andijvie
- kaas, oude, geraspte
- room, kook-, light
200 g shoarma

Bereiding.

Bak de shoarma in de airfryer XL (10 min./180°C).
Doe de shoarma in een vuurvaste ovenschaal. Laat de andijvie in een vergiet slinken door hem te overgieten met gekookt water (goed het vocht eruit drukken).
Doe de andijvie op de shoarma.
Schenk over de andijvie een scheut kookroom gevolgd door een laag aardappelpuree (zelfgemaakt of pakje, wat je wilt).
Bestrooi de aardappelpuree met wat geraspte oude kaas.
Verwarm het geheel in de airfryer XL (20-25 min./175°C).

Bereidingstijd: - min.
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

Antwerpse worstenbroodjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lekker Antwerpen

Ingrediënten

8 vrk bladerdeeg,
versgemaakt (of kant-
en-klaar)
1 sn brood
1 ei
1 eierdooier
500 g gehakt, half-om-
half
- melk
- nootmuskaat
- paneermeel
- peper
1 sjalot
- zout

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

Bereiding.

Pel de sjalot en snijd het fijn.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de korst van de snee brood en week het brood in de melk.
Vermeng het geweekte brood en de sjalot met het gehakt.
Voeg er het ei en het paneermeel aan toe.
Kruid bij met peper, zout en nootmuskaat.
Knead alles goed door.
Verdeel in acht gelijke porties en maak er worstjes van.
Maak elk worstje even lang als het plakje bladerdeeg.
Rol het in het deegvierkantje en kleef het deeg met de losgeklopte eierdooier dicht.
Meng de rest van de eierdooier met de melk en bestrijk er de rolletjes mee.
Leg de rolletjes nu op een vel bakpapier op een bakplaat.
Bak ze in 25-30 min. goudbruin in de oven (op 200°C).

Appel-mosterd hamburgers.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: OnsKookboek.be

Ingrediënten

1 appel, geraspt
¼ tl chilipoeder
450 g gehakt (kip, rund, kalkoen, varken)
¼ tl kaneel
1 tn knoflook, geperst
1½ el mosterd, Dijon-
½ tl mosterdpoeder
½ tl tijm
2 uitjes, bos-, gesneden
¼ tl zout, zee-

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Mix alle ingrediënten in een grote kom goed door elkaar heen.
Laat alles voor tenminste 30 min. staan.
Vorm 6 burgers.
Verhit een grillpan op een middelhoog vuur.
Bak de burgers, zodra de pan heet is, aan beide zijden 3-4 min.
Kijk uit met omdraaien, de burgers zijn niet supersterk.
Serveer de burgers warm.

Asperges met dragonsaus en lam.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Asperge Anders

Ingrediënten

2 kg asperges, witte en/of groene
1 el dragon, fijngehakt
8-12 lamskoteletjes
**2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen**
150 ml room, slag-
1 sjalot, fijngesnipperd
**100 ml wijn, witte,
droge**
- zout

Bereiding.

Schil alleen de witte asperges.
Snijdt van beide asperges een plakje van de onderkant.
Stoom de asperges, afhankelijk van de dikte, in de stoomoven in ca. 20 min. of kook ze in ca. 15 min. gaar.
Kook in een steelpan het sjalotje met de wijn tot de helft in.
Voeg de slagroom toe en kook nog 3-4 min. tot de gewenste sausdikte in.
Voeg de dragon en zout en peper naar smaak toe.
Verhit een grillpan.
Bestrijk de lamskoteletjes met olijfolie en bestrooi ze met zout en peper.
Rooster de koteletjes in de grillpan in 1-2 min. per kant bruin en van binnen rosé en mals.
Leg de asperges met de lamskoteletjes op 4 bordes.
Schep er de dragonsaus over.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelpartjes in de schil.

Bereidingstijd: 40-50 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

Zout: - g

Asperges sautées et ris de veau – gesauteerde asperges met zwezerik.



Menugang: Tussen-gerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta -
Limbogondiers

Ingrediënten

44 asperges
1 kg lamsoren
1 kg shii-take
2½ kg zwezerik

Voor de saus:

1 l kalfsfond
- kervel
4 sjalotten
4 tk tijm
½ l wijn, rode

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de zwezerik in koud water.
Zet de zwezerik hierna op in kokend water met zout en laat op een laag vuur 20 min. pocheren. Laat vervolgens de zwezerik in koud water afkoelen.
Pel de zwezerik en snijd in plakken.
Laat de zwezerik verder afkoelen.
Schil de asperges en snijd ze diagonaal in plakken van 3 mm.
Bewaar de asperges in de koeling.
Zet de lamsoren op ijswater.
Verwijder de stelen van de shiitakes (bewaren) en snijd de hoedjes in plakken
Bewaar de shiitakes koel.

Saus:

Snipper de sjalotten.
Brend de sjalotten samen met de tijm, shiitakestelen en rode wijn aan de kook en laat tot de helft inkoken.
Voeg de kalfsfond toe en laat inkoken tot tot 1 l.
Zeef de saus en breng op smaak.
Laat de asperges in boter beetgaar sauteren (=snel verhitten).
Zout de plakken zwezerik, haal ze door de bloem en laat ze in hete boter krokant sauteren.
Laat de lamsoren in boter zacht stoven.
Sauteer de shiitakes in boter.
Verhit de saus.
Leg midden op de borden een lepel asperges.
Leg hierop wat lamsoren.
Verdeel de rest erover.

Ati goreng kering.



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

Ingrediënten

500 g lever, varkens-
- nootmuskaat
- peper
- spek, ontbijt-, dunne
plakjes
- zout

Extra benodigd:

- cocktailprikkers

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Kook de lever met zout, peper en nootmuskaat in wat water.

Snijd de lever in langwerpige stukjes van 3 cm. Rol de leverstukjes in een plakje ontbijtspek en steek er een prikker door.

Bak ze knapperig in hete olie en serveer ze op een schaal.

Tips:

Dip ze in sambal ketjap of hete chilisaus.

Een lekkere snack bij de borrel

Bacon met appel.



Menugang: Hoofd- /
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: De fijnste
vleesgerechten

Ingrediënten

4 appels, middelgrote
200 g bacon, dun
uitgesneden
6 el bloem
40 g boter
- citroensap
1 tl kaneelpoeder
6 el olie
- peper, versgemalen (of
paprikapoeder)
- suiker, kristal-

Bereidingstijd: 25 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
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi de plakjes bacon dun met peper of paprikapoeder.
Wrijf de peper er met de bolle zijde van een lepel stevig in.
Smelt de boter in de koekenpan.
Bak de baconplakjes in de boter (niet te snel) uit, zodat ze zeer dun en knapperig worden.
Was, droog, boor en schil de appels.
Snijd de appels in 1 cm dikke schijven/plakken.
Roer de bloem en de kaneelpoeder door elkaar.
Wentel de appelplakken door de bloem.
Maak de ½ van de olie warm.
Bak de appelschijven snel aan beide zijden in de olie.
Leg de appelschijven op een voorverwarmde schotel.
Maak de andere ½ van de olie warm.
Bak de overige appelschijven.
Druppel wat citroensap op de appelschijven.
Neem de brosgebakken bacon uit de pan.
Laat de bacon even uitdruipen op keukenpapier.
Leg de bacon op de appels.
Strooi wat suiker over de bacon.

Tip:

Serveer er geroosterd brood bij.

Bahpau met vleesvulling.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Stuks: 24
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

Voor de broodjes:

1 kg bloem, tarwe-
3 eieren, grote
50 g gist (of 2 zakjes)
4 tl suiker
4 dl water
1 snf zout

- vetvrij papier

Voor de vulling:

3 dsl azijn
50 g boter
750 g gehakt, half-om-
halfgehakt (of magere
varkenslappen)
3 dsl ketjap manis
5 tn knoflook
2 uien, kleine

Bereiding.

Week de gist in 3 dl lauw water met suiker en laat het mengsel 10 min. rusten.

Kneed de bloem met de eieren, het zout, de gist en de rest van het water heel goed door.

Laat het deeg onder een vochtige theedoek op een warme plaats 1 uur rijzen.

Kneed het deeg daarna opnieuw en laat het nogmaals 30 min. rijzen.

Rasp de uien, maak de knoflook fijn en fruit ze in de boter glazig.

Voeg het gehakt toe en fruit het tot het rul is, of neem in plaats daarvan in fijne reepjes gesneden varkenslappen en bak die om en om. Voeg daarna de boemboes toe, fruit die even mee en breng het geheel op smaak met ketjap en azijn.

Laat alles afkoelen en verwijder de djahé (als vers gebruikt).

Vorm ± 24 ballen van het deeg; maak ze met de hand plat, vul ze met 1 el vulling en maak de ballen dan dicht (het deeg moet rondom de vulling zitten).

Leg de broodjes op een stuk vetvrij papier en laat ze onder een theedoek opnieuw ± 20 min. rijzen.

Verwarm een stomer ± 10 min. voor.

Stoom de broodjes in ± 25 min. gaar.

Tip:

U kunt de broodjes in de vriezer bewaren.

Ingrediënten (vervolg)

Boemboes voor de vulling:

3 pl djahé
- peper, naar smaak
2 tl suiker
1tl vé-tsin
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
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

Bali-ballen.



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

Ingrediënten

100 ml azijn
50 g boter
1 tl chilipoeder of sambal
1 ei
1 pk Franse uiensoep (Honig)
500 g gehakt, runder-
200 ml ketchup, tomaten-
4 el meel, paneer-
100 g suiker, bruine
2 uien, grofgesneden

Bereiding.

Meng het gehakt met de uiensoep-mix, het ei en de paneermeel goed door elkaar.
Draai ballen met een doorsnee van 4-5 cm.
Smelt 50 g boter in een grote pan en bak de ballen tot ze gaar zijn.
Neem ze uit de pan.
Bak de grof gesneden uien in hetzelfde vet tot ze glazig zijn.
Voeg de azijn, de tomatenketchup, de bruine suiker en het chilipoeder toe en roer het door tot het glad is.
Laat het 2 min. inkoken en voeg vervolgens de ballen weer toe.
Laat nog even doorkoken tot de saus ingedikt is.

Bereidingstijd: - min.
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

Bami met rundvlees en paprika's.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Stank~~
Bron: Hans Belterman

Ingrediënten

1½ tl allesbinder
1½ dl bouillon, runder- of groenten
2 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst
2 el korianderblaadjes, verse, fijngesneden
250 g mie, (eier-), Chinese
4 el olie, zonnebloem- of arachide-
1 paprika, groene, in smalle reepjes
1 paprika, rode, in smalle reepjes
1 peper, Spaanse, rode, in smalle reepjes
1 el saus, soja-, donkere, Chinese
100 g taugé
2 uien, grof gesnipperd
400 g vlees, rund-, mals, in smalle reepjes (runderbiefstuk)
- zout

Bereiding.

Bami met rundvlees is een Chinees gerecht dat ook in Indonesië en in Maleisië veel wordt gegeten.

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Laat de mie uitlekken.
Verhit de olie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".
Voeg het vlees in gedeelten toe en laat alles, onder voortdurend omscheppen, 2 min. bakken. Neem met een schuimspaan het vlees uit de pan.
Houd het vlees warm.
Laat hierna de uien 2 min. in de resterende olie fruiten.
Roer de knoflook erdoor en voeg er 1 min. daarna paprika- en Spaanse peperreepjes aan toe.
Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen 3 min. zachtjes bakken.
Schenk de bouillon erbij en laat alles, onder voortdurend omscheppen aan de kook komen.
Schuif alle ingrediënten naar één zijde van de wok.
Strooi de allesbinder over het vocht op de bodem van de wok.
Roer de sojasaus erdoor en voeg een snuf zout toe.
Scheep de ingrediënten door de saus.
Spreid het vlees, de taugé en daarna de mie erover uit en schep alles dan nog zolang om tot het vlees en de mie door en door warm zijn geworden.
Verdeel het gerecht over voorverwarmde borden en strooi er wat fijngesneden koriander over.

Bereidingstijd: - min.
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

Barbecue (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 aardappel, grote
1 maiskolf
1 salade
2 saté's
2 spare-ribs
2 speklappen
2 worsten, barbeque-

Bereidingstijd: - min.
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.

Leg eerst de aardappel in de Airfryer en pof die halfgaar (200°C-15 min.)

Leg hem daarna helemaal vol met het vlees.

Leg er tenslotte een maiskolf bij en gril de inhoud (200°C-12min.).

De salade erbij en smullen maar.

Beenham met huisgemaakte rösti, geroosterde cherry-tomaatjes en preirolletjes.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
1 el ahornsiroop
2 el azijn, balsamico-
1 beenham
100 g bloem
2 eieren
2 el honing
200 g kaas, 1000 dagen
5 el mosterd
- olie, olijf-
- peper
2 preien
10 g tijm
250 g tomaatjes, cherry-
, aan de tak
2 uien, gepeld
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Plaats de beenham onder in de oven en bereid volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schil de aardappelen en rasp samen met de uien en de 1000 dagen kaas fijn.
Meng de aardappel, ui, kaas, bloem en eieren. Breng op smaak met zout en peper.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Vorm met uw handen 8 rösti's en leg ze op de helft van de bakplaat.
Leg de cherrytomaatjes ernaast en besprenkel met ahornsiroop en balsamicoazijn.
Plaats de bakplaat boven in de oven en rooster de rösti's en de tomaatjes de laatste 35 min. mee in de voorverwarmde oven.
Snijd de prei in stukjes van 3 cm en spoel ze schoon onder koud stromend water.
Ris de blaadjes tijm van de takjes.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de prei 10 min. in de olie.
Voeg de laatste 2 min. van de baktijd de honing, mosterd en tijm toe.
Serveer de beenham met de rösti's, tomaatjes en de preirolletjes.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 55 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

Biefstuk met amandelbolletjes en boontjes in spek (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

14 amandelbolletjes (vriesvak)
2 biefstukken, malse
250 g sperziebonen (evt. diepvries)
1 bkg paddenstoelen
6 pl spek, ontbijt-

Bereidingstijd: - min.
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 sperziebonen en zet deze ca. 35 min. in koud water.

Rol de sperziebonen in de ontbijtspekreepjes. Smeer de biefstukken in met een klein beetje neutrale olie (geen olijfolie, liefst raapzaad) Verwarm de Airfryer voor en bak de biefstukken met de amandelbolletjes (5 min.-200°C).

Haal het vlees eruit en leg de sperziebonen op de bodem.

Leg daarop de paddenstoelen en bovenop het vlees.

Bak dit nog eens (10 min.-200°); draai het vlees na 5 min. om.

Tip:

Mocht je de Avance XL hebben dan kan dit ook voor 4 personen.



Biefstuk met balsamicosaus.



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

Ingrediënten

400 g biefstuk
1 snf peper, zwarte,
versgemalen

Voor de saus:

200 ml azijn, balsamico-
1 el mosterd, Dijon-
150 g saus, tomaten- of
ketchup
1 el saus,
Worcestershire-
50 g suiker, bruine
1 snf zout

Bereiding saus.

Doe alle ingrediënten voor de saus in een klein pannetje en verhit dit op laag vuur totdat alle ingrediënten goed opgelost zijn tot een gladde saus.

Laat het nog 10-15 min. pruttelen op een zacht vuur.

Bereiding vlees.

Doe de peper op de biefstuk en bestrijk het vlees met een kwastje met de saus.

Bak het vlees op de barbecue ca. 5 min. per kant.

Bestrijk het vlees regelmatig met de saus.

Serveer, als het vlees klaar is, met een schepje saus.

Bereidingstijd: - min.

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

Biefstuk met port-jus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

4 biefstukken, (kogel-)
1 el bloem
4 el boter
250 ml fond, runder-
75 ml port, rode
2 sjalotjes, gesnipperd
2 tk tijm, gerist)

Bereiding.

Neem het vlees ca. 30 min. voor het bereiden uit de koelkast.
Verhit 1 el boter in een ruime koekenpan op een hoge stand.
Wacht tot het schuim verdwijnt, de boter heeft dan de juiste temperatuur.
Leg de biefstukken in de pan en houd ze tijdens het bakken in beweging.
Keer ze om als de biefstukken aan één kant mooi goudbruin zijn.
Voeg vervolgens weer 1 el boter toe.
Bak de biefstukken naar wens rare, medium of well done.
Wikkel de biefstukken in de aluminiumfolie en laat ze 10 min. rusten op een warme plaats.
Schenk het bakvet uit de koekenpan en verhit 1 el boter op een middelhoge stand.
Laat hierin de sjalotten zacht worden en voeg de tijm toe.
Bestrooi de sjalotten met de bloem en bak nog 2 min.
Schenk de port erbij, schraap de aanbaksels van de bodem en laat voor de helft inkoken.
Voeg vervolgens de fond toe en laat nogmaals voor de helft inkoken.
Zeef de saus boven een pannetje en breng op smaak met zout en peper.
Roer de overige boter erdoor en meng tot een glanzende saus.
Serveer de biefstuk met de jus.

Tip:

Lekker met friet en geroosterde spruitjes.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Biefstuk teriyaki met champignons en peultjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

4 aardappelen, middel-grote
2 biefstukken
250 g champignons
- ketjap
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g peultjes
- saus, soja-
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 10-15 min.
Airfryertijd: 25 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 biefstukken in reepjes en leg deze in een marinade van de sojasaus, olijfolie en ketjap (gelijke delen).

Borstel de champignons schoon en snijd ze in kwarten.

Was de peultjes en snijd de ui in halve ringen. Meng alle groenten door elkaar met 1 el olijfolie.

Schil de aardappels en snijd er aan de onderkant een klein plakje af, zodat ze op een snijplank vlak blijven liggen.

Snijd er met een scherp mes voorzichtig kleine plakjes in (niet helemaal doorsnijden tot de bodem).

Doe tussen de schijfjes wat olijfolie of kruidenboter.

Bestrooi de aardappelen met versgemalen peper en snufje zout.

Bak de aardappelen in de airfryer (20 min.- 190°C).

Schuif de aardappelen naar de zijkant en leg de peultjes, de ui, de champignons en het vlees in het midden.

Bak dit geheel nog eens 5 min. op 200°C.



Boerenpaté.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

150 g bacon, bak-
100 ml cognac
300 g kippenlevertjes
95 g noten, pistache-
220 g pancetta
5 g salie
2 sjalotjes
5 g tijm
760 g varkenslappen,
magere
1 tl zout

- aluminiumfolie
1 cakevorm (25 cm)
1 keukenmachine
1 ovenschaal (20x30
cm)

Bereiding.

Snijd de varkenslappen en de kippenlevertjes in stukjes van ½ cm en meng ze door elkaar.

Ris de kruiden van de takjes tijm en haal de blaadjes van de takjes salie.

Snipper de sjalotjes grof.

Snijd de bakbacon in stukjes.

Doe de helft van het varkensvlees en de levertjes samen met de bacon, tijm, salie, sjalotjes en het zout in de keukenmachine en maal het fijn.

Meng het gemalen vlees met de stukjes vlees en de cognac in een grote kom.

Dek de kom af en laat het vlees 3 uur marinieren in de koelkast.

Verwarm de oven voor tot 150°C.

Bekleed de cakevorm met ¾ van de pancetta (laat de plakjes iets overlappen en laat de randen overhangen).

Meng de pistachenoten en peper naar smaak door het vlees en vul de vorm met het vlees.

Druk het vlees goed aan.

Leg de rest van de pancetta op de bovenkant en vouw de overhangende pancetta er overheen.

Dek goed af met aluminiumfolie.

Zet een ovenschaal waar de cakevorm in past in het midden van de oven, zet er de cakevorm in en schenk er zo veel kokend water bij dat de vorm voor 2/3 onder water staat.

Laat de paté in 90 min. gaar worden.

Verwijder de aluminiumfolie en giet het vocht af.

Laat de paté 2 uur afkoelen.

Dek de paté af met aluminiumfolie.

Zet er een paar blikken op voor het gewicht.

Laat de paté min 4 uur opstijven in de koelkast.

Laat de paté op kamertemperatuur komen, stort hem op een schaal of plank en snijd hem in plakken.

Tips:

Je kunt de paté max. 5 dagen van tevoren maken. Je kunt hem ook langer van tevoren maken en invriezen; laat hem dan in 1 dag langzaam ontdooien in de koelkast.

Lekker met geroosterd brood en cornichons.

Als je geen keukenmachine ter beschikking hebt, kun je het vlees ook in gedeeltes fijnmalen met een staafmixer.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 90 min.
Wachttijd: 11 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 259
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 1 g
Groente: 4 g
Zout: 1,9 g

Broodje rosbief met tuinerwtenspread.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dekamarkt

Ingrediënten

4 broodjes, Kaiser-,
volkoren
1 tn knoflook
1 limoen
5 g munt
4 el olie, olijf-, extra
vierge
1 tl paprikapoeder,
gerookt
- peper, versgemalen
8 pl rosbief
200 g tuinerwten,
diepvries, ontdooid
2 uien, bos-
- zout, (zee-)

Bereiding.

Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit.
Snijd de bosuien in dunne ringetjes.
Kook de tuinerwten 2 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze af onder koud stromend water.
Pureer het limoensap en de limoenrasp met 2/3 van de tuinerwten, de knoflook, het gerookt paprikapoeder, de 1/2 van de munt en de olijfolie tot een grove spread.
Voeg evt. 1 extra el olijfolie toe als je spread te droog vindt.
Schep de bosui en de rest van de tuinerwten erdoor.
Breng de spread op smaak met peper en zout.
Halveer de Kaiserbroodjes overlangs en beleg ze met de erwtenspread, de rosbief en de rest van de munt.
Lekker met extra versgemalen peper.

Bereidingstijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Oventijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 900
Eiwit: 15 g
Groente: - g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: 2 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Burrito-bowl met gehakt en avocado.



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

Ingrediënten

2 avocado's, in plakjes
400 g bonen, kidney-, uitgelekt
2 hv chips, tortilla-
300 g gehakt, runder-
2 el kruiden, taco-
200 g maïs (blik)
2 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, witte
250 g room, zure
250 g tomaatjes, cherry-, in kwarten
2 uien, rode, in dunne ringen

Bereiding.

Mexicaans is altijd goed. In een mum van tijd zet jij deze superlekkere burrito-bowl op tafel met de lekkerste ingrediënten! Avocado, gehakt, tomaat en tortillachips mogen natuurlijk niet ontbreken. Eet smakelijk!

Kook de rijst.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de helft van de ui glazig.

Voeg de tacokruiden toe en bak het gehakt rul. Voeg 50 ml water en de bonen toe en laat nog 5 min. pruttelen.

Prak intussen de helft van de avocado met de zure room en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de rijst over 4 kommen en schep er wat van het gehaktmengsel op.

Verdeel de geprakte avocado, plakjes avocado, overige ui, maïs, tomaatjes en tortillachips over de bowl.

Tip:

Houd je van een beetje pit? Leg er wat jalapeñopepers op.

Bereidingstijd: 25 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 1030

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 98 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 52 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 17 g

Vezels: 18 g

Groente: - g

Zout: 1,8 g

Camembert-crostini met peer en pancetta.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

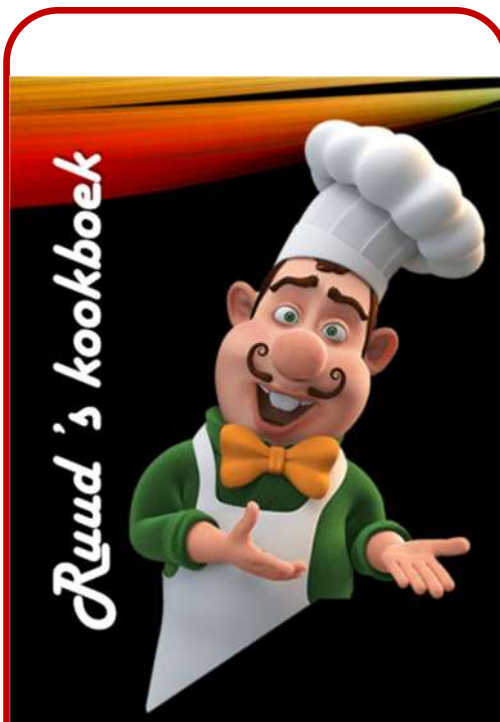
1 brood, ciabatta-
1 camembert, in plakjes
8 pl pancetta
2 peren, in plakjes
1 el rozemarijn, grof
gehakt

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 39 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 11 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 2,5 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Rooster de pancetta op een bakplaat met bakpapier in de oven in circa 10 min. krokant. Schakel de oven niet uit.
Laat de pancetta even uitlekken op keukenpapier.
Breek de pancetta dan in stukjes.
Snijd de ciabatta in plakjes en beleg ze met de camembert.
Leg de peer erop en bestrooi ze met de rozemarijn.
Rooster ze circa 5 min. op de bakplaat in de oven, tot de camembert gesmolten is.
Bestrooi de crostini met de krokante pancetta en serveer ze direct.

Cantharellen met spek en uien.



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

Ingrediënten

- bieslook, fijngehakte
1/8 l bouillon (van een
blokje)
750 g cantharellen
1 el olie
- peper
1 bs peterselie,
fijngehakte
4 el room, koffie-
50 g spek, doorregen
2 uien, fijngehakte
- zout

Bereiding.

Maak de cantharellen schoon.
Was de cantharellen.
Laat de cantharellen goed uitlekken.
Snijd het spek klein.
Bak de spek in de olie uit.
Fruit de uien in de olie licht aan.
Bak de cantharellen even mee met de uien en de spek.
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.
Voeg de peterselie toe aan de cantharellen.
Overgiet het mengsel met de bouillon.
Laat de cantharellen 10 min. zonder deksel stoven.
Roer de koffieroom rustig door de cantharellen.
Bestrooi de cantharellen met wat peterselie en bieslook.

Tip:

Lekker bij wild en steaks.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Casselerrib met witte kool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight watchers

Ingrediënten

400 g aardappelen
350 ml bouillon,
groente-
400 g casselerrib
½ tl chilipoeder
1 tl komijn
1,2 kg kool, witte,
kleine
4 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el room, tot 8% vet
1 ui
- zout

Bereiding.

Maak de witte kool schoon, snijd hem in vieren en verwijder de stronk.
Snijd de kool in reepjes.
Snipper de ui.
Schil de aardappelen.
Dep de casselerrib droog en snijd die met de aardappelen in blokjes.
Verhit de olie in een pan en fruit daarin de ui.
Voeg de casselerrib toe, breng het geheel op smaak met komijn en bak het in 5 min. rondom goudbruin.
Voeg de aardappel en witte kool toe en bak die 10-12 min. mee.
Breng het geheel op smaak met peper, zout en chilipoeder.
Schenk de bouillon erbij en laat het ca. 10 min. sudderen.
Verfijn het gerecht met de room.

Tip:

Als je haast hebt, kun je de witte kool vervangen door een potje zuurkool (720 g uitlekgewicht). Voeg de zuurkool samen met de bouillon toe en laat het ca. 5 min. garen. Breng het geheel op smaak met peper, zout en chilipoeder.

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 25 min.

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

Chinees geroosterde buikspek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Dedagelijksekost.nl

Ingrediënten

1 st buikspek
1½ el peperkorrels
2 tl suiker
2 tl vijfkruidenpoeder
2 el zout, zee-, grof

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Het voordeel van buikspek bakken in de airfryer is dat veel van het vet achterblijft in de airfryer dus niet mee opeet. Resultaat een heerlijk krokant stuk buikspek. Deze marinade geeft het uitgebakken buikspek een opvallende kleur en een heerlijk Chinese smaak.

Rooster de peperkorrels heel even in een pan, en maak ze dan klein.

Mix het zeezout met de vijfkruidenpoeder, de suiker en de peper.

Kook wat water in de waterkoker, en giet dit over de zwoerd van het vlees, en laat het uitlekken.

Wrijf hierna de zwoerd goed droog.

Wrijf hierna het vlees in met de kruidenmix.

Bewaar het vlees in de koelkast voor minimaal 8 uur.

Laat de airfryer voorverwarmen tot 180°C.

Bak het vlees daarna 15-30 min. (afhankelijk van de hoeveelheid vlees).

Tip:

Zet de Airfryer in een goed geventileerde ruimte i.v.m. de rook die vrijkomt.

Chinese stoombroodjes met gehakt.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slaak
Bron: Voorlichtingsbureau
Vlees

Ingrediënten

½ el citroensap
200 g gehakt, varkens-
¼ tl gemberpoeder
1 el ketjap manis, zoete
1 tn knoflook, fijngehakt
2 tl olie
1 snf peper
1 el selderij, verse,
fijngehakt
½ tl suiker
½ ui, fijngesnipperd
¼ pk witbroodmix
1 snf zout

Vorbereidingstijd: 40 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1043
Energie kcal: 248
Eiwit: 13 g
IJzer: 1 mg
Koolhydraten: 26 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de witbroodmix met suiker volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking tot een deeg en laat dit rijzen.

Verhit ondertussen de olie in een wok en fruit hierin de ui, knoflook en gember ca. 3 min.

Voeg het gehakt toe en bak dit rul.

Schep de selderij, ketjap, citroensap, zout en peper door de vulling en laat deze afkoelen.

Rol 4 balletjes van het gerezen deeg en druk deze plat.

Leg wat vulling midden op het deeg en vouw het deeg om de vulling heen tot een dichte bal. Maak op deze wijze ook de andere gevulde deegballen.

Leg de deegballen op bakpapier en laat deze afgedekt met een theedoek ca. 30 min. rijzen.

Leg de deegballen met bakpapier in een stoompan en laat de broodjes in ca. 25 min. gaar stomen.

Tip:

Lekker met chilisaus.

Chorizo tapas.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

125 g chorizo, in plakjes
- olie, olijf-
½ tl paprikapoeder
- peterselie
½ tl suiker
- tijm 1 ui, grote

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de ui, snijd hem in dunne ringen en fruit die in wat olijfolie goudbruin.
Voeg de overige ingrediënten toe en laat 2 min. zachtjes pruttelen.
Verdeel het mengsel over de plakjes chorizo.
Vouw de plakjes dubbel en steek ze met een cocktailprikker vast.

Costillas de cerdo al horno - varkensribbetjes uit de oven I.



Menugang: Hapje, tapas
Keuken: Spaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: BijzonderSpaans.nl,
Movida

Ingrediënten

125 ml azijn, sherry-
2 citroenen, sap van
2½ el honing
4 tn knoflook,
fijngehakte
4 el mosterd, Dijon
1 dl olie, olijf-, extra
vierge
1 hv peterselie,
fijngesneden
2 tl piment
2 kg ribbetjes,
varkens-, aan één stuk
250 ml sherry (bijv.
Pedro Ximénez)
1 el tijm, gedroogde
500 ml water, heet
125 ml wijn, witte,
droge
1 snf zout

Bereiding.

Meng de knoflook, de olijfolie, het citroensap, de piment, de honing, de sherry, de witte wijn, de mosterd samen met de peterselie en de tijm.

Leg de varkensribbetjes in deze marinade en marineer ze minstens 1 uur.

Verwarm de oven op 200°C.

Giet de halve liter heet water samen met de sherryazijn in een grote braadslee.

Leg hier de varkensribben in met de vleeskant naar beneden en giet er de marinade over.

Braad de ribbetjes 30 min. in de oven terwijl je ze elke 10 min. bedruipt met de marinade.

Keer de varkensribbetjes om, met de vleeskant boven en braad alles nog 60 min., terwijl je elke 10 min. de ribben bedruipt.

Haal de schaal uit de oven en laat de ribbetjes wat afkoelen voordat je de ribbetjes los snijdt met een mes.

Dien de ribbetjes meteen op.

Tip:

Mocht je ze een dag van te voren maken, laat ze afkoelen en bewaar in de koelkast. Bewaar de saus apart in de koelkast. Voor gebruik schep je het vet van de saus en verwarm je de ribbetjes samen met de saus in de oven op 180°C.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Courgette-gehaktspiesen.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Snijd de courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en courgetteplakjes met citroensap.
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper, kerriepoeder en oregano.
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons, paprikastukjes en gehaktballetjes om en om aan spiesen.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de hete grill onder regelmatig draaien ± 10 min.

Tip:

Serveer de spiesen met gepofte aardappel en crème fraîche.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Crostini met appel en worst.



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

Ingrediënten

1 appel, zoetzure (bijv. Jonagold)
1 el azijn, wijn-, rode
25 g boter, room-, ongezoeten
2 braadworsten, varkens-
3 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
1 stokbrood, vers
1 ui, rode
1 tl venkelzaad
1 snf zout

- bakpapier



Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snij het stokbrood in 16 plakken (4 p.p.).
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met 2/3 van de olie.
Rooster het brood in het midden van de oven in ca. 5 min. knapperig.
Neem het uit de oven en laat het brood iets afkoelen.
Snij de rode ui in dunne halve ringen.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. een 1/2 cm.
Verwijder het vel van de worsten en breek de worst in grove stukken.
Verhit de rest van de olie en de roomboter in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak hierin de ui 5 min. (schep regelmatig om).
Voeg de worst en het venkelzaad toe, breek de worst met een houten lepel in kleine stukjes en bak de worst al omscheppend 5 min. mee.
Voeg de appel toe en bak nog 3 min.
Breng het mengsel op smaak met de azijn, wat versgemalen peper en een snufje zout en verdeel het over de plakken stokbrood.

Tip:

Vervang de braadworst door 185 g vegetarische worst; snijd deze in plakjes.

Wijntip:

Fantini Montepulciano d'Abruzzo.

Biertip:

Bira Moretti

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,8 g

Doperwtensoepje met gerookte ham.



Menugang: Hapje,
tussen-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

350 ml bouillon,
groente-
2 el crème fraîche
1 bs dille, grof gehakt
150 g doperwten,
diepvries-, ontdooid
1 pl ham, gerookte, fijn
gehakt
25 g spinazie, panklaar
2 el yoghurt, volle

Bereidingstijd: - min.
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 groentebouillon aan de kook.
Voeg de doperwten, spinazie en dille toe en
kook 2-3 min.
Pureer de soep glad met een staafmixer en zeef
eventueel.
Voeg de crème fraîche en de yoghurt toe aan de
soep en roer deze glad.
Giet de soep in glaasjes en garneer ze met de
gerookte ham.
Serveer het soepje warm of koud.

Tip:

Vervang het plakje ham eens door een plakje
fijngehakte zalm.

Duuveltjesvlees.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 50plusser.nl

Ingrediënten

6 el azijn
6 el ketchup, tomaten-
3 el ketjap asin
3 el ketjap manis
½ pk kruiden, nasi-,
geweld
- olie, olijf-
2-3 el pindakaas
500 g poulet, varkens-
1 mp sambal brandal
1 mp sambal manis
1 mp sambal oelek
3 uien

Vorbereiding.

Dit is een heerlijk gerecht als je gasten te eten krijgt. Je kunt het prima een dag van tevoren bereiden en het is altijd een succes. De gasten gaan dan met een volle buik naar huis en nemen het recept graag mee.

Maak een marinade van alle ingrediënten, behalve de champignons en de ui.
Doe het vlees in de marinade en zet het een nacht in de koelkast.

Bereiding.

Verhit de volgende dag de olie en bak het gemarineerde vlees in een pan.
Laat het vlees lekker bakken tot dat het vlees gaar is (op een klein verdeelplaatje ca. 1½ uur).
Bak in een andere pan de champignons en de gesnipperde ui in wat olie.
Voeg, als het vlees gaar is, de champignons en de ui eraan toe.
Doe er op het laatst 2 flinke el pindakaas bij om de massa te binden.

Bereidingstijd: - min.
Stooftijd: - min.
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

Entrecote met kruidenboter.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Dekamarkt

Ingrediënten

10 g bieslook
100 g boter, room-, gezouten
1 tl dragon, gedroogde
4 entrecotes
1 el kappertjes
½ tn knoflook
1 tl mosterd
1 tl paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen
3 el room, zure
- zout

Bereiding.

Hak de kappertjes fijn.
Snijd de bieslook fijn.
Rasp de knoflook.
Klop met een handmixer de boter in circa 5-8 min. luchtig (tot deze wit ziet).
Voeg de kappertjes, de bieslook, de knoflook, de dragon, de paprikapoeder, de zure room en de mosterd toe.
Meng het geheel goed.
Breng de kruidenboter op smaak met peper en evt. wat zout.
Zet de boter koel tot gebruik.
Steek de barbecue aan.
Bestrooi de entrecotes met peper en zout.
Rooster de entrecotes in ca. 8-10 min. goudbruin en rosé van binnen (keer de entrecotes halverwege).
Neem de entrecotes van de barbecue en laat ze verpakt in aluminiumfolie 10 min. rusten.
Snijd het vlees in plakjes en serveer de opgeklopte kruidenboter eroverheen.

Tip:

Lekker met een gepofte aardappel.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 674
Eiwit: 64 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 46 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 25 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Filet Wellington excellent.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande,
Smulweb, Tante Fanny

Ingrediënten

250 g champignons, fijngehakt
1 ei, om te bestrijken
3 koolbladeren, groene, geblancheerd
2 el olie
500 g ossenhaas
- peper, witte, versgemalen
2 el peterselie, fijngehakt
3 sjalotjes, gesneden
1 rl Tante Fanny vers bladerdeeg (270 g)
- zout

Bereiding.

Verhit olie in de pan en fruit de sjalotjes. Voeg de champignons toe en laat deze stoven tot het vocht weg is. Breng dit op smaak met de gehakte peterselie, zout en versgemalen peper. Haal het bladerdeeg ca. 10 min. voor het verwerken uit de koelkast. Verwarm de oven voor: elektrische oven 210°C, heteluchtoven 200°C. Wrijf de ossenhaas in met zout en versgemalen peper. Schroei de ossenhaas dicht in hete olie. Haal het vlees uit de pan en laat het volledig afkoelen. Rol het bladerdeeg uit en leg de koolbladeren op het deeg. Verdeel het ui-champignon mengsel er gelijkmatig over. Leg de afgekoelde ossenhaas op het bladerdeeg en rol het geheel strak op. Sluit de uiteinden goed af en bestrijk het deeg met het losgeklopte ei. Bak de aangeklede rol 10 min. op een hoge temperatuur. Zet daarna de temperatuur terug op 170°C voor de laatste 20-30 min. Dek het geheel af met aluminiumfolie en laat het 10 min. afkoelen.

De saus:

Fruit de sjalotjes in de jus van de ossenhaas. Blus het geheel af met Madeira. Voeg de rundvleesbouillon toe en laat het inkoken. Roer er tot slot ijskoude boter door en laat het nu niet meer koken!

Ingrediënten (vervolg):

Voor de saus:

- boter, room-, koude
¼ l bouillon, rundvlees-
2 cl Madeira
1 sjalotje, fijngehakt

Bereidingstijd: 35 min.

Oventijd: 40-50 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

Filetrollade met krokant kruidenkorstje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 sn brood, casino-, wit
900 g filetrollade
1 tn knoflook
1 el mosterd
3 el olie, olijf-
- peper
3 tk rozemarijn
- zout

- keukenpapier
- knoflookpers
- ovenschaal (20x30 cm)
- staafmixer met hakmolen

Bereiding.

Laat de filetrollade op kamertemperatuur komen.
Doe het brood in de hakmolen van de staafmixer.
Ris de naaldjes van de takjes rozemarijn en doe die bij het brood.
Maal het goed fijn.
Schud het kruidenbroodkruim in een kom.
Pers er de knoflook boven en meng er 1 el olie door.
Breng het kruim op smaak met peper en zout.
Verwarm de oven voor tot 180°C.
Dep de filetrollade droog met keukenpapier.
Verhit in een koekenpan 2 el olie.
Bak de filetrollade in 5 min. rondom aan.
Verwijder het rolladetouw.
Leg de filetrollade in de ovenschaal en besmeer de bovenkant met de mosterd.
Druk het kruidenbroodkruim stevig op de mosterd.
Bak de filetrollade met het kruidenkorstje in de oven in 30-40 min. net gaar.
Laat het vlees uit de oven 5 min. rusten.
Snijd het vlees (aan tafel) in plakken.

Tip:

Vlees over? Bewaar afgedekt in de koelkast en snijd de volgende dag in dunne plakken. Lekker als borrelhapje of op een broodje.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: 30-40 min.
Wachttijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 206
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 0 g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Galia meloen met ham en Porto I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Mawi

Ingrediënten

300 g ham, rauwe
2 meloentjes, Galia
2 gls Porto, rode
1 el walnoten, gehakte

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de meloen in tweeën en snijd getande randen aan elke helft. Haal, met een mesje voor aardappelnootjes, bolletjes uit de meloen en vul hiermee de halve meloenen op. Giet de Porto over de meloenbolletjes. Hak de walnoten en strooi ze over de meloen.

Leg de meloenhelften op borden en schik er de sneden ham mooi naast.



Gebakken appel met spek en ui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 24Kitchen, Carta,
Evert te Pas

Ingrediënten

2 appels
1 el boter
½ bs peterselie, blad-
200 g spek (ontbijt- of
katenspek)
2 uien

Bereidingstijd: 15 min.
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 snijd de appels in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appels in plakjes.
Pel en snijd de ui in halve ringen.
Verwarm een pan en bak het spek ca. 3 min. om en om.
Voeg de appels en de uien toe en bak ze ca. 6 min. mee.
Pluk en hak de peterselie fijn.
Breng de appels op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
Voeg de boter en de peterselie toe en warm het kort door.

Gegrilde biefstuk met avocadopuree.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
4 biefstukken
1 zk frites (700 g)
½ dl friteslijn (Remia)
- olie, frituur-
1½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el room, zure
- tabasco
- zout



Bereiding.

Halveer de avocado.
Verwijder de pit uit de avocado.
Trek de schil van de avocado.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukjes.
Pureer het vruchtvlees van de avocado met de friteslijn en zure room.
Brenge de puree op smaak met tabasco, peper en zout.
Frituur de frites in de hete frituurolie volgens de aanwijzingen op de verpakking, goudbruin en knapperig.
Wrijf de biefstukken in met olijfolie.
Bestrooi de biefstukken met peper en zout naar smaak.
Grill de biefstukken in een hete grillpan aan beide kanten bruin en van binnen rosé.
Serveer de biefstukken en de frites met de avocadopuree.

Tip:

Lekker met in de oven geroosterde gehalveerde cocktailtomaten en een maïssalade van maïs uit blik, ringetjes bosui en een kant en klare dressing.
Bestrooi de avocadopuree met fijngeknipte bieslook.

Wijntip:

Alpaca, Carmenere, Chileense rode wijn.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2520
Energie kcal: 600
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gehaktbal.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: 24Kitchen, Andy McDonald, Carta-Johan

Ingrediënten

1 el boter
500 ml bouillon
2 sn brood
1 ei
500 g gehakt (h-o-h)
1 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
½ bs tijm
1 ui, grote
1 tl worcestersaus
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
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.

Snij de korsten van het brood en maak er in een keukenmachine broodkruim van. Voeg het broodkruim en het ei toe aan het gehakt.
Pel en snipper de ui.
Hak de tijm en voeg de ui en tijm toe aan het gehakt.
Breng het gehakt op smaak met de mosterd, de worcestersaus, een beetje zout en versgemalen peper.
Kneed het gehakt en rol er ballen van. Verhit de olie en de boter in een pan en bak de ballen aan alle kanten goudbruin.
Blus ze af met de bouillon en laat de gehaktballen met de deksel half op de pan in ca. 20 min. op een zacht vuur garen.

Gehaktboemerangs.



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

Ingrediënten

450 g bladerdeeg
1 kg gehakt, hoh
20 g kruiden, gehakt-
20 g kruiden, grillmix-
30 g paprikastukjes,
gedroogde, rood en
groen

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 25 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.

Meng het gehakt in een kom met de kruiden en de paprikastukjes en kneed het goed door elkaar.

Rol het bladerdeeg uit op een dikte van 2 mm dikte.

Snijd het bladerdeeg in repen van 10 cm breed. Verdeel het gehakt in het aantal bladerdeegrepen.

Rol het gehakt in worsten.

Leg de gehaktworsten op de repen bladerdeeg (2 cm van de rand).

Vouw het bladerdeeg om de gehaktvulling.

Maak de uiteinden wat vochtig.

Druk de uiteinden goed aan (met een vork krijg je een keurige sluiting).

Breng de worsten voorzichtig in de vorm van een boemerang (zorg dat sluiting zijde aan de onderkant komt te liggen om openbakken te voorkomen).

Bestrijk de boemerangs met eidooier.

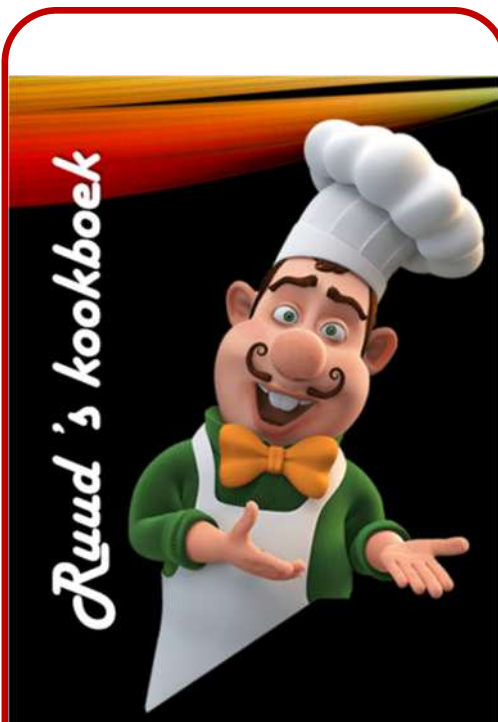
Laat ze vervolgens 30 min. rusten.

Bestrijk ze nogmaals met eidooier.

Breng evt. met een vork wat decoratie aan.

Bak ze in een voorverwarmde oven op een temperatuur van 225°C gedurende ca. 25 min.

Gehaktragout met champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Hens Kromme

Ingrediënten

250 g champignons
- citroensap
125 ml crème fraîche
1 blk Gebonden
Champignon-Crèmesoep
(Unox ± 450 ml)
500 g gehakt, runder-
1 tn knoflook
1 el maïzena
2 el olie
½ tl paprikapoeder
- peper
1 gls sherry
2 uien

Voorbereiding.

Pel en snipper de uien.
Borstel de champignons schoon, snijd ze in plakjes en besprenkel ze met citroensap.

Bereiding.

Verhit de olie in een braadpan.
Fruit 3 min. de uien hierin.
Pel de knoflook en pers die boven de uien uit.
Voeg het gehakt toe en bak in 10 min., met een vork, rul.
Roer de paprikapoeder, peper, maïzena erdoor.
Voeg de soep, sherry en champignons toe en laat 5 min. koken.
Haal de pan van het vuur en voeg de crème fraîche toe.

Tip:

Lekker met rijst.

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

Geroosterde auberginepuree met gemarineerd teriyakivlees.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

T.b.v. het teriyakivlees:

3 biefstukken van ca.
180 g
1 el honing
2 tn knoflook
2 el mosterd, grove
½ kp saus, teriyaki-
½ kp saus, worcester-

- satéstokjes

T.b.v. de geroosterde auberginepuree:

5 aubergines
2 el boter, room-
1 citroen
½ kp crème fraîche
¼ bs peterselie, blad-

Bereiding.

Snij de biefstukken verticaal en prik ze op satéstokjes.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Doe de teriyakisaus, honing, worcestersaus, mosterd, zout, zwarte peper en de helft van de knoflook in een pan en breng het geheel al roerend aan de kook.

Marineer het vlees met de saus en laat het een paar minuten intrekken.

Prik de aubergines op een vork en rooster ze boven het fornuis.

Pluk de blaadjes van de bladpeterselie en snijd de peterselie fijn.

Rasp en pers de citroen.

Pel de geroosterde aubergines als ze iets afgekoeld zijn en meng ze met de roomboter, bladpeterselie, citroen en crème fraîche en pureer het geheel.

Breng op smaak met zout en peper.

Voeg de rest van de knoflook toe.

Bak het vlees gaar in een grillpan.

Breng eventueel op smaak met zout en peper.

Schep de auberginepuree op een bord en serveer met het vlees op de puree.

Vorb. tijd: - min.

Bereidingstijd: 25 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Geroosterde bol met pesto-casselerrrib.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-03

Ingrediënten

1 bol, Italiaanse
2 el boter, kruiden-
50 g casselerrrib in pesto
2 el mosterd-
honingdressing
1 bl mozzarella
1 paprika, rode, kleine
1 zk sla-melange (75 g)

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de grill voor op hoogste stand.
Snij de bol open.
Besmeer de bol dik met kruidenboter.
Was de paprika.
Maak de paprika schoon.
Snij de paprika in repen snijden.
Snij de mozzarella in plakjes.
Verdeel de paprika over broodhelften.
Leg de plakjes mozzarella op de paprika.
Schuif de bol ca. 10 cm onder hete grill.
Laat de kaas in ca. 5 min. smelten.
Scheep de dressing door sla.
Beleg de bol met de casselerrrib en klap de bol dicht.
Serveer de sla er apart bij.

Gevulde aardappelen met pesto en spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2007

Ingrediënten

12 aardappelen, kleine
125 g ontbijtspek,
plakjes
90 g pesto alla genoveze
125 ml room, zure
750 g wokgroenten,
Italiaans

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 547
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 54 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardappelen.
Breng de aardappelen in een diepe pan onder water met wat zout aan de kook.
Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.
Kook de groenten in een diepe pan ruim kokend water met wat zout in ca. 5 min. gaar.
Giet de groenten af.
Bak de plakjes spek in een hete droge koekenpan in ca. 5 min. uit.
Halveer de aardappelen.
Hol de aardappelen een beetje uit.
Meng de groenten met het aardappelkruim en de pesto.
Verdeel de hete aardappelen over 4 borden.
Vul de aardappelen met het groentemengsel.
Verdeel de zure room (sour cream) over de aardappelen.
Leg de plakjes spek op de room.

Gevulde tomaat met gehakt.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

150 g gehakt, runder-, mager
1 el kaas, 20+, geraspte
1 tn knoflook
1 tl mosterd
1 tl olie, kokos-
- peper
- peper, cayenne-
2 tomaten, vlees-, grote
½ ui

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 402
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 8 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Even een snelle maar wel gezonde maaltijd op tafel zetten omdat je druk bent. Deze gevulde tomaat met gehakt is daar perfect voor. Zo gemaakt en de oven doet de rest.

Verwarm de oven voor op 150°C.
Snijd de kap van de tomaten en leg deze opzij.
Hol met een lepel de tomaten uit.
Doe het gehakt in een kom en voeg er naar smaak peper, cayennepeper en mosterd aan toe.
Snijd de ui en in kleine stukjes en fruit deze in een koekenpan met 1 tl kokosolie.
Pers de knoflook erboven uit.
Zodra de ui klaar is, voeg je het gehakt toe.
Bak het gehakt totdat het een goudbruine kleur heeft.
Haal het gehakt uit de pan en meng het eventueel met het vlees van de tomaat.
Vul de tomaten en strooi bovenop wat kaas.
Zet de tomaten (en de kapjes) in een ovenschaal en schuif de schaal voor 10 tot 15 min. in de oven.
Serveer de tomaten met het kapje.

Hamburger.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Janneke's

Ingrediënten

- boter
- 1/2 sn brood, wit-
- 200 g gehakt, hoh
- kaas, gesneden
- melk
- paprika, fijngesneden
- 1 el paneermeel
- paneermeel
- peterselie
- ui, fijngehakt

Bereidingstijd: - min.
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

Vorbereiding:

Week het ontkorste witbrood in wat melk zodat het goed vochtig wordt.

Knijp het witbrood voorzichtig uit.

Meng het witbrood goed met het gehakt en paneermeel.

Rol het gehakt dun uit (1/2 cm).

Bedek elke kant van het gehakt met paneermeel en peterselie.

Steek met een klein glas of iets dergelijks kleine hamburgertjes uit het gehakt.

Paneer daarna de randjes van de hamburgertjes.

Bereiding:

Doe boter in het pannetje.

Leg het hamburgertje in het pannetje.

Voeg wat paprika en ui toe aan het hamburgertje.

Laat beide kanten van het hamburgertje 2 minuten bakken.

Leg na het keren een plakje kaas op de hamburger.

Laat de kaas smelten onder de grill.

Hamburgers met barbecuesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
4 hamburgers, magere
1 el olie, olijf-
2 tl saus, soja-
80 ml saus, tomaten-
2 tl saus,
Worcestershire-
½ el suiker
1 ui, kleine,
fijngesnipperd,

Bereiding.

Bereid eerst de saus:

Verhit de olie en fruit de ui.
Voeg de azijn, de suiker, de tomatensaus, de
Worcestershiresaus en de sojasaus toe.
Roer alle ingrediënten goed door elkaar en
verhit de saus.
Laat het 2-3 min. zachtjes koken.
Laat de saus daarna afkoelen.

Bereiding vlees:

Bak de hamburgers 8-10 min. per kant op de
barbecue.
Serveer de hamburgers met de saus.

Tip:

Gebruik hamburgers op basis van kalkoen- of
kipgehakt of extra mager rundergehakt.

Bereidingstijd: 10 min.

Bbq-tijd: 8-10 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

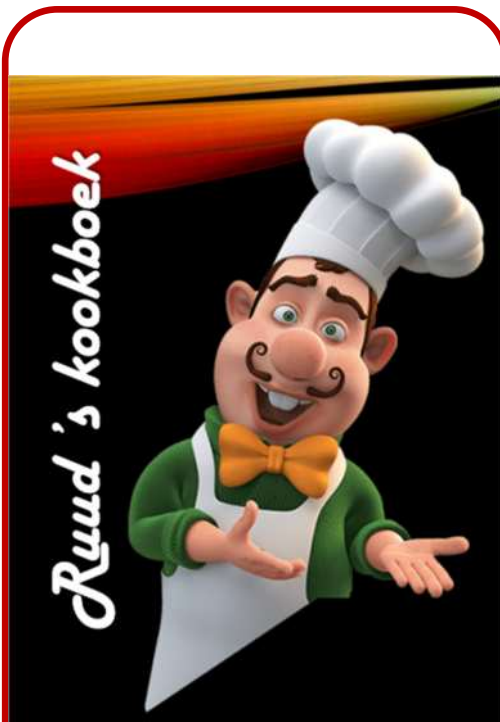
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Hamlappen in mosterdsaus met roergebakken andijvie.



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

Ingrediënten

700 g aardappelen, vastkokende, geschild
600 g andijvie, gesneden
500 g hamlappen
1 dl room, kook-, light
1 el mosterd
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen gaar.
Bestrooi de hamlappen met peper en zout.
Verhit 2 el olie in een koekenpan.
Braad de hamlappen bruin en gaar in de olie.
Schep de hamlappen uit de pan.
Blus het braadvocht af met 1 dl water.
Laat het braadvocht ca.2 min. koken.
Voeg de room en de mosterd toe aan het braadvocht.
Roer het braadvocht tot een gladde saus.
Voeg de hamlappen toe aan de saus.
Laat de hamlappen op een laag vuur ca.5 min. sudderen.
Voeg evt. nog een scheutje water toe als de saus te dik wordt.
Verhit 2 el olie in een wok.
Bak de ui glazig in de wok.
Voeg in delen de andijvie toe.
Schep de andijvie om tot alle andijvie is geslonken.
Breng de andijvie op smaak met peper.
Serveer de aardappelen en andijvie met de hamlappen in mosterdsaus.

Tip:

Vervang het water door wat witte wijn.

Bereidingstijd: 30 min.
Kooktijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 447
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 36 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
Onverzadigd vet: 4 g
Verzadigd vet: - g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Hartige crêpes met ham en ei.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

1 hv bieslook, in
ringetjes
350 g bloem
8 el boter
12 eieren
8 pl ham
75 g kaas, belegen,
geraspt
600 ml melk
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 460
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 2 g
Zout: 1 g

Bereiding.

Klop 4 eieren, de melk en de bloem met een garde tot een glad beslag.

Verhit een klontje boter in een grote koekenpan.

Giet een beetje van het beslag in de pan en beweeg die heen en weer zodat het beslag egaal over de pan wordt verdeeld (de crêpes mogen flinterdun zijn, dus giet niet te veel beslag in de pan).

Bak de crêpes ca. 2 min. per kant en bewaar ze op een bord met een deksel erop zodat ze warm blijven.

Verwarm om te vullen een koekenpan en leg een crêpe erin.

Verdeel wat geraspte kaas en kleingesneden ham erover.

Breek 1 ei in het midden van de crêpe en vouw de zijken naar binnen.

Breng het op smaak met een snufje zout en een snufje versgemalen peper en bak het geheel ca. 5 min., tot het ei gegaard is.

Bestrooi het ei met wat bieslookringetjes.

Herfstpannenkoek met andijvie, spek en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 g andijvie,
gewassen, fijngesneden
50 g boter, room-
190 g kaas, jong
belegen, plakken
8 pannenkoeken, naturel
250 g spekblokjes,
gerookte
4 el stroop, schenk-
2 uien, gesnipperd

Bereidingstijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 886

Eiwit: 32 g

Koolhydraten: 61 g

Suiker: 26 g

Natrium: - mg

Vet: 56 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 28 g

Vezels: 5 g

Groente: 175 g

Zout: 4,1 g

Bereiding.

Smelt 15 g boter in een koekenpan.

Bak het spek en de ui in 4 min. knapperig.

Voeg de andijvie in porties toe en laat al omscheppend slinken.

Besmeer intussen de pannenkoeken met stroop.

Verdeel de andijvie met het spek en de kaas over de pannenkoeken.

Rol ze los op.

Smelt in 2 koekenpannen de rest van de boter.

Leg de pannenkoeken in de boter.

Bak de pannenkoeken, met een deksel op de pannen, 4-5 min. op een laag vuur, tot de pannenkoeken warm zijn en de kaas gesmolten is.

Leg de pannenkoeken op 4 borden en serveer.

Tip:

Liever geen vlees? Vervang de spekblokjes door plakjes gekookt ei.

Hutspot met worst en appelstroopjus.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, stampot-
2 appels (bijv. Elstar)
60 g boter, room-
500 g groente, hutspot-
1 el stroop, appel-
2 el suiker
1 ui
375 g worst, rook-,
Gelderse

1 pureestamper

Bereiding.

Verhit in een hapjespan 20 g boter. Schep er de hutspotgroente door en bak in 12-15 min. zachtjes gaar. Kook intussen de aardappelen gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de rookworst in 4 stukken en halveer elk stuk in de lengte. Snijd de ongeschilde appels in partjes en verwijder het klokhuis. Verhit in een koekenpan 20 g boter. Bak de worst in 6-8 min. gaar en knapperig (keer regelmatig). Smelt in een tweede koekenpan de laatste 20 g boter. Bak de appelpartjes in 2-3 min. per kant goudgeel. Bestrooi de appel met de suiker en bak nog 1 min. tot de suiker is gekaramelliseerd en aan de appel plakt. Neem de worst uit de pan. Fruit in het bakvet de ui. Voeg de stroop en 125 ml water toe en laat de jus 1-2 min. zachtjes koken. Leg de worst terug in de jus en houd op laag vuur warm. Giet de aardappelen af en vang een kop kookvocht op. Stamp de aardappelen met de hutspotgroente en voldoende kookvocht tot een smeuge stampot. Breng op smaak met peper. Schep de stampot op 4 borden. Leg er de appeltjes op. Schep de worst met de jus erbij.

Tips:

Een lepeltje appelstroop door de jus is altijd een goed idee. Het geeft kleur en een diepere smaak. Vervang voor een stampot met minder koolhydraten de aardappelen door pastinaak. Kook of rooster de pastinaak in de oven en stamp met de hutspotgroente tot een grove stampot.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 740
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 79 g
w/v suikers: 27 g

Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 10 g
Groente: 150 g
Zout: 2 g

Kaas, ananas en hamtosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

2 sch ananas
4 sn brood, wit-
2 pl ham
2 pl kaas
- kerrievoeder

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Leg de kaas, ananas en ham op 2 sneetjes brood.
Strooi wat kerrievoeder over de ham.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood.

Kabeljauw met knapperige bacon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: C1000

Ingrediënten

1 zk aardappelpuree
4 pl bacon
4 tk basilicum, verse
2 sn brood, wit-
400 g kabeljauwfilet
3 dl melk
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

Bereiding.

Snijd het witbrood in stukken.
Breed de puree met de melk en 4 dl water.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Doe de puree over in een ingevette ovenschaal.
Neem de blaadjes basilicum van de steeltjes.
Hak de blaadjes met het brood en 2 el van de olie in een keukenmachine fijn.
Bestrooi de vis met peper en weinig zout.
Leg op elk stukje vis een plakje bacon.
Leg de vis op de puree.
Strooi het broodkruimmengsel over de aardappelpuree.
Laat de vis ± 7 min. garen in een voorverwarmde oven.
Neem de schaal uit de oven en serveer het gerecht direct.

Tip:

Lekker met gekookte worteltjes.

Wijntip:

Canaletto, Pinot Grigio, wit, droog, Italië.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1535
Energie kcal: 365
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfskoteletjes met kruiden en prosciutto.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: No-nonsense
barbecueën

Ingrediënten

4 lamskoteletjes (± 250 g)
6 plk prosciutto, dunne
1 bs rozemarijn
1 bs salie
1 bs tijm

Bereiding.

Sla koteletjes voorzichtig plat.
Vorm een kruidenbosje aan een kant van de koteletjes.
Maal er wat zwarte peper over.
Wikkel rond alle koteletjes een plakje prosciutto.
Verhit de bakplaat van barbecue.
Druppel wat olijfolie op de bakplaat.
Leg koteletjes op de bakplaat op de kant van het kruidenbosje.
Bak de koteletjes 5 min. (tot prosciutto er krokant uitziet).
Keer de koteletjes om.
Bak de koteletjes nog eens 5 min.
Zet barbecue uit.
Wikkel de koteletjes in aluminiumfolie.
Leg de koteletjes 10 min. op de hete barbecue deksel.
Haal de koteletjes van de deksel.
Laat de koteletjes nog 5 min. rusten
Serveer de koteletjes.

Bereidingstijd: 45 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Kalfspastei met champignons (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

1 ei
5 g gist, gedroogde
100 g margarine (Becel)
100 ml melk
5 g suiker
250 g tarwebloem, fijne
5 g zout

Voor de vulling:

250 champignons
- peper, versgemalen
500 g ragout, kalfs-
1 ui
- zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor het deeg goed door elkaar tot een luchtig deeg is ontstaan.

Laat dit minimaal 1 uur rusten onder een vochtige doek.

Weeg 150 g van het deeg af en maak er een bol van (dit is voor de deksel en de versiering van de pastei).

Rol het andere gedeelte uit.

Leg een stukje vetvrij papier in een bakvorm.

Leg het deeg mooi passend in de bakvorm.

Vul dit met een lepel met de kalfsragout.

Snij de champignons en de ui klein en bak dit kort aan met een beetje margarine in een koekenpan.

Breng het ui-champignonmengsel vervolgens op smaak met versgemalen peper en zout.

Smeer het ui-champignonmengsel uit over de ragout.

Rol de plak deeg voor het deksel uit.

Leg de deksel op de vlaai en snijd het restant eraf.

Van de restanten maak je blaadjes en bloemetjes en leg deze mooi in patroon op de deksel.

Bestrijk de vlaai met het ei en bak hem in je Airfryer. (45min.-150°C).



Bereidingstijd: - min.

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

Kalfstong in madeirasaus met pommes duchesse.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Vlaamse top 10

Ingrediënten

Voor de tong in de kalfsbouillon:

1 kalfspoot, in 3-4 stukken
1 bol knoflook
4 kruidnagels
4 laurierblaadjes
1 kl peperbolletjes, zwarte (of wat grof gemalen zwarte peper)
2 preien
1 tk rozemarijn
4 stl selderij
4 tk tijm
1 tong, kalfs-
2 uien
4 l water
4 wortels, dikke
- zout

Voor de saus:

60 g bloem (voor de roux)
60 g boter (voor de roux)
- boter
1½ l bouillon, kalfs-
½ citroen
500 g champignons, Parijse, kleine
1 tn knoflook
15 cl madeira

Voorbereiding.

Leg de kalfstong in een pot met gezouten water.
Zet het vlees een nachtje in de koelkast.
Leg de tong nadien enkele uren in water om te ontzilten.

Bereiding.

De blanke fond met tong:

Zet een grote kookpot of soepketel gevuld met water op een matig vuur.
Spoel alle bouillongroenten schoon.
Snijd de wortelen, de prei en de selderij in grove stukken.
Gebruik ook wat loof van de selderij.
Doe de groenten in de pot met water.
Pel de uien, snijd ze in grove stukken.
Snijd de bol knoflook overlans in tweeën en gooi de helften in de pot, samen met de stukken ui.
Doe de peperbolletjes in een vijzel en kneus ze (of gebruik grof gemalen zwarte peper).
Doe de peper samen met de kruidnagels, de laurierblaadjes, de rozemarijn en de takjes verse tijm in de bouillon.
Voeg ook een snuf zout toe.
Breng de groentebouillon aan de kook.
Leg vervolgens de stukken kalfspoot in de warme bouillon, samen met de kalfstong.
Laat de bouillon met de kalfspoot en de tong 90 min. sudderen, tot het vlees gaar is.
Haal de botermalse kalfstong uit de bouillon.
Laat het vlees wat afkoelen.
Schep nadien het laagje vet dat aan het oppervlak drijft weg (zo krijg je een smaakvolle en ontvette bouillon).

De aardappeltorentjes:

Schil de aardappelen, snijd ze in grote stukken en kook ze gaar in water met een snuf zout.
Giet de aardappelen af en zet de pot nog kort op het vuur, zodat het laatste restje kookvocht wegdamp.
Roer de aardappelen door de passe-vite, zodat je een fijn puree krijgt.
Scheid de eieren en roer de dooiers zorgvuldig door de puree (het eiwit gebruik je niet).
Voeg wat zout toe, roer die goed door en schep de puree in een (plastic)sputzak, voorzien van een breed gekartelde spuitmond.
Leg een bakmatje of een vel bakpapier op een vlakke ovenschaal.
Spuit daarop identieke torentjes van aardappelpuree, die zo'n 4 cm. breed en hoog zijn.

Ingrediënten (vervolg):

1 snf peper, cayenne-
- peper, versgemalen
2-3 tk peterselie, krul-
1 sjalot
2 el tomatenpuree,
geconcentreerde
- zout

Voor de pommes duchesse:

1 kg aardappelen,
loskokend
4 eieren
- zout

Bereidingstijd: - min.
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

Zet de pommes duchesse opzij tot 20 min. voor het serveren.

De madeirasaus:

Schenk de bouillon van de groenten en de kalfspoot door een zeef.
Gooi de uitgekookte groenten en de stukken poot weg.
Maak nu de roux voor de saus.
Smelt de boter in een pot op een matig vuur.
Scheep de bloem bij de bruisende boter en roer het met de garde door.
Laat het stevige mengsel kort bakken, zodat de bloemsmaak verdwijnt.
Scheep een deel van de kalfsbouillon bij de roux en roer het met de garde door.
Laat de saus binden.
Voeg extra bouillon toe als de saus te dik is.
Houd de saus warm op een zacht vuur.
Voeg de tomatenpuree toe en roer het goed door.
Proef de saus en kruid ze met wat versgemalen peper en een snufje zout.
Borstel de paddenstoelen schoon en snijd elk exemplaar in kwartjes.
Houd ze even opzij.
Pel de sjalot en snipper die in zo fijn mogelijke stukjes.
Plet de knoflook tot pulp.
Smelt een klontje boter in een braadpan op een matig vuur.
Bak de kwartjes champignon goudbruin.
Voeg na enkele min. de knoflookpulp toe, gevolgd door de snippers sjalot.
Kruid de paddenstoelen met een beetje peper en zout.
Pluk intussen enkele takjes krulpeterselie, spoel ze schoon en snipper het kruid zo fijn mogelijk.
Scheep de gebakken champignons in de saus en laat ze kort pruttelen.

Afwerken en serveren:

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Giet de maderita in de saus, voeg wat citroensap toe, roer, proef en kruid ze naar smaak met wat versgemalen peper (of een beetje cayennepeper) en zout.
Voeg tenslotte de snippers krulpeterselie toe.
Schuif de pommes duchesse in de hete oven van 180°C.
Gaar ze goudbruin in ca. 20 min.
Neem er de (deels) afgekoelde kalfstong bij en pel het vel (een taai vlies) ervan af (doe dit zorgvuldig).
Achteraan de tong zit een stuk vet...snijd dit weg.
Gebruik een vlijmscherp mes om de kalfstong



Kalfstong

te snijden.

Snijdt het botermalse vlees in dunne plakjes (ca. ½ cm dik).

Schik op het bord van elke tafelgast enkele lapjes kalfstong en lepel er een flinke schep madeirasaus met paddenstoelen over.

Serveer het gerecht met de aardappeltorentjes.

Tip:

Bewaar de rest van de gezeefde kalfsbouillon voor de bereiding van diverse soepen en sauzen. Vries de bouillon in porties in.

Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

1 el bloem
8 pl deeg, hartigetaart-,
ontdooit
1 ei, losgeklopt
200 g ham, Parma-
200 g frambozen
1 kg kalkoenfilet, aan
een stuk
1 tk munt, verse
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 45-60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi het werkvlak licht met de bloem.
Leg de velletjes deeg in een rechthoekige vorm met een 1/2 cm overlap aan elkaar en druk de randen goed vast.
Snijd de kalkoenfilet aan een kant in en klap het stuk vlees open.
Bestrooi het met een beetje zout en versgemalen peper.
Verdeel de Parmaham erover.
Leg de frambozen in het midden van de ham in de lengte van het stuk vlees en snipper er wat munt over.
Vouw de ham voorzichtig over de frambozen en vouw daarna het kalkoenvlees eroverheen.
Bestrooi de rollade met wat zout en versgemalen peper.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Leg de gevulde rollade op de lap deeg en vouw het deeg er netjes aan alle kanten omheen.
Snijd hier en daar bij en versier de rol eventueel met restjes van het deeg.
Bestrijk het deeg met ei en leg de rol op een bakplaat.
Bak de rollade in 45-60 min. gaar en mooi goudbruin.
Laat de rollade voor het opdienen nog even rusten.

Kerrie daging.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

1 schf citroen
2 daoen salam
1 tl djahé
½ tl djinten
- kaneel
1 tl kerrie
1½ tl ketoembar
½ tl knoflookpoeder
1 tl koenjit
100 g kokos
- kruidnagelen
1 tl laos
- nootmuskaat
- olie, olijf-
- santen
1 tl sereh
1 tl suiker, basterd-
- tomaten
5 uien, rode (of 3 uien,
gewone)
- vetsin
500 g vlees, mals (of
kip)
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bak de kokos bruin in wat olie op een laag vuurtje.

Snijd het vlees of de kip in stukken en breng het aan de kook in 1 kopje water.

Maak de uien, de tomaten en andere ingrediënten voor zover nodig fijn.

Fruit de kerriepoeder in wat olie.

Voeg dan de kip of vlees (gaar) toe en laat het ca. 3 min. verder fruiten.

Voeg dan de rest van de ingrediënten toe.

Voeg het salamblad, het citroensap en het ⅓ gesmolten santenblok toe.

Zet het vuur even hoog tot het begint te koken.

Zet het vuur daarna weer laag en laat het geheel gaar sudderen.

Bereidingstijd: - min.

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

Knapperige wraps met spinazie en gehakt.



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

Ingrediënten

300 g gehakt, runder-
200 g kaas, witte
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
600 g spinazie
140 g tomatenpuree
6 tortilla's, volkoren, XL
- zout

1 ovenschaal (20x30
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Verhit 1 el olie in een hapjespan.
Voeg de spinazie in delen toe, laat het slinken en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Vet de ovenschaal in met de rest van de olie.
Scheep de spinazie in een zeef en duw er met een lepel het overtollige vocht uit.
Doe het gehakt in een kom en voeg $\frac{3}{4}$ van de tomatenpuree toe.
Verkruimel er $\frac{3}{4}$ van de witte kaas boven.
Breng het op smaak en meng het goed door elkaar.
Bak het gehakt kort in een koekenpan.
Verdeel het gehaktmengsel en de spinazie over de wraps.
Rol de wraps op en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.
Bestrijk de wraps met de rest van de tomatenpuree, verdeel er de rest van de kaas over en bak ze in 10-15 min. in de oven knapperig.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 627
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Knoflookstokbrood met salami.



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

Ingrediënten

1 baquette, afbak
100 g roomkaas met
knoflook & kruiden
8 pl salami

Bereidingstijd: 18 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 294
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 28 g
Suiker: - g
Natrium: 620 mg
Vet: 16 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de baguette in plakjes maar snijd de onderkant niet helemaal door.
Vul de insneden met roomkaas en de halve plakjes salami.
Bak de baguette volgens de aanwijzingen op de verpakking goudbruin en knapperig.

Maaltijdsalade van kropsla met rookvlees en geitenkaas.



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

Ingrediënten

1 appel, groene
- bieslook, verse
4 sn brood, volkoren-
2 el citroensap
300 g doperwten,
diepvries
200 g geitenkaas, verse
500 g krieltjes
1 tl mosterd
2 el olie, olijf-
1 bs radijs
100 g rookvlees
1 krp sla
3 uitjes, bos-

Bereiding.

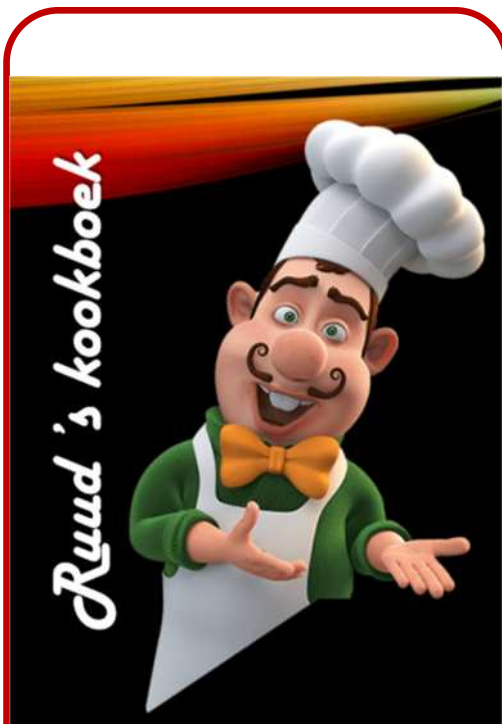
Kook de krieltjes in 8-10 min. gaar.
Laat de krieltjes afkoelen.
Kook de doperwten volgens de verpakking gaar.
Was de sla.
Verwijder de lelijke bladeren van de sla.
Scheur de sla in stukjes.
Snijd de radijs in dunne schijfjes.
Snijd de krieltjes in plakjes.
Snijd de appel (met schil) in dunne plakjes.
Meng de sla met radijs, doperwten, aardappel en appel.
Snijd de rookvlees in reepjes.
Meng de rookvlees door de salade.
Klop de mosterd, olie en citroensap tot een dressing.
Meng de dressing voorzichtig door de salade.
Verkruimel de geitenkaas over de salade.
Rooster de volkoren boterhammen.
Knip de bieslook over de salade.
Serveer de salade met het geroosterd brood.

Tip:

Meng de aardappelplakjes half warm met wat extra citroensap voor een frissere salade.

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

Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Ingrediënten (vervolg):

Voor de saus:

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

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

Mexicaanse spruitjes met biefstuk.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: DeKaMarkt

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

Lekker met jalapeñopeper.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: 5 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2341

Energie kcal: 560

Eiwit: 32 g

Koolhydraten: 35 g

w/v suikers: 6 g

Natrium: - mg

Vet: 30 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 13 g

Vezels: 8 g

Groente: - g

Zout: 2 g

Mosselen met pittige worst-tomatensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slangk
Bron: Carta-Cora

Ingrediënten

200 g chorizoworst, dik gesneden
100 g ham, rauwe
4 tn knoflook
1 laurierblaadje
6 el olie, olijf-
4 tl paprikapoeder
1 mp peper, cayenne-
- peper versgemalen
4 el peterselie, gehakte
2 uien, grote
3 dl wijn, witte, droge

Voorbereiding:

Maak de uien schoon en snipper ze grof. Snijd de worst en de ham in stukjes. Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes. Verhit de olie in een grote pan. Bak hierin de ui zacht, maar niet bruin. Pel de knoflook en pers die boven de ui uit. Voeg de worst, de ham, de tomaten, het paprikapoeder, de cayennepeper, de peterselie, de wijn, het laurierblaadje en wat versgemalen peper bij de uien. Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het zonder deksel zachtjes koken tot bijna alle vocht verdampt is. Maak de mosselen stuk voor stuk schoon onder stromend water; verwijder kapotte exemplaren.

Bereiding:

Verdeel de schoongemaakte mosselen over het worst-tomatenmengsel. Breng het geheel met een deksel op de pan, op hoog vuur aan de kook. Kook de mosselen in ca. 8 min. gaar. Schud tijdens het koken de pan goed om (de mosselen zijn gaar als ze open zijn). Schep de mosselen met de saus in een voorverwarmde schaal en serveer.

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Nem ran - Vietnamese keizerlijke loempiaatjes.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje, snack
Keuken: Vietnamese
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

- olie, zonnebloem- (om te frituren)
20 vl rijstpapier,
gedroogd

Voor de vulling:

100 g garnalen, cocktail-
, gepeld, fijngehakt
250 g gehakt, varkens-,
mager
1 tn knoflook, geperst
- peper
1 snf suiker
3 uitjes, lente-,
fijngehakt
25 g vermicelli, glas-, in
water geweekt
1 worteltje, geraspt
1 el vissaus
- zout

Bereiding.

In Frankrijk is de Vietnamees wat bij ons de Chinees is: een eenvoudig, vaak goedkoop restaurant. Het populairste voorgerecht is er nems.

Laat de glasvermicelli uitlekken.
Druk de vermicelli tussen vellen keukenpapier droog.
Snijd de glasvermicelli grof.
Meng de ingrediënten voor de vulling goed door elkaar
Vul een schaal met heet water (net te warm voor je vingers).
Pak een velletje rijstpapier bij de hoeken en doop het heel eventjes in het water, zodat het zacht wordt (natuurlijk scheuren er een paar; die gooi je weg).
Leg het velletje op een schone doek en doe er een hoopje vulling op.
Maak er een pakketje van, zoals de visman een vis in een krant rolt: rollen, zijkanten naar binnen vouwen, doorrollen.
Ze moeten redelijk strak zitten, maar pas op voor scheuren (lengte ca. 8 cm).
Frituur de nems goudbruin in olie van 180°C.
Leg op elke nem wat blaadjes munt.
Pak hem in een slablad.

Sausje:

Meng de ingrediënten (m.u.v. het water) goed door elkaar.
Verdun het sausje naar smaak met water.

Ingrediënten (vervolg)

Om te serveren:

- muntblaadjes, verse
- sla, krop-, gewassen
(hele blaadjes)

Voor het sausje:

- 2 el limoensap
- 2 rawits, gehakte
(pepertjes)
- 1 el suiker
- 1 el vissaus
- water

Bereidingstijd: - 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

Notenstol met rookvlees en geitenkaas.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dekamarkt

Ingrediënten

50 g bessen, blauwe
25 g boter, room-
4 el kaas, geiten-,
smeerbare
1 el pompoenpitten,
geroosterde
100 g rookvlees, runder-
4 pl stol, noten-, met
amandelspijs, luxe

Bereiding.

Schep met een lepel de spijs uit de plakken notenstol en bestrijk de plakken ermee aan één kant.

Verhit de boter in een koekenpan.

Bak de plakken stol op de bestreken kant ca. 3-5 min. op een laag vuur tot de spijs licht gekarameliseerd is.

Leg de plakken met de gebakken kant naar boven op een schaal en verdeel achtereenvolgens de geitenkaas, het rookvlees en de blauwe bessen erover.

Garneer het geheel met de pompoenpitten.

Tip:

Serveer de rest van de geitenkaas en het rookvlees op een toastje bij de borrel.

Bereidingstijd: 10 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1275

Energie kcal: 305

Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 34 g

w/v suikers: 17 g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: 2 g

Oma's sudderlappen.



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

Ingrediënten

35 g boter
2 kruidnagels
1 laurierblad
2 sn ontbijtkoek
- peper
750 g runderlappen
1 ui, in ringen gesneden
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de boter.
Bak het vlees bruin.
Voeg de ui toe aan het vlees.
Fruit de ui 5 min. mee.
Neem het vlees uit de pan.
Bestrooi het vlees met wat peper en zout.
Leg het vlees terug in de pan.
Voeg het laurierblad toe aan het vlees
Voeg de kruidnagels toe aan het vlees.
Voeg 1½ dl water toe aan het vlees.
Laat het vlees afgedekt in ca. 2½ uur gaar stoven.
Voeg na 2 uur de verkruimelde koek toe.

Tip:

Variatie 1 - met stoofpeertjes en kaneel.
Voeg met het water ook een ½ kaneelstokje toe.
Voeg na 2¼ uur 250 g kant-en-klare stoofpeertjes in partjes toe.

Variatie 2 - met wortel en zoetzuur-uitjes.
Fruit met de ui 1 in plakjes gesneden winterwortel mee.
Vervang de ontbijtkoek door 6 el zilveruitjes.

Variatie 3 - met uien en Indonesische kruiden.
Neem 4 uien in plaats van 1.
Vervang het laurierblad en de kruidnagels door een ½ tl sambal oelek.
Bak de inhoud van 1 zakje nasikruiden (Conimex) met de uien mee.
Voeg geen ontbijtkoek toe.

Variatie 4 - met groenten, tijm en witte wijn.
Fruit met de ui 2 tomaten in stukjes mee.
Vervang de kruidnagels door 1 tl tijm.
Voeg in plaats van water 1 dl witte wijn toe.
Vervang de koek door een ½ groene paprika in stukjes en ¼ komkommer in plakjes.

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



Menugang: Hoofd-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LekkerVanBijOns.be

Ingrediënten

Voor de pannenkoeken:

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

Voor de vulling:

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

Bereiding.

De pannenkoeken.

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

De vulling.

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

Bereidingstijd: 30-45 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



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

Pangsit I.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Chinese
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

200 g garnalen (blikje)
500 g gehakt, varkens-
1 tl knoflookpoeder
- olie, arachide-
- pangsitvellen
- peper
- zout

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Knead het gehakt met alle kruiden goed door elkaar.

Draai er kleine balletjes van.

Vouw de balletjes in de pangsitvellen.

Bak ze in de olie lichtbruin.

Paprikasoep met worst.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen,
kruimelige
500 ml bouillon,
groente-
1 el olie, olijf-
1 pt paprika's, rode,
gegrilde
- peper
2 el peterselie, verse
400 g tomatenblokjes
1 ui
2 worsten, verse
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine partjes.
Zet water op voor de groentebouillon.
Voeg een bouillonblokje toe aan het water.
Voeg de aardappelpartjes toe aan het water.
Laat de aardappelen 10 min. koken op een laag
vuur.
Snijd de worst in dikke plakken.
Bak de plakken worst in een hapjespan.
Haal de worst uit de pan.
Snipper de ui.
Fruit de ui in het bakvet van de worst.
Snijd de stukken paprika klein.
Voeg de paprika en de tomatenblokjes bij de ui.
Verwarm het geheel ongeveer 5 min.
Schep de groenten bij de bouillon.
Verwarm de soep nog even.
Brend de soep op smaak met peper en zout.
Verdeel de soep over 4 grote soepkommen of
diepe borden.
Verdeel de worst over de 4 porties soep.
Verdeel de peterselie over de porties soep.

Tip:

Lekker met versgebakken brood en een glas
bobbier.

Bereidingstijd: 30 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pizzaflappen met paprika en salami.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

8 pl bladerdeeg, ontdooid
50 g kaas, belegen, geraspt
1 el kruiden, Italiaanse
1 bl mozzarella, in stukjes
1 paprika, in stukjes
8 pl salami, in reepjes
100 g saus, tomaten- (of
100 g gezeefde tomaten)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de tomatensaus met de kruiden.
Verdeel ca. 1 el tomatensaus over elk plakje bladerdeeg (houd de randen van het bladerdeeg vrij).
Verdeel de paprika, de mozzarella en de salami aan één kant van de flappen.
Vouw de flappen diagonaal met de punten naar elkaar dicht.
Vouw de randjes naar binnen en druk deze goed aan.
Bestrooi de bovenkant met geraspte kaas en bak de pizzaflappen in de oven in ca. 15 min. gaar en goudbruin.

Tip:

Serveer een paar van deze pizzaflappen als hoofdgerecht met extra paprika en/of een groene salade.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 280
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Poffertjeshapje met geitenkaas, honing en prosciutto.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 36
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
- boter, gesmolten
1 ei
1 el honing, vloeibare
150 g kaas, geiten-,
zachte
12 pl prosciutto, elk in 3
stukken 200 g meel,
bak-, zelfrijzend
2 dl melk
1 mp zout

Bereidingstijd: 20 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
Zout: - g

Bereiding.

Zeef het zelfrijzend bakmeel en meng met het zout.

Voeg melk, geitenkaas, honing en ei toe.

Mix het geheel tot een glad beslag.

Bestrijk de kuiltjes van een warme poffertjespan met gesmolten boter.

Vul de kuiltjes voor $\frac{3}{4}$ met het beslag.

Bak de poffertjes op matige vuur tot de bovenkant bijna droog is en draai ze om.

Bak deze kant goudbruin.

Wikkel een stukje prosciutto om elk poffertje en steek het vast met een cocktailprikker.

Verdeel ze over 4 borden.

Garneer met een klein blaadje basilicum.

Prei-gehakttaart.



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

Ingrediënten

- boter of margarine
4-6 pl deeg, blader-, diepvries
2 eieren
300 g gehakt
1 el maïzena
1 tl majoraan
1 el olie
- paneermeel
- peper
600 g prei
1 bk room, zure
50 g spek, doorregen, in blokjes
1 ui, kleine
- zout

- springvorm Ø 24 cm

Bereiding.

Snijd de prei in ringen en was ze.
Snipper de ui.
Bekleed de beboterde vorm met deeg, waarbij de randen van de deeglapjes zijn bevochtigd en elkaar voor ½ cm overlappen en op elkaar zijn gedrukt.
Zet de vorm afgedekt in de koelkast.
Warm de oven voor op 200°C.
Bak de blokjes spek langzaam uit in de olie, laat daarna de ui glazig fruiten.
Doe het gehakt erbij en bak dit al roerend rul.
Bestrooi het met peper, zout en majoraan.
Voeg de preiringen toe.
Roerbak het geheel tot de prei geslonken is.
Laat het mengsel in een vergiet uitlekken.
Bestrooi het deeg in de vorm dun met paneermeel.
Scheep het gehakt-preimengsel in de vorm.
Roer de maïzena door de losgeklopte eieren en klop er de zure room door met een beetje peper en zout.
Schenk dit uit over het prei-gehaktmengsel.
Bak de taart 40 min. op een rooster op 1 richel onder het midden van de oven.
Dek de taart, als die te donker dreigt te worden, de laatste 10 min. af met aluminiumfolie.

Bereidingstijd: - min.
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

Pruimen met spek.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: BudgetKoken.nl,
LeukeRecepten.nl,
Libelle-Lekker.be, Table
d'hotes

Ingrediënten

- cocktailprikkers
16 pruimen, gedroogde,
ontpitte
8 pl spek, ontbijt-

Bereiding.

Laat de pruimen, als ze te hard zijn, 15-20 min. in heet water wellen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Halveer de plakjes ontbijtspek.

Wikkel elke pruim in ½ pl. ontbijtspek.

Zet ze vast met een cocktailprikker.

Schik de pruimen met spek op een bakplaat en bak ze 15 min. in de oven.

Serveer de pruimen warm.

Bereidingstijd: 10 min.

Oventijd: 15 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

Rempah balletjes.



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

Ingrediënten

½ tl djahé
½ tl djinten
1 ei
250 g gehakt, hoh
1½ tl kerrie Djawa
1 el ketjap manis
1½ tl ketoembar
½ tl knoflookpoeder
50 g kokos
- olie, arachide- of
zonnebloem-
4 el paneermeel
1 tl sambal oelek
½ tl serehpoeder
1 sjalotje, fijngehakt
1 snf zout

Bereiding.

Verhit een ruime hoeveelheid olie in een wadjan, wok of frituurpan.
Meng de overige ingrediënten in een kom.
Maak er 12 balletjes van.
Bak deze in de hete olie goudbruin.
Laat ze even uitlekken op absorberend keukenpapier.

Tip:

Serveer de rempah-balletjes met kant-en-klare roedjak sambalsaus, pangang sambalsaus, ketjap sambalsaus of hot sambalsaus.

Bereidingstijd: 15 min.
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

Ribeye met rozemarijnaardappelen.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende
4 el margarine, vloeibare
2 el olie, olijf-
2 tk rozemarijn
600 g sperziebonen
4 varkensribeyes, gemarineerde
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de aardappels schoon.
Snijd ze in partjes.
Leg ze op een bakplaat.
Haal de naaldjes van de rozemarijn.
Besprenkel de aardappelen met olie.
Bestrooi ze met zout en rozemarijnaanaldjes.
Laat de aardappelen in ca. 35 min. in de oven goudbruin bakken.
Maak de sperziebonen schoon.
Kook de sperziebonen in 10 min. beetgaar.
Verhit de margarine in een braadpan.
Bak de ribeye aan beide zijden in 6-10 min. bruin en gaar.
Snijd het vlees in plakjes.
Serveer het vlees met de aardappelen en bonen.

Bereidingstijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 41 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Rösti met spek en ui.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 g aardappelen,
kruimige
2 el bloem
2 eieren
1 tn knoflook
4 el olie, olijf-
- peper
1 tk peterselie
125 g spekreepjes,
gerookte
1 ui

Bereiding.

Snipper de ui.
Verhit in een ruime koekenpan 1 el olie.
Bak de spekreepjes met de ui in 4 min.
knapperig uit.
Schil intussen de aardappelen en rasp ze grof.
Doe de aardappelrasp in een kom.
Pers er de knoflook boven.
Klop de eieren los en meng met de bloem door
de rasp.
Scheep ook de spekreepjes met de ui door het
aardappelmengsel.
Breng op smaak met peper.
Veeg de pan schoon.
Verhit de laatste 3 el olie in de pan.
Scheep het aardappelmengsel in de pan en duw
met een spatel aan tot een stevige koek.
Bak de koek aan beide kanten in 15 min. gaar.
Keer halverwege met behulp van een deksel of
bord.
Hak de peterselie fijn.
Laat de rösti op een bord glijden en snijd hem
in mooie punten.
Bestrooi met de peterselie.

Tip:

Bak van het aardappelmengsel kleine
röstikoekjes en serveer ze als bijgerecht.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 306
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 2 g
Groente: 25 g
Zout: 1,1 g

Röstihapjes met komkommer en rauwe ham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- aardbeien, in reepjes
- ham, rauwe
- komkommerplakjes
- Röstirondjes (5 cm)
- salieblaadjes

Bereiding.

Beleg een gebakken Röstirondje met een plakje komkommer.
Garneer de komkommer met reepjes aardbei, een opgerold plakje rauwe ham en een Salieblaadje.

Bereidingstijd: - min.
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

Schnitzelrolletjes met tapenade en ham.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

4 pl ham, rauwe
4 kalsschnitzels,
ongepaneerde
2 limoenen
4 el olie, olijf
- peper, versgemalen
1 zk peultjes,
schoongemaakt (200 g)
1 zk sperziebonen,
panklare (500 g)
4 el tapenade, groene
olijven
- zout

extra nodig:
- cocktailprikkers

Bereiding.

Boen 1 limoen schoon.
Rasp de groene schil van de limoen dun af.
Pers beide limoenen uit.
Sla de schnitzels, afgedekt met huishoudfolie, nog iets platter.
Bestrijk de schnitzels met de tapenade.
Leg een plak ham op de tapenade.
Rol de schnitzels met de ham op en steek ze vast met een cocktailprikker.
Verhit 3 el van de olie.
Bak de schnitzelrolletjes rondom bruin aan.
Laat de schnitzelrolletjes op een laag vuur, in ca. 15 min. helemaal gaar bakken.
Draai schnitzelrolletjes regelmatig om zodat ze rondom mooi bruin worden.
Kook intussen de peultjes en de sperziebonen in ca. 7 min. in water met zout beetgaar.
Giet de peultjes en de sperziebonen af.
Scheep de rest van de olie, de limoenrasp en het limoenap door de peultjes en de sperziebonen.
Serveer de peultjes en de sperziebonen bij het vlees.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelschijfjes.

Dranktip:

Frisse fruitdrink druif-citroen.

Wijntip:

Giacondi Grillo Sicilia, Italië.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1345
Energie kcal: 320
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Smokey mini-hamburgers.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4 (2 p.p.)
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: -

Ingrediënten

4 augurkjes, zure
200 g gehakt, hoh,
gekruid
4 hamburgerbuns
4 pl kaas, cheddar-
(smeltkaas)
1 tn knoflook
1 tl mosterd
- olie, olijf-
4 pl salami
1 el saus, tomaten-
1 tl saus, Worchester-
1½ sjalotten
- sla (bijv. rucolasla of
eikebladsla)

Bereiding.

Steek rondjes van 4 cm doorsnee uit de hamburgerbuns (2 st. per bun). Als ze erg dik zijn kan je de bovenkant aan de onderzijde en de onderkant aan de bovenzijde van de bun een beetje bijsnijden met een broodmes.
Doe het gehakt met de sjalotten, de geplette knoflook, de mosterd, de Worcestersaus, de tomatensaus en de in hele kleine stukjes gesneden salamiplakjes in een kom. Meng vervolgens alles goed door elkaar. Verdeel het gehakt in 8 porties, de grootte van een walnoot en druk ze plat tot ronde koekjes (je kunt er ook een platte koek van maken en er hamburgertjes uitsteken van 4 cm). Verhit een pan en bak de hamburgertjes in de olijfolie op een matig vuur ca. 2 min. aan elke kant mooi bruin en gaar.
Leg ze vervolgens op een bakplaat. Grill nu de beide helften van de buns (binnenkant naar de hitte toe).
Leg op elk hamburgertje een plakje kaas (uitsteken met rondje van 4 cm) en leg onder de grill tot de kaas net begint te smelten.
Leg op de onderste helft van de bun een beetje sla, de hamburgertjes met smeltkaas, een beetje tomatensaus en de in dunne plakjes overlans gesneden augurkjes.
Werk ze af met de bovenste helft van de bun en steek er in het midden een cocktailprikker door. Serveer ze warm.

Bereidingstijd: 45 min.
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

Stoofpotje van procureur met granaatappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Keurslager

Ingrediënten

1 bouillonblokje, kippen-
30 g granaatappelpitjes
¼ tl kaneel
¼ tl nootmuskaat
- olie, olijf-
¼ tl peper, zwarte
500 g procureur, in
stukken
3 el siroop,
granaatappel-
2 uien, fijngesneden
50 g walnoten

*procureur = varkensnek
zonder been*

Bereiding.

Verhit wat olijfolie in de pan en bak de procureur snel goudbruin.
Haal het vlees uit de pan.
Bak de ui in dezelfde pan glazig en voeg het vlees weer toe.
Voeg de specerijen toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
Doe er water bij tot het vlees net niet helemaal onder staat, breng aan de kook en draai het vuur laag.
Laat een half uur sudderen.
Giet na een half uur de granaatappelsiroop erbij en laat het geheel nog 30-45 min. stoven tot het vlees uit elkaar begint te vallen.
Voeg eventueel nog zout en peper toe.
Rooster de walnoten in een koekenpan.
Hak ze fijn met een mes.
Strooi ze, samen met de granaatappelpitjes, over de stoofschotel.

Bereidingstijd: 90 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 1221
Energie kcal: 291
Eiwit: 17,6 g
Koolhydraten: 7 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 22,6 g
Onverzadigd: 16,6 g
Vezels: - g
Zout: - g

T-bone steak.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperst
2 tl kruiden, taco seasoning
(El Rio)
1 limoen, het sap van
6 el olie, maïskiem-
1 peper, jalapeño-, zaadjes
verwijderd
2 T-bone steaks

Bereidingstijd: - 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

Bereiding.

Vermeng de olie, het limoensap, de knoflook, peper en tacokruiden.

Bestrijk de T-bone steaks hiermee.

Laat ze ca. 2 uur in de koelkast marineren.

Rooster het vlees op de barbecue 5-10 min. (keer het vlees halverwege).

Teriyaki met rundvleesreepjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

350 g rijst, pandan-
1½ el olie, wok-
400 g runderreepjes
2 uitjes, bos-
2 zk Wereld wok
groenten Japanse
teriyaki (IGLO)
- zout

Bereiding.

Snij de bosuitjes in schuine ringetjes.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie.
Roerbak het vlees op een hoog vuur bruin.
Roerbak de bevroren wokgroenten ± 8 minuten in een wok.
Scheep het vlees erdoor.
Scheep de zakjes woksaus erdoor.
Warm alles nog even goed door.
Scheep de bos ui door de rijst.
Serveer de roerbak met de rijst.

Wijntip:

Douglas Green, Cinsaut Pinotage, krachtige rode wijn, Zuid Afrika

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2035
Energie kcal: 485
Eiwit: 40 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes (airfryer).



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Henk Zwiers

Ingrediënten

- beenham
- 1 meergranen afbak-
triangel
- paprikastukjes
- spekjes
- uienringen

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het meergranenbroodje open.
Leg er een plakje beenham tussen, samen met
de spekjes, uien en paprikastukjes.
Bak het in een koude airfryer in 6 min. op 180°C
af.

Varkenshaas met mosselen.



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

Ingrediënten

50 g boter
2 citroenen
1 tn knoflook
4 tn knoflook
1 laurierblad
1 kg mosselen
½ dl olie, olijf-
3 el paprikapasta, rode
½ tl peper, cayenne-
1 tk peterselie
1 el peterselie,
fijngehakte
1 tk selderij
1 ui
750 g varkenshaas
1 dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Snijd de varkenshaas in blokjes van 5 cm en bestrijk ze met de uitgeperste knoflook.

Roer de cayennepeper door de paprikapasta, besmeer de blokjes vlees hiermee en laat ze minstens 24 uur marineren.

Was de mosselen onder stromend water goed schoon en laat ze uitlekken.

Laat de mosselschelpen zich openen in de witte wijn met de ui, de peterselie, het laurierblad en 1 teentje knoflook; verwarm dit geheel 2 min. op hoog vuur.

Neem de mosselen uit de pan en haal ze uit de schelpen.

Zeef het kookvocht.

Verwarm de olie met de boter in een braadpan met dikke bodem en bak de stukjes varkensvlees rondom bruin.

Strooi er zout over en doe de mosselen erbij.

Blus het geheel met het mosselkookvocht en laat dit iets inkoken.

Bestrooi het gerecht met de peterselie en geef er partjes citroen bij.

Serveer direct met stokbrood of pommes frites en een salade.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Verrassende bloemkoolquiche met rookworst.



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

Ingrediënten

6 pl deeg voor hartige taart (diepvries)
4 eieren
75 g kaas, jongbelegen, geraspte
1 kool, bloem-
1 snf peper
2 el peterselie, blad-
200 ml room, slag-
1 worst, rook-, Gelderse (275 g)

En verder:

1 deegroller
1 quiche- of taartvorm, lage (ø 24 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook in een bodem water de bloemkoolrosjes 10 min.
Leg intussen de deegplakjes op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap van ø 30 cm.
Bekleed de vorm met het deeg; klap overhangend deeg terug.
Klop de eieren met de slagroom los.
Voeg de kaas, peterselie en peper naar smaak toe.
Giet de bloemkool af en laat goed uitlekken.
Verdeel de bloemkool met de rookworst over de deegbodem.
Schenk er het ei-kaasmengsel over.
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 35 min. goudbruin en gaar.
Bestrooi eventueel met extra geraspte kaas.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 757
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 38 g
Suiker: 6 g
Natrium: 1127 mg
Vet: 53 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 24 g
Vezels: 4 g
Zout: - g

Victoriabaars met prosciutto en pesto.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Keukenliefde.nl,
KokkerElles.blogspot.com,
Wendy van der Geest

Ingrediënten

300 g baarsfilet,
Victoria-
350-400 g bonen,
sperzie-125 g crème
fraîche
4-5 pl ham, Prosciutto-
- kaas, Parmezaanse-, in
flinters
- olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
2 tl pesto, groene
1 el pijnboompitten
1 kbk tomaten, cherry-,
gehalveerd
(- wijn, witte, een
scheutje)
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd evt. graat uit de vis.
Roer de pesto door de crème fraîche.
Bestrijk 1 zijde van de vis royaal met de pestocrème (houd 1 el achter).
Vouw de vis dicht.
Omwikkel de vis met de Prosciuttoham.
Leg de vis in een licht ingevette ovenschaal.
Verdeel de cherytomaatjes, de pijnboompitten en de Parmezaanflinters eroverheen.
Besprenkel het geheel met wat olijfolie en evt. een klein scheutje witte wijn.
Bestrooi het geheel met wat versgemalen peper en een snuffje zout.
Bak de vis 20-25 min. in de oven (de exacte tijd is afhankelijk van de dikte van de vis).
Kook intussen de sperziebonen beetgaar 4-6 min., giet ze af en hussel ze om met de rest van de pestocrème.
Serveer de vis samen met de sperziebonen.

Tips:

- Gebruik je kleine stukken visfilet, kerf de bovenkant lichtjes in met een scherp mes en wrijf de pestocrème erin.
- Gebruik je kleine stukken visfilet, verkort dan de oventijd. Vuistregel: beter te kort dan te lang garen.

Bereidingstijd: 15-20 min.
Oventijd: 20-25 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

Vietnamese gehaktballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

Voor de balletjes:

1 ei, losgeklopt
500 g gehakt, h-o-h
1 tn knoflook, uitgeperst
½ bs koriander, fijn-
gehakt
1 tl limoenrasp
3 el olie, zonnebloem-
½ peper, rode, fijn-
gehakt
2 el pinda's, fijngehakt
1 el saus, vis-, Thaise
1 el suiker
2 uitjes, lente-/bos-, in
ringetjes

Voor de dip:

2 el azijn, rijst-, Japanse
1 tn knoflook, uitgeperst
2 el limoensap
½ peper, rode, fijn-
gehakt
1 el saus, vis-, Thaise
1 el suiker

Bereiding.

Kneed het gehakt met het ei, de vissaus, de suiker, de bosuitjes, de knoflook, de limoenrasp en de rode peper.

Rol kleine balletjes van het mengsel.

Verhit de olie en bak hierin de balletjes goudbruin en gaar.

Meng intussen de ingrediënten voor de dip.

Roer tot de suiker is opgelost.

Leg de balletjes op een bord en bestrooi ze met de koriander en pinda's.

Serveer de balletjes als hapje met de dipsaus.

Bereidingstijd: - min.

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

Vleesballetjes in tuinkerssaus.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Rundvlees-
recepten

Ingrediënten

40 g bloem
40 g boter
3/8 l bouillon (van
tablet)
2 sn brood, geroosterd
150 g crème fraîche
1 ei
375 g gehakt, kalfs-
- nootmuskaat
- peper
- suiker
300 g tartaar
3 bkj tuinkers
2 uien
6 el wijn, witte
- zout

Bereiding.

Week het geroosterde brood in koud water.
Snipper de uien.
Knip de tuinkersblaadjes van de steeltjes.
Meng het kalfsgehakt met de tartaar.
Druk zoveel mogelijk vocht uit het geroosterde
brood en kneed het, samen met 1/3 van de
tuinkers, de ui en het ei door het vlees.
Breng op smaak met zout, peper en
nootmuskaat en vorm 8 ballen van het
gehaktmengsel.
Laat de ballen in gezouten kokend water op
matig vuur en afgedekt 15-20 min. trekken.
Laat intussen de boter smelten, roer de bloem
erdoor en giet er al roerend geleidelijk de
bouillon en de crème fraîche bij.
Laat dit afgedekt op een laag vuur 10 min.
trekken.
Roer de rest van de tuinkers samen met de wijn
door de saus (houd wat tuinkers apart voor de
garnering).
Breng de saus op smaak met zout, peper,
nootmuskaat en suiker.
Serveer de saus samen met de balletjes en
garneer met de achtergehouden tuinkers.

Tip:

Lekker met aardappelpuree.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
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

Witte bonen met prei en schnitzel.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

2 appels, zure
720 g bonen, witte
125 ml crème fraîche
3 el olie, olijf-,
traditioneel
- peper
250 g prei, panklare
4 schnitzels
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Spoel de bonen in een zeef onder koud stromend water af en laat ze uitlekken. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de partjes in stukjes. Verhit 1 el van de olie en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig. Bak de prei en de appel 3 min. mee. Schep de bonen en de crème fraîche erdoor en verwarm, al omscheppend, alles. Breng de groenten op smaak met peper en zout. Bak gelijktijdig de schnitzels in de rest van de olie bruin en gaar.

Tip:

Lekker met een gevulde aardappel, met puree van aardappel, lente-ui, knoflook, zeezout en Spaanse peper.

Bereidingstijd: - min.
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

Witte kool met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ans Culinair Receptensite

Ingrediënten

400 g kool, witte
1 tl pasta, curry-, Indiase
- peper
200 g spekjes, gerookte
1 ui, kleine
- zout

Bereidingstijd: - 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

Bereiding.

Snipper de ui.

Snijd de kool in dunne reepjes.

Doe de spekjes in een wok of hapjespan en bak ze op een middelmatig vuur krokant en bruin. Schep het meeste spekvet uit de pan en voeg de ui toe.

Roerbak tot de ui glazig is en voeg dan de fijn gesneden kool toe.

Roerbak dit ca. 3 min.

Voeg de currypasta en 1 el water toe en roerbak de groenten tot ze beetbaar is.

Worstenbroodjes met paddenstoelengehakt.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

20 g boter, room-
1 ei
300 g gehakt, gemengd
260 g gehakt, paddenstoelen-
1 tl kerrie
1 pk mix voor witbrood (450 g)
½ tl nootmuskaat, gemalen
- peper
10 g peterselie
- zout

1 bakplaat bekleed met bakpapier
1 deegroller
1 mixer met deeghaken

Bereiding.

Knead met de mixer een soepel deeg van de broodmix, 275 ml water en de boter.
Verwarm de oven voor tot 200°C.
Splits het ei.
Hak de peterselie fijn.
Meng het paddenstoelengehakt en gemengd gehakt met de eidooier, nootmuskaat, kerrie en peterselie.
Breng het gehaktmengsel op smaak met peper en zout.
Rol van het gehaktmengsel 6 worsten van 20 cm lang.
Verdeel het deeg in 6 porties.
Rol elke portie uit tot een lap van 22-24 x 10 cm.
Leg op elke lap deeg een gehaktworstje.
Vouw de zijkanten over het worstje naar binnen en rol het deeg om het vlees, zodat het gehakt helemaal is ingepakt.
Maak zo nog 5 lange worstenbroodjes.
Leg elk worstenbroodje in de letter S op de bakplaat en bestrijk deze dun met het eiwit.
Bak de worstenbroodjes in de voorverwarmde oven in 20-25 min. gaar.

Tip:

Maak het paddenstoelengehakt eens zelf.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 20-25 min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 2 g
Groente: 43 g
Zout: 1,1 g

Zuurkoolbouillon met hamreepjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 zk bieslook, verse
2 bouillontabletten,
tuinkruiden-
200 g hamreepjes
2 el olie, olijf-
60 g zuurkool, naturel
2 dl zuurkoolvocht

Bereiding.

Snijd de zuurkool grof.
Verhit de olie in een kookpan olie en fruit de zuurkool ca. 3 min.
Voeg het zuurkoolvocht, 1,2 l water en de bouillontabletten toe en breng aan de kook. Dek de bouillon af en laat ca. 20 min. zachtjes trekken, waarvan laatste 5 min. onafgedekt. Knip intussen de bieslook fijn.
Voeg de hamreepjes en bieslook toe aan de bouillon.

Tip:

Serveer de bouillon met brood en huzarensalade.

Bereidingstijd: ca. 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 135
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuurkoolschotel met ham en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2011-2

Ingrediënten

1 pk aardappelschijfjes (700 g)
1 blk ananasstukjes (250 g)
1 pk hamblokjes (250 g)
½ bk kruidenboter (à 100 g)
2 el mosterd
- peper
1 ui, gesnipperd
1 zk zuurkool (500 g), uitgelekt

- ovenschaal (20 x 30 cm), ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de zuurkool met de ui, hamblokjes en ananasstukjes.
Voeg peper naar smaak toe.
Scheep de zuurkool in de ovenschaal.
Verdeel de aardappelschijfjes over de zuurkool.
Bestrijk de aardappelschijfjes met de mosterd.
Verdeel de kruidenboter over de aardappelschijfjes.
Bak de zuurkoolschotel in de oven in 30 min. gaar.

Tips:

Je kunt de zuurkoolschotel 1 dag van tevoren bereiden.
Bewaar de schotel afgedekt in de koelkast.
Verwarm de schotel 20 min. in de oven op 160°C.
Dek de schotel af met aluminiumfolie als het gerecht te donker wordt.

Bereidingstijd: 40-50 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 45 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zuurkoolstampot met salami, paprika en appel.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
1 appel, zoete
1 paprika, groene
250 g salami, in blokjes
500 g zuurkool

Bereiding.

Kook de aardappelen en de zuurkool gaar.
Maak er stampot van.
Voeg de overige ingrediënten toe.
Meng alles goed door elkaar.
Warm de stampot nog even door.

Bereidingstijd: - min.
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

Zweedse gehaktballetjes.



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

Ingrediënten

25 g bloem
35 g boter
500 ml bouillon
3 sn brood, wit-
2 el dille, fijngehakt
1 ei, losgeklopt
500 g gehakt, half-om-
half
¼ tl nootmuskaat
- peper
(½ tl piment)
2 el room
1 ui, grof geraspt
100 ml wijn, witte
1 snf zout

Bereiding.

Snij de korsten van het brood en snijd het in kleine blokjes.
Meng de ui met het brood, het gehakt, het ei, de nootmuskaat, evt. de piment, een snf zout en versgemalen peper.
Kneed het goed, laat het 5 min. staan en kneed het nogmaals goed door elkaar.
Rol balletjes van het mengsel.
Verhit 10 g boter en bak hierin de balletjes rondom goudbruin.
Schep ze uit de pan en houd ze apart.
Voeg 25 g boter en de bloem toe aan de pan en bak het, al roerend, 5 min.
Giet er de wijn en 125 ml bouillon bij.
Kook het al roerend tot alles goed is gemengd en de saus is ingedikt.
Giet er dan 375 ml bouillon bij, roer het goed door en kook de saus ca. 5 min. op een hoge stand.
Voeg de balletjes toe en kook alles nog 5 min. op een middelhoge stand.
Roer de room erdoor en kook het nog 2 min. op een lage stand.
Bestrooi het geheel met dille.

Tip:

Lekker met aardappelpuree en een venkelsalade.

Bereidingstijd: 25 min.
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

Zwijnepeper II.



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

Ingrediënten

4 el azijn
4 ael bloem, tarwe-
20 g boter
8 jeneverbessen,
platgeknepen
2 bld laurier
4 tl peperkorrels,
groene, geplet
100 g roospek, mager
2 uien
500 g varkenslappen,
magere
4 dl water
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
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 het vlees in kleine blokjes.
Doe hetzelfde met het roospek (zwoerd en bot verwijderen).
Pel en snipper de uien.
Laat de boter in een braadpan boven een flink vuur uitbruisen.
Bak het vlees en de spek, af en toe omscheppend, mooi bruin.
Strooi het zout erover.
Voeg de uisnippers toe.
Laat het geheel door bakken tot de uien glazig zijn.
Strooi de bloem in de pan.
Roer het geheel door tot er geen wit meer te zien is.
Zet het vuur laag.
Voeg, al roerend, kleine beetjes water en azijn (tegelijk) toe.
Blijf roeren tot een gladde saus ontstaat.
Voeg de peperkorrels, jeneverbessen en laurier toe.
Laat 1 uur zachtjes sudderen met het deksel op de pan.
Af en toe roeren en zo nodig een scheutje water toevoegen.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant **x**perience

U ook???

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

Compressed by  PDF24