

2<sup>e</sup> druk

## Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen. ....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Aardappelpreisoep met gerookte paling. ....	4
Aardbeien-spinaziesalade. ....	7
Afchá se domátes – eieren in tomaat. ....	8
Al falah - boerensoep. ....	9
Aspergecocktail I. ....	10
Aubergine uit de oven. ....	11
Avocado. ....	12
Avocado mousse. ....	13
Avocadokipcocktail. ....	14
Bahmi kuah - bamisoep. ....	15
Bananen uit de oven. ....	16
Bananencanapés. ....	17
Biersoep met bruin bier. ....	18
Blini's. ....	19
Broccoli-maïssoep 'De Zeezuiper'. ....	20
Bruschetta met tomaten. ....	21
Ceviche van vijgen en garnalen. ....	22
Courgettesoep met brie. ....	23
Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer. ....	24
Dronken avocadosoepje. ....	25
Eieren in zure room. ....	26
Eieren met mayonaise. ....	27
Franse soep met pesto. ....	28
Garnalencocktail met zeekraal. ....	29
Gazpacho. ....	30
Gazpacho met mosselen. ....	31
Gefrituurde gevulde eieren I. ....	32
Gefrituurde pankogarnalen. ....	33
Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout. ....	34
Gestoomde kiphapjes. ....	35
Gevuld avocado eitje. ....	36
Gevulde champignons. ....	37
Gevulde pangsitblaadjes (magnetron). ....	38
Gevulde Turkse paprika's. ....	39
Groene asperges met ei. ....	40
Ham-mousse III. ....	41
Haringtartaar met Zaanse mosterd. ....	42
Hartige tomatensoep. ....	43
Inktvisbeursjes. ....	44
Insalata di polpo – gemarineerde inktvis. ....	45
Kaasballen (dr. Atkins). ....	46
Kerriepompensoep. ....	47
Kersengazpacho. ....	48
Kervelsoep. ....	49
Kipaspergecocktail. ....	50
Kipcocktail I. ....	51
Kerstkransje van gerookte zalm. ....	52
Kleine groenteloempia's. ....	53
Komkommersoep met rauwe ham. ....	54
Koude komkommersoep III. ....	55
Koude komkommersoep IV. ....	56
Koude komkommersoep met garnalen. ....	57
Kreeft-mangosalade. ....	58
Lentecarpaccio. ....	59
Maatjesharing met pomelmoes en gembervinaigrette. ....	60
Macaroni cassarole. ....	61
Maïs met krabsalade. ....	62
Maïsbroodjes. ....	63
Mini-kiptaartjes. ....	64
Mosselen.....la Springer. ....	65
Mosselen met kruiden-amandelvulling. ....	66

Mosselen met pizzaiola vulling. ....	67
Mosselpasteitjes "Winsor".....	68
Mosselsoep "Pikanta". ....	69
Mosselspiesjes met spek en ananas.....	70
Mousse van kippenlevertjes.....	71
Mosterddroomsoep.....	72
Nem ran - Vietnamese keizerlijke loempiaatjes.....	73
Oosterse rijstsalade.....	75
Oosterse salade met gegrilde aspergepunten.....	76
Paling in `t groen.....	77
Pangsit I.....	78
Pastasalade met kip.....	79
Pasteitje met gerookte kip.....	80
Pastasalade met vis.....	81
Pekingsoep I.....	83
Perensalade met geitenkaas en walnoot.....	84
Pittige pompoensoep.....	85
Pizzarolletjes.....	86
Preiroomsoep met grijze garnalen.....	87
Rosbief met mierikswortelsaus.....	88
Rozemarijnbouillon met kip en venkel.....	89
Russische salade I.....	90
Salade met radicchio en champignons.....	91
Scampi's.....	92
Schuimbiersoep.....	93
Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.....	94
Soupe au pistou.....	95
Tomaat met mozzarella.....	96
Truffelsoep.....	97
Verfijnde zalmrolletjes.....	98
Viscocktail van ansjovis en tonijn.....	99
Vispannetje met roodbaars en kerrie.....	100
Zalmcocktail.....	101
Zalmpakketjes I.....	102
Zalmrolletjes.....	103
Zalmtomaten.....	104
Zelfgetrokken rundvleesbouillon.....	105
Zuurkoolsoep met chorizo.....	106
Zwitserse salade.....	107

## 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)

## Aardappelpreisoep met gerookte paling.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Emté

### Ingrediënten

300 g aardappelen,  
kruimige  
½ bs bieslook  
25 g boter  
600 ml bouillon, kippen-  
of groente-  
150 g paling  
- peper, versgemalen  
400 g prei  
300 ml room  
1 ui

**Bereidingstijd:** 40 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.

Snijdt het wit van de prei in grove ringen.  
Snijdt het groen van de prei in dunne ringen  
(houd apart voor de garnering).  
Pel en snipper de ui.  
Schil en snijd de aardappels in blokjes.  
Verhit de boter in een soeppan en fruit de prei  
en ui.  
Voeg de blokjes aardappel toe en bak kort mee.  
Blus af met bouillon en room en breng het  
geheel aan de kook.  
Laat het geheel nog ongeveer 30 min.  
pruttelen.  
Pureer de soep glad met een  
staafmixer/blender.  
Snijdt de paling in plakjes.  
Snijdt de bieslook fijn.  
Schep de soep in een diep bord.  
Leg in het midden van het bord een hoopje  
preiringen en leg hier wat plakjes paling op.  
Strooi er wat bieslook over en maak af met een  
draai versgemalen peper.

## Aardbeien-spinaziesalade.



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

---

### Ingrediënten

**500 g aardbeien**  
**4 el balsamicodressing**  
**100 g cashewnoten,**  
**ongezouten**  
**1 el honing**  
**200 g kaas, Rocquefort-**  
**200 g spinazie**

---

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Was de spinazie.  
Verdeel de spinazie over 4 borden.  
Was de aardbeien.  
Ontdoe de aardbeien van hun kroontjes.  
Snijd 400 g aardbeien in partjes.  
Snijd de kaas in stukjes.  
Verdeel de aardbeienpartjes en de kaas over de 4 borden.  
Pureer 100 g aardbeien.  
Meng de aardbeienpuree met de balsamico en honing tot een dressing.  
Verdeel de salade over de borden.  
Breek de cashewnoten.  
Verdeel de cashewnoten over de borden.

## Afchá se domátes – eieren in tomaat.



**Menugang:** Tussendoortje, voorgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4-8  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

8 eieren  
8 tomaten, vlees-, rijpe  
1 kp olie  
2 tl suiker  
2 tl peterselie,  
fijngehakte  
- 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.

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



## Al falah - boerensoep.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: Libanese  
Personen: 6  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Cuisinio

### Ingrediënten

3 el boter  
1 mp kaneel  
1½ kp rijst  
2 tomaten, middelgroot,  
geschild, ontpit en in  
stukken gesneden  
1 ui, middelgroot,  
gesnipperd  
1½ l water

### Bereiding.

Smelt de boter in een zware pan met dikke bodem.  
Sauteer de ui op een matig vuur tot hij lichtbruin ziet.  
Voeg de overige ingrediënten, behalve de kaneel toe aan de uien.  
Breng het geheel op een hoog vuur aan de kook.  
Draai het vuur laag.  
Laat de soep 1½ uur zachtjes koken.  
Dien de soep op in soepkommen.  
Strooi een beetje kaneel over de soep.

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

## Aspergecocktail I.



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

### Ingrediënten

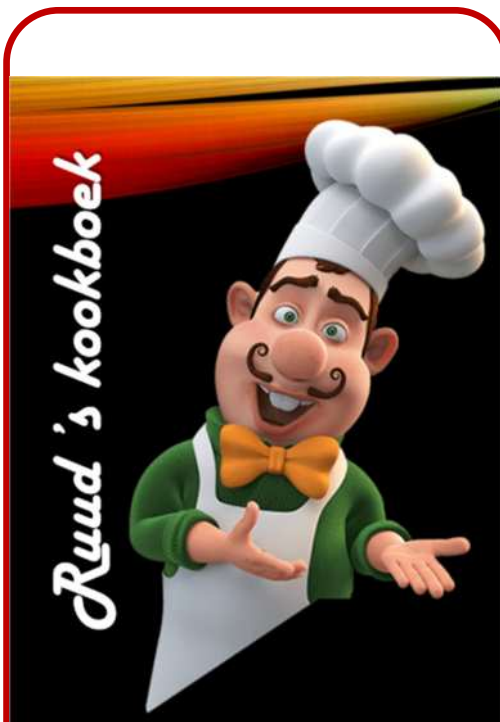
1 bl asperges  
- citroensap  
2 el gembernat  
1 tl kerrie  
200 g kippenvlees, gaar  
1 el peterselie,  
fijngehakte  
2 el sherry  
2 sinaasappelen  
1/8 l yoghurt, Bulgaarse

**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.

Laat de asperges goed uitlekken.  
Snijd de asperges in stukjes.  
Verdeel de sinaasappelen in partjes.  
Snijd de sinaasappelpartjes enkele keren door.  
Snijd het kippenvlees in blokjes.  
Meng de yoghurt, sherry, enkele druppels  
citraensap en gembernat goed door elkaar.  
Scheep de asperges, sinaasappelen en  
kippenvlees door elkaar.  
Verdeel het aspergemengsel over 4 glazen  
coupes.  
Giet de saus over het aspergemengsel.  
Garneer de cocktail met peterselie.

## Aubergine uit de oven.



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

### Ingrediënten

1 aubergine  
1 eidooier  
150 g gehakt, kalfs-  
2 el kaas, Parmezaanse,  
geraspte-  
- peper  
2 el pijnboompitten  
2 el rozijnen  
1 uitje, bos-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Maak het bosuitje schoon en hak het fijn.  
Meng het gehakt met de bosui, de Parmezaanse kaas, de rozijnen, de eidooier en peper en zout naar smaak.  
Was de aubergine, snijd de steelaanzet eraf en snijd het vruchtvlees in plakken van ±1 cm dik.  
Leg de plakken aubergine op een ingevet bakblik.  
Verdeel het gehaktmengsel over de aubergines.  
Verdeel de pijnboompitten over de aubergines.  
Bak de auberginehapjes in de voorverwarmde oven in ±20 min. goudbruin en gaar.  
Serveer ze warm.

**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

## Avocado.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slink**  
**Bron: Ruud 's Kook-**  
**schrift**

---

### Ingrediënten

1 avocado  
2 tl citroen  
1 ei, hardgekookt,  
geprakt  
- maggi of tabasco, paar  
druppels  
1 el mayonaise  
- peper  
1 ui, kleine,  
fijngesnipperd  
- 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.

Snij de avocado voorzichtig in tweeën.  
Verwijder de pit.  
Haal het vruchtvlees voorzichtig uit de avocado.  
Prak dit fijn en meng er het ei, de en de rest  
van de ingrediënten door.  
Vul de avocadoschillen met dit mengsel.  
Laat enkele uren in de koelkast staan.

### Tip:

Je kan dit mengsel ook gebruiken als  
broodbeleg of als dipsaus.

## Avocado mousse.



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

### Ingrediënten

3 avocado's, verse  
- groenten, zoetzure  
- hazelnoten  
(1 tn knoflook)  
- komkommer  
2 tk koriander  
1 limoen  
2 el olie, olijf-  
- peper  
(1 pepertje, rood)  
1 sjalot  
(1 tomaat)  
- vinaigrette  
- zaden- en pottenmix  
- zout

### Bereiding.

Snijd de avocado in stukjes en besprenkel deze met limoensap.

Pluk de koriander en snijd deze samen met de sjalot fijn.

Meng dit samen met de olijfolie met de mixer tot een gladde emulsie.

Breng op smaak met peper en zout.

Voeg eventueel naar smaak knoflook, rode peper en tomaat toe (dit geeft meer het idee van guacamole).

Garneer het gerecht met zoetzure groenten, hazelnoot, zaden- en pottenmix, vinaigrette en komkommer.

**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

## Avocadokipcocktail.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kook-  
schrift**

### Ingrediënten

2 el amandelen,  
geschaafde  
2 avocado's  
1 el kerriepoeder  
200 g kipfilet met  
kruiden, in dikke  
plakken (vleeswaren)  
4 el mayonaise  
- peper  
1 bk room, zure (125  
ml)  
8 bl sla, eikenblad-  
- zout

### Bereiding.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.  
Was de eikenbladsla.  
Halveer de avocado's.  
Verwijder de pitten uit de avocado's.  
Snijd het vruchtvlees van de avocado's in dobbelsteentjes.  
Snijd de kipfilet met kruiden (vleeswaren) in dobbelsteentjes.  
Klop een sausje van de zure room, mayonaise, kerriepoeder, peper en zout (naar smaak).  
Verdeel de sla, avocado, kipfilet en het sausje over 4 mooie glazen.  
Garneer de glazen met de geroosterde amandelen.

**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**

## Bahmi kuah - bamisoep.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: Oosterse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Koninklijke Marine

### Ingrediënten

½ blk bamboescheuten  
500 g bami, grove of  
fijne  
100 g garnalen, Noorse,  
gepelde  
1 tl gemberpoeder  
(djahé)  
3 tn knoflook, fijngenhakt  
⅛ kool, witte,  
fijngesneden  
2 bid limoen (djeroek  
poeroet)  
- nootmuskaat  
- olie, zonnebloem-  
- peper  
1 bs selderij,  
fijngesneden  
2-3 spek- of hamlappen,  
zeer magere  
150 g taugé,  
schoongemaakte  
1 st trassi (ter grootte  
van een kwartje (oude  
Hollandse valuta)  
1 ui, grote, fijngesneden  
100 g worteltjes, in  
reepjes gesneden  
- zout

### Bereiding.

Kook de bami gaar volgens de beschrijving op de verpakking.  
Laat de bami uitlekken in een vergiet (vergeet niet de bami even te laten schrikken met koud water, anders wordt ze zo plakkerig).  
Trek van de fijngesneden speklappen of hamlappen bouillon met de limoenblaadjes en de gemberpoeder.  
Fruit in wat olie de trassi, ui en knoflook totdat de ui bruin begint te kleuren.  
Snijd intussen het vlees in stukjes of reepjes.  
Fruit dit mee met de ui.  
Maak de groenten schoon.  
Laat de groenten uitlekken.  
Doe de groenten bij de rest.  
Breng het geheel op smaak met de kruiden.  
Voeg evt. nog een kippenbouillonblokje toe.  
Stel nu de warmtebron LAAG in.  
Giet de bouillon erbij (doe dat langzaam) en laat het geheel langzaam koken (zorg dat het niet TE gaar wordt!).  
Doe de bami in een diep bord.  
Schep de bouillon met het vlees en groenten erover heen.

### Tips:

Doe als extra garnering over het geheel wat in reepjes gesneden omelet.  
Serveer sambal oelek bij de soep.

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

## Bananen uit de oven.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Overheerlijk  
Caraïbisch

### Ingrediënten

4 bananen, rijpe, gepeld  
4 tl boter  
4 el ijs, room-  
1 el rum  
2½ dl sinaasappelsap  
4 el suiker, basterd-,  
bruine

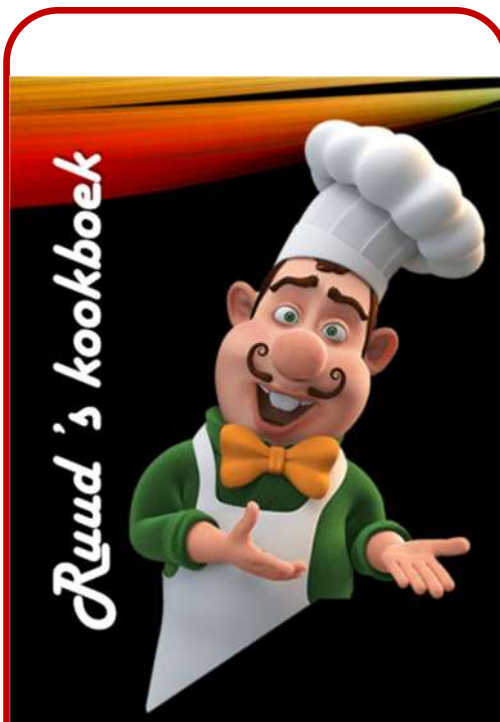
Bereidingstijd: 25 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Schik de bananen in een ingevette ovenschaal.  
Verdeel de suiker en de boter (in vlokjes) over de bananen.  
Roer de rum door de sinaasappelsap.  
Schenk de sinaasappelsap rond de bananen.  
Plaats de ovenschaal 20 min. in de oven.  
Serveer elke banaan met een bolletje ijs.



## Bananencanapés.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 16  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

4 bananen  
2 el citroensap  
20 g boter  
8 sn brood, in 2-en  
gesneden (of stokbrood)  
50 g kaas, smeer-,  
pikante  
- peper  
- tabasco  
8 walnoten, halve  
- worcestersaus  
- zout

### Bereiding.

Haal de korsten van het brood.  
Snijd de smeerkaas in stukjes.  
Meng de smeerkaas in een bord met de boter.  
Voeg peper, zout en worcestersaus toe aan het botermengsel.  
Roer het mengsel glad.  
Besmeer het brood met het mengsel.  
Snijd de bananen in rondjes.  
Besprenkel de banaanrondjes met citroen.  
Leg de banaanrondjes dakpansgewijs op het brood.  
Garneer de banaan met een walnoot.

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

## Biersoep met bruin bier.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

3 el aardappelmeel  
½ l bier, bruin  
2 eierdooiers  
- suiker  
½ l water  
- zout

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

### Bereiding.

Kook het water met het bruine bier.  
Voeg naar smaak suiker en zout toe aan het bier  
Roer de eierdooiers met het aardappelmeel en een beetje water los.  
Giet, al roerend, het kokende bier-watermengsel bij de eierdooiers.  
Giet alles samen terug in de pan.  
Laat de soep, onder goed roeren, heel even doorkoken.  
Neem de soep van het vuur.

### Tip:

Serveer de biersoep eens in een grote bierpul.



## Blini's.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Stuks: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

75 g boekweitbloem  
2 eieren  
250 ml melk, halfvolle  
1 el olie, plantaardige  
50 g tarwebloem  
- zout

Vorbereidingstijd: 20 min.  
Bereidingstijd: 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

### Bereiding.

Scheid de eieren.  
Klop de eierdooiers los met de melk.  
Zeef er de bloem in en roer tot een glad beslag.  
Laat het 15 min. rusten.  
Klop de eiwitten stijf met een snufje zout.  
Scheep ze onder het beslag.  
Bak de blini's (kleine pannenkoekjes) in de olie aan beide kanten goudbruin.  
Laat ze lauw worden en serveer bijvoorbeeld met een stukje gerookte zalm, zure room en een plukje verse dille.  
Probeer ook eens rauwe tonijn met wasabi of rauwe ham met meloen op een blini.

### Tip:

Blini's zijn het mooist als je ze in een poffertjespan bakt (te koop in de kookwinkel).  
Gebruik ook een speciale spuitfles om ze in de vakjes te spuiten, dan knoei je minder.  
Heb je geen poffertjespan?  
Bak ze dan, om ze mooi te krijgen, wat groter en snijd ze uit, bijvoorbeeld met de bovenkant van een eierdopje.

## Broccoli-maïsoep 'De Zeezuiper'.



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

### Ingrediënten

200 g bleekselderij,  
fijngehakte  
6 dl bouillon, kippen-  
250 g broccoli  
1 fls De Zeezuiper (3 dl)  
1 tl kerriepoeder, milde  
200 g maïskorrels,  
gekookte  
4 el olie, zonnebloem-  
2 el paprika, rode,  
fijngehakte  
1 tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
4 el room  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan.  
Bak hierin de fijngehakte ui, bleekselderij en  
broccoli zo snel mogelijk om en om.  
Zet het vuur lager en laat de groenten 15-20  
min. zacht stoven.  
Neem de groenten uit de soeppan, laat ze  
koelen en pureer ze in een blender, samen met  
de kerrie en het paprikapoeder.  
Verwarm de kippenbouillon goed in de soeppan,  
voeg er de gepureerde groenten bij en  
verwarm alles nog ± 10 min. goed.  
Schep voor het serveren de room in de  
soepborden, schep daar de soep op, voeg een  
flinke scheut 'De Zeezuiper' toe.  
Garneer met de maïskorrels en de fijngehakte  
rode paprika.  
Voeg naar smaak zout en versgemalen peper  
toe.

### Tip:

Geef er stokbrood bij en drink er een goed  
gekoeld glas 'De Zeezuiper' bij.



SCHELDE BROUWERIJ

Zo speciaal gebleven.

*De Zeezuiper is een bier van de Schelde-  
brouwerij, 's-Gravenpolder.  
Het bier is te koop bij gespecialiseerde  
slijterijen en bierwinkels.*

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

## Bruschetta met tomaten.



**Menugang:** Tussendoortje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

5 bl basilicum, vers  
100 g ciabatta  
1 tn knoflook  
1 kl oregano  
- peper (hoeveelheid naar smaak)  
300 g tomaat

**Vorbereidingstijd:** 10 min.  
**Bereidingstijd:** 15 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.

*In Toscane worden bruschetta's doorgaans geserveerd als een tussendoortje of voorafje.'*

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de ciabattabroodjes doormidden en laat ze gedurende 5 à 10 min. in de oven grillen.

Was de tomaten en snijd ze in kleine blokjes.

Breng de tomaten op smaak met peper en oregano.

Was de basilicum en hak ze fijn.

Maak het teentje knoflook schoon en snijd het in twee.

Haal de ciabattabroodjes uit de oven en smeer ze in met de knoflook.

Verdeel daarna de tomatenblokjes over de broodjes.

Garneer de broodjes met de basilicum en serveer onmiddellijk.

## Ceviche van vijgen en garnalen.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: Peruaanse**  
**Personen: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: FoodInspiration.com**

### Ingrediënten

750 g garnalen,  
gekookte  
9 g honing  
50 g ketchup  
12 g koriander, verse  
18 g limoensap  
18 g olie, olijf-  
- peper versgemalen  
1 tl saus,  
Worcestershire-  
- tabasco  
18 g tomaten,  
gedroogde  
200 g tomatensap  
30 g ui, witte  
500 g vijgen,

### Bereiding.

Ontsteel de vijgen, snijd ze in vieren en zet ze in de koeling.

Pel de garnalen, snijd ze in de lengte middendoor en zet ze eveneens in de koeling. Snijd de gedroogde tomaten en de ui in brunoise (= kleine blokjes).

Hak de koriander.

Pers de limoenen.

Doe 1/3 van het tomatensap plus de honing in een sauteer pan en verwarm langzaam, zodat de honing oplost.

Voeg dan het restant van het tomatensap, de ketchup, het limoensap en de olie toe.

Voeg vervolgens de uien, gedroogde tomaten, koriander, tabasco en Worcestershiresaus toe. Meng dit alles goed en bewaar tenminste 1 uur in de koeling.

Voeg bij het serveren de vijgen en garnalen toe.

### Tip:

In Mexico wordt de ceviche traditioneel geserveerd met gezouten crackers.

Type vijgen: Longue d'Août, Panachée, Abicou, Dalmatie

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

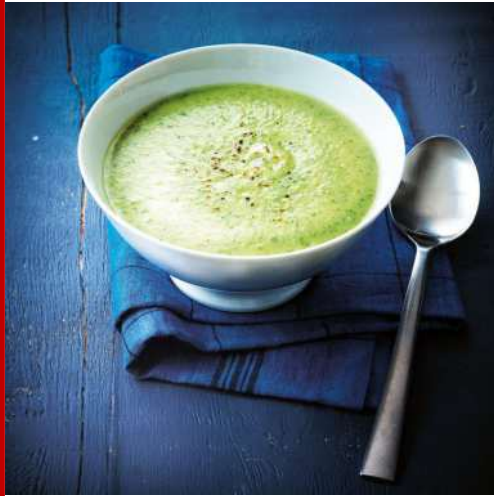
Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Courgettesoep met brie.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Courgettesoep.nl

### Ingrediënten

200 g aardappelen,  
geschild en in blokjes  
850 ml bouillon,  
groente-  
135 g brie (zonder  
korst), in blokjes  
300 g courgettes,  
doormidden en in  
plakjes gesneden  
150 g prei, fijngesneden  
½ kl tijm, gedroogde

### Bereiding.

Doe de groenten, de bouillon en de tijm in een grote pan.  
Breng aan de kook, dek af en laat 12-15 min. sudderen tot de groenten zacht zijn.  
Voeg de brie toe en roer tot hij gesmolten is.  
Dek de pan niet af, want de kaas is al na 1-2 min. gesmolten.  
Pureer de soep en verhit weer snel.  
Breng de courgettesoep met peper op smaak en serveer in warme kommetjes.

**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 huisgemaakte makreelsalade en peer.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht, hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Lidl.nl

### Ingrediënten

1 ciabatta  
1 citroen,  
schoongeboend  
200 g kwark  
200 g makreel,  
gerookte  
1 peer  
- peper  
10 g peterselie  
1 ui, rode ui  
- zout

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snij de ciabatta in dunne sneetjes en leg ze op een bakplaat.  
Bak de sneetjes 10 min.  
Verwijder de buitenste schil van de ui en snipper deze fijn.  
Rasp de schil van de citroen en pers de vrucht uit.  
Hak de peterselie fijn.  
Scheur de makreel in kleine stukjes.  
Meng de makreel met de helft van het citroensap, de schil van de citroen, de ui, peterselie en kwark goed door elkaar.  
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.  
Was en halveer de peer.  
Verwijder het klokhuis.  
Snij dunne partjes van de peer en besprenkel deze met het resterende citroensap.  
Serveer de makreelsalade op de crostini en garneer met een stukje peer.



## Dronken avocadosoepje.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Libelle**

### Ingrediënten

**2 avocado's, rijpe, in  
vieren gesneden**  
**- bieslook, fijngehakt**  
**300 ml bouillon, kippen-**  
**½ citroen, sap van**  
**100 ml melk**  
**1 snf paprikapoeder**  
**- peper**  
**2 el room, zure,**  
**losgeklopt**  
**1-2 el sherry**  
**1 sjalotje, gesnipperd**  
**1 tl tabasco, naar smaak**  
**- zout**

### Vorbereiding.

Pureer de avocado's in een blender met de melk, bouillon, het citroensap, de sjalot, tabasco en sherry.  
Proef of er nog peper en zout bij moet en zet de soep ruim 4 uur in de koelkast om goed af te koelen.  
Giet de soep daarna in een thermoskan.  
Serveer de soep met een koffielepel zure room, fijngehakte bieslook en een snufje paprikapoeder.

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Afkoeltijd: 4 uur**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 217**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Eieren in zure room.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Smulweb

### Ingrediënten

1 bs bieslook  
2 citroenen  
6 eieren  
300 g garnalen, grijze  
50 g kervel  
- lompviseitjes, zwarte  
- peper  
- peterselie, gehakte  
½ l room  
1 krp sla  
2 tomaten  
1 ui, fijngesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Kook de eieren hard.  
Laat ze afkoelen.  
Pel de eieren.  
Snijd de eieren in tweeën.  
Snijd de sla in fijne reepjes.  
Maak op een bord een bedje van sla.  
Schik er 3 halve eieren op.  
Overgiet de eieren met de zure room die als volgt is bereid:

- Klop de room licht op.
- Snijd en/of hak de groene kruiden fijn.
- Meng de fijn gesnipperde ui, versgemalen peper, zout en citroen met de licht opgeklopte room.

Garneer met een handvol garnalen, stukjes tomaat en lompviseitjes.



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

## Eieren met mayonaise.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Sandstorms-  
kookboek.nl

### Ingrediënten

4 eieren  
- haring, stukjes of  
ansjovis  
1 komkommer  
- mayonaise  
- peterselie  
- sla, paar blaadjes  
- tomaat

### Bereiding.

Kook de eieren hard.  
Pel de eieren.  
Snijd de eieren in helften.  
Zet de eieren met de platte kant op een schotel.  
Bedekken de eieren met mayonaise.  
Garneer de eieren met tomaat, komkommer,  
kropsla, peterselie, stukjes haring of ansjovis.

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

## Franse soep met pesto.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Boodschappen  
2006-2

### Ingrediënten

2 stl bleekselderij  
100 g bonen, sperzie-  
1½ l bouillon, kippen-  
(van tabletten)  
1 courgette  
4-8 el pesto (uit een  
potje)  
4-8 sn stokbrood  
½ l tomaatstukjes (uit  
blik)

Bereidingstijd: 20 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd een stukje van de uiteinden van de courgette.  
Snijd de courgette in de lengte door.  
Snijd de courgette in plakjes.  
Snijd de schoongemaakte sperziebonen in stukjes van ca. 3 cm breed.  
Trek de draden van de stengels bleekselderij  
Snijd de stengels bleekselderij in smalle reepjes.  
Breng de bouillon aan de kook.  
Voeg de sperziebonen en bleekselderij toe aan de bouillon.  
Laat de groenten ongeveer 6 min. zachtjes koken.  
Roer de courgetteplakjes en tomaatstukjes door de soep.  
Laat de soep ongeveer 2 min. zachtjes koken.  
Rooster het gewenste aantal sneetjes stokbrood.  
Besmeer elk sneetje stokbrood met pesto.  
Scheep de soep in kommen.  
Leg naast elke kom een sneetje stokbrood.

### Tips:

Roer tegelijk met de courgette en tomaat ca. 75 g geraspte Gruyère door de hete soep.  
Rooster 4 boterhammen en steek daar rondjes uit.

### Wijntip:

Wijn is hier in feite overbodig, maar wel lekker.  
Schenk een Viña Maipo rosé.

## Garnalencocktail met zeekraal.



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

### Ingrediënten

**1 citroen, in partjes**  
**50 g eikenbladsla-  
melange**  
**2 bk garnalencocktail,  
Hollandse**  
**½ tl paprikapoeder**  
**4 schnittbroodjes**  
**40 g zeekraal**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 300**  
**Eiwit: 16 g**  
**Koolhydraten: 35 g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: 10 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Zet de glaasjes met garnalencocktail op 4 borden.  
Maak ze af met de zeekraal en een snuf paprikapoeder.  
Leg er een toef eikenbladsla en partje citroen bij.  
Serveer met een Schnittbroodje.



## Gazpacho.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Myron Cocx**

### Ingrediënten

**3 el azijn, wijn-, rode**  
**1 el basilicum**  
**- basilicum, verse**  
**2 sn brood**  
**2 tn knoflook**  
**1 komkommer**  
**- olie, olijf-**  
**1 paprika, rode**  
**- peper**  
**- tabasco**  
**500 g tomaten**  
**½ l tomatensap**  
**1 ui, rode**  
**¼ l water**  
**- zout**

### Vorbereiding.

Kerf de tomaten in met de punt van een mes. Leg ze 5 min. in heet, niet kokend, water en giet ze af.

Haal de velletjes van de tomaten, hak ze grof en doe ze, inclusief sap, in een pan of grote kom.

Snijd de komkommer, paprika en ui in stukjes. Voeg deze samen met het tomatensap en de fijngehakte knoflook toe aan de kom.

Doe het water erbij.

Giet dit alles in een keukenmachine en pureer kort (het moet niet helemaal glad worden).

Voeg eventueel wat fijngesneden stukjes brood toe om het meer te binden of wat water, mocht het wat te dik zijn.

Laat vervolgens minstens 2 uur, liefst 1 dag, staan.

Roer de wijnazijn, basilicum en tabasco er door. Breng op smaak met peper en zout.

Druppel er voor het opdienen wat olijfolie op.

Garneer met verse basilicum.

Serveer de gazpacho koud.

### Tip:

Zet er wat strookjes komkommer in.

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Gazpacho met mosselen.



Menugang: Hapje, voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: Mosselen.nl

### Ingrediënten

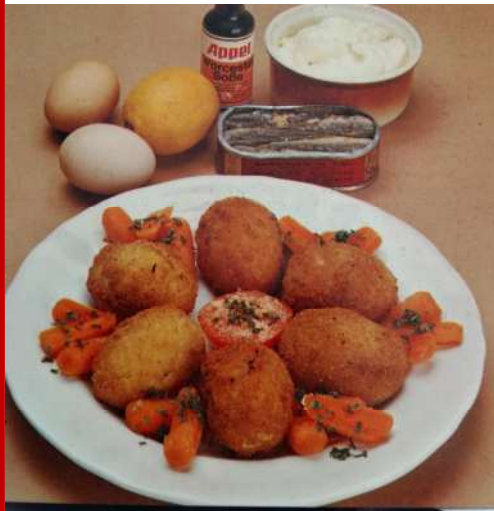
250 ml bouillon,  
groente-, koud  
2 tn knoflook  
1 komkommer  
12-18 mosselen,  
gekookte (uit de schelp)  
½ paprika, rode  
- peper  
1 sjalot  
1 blk tomaten, gepelde  
(400 g)  
- zout

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

### Bereiding.

Houd van de komkommer, de paprika en de sjalot een stukje apart voor de garnering. Schil de rest van de komkommer. Halveer de komkommer in de lengte en schraap met een theelepeltje de zaden eruit. Doe de komkommer met de rest van de groenten, de knoflook en het blik tomaten in een keukenmachine of een grote maatbeker. Pureer de groenten in de keukenmachine of met de staafmixer glad. Voeg de bouillon toe en pureer nog 10 sec. Breng de gazpacho goed op smaak met zout en peper. Zet de gazpacho minimaal 2 uur (liever nog 1 nacht) in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen ontwikkelen. Snijd intussen de apart gehouden groenten in piepkleine blokjes. Schenk de koude gazpacho in kleine (wijn)-glazen en garneer met de mosselen en de blokjes groenten.

## Gefrituurde gevulde eieren I.



**Menugang:** Hapje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang:** -  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
6 eieren, hardgekookt  
1 eiwit  
2 el mayonaise  
1 tl mosterd  
- olie, olijf-  
- paneermeel  
- peper  
1 bl sardines  
1 tl water, koud  
3 drp worcestersaus  
- zout

### Bereiding.

Snijd de eieren in tweeën.  
Verwijder het eigeel.  
Haal de staart en de graat uit de sardines.  
Maak ze met een vork fijn.  
Voeg het eigeel toe aan de sardines.  
Meng alles goed door elkaar.  
Voeg 1 el mayonaise en peper en zout naar smaak toe.  
Het mengsel moet pittig pikant en stevig zijn.  
Vul de eieren met het mengsel zodanig, dat ze weer de vorm van hele eieren aannemen.  
Goed met de hand aandrukken en in model brengen.  
Klop het eiwit een beetje los in een kom samen met 1 el water.  
Rol de eieren door de paneermeel, dan door het eiwitmengsel en weer opnieuw door de paneermeel.  
Verhit intussen de frituurpan (het vet mag niet blauw walmen).  
Frituur hierin de eieren in 1-2 min. mooi bruin.  
Laat de eieren goed uitlekken.

### Tip:

Borrelhapje - Serveer ze op een schaal met wat blaadjes sla.  
Voorgerecht - Dien ze op bijv. met gekookte worteltjes en Provençaalse tomaten. Dit zijn doormidden gesneden tomaten bestrooid met gehakte uitjes, knoflook, zout, peper en iets paneermeel. Daarna 5 min. in de hete oven of onder de grill plaatsen.

**Bereidingstijd:** 15-20 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



## Gefrituurde pankogarnalen.



**Menugang:** Hoofd-, voor-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

- bloem  
2 eieren  
300 g garnalen, grote,  
gare, gepeld met alleen  
het staartje er nog aan  
- olie, zonnebloem-, om  
in te frituren  
- panko  
- saus, soja-, Japanse  
(Kikkoman)  
- wasabi

### Bereiding.

Verhit de olie tot 180°C.

Zet 4 borden klaar:

- 1 met bloem,
- 1 met losgeklopt ei,
- 1 met panko,
- 1 leeg bord.

Haal de garnalen eerst door de bloem.

Schud de overtollige bloem ervan af.

Haal de garnalen vervolgens door het ei.

Paneer de garnalen met de panko en leg ze op het lege bord.

Frituur de garnalen (in porties) zo gauw de olie heet is (dit kun je eventueel testen met een stukje brood; als het brood meteen krokant wordt in de olie, dan is hij klaar voor gebruik).

Het frituren van de garnalen duurt maar een paar minuten.

Als ze goudbruin zijn, zijn ze klaar.

Laat ze uitlekken op een stukje keukenpapier.

Serveer de garnalen met een dipsausje van Japanse sojasaus, waar je een heel klein beetje wasabi doorheen roert.

Ieder krijgt zijn eigen sausje in een mini-dipschaaltje.

Zo kun je ook de hoeveelheid wasabi, die heel scherp is, aanpassen aan ieders smaak.

### Tips:

Panko is Japans broodkruim. Het is grover van structuur dan gewoon paneermeel en veel witter van kleur. Het is verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten en Japanse winkels. Kun je geen panko vinden, maak het dan zelf. Maal daartoe een oud wittebrood zonder korst fijn in de foodprocessor. Leg de broodkruimels op een bakplaat en laat ze in een oven van 150°C krokant maar niet bruin worden. Als de broodkruimels goed droog zijn, kun je ze enkele dagen in een goed afgesloten trommel of diepvriesdoos bewaren.

Wasabi is een groene pasta van Japanse mierikswortel. Pas op: wasabi is heel pikant. Hij is te koop in kleine tubes. De meeste grotere supermarkten verkopen wel wasabi.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout.



Menugang: Bij-, voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Ronald Giphart

### Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes  
1 citroen, zest van  
3 el citroensap  
2 courgettes, kontjes eraf  
4 el olie, olijf-  
- zout, zee-

### Bereiding.

Schaaf met een kaasschaaf de courgettes over de lengte in repen.

Schep de courgette over in een ruime kom en voeg 2 el olijfolie toe.

Schep even om.

Zet een grillpan op het vuur en grill hierin de courgettereppen aan weerskanten totdat een mooi patroon ontstaat (ca. 1 min. per kant).

Leg de courgette op een grote schaal.

Je kunt er nu voor kiezen de repen in de koelkast te bewaren voordat je ze opdient, maar je kunt ze ook lauwwarm serveren.

Strooi de basilicumblaadjes en de citroenzest over de courgette.

Besprenkel de repen vervolgens met het citroensap en de rest van de olijfolie en eindig met een snufje zeezout.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Groente: - g

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

## Gestoomde kiphapjes.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slangk**  
**Bron:** TopRecepten.com

### Ingrediënten

1 mp cayennepeper  
100 g gehakt, kip-  
2 loempiavellen  
½ tl olie, sesam-  
½ el selderij, blad-,  
fijngehakte  
1 tl sesamzaad  
1 tl sherry  
3 el sojasaus  
1 uitje, bos-

**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.

Hak het bosuitje fijn.  
Meng het uitje met het gehakt, sesamzaad, 1 el sojasaus, bladselderij en cayennepeper.  
Vorm 12 balletjes van het gehakt.  
Knip elk loempiavelletje in 6 stukken.  
Leg in het midden van elk stukje een gehaktballetje.  
Maak de randen van de loempiavelletjes met een beetje water nat.  
Vouw de loempiavelletjes dicht.  
Druk de randen van de loempiavelletjes stevig op elkaar.  
Meng de rest van de sojasaus met de sesamololie en sherry.  
Breng in een ruime pan of stoompan een laagje water aan de kook.  
Leg de gevulde velletjes in een stoommandje of in een zeef en stoom ze in ± 4 min. gaar.  
Serveer de sojasaus er apart bij.

## Gevuld avocado eitje.



**Menugang:** Hapje, voorgerecht

**Keuken:** Nederlandse

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*\*

**Snel/Slank**

**Bron:** Nierstichting

---

### Ingrediënten

1 avocado

½ bk basilicum

½ citroen

4 eieren

1 el mayonaise

- peper

2 el yoghurt, Griekse

---

**Bereidingstijd:** 15-20 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.

Kook de eieren in circa 8 min. hard.

Laat ze met koud water schrikken en afkoelen.

Pel de eieren en halveer ze over de lengte.

Haal de eierdooiers er voorzichtig uit.

Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.

Pers de citroen uit.

Pureer het eigeel in een keukenmachine samen met de avocado, mayonaise, Griekse yoghurt en het citroensap tot een mousse.

Breng de mousse op smaak met peper.

Schep de vulling in een spuitzak en vul de eieren.

Garneer met de basilicum.

## Gevulde champignons.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 6-8  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Italiaans koken II

### Ingrediënten

15-30 ml boter  
15 ml broodkruimels,  
witte, verse  
1 kg champignons, grote  
3 tn knoflook, geperst  
- tk kruiden, verse, voor  
garnering  
75 ml olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
1 bs peterselie, verse,  
fijngesneden  
- zout

**Vorbereidingstijd:** 25  
min.  
**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Warm de oven voor op 200°C.  
Veeg de champignons schoon.  
Trek de steeltjes van de hoedjes van de  
champignons.  
Snijdt de champignonsteeltjes in kleine stukjes.  
Smelt de boter in een steelpan.  
Voeg de fijngesneden champignonsteeltjes toe  
aan de boter.  
Fruit de steeltjes al roerend 5-10 min. op een  
hoog vuur (tot alle vocht verdampt is).  
Haal de pan van het vuur.  
Roer de peterselie, broodkruimels, knoflook en  
wat peper en zout door de  
champignonsteeltjes.  
Meng het geheel goed door elkaar.  
Scheep het mengsel in de champignonhoedjes.  
Leg de hoedjes op een licht ingevette bakplaat.  
Sprenkel wat olie over ieder hoedje.  
Bak de hoedjes ca. 10 min. in de oven.  
Garneer de hoedjes met de takjes verse  
kruiden.  
Dien de champignonhoedjes direct op.

### Tips:

Serveer de champignons met dikke plakken  
chiabattabrood.  
Vervang de peterselie door verse fijngesneden  
basilicum.  
Neem 2 fijngesneden sjalotjes i.p.v. de  
knoflook.

## Gevulde pangsitblaadjes (magnetron).



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 20  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

100 g broccolirosjes  
50 g garnalen  
5 pangsit-velletjes  
(diepvries)

### Voor de saus:

25 g bloem  
25 g boter  
2½ dl bouillon, kruiden-  
1 mp gember  
1-2 tl kerriepoeder  
1 ui, lente-

### Bereiding.

Maak de broccoli schoon.  
Verwarm de roosjes in een ovenvaste schaal met 1 el water (afgedekt) 2-3 min. op 600 watt.

### De saus:

Maak het lente-uitje schoon.  
Snijd het lente-uitje in ringen.  
Verwarm de boter in een glazen litermaat (onafgedekt) 1 min. op 600 watt.  
Schep de ui, kerrie- en gemberpoeder door de boter.  
Verwarm het mengsel (onafgedekt) 1 min. op 600 watt.  
Klop de saus eerst met een houten lepel en vervolgens met een garde glad.  
Snijd de pangsit-vellen in vieren.  
Dompel elk vierkantje onder in water.  
Verdeel de broccoli en de garnalen over de pangsit-velletjes.  
Vorm de velletjes tot buideltjes.  
Zet de buideltjes op een met bakpapier bekleed ovenvast bord.  
Verwarm de buideltjes (afgedekt) 2-3 min. op 420 watt.  
Schenk een lepel saus over de pangsit-buideltjes.  
Serveer de buideltjes direct.

**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

## Gevulde Turkse paprika's.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Turkse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Teleac

### Ingrediënten

400 g gehakt, runder-  
8 paprika's, Turkse (òf 4  
Hollandse)  
- peper  
2 el peterselie,  
fijngehakte  
50 g rijst, rauwe  
1 tomaat, grote  
1 ui  
- zout

**Garnering:**  
2 tomaten

**Yoghurtsaus:**  
1-3 tn knoflook  
4 dl yoghurt, Turkse òf  
Griekse

### Bereiding.

Snijd het kapje van de paprika's.  
Verwijder de zadjes uit de paprika's.  
Was de paprika's.  
Pel de ui.  
Snipper de ui.  
Was de tomaat.  
Snijd de tomaat in stukjes.  
Vermeng het gehakt met de ui, tomaat, rijst en peterselie.  
Breng het gehakt op smaak met peper en zout.  
Vul de paprika's met het gehaktmengsel.  
Snijd van de andere tomaten elk 4 hoedjes.  
Zet de tomaathoedjes op de paprika's.  
Zet de paprika's naast elkaar in een passende pan (ze mogen niet omvallen).  
Schenk een laagje water in de pan.  
Leg het deksel op de pan.  
Breng het water aan de kook.  
Laat de paprika's in ca. 35 min. op een zacht vuur gaar worden.

Garneer de paprika's met de in stukjes gesneden tomatenrestjes.

### Yoghurtsaus:

Doe de yoghurt in een schaal.  
Pers de tenen knoflook boven de yoghurt uit.  
Voeg eventueel naar smaak wat zout aan de yoghurt toe.  
Roer het geheel tot een saus.  
Serveer de saus bij de paprika's.

### Tip:

Geef er een ciabattabroodje bij.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Groene asperges met ei.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Mawi**

### Ingrediënten

1/2 kg asperges, groene, dunne  
8 eieren  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 bs uitjes, bos-  
- zout

### Bereiding.

Breek de onderste stukjes van de asperges af (waar de onderkant spontaan breekt, is de goeie plek).  
Snijd de rest van de stengel in stukken van 3-4 cm lang.  
Bak de stukjes asperge in een braadpan in een beetje olijfolie en wat zout.  
Doe de deksel op de pan laat de asperges ca. 3 min. garen (ze moeten nog wel stevig zijn).  
Roer ze zo af en toe even door.  
Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne plakjes.  
Doe ze bij de asperges en laat alles nog 1 min. zachtjes bakken.  
Doe de eieren in een schaal met wat zout en peper en klop ze lichtjes door elkaar.  
Doe het geklopte ei bij de asperges en roerbak het geheel met een vork ca. 2 min. of minder afhankelijk hoe hard je het ei wil laten worden.

**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**



## Ham-mousse III.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: Receptenboek.nl

### Ingrediënten

5 el azijn, wijn-, witte  
100 g ham, achter-  
½ komkommer  
- peper  
2 el suiker  
2 tl zout  
1 bkj zuivelspread

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.

Schaaf met een kaasschaaf lange dunne repen van de komkommer.  
Bestrooi de repen met zout en laat in een zeef 30 min. uitlekken.  
Los de suiker op laag vuur op in de azijn en laat afkoelen.  
Spoel de komkommer af, knijp voorzichtig het overtollige vocht eruit en schep door de azijn.  
Snijdt de plakjes achterham in reepjes.  
Houd enkele reepjes achter voor garnering.  
Pureer de rest van de ham samen met de zuivelspread met de staafmixer of in de keukenmachine en breng op smaak met peper.  
Schep met een ijsbolletjestang of 2 natte lepels een bolletje ham-mousse in een glas en leg de komkommer erop.  
Garneer met de rest van de ham.

### Tip:

Lekker met knapperig stokbrood.

## Haringtartaar met Zaanse mosterd.



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

### Ingrediënten

3 haringen  
2 el mayonaise  
1 el mosterd, Zaanse,  
grove  
- peper  
1½ el peterselie,  
fijngehakte  
4 st peterselie, toefjes  
3 el slagroom  
1 ui, Amsterdamse,  
zoetzure, grote

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

### Bereiding.

Snijd de haringen en de ui in heel kleine stukjes en meng ze door elkaar.

Voeg wat peper en de helft van de peterselie toe.

Schep de haringtartaar midden op 4 borden.

Meng de mosterd met de mayonaise en de slagroom en schep kleine lepeltjes van de saus rondom de haringtartaar.

Strooi wat gehakte peterselie over de saus en leg op elk tartaartje een toefje peterselie.

### Tip:

Lekker met warme toast van volkorenbrood.

## Hartige tomatensoep.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** WeightWatchers

### Ingrediënten

- basilicum, gedroogde  
125 ml bouillon,  
groente-  
- chilipoeder  
1 bol mozzarella, light  
1 kl olie, olijf-  
2 paprika's, rode  
1 pepertje, rood  
1 snf suiker  
300 ml tomaten,  
gezeefde  
1 ui  
- 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  
**Groente:** -g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snij de ui en de paprika's in stukjes.  
Snij het pepertje in ringen.  
Verwarm de olie in een antiaanbakpan en stoof daarin de groenten.  
Voeg de gezeefde tomaten en de bouillon toe en laat 10 min. sudderen.  
Pureer de soep en breng ze op smaak met zout en chilipoeder.  
Snij de mozzarella in dunne plakken en snijd er kleine hartjes uit.  
Snij de rest van de mozzarella in stukjes en laat ze smelten in de soep.  
Breng de soep op smaak met een beetje gedroogde basilicum, een snufje suiker, zout en chilipoeder.  
Serveer met de mozzarellahartjes.

## Inktvisbeursjes.



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

---

### Ingrediënten

- boter  
100 g garnalen, grijze,  
gepelde  
8 inktvisjes, kleine (6-8  
cm lang)  
8 veldsla, trosjes  
- 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.

Snij de tentakeltjes van de inktvisjes zo af, dat ze één geheel blijven.

Verwijder de ruggenwervels van de inktvisjes. Spoel de inktvis onder stromend water schoon. Kook de inktviszakjes 3 min. in zout water. Voeg na 2 min. de tentakels toe aan de inktvisjes.

Haal de inktvis uit het water.

Vul de inktviszakjes op met garnalen. Steek de inktviszakjes met een cocktailprikkers dicht.

Bak de inktviszakjes even in wat boter.

Schik op elk bord 2 inktvisbeursjes.

Verwijder de cocktailprikkers uit de inktvisbeursjes.

Steek een trosje veldsla in de opening van de inktvisbeursjes.

Leg de tentakeltjes naast de inktvisbeursjes, zodat het een dichtgesnoerd beursje lijkt.

## Insalata di polpo – gemarineerde inktvis.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Kookworkshop**  
**Italiaans**

### Ingrediënten

3 dl azijn, wijn-, witte  
1 citroen  
3 tn knoflook  
1 kg octopus  
- olie, olijf-  
- peper  
1 bs peterselie, blad-  
3 l water  
- zout

- enkele kurken (alleen  
bij de bereiding)

**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.

Was de octopus onder de kraan en verwijder het harde bolletje.  
Draai de octopus binnenste buiten om verder af te spoelen (de ogen kunnen na het koken makkelijk worden verwijderd).  
Kook de octopus gaar in 3 l gezouten water met azijn met enkele kurken daarin (45-60 min.).  
Leg eventueel een bord op de inktvissen om ze ondergedompeld te houden.  
Naar men zegt, zorgen de kurken ervoor dat de inktvis malsler wordt.  
Laat de inktvis afkoelen.  
Snijd de afgekoelde inktvis in mooie stukjes.  
Maak van fijngehakte peterselie, wat citroensap, uitgeperste knoflook en olijfolie een dressing.  
Breng op smaak met peper en zout en laat indien mogelijk de stukjes inktvis hier nog een paar uur in marinieren.

## Kaasballen (dr. Atkins).



**Menugang:** Hapje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 8  
**Sterren:** \*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** dr. Atkins

### Ingrediënten

300 g ceddar, belegen  
50 g danish blue  
100 g kaas, room-  
½ kp walnoten, gehakt

**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.

Breng de kaas op kamertemperatuur.  
Verkruimel de Danish blue.  
Meng de kaas gedurende 3 min. met een mixer.  
Maak van het kaasmengsel ballen.  
Rol de kaasballen door de walnoten.  
Laat de kaasballen in de ijskast opstijven, tot dat u ze wilt serveren.

## Kerriepompoensoep.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: WeightWatchers  
Benelux

### Ingrediënten

1½ l bouillon, groente-  
100 g kaas, room-, verse  
1½ kl kerriepoeder  
1 snf peper  
1 pompoen, kleine (of  
een halve)  
2 uien  
2 uien, lente-  
1 snf zout

### Bereiding.

Snijd de schoongemaakte pompoen in stukjes van ca. 2,5 cm.

Pel de ui en snijd deze in grove stukken.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Bak de pompoen en de ui in een ovenvaste schaal in ca. 45 min. tot de pompoen zacht geworden is.

Doe de pompoen samen met de ui en de bouillon in een soeppan.

Breng aan de kook.

Laat het op een laag vuurtje ca. 15 min. zachtjes koken.

Pureer vervolgens met de staafmixer tot een gladde soep.

Voeg het kerriepoeder toe en breng op smaak met peper en zout.

Schenk de soep in 6 kommen en verdeel de roomkaas erover.

Bestrooi tenslotte met de lente-uiringetjes.

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

## Kersengazpacho.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** De Kersenhut

### Ingrediënten

50 g feta, Griekse  
250 g kersen, diepvries-  
1 komkommer, geschild  
2 el olie, olijf-  
1 pt paprika's, rode,  
gegrilde  
2 tl tabasco  
1 schl tomaten , tasty-

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

### Vorbereiding.

Doe de hele inhoud van het potje gegrilde rode paprika (dus met vocht en knoflookteen) in de blender.

Snijd de komkommer en tomaten in stukken en voeg toe aan de paprika.

Voeg de tabasco en kersen toe.

Maal in 1 min. tot een gladde soep.

Breng op smaak met peper.

Verdeel de soep over 4 borden of glazen.

Verkruimel de feta erover.

Besprenkel met de olie.

Serveer koud.



## Kervelsoep.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kook-**  
**schrift**

### Ingrediënten

**40 g boter**  
**1½ l bouillon, groente-**  
**3 eidooiers**  
**1 pt kervel, gehakte**  
**40 g maïzena**  
**½ dl room, kook-**  
**2 uien**  
**- zout**

### Bereiding.

Pel de uien en snipper ze.  
Smelt de boter in een soeppan en fruit de uien.  
Voeg de kervel toe en laat het 2 min.  
meesmoren.  
Schenk de bouillon erbij en roer het goed door.  
Pureer het mengsel.  
Klop de eidooiers los in een kom en meng de  
kookroom en maïzena erdoor (goed kloppen).  
Breng de bouillon aan de kook.  
Roer enkele lepels van de bouillon door het  
roommengsel en klop het door de soep tot het  
gaat binden.  
Breng de soep op smaak met wat 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**

## Kipaspergecocktail.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**~~Snel / Slang~~**  
**Bron: Ruud 's Kook-**  
**schrift**

### Ingrediënten

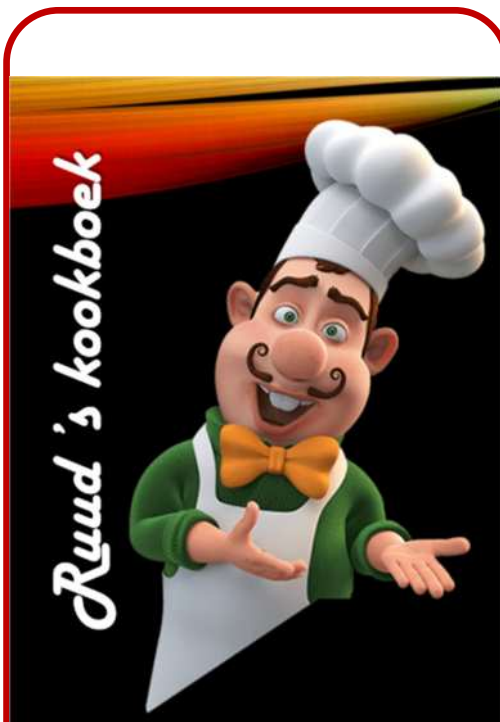
1 bl asperges  
2 el crème fraîche  
½ tl kerriepoeder, milde  
250 g kippenvlees, gaar  
1 el mayonaise  
1 mp mosterd  
- peper  
1 el sherry  
1 sinaasappel, kleine  
- sla, blaadjes  
- toast of geroosterd  
brood  
- worcestersaus  
- zout

**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.

Snijdt het vlees in kleine stukjes.  
Snijdt de asperges in stukjes.  
Was de sla.  
Dep de sla droog.  
Klop een sausje van de crème fraîche,  
mayonaise, sherry en mosterd.  
Voeg de kerrie, zout, peper en worcestersaus  
naar smaak toe aan de saus.  
Verdeel de sla over 4 coupes.  
Scheep de kip en asperges met 1 el saus om.  
Verdeel het kippengensel over de  
coupes.  
Verdeel de rest van de saus over de coupes.  
Garneer de saus met enkele partjes  
sinaasappel.  
Serveer met geroosterd brood of toast.

## Kipcocktail I.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Jannekes.nl**

### Ingrediënten

**2 ananasschijven**  
**1 appel, zoetzure**  
**1 bouillontablet, kippen-**  
**- citroensap**  
**1 el gembersiroop**  
**2 tl kerrie**  
**2 kipfilets (enkele)**  
**3 el mayonaise**  
**- peper**  
**- suiker**  
**½ l water**  
**- ijsbergsla (enkele**  
**blaadjes)**  
**- zout**

### Bereiding.

Breng het water met het bouillontablet aan de kook.  
Leg de kipfilet erin en breng opnieuw aan de kook.  
Laat de kip heel zachtjes in 20 min. gaar trekken.  
Laat de kip daarna afkoelen.  
Snijd het kippenvlees in dobbelsteentjes.  
Schil de appel.  
Snijd de appel in dobbelsteentjes.  
Besprenkel de appelstukjes met citroensap (tegen verkleuren).  
Snijd de ananasschijven in stukjes.  
Doe het kippenvlees, appel en ananas in een kom.  
Roer kerrie en gembersiroop door de mayonaise.  
Giet het mayonaisemengsel over het kippenmengsel.  
Laat het kippenmengsel een kwartier staan.  
Bekleed 4 schaaltes met blaadjes sla.  
Scheep de kipcocktail op de sla.  
Geef er evt. geroosterd brood of toast en boter bij.

**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**

## Kerstkransje van gerookte zalm.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

120 g bietensalade, rode  
125 g crème fraîche  
15 g dille  
- peper, versgemalen  
200 g zalmplakken,  
gerookte

Bereidingstijd: 10 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 219  
Eiwit: 12 g  
Koolhydraten: 9 g  
Suiker: 6 g  
Natrium: - mg  
Vet: 15 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: 8 g  
Vezels: 0 g  
Groente: -g  
Zout: 1,3 g

### Bereiding.

Verdeel de gerookte zalm in 4 porties.  
Schik steeds een portie in een cirkel op een bord.  
De stukjes zalm hoeven elkaar niet te raken.  
Maak zo met de rest van de zalm nog 3 borden.  
Schep de bietensalade tussen de stukjes zalm.  
Zorg dat het geheel een mooie 'krans' wordt.  
Verdeel met een theelepel de crème fraîche in dotjes over de kransen.  
Pluk de dilletoppen van de steeltjes en leg ze mooi in en op de kransen op de borden.  
Bestrooi met (versgemalen) peper.

### Tips:

Lekker met geroosterd witbrood (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).  
3 uur tevoren compleet te bereiden, afgedekt met vershoudfolie bewaren in de koelkast, maar ½ uur voor het serveren uit de koelkast halen.

## Kleine groenteloempia's.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Aziatische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

100 g champignons,  
kleine  
6 bl filodeeg, in vieren  
gesneden  
1 tn knoflook  
150 ml olie,  
zonnebloem-  
1 el sojasaus, donkere  
100 g taugé  
4 uitjes, lente-  
2 wortels

**Vorbereidingstijd:** 20  
min.  
**Koeltijd:** 10 min.  
**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1625  
**Energie kcal:** 385  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 11 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 37 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** 2 g  
**Zout:** 0,2 g

### Bereiding.

Maak de wortels schoon en snijd ze in smalle reepjes.

Was de lente-uitjes en pel de knoflook.

Snijd de champignons in plakjes en de lente-uitjes in ringetjes.

Hak de knoflook fijn.

Verhit op hoog vuur 1 el olie in een pan of wok. Roerbak daarin de wortels en champignons ca. 2 min.

Voeg de taugé, lente-uitjes, knoflook en sojasaus toe en roerbak het geheel nog ca. 2 min.

Laat de groenten ca. 10 min. afkoelen.

Leg de blaadjes filodeeg op een vochtige doek en voel ze met het groentemengsel.

Bestrijk de randen met water, vouw ze naar binnen en rol ze op.

Verhit de rest van de olie.

Frituur daarin de loempia's in porties tot ze goudbruin zijn.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze warm.

## Komkommersoep met rauwe ham.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** TeamOnAMission

### Ingrediënten

20 g boter, room-  
125 ml crème fraîche  
4 pl ham, rauwe  
1 kippenbouillontablet  
2 komkommers  
4 tk koriander  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
2 sjalotjes  
- zout

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 145  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 3 g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** 13 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was 1 komkommer wassen en dep 'm droog met keukenpapier.  
Snijd er 12 dunne plakjes af.  
Schil de rest van de komkommer en de tweede komkommer schillen.  
Halveer de komkommers in de lengte.  
Schraap de zaadjes eruit.  
Snijd de komkommers in blokjes.  
Pel de sjalotjes en snipper ze fijn.  
Verhit de boter in een pan.  
Bak de sjalotje ca. 2 min.  
Bak de komkommerblokjes kort mee.  
Verkruimel het bouillontablet erboven.  
Schenk een ½ liter water in de pan. Breng aan de kook en laat de komkommer ca. 10 min. zachtjes koken.  
Snijd intussen de ham in reepjes.  
Knip de koriander fijn.  
Pureer de soep met een staafmixer of in keukenmachine.  
Roer de crème fraîche er door.  
Verwarm de soep opnieuw.  
Breng de soep op smaak met zout en peper.  
Verdeel de soep over vier borden.  
Verdeel de plakjes komkommer, reepjes ham en koriander er over.

### Tip:

Serveerde soep met warme toast.

## Koude komkomersoep III.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

- dille (vers of uit diepvries)  
1 dl groentebouillon  
1 komkommer  
1 el olie  
- peper  
1 sjalotje  
2 el yoghurt, halfvolle

### Bereiding:

Snijd een stukje van ca. 10 cm. van de komkommer en was het stuk.  
Schaaf het stuk in dunne linten.  
Houd de linten apart voor garnering.  
Schil de rest van de komkommer en halveer hem in de lengte.  
Verwijder met een lepeltje het binnenste met het zaad.  
Snijd de rest in stukken.  
Maak het sjalotje schoon, snijd hem klein en fruit met wat peper in de olie.  
Voeg de stukken komkommer en de bouillon toe en breng dit aan de kook.  
Kook de komkommer in een paar min. gaar.  
Pureer dit met een staafmixer of in de keukenmachine fijn en laat het goed koud worden.  
Klop er de yoghurt door en maak de soep op smaak met dille.  
Schep de soep in twee kopjes en garneer met de achtergehouden linten komkommer.

**Bereidingstijd: 30 min. (+ afkoelen)**

**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 80**  
**Eiwit: 2 g**  
**Koolhydraten: 5 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 5 g**  
**Verzadigd: 1 g**  
**Vezels: 1 g**  
**Zout: 0,58 g**

## Koude komkomersoep IV.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Johan Drenth

### Ingrediënten

½ l bouillon, vlees-  
(blokje)  
1 ei  
½ l karnemelk  
½ komkommer  
½ tl paprikapoeder  
¼ tl peper, zwarte  
¼ l yoghurt, magere

### Bereiding:

Schil en rasp de komkommer.  
Meng de geraspte komkommer door de yoghurt en laat deze afgedekt een nacht op een koele plaats (niet in de koelkast) staan.  
Bereid de vleesbouillon volgens de aanwijzingen op het pakje, laat hem afkoelen en schep het vet eraf.  
Leg het ei in kokend water en kook het in 10 min. hard.  
Strooi wat peper over de komkommer-yoghurt en roer deze door de karnemelk.  
Roer de koude bouillon door de komkommer-soep.  
Verdeel de soep over kommen.  
Laat het ei in koud water schrikken, pel en hak het.  
Strooi in elke kom wat gehakt ei en paprikapoeder.

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



## Koude komkomersoep met garnalen.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

2 el bloem  
1 el boter  
1 l bouillon, kippen-  
2 el crème fraîche  
1 eidooier  
175 g garnalen, gepelde  
1 komkommer  
1 el melk  
2 tk munt  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
1 ui

**Bereidingstijd:** 20-30  
min.

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

### Bereiding:

Snipper de ui heel fijn.  
Fruit de ui in de verhitte boter goudgeel.  
Roer de bloem door de ui.  
Laat het mengsel 1 min. garen.  
Roer de warme bouillon in gedeelten bij het ui-  
mengsel, zodat een gladde massa ontstaat.  
Roer de eidooier met de melk en crème fraîche  
los.  
Klop een paar lepels hete soep door het  
mengsel.  
Roer het mengseltje door de soep.  
Schil de komkommer.  
Rasp de komkommer.  
Voeg de komkommer toe aan de soep.  
Laat de soep nog even goed doorwarmen,  
zonder te laten koken.  
Laat de soep dan afkoelen door de pan in een  
bak koud water met ijsklontjes te zetten.  
Roer tijdens het afkoelen de soep regelmatig.  
Verdeel de garnalen over borden of kommen.  
Schep de soep op de garnalen.  
Bestrooi de soep met fijngeknipte munt-  
blaadjes.

### Tip:

Lekker met notenbrood.

## Kreeft-mangosalade.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel-/Stank**  
**Bron: Hoogvliet**

### Ingrediënten

1 avocado  
2 kreeften, gekookte à  
375 g  
3 limoenen  
1 mango, rijpe  
4 el olie, extra vierge  
- peper  
- sla, gemengde  
200 g suiker, kristal-  
2 uitjes, bos-  
- zout

### Bereiding.

Los de suiker op in 2,5 dl. water en voeg het sap van 2 limoenen toe.

Schil de overgebleven limoen, snijd de schil in dunne reepjes en kook deze 5 min. zachtjes mee.

Zeef de limoenschil uit het gesuikerde sap en laat deze beide afkoelen.

Snijd het vlees van de kreeft in kleine blokjes. Snijd ook de mango en avocado in kleine blokjes.

Snijd het bosuitje fijn en doe samen met het kreeftenvlees, mango en avocado, zout en peper, limoensap, olijfolie en afgekoelde limoenschil toe in een kom.

Vermeng dit voorzichtig met elkaar zodat alle smaken goed kunnen mixen.

Vul 4 cocktailglazen met een boden van gemengde sla, sprenkel nog wat limoendressing erover.

Serveer hierop de kreeftensalade.

Garneer met enkele ringetjes bosui.

### Tip:

Vervang de kreeft eens met krabvlees of Hollandse garnalen.

### Wijntip:

Een mooie Chardonnay matcht perfect met kreeft.

**Bereidingstijd: 20 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 194**

**Eiwit: 18 g**

**Koolhydraten: 62 g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 22 g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Lentecarpaccio.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Super de Boer

### Ingrediënten

3 pk carpaccio, runder-  
2 tk basilicum  
2 eieren, scharrel-  
6 radijsjes  
2 uitjes, lente- (of  
bosuitjes)

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 100  
**Energie kcal:** 410  
**Eiwit:** 16 g  
**Koolhydraten:** 2 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 3 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook 2 eieren in 8 min. hard.  
Snijd de eieren in partjes.  
Verdeel de pakjes carpaccio op een schaal.  
Snijd de radijsjes in plakjes.  
Snijd de lente-uitjes in dunne ringetjes.  
Bestrooi de carpaccio met de radijsjes en lente-  
ui.  
Garneer de carpaccio met de eieren.  
Besprenkel de carpaccio met de bijgeleverde  
dressing.  
Garneer de carpaccio met de bijgeleverde  
kaassnippers, pijnboompitten en de  
grofgesneden blaadjes van de takjes  
basilicum.  
Bestrooi de carpaccio met wat peper.

## Maatjesharing met pompelmoes en gembervinaigrette.



**Menugang:** Hapje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** VisInfo.be

### Ingrediënten

4 el azijn, sherry-  
- bieslook  
1½ tl gember,  
versgeraspte  
6 haringen, maatjes-  
1 tn knoflook, fijngehakt  
- koriander  
2 dl olie, arachide-  
- peper  
1 pompelmoes, gele of  
roze  
- zout

### Bereiding.

Meng de versgeraspte gember, knoflook, olie en azijn door elkaar tot een vinaigrette.  
Kruid de haring met peper en zout.  
Schik de maatjes naast elkaar op 4 borden.  
Schil de pompelmoes tot op het vruchtvlees en snijd de partjes van tussen de vliezen.  
Schik deze tussen de maatjes.  
Lepel de vinaigrette over de maatjes en werk af met bieslook en koriander.  
Eindig met een draai van de pepermolen.

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

## Macaroni cassarole.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Kellogg

### Ingrediënten

30 g boter  
50 g boter  
3 kp cornflakes  
200 g ham, klein  
gesneden  
4 pl kaas  
50 g kaas, geraspte  
- knoflookpoeder  
200 g macaroni  
- olie, scheutje  
- peper, versgemalen  
4 schf tomaat  
1 kblk tomatenpuree  
1 ui, fijngesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Kook de macaroni zoals aangegeven op de verpakking.  
Smoor de ui en de ham in 50 g boter, tot dat de ui zacht is.  
Roer er de tomatenpuree en de kaas doorheen. Schep het mengsel door de macaroni.  
Maak het gerecht op smaak met zout, peper en knoflookpoeder.  
Maak de cornflakes fijn.  
Meng de cornflakes met de 30 g zacht geroerde boter.  
Beboter een vuurvaste schaal. (ca. 20 cm middellijn) en vul deze met de macaroni.  
Bestrooi de macaroni met  $\frac{3}{4}$  van de cornflakes.  
Leg er vervolgens de plakken kaas en de plakken tomaat op.  
Verdeel de rest van de cornflakes over de tomaten.  
Zet de schotel ca. 15 à 20 min. zo hoog mogelijk in een warme oven (200°C).

**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

## Maïs met krabsalade.



**Menugang:** Hoofd-, voor-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Kon. Marine

### Ingrediënten

1 blk krab  
1 blk maïs (225 g)  
½ paprika, rode, in  
dunne reepjes gesneden  
100 g rijst, gekookte

### voor de dressing:

1 el citroensap  
1 el mayonaise  
2 el olie  
- peper  
2 drp tabascosaus  
1 snf suiker  
- zout

### verder nog:

100 g krabsticks

### Bereiding.

Giet het vocht van de krab weg en verwijder de eventueel harde stukjes kraakbeen.  
Meng de krab met de maïs, rijst en de reepjes paprika.  
Meng de ingrediënten voor de dressing en schep ze door het krabmengsel.  
Doe de salade in een ondiepe schotel en leg er hier en daar de krabsticks bovenop.  
Serveer bij dit voorgerecht brood en boter.  
Deze salade is ook heerlijk als hoofdgerecht.

## Maïsbroodjes.



**Menugang:** Bij-, voor-  
gerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

2 tl bakpoeder  
50 g bloem, Amerikaans  
3 tl boter, gesmolten  
2 eieren  
170 g meel, maïs-  
3 dl melk, karne-  
1 el suiker  
1 tl zout  
1 tl zout, zuiverings-

### Bereiding.

Vet vormpjes goed in met boter.  
Verwarm de oven voor op 220°C.  
Meng de droge ingrediënten goed door elkaar.  
Roer de niet-droge ingrediënten goed door  
elkaar.  
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.  
Giet het deeg in de vormpjes.  
Zet de vormpjes 20-30 min. in de oven tot ze  
donkerbruin zijn.  
Schakel de oven uit .  
Laat de broodjes nog 5 min. in de oven staan.  
Serveer de broodjes met boter.

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

## Mini-kiptaartjes.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 14  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

7 vl bladerdeeg,  
diepvries  
½ ei, losgeklopt  
½ tl kerriepoeder  
100 g kipfilet  
1 el olie  
1 mp sambal oelek  
3 uitjes, bos-

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

### Bereiding.

Snijd de kip in piepkleine stukjes.  
Pel de bosuitjes.  
Snipper de bosuitjes.  
Verhit de olie.  
Bak de kip met sjalot, kerriepoeder en sambal al omscheppend bruin en gaar.  
Laat het kimpengsel afkoelen.  
Laat de velletjes bladerdeeg ontdooien.  
Snijd de velletjes bladerdeeg schuin doormidden.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verdeel het kimpengsel over de bladerdeegdriehoekjes.  
Bestrijk ze met wat losgeklopt ei.  
Bak ze in de oven in ± 15 min. goudbruin en gaar.



## Mosselen.....la Springer.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Tournedos.nl

### Ingrediënten

25 g boter, kruiden-  
25 g boter, room-  
- kaas, Parmezaanse,  
gemalen  
200 g maïs, suiker-  
1 kg mosselen, verse  
- peper  
2 tk peterselie, verse  
3 tomaten  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot alle schelpen open staan.

Laat de mosselen wat afkoelen en neem ze uit de schelpen.

Snijdt de tomaten kruisgewijs in en dompel ze afwisselend in kokend en koud water.

Verwijder de vellen en snijd de tomaten in stukjes.

Stoof de tomatenblokjes in de boter en voeg de maïs toe.

Hak de peterselie fijn en roer ze door de kruidenboter.

Vul de grootste schelpen met een laagje tomaten-maïs-mengsel.

Leg er een mossel op en daarop een klontje kruidenboter.

Verwarm ondertussen de oven op 250°C voor.

Leg de mosselen in vier vuurvaste schalen en bestrooi ze met de Parmezaanse kaas.

Zet het gerecht circa 5 min. in de oven tot de kaas gesmolten is.

## Mosselen met kruiden-amandelvulling.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: Mosselrecepten

### Ingrediënten

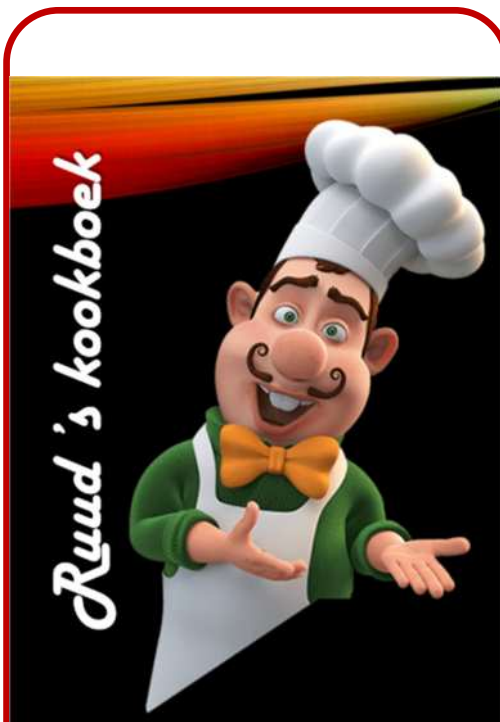
2 el amandelen,  
geschaafde  
2 tl basilicum  
50 g boter, room-  
3 eierdooiers  
1 tn knoflook  
1 laurierblad  
2 kg mosselen, verse  
1 tl peperkorrels  
1 bs peterselie  
1 prt soepgroente  
1 tl tijm  
2 uien  
½ l water  
½ l wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Maak de soepgroente schoon, was ze en hak ze fijn.  
Snijd de uien in ringen.  
Breng de groente in een pan met wijn en water aan de kook.  
Kruid met peperkorrels, tijm, laurierblad en zout.  
Voeg de mosselen toe en kook ze tot de schelpen open staan.  
Schep de mosselen met een schuimspaan uit de pan en schrik ze met koud water af.  
Verwijder de lege schelphelften.  
Leg de volle schelphelften op een speciaal mosselbord of op een zoutbedje.  
Vermeng ondertussen de roomboter met de eierdooiers en de uitgeperste knoflook.  
Voeg de fijngehakte kruiden en de geschaafde amandelen toe.  
Schep het kruiden-amandelmengsel over de mosselen en bak het gerecht circa 10-15 min. in de voorverwarmde oven tot het mooi lichtbruin is.

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

## Mosselen met pizzaiola vulling.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: Smulweb.nl

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

Maak de soepgroente schoon, was ze en hak ze fijn.  
Snijd de uien in ringen.  
Breng de groente in een pan met wijn en water aan de kook.  
Kruid met peperkorrels, tijm, laurierblad en zout.  
Voeg de mosselen toe en kook ze tot de schelpen open staan.  
Schep de mosselen met een schuimspaan uit de pan en schrik ze onder koud water af.  
Verwijder de lege schelphelften.  
Leg de volle helften op een speciaal mosselbord of op een zoutbedje.  
Snijd ondertussen de tomaten in kleine stukjes en pers de knoflook uit; meng met tomatenpuree en oregano.  
Verdeel het mengsel over de mosselen.  
Strooi de kaas over de mosselen en besprenkel het geheel met olie.  
Gratineer het gerecht in de voorverwarmde oven tot de kaas lichtbruin is.

Bereidingstijd: - min.  
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

## Mosselpasteitjes "Winsor".



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

4 bladerdeegpasteitjes,  
kant en klare  
- citroensap  
1 el dille  
1 eierdooier  
2 eieren, hardgekookte  
4 el kaas, Edammer,  
grofgemalen  
½ kg mosselen, verse  
2 bld munt, gehakte  
- peper, witte  
1 el peterselie, gehakte  
2 sjalotjes  
¼ l water  
¼ l wijn, droge witte  
- zoetstof, vloeibare  
- zout

### Bereiding.

Kook de mosselen ca. 10 min. in licht gezouten water tot de schelpen open staan.

Snijd de harde eieren in kleine blokjes, hak de uien fijn.

Meng dit met de eierdooier en de kruiden en breng de massa met zout, peper, enkele druppels citroensap, zoetstof en een scheutje wijn op smaak.

Bak ondertussen de pasteitjes in de oven voor. Neem de mosselen uit de schelpen en meng ze met het ei-kruidenmengsel.

Vul de pasteitjes, bestrooi ze met de kaas en gratineer ze ca. 5-8 min. in de oven.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

## Mosselsoep "Pikanta".



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Mosselen.nl**

### Ingrediënten

1 el citroensap  
- dille  
1 el gembersiroop  
2 pk kippensoep  
500 g mosselen,  
gekookte  
- peper  
4 el room  
2 el tomatenketchup  
1 l water

**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.

Breng het water aan de kook, voeg de kippensoep toe en laat het geheel 5 min. zachtjes koken.

Voeg de mosselen, de tomatenketchup en de gembersiroop toe en laat alles even trekken. Breng de soep met citroensap en peper op smaak.

Verdeel de soep over 4 borden en garneer het met wat room en dille.

## Mosselspiesjes met spek en ananas.



Menugang: Voorgerecht,  
hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Mosselen.nl

### Ingrediënten

1 kblk ananasstukjes  
- basilicum  
- citroenmelisse  
- citroensap  
- dille  
- dragon  
2 eieren, hardgekookte  
1 kg mosselen, verse  
1 kp olie, olijf-  
250 g ontbijtspek  
- peper  
- peterselie  
1 ui, middelgrote  
- zout

### Bereiding.

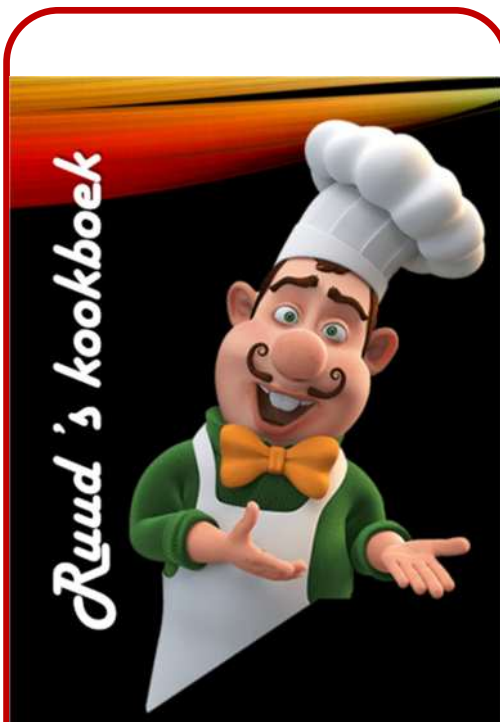
Kook de mosselen in licht gezouten water totdat ze open staan.  
Kies de grootste mosselen en wikkel ze in reepjes spek.  
Rijg de omwikkelde mosselen en de goed uitgelekte ananasstukjes om en om aan tandenstokers.  
Leg ze ongeveer 5-8 min. onder de grill en draai ze eenmaal om.  
Hak ondertussen de eieren en de kruiden fijn.  
Roer het mengsel met olie, een scheutje citroensap en de kruiden goed door tot er een smeuge saus, een Italiaanse groene saus, ontstaat die u bij de mosselspiesjes serveert.

### Tip:

De groene saus wordt bijzonder smeug als u wat room toevoegt.

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

## Mousse van kippenlevertjes.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: -

### Ingrediënten

½ bouillonblokje  
1 dl bouillon (¼ blokje)  
2 bld gelatine  
250 g kippenlevertjes  
- paprikapoeder,  
gemalen  
- peper  
1 tk peterselie  
- piment (allspice)  
- nootmuskaat, gemalen  
1 dl room  
2 worteltjes  
- zout

### Bereiding.

Ontdoe de kippenlevertjes van harde en lelijke stukken.

Kook de kippenlevertjes in ± 1½ dl water met het ½ bouillonblokje in ± 15 min. zachtjes gaar.

Week intussen 1 bl gelatine in koud water. Knijp het vocht uit de gelatine.

Haal de levertjes met een schuimspaan uit het kookvocht.

Los in ½ dl heet kookvocht de gelatine op.

Pureer de gelatine met de levertjes in een keukenmachine.

Breng de puree op smaak met peper, zout, allspice, nootmuskaat en paprikapoeder.

Laat de massa afkoelen (niet in de koelkast).

Sla de room stijf.

Schep de room luchtig door de kippenlevertjes.

Doe de mousse in een schaalpje.

Versier de bovenkant van het schaalpje met plakjes wortel en peterselie.

Week 1 bld gelatine in koud water.

Knijp het vocht uit de gelatine.

Los de gelatine op in de hete bouillon.

Laat de bouillon afkoelen.

Schenk de gelatine over de mousse.

Zet de mousse tot gebruik in de koelkast.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

## Mosterddroomsoep.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Pierre Wind

### Ingrediënten

2 spr bieslook  
- boter, room-  
2 el mosterd, grove  
- peper  
4 sjalotjes  
2 dl slagroom  
60 g spekjes,  
vegetarische,  
uitgebakken  
2 dl vermouth, droge  
(Nouilly Prat)  
2 dl wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Snijd de sjalotjes fijn.  
Snijd de bieslook fijn.  
Bak de sjalotjes goudbruin in weinig roomboter.  
Blus de sjalotjes af met wijn en vermouth.  
Laat het sapje zachtjes inkoken tot ½ van de hoeveelheid.  
Voeg de slagroom toe.  
Voeg zodra het sap weer aan de kook is, de mosterd toe.  
Breng op smaak met peper en zout (het mag nu niet meer koken).  
Doe tenslotte de bieslook en de spekjes in een voorverwarmde soepkop.  
Schenk de soep er op.

### Tips:

Lekker met broodsticks.

**Bereidingstijd:** 10 min.

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



## Nem ran - Vietnamese keizerlijke loempiaatjes.



Menugang: Bij-, voorgerecht, 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, fijngenhakt  
250 g gehakt, varkens-, mager  
1 tn knoflook, geperst  
- peper  
1 snf suiker  
3 uitjes, lente-, fijngenhakt  
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**

---

## Oosterse rijstsalade.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** 33 Heerlijke recepten met rijst

### Ingrediënten

1 citroen  
1 el ketjap manis  
2 el mosterd  
½ zk nasi-mix  
4 el olie  
1 paprika, rode  
6 tk peterselie  
50 g pinda's, gezouten  
200 g rijst  
1 sinaasappel  
4 worteltjes

### Bereiding.

Breng 3 dl water aan de kook en roer de mix voor nasi erdoor.

Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 25 min. zachtjes gaar.

Maak de worteltjes en de paprika schoon. Snijd de worteltjes in dunne plakjes en de paprika in kleine stukjes.

Pers de sinaasappel en de citroen uit.

Doe het sap in een slaschaal en roer de mosterd, ketjap en olie erdoor tot een mooie saus ontstaat.

Schep de worteltjes, paprika en de rijst erdoor. Laat de rijstsalade afkoelen (tijdens het afkoelen neemt de rijst al het vocht op).

Knip vlak voor gebruik de peterselie boven de salade fijn.

Schep de peterselie en de pinda's door de rijstsalade.

**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

## Oosterse salade met gegrilde aspergepunten.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

150 g aspergepunten  
3 bosuitjes  
150 g erwten, verse (of eventueel diepvries)  
2 el gembersiroop  
4 el ketjap manis  
2 tk koriander  
1 limoen, grote, de rasp van  
4 el limoensap  
4 el olie, arachide (of zonnebloemolie)  
1 peper, rode  
150 g taugé  
- zout

### Bereiding.

Leg de taugé samen met de bosuitjes in ijskoud water.  
Ontdoe de peper van pitjes en zaadlijsten.  
Hak de peper samen met de koriander fijn.  
Doe alle ingrediënten vanaf de peper tot en met de limoenrasp in een mengbeker of een lege jampot.  
Schud er een vinaigrette van.  
Plaats het sausje tot gebruik in de koelkast.  
Verwarm een grillpan tot zeer heet.  
Kook ondertussen de erwten beetgaar in een beetje gezouten water.  
Giet ze af en laat ze licht afkoelen.  
Snijd de bosuitjes schuin in stukjes.  
Gril in de grillpan de aspergepunten totdat ze mooie grillstrepen vertonen.  
Laat de aspergepunten licht afkoelen.  
Leg op elk bord wat taugé, een handje erwten, een paar aspergepunten en wat bosuiringetjes.  
Schud het sausje nog even goed en schenk het over de salades.  
Serveer meteen.

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

## Paling in 't groen.



**Menugang:** Bij-, lunch-, voorgerecht  
**Keuken:** Afrikaanse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

1 el bloem  
1 el boter  
1 citroen  
1 tl dragon  
2 eidooiers  
1 el kervel  
4 bl munt  
1½ kg paling (panklaar)  
- peper  
1 el peterselie, gehakte  
1 dl room  
4 bl salie, verse  
1 sjalot  
125 g waterkers  
6 dl wijn, witte  
- zout  
125 g zuring

**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

### Bereiding.

Snijd de paling in stukken van ongeveer 5 cm. Pel de uien en snipper ze fijn. Hak de zuringbladeren fijn (de stengel wordt niet gebruikt). Pluk de blaadjes waterkers van de steeltjes. Hak ze fijn, samen met de overige tuinkruiden. Spoel de stukken paling. Dep ze droog en bestuif ze met bloem. Stoof ze aan in de boter. Doe er de helft van de tuinkruiden bij. Kruid met peper en zout. Schenk er de wijn bij. Dek af en laat 20 min. zacht stoven, tot de paling gaar is. Laat de paling uitlekken in een vergiet. Zeef het stoofvocht. Breng het stoofvocht weer aan de kook. Klop de eieren los met de room. Schenk bij het stoofvocht, roer voortdurend. Laat tegen de kook aan sudderen (niet koken!) tot de saus bindt. Doe er de rest van de gehakte tuinkruiden bij. Breng op smaak met citroensap, peper en zout. Schep de stukken paling (zonder groenten of kruiden) in een grote kom, of verdeel ze over kleine eenpersoonskommetjes. Lepel er de saus bij. Werk af met een plakje citroen. Serveer warm, met gekookte aardappelen. Of laat afkoelen en opstijven en geef er brood bij.

## 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.

## Pastasalade met kip.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ned. Hartstichting

### Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode  
250 g broccoli  
1 el citroensap  
150 g kippenvlees, gaar  
2 el olie, olijf-  
100 g pasta, volkoren  
(elleboogjes, fusilli òf  
penne)  
- peper  
- zout

### Dressing:

1 el augurken,  
fijngenhakt  
1 el fritessaus  
1 tl honing, vloeibare  
2 el tuinkruiden,  
fijngenhakt (bieslook,  
dille, dragon)  
2 el yoghurt, magere

### Garnering:

4 citroenen òf limoenen  
1 tk tuinkruid

### Bereiding.

Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing.  
Spoel de pasta af met koud water.  
Laat de pasta goed uitlekken.  
Besprenkel de kip met citroensap en de ½ van  
de olie.  
Maak de broccoli schoon.  
Verdeel de broccoli in roosjes.  
Schil evt. het onderste gedeelte van de stengels  
van de broccoli.  
Snijd dikke stengels in stukjes en doe deze  
onder in de pan.  
Kook de broccoli 4-6 min. (de broccoli moet  
knapperig blijven).  
Giet de broccoli af.  
Breng de broccoli op smaak met de rest van de  
olie, azijn, peper, zout.  
Laat de broccoli afkoelen.  
Meng de pasta met de broccoli.  
Verdeel de pasta over een schaal.  
Verdeel de kip over de pasta.  
Meng alle ingrediënten voor de dressing.  
Schenk de dressing over de salade.  
Garneer de salade met het takje tuinkruid en  
partjes of schijfjes citroen/limoen.

**Bereidingstijd:** 25 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** 883

**Energie kcal:** 211

**Eiwit:** 14 g

**Koolhydraten:** 22 g

**Suiker:** - g

**Vet:** 7 g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Pasteitje met gerookte kip.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kook-  
schrift**

### Ingrediënten

1½ el bloem  
1½ el boter  
1 kipfilet, gerookte  
1½ dl melk  
2 pasteibakjes  
- peper  
75 g spinazie á la crème,  
deelblokjes  
½ tl tijm  
- zout

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

### Bereiding.

**Snijd de kip in stukjes.**

**Doe de koude melk, bloem en boter in een pan. Breng dit mengsel al roerend met een garde aan de kook.**

**Blijf roeren tot een dikke gebonden saus ontstaat.**

**Roer de spinazie en de tijm erdoor.**

**Verwarm de saus ± 3 min. tot de spinazie is gesmolten.**

**Roer de kip erdoor en breng de ragout op smaak met zout en peper.**

**Verwarm de pasteibakjes ± 5 min. in een oven van ± 200 °C, zet ze op de bordjes en schep de ragout erin en ernaast.**



## Pastasalade met vis.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ned. Hartstichting

### Ingrediënten

1 el azijn, rode wijn  
250 g broccoli  
1 el citroensap  
100 g pasta, volkoren  
(bijv. elleboogjes, penne  
of fusilli)  
- peper 200 g  
kabeljauw- of  
koolvisfilet (diepvries)  
2 el olie  
1 snf zout

### Dressing:

1 el augurken,  
fijngenhakt  
1 el fritessaus (25%  
olie)  
1 tl honing, vloeibare  
2 el tuinkruiden  
(bieslook, dille of  
dragon), fijngeknipte 2  
el yoghurt. magere

### Bereiding.

**Kook de pasta.**

Spoel de pasta af met koud water en laat deze goed uitlekken.

Pocheer (dit wil zeggen, houd het water net tegen de kook aan) de licht ontdooide visfilet in 5-7 min. gaar in water met iets zout.

De vis is gaar als het visvlees wit en stevig is.

Laat de gare vis uitlekken en besprenkel deze met het citroensap en de helft van de olie.

Maak de broccoli schoon, verdeel de groente in roosjes en schil eventueel het onderste gedeelte van de stengels.

Snijdt dikke stengels in stukjes en doe deze onderin de pan.

Kook de broccoli 4-6 min.

De groente moet knapperig blijven.

Giet de broccoli af en breng de groente op smaak met de rest van de olie, de (rode wijn)azijn, peper en weinig zout.

Laat de broccoli afkoelen.

Meng de pasta met de broccoli en rangschik dit mengsel in of op een schaal.

Verdeel de vis over de pasta.

Maak de dressing door de ingrediënten te vermengen en schenk deze over de salade.

Garneer met een takje van het gebruikte tuinkruid en met parten of schijfjes citroen of limoen.

### Tips:

Lekker met geroosterd (bruin)brood.

Vervang de broccoli eens door 250 g courgette.

Vervang de visfilet eens door 150 g gekookte ossentong (vleeswaar) of 150 g gaar kippenvlees.

**Ingrediënten (vervolg)**

**Garnering:**

4 citroenen òf limoenen  
1 tk tuinkruid

---

**Bereidingstijd: 25 min. +  
afkoelen**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: 885**

**Energie kcal: 210**

**Eiwit: 14 g**

**Koolhydraten: 22 g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 7 g**

**Onverzadigd vet: 5 g**

**Verzadigd vet: 1 g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

---

## Pekingsoep I.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: Oosterse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Lekturama**

---

### Ingrediënten

100 g bamboescheuten  
(blik) fijngehakt  
50 g champignons, fijn  
gesnipperd  
1 tl gemberpoeder  
2 tn knoflook, geperst  
3 el olie  
1 el peterselie, klein  
geknipt  
1 prei, in zeer smalle  
reepjes  
1 tl sambal oelek  
2 el sojasaus  
1 el suiker, basterd-  
250 g tahoe  
2 el tomatenpuree  
1 ui, kleine, zeer fijn  
gesnipperd  
1 mp ve-tsin of zout  
5 el wortel of winter-  
peen, grof geraspt  
150 g vlees, varkens-,  
mager

---

### Bereiding.

Snijd het vlees in smalle reepjes.  
Verhit de olie in een soep- of braadpan.  
Braad hierin het vlees even aan.  
Doe de tomatenpuree er bij.  
Voeg er de prei, ui en wortel bij.  
Draai de warmtebron laag.  
Doe 1¼ l water in de pan. En breng het aan de  
kook.  
Doe een deksel op de pan en laat de soep  
zachtjes koken.  
Voeg, als het vlees bijna gaar is, de bamboe en  
champignons toe.  
Snijd de tahoe in kleine blokjes.  
Doe de tahoe en de knoflook, suiker,  
gemberpoeder, sojasaus, sambal en peterselie  
bij de soep en laat alles nog 5 min. trekken.  
Voeg aan de soep naar smaak ve-tsin of zout en  
eventueel nog wat suiker en soja toe.  
Serveer de soep in Chinese soepkommen.

**Bereidingstijd: 60 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**

## Perensalade met geitenkaas en walnoot.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Stank**  
**Bron:** WKOF

### Ingrediënten

**Voor de salade:**  
250 g bosbessen  
75 g geitenkaas (of  
Hüttenkäse),  
verkruid  
3 peren, rijpe, Doyenne  
du Comice  
400 g spinazieblaadjes  
100 g walnoten

**Voor de dressing:**  
2 el azijn, balsamico-  
1 tl honing  
1 el mosterd  
4 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen, naar  
smaak

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kom.  
Kluts dit goed door elkaar en zet het aan de kant.  
Was de spinazie en laat deze goed uitlekken.  
Was de bosbessen voorzichtig.  
Hak de walnoten grof.  
Schil 1 peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in blokjes.  
Halveer de andere 2 peren en verwijder het klokhuis.  
Verkruid de geitenkaas boven een kleine kom.  
Doe de spinazie, walnoten en blokjes peer in een grote kom.  
Giet de helft van de dressing erover en meng dit goed door elkaar.  
Verdeel de salade over 4 borden.  
Strooi hier de bosbessen en geitenkaas overheen.  
Leg op elk bord een halve peer en verdeel de rest van de dressing erover.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 362  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 27 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 12 g  
**Zout:** - g

## Pittige pompoensoep.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**

---

### Ingrediënten

2½ dl bouillon  
2 tl kerriepoeder  
4 tk koriander  
1 el olie  
½-1 pepertje, gedroogd  
400 g pompoen  
1 ui, kleine

---

### Bereiding.

Schil het stuk pompoen en snijd het vruchtvlees in stukken.  
Maak de ui schoon en snijd hem klein.  
Was de koriander en hak de steeltjes klein.  
Fruit de ui en de koriandersteeltjes met de kerriepoeder in de olie glazig.  
Voeg de stukken pompoen, het verkruimelde pepertje en de bouillon toe.  
Kook de pompoen in ca. 15 min. gaar.  
Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine.  
Breng de soep weer tegen de kook.  
Strooi de klein geknipte korianderblaadjes er over.

**Bereidingstijd: 15-30 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 90**  
**Eiwit: 2 g**  
**Koolhydraten: 5 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 6 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 1 g**  
**Vezels: 3 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 1 g**

## Pizzarolletjes.



**Menugang:** Hapje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 blk deeg, pizza-, gekoeld  
2 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
1 el oregano  
1 paprika, rode, kleine  
1 paprika, groene, kleine  
1 dl tomatensaus, gekruide  
3 uitjes, bos-

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Maak de paprika's schoon en snijd ze in kleine blokjes.  
Snijd de bosuitjes in ringetjes en hak de teentjes knoflook fijn.  
Rol het pizzadeeg uit en snijd het deeg in 2 stukken.  
Strijk de tomatensaus over de plakken deeg uit, strooi er de paprika, de bosui, de knoflook en de oregano over.  
Rol de stukken deeg vanaf de korte kant stevig op.  
Vet een bakplaat in.  
Snijd de pizzarollen in plakken van ± 1½ cm., leg de rolletjes op de bakplaat en bestrijk ze met de olie.  
Bak de pizzarolletjes in de oven in ± 10 min. goudbruin.

**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

## Preiroomsoep met grijze garnalen.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**

### Ingrediënten

1 l bouillon, groente-,  
bereid  
1 bs dille  
200 g garnalen, grijze,  
bereid  
75 g kaas, smeer- (20+)  
- nootmuskaat  
1 kl olie, plantaardige  
- peper  
3 preien, middelgrote  
120 ml room, zure  
125 ml wijn, droge,  
witte

### Bereiding.

*Een garnalensoepje, maar dan feestelijk anders dan anders.  
En bovendien boordevol vitaminen.*

Snijd de prei in ringen en stoof ze ca. 5 min. in de olie.

Bevochtig de prei met de groentebouillon en droge witte wijn en laat ca. 20 min. sudderen. Roer er de smeerkaas door en laat hem smelten.

Verwarm de garnalen in de soep.

Hak de dille fijn, roer het met de zure room door de soep en breng op smaak met peper en nootmuskaat.

**Bereidingstijd: 45 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**

## Rosbief met mierikswortelsaus.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kookboek**

---

### Ingrediënten

½ el dille (uit de diepvries)  
2 el mayonaise  
2 tl mierikswortel, geraspte  
- peper  
2 el room, zure  
6 pl rosbeef  
50 g sla, gemengde  
- toast  
2 tomaatjes, kerst-  
1-2 el vinaigrette  
- 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.

Roer de zure room met mayonaise, mierikswortel en dille tot een sausje. Breng het sausje op smaak met zout en peper. Maak de sla schoon. Verdeel de blaadjes sla over 2 bordjes. Bedruppel de sla met vinaigrette. Snijd de kerstomaatjes in 4 partjes. Leg de plakjes rosbeef op de sla. Schep het mierikswortelsausje op de rosbeef. Garneer de rosbeef met de partjes kerstomaat. Serveer de rosbeef met vers geroosterde toast.



## Rozemarijnbouillon met kip en venkel.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Kookgek.be

### Ingrediënten

2 bouillontabletten,  
kippen-  
2 kipfilets  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
15 g rozemarijn, verse  
1 venkelknol  
4 el Vermout, witte

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 170  
**Eiwit:** 14 g  
**Koolhydraten:** 4 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de kipfilets in dunne reepjes.  
Maak de venkel schoon, halveer hem en snijd hem in dunne reepjes.  
Pel de knoflook.  
Breng in een pan 1½ l water aan de kook en verkruimel de bouillontabletten erboven.  
Verhit de wok en laat de olie over de bodem van de pan uitvloeien.  
Doe de kip in de wok, pers de knoflook erboven uit en roerbak het geheel ± 2 min.  
Schenk de bouillon in de wok en voeg de reepjes venkel en de rozemarijn toe (houd 4 takjes achter voor de garnering).  
Leg het deksel op de wok en laat de bouillon op laag vuur ± 10 min. trekken.  
Neem de rozemarijn uit de bouillon en roer de Vermout erdoor.  
Verdeel de bouillon over 4 diepe borden en leg in elk bord een takje rozemarijn.

## Russische salade I.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

4 aardappelen, gekookte  
2 appelen  
2 augurken, zure  
- azijn  
1 bietje, gekookt  
1 kblk doperwtjes  
2 eieren  
- mayonaise  
1 tl mosterd  
- peper  
- peterselie  
1 selderijknol, gekookt  
- suiker  
200 g worteltjes,  
gekookte  
- zout

### Bereiding.

Kook de eieren hard.  
Snijd de worteltjes, selderijknol, aardappelen, appel en augurk in gelijke, kleine dobbelsteentjes.  
Meng de dobbelsteentjes goed door elkaar.  
Roer de doperwtjes er voorzichtig door.  
Breng de salade op smaak met peper, zout, suiker en azijn.  
Voeg wat mayonaise toe.  
Leg de salade op een platte schaal.  
Pel de eieren af.  
Halveer de eieren.  
Verwijder het eigeel voorzichtig uit de eieren.  
Meng het eigeel met wat mayonaise en mosterd.  
Vul de eieren weer met het eigeelmengsel.  
Versier de salade met de gevulde eieren.  
Leg er plakjes gekookte biet omheen.  
Strooi er wat gehakte peterselie over.

### Tip:

Serveer met warm stokbrood.

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

## Salade met radicchio en champignons.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**

### Ingrediënten

200 ml appelsap  
3 el azijn, balsamico-  
100 ml bouillon,  
groente-, bereid  
500 g champignons  
½ kl chilipoeder of  
chilivlokken  
80 g kaas, Parmezaanse  
2 kl olie, olijf-  
- peper  
300 g radicchio, roodlof  
1 kl rozemarijn, gehakt  
- zout

### Bereiding.

Was de radicchio, schud droog en snijd in stukjes.  
Borstel de champignons schoon en halveer ze.  
Verhit de olie in een pan en bak daarin de champignons ca. 5 min.  
Bestrooi met chilipoeder en blus af met balsamicoazijn.  
Breng op smaak met rozemarijn en haal de champignons uit de pan.  
Voeg naar smaak peper en zout toe.  
Blus het braadvocht af met appelsap en bouillon.  
Leg de radicchio op de borden, beleg met de champignons en besprenkel met het braadvocht.  
Bestrooi met Parmezaanse kaas en serveer.

### Tip:

In plaats van radicchio kun je ook 150 g veldsla en 150 g frisée-sla gebruiken.

**Vorbereidingstijd: 10 min.**

**Bereidingstijd: 10 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Scampi's.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 8  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** dr. Atkins

---

### Ingrediënten

1 tl azijn  
4 schf citroen  
2 el kaas, Parmezaanse  
- knoflookbotersaus  
16 scampi's

---

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

---

### Bereiding.

Maak de garnalen schoon.  
Verwarm de oven voor op 150°C  
Kook de garnalen ca.3 min. in kokend water met azijn.  
Vermeng de knoflookbotersaus met de kaas in een steelpan tot de kaas gesmolten is.  
Leg de garnalen in een ovenschaal.  
Giet de saus over de garnalen.  
Zet de schaal ca.5 min. in de voorverwarmde oven.  
Garneer de schaal met de schijfjes citroen.

### Tip:

Serveer de scampi's met prikkertjes.

## Schuimbiersoep.



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

### Ingrediënten

½ l Alfa Dortmunder  
2 el bloem  
- citroenschil  
5 eieren  
- kaneel  
- suiker  
½ l water

### Bereiding.

Meng het bier met het water.  
Voeg de bloem en de eieren toe.  
Klop dit mengsel goed onder elkaar.  
Verwarm het in een pan met dikke bodem op een niet te hoog vuur.  
Blijf de soep voortdurend kloppen.  
Breng haar al kloppend aan de kook.  
Haal de soep dan van het vuur en breng haar op smaak met suiker, citroenschil en kaneel.  
Serveer de soep gloeiend heet.

### Tip:

Serveer er bros gebakken beschuit bij.



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

## Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.



**Menugang:** Voorrecept  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** AllRecipes.com

---

### Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-  
2 citroenen, kleine, sap  
van  
3 eieren  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
1/2-3/4 kp rijst (of  
vermicelli)  
1/2 tl 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.

#### *Traditionele Griekse Paassoep.*

Breng de kippenbouillon aan de kook.  
Doe de rijst of vermicelli erbij en laat 15 min.  
doorkoken.  
Klop intussen de eieren schuimig.  
Voeg er langzaam, onder voortdurend kloppen,  
het citroensap aan toe.  
Giet er dan 3-4 koppen bouillon bij (met een  
eetlepel per keer en blijf kloppen).  
Haal de rest van de bouillon van het vuur en  
klop het eimengsel erdoor.  
Breng de soep op smaak met zout en peper en  
dien direct op.

## Soupe au pistou.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Podium**

### Ingrediënten

3 aardappelen, flinke  
1 tl basilicum  
100 g boontjes, witte  
1½ l bouillon  
3 eierdooiers  
100 g kaas, geraspte  
2 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
2 tk peterselie  
1 stgl prei  
1 snf rozemarijn  
2 tk selderij  
250 g sperziebonen  
4 tomaten  
1 kblk tomatenpuree  
1 snf tijm  
1 ui  
250 g vermicelli  
2 wortelen

### Bereiding.

Kook in de bouillon de kruiden, groenten, aardappelen, tomaten, ui en prei gaar.

Let op!!!

Sommige groenten hebben langer nodig dan andere.

Maak in een soepterrine een dik mengsel van de olijfolie, eierdooiers, fijngehakte soepgroenten, uitgeperste tentjes knoflook en tomatenpuree.

Giet hierop de kokende soep, die hierna beslist niet meer mag koken.

Bestrooi de soep rijkelijk met geraspte kaas.

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Tomaat met mozzarella.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**

### Ingrediënten

3 el azijn, balsamico  
½ tk basilicum, vers  
2 bol mozzarella, light  
2 kl olie, olijf-  
1 kl oregano (vers of gedroogd)  
- peper  
2 el sinaasappelsap, ongezoet  
800 g tomaat

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Was de tomaten.

Snijd de tomaten en mozzarella in schijven.

Verdeel ze door afwisselend een schijfje tomaat en een schijfje mozzarella op de borden te leggen.

Kruid met peper en oregano.

Was de basilicum en scheur de blaadjes af.

Meng het sinaasappelsap, balsamicoazijn en olijfolie tot een vinaigrette en verdeel deze gelijkmatig over de salade.

Werk af met enkele basilicumblaadjes.



## Truffelsoep.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: Franse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Paul Bocuse**

### Ingrediënten

4 pl bladerdeeg, dunne  
1 kl boter  
10 dl bouillon, kippen-  
2 eierdooiers, losgeklopt  
50 g knolselderij,  
beetgaar  
4 el mirepoix  
100 g truffel

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

### Bereiding.

Stoof de mirepoix in de boter.  
Doe de plakjes truffel, de grofgesneden knolselderij en de mirepoix in de bouillon.  
Schenk de bouillon in 4 ovenvaste soepkommen.  
Bedek de kommen hermetisch met een plakje bladerdeeg.  
Bestrijk het bladerdeeg met de eierdooiers.  
Plaats de soepkommen in een voorverwarmde oven (220°C).  
Bak totdat het deeg een mooi bruin korstje vormt.  
Serveer meteen.

### Info:

Mirepoix (mire aux poix) = een gelijke hoeveelheid wortel, selderij, ui en grote champignons in blokjes gesneden.

## Verfijnde zalmrolletjes.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 16  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

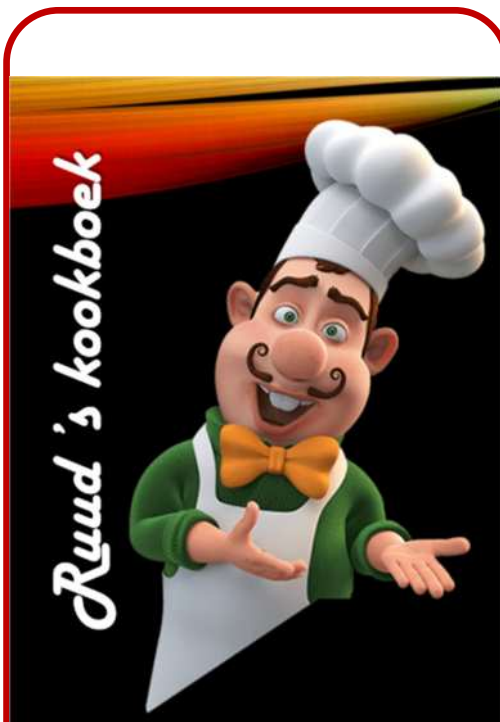
4 eieren  
3 el kaas, geraspte  
(30+)  
200 g kwark, (0% vet)  
- peper  
5 bld sla  
150 g spinazie, blad-  
(diepvries)  
2 gls water, mineraal-  
180 g zalm, gerookt

**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.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Roer de eieren schuimig en kruid ze met peper  
Giet de eieren in een met bakvellen bekleed  
bakblik.  
Ontdooi de spinazie.  
Laat de spinazie uitlekken en druk ze goed uit.  
Leg de spinazie op de ei-massa.  
Bestrooi de spinazie met de geraspte kaas en  
bak het geheel ca. 10 min. in de  
voorverwarmde oven.  
Laat het geheel afkoelen.  
Roer de kwark met het mineraalwater glad,  
bestrijk het ei-spinazieblik ermee en leg er de  
zalm in plakjes overheen.  
Rol het geheel op, wikkel het in huishoudfolie  
en zet ca. 30 min. in de koelkast.  
Snijd de zalmrol in 16 plakjes en schik ze op  
slablaadjes.

## Viscocktail van ansjovis en tonijn.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

3 ansjovisfilets (blik à  
48 g Deepblue)  
½ komkommer  
12 olijven, zwarte,  
zonder pit  
100 g tonijn, naturel  
(blik à 200 g John West)  
2 el yoghurt

### Bereiding.

Spoel de ansjovisfilets met water af.  
Laat de ansjovisfilets uitlekken.  
Hak de ansjovisfilets fijn.  
Halveer de komkommer in de lengte.  
Verwijder de zaadlijsten uit de komkommer.  
Snijd de helft van de komkommer met een  
kaasschaaf in lange repen.  
Snijd de rest van de komkommer in blokjes.  
Meng in een kom de ansjovis, tonijn, yoghurt en  
komkommerblokjes.  
Halveer 10 olijven.  
Maak op 2 bordjes een bedje van  
komkommerrepen.  
Verdeel de viscocktail over de  
komkommerrepen.  
Leg op elk bordje een hele olijf midden op de  
viscocktail.  
Garneer de viscocktail met de rest van de  
olijven.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Vispannetje met roodbaars en kerrie.



**Menugang:** Hoofd-, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Krabbetje.be

### Ingrediënten

- bieslook  
40 g bloem  
35 g boter  
1 mp gemberpoeder  
1 el kerrie  
1 tn knoflook  
1 paprika, rode  
- peper  
600 g roodbaarsfilet  
2½ dl room  
1 ui  
8 uitjes, lente-  
5 dl visfumet  
- zout

### Bereiding.

Spoel de roodbaarsfilets, dep ze droog, controleer ze op graatjes en snijd ze in grote dobbelstenen.  
Meng de kerrie met het gemberpoeder en bestrooi hiermee de stukken roodbaars.  
Pel de ui en snijd hem fijn.  
Pers de knoflook.  
Stoof de ui en de knoflook in de boter even aan.  
Bestrooi het ui-mengsel daarna met bloem.  
Voeg de visfumet samen met de room toe.  
Breng het aan de kook en laat het wat inkoken op een zacht vuurtje.  
Maak de lente-uitjes en de rode paprika schoon en snijd ze fijn.  
Voeg beide ingrediënten aan de saus toe.  
Laat alles nog 5 min. doorkoken.  
Voeg op het einde van de bereiding de stukken vis toe.  
Roer de saus goed om.  
Laat het geheel nog 4 min. sudderen op een zacht vuurtje.  
Breng de vis op smaak met peper, zout en eventueel kerrie.  
Serveer de vis op voorverwarmde borden en garneer met steeltjes bieslook.

### Tip:

U kunt dit gerecht als voorgerecht serveren of als hoofdgerecht met rijst of pasta.

### Info:

Visfumet=visfond

**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

## Zalmcocktail.



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

### Ingrediënten

½ ds champignons  
8 el cocktailsaus  
1 tl dille  
1 el lekvocht zalm  
- sla  
1 bl zalm  
- zout

### Bereiding.

Snijd de dille fijn.  
Laat de zalm uitlekken en vang 1 el vocht op.  
Verwijder graten en velletjes.  
Snijd de champignons in chipsdunne plakjes.  
Leg de champignonschijfjes 1 min. in kokend water met wat zout.  
Laat de champignonschijfjes uit lekken.  
Meng de champignon met de zalm.  
Vermeng de cocktailsaus met de dille en het lekvocht.  
Leg wat blaadjes sla in 4 wijde glazen.  
Scheep op de sla het zalmmengsel.  
Giet er het cocktailsausje over.  
Zet de glazen even weg om de smaken in te laten trekken.

### Tip:

Lekker met stokbrood en kruidenboter.

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

## Zalmpakketjes I.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 10**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kook-**  
**schrift**

### Ingrediënten

25 g boter, gesmolten  
20 vel deeg, filo-, van 15  
x 15 cm

### Voor de vulling:

1 el citroensap  
150 g garnalen, grof  
gesneden  
100 g Hüttekäse  
- peper  
2 uitjes, lente-, in dunne  
ringen  
150 g zalmsnippers,  
gerookte, grof gesneden  
- zout

### Bereiding.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bestrijk per pakketje 2 deegvelletjes met boter.  
Leg de pakketjes, iets versprongen, op elkaar.  
Meng alle ingrediënten voor de vulling.  
Verdeel de vulling over de deegplakjes.  
Vorm de deegplakjes tot buideltjes en knijp ze  
dicht.  
Bak de pakketjes in het midden van de oven in  
± 12 min. lichtbruin.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Groente: - g**  
**Koolhydraten: 9 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Zalmrolletjes.



**Menugang:** Hapje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

---

### Ingrediënten

1 tl knoflookpoeder  
200 g Mon Chou  
1 el oregano  
1 tl paprikapoeder  
1 el peterselie  
200 g zalm, gerookte

---

**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.

Laat de Mon Chou zacht worden.  
Men de Mon Chou goed met de oregano, knoflookpoeder, peterselie en paprikapoeder.  
Leg 2 stukken aluminiumfolie op een werkvlak.  
Spreid op beide, naast elkaar, de zalm uit in een rechthoek van ca.15 cm breed en 25 à 30 cm lang.  
Verdeel het Mon Chou-mengsel over beide zalmrechthoeken.  
Rol (m.b.v. de folie) de zalm in de lengte op en draai de uiteinden van de folie dicht.  
Leg de rol minimaal 1 uur in de diepvries om op te stijven.  
Snijd de rol in plakjes van ongeveer 1 cm.  
Laat de rolletjes op kamertemperatuur komen.

## Zalmtomaten.



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

### Ingrediënten

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

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 250  
**Eiwit:** 10 g  
**Koolhydraten:** 28 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

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

### Wijntip:

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen.



## Zelfgetrokken rundvleesbouillon.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

- bouillonblokjes of -  
poeder naar smaak  
2 st foelie  
½ tl kerriepoeder  
1 bld laurier  
1 mp nootmuskaat  
10 peperkorrels, zwarte  
1 prei  
500 g runderpoelet of  
magere runderlappen  
1 bs selderij  
1 tl tijm, gedroogde  
1 ui  
1½ l water  
3 worteltjes

### Bereiding.

Snijd de worteltjes in plakjes.  
Snijd de prei in ringen en was deze goed.  
Snipper de ui grof.  
Hak de selderij grof.  
Doe alle ingrediënten behalve de bouillon-  
blokjes en/of -poeder in een soeppan en breng  
het geheel net tegen de kook aan.  
Laat de soep enige uren trekken.  
Scheep de groenten en het vlees uit de bouillon  
(bewaars het vlees voor bijvoorbeeld een jacht-  
schotel of kroketten).  
Breng de bouillon op smaak met wat bouillon-  
poeder en/of -blokjes.  
Voeg eventueel nog wat water toe, wanneer er  
teveel is verdampt.  
Plaats een vergiet in een grote pan, leg er een  
theedoek of een kaasdoek in en giet de bouillon  
door de zo ontstane fijne zeef.  
Nu is de bouillon klaar om er alle lekkere  
soepen van te maken, die je maar wilt.

### Tip:

Bouillon is heel goed in te vriezen. Houd de  
porties klein. Zo heb je voor elke gelegenheid  
een lekker kopje bouillon. Opwarmen gaat heel  
gemakkelijk in een pan, waar je van tevoren  
een klein bodempje water in doet. Proef wel  
altijd even voor het serveren, zodat je het  
zoutgehalte nog kunt corrigeren.

**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

## Zuurkoolsoep met chorizo.



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

### Ingrediënten

2 el bloem  
15 g boter  
2 bouillonblokjes,  
runder-  
100 g chorizo (aan één  
stuk)  
- peper, versgemalen  
125 ml room, zure  
1 ui  
2 uitjes, bos-  
- zout  
250 g zuurkool (uit het  
vat)

### Bereiding.

Pel de ui.  
Snipper de ui.  
Verhit de boter in een ruime pan.  
Bak de ui in de boter glazig.  
Voeg de bloem toe aan de ui.  
Laat dit bloemmengsel al roerend in ca. 3 min.  
gaar worden, maar niet verkleuren.  
Voeg geleidelijk en al roerend 1 l water toe aan  
het bloemmengsel.  
Verkruimel de bouillonblokjes boven de pan.  
Breng de bouillon aan de kook.  
Laat de zuurkool uitlekken.  
Hak de zuurkool fijn.  
Voeg de zuurkool toe aan de bouillon.  
Laat de soep afgedekt ca. 30 min. op een laag  
vuur koken.  
Was de bosuitjes.  
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.  
Klop de zure room met een beetje van de soep  
los.  
Meng de room door de soep.  
Breng de soep op smaak met peper en zout  
Laat de soep niet meer koken!!!!  
Snijd de chorizo in blokjes.  
Voeg de chorizo en de bosui toe aan de soep.

### Tip:

Lekker met grof brood en spek.

### Wijntip:

Elzas Pinot Blanc, Franse witte wijn.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Zwitserse salade.



**Menugang:** Bij-, voor-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Het Kookboek

### Ingrediënten

4 el azijn, wijn-, witte  
200 g kaas, Gruyère  
2 el mosterd, grove  
1 el olie, olijf-  
- peper  
1 sjalotje  
400 g sperziebonen  
- zout

### Bereiding.

Verwijder de harde puntjes aan beide einden van de sperziebonen.  
Haal de sperziebonen af.  
Was de sperziebonen.  
Snijdt de sperziebonen schuin doormidden.  
Kook de sperziebonen in een bodempje zout water in ca. 15 min. beetgaar.  
Laat de sperziebonen schrikken onder de koude kraan.  
Laat de sperziebonen uitlekken in een vergiet.  
Hak het sjalotje fijn.  
Snijdt de Gruyère in dunne staafjes.  
Roer het sjalotje, mosterd, azijn en olijfolie door elkaar.  
Breng de dressing op smaak met wat peper en zout.  
Doe sperziebonen en de reepjes Gruyère in een kom.  
Voeg de dressing toe.  
Meng het geheel goed door elkaar.  
Zet de salade een kwartiertje (afgedekt) in de koelkast.

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

<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

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

*U ook???*

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

Compressed by  PDF24