



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

**Zwarte Poedel kookt...**  
**(Carta-Teresa)**

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardappel-kaaspannekoek
2. Aardappelbrood
3. Aardappelsalade met schaapskaas
4. Abrikozenjam
5. Amandelpesto
6. Amandelsaus voor pasta
7. Amerikaans gingerbread
8. Amerikaanse pecannotenmuffins
9. Ananas Mangojam
10. Ananas met Kaas en Cocos
11. Appel Rasam
12. Appelcake
13. Artisjokbodems met amandelsaus
14. Artisjokken klaarmaken
15. Aubergine a la zwarte poedel
16. Avocado a la zwarte poedel
17. bananecake
18. Bananensaus 1
19. Bananensaus 2
20. Barbecuemuffins
21. Basisrecept marmelade
22. Bier-knoflook-marinade
23. Bier Kaas Brood
24. Blueberry Muffins
25. Bogrècsgulyès 1
26. Bogrècsgulyès 2
27. Boursin-Gehaktsaus
28. Bramenjam
29. Broccolitaart 1
30. Broccolitaart 2
31. Broccolitaart 3
32. Broccolitaart 4
33. Cajunkruiden uit Louisiana
34. Chilimuffins
35. Citroenolijven met vermouth
36. Courgette met zalige vulling
37. Couscous met kip in pittige tomatensaus
38. Couscous met kruidig rundvlees
39. couscous met lamsvlees, pruimen en amandelen
40. Danish Blue Kroketteren
41. Eieren in folie
42. Engelse uiensaus
43. English pie with rabbit
44. Fusilli met zalm en snijbonen
45. Gebakken zalmfilet met druiven en cashewnoten
46. Gembersap
47. Gnocchi mit Gorgonzola
48. Gnocchi op z'n Italiaans
49. Gnocchi van aardappelen
50. Goulash van kip & champignons
51. Ham-Muffins
52. Haringhapje
53. Hoestdrank
54. Italiaanse kaastaart
55. Italiaanse krieltjessalade
56. Jam zonder suiker
57. Kaas-baconmuffins
58. Knoflookazijn
59. Mexicaanse kipstoofpot
60. Perzik Muffins ala zwarte poedel
61. Pindakaas-bananenmuffins

- 62. Pindasalsa**
- 63. Rappe Kaastaart**
- 64. Romige aardbeien Muffins**
- 65. Sinaasappel/Cointreau**
- 66. Tagliatelletaart**
- 67. Tonijn ragout**
- 68. Vijfkruidenpoeder**
- 69. Zomerjam**
- 70. Zwarte bessen Muffins**

## Aardappel-kaaspannekoek

---

Menugang -	Soort Hartig	Snel	Nee
Keuken -	Type Pannekoek	Slank	Nee
Bron visscher1950 - smulweb		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappelen  
2 geklutste eieren  
2 uien, fijn gesnipperd  
2 el bloem  
1 tl verse koriander, fijngehakt  
60 g gerspte cheddar-kaas  
2 el olijfolie  
1 dl yoghurt



### ***Bereiding***

Schil de aardappelen en rasp ze.

Was ze goed schoon onder koud stromend water, laat het uitlekken op keukenpapier of een schone theedoek en dep droog.

Meng de aardappels, eieren, ui, bloem, koriander, kaas, en peper naar smaak in een schaal.

Verwarm de olie boven een matig vuur in een pan met anti-aanbaklaag.

Spreid het aardappelmengsel uit over de bodem van de pan en laat het 15 minuten zachtjes bakken.

Zet de pan daarna nog 10 minuten onder een op matig vuur voorverwarmde grill tot de bovenkant goudbruin is en de

pannekoek door en door gaar.

Snijd de pannenkoek in taartpunten en serveer ze met een schep yoghurt erop.

## Aardappelbrood

---

Menugang	Brood	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	zolderkamertje van smulweb			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Een zeer smaakvol en pittig brood.

1 grote of 4 kleinere broden.

4 eetlepels suiker

2 eetlepels gist(gedroogd)

250 mililiter warm bier(50 graden)

1250 gram bloem

230 gram pittige cheddar kaas

185 gram melkpoeder

1 1/2 theelepel zout

1 1/2 theelepel mosterdpoeder

2 eieren losgeklopt

1 eiwit

1 eetlepel sesamzaad



### ***Bereiding***

Neem een grote kom, los daarin de suiker en gist op in het warme bier, laat 5 minuten staan. Neem een andere kom en meng 1125 gram bloem, kaas, melkpoeder, zout en mosterdpoeder door elkaar. Roer het bloemmengsel nu bij het gismengsel en blijf roeren tot een zacht deeg verkregen is.

Bebloem een glad werkoppervlak en leg het deeg erop, kneed het deeg tot het glad en elastisch is, dit duurt +/- 10 minuten. Voeg nog wat bloem toe als het deeg te kleverig is. Verdeel het deeg in 2 of 4 delen en vorm er mooie ronde broden van.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de broden erop zorg dat ze niet te dicht bij elkaar liggen ivm met het rijzen. Besrijk de broden met het eiwit en strooi het sesamzaad er over. Neem een scherp mes en maak kruiselings 1/2 centimeter diepe inkepingen. Dek af met een schone theedoek en laat op een warme tochtvrije plaats rijzen. +/- 1 1/2 uur de broden moeten in volume verdubbeld zijn.

Verwarm ondertussen de oven voor op 190 graden.

Bak de broden in 20 minuten bruin en gaar.

Laat ze op een rooster afkoelen.

## Aardappelsalade met schaapskaas

---

Menugang -  
Keuken Duits  
Bron

Soort -  
Type Aardappelsalade

Snel Nee  
Slank Ja  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

6 midgrootte aardappels - 2 tomaten in blokjes -  
½ komkommer in blokjes - 150 gr schaapskaas in blokjes -  
4 el olijfolie - 1 el azijn - 1 tl honing - 1 tl mosterd -  
1 kleine rode ui, fijngehakt - zout & peper



### **Bereiding**

Dressing: Olijfolie - Azijn - honing - mosterd en rode ui mengen en op smaak brengen met zout & peper.

Salade: de aardappelen schoonborstelen en gaar koken. Daarna pellen, afkoelen en in blokjes snijden. Tomaten, komkommer en kaas er door scheppen. De dressing over de salade gieten, omscheppen en een uur laten intrekken.

## Abrikozenjam

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Jam & Marmalade

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 KG abrikozen  
1 KG suiker

### ***Bereiding***

Ontpit de abrikozen, breek de pitten met een notenkraker open en haal het amandeltje eruit. Kook de amandelen een paar minuten.

Doe de suiker en de abrikozen in een pan en laat het geheel 20-30 minuten al roerend flink doorkoken.

Haal tenslotte de schilletjes

van de amandelen en doe de amandelen bij de jam.

## Amandelpesto

---

Menugang -  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Pesto

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 teen knoflook  
50 gr oude kaas  
50 gr bladpeterselie  
75 gr gemalen amandelen  
ongeveer 1 dl olijfolie  
peper  
zout



### ***Bereiding***

Snij de knoflook grof en de kaas in stukjes.  
Pureer de kaas en de knoflook met bladpeterselie en amandelen in een keukenmachine.  
Schenk in een dun straaltje de olijfolie toe.  
Pureer dit tot een glad mengsel en breng het op smaak met peper en zout.



## Amandelsaus voor pasta

---

Menugang -		Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pastasaus	Slank	Nee
Bron	voor 350 gr pasta			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

olijfolie

1 knoflookteen in dunne plakjes

4 el gepelde grofgehakte amandelen

1 rode paprika in kleine blokjes

1 ui in dunne ringen

5 dl tomaatblokjes uit blik met vocht

2 el sinaasappelsap

2 tl geraspte sinaasappelschil

zout & peper

1 el fijngehakte, verse peterselie

### ***Bereiding***

Verhit de olijfolie met de knoflook; zodra je ze ruikt, knoflook uit de pan op een bord scheppen en stukjes amandel in de olie lichtbruin bakken. Schep de stukjes amandel uit de olie bij de knoflook. Bak in de rest van de olie stukjes paprika en ui tot de ui glazig is. Voeg tomaatblokjes met vocht, sinaasappelsap en sinaasappelschil toe en laat de saus zachtjes inkoken. Voeg peper en zout toe.

Laat de pasta uitlekken in een vergiet. Doe de pasta over in een schaal en meng de saus erdoor. Strooi stukjes knoflook, amandelen en peterselie over de pasta.

En strooi er aan tafel eventueel kaas over.

## Amerikaans gingerbread

---

Menugang -	Soort Zoet	Snel	Nee
Keuken Amerikaans	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

125 gr bruine basterdsuiker

1/2 tl kruidnagelpoeder

5 el gembersnippers

1,5 tl gemberpoeder

125 gr boter

1 ei

200 gr stroop

2 dl gemberstroop

300 gr bloem

1 tl bakpoeder

1 mspt zout

1 tl kaneel

Hulpmiddel: Leuke vorm of grote cakevorm

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Roer de suiker, de boter en het ei romig.

Verwarm de stroop en de gemberstroop en roer die erdoor.

Zeef er de bloem, het bakpoeder, zout en de kruiden boven.

Voeg de gembersnippers toe.

Stort het deeg in de met bakpapier beklede vorm.

Bak de koek in een platte vorm in 50 minuten en in een cakevorm 1 ½ uur.

Laat de cake even in de vorm en stort dan op een rooster en laat hem afkoelen.

## Amerikaanse pecannotenmuffins

---

Menugang	Brood	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Muffins	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 gr pecannoten  
200 gr zelfrijzend bakmeel  
40 gr basterdsuiker  
2 eieren  
200 cl melk  
6 el plantaardige olie  
5 el Maple syrup of appelstroop

### ***Bereiding***

De oven voorverwarmen op 200 graden, de muffinvorm invetten.  
Houdt 20 pecannoten achter en hak de rest van de pecannoten fijn.

Meng in een kom het zelfrijzen bakmeel,de suiker,en de fijngehakte pecannoten door elkaar. Roer de eieren ,melk,olie en de stroop erdoor.

Schep het muffinbeslag in de muffinvorm en leg er een pecannoot op.

Bak de muffins in de oven in ongeveer. 20 minuten gaar.

In plaats van pecan noten kan je b.v. -Hazelnoten -amandelen  
-chocolade -chocolade+noten of iets anders erdoorheen doen.

## Ananas Mangojam

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Jam & Marmalade	Slank	Nee
Bron 4 tot 6 potten		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

800 g schoongemaakte ananas

450 g schoongemaakte mango

sap van 2 limoenen

500 g geleisuiker speciaal

### ***Bereiding***

De ananas pureren. Het mangovruchtvlees in heel kleine stukjes snijden. In een pan de ananas goed vermengen met de mango, het limoensap en de geleisuiker. Het mengsel al roerend aan de kook brengen en 3 minuten borrelend laten koken. De jam eventueel met een schuimspaan afschuimen en in de schoongemaakte potten schenken. De potten direct sluiten en 5 minuten op hun kop zetten.

## Ananas met Kaas en Cocos

---

Menugang	Barbeque	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	BBQ pakketje	Slank	Nee
Bron	Bijgerecht			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 schijven ananas o 4 plakjes kaas o gemalen kokos o boter

### ***Bereiding***

Vorbereiding:

Bedek de schijven ananas met de plakken kaas en strooi er wat gemalen cocos over.  
Beboter 4 stukjes aluminiumfolie en leg op elk stukje folie een schijf ananas met kaas.

Bereidingswijze:

Vouw het folie eromheen en leg de pakketjes ongeveer 7 minuten op de hete barbecue.

## Appel Rasam

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron voor 3 personen -		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Een pittige, peperige appelmoes, als bijgerecht ter verkoeling.

2 appels (goudreinetten)- 2 el olie- 2 pili pili-25 blaadjes mint- 5 takjes verse koriander en sap van ½ citroen- peper- zout

### ***Bereiding***

Maak de appels schoon en snij ze in stukjes.

Hak de blaadjes fijn.

Verwarm de olie en fruit daarin de pili's 1 minuut op een matig vuurtje.

Voeg citroensap, mint en koriander toe en fruit dit al roerend 2 minuten.

Voeg wat water toe (½ kop), roer er peper en zout doorheen en leg de appels erbij.

Kook de appels gedurende 40 minuten tot moes.

Verwijder eventueel de schilletjes van de appels uit de pan, en zet het zo weg.

Je kunt de rasam zowel warm als koud bij het eten zetten.

## Appelcake

---

Menugang Taart - koek - vlaai  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Cake

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 200 gr zelfrijzend bakmeel
- 50 gr bloem
- 175 gr boter
- 150 gr suiker
- 3 eieren
- 85 ml melk
- 2 appels (geschild, in partjes)
- 3 el suikerstroop
- kaneelpoeder



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een bakvorm in met wat boter. Doe het bakmeel en de bloem in een schotel en maak in het midden een kuiltje. Smelt op een laag vuurtje de boter en voeg de suiker toe. Roer tot de suiker is opgelost. Klop de eieren los in een kom en meng er de melk onder. Voeg het botermengsel en het ei-mengsel toe aan de bloem en het bakmeel. Roer met een houten lepel tot een glad beslag is bekomen. Giet een laagje beslag in de bakvorm. Leg er wat partjes appel op, bestrooi met wat kaneel en wat suikerstroop. Herhaal dit tot alle beslag is opgebruikt. Eindig met een laagje beslag bovenaan. Bak de cake in de oven gedurende 1 uur op 180 graden.

## Artisjokbodems met amandelsaus

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 4 artisjokbodems - 75 gr blanke amandelen - 1 ui
- 2 ansjovisfilets - 1 teen knoflook - 3 el olijfolie
- 2 dl kippenbouillon - 1 citroen - 1 el azijn - 1 el honing
- zout - peper - 2 el kappertjes

### ***Bereiding***

Maal de amandelen fijn in de keukenmachine.

Rasp de ui en hak de ansjovis heel fijn.

Verhit een eetlepel olie in een pan en fruit de ui even aan.

Pers de knoflook erboven uit.

Bak de ansjovis even mee. Roer de amandelen en bouillon erdoor.

Laat de saus ongeveer 15 minuten zachtjes koken tot deze dik en romig is.

Pers de citroen uit. Klop het sap, de azijn, honingen de rest van de olie erdoor.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Laat de saus afkoelen.

Leg de artisjokbodems op 4 bordjes.

Schenk de saus erover en strooi de kappertjes erover.



## Artisjokken klaarmaken

---

Menugang -  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Aanvullende informatie

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 artisjok per persoon  
1½ liter kokend water  
1 el azijn of citroensap

voor de vinaigrette per persoon:

1 el azijn of citroensap  
1 msp zout  
2 el olie  
evt. kruiden naar smaak

### **Bereiding**

Artisjok is een in Nederland vrij onbekende groente die in de mediterrane landen echter veel verbouwd en gegeten wordt. Het is eigenlijk een bloem in knop. Artisjok is ge-makkelijk klaar te maken en gezellig om te eten.

Was de artisjokken.

Snijd de steel van het bloemhoofd en schil de stelen.

Kook de artisjokhoofdjes en de geschilde stelen in water met citroensap ongeveer 20 minuten beetgaar.

U kunt de gaarheid goed controleren door een blaadje van de artisjok te trekken.

Als het heel gemakkelijk loslaat van de stronk, is de artisjok gaar.

Vinaigrette:

Meng olie, azijn en zout, klop even los en voeg dan evt. de kruiden toe.

Kook de artisjokken zoals beschreven.

Leg de gekookte en uitgelekte artisjokken op het bord en geef de vinaigrette er apart bij.

Trek van buitenaf beginnend de blaadjes een voor een uit de artisjok en dompel ze telkens met de vlezige onderkant in de saus.

Zuig de blaadjes tussen de tanden uit.

Het 'hooi' (de nog niet ontwikkelde bloemblaadjes) dat nu tevoorschijn komt is niet goed eetbaar.

Schraap het met een mes van de artisjokbodem.

De bodem is het lekkerste deel van de artisjok: lepel of snijd het bodemvruchtvlies los en snijd het met de gekookte stelen in stukjes.

Geniet ervan met de rest van de vinaigrette.

Wilt u artisjok anders gebruiken?

Snijd de harde buitenste delen, de bovenste centimeters van de artisjok en de stelen weg en houd alleen de bloembodem met zachte binnenste blaadjes over.

Verwijder hieruit het eventuele hooi.

Blancheer de overgebleven artisjokdelen in kokend water met citroensap en gebruik ze daarna in of bij een gerecht.

Lekker bijvoorbeeld samen met tomaat, olijven en knoflook in een salade.



## Aubergine a la zwarte poedel

---

Menugang Barbeque  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type BBQ pakketje

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 gr elleboogmacaroni--- 2 aubergines--- 5 dl gepelde  
tomaten--- 1 groene paprika--- 100 gr geraspte kaas-- 1 ui--- 1  
teen knoflook--- 2 tl oregano-- zout en peper naar smaak--- 1  
laurierblad

Hulpmiddel: Alufolie

### ***Bereiding***

Vorbereiding:

De macaroni al dente koken. De uiteinden van de aubergines verwijderen, de vruchten in de lengte doorsnijden en tot 1 centimeter van de rand uithollen. Het vruchtvlees in stukjes snijden. De ui en de paprika schoon maken, de ui en de knoflook klein hakken en het vruchtvlees van de paprika in blokjes snijden. De ui, knoflook en paprika fruiten in olie of roomboter en dan de stukjes aubergine, de gepelde tomaten, de oregano en het verkruimelde blaadje laurier toevoegen en alles (afgedekt) 6-8 minuten laten pruttelen. Het vocht van de groenten schenken, de macaroni erdoor mengen en alles op smaak brengen met zout en peper.

Bereidingswijze:

De auberginehelften met het mengsel vullen en bestrooien met de kaas. Wikkel de auberginehelften losjes in alufolie en leg ze op de barbecue.

## Avocado a la zwarte poedel

---

Menugang	Tussendoortje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	BBQ pakketje	Slank	Nee
Bron	zwarte_poedel			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 gr brie in kleine blokjes - 150 gr champignons in blokjes - room  
- peper - 4 avocado's

### ***Bereiding***

Meng de brie met de champignons en room en kruid het met de peper. Halveer de avocado's en haal de pit eruit, lepel indien nodig het gat wat groter en vul dit met het brie/champignonmengsel. Vet het alufolie iets in met zonnebloemolie en wikkel de avocadohelften in de folie. Een paar minuten op de barbeque en smikkelen maar...

Dit recept is zelfbedacht

## bananencake

---

Menugang Gebak, taart en koek  
Keuken -  
Bron

Soort Fruit  
Type Taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

cakevorm inhoud van 1 liter  
75 gram boter  
boter voor de vorm  
125 gram lichtbruine basterdsuiker  
mespunt zout, desgewenst 1 flinke theelepel  
gemberpoeder  
2 eieren  
1 grote rijpe banaan  
3 eetlepels geraspte kokos  
225 gram zelfrijzend bakmeel  
2 eetlepels melk  
poedersuiker om te bestrooien

### ***Bereiding***

Circa 15 minuten + circa 75 minuten oventijd

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bestrijk de vorm met boter en bekleed de bodem en de lange kanten met een velletje bakpapier om het storten te vergemakkelijken. Klop de boter, de suiker, het zout en desgewenst het gemberpoeder met de mixer of in de foodprocessor tot een lich en luchtig mengsel. Meng er een voor een de eieren door. Prak de gepelde banaan met de kokos fijn met een vork en meng door het botermengsel. Spatel er de gezeefde bloem en de melk door. Schep het beslag in de vorm en laat de cake in 1 uur tot 75 minuten gaar en goudbruin bakken. Laat de cake 10 minuten in de vorm afkoelen en stort hem op een rooster om verder af te koelen. Bestrooi voor het serveren met poedersuiker.

eiwit 2 g  
vet 5 g  
koolhydraten 16 g  
kcal(kj) 117(491)

## Bananensaus 1

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Koude saus voor bij vlees/fruit/groente van de barbecue.

4 bananen - 3 el mayonaise - 3 el kwark  
- 1 kleine u,i fijngehakt - 1 kleine appel, geraspt  
- veel milde kerrie - scheutje sherry

### ***Bereiding***

Pel de bananen en maak ze fijn in de keukenmachine.  
Meng mayonaise, kwark, fijngemaakte ui, kerrie en sherry goed door elkaar  
en voeg dit bij de banaan.

## Bananensaus 2

---

Menugang -

Keuken Wereldkeuken

Bron

Soort -

Type Saus

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 geprakte bananen

2 el yoghurt

1 el mayonaise

2 el geklopte en gezoete slagroom

### ***Bereiding***

Pureer de ingredienten en koel ze.

## Barbecuemuffins

---

Menugang	Brood	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hartig	Type	Muffins	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 gram bladerdeeg  
125 ml tomatenketchup  
50 gram bruine basterdsuiker  
1 el ciderazijn  
½ tl chilipoeder  
500 gram rundergehakt  
100 gram geraspte kaas

### ***Bereiding***

Haal het deeg uit de verpakking en maak de plakjes los. Laat ze even ontdooien, vouw ze dubbel en rol ze opnieuw uit. Snijd er met behulp van een kommetje 10 rondjes van met een doorsnee van ongeveer 12 ½ cm. Bedek bodem en wand van tien vormpjes van het muffinbakblik met een deeggrondje. Zet even apart.

Vermeng ketchup, bruine basterdsuiker, azijn en chilipoeder en roer tot alles opgelost is.

Bak het gehakt in een koekenpan bruin en kruimelig. Giet het vet af en voeg het ketchupmengsel toe. Goed mengen.

Verdeel het vlees gelijkmatig over de tien beklede vormpjes. Bestrooi met geraspte kaas. Bak 20 min in een voorverwarmde oven op 190 graden, totdat de muffins goudbruin zijn. Laat afkoelen.



## Basisrecept marmelade

---

Menugang -	Soort Algemene Informatie	Snel	Nee
Keuken -	Type Jam & Marmalade	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- \* 1 kg vruchtvlees van citrusvruchten
- \* 1 dl water
- \* 1 kg Van Gilse Geleisuiker



### ***Bereiding***

Van de schoongeboende schillen alle witte velletjes verwijderen. De gekleurde schil in stukjes of reepjes snijden en in het water zacht laten koken. Het goed schoongemaakte vruchtvlees fijnmaken en goed vermengen met schilletjes, kookvocht en geleisuiker. Het mengsel aan de kook brengen en 4 minuten borrelend laten doorkoken. Af en toe roeren. De marmelade eventueel afschuimen, in potten schenken en de potten direct sluiten.

Opmerking:

Een marmelade is een jam van citrusvruchten waarin bijna altijd stukjes schil verwerkt zijn.

## Bier-knoflook-marinade

---

Menugang	Barbeque	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Marinade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1,2 dl bier  
2 tenen knoflook  
1 el maïsolie  
2 el suiker  
2 el worcestersaus

### ***Bereiding***

Doe voor de marinade het bier, suiker, worcestersaus en maïsolie in een mengbeker, pers de knoflook er boven uit en meng alles goed.  
Laat even intrekken.

Lekker bij onder andere entrecote.

## Bier Kaas Brood

---

Menugang	Brood	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Een zeer smaakvol en pittig brood.  
grote of 4 kleinere broden.

4 eetlepels suiker  
2 eetlepels gist(gedroogd)  
250 mililiter warm bier(50 graden)  
1250 gram bloem  
230 gram pittige cheddar kaas  
185 gram melkpoeder  
1 1/2 theelepel zout  
1 1/2 theelepel mosterdpoeder  
2 eieren losgeklopt  
1 eiwit  
1 eetlepel sesamzaad

### ***Bereiding***

Neem een grote kom, los daarin de suiker en gist op in het warme bier, laat 5 minuten staan. Neem een andere kom en meng 1125 gram bloem, kaas, melkpoeder, zout en mosterdpoeder door elkaar. Roer het bloemmengsel nu bij het gismengsel en blijf roeren tot een zacht deeg verkregen is.

Bebloem een glad werkoppervlak en leg het deeg erop, kneed het deeg tot het glad en elastisch is, dit duurt +/- 10 minuten. Voeg nog wat bloem toe als het deeg te kleverig is. Verdeel het deeg in 2 of 4 delen en vorm er mooie ronde broden van.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de broden erop zorg dat ze niet te dicht bij elkaar liggen ivm met het rijzen. Besrijk de broden met het eiwit en strooi het sesamzaad er over. Neem een scherp mes en maak kruiselings 1/2 centimeter diepe inkepingen. Dek af met een schone theedoek en laat op een warme tochtvrije plaats rijzen. +/- 1 1/2 uur de broden moeten in volume verdubbeld zijn.

Verwarm ondertussen de oven voor op 190 graden.

Bak de broden in 20 minuten bruin en gaar.

Laat ze op een rooster afkoelen.

## Blueberry Muffins

---

Menugang	Brood	Soort	Zoet	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Muffins	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

275 g zelfrijzend bakmeel gezeefd

70 g kristalsuiker

½ tl bakpoeder

zout

2 ½ dl karnemelk of melk

100 g gesmolten boter

1 ei, losgeklopt

200 g blauwe bessen

Hulpmiddelen: muffinvorm met 12 holtes, ingevet

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 graden

Meng in een kom het pak meel met de suiker, het bakpoeder en het zout.

Maak in het midden van dit mengsel een kuiltje en doe hierin de (karne)melk, boter en het ei.

Meng alles goed.

Roer de bessen erdoor en schep het mengsel in de holtes van de muffinvorm.

De holtes moeten voor 2/3 deel gevuld zijn

Bak de muffins in ongeveer 25 minuten gaar en lichtbruin in het midden van de oven

Laat de muffins iets afkoelen, neem ze uit de vorm en laat ze op een rooster verder afkoelen.

## Bogrècs gulyès 1

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Goulash	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

De naam 'Ketelgoulash' is afkomstig van de oorspronkelijke bereidingswijze van de goulash. Op de poesta maakten de herders hun gulyès in een grote ketel die boven het houtvuur hing.

1 kg rundvlees

80 gr vet (oorspronkelijk varkensvet)

300 gr uien

20 gr paprikapoeder (bij voorkeur rozenpaprika)

1 kg vastkokende aardappelen

140 gr paprika's (liefst de gele puntige bij de Turkse winkel; die lijken het meest op de paprika's uit Hongarije)

60 gr tomaten

zout

kummel

knoflook

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in stukken van 1 1/2-2 cm.

Bak de uien in het vet goudgeel.

Roer dan bij matig vuur snel het paprikapoeder door het niet meer zo hete vet, schep er de stukken vlees door, strooi er wat zout bij en laat het vlees goed dichtschroeien.

Voeg knoflook en kummel toe, schenk er water bij tot het vlees net onder staat en smoor het met het deksel op de pan op zeer matig vuur onder af en toe roeren gaar (het vlees mag niet koken).

Schil intussen de aardappelen en snijd ze in stukken.

Snijd de paprika's en de tomaten in stukken.

Laat, als het vlees helemaal gaar is, het vocht inkoken tot alleen het 'vleesvet' overblijft.

Doe de aardappelstukjes erbij en bak die met het vlees mee tot ze glazig zien.

Voeg dan de paprika's en tomaten toe en laat de aardappelen gaar worden.

## Bogrècsgulyès 2

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hongaars  
Bron

Soort Vlees  
Type Goulash

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Een recept voor 4 personen. Voor een algemene beschrijving zie Bogrècsgulyès 1

2 middelgrote uien  
4 eetlepels reuzel  
ruim 1 kg rundvlees in blokjes van 2 x 2 cm  
225 gr runderhart in blokjes van 2 x 2 cm (desgewenst mag u dit vervangen door extra vlees)  
2 fijngehakte knoflooktenen  
zoveel kummelzaad als u met één hand met al uw vingertoppen kunt pakken  
4 eetlepels scherpe paprikapoeder  
1 grote vleestomaat in kleine stukjes  
2 schoongemaakte groene paprika's in stukjes van 2 x 2 cm  
450 gr gekookte aardappelen in blokjes van 3 cm

### ***Bereiding***

Snijd de uien in groffe stukjes.

Smelt de reuzel in een ovensvaste pan en fruit de ui op een niet al te hoog vuur.

Voeg het vlees toe, zet het vuur wat hoger en roerbak het vlees met de ui ± 10 minuten; het moet niet te droog worden.

Haal de pan van het vuur, voeg de knoflook, het paprikapoeder en de kummel toe en roer het snel en flink door elkaar.

Zet, als het paprikapoeder goed is opgenomen, de pan weer op het vuur en voeg direct 2 liter kokend water toe.

Zet de met het deksel gesloten pan 2 1/2 uur in een op 100°C voorverwarmde oven.

Voeg na die tijd de tomaten en de paprika's toe.

Voeg zo nodig nog wat extra kokend water toe en zet het gerecht nog ± 30 minuten in de oven terug.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Voeg de gekookte aardappelstukjes pas toe als de soep klaar is.

Server de gulyès heet in grote diepe mokken. Het vlees moet zacht zijn, maar beslist niet zo los als bij suddervlees.

## Boursin-Gehaktsaus

---

Menugang -  
Keuken Multi Culti  
Bron

Soort Vlees  
Type Pastasaus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

350 gr gehakt  
ca 250 cl tomatensaus  
1 pakje boursin  
1/2dl slagroom  
peper

### ***Bereiding***

Gehakt in ongeveer 10min rul bakken.Saus erdoor roeren.Ongeveer 5min zachtjes verwarmen.Boursin en slagroom erdoor roeren. Al roerende boursin laten smelten.Op smaak brengen met peper.

Serveren met macaroni of spaghetti.

## Bramenjam

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Jam & Marmalade	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2,7 kg bramen

1,35 kg moesappels

suiker

2 el vers geperst citroensap

### ***Bereiding***

Doe de appels samen met 250 ml water in een inmaakpan en laat ze op een matig vuur 30 minuten stoven tot ze zacht zijn. Roer hierbij geregeld. Voeg de bramen toe en laat het fruitmengsel 30 minuten sudderen. Giet de inhoud van de pan in een vochtige filterzak en laat die 12 uur uitlekken. Meet de hoeveelheid vruchtensap. Weeg per 250 ml sap 115 gram suiker af. Doe de benodigde hoeveelheid suiker in een ruime pan, voeg het citroensap toe en breng het mengsel al roerende op een matig vuur aan de kook. Wacht tot de suiker is opgelost. Voeg het vruchtensap bij het gezoete citroensap en breng het geheel op een hoog vuur snel aan de kook.

Roer herhaaldelijk en laat het mengsel in 15 minuten tot jamdikte inkoken.



## Broccolitaart 1

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g broccoli, in kleine roosjes  
zout  
5 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid  
boter om in te vetten  
1 eetlepel paneermeel  
150 g salami, in reepjes  
1 blik maïskorrels à 300 g, uitgelekt  
3 scharreleieren  
1 dl room culinair  
peper  
125 g belegen kaas, geraspt



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 225°C.  
Blancheer de broccoli 3 minuten in kokend water met zout.  
Spoel in een vergiet koud af.  
Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar.  
Rol uit tot een ronde lap (Ø 32 cm).  
Bekleed een ingevette springvorm (Ø24 cm) met het deeg.  
Strooi het paneermeel over de bodem.  
Schep de broccoli met de salami en de maïs door elkaar.  
Klop de eieren met de room culinair en peper en zout naar smaak los.  
Schep de kaas erdoor.  
Schenk het over het broccolimengsel.  
Bak de taart in ± 25 minuten lichtbruin en gaar.  
Laat de taart ± 10 minuten rusten en snij hem dan in punten.

## Broccolitaart 2

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor de korst:

200 g bloem of gebuild tarwemeel  
100 g boter  
water  
snuffje zout  
of, snelle oplossing: 4 plakjes diepvriesbladerdeeg

Voor de vulling:

250 g broccoli  
2 eieren  
125 ml creme fraiche  
200-250 g Camembert  
100 g cashewnoten  
peper



### ***Bereiding***

Snijdt de boter door het meel en verwerk het met de vingers of met de kneedhaken van de mixer tot een kruimelige massa. Doe dan zoveel koud water erbij als nodig is om een goed samenhangende deegbal te krijgen die bij het kneden en verwerken geen barstjes vertoont.

Bekleed met dit deeg, of met de 4 plakjes ontdooid bladerdeeg een vuurvaste quichevorm of een springvorm. Prik gaatjes in het deeg en bak het 10 minuten voor bij een temperatuur van 200°.

Voor de vulling:

Breng een royale hoeveelheid water aan de kook. Haal ondertussen van de broccoli de roosjes af en schil de stronk, snijd deze in kleine stukjes. Was de groente en blancheer deze 5 minuten in het kokende water. Afgieten en goed laten uitlekken.

Klop eieren en creme fraiche met peper en een heel klein beetje zout los in een kom. Snijd de camembert in kleine stukjes. Verdeel de broccoli over de bodem van de deegbak. Verdeel hierover de kaas en cashewnoten en schenk tenslotte het ei-creme fraiche mengsel erover. De taart in 25-30 minuten bij 200° afbakken.

## Broccolitaart 3

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 gr broccoli  
zout, peper  
100 gr gezouten pistachenootjes  
150 zachte geitenkaas (eventueel feta)\*  
4 eieren  
1/8 l slagroom  
2 tl tijm  
1 blikje croissantdeeg



### ***Bereiding***

Verwarm de oven op 200 graden.

Snijd de broccoli in kleine roosjes, en kook die in ruim kokend water in ca. 5 minuten beetgaar.

Spoel de broccoliroosjes in een vergiet onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.

Pel de pistachenootjes. Verkruimel de geitenkaas.

Klop de eieren los met de slagroom, tijm, zout en peper.

Roer de geitenkaas en de pistachenootjes erdoor.

Vet een lage taartvorm (doorsnede ca. 24-26 cm) in en bekleed de vorm met het croissantdeeg.

Leg de broccoliroosjes in de vorm en schenk het eimengsel erover.

Bak de taart in het midden van de oven in ca. 30 minuten goudbruin en gaar.

## Broccolitaart 4

---

Menugang	-	Soort	Hartig	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	marianneoud - smulweb			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g kipfilet (in blokjes)  
250 g champignons (in plakjes)  
100 g cashewnoten  
blaadjes bladerdeeg  
peper, zout, majoraan  
boter (om springvorm in te vetten)  
kruidenbouillon (van een blokje)  
250 g broccoli (in kleine roosjes)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 graden.

Kipfilet en champignons 10 minuten koken in kruidenbouillon.  
Broccoli-roosjes laatste paar minuten erbij.

Springvorm invetten en bekleden met bladerdeeg.  
Kip-champignon-broccolimengsel in de vorm.  
Cashewnoten, peper, zout en flink wat majoraan erdoor roeren.  
Reepjes bladerdeeg eroverheen, bestrijken met water (of ei).  
35 minuten in de oven laten bakken.

## Cajunkruiden uit Louisiana

---

Menugang Ingemaakt - Gedroogd  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort -  
Type Gedroogd/Ingemaakt

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- \* 2 theelepels zout
- \* 2 1/2 theelepel paprikapoeder
- \* 2 theelepels knoflookpoeder
- \* 1 theelepel gedroogde oregano
- \* 1 theelepel cayennepeper
- \* 1 theelepel zwarte peper
- \* 1 theelepel uienpoeder
- \* 1 theelepel gedroogde tijm



### ***Bereiding***

Meng alle ingrediënten en bewaar ze in een luchtdicht potje.

Het mengsel blijft ongeveer 3 maanden goed

## Chilimuffins

---

Menugang Brood  
Keuken Hartig  
Bron

Soort Vlees  
Type Muffins

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 gram rundergehakt  
175 ml salsa (medium)  
1 tl chilipoeder  
½ tl zout  
¼ tl peper  
400 ml rode kidneybonen, afgespoeld en uitgelekt (blik)  
50 gram geraspte kaas

### ***Bereiding***

Maak mini-gehaktbroodjes door de muffinpotjes te vullen met het vleesmengsel. Kwast er royaal barbecuesaus over en bak in de voorverwarmde oven op 200 graden.

Maak het gehakt los met een vork in een grote kom. Meng er 50 ml van de salsa door, alsook de chilipoeder, zout en peper. Verdeel het gehaktmengsel in acht gelijke porties. Bekleed de bodem en wanden van de acht muffinpotjes ermee. Bak 10 min in een voorverwarmde oven op 200 graden, totdat het vlees niet meer roze is.

Roer de kidneybonen en de rest van de salsa door elkaar. Verdeel het bonenmengsel over de vleespotjes en bestrooi met de kaas. Bak tot de bonen heet zijn en de kaas gesmolten is, in 7 of 8 min.

## Citroenolijven met vermouth

---

Menugang Ingemaakt - Gedroogd

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Gedroogd/Ingemaakt

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Eén nacht in de koelkast laten staan alvorens te serveren

-3 eetlepels droge vermouth

-1 eetlepel citroensap

-2 th lepels limoenrasp

-2 eetlepels olijfolie extra vierge

-175 g gevulde olijven

### ***Bereiding***

Spoel de olijven af en dep ze droog

Meng de ingrediënten en zet in een afgesloten pot of bokaal 1 nacht in de koelkast

Serveren op kamertemperatuur

## Courgette met zalige vulling

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

12 kleine courgette - 150 gr Gorgonzola - 100 gr Mascarpone

### ***Bereiding***

Courgette in de lengte halveren en uithollen. Gaar koken.

Gorgonzola met de Mascarpone mengen, in een slagroomspruitvullen en in de courgettehelften vullen.



## Couscous met kip in pittige tomatensaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Marokkaans  
Bron Lassie

Soort Gevogelte  
Type Couscous

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 pak Lassie Couscous Maroc  
2 eetlepels olijfolie  
250 g kipfilet, in blokjes  
1 theelepel kerriepoeder  
1 ui, fijngesnipperd  
2 eetlepels zoete chilisaus  
½ blik tomatenblokjes (à 400 g)



### **Bereiding**

1. Verhit de olijfolie in een wok en roerbak hierin de kipfilet met de kerriepoeder in ca. 5 minuten goudbruin en gaar.
  2. Laat de couscous in een kom met 500 ml kokend water 5 minuten wellen. Fruit intussen de ui en chilisaus ca. 2 minuten op middelhoog vuur met de kipfilet mee. Voeg de tomatenblokjes aan de kipfilet toe en laat de tomatensaus ca. 5 minuten op middelhoog vuur sudderen.
  3. Breng de kip in tomatensaus op smaak met zout en peper.
  4. Roer de couscous door elkaar. Verdeel de couscous en kip in pittige tomatensaus over de borden.
- Garneer de saus eventueel met 2 eetlepels fijngehakte verse koriander.

## Couscous met kruidig rundvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Couscous	Slank	Nee
Bron	ruud40 - smulweb			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 gram magere runderlappen - 2 uien - 2 tenen knoflook  
- 50 gram Blue Band - 1 blik gepelde tomaten (400 gram)  
- 1 halve runderbouillontablet - 1 kaneelstokje - 1 theelepel cardemom  
- 1 groene paprika - 1 blik kikkererwten (400 gram)  
- 250 gram couscous - 1 eetlepel fijngeknipte koriander  
- zout - peper uit de molen

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in blokjes.  
Pel de uien en snijd ze in stukken.  
Pel en snipper de knoflook.

Verhit 30 g margarine in het onderste deel van de stoompan.  
Bak de ui en de knoflook ca. 3 minuten.  
Voeg het vlees toe en bak in ca. 5 minuten bruin.  
Voeg de tomaten, bouillontablet, kaneelstokje, cardemom en 1 dl water toe.  
Stoof het vlees op laag vuur ca. 2 uur.

Doe de couscous en 1 l water in een kom. Week ca. 5 minuten.  
Giet de inhoud van de kom in het bovenste deel van de stoompan.

Snijd de paprika in repen. Giet de kikkererwten af.  
Schep ze met de paprika door het vlees.  
Hang de couscous boven het vlees.  
Leg het deksel op de pan.  
Stoom het in ca. 20 minuten gaar.  
Schep de couscous met een vork los.  
Roer 20 g margarine en de koriander door de warme couscous.  
Breng op smaak met zout.  
Schep het op een schaal. Breng het vlees op smaak met zout en peper.  
Schep het op de couscous.

## couscous met lamsvlees, pruimen en amandelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Couscous	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Dit recept komt uit een "tip" van vorig jaar. Ik heb het verschillende keren gemaakt want wij vinden het verschrikkelijk lekker!!!!

300 gr. gedroogde pruimen (ontpit), 150 gr. boter of margarine, 1 kg. lamsvlees in stukken. 2 fijngesneden uien, 100 gr. blanke (ontvliesde amandelen), 8 draadjes saffraan, 1/2 theel. koenjit, zout en peper, 1/2 theel. ras el-hanout (mengsel van verschillende kruiden te koop in marokkaanse of turkse winkels), 2 eetl. rozijnen, 1 eetl. honing, 1 kaneelstokje, 1 kg. couscous

### ***Bereiding***

Pruimen met ruim warm water overgieten en 3 uur laten weken, laten uitlekken

Pan met ca. 1 1/2 liter water aan de kook brengen. 40 gr. boter hierin laten smelten. Vlees, 1 ui, amandelen, saffraan, koenjit zout, peper en ras el-hanout toevoegen. Mengsel onafgedekt ca. 2 uur zachtjes laten koken en vocht hierbij zoveel mogelijk laten verdampen. Intussen in andere pan 35 gr. boter verwarmen en hierin 1 ui 5-10 min. zachtjes bakken. Pruimen en rozijnen bij uien toevoegen en 3 min. meewarmen. Honing en kaneel erdoor roeren en 2 min. verwarmen. Couscous met zout en kaneel bereiden volgens gebruiksaanwijzing op verpakking en voor serveren couscous mengen met 75 gr. boter.

Couscous op schaal leggen. Vlees- en pruimenmengsel over couscous verdelen.

## Danish Blue Krokette

---

Menugang -	Soort AA KAAS	Snel	Nee
Keuken -	Type Krokette	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 gr aardappelen

2 el creme fraiche

150 gr Danish blue

50 gr bloem

50 gr paneermeel

1 ei

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in ruim water met zout kruimig. Giet ze af en laat ze afkoelen.

Wrijf de aardappelen door een zeef.

Verkruimel de Danish blue met een vork heel fijn.

Vermeng de Danish blue met de aardappelkruim.

Maak er met de creme fraiche een samenhangend deeg van.

Rol er vingerdikke kroketjes van.

Doe de bloem op een bord, het ei in een kom en het paneermeel op een ander bord.

Rol de krokette door de bloem, vervolgens door het ei en tot slot door de paneermeel.

Laat ze in de koelkast tenminste een half uur rusten.

Bak ze in frituurvet op 180 graden Celsius bruin en krokant.

## Eieren in folie

---

Menugang	Barbeque	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	BBQ pakketje	Slank	Nee
Bron	Bijgerecht			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

zonnebloemolie of rapsolie - 4 plakken doorregen spek - 1 grote  
fijngehakte ui - 4 verse eieren - zout - peper - 1 el fijngesnipperde  
peterselie - 1 el fijngesnipperde bieslook

Hulpmiddel: alufolie

### ***Bereiding***

Vorbereiding:

Maak 4 bakjes van dubbelgevouwen aluminiumfolie. Neem daartoe 4 rechthoekige stukken en zet de randen op om een bakje te vormen. Bestrijk de binnenkant met olie.

Bereidingswijze:

Snijd het spek klein en bak het in een pan uit. Voeg de ui toe en bak deze goudbruin. Verdeel het spek-uimengsel over de 4 aluminium bakjes en breek boven elk bakje een ei. Laat dit mengsel op het barbecuerooster hard worden en bestrooi met de peterselie en de bieslook.

## Engelse uiensaus

---

Menugang	Saus	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	marcdepester van smulweb			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Zo maken de Engelsen 'hun' uiensaus !

- 2 grote gepelde uien
- 1/4 liter melk
- zout, witte peper & nootmuskaat
- 20 g boter & 15 g bloem
- 1/2 geraspte appel (geschild)
- worcestersaus
- gehakte peterselie

### ***Bereiding***

-rasp de uien en kook ze 10 min met de melk, zout, peper en nootmuskaat

- smelt de boter en voeg de bloem erbij en roer alles glad en roer met de uienmelk tot een gladde saus - op smaak brengen met de geraspte appel, zout en worcestersaus
- roer er fijngesneden peterselie door

Warm serveren

## English pie with rabbit

---

Menugang Taart - koek - vlaai  
Keuken Engels  
Bron

Soort Vlees  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor het deeg :

- 350 gr gezeefde bloem
- 75 gr spekvet
- 75 gr boter
- snuifje zout
- 3 el koud water
- 1 ei



Voor de vulling :

- 300 gr gaar konijnenvlees (bouten, restjes)
- 100 g gekookte Meesterlycke ham
- 200 g gekookte erwten en wortelen
- 1 gehakte ui
- 3 eieren
- 1 dl verse room
- versgemalen zwarte peper & zout

### ***Bereiding***

Verwerk bloem, boter, spekvet, ei, zout en water tot een soepel deeg.

Laat 30 minuten in de koelkast rusten.

Verdeel het deeg in twee en rol afzonderlijk uit tot ronde lappen (20 cm diameter).

Leg een plak deeg in een vuurvaste vorm en prik in met een vork.

Verwarm de oven voor op 200° C.

Meng de ingrediënten voor de vulling.

Leg de vulling op het deeg, dek af met de tweede deeglap, druk met natte vingers de randen goed aan en prik in met een vork.

Maak in het midden een opening zodat de damp tijdens het bakken kan ontsnappen.

Klop het ei los en bestrijk daarmee het deeg.

Laat 40 minuten bakken in een voorverwarmde oven.

Koud of warm serveren.

## Fusilli met zalm en snijbonen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vis  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

350 g fusilli (pasta, zak à 500 g)  
2 dozen snijbonen (diepvries, à 300 g)  
2 uien  
2 eetlepels olijfolie  
250 ml melk  
1 pakje mix voor tagliatelle roomsaus (70 g)  
1 blik roze zalm (418 g)

### ***Bereiding***

Fusilli volgens gebruiksaanwijzing koken.  
In pan snijbonen 5 minuten koken.  
Uien pellen en snipperen.  
In pan olie verhitten en ui fruiten.  
Aan uien 250 ml water, melk en mix voor roomsaus toevoegen.  
Zachtjes 2 minuten laten koken.  
Zalm afgieten en graatjes en velletjes verwijderen.  
Zalm aan saus toevoegen en verwarmen.  
Fusilli met snijbonen mengen en over vier borden verdelen.  
Roomsaus over fusilli schenken.



## Gebakken zalmfilet met druiven en cashewnoten

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 stukken zalmfilet (150 g elk)  
250 g witte druiven  
½ eetlepel citroensap  
50 g boter  
zout  
peper  
100 g ongezouten cashewnoten

### ***Bereiding***

Halveer de druiven en verwijder de pitjes.  
Was de zalmfilets onder de koude kraan en dep ze droog.  
Besprenkel de zalmfilets met citroensap en laat dit een paar minuten intrekken.  
Verhit de boter en bak hierin als het schuim wegtrekt de stukken zalmfilet aan beide kanten bruin en gaar (ca. 7 minuten).  
Bestrooi de vis met een beetje zout en peper, neem de filets uit de pan en houd ze even warm.  
Voeg de cashewnoten aan de bakboter in de pan toe en bak ze 1 minuut op een hoog vuur.  
Voeg dan de druiven toe en bak ze 30 seconden mee.  
Schep de noten en druiven over de zalm.  
Lekker met gebakken aardappelen en snijbonen.

Wijntip: Alsace Pinot Blanc, een nootachtige soepele wijn.

## Gembersap

---

Menugang	Basisgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jeroen			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

Hoeveelheden voor ongeveer 40 ml.:

- 1 ongeveer 5 cm. lang stuk verse gemberwortel, geschild

### ***Bereiding***

1. Een fijnmazig, schoon doekje over een kom spannen. De gember met een gember- of groentesap finrapen boven de doek.
2. Ongeveer 3 el. water over de gember gieten. De punten van het doekje bij elkaar nemen, zodat er een zakje ontstaat. Het sap er gelijkmatig doorheen persen.
3. Het zelfgeperste gembersap moet u direct gebruiken. U kunt het ook 1-2 dagen in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren, maar dan verliest het wel veel van zijn oorspronkelijke smaak.

Ter info:

Dit eenvoudig te bereiden gembersap wordt in de Chinese keuken meestal gebruikt voor heldere sausen en marinades voor zeevruchten en kip.

## Gnocchi mit Gorgonzola

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Zonder vlees  
Type Gnocchi

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

800 g mehligkochende Kartoffeln  
200 g Weizenmehl  
1 Ei  
etwas Salz  
Mehl für die Arbeitsfläche



für die Soße:

2 EL Butter  
150 g Gorgonzola  
3 EL Parmesan  
50 g Sahne

### **Bereiding**

1. Die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen und noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Das Mehl, das Ei und etwas Salz zufügen und alles schnell und gründlich zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig nicht bindet, noch etwas mehr Mehl nehmen. 15 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig in 6 gleich große Portionen teilen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche aus jeder Portion eine Rolle von 1,5 cm Durchmesser formen und jeweils 2 cm große Stücke abschneiden. Diese dann mit einer Gabel leicht einkerben und zum Trocknen nebeneinander auf ein Brett legen.
3. Eine Servierschüssel vorwärmen. Die Gnocchi portionsweise in reichlich Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Wenn sie oben schwimmen, sind sie gar. Herausheben, abtropfen lassen und in die vorgewärmte Schüssel geben.
4. Inzwischen den Gorgonzola entrinden und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter zerlassen und den Gorgonzola darin schmelzen, bis eine sämige Creme entsteht. Den Parmesan und die Sahne dazu geben und alles warm ziehen lassen - die Soße darf aber nicht kochen!
5. Wenn die Gnocchi fertig sind, die Soße darüber geben und servieren.

## Gnocchi op z'n Italiaans

---

Menugang -	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken Italiaans	Type Gnocchi	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 gram kruimige aardappels, olijfolie, 3 eieren, 300 gram bloem, verse salie, zout, peper, 400 gram zalmfilet, roomboter, 1 pakje kookroom

### ***Bereiding***

Kook de aardappels en stamp ze fijn.

Roer met de mixer er 1 dl olijfolie en de eieren door.

Voeg beetje bij beetje de bloem toe, liefst met de handen: het deeg moet werkbaar zijn en niet plakken.

Knip 10 salieblaadjes fijn en roer die, met wat zout en peper door de aardappelpasta.

Laat het mengsel afkoelen.

Vorm rolletjes van het deeg van 2cm dikte en snijdt deze in stukjes van 2-3 cm lengte.

Zet een pan water op.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Vet een ovenschaal in met wat boter. Snijdt de zalmfilet in blokjes.

Strooi, als het water kookt, 1 el zout in de pan. Kook hierin de gnocchi in 4 porties gaar (als ze gaar zijn, gaan ze drijven).

Schep de gnocchi met een schuimspaan uit het water, laat ze uitdruipen en schep ze in de ovenschaal.

Verhit in de wok een stukje boter en roer de zalm hierin in 5 minuten net gaar.

Roer er 1 1/2 dl kookroom bij en breng zachtjes aan de kook.

Schep de zalmsaus over de gnocchi en zet de schaal nog 10 minuten in de oven.

## Gnocchi van aardappelen

---

Menugang	-	Soort	Zonder vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Gnocchi	Slank	Nee
Bron	marcdepester van smulweb			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappelen -zout -200 g bloem en 3 eierdooiers -witte peper uit de molen -1 eetlepel gemalen majoraan -2 liter water

### ***Bereiding***

- schil de aardappelen en snij ze in grove stukken
- opzetten met kokend water en zout en in 20 min gaar laten koken
- afgieten en laten uitdampen -pureren
  
- als de massa wat afgekoeld is de bloem en de eierdooiers doorroeren met de marjoraan, zout en peper
- goed doorkneden
- breng water en zout in een pan aan de kook
- maak uit het deeg ballen ter grootte van walnoten, plet ze iets
- kook deze gaar in 10 minuten in het water dat tegen de kook moet blijven

## Goulash van kip & champignons

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Goulash	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 gr kipfilet,blokjes - 1/2 ltr kippebouillon - 30 gr boter

1 prei - 1 tl paprikapoeder - 1 teen knoflook - 1 rode paprika,reepjes

1 gele paprika,reepjes - 1 groene paprika,reepjes - 2 blikjes tomatenpuree

2 tl oregano - 250 gr champignons,in vieren - iets fijngeknipte bieslook

### ***Bereiding***

Zet de kipfilet op met de kippenbouillon en kook de kip hierin gaar.

Verhit de boter in een royale braadpan.

Maak de prei schoon, snijd deze in ringen en fruit deze met paprikapoeder in de boter.

Pers de teen knoflook boven de pan uit en fruit dit mee. Bak ze mee in de pan.

Voeg de tomatenpuree toe met de oregano en verdun het geheel met wat kippebouillon.

Doe de champignons in de pan.

Laat de goulash 10 minuten sudderen en voeg 5 minuten voor het opdienen de kipblokjes toe.

Garneer met fijn geknipte bieslook.

Lekker met basmatirijst.

## Ham-Muffins

---

Menugang Brood  
Keuken Hartig  
Bron

Soort Vlees  
Type Muffins

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 gr rauwe ham, 2 bosjes bieslook, 80 gr boter, 300 gr meel, 4 tl bakpoeder, 2 eieren, 1/8 l melk, 1/8 l karnemelk, 1 tl groene peperkorrels

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen

De ham in zeer fijne blokjes snijden. Bieslook afspoelen, droogschudden en in fijne rolletjes snijden. Boter laten smelten. Bloem met bakpoeder in een schotel mengen. Eieren met beide melksoorten kloppen. met de boter door de bloem roeren. Ham, bieslook en peperkorrels erdoorroeren. Muffin-bakvorm invetten (of papiervormpjes gebruiken) Deeg in de vormen doen. In voorverwarmde oven van 180 graden (gasstand 2/hetelucht 160 graden) 25-30 minuten bakken

Serveertip: Meng er eens 100gr geraspte goudse kaas door

## Haringhapje

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 rode aardappels (Redstar)  
3 eetlepels olijfolie  
zout  
versgemalen peper  
1 ei  
1 rode ui  
½ appel  
1 eetlepel witte wijnazijn  
½ eetlepel Franse mosterd  
125 ml zure room  
4 nieuwe haringen  
4 takjes dille

extra nodig: plasticfolie

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op grillstand  
Borstel de aardappels schoon onder stromend water, snij ze in dunne plakken en wrijf ze in met 1 eetlepel olijfolie.  
Grill de aardappelplakken in ca. 10 minuten gaar en keer ze halverwege.  
Bestrooi ze met zout en laat ze afkoelen.  
Kook het ei ca. 8 minuten en laat het schrikken.  
Pel en halveer het ei en haal de dooier eruit.  
Snij het eiwit in blokjes.  
Pel en snipper de ui.  
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij de appel in kleine blokjes.  
Klop 2 eetlepels olijfolie met de wijnazijn, mosterd en de eierdooier tot een saus.  
Roer de zure room los en schep deze door de saus.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Verwijder de staart en de graten van de haring.  
Snij de haring in kleine blokjes.  
Meng de haring met de ui en de appel en schep een beetje saus door het haringmengsel.  
Laat het afgedekt in de koelkast ca. 30 minuten rusten.  
Was en hak de dille.  
Serveer de haringsalade op de gegrilde aardappelplakken en strooi de eiwitblokjes en de dille erover.  
Serveer de rest van de saus er apart bij.

Tip: bereid de haringsalade een dag van te voren.

Dranktip: Hoegaarden witbier



## Hoestdrank

---

Menugang -	Soort Huishouden	Snel	Nee
Keuken -	Type Ziekte	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Recept voor een hoestdrank is te bereiden met ingrediënten die allemaal in bijvoorbeeld een reformhuis te verkrijgen zijn.

- liter koud water
- 1 ons bruine kandij
- 3 eetlepels rietsuiker
- 1 theelepel venkelzaad
- ½ theelepel salieblaadjes
- 1 eetlepel anijszaad
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 ons laurierdrop, (stukjes)



### ***Bereiding***

Het water koken en al roerende alle ingrediënten toevoegen.

Als alles is toegevoegd eventjes doorkoken en vervolgens het mengsel af laten koelen en laten trekken.

Als het een tijdje heeft getrokken dien je het nog even te zeven en je hebt de hoestdrank.

Indien je teveel hoestdrank hebt kun je deze gewoon invriezen.

## Italiaanse kaastaart

---

Menugang Taart - koek - vlaai  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort AA KAAS  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels paneermeel  
3 eieren  
750 g ricotta (Italiaanse kaas)  
1½ eetlepel fijngehakte peterselie  
1½ eetlepel fijngehakte basilicum  
1 theelepel rozemarijn  
1 theelepel tijm  
1 theelepel salie  
5 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas  
zout, versgemalen peper

### ***Bereiding***

De oven voorverwarmen op 200°C. Strooi de paneermeel in een beboterde springvorm (Ø 20 à 22 cm).  
Splits de eieren.

Roer de ricotta, de eidooiers, de kruiden, de Parmezaanse kaas, het zout en de versgemalen peper in een kom door elkaar.

Klop de eiwitten stijf, schep ze door het kaasmengsel en schep dit over in de vorm. De Italiaanse kaastaart in het midden van de oven goudbruin en gaar bakken in ± 50 minuten. Laat de taart ± 1½ uur afkoelen en snij hem dan in puntjes.

## Italiaanse krieltjessalade

---

Menugang Lauwe salade  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Varkensvlees  
Type Aardappelsalade

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

400 g geschrapte krielaardappeltjes  
zout  
100 g mortadella, of boterhamworst, in plakjes  
1/2 courgette  
3 tomaten  
1/2 el balsamico of rode wijnazijn  
1 dl yoghurt  
2 el olijfolie  
1 tl suiker  
2 tl Italiaanse keukenkruiden  
50 g pijnboompitten  
20 g ontpitte zwarte olijven



### **Bereiding**

Kook de krieltjes 10 minuten in weinig water met wat zout. Spoel de aardappeltjes af met koud water om verder garen te voorkomen.

Rol de mortadella op en snijd er dunne reepjes van. Maak de courgette schoon en snijd er dunne reepjes van. Bestrooi de reepjes courgette met zout en laat ze enige tijd in een vergiet uitlekken.

Snijd de tomaten in plakjes. Klop een sausje van de azijn, de yoghurt, de olijfolie, de suiker en de keukenkruiden.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.

Schep in een grote schaal de aardappeltjes, de reepjes mortadella, de reepjes courgette, de tomaten, de olijven en het sausje door elkaar.

Strooi de pijnboompitten over de salade.

Serveer met Italiaans brood.

## Jam zonder suiker

---

Menugang -	Soort	Algemene Informatie	Snel	Nee
Keuken -	Type -		Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Bij de jambereiding is pectine de belangrijkste geleivormende stof, die zorgt voor blijvende stevigheid. Pectine wordt gevormd tijdens het rijpingsproces van de vrucht onder de schil en rond de pit.

Voor een stevige jam is nodig: voldoende pectine, suiker en zuur. Kies dus voor een combinatie van pectine-arme en pectine-rijke vruchten. Voeg bij gebruik van pectine-arme vruchten 2 el citroensap toe om het geleren te bevorderen. gebruik in plaats van suiker vloeibare suikervervanger. Deze kan namelijk tegen verhitting zelfs boven 180°C. zonder zoetkracht te verliezen.

Met behulp van een geleermiddel zoals Marmello I en Van Gilse geleipoeder is slechts 1 minuut doorkoken voldoende. Daardoor blijven smaak, kleur en voedingswaarde beter bewaard. Bij een bereiding met suiker moet jam minstens 5 minuten koken. van Gilse geleipoeder bevat conserveermiddel, waardoor de houdbaarheid van gesloten potten (bij hygienische bereiding) 4 maanden of langer kan zijn.

## Kaas-baconmuffins

---

Menugang Brood  
Keuken Hartig  
Bron

Soort Vlees  
Type Muffins

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gram bloem  
25 gram suiker  
1 el bakpoeder  
¼ tl zout  
50 gram geraspte kaas  
4 of 5 plakjes (Engelse) bacon, krokant gebakken en verkruid  
1 losgeklopt ei  
250 ml melk  
50 ml plantaardige olie

### ***Bereiding***

Doe bloem, suiker, bakpoeder, zout, kaas en bacon samen in een grote kom. Vermeng goed en maak een kuiltje in het midden.

Klop het ei samen met de melk en olie met een vork in een tweede kom. Voeg toe aan de droge ingrediënten en roer kort tot alles vochtig is en het beslag nog wat klontertig.

Schep het beslag in het bakblik en vul de muffinpotjes tot de rand. Bak 20-25 min in een voorverwarmde oven op 200 graden.

## **Knoflookazijn**

---

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Azijn

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

12 grote tenen knoflook

7 dl witte wijnazijn

### ***Bereiding***

Ontdoe de knoflooktenen van hun vel.

Kneus de knoflook en doe ze over in ene fles, vul aan met de azijn en schudt de fles een paar keer.

Laat ongeveer 3 weken rusten op een donkere koele plek.

Zeef de azijn en doe de azijn in een schone fles.

## Mexicaanse kipstoofpot

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3-4 eetlepels olie  
4 kippenbouten  
1 ui, fijngesneden  
1 zakje amandelschaafsel (55 g)  
2 teentjes knoflook, fijngesneden  
2 rode pepers, fijngesneden  
1 eetlepel sesamzaad  
1 mespunt kruidnagelpoeder  
1 mespunt kaneelpoeder  
1 blik tomatenblokjes (400 ml)  
30 g bittere chocolade, in blokjes

### ***Bereiding***

In braadpan olie verhitten en kip in 2 porties aanbraden.

Kip uit pan nemen.

Ui in achtergebleven bakvet zachtjes glazig bakken.

Ui uit pan nemen.

Zo nodig extra olie toevoegen en amandelen lichtbruin bakken.

Knoflook, peper, sesamzaad, kruidnagel en kaneel toevoegen en even zachtjes meebakken (amandelen mogen niet te donker worden).

Ui, amandelmengsel en deel van tomatenblokjes met staafmixer of in keukenmachine tot pulp draaien.

Pulp terug in pan scheppen, rest van tomatenblokjes en chocolade toevoegen.

Roeren tot chocolade gesmolten is.

Saus op smaak brengen met zout.

Kip in saus leggen en afgedekt op heel laag vuur (op vlamverdeler) in ca. 45 minuten gaar laten stoven.

Eventueel wat kokend water toevoegen om saus juiste dikte te geven: iets dunner dan appelmoes.

## Perzik Muffins ala zwarte poedel

---

Menugang	Brood	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Muffins	Slank	Nee
Bron	zelfbedacht			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

200 gr perzik uit blik

120 gr suiker

280 gr meel

1 ei

240 ml melk

60 cl zonnebloemolie

snuf zout

2 1/2 tl bakpoeder

### ***Bereiding***

Oven op 190 / 200 (hete lucht/gas) graden voorwarmen en muffinvormpjes invetten.

Perzik tot moes maken en mengen met ei - melk en zonnebloemolie. Goed roeren!

Meel - suiker - bakpoeder en zout mengen. Perzikmengsel er voorzichtig door scheppen (6 tot 8 keer scheppen).

Deeg in muffinvormpjes doen (4/5 vol) en ongeveer 25 minuten in het midden van de oven bakken.



## Pindakaas-bananenmuffins

---

Menugang Brood  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Muffins

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gram bloem  
125 gram bruine basterdsuiker  
1 el bakpoeder  
¼ tl zout  
125 ml pindakaas (met of zonder nootjes)  
2 el plantaardige olie  
2 eieren  
175 ml melk  
2 middelgrote bananen, geprakt

### ***Bereiding***

Vermeng bloem, bruine basterdsuiker, bakpoeder en zout in een grote kom.  
Roer pindakaas, olie, eieren, melk en bananen door elkaar in een tweede kom. Voeg toe aan het bloemmengsel en roer met een vork tot alles bevochtigd en vermengd is. Roer niet te lang.  
Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en bak 20 min in een voorverwarmde oven op 200 graden, of tot de muffins gaar zijn.

## Pindasalsa

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Oosters  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine ui  
2 eetlepels olie  
1 theelepel bloem  
½ potje pindakaas (naturel)  
1 eetlepel ketjap manis

### ***Bereiding***

Pel de ui, leg 'm op z'n kant en snij hem in kleine stukjes.  
Je kunt de ui ook klein maken in een keukenmachine of kant-en-klaar gesnipperde uitjes kopen.  
Doe de olie in een steelpan.  
Bak de uitjes op halfhoog vuur in de olie in ongeveer 4 minuten zacht en goudgeel.  
Doe de bloem erbij en roer nog even door.  
Roer dan de pindakaas er goed door.  
Doe de ketjap erbij en 150 ml (een kopje) water.  
Zet het vuur laag en blijf roeren tot je een gladde, vrij dikke saus hebt.  
Patat erbij en klaar!

Serveertip: de 'Pindasalsa' is lekker bij kant-en-klare gehaktballetjes, maar ook bij de 'Pittige kipkluiven'.

Tip: Snij de twee kapjes van de ui en maak een klein sneetje in de schil. Pel 'm eraf. Snij de ui en paar keer diep in. Draai de ui een kwartslag en doe het nog eens. Leg de ui op de bolle kant en snij er plakjes van. Nu heb je snippers!

## Rappe Kaastaart

---

Menugang Taart - koek - vlaai  
Keuken -  
Bron

Soort AA KAAS  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Een geboterde taartbodem bekleden met kruimeldeeg. 3 geschilde appels tot moes laten koken en over de taartbodem uitspreiden. Intussen 250 gr verse kaas kloppen met 100 gr verse room en 2 eetlepels bloem. 2 eidooiers, 100 gr griessuiker en een snuifje kaneel bijvoegen. Dan er voorzichtig 2 met een weinig zout tot sneeuw geklopte eiwitten onder scheppen. Over het appelmoes gieten en 40 minuten in een matige oven (180°C) laten bakken.

## Romige aardbeien Muffins

---

Menugang Brood  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Muffins

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren - 50 ml olie - 2 eetlepels aardbeienjam  
1/4 kop aardbeienyoghurt - 100 gram suiker  
225 gram zelfrijzend bakmeel - 100 gram roomkaas  
1/4 kop extra aardbeienjam voor garnering

Hulpmiddel: 8 muffinvormpjes



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Vet de muffinvormpjes in.

Doe de eieren, olie, jam, yoghurt en suiker in een kom.

Klop het mengsel met een houten lepel 1 minuut tot alles goed gemengd is.

Zeef het bakmeel erboven en schep het voorzichtig om.

Schep in elk vormpje 3 eetlepels beslag.

Verdeel de roomkaas in 8 porties en leg in het midden van elke muffin een stukje roomkaas. Schep daarop 2 theelepels jam.

Verdeel het resterende beslag over de vormpjes.

Bak de muffins 30 minuten tot ze gerezen een lichtbruin zijn.

Laat de muffins 5 minuten in de vormpjes rusten en laat ze daarna op een rooster afkoelen. Bestuif ze met gezeefde poedersuiker en garneer met aardbeien.

## Sinaasappel/Cointreau

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Jam & Marmalade	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 a 7 flinke sinaasappelen  
1750 gram suiker  
10 gram citroenzuur  
225 gram vloeibaar geleermiddel  
2 glaasjes Cointreau

### ***Bereiding***

Was de sinaasappelen met warm water goed af.

De schil er dun afhalen (het wit verwijderen) en in heel smalle reepjes snijden. U kunt hiervoor ook een citrusschilschraper gebruiken.

125 gram schil met een kwart liter water aan de kook brengen, een kwartier laten koken en laten afkoelen.

Intussen de helft van het vruchtvlees in stukjes snijden en de andere helft in de keukenmachine tot moes malen.

Hierna het vruchtvlees en de moes bij de schilletjes met water doen en 1250 gram afwegen.

Dit alles in een grote pan samen met de suiker en het citroenzuur aan de kook brengen en 10 minuten goed door laten koken.

Hierna het vloeibare geleermiddel er al roerend aan toevoegen en alles nog even aan de kook brengen. Van het vuur nemen en dan de Cointreau erdoor roeren.

Dit is een lekkere jam voor de kerst!

## Tagliatelletaart

---

Menugang -  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Hartige taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 gr witte tagliatelle, 200 g groene tagliatelle

1 el olie, 1 blik artisjokharten (240g uitgelekt)

7 plakjes bladerdeeg, 50 gr geraspte gruyere, 4 eieren

1 dl slagroom, 100 gr gorgonzola, verbrokkeld

Hulpmiddel: quichevorm, 24 cm

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 graden.

Tagliatelle al dente koken met een beetje olie in het water, laten uitlekken, artisjok in stukjes snijden, deeg uitrollen tot cirkel van 30 cm., vorm ermee bekleden, 25 gr kaas over boden strooien, rest van kaas en artisjok door tagliatelle scheppen, in vorm overdoen.

Eieren, slagroom, zout, peper en gorgonzola mengen en kloppen en in vorm schenken.

Taart in oven in 30 minuten bakken, rand van vorm verwijderen en nog 5 minuten bakken.

## Tonijn ragout

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.vitaminezee.nl](http://www.vitaminezee.nl)

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 teentjes knoflook gehakt  
1 ui gesnipperd  
1 rode paprika in reepjes  
1 groene paprika in reepjes  
3 eetlepels olijfolie  
cayennepeper  
300 g tomaten geplisseerd zonder zaad  
6 aardappels  
2 dl droge witte wijn  
citroensap van ½ citroen  
600 g verse tonijn

### ***Bereiding***

Aardappels schillen en in stukken snijden; tomaten in blokjes snijden.  
Olie verhitten en groenten aanbakken; knoflook, ui, rode en groene paprika ± 4 minuten.  
Tomaten toevoegen en cayennepeper ± 15 minuten met gesloten deksel stoven.  
Aardappels toevoegen en evt. wat peper en zout en ± 30 minuten stoven.  
Tonijn schoonmaken en in blokjes snijden 3 x 3 cm en drogen.  
Citroen toevoegen; tonijn peperen en zouten en in hete olie rosé bakken.  
Groentes op smaak brengen; op een bord of schaal de tonijn serveren; groentes erover verdelen.

## Vijfkruidenpoeder

---

Menugang Ingemaakt - Gedroogd  
Keuken Chinees  
Bron

Soort -  
Type Gedroogd/Ingemaakt

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- \* 1 eetlepel steranijs
- \* 1 eetlepel Szechuanpeper
- \* 0.5 eetlepel kaneel
- \* 1 eetlepel venkelzaad
- \* 0.5 eetlepel kruidnagels



### **Bereiding**

Dit mengsel wordt in Zuid China en in Vietnam gebruikt om geroosterd vlees en gevogelte te kruiden en om smaak te geven aan marinades. Naast de vijf basisingrediënten kunnen er nog twee van de volgende kruiden aan worden toegevoegd: kardamom, gedroogde gember en zoethoutwortel. Het poeder kan hierdoor van kleur variëren - van donkerbruin tot gemberbruin en tot amber. Steranijs overheerst in de geur en de smaak.

Vermaal alle ingrediënten en gebruik ze spaarzaam.

Indien u ze in een goed afgesloten potje bewaart, zullen ze 3 tot 4 maanden goed blijven.



## Zomerjam

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Jam & Marmalade

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 G AARDBEIEN  
300 G RODE BESSEN  
200 G FRAMBOZEN  
750 G SUIKER  
CITROENSAP NAAR SMAAK



### ***Bereiding***

Haal de bessen van de stelen en kook ze op een laag vuur tot ze hun sap hebben losgelaten.  
Wrijf de inhoud van de pan door een plastic zeef.  
Voeg de aardbeien en frambozen aan  
de gezeefde bessen toe, laat het geheel iets inkoken en voeg de suiker toe.  
Kook het geheel tenslotte in tot jamdikte en voeg naar smaak citroensap toe.

## Zwarte bessen Muffins

---

Menugang Brood  
Keuken -  
Bron

Soort Zoet  
Type Muffins

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 gr bloem  
2,5 tl bakpoeder  
1/4 tl zuiveringszout  
snuffje zout  
100 gr witte basterdsuiker  
1-2 tl citroenschil  
150 gr verse zwarte bessen  
1 ei  
2,5 dl melk  
90 gr boter

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht 160°C).

Bestrijk 14 cakevormpjes met olie of gesmolten boter.

Meng de gezeefde bloem, bakpoeder, zuiveringszout en zout in een grote kom en voeg dan suiker en fijn geraspte citroenschil toe. Goed mengen en daarna de zwarte bessen erdoor roeren.

Ei, melk en afgekoelde, gesmolten boter met een garde kloppen en over het meelmengsel gieten. Met een lepel tot een gladde massa mengen. Deeg in de cakevormpjes scheppen en tot 2/3 vullen.

Muffins 15-20 minuten bakken tot ze lichtbruin en gerezen zijn.

3-5 Minuten in de vormpjes laten, dan op een rooster laten afkoelen.

Maak ze ook eens met verse of ingevroren frambozen, aardbeien of kersen.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

