



*Ruuds kookboek*



**Varkens  
recepten 2**



## Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen. ....	4
Aardappelen in de schil met sperziebonen gerold in spek.....	6
Aardappelquenelles met spek.....	7
Amerikaanse beenham met salade.....	8
Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer).....	9
Appel-mosterd hamburgers.....	10
Asado pampango.....	11
Asperge-truffelsalade met beenham en ei.....	12
Asperges omwikkeld met ham.....	13
Ati goreng kering.....	14
Babi asam pedas - pittig varkensvlees met tamarinde-saus.....	15
Bbq-geitenkaasspiesen.....	16
Beenham.....	17
Beenham met honing-mosterdmarinade.....	18
Beenham met huisgemaakte rösti, geroosterde cherry-tomaatjes en preirolletjes.....	19
Blutwurstgröstl - bloedworst met gebakken aardappelen.....	20
Boerenkoolhutspot met shoarma.....	21
Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo.....	22
Boerenpaté.....	23
Broccolisoepp met spek en roggebrood.....	25
Broodje beenham met warme zuurkool.....	26
Bulgaars stoofpotje.....	27
Camembert-crostini met peer en pancetta.....	28
Cerdo al pimentón - gemarineerde blokjes varkenshaas.....	29
Chinees geroosterd buikspek (airfryer).....	30
Chinese spareribs met pikante dipsaus.....	31
Chinese stoombroodjes met gehakt.....	32
Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.....	33
Dadels met geitenkaas en spek.....	34
Doperwtten met pancetta en peterselie.....	35
Doperwttensoepje met gerookte ham.....	36
Ei met casselerrib.....	37
Ei met spiesjes.....	38
Ei-ham-kaas-stokbrood.....	39
Frankfurter worst-kaastosti.....	40
Galia meloen met ham en Porto I.....	41
Gebakken knolselderij met hammousse.....	42
Gehakt met bamboescheuten en paprika.....	43
Gemarineerd en gevuld varkensribstuk met pruimen en kruidenspätzli.....	44
Geroosterde bol met pesto-casselerrib.....	46
Ham met knolselderijroomsaus.....	47
Ham-mousse III.....	48
Hamlapjes met Geuze en mosterd.....	49
Hamlappen in mosterdsaus met roergebakken andijvie.....	50
Hamsteak met rozijnensaus.....	51
Hartige croissants.....	52
Hartige mini scones met roomkaas en prosciutto crudo.....	53
Hawaii met salami bammetje (airfryer).....	54
Herfstpannenkoek met andijvie, spek en kaas.....	55
Indiaans brood met chorizo en salsa.....	56
Indische spekklappen met gesmoorde paksoi.....	58
Kaas-hamtosti.....	59
Kabeljauw met knapperige bacon.....	60
Kai jiaw song kreung - omelet met varkensgehakt.....	61
Karbonade met druivensaus en zuurkoolstampot.....	62
Kipstukjes met spek (airfryer).....	63
Knoflookstokbrood met salami.....	64
Mango met ricotta en Jambon d'Ardenne.....	65
Nasi met vleesreepjes en boontjes.....	66
Nem ran - Vietnamese keizerlijke loempiaatjes.....	67
Niertjes in sherrysaus.....	69
Oosterse stampot met Chinese kool en spekjes.....	70

Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus. ....	71
Pangsit I. ....	73
Pasta carbonara met beenham en asperges. ....	74
Pasta met hamsaus. ....	75
Pitatosti met kaas, parmaham en geroosterde paprika.....	76
Poffertjeshapje met geitenkaas, honing en prosciutto.....	77
Porc appleplum.....	78
Raapstelenstampot met katenspek en bosui.....	79
Roerbak hutspot met pittige spekjes. ....	80
Rösti met spek en ui. ....	81
Salami, banaan en kaastosti. ....	82
Satémarinade voor varkensvlees. ....	83
Saucijzenbroodletter. ....	84
Schnitzelrolletjes met tapenade en ham.....	85
Spaanse spiesjes. ....	86
Spruitspiesen met parmaham en appel.....	87
Stokbrood met gehakt en katenspek. ....	88
Stoofpotje van procureur met granaatappel. ....	89
Talbot met spruitjes, spek en mosterdsaus. ....	90
Tosti met Yorkham en blauwe kaas. ....	91
Tosti van volkoren notenstol met Serranoham, truffelmayo en oude kaas.....	92
Varkenshaas met mosselen. ....	93
Varkenshaas met sinaasappelroomsaus. ....	94
Varkenshaas met Emmertaler.....	95
Varkenshaasjes uit de oven. ....	96
Venkelquiche met spinazie en spekjes.....	97
Verrassende bloemkoolquiche met rookworst. ....	98
Volkoren spaghetti met courgette, kruidenkaas en karbonade.....	99
Wilde eendenborstfilet met serranoham en frambozen-saus. ....	100
Winterkost met speklappen. ....	101
Witte kool met spekjes. ....	102
Zachte kaas met beenham en frisse komkommer. ....	103
Zachte spinazie-hamrolletjes.....	104
Zomersalade I. ....	105
Zuurkoolbouillon met hamreepjes. ....	106
Zuurkoolschotel met cajunreepjes.....	107
Zuurkoolstampot met varkenshaas.....	108
Zwijnepeper I. ....	109
Zwijnepeper II.....	110

## Gebruikte afkortingen.



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
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
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
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
kr	Kropje
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak



Afkorting	Betekenis
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijn glas
zk	Zak(je)

## Aardappelen in de schil met sperziebonen gerold in spek.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

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

## Aardappelquenelles met spek.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
kruimige  
125 ml crème fraîche  
½ dl olie, olijf-  
- peper  
1 bk rucolacress  
125 g spekreepjes,  
magere  
- zout

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen (grote exemplaren halveren).

Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water en zout in ca. 20 min. gaar.

Snijd intussen de spekreepjes fijn.

Bak de spekreepjes in een droge koekenpan met antiaanbaklaag krokant.

Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen.

Stamp de aardappelen met een pureestamper fijn.

Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) de olie en de crème fraîche toe.

Klop de aardappelen tot een luchtige puree.

Roer de spekjes erdoor.

Breng de puree op smaak met zout en peper.

Schep met 2 eetlepels eivormige balletjes (quenelles) uit de puree .

Verdeel de quenelles over 4 borden

Knip de rucolacress van het bedje erboven.



Rucolacress

Bereidingstijd: 40 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 480

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 39 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 32 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Amerikaanse beenham met salade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 1995

### Ingrediënten

100 g bonen, snij-  
150 g bonen, sperzie-  
1 tl citroensap  
100 g doperwtjes  
1 ham, been-,  
Amerikaanse (ca. 600 g)  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
150 g peultjes  
2 el mayonaise  
1 tl mosterd  
1 el room, slag-  
- zout

### Vorbereiding.

Was de sperziebonen, maak ze schoon en halveer ze.  
Was de peultjes en maak ze schoon.  
Was de snijbonen, maak ze schoon en snijd ze in stukken van 3 cm.  
Breng in een pan water met een snufje zout aan de kook.  
Kook de sperziebonen, peultjes en snijbonen ca. 2 min.  
Voeg de doperwtjes toe en laat ze ca. 3 min. meekoken.  
Spoel de bonen af met koud water.  
Klop in een kommetje de mayonaise, het citroensap, de mosterd en de slagroom tot sausje.  
Breng het sausje op smaak met peper en zout.

### Bereiding.

Verwarm de oven voor volgens de gebruiksaanwijzing op de beenham.  
Bereid de ham volgens de gebruiksaanwijzing in een lage ovenschaal.  
Neem de ham uit de oven nemen en laat hem even afkoelen.  
Snijd de beenham in plakjes en leg ze op een schaal.  
Schep de boontjes en de saus ernaast.

### Tip:

Serveer de beenham met gebakken aardappelen of stokbrood.

**Vorbereidingstijd:** 20 min.

**Bereidingstijd:** 60 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 265

**Eiwit:** 33 g

**Koolhydraten:** 9 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 11 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g



## Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer).



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AirfryerRecepten 1

### Ingrediënten

1 kbl ananasringen  
- kaas, Mozzarella,  
gesneden  
- rubpoeder (BBQ-  
poeder voor marinade)  
16-24 pl spek  
2-3 uien, grote, zoete  
gele, in ringen van 1 cm

### Bereiding.

Schil en snijd de grote uien in ringen van 7 mm.  
Open het blikje ananasringen en laat het uitlekken.

Je hebt 8 ringen nodig.

De uienringen hebben de grootte en dikte van de ananasringen.

Maak van de mozzarella repen, die je in de uienringen plaatst .

Stapel de mozzarella bekleed met uienring op de ananas.

Omwikkel dit met het spek (gebruik twee tot drie plakjes spek per ring.

Bestrooi, zodra alles verpakt is, de rub naar eigen smaak op de ringen.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Bak de donuts 7 min. in de airfryer op 180°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

## Appel-mosterd hamburgers.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Asado pampango.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Filipijnse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slangk**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

- boter  
- citroensap  
1 kg ham, verse, in plakken gesneden  
1 tn knoflook, gemalen  
2 laurierbladeren  
- oregano  
- peperkorrels

**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.

Bak de knoflook zachtjes in de boter.  
Neem de knoflook, zodra hij bruin is, uit de pan.  
Frituur de ham in dezelfde pan.  
Voeg, als de ham bruin is, de rest van de ingrediënten toe.  
Laat het geheel ca. 2 uur sudderen (tot de ham zacht is).  
Snijd de ham daarna in stukken.

### Tip:

Dien de ham warm op met rijst.

## Asperge-truffelsalade met beenham en ei.



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

### Ingrediënten

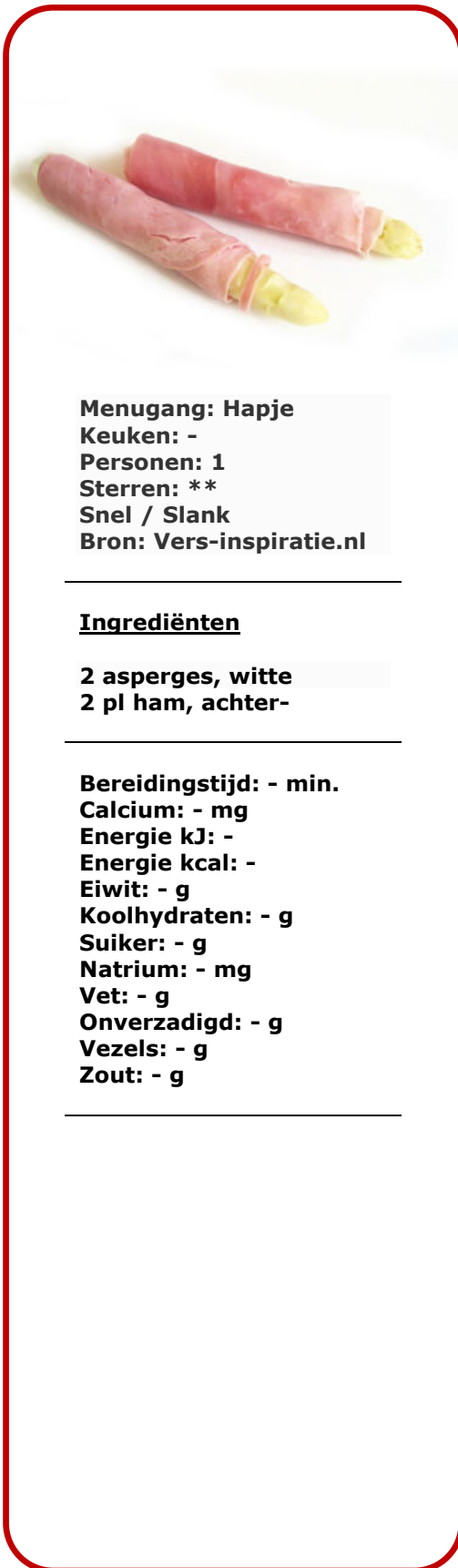
450 g asperges, groene  
2 el bieslook  
4 eieren  
100 g ham, been-,  
gerookte  
3 el mayonaise, truffel-  
1 snf peper

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 216  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 4 g  
**Suiker:** 2 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 3 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** 113 g  
**Zout:** 0,9 g

### Bereiding.

Kook de asperges in 8-10 min. beetgaar.  
Kook de eieren in 7 min. hard.  
Giet de asperges af en spoel ze onder stromend water koud.  
Laat goed uitlekken.  
Snijd de bovenkanten van de eieren en lepel het ei uit de schil (houd de schil heel).  
Snijd de eieren in stukjes.  
Meng de asperges met de truffelmayonaise.  
Schep er de ham, het ei en de bieslook door en breng op smaak met peper.  
Serveer in de schoongemaakte eierschalen.

## Asperges omwikkeld met ham.



### Bereiding.

Omwikkel de asperges ieder met een plakje achterham.

## Ati goreng kering.



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

---

### Ingrediënten

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

### Extra benodigd:

- cocktailprikkers

---

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

---

### Bereiding.

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

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

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

### Tips:

Dip ze in sambal ketjap of hete chilisaus.

Een lekkere snack bij de borrel

## Babi asam pedas - pittig varkensvlees met tamarinde-saus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Receptenboek.nl

### Ingrediënten

5 tl asem  
1 tl citroensap  
1 st gember (ca. 2 cm)  
3 el ketjap manis  
4 tn knoflook  
2 lomboks, rode  
1 maggiblokje  
2 tl maïzena  
4 cl olie  
1 paprika, rode  
3 rawits, rode (=pepertjes)  
3 tomaten  
6 uitjes, lente-  
3 dl water  
500 g vlees, varkens-

### Bereiding.

Snijd het varkensvlees in reepjes.  
Meng de asem met het water.  
Wrijf de knoflook, lomboks en maggiblokje in een vijzel fijn tot een pasta (=boemboe).  
Rasp de gember.  
Meng in een kom de boemboe, asemwater, gember en maïzena.  
Marineer het vlees gedurende 2 uren in het mengsel.  
Snijd de lente-uitjes fijn.  
Snijd de paprika fijn.  
Snijd de rawits in reepjes.  
Ontvel de tomaten.  
Verwijder het witte hart uit de tomaten.  
Snijd de tomaten in stukjes.  
Verhit de olie in een wadjan.  
Bak het vlees gedurende 10 min. in de wadjang.  
Scheep het vlees uit de wadjan.  
Verhit opnieuw wat olie in de wadjan.  
Bak de uitjes, paprika en rawits gedurende 2 min. in de wadjan.  
Voeg het vlees, tomaten, marinade en ketjap toe aan het ui-mengsel.  
Bak alles nog eens 5 min. tot dat de saus is ingedikt.  
Roer tot slot het citroensap door de saus.

### Tips:

Serveer het gerecht op voorverwarmde borden met noedels en atjar taugé.  
Geef er een goed gekoeld glas pils bij.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Stooftijd:** 2½ u.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Bbq-geitenkaasspiesen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
deKaasSpecialist.nl

### Ingrediënten

6 pl ham, rauwe  
(bijvoorbeeld Serrano)  
12 olijven, knoflook-,  
grote, groene  
½ paprika, gele  
6 satéprikkers  
12 tomaatjes, sud 'n sol  
300 g WeideGeit® Mild,  
plat stuk

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

### Bereiding.

Week de satéprikkers een uur in koud water.  
Snijd de paprika in 12 gelijke stukken.  
Snijd de geitenkaas in 12 gelijke blokjes.  
Snijd de plakken ham doormidden.  
Vouw in iedere helft ham een blokje kaas.  
Zorg dat de kaas goed is ingepakt!  
Rijg een blokje geitenkaas met ham, sud 'n sol  
tomaatje, olijf, stukje paprika, blokje  
geitenkaas met ham, sud 'n sol tomaatje, olijf  
en stukje paprika aan een prikker.  
Herhaal dit voor de overige prikkers.  
Rooster de spies enkele min. rondom op de  
barbecue.



Sud 'n sol tomaatjes



## Beenham.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Belgische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Carta-Anton**

### Ingrediënten

**1 beenham**  
**100 g bessen, blauwe**  
**75 g 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**

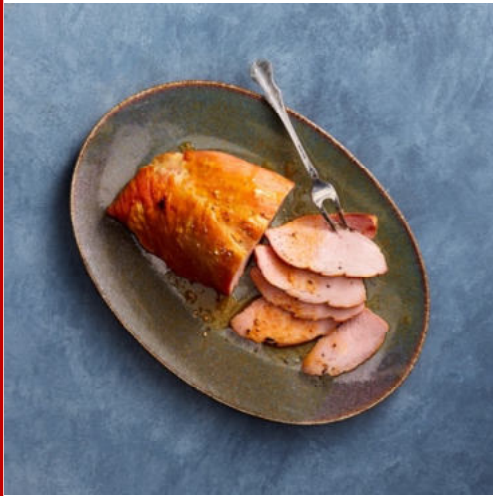
### Bereiding.

Verhit de boter in een koekenpan.  
Bak de ham aan alle kanten lichtbruin aan.  
Neem de beenham uit het bakvet (= te gebruiken om rozemarijnsaus te maken).  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Leg het vlees op een ovenschaal en dek af met aluminiumfolie.  
Zet de schaal gedurende 30 min. in de oven.  
Bestrooi de ham met de blauwe bessen.

### Tip:

Serveer met bijv. rozemarijnsaus.

## Beenham met honing-mosterdmarinade.



**Menugang:** Hapje,  
hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:**  
• 12 (hapje)  
• 4 (hoofdgerecht)  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

580 g ham, been-  
1 el honing, vloeibare  
2 el mosterd, Dijon-  
1 el olie, zonnebloem-  
  
- ovenschaal 20x20 cm

### Bereiding.

Vet de ovenschaal van in.  
Meng de mosterd met de honing.  
Dep de ham droog en bestrijk deze rondom met de marinade m.b.v. de bolle kant van een lepel.  
Leg de ham in de ovenschaal en laat deze afgedekt 2 uur marineren in de koelkast.  
Verwarm de oven voor tot 220°C.  
Zet de ham 10 min. in het midden van de oven.  
Verlaag de temperatuur naar 180°C en laat de beenham in nog 45 min. gaar worden (keer de ham halverwege met een vork).  
Leg de ham op een mooie plank of schaal en snijd hem aan tafel in dunne plakken.

*Voedingswaarde p.p. o.b.v. 12 pers.*

Bereidingstijd: 5 min.  
Oventijd: 55 min.  
Wachttijd: 2 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 62  
Eiwit: 9 g  
Koolhydraten: 2 g  
w/v suikers: 1 g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: 0 g  
Groente: - g  
Zout: 0,7 g

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



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Oventijd:** 55 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Blutwurstgröstl - bloedworst met gebakken aardappelen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Oostenrijkse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Anton

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
600 g bloedworst  
2 tn knoflook  
- majoraan  
- peper  
50 g spek, gerookte  
100 g uien  
2 el vet (boter of olie)  
- zout

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

### Bereiding.

Haal het vel van de bloedworst af en snijd het in vinger dikke plakken.  
Kook de aardappelen in de schil, schil ze daarna en snijd ze in blokjes van ongeveer 2 cm (of in schijfjes).  
Snipper de uien fijn.  
Verhit een grote pan met vet en bak hierin de plakjes bloedworst, uien en de fijn gesneden spek.  
Voeg de aardappelen toe en breng het op smaak met knoflook, majoraan, zout en peper.  
Bak dit, al roerend, goed door.

### Tip:

Dit gerecht kunt u met zuurkool of een salade serveren.

## Boerenkoolhutspot met shoarma.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamp-  
pot-  
300 g boerenkool, gesneden  
50 g boter, room-  
500 g hutspotgroenten  
1 tn knoflook  
500 g shoarma, varkens-  
150 g yoghurt, Griekse

### Bereiding.

Smelt in een grote pan 25 g boter.  
Bak de hutspotgroenten 4 min.  
Verdeel de aardappelen en boerenkool over de hutspot groenten.  
Voeg voldoende warm water toe tot alles net is bedekt en breng aan de kook.  
Sluit de pan en kook de aardappelen met de groenten in 15 min. gaar.  
Smelt in een koekenpan de resterende 25 g boter.  
Bak de shoarma in 10 min. bruin en gaar.  
Doe intussen de yoghurt in een schaaltje.  
Pers de knoflook boven de yoghurt en meng goed.  
Breng de knoflookyoghurt op smaak met peper.  
Giet de aardappelen met de groenten af en vang een kop kookvocht op.  
Stamp ze met voldoende kookvocht tot een smeuije stamp-  
pot.  
Breng op smaak met versgemalen peper.  
Schep de stamp-  
pot op 4 borden.  
Verdeel er de shoarma over.  
Schep op elk bord een dot knoflookyoghurt.  
Serveer de rest van de knoflookyoghurt apart erbij.

Vorbereidingstijd: 5 min.  
Bereidingstijd: 20 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 570  
Eiwit: 35 g  
Koolhydraten: 62 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 18 g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Smaak:**  
**Bron:** AllerHande 2003-01

### Ingrediënten

300 g boerenkool, panklare  
1 blk bonen, witte bonen (840 g)  
100 g chorizoworst (stukje)  
1 pt fond, gevogelte (380 ml)  
2 kipfilets, gerookte  
1 el olie, olijf- (met knoflookaroma en chilipeper)  
- peper, zwarte, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

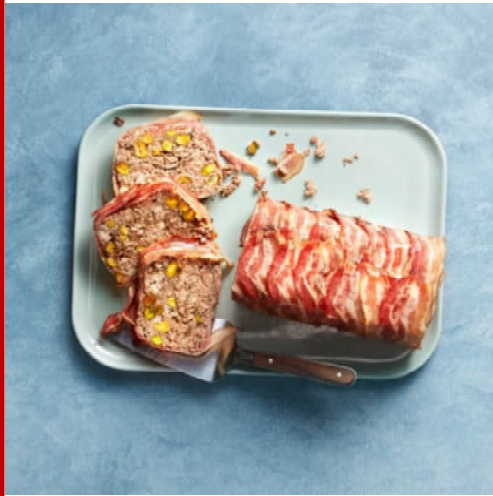
Snijd de chorizo in stukjes.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak hierin de chorizo 5 min. uit.  
Breng intussen in een grote pan de fond met 2 potten water aan de kook.  
Voeg de bonen en boerenkool toe.  
Laat de soep ca. 20 min. zachtjes koken.  
Snijd de kipfilet schuin in dunne plakjes.  
Roer de chorizo met het bakvet door de koolsoep.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Verdeel de soep over 4 borden.  
Leg de kipfilet in de soep.

### Tip:

Bestrijk dikke sneden brood met knoflookolie en chilipepers,  
Rooster ze krokant onder een voorverwarmde ovengrill.  
Serveer het brood bij 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

## Boerenpaté.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

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

Snipper de sjalotjes grof.

Snijd de bakbacon in stukjes.

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

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

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

Verwarm de oven voor tot 150°C.

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

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

Druk het vlees goed aan.

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

Dek goed af met aluminiumfolie.

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

Laat de paté in 90 min. gaar worden.

Verwijder de aluminiumfolie en giet het vocht af.

Laat de paté 2 uur afkoelen.

Dek de paté af met aluminiumfolie.

Zet er een paar blikken op voor het gewicht.

Laat de paté min 4 uur opstijven in de koelkast.

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

### Tips:

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

Lekker met geroosterd brood en cornichons.

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

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

---



## Broccolisoup met spek en roggebrood.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo 2010-1**

### Ingrediënten

**800 ml bouillon,**  
**groente-**  
**4 el crème fraîche**  
**1 kg broccoli, in roosjes**  
**1 el olie, plantaardige**  
**4 sn roggebrood**  
**4 pl spek, ontbijt-**

**Bereidingstijd: 10-20**  
**min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 240**  
**Eiwit: 12 g**  
**Koolhydraten: 21 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 12 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 5 g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Bak het ontbijtspek knapperig in de olie en laat het uitlekken.  
Breng de groentebouillon aan de kook en kook hierin de broccoli in ongeveer 8 min. gaar.  
Pureer de broccoli met een beetje bouillon in de blender of met de staafmixer.  
Voeg net zoveel van de bouillon toe tot u een mooie crèmige soep heeft.  
Warm de soep voor het serveren op.  
Serveer de soep met de plakjes ontbijtspek erop en met een sneetje roggebrood met boter.  
Voor een extra romige soep serveert u per persoon een eetlepel crème fraîche bij de soep.

## Broodje beenham met warme zuurkool.



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

### Ingrediënten

- alfafa  
4 x 80 g beenham met honing-mosterdsaus  
1 komkommer  
15 g peterselie, verse  
4 pistolets  
500 g zuurkool, naturel

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 294  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de peterselie fijn.  
Snijd de komkommer in dunne plakjes en bestrooi ze met wat zout en peper.  
Verwarm de zuurkool volgens de aanwijzingen op de verpakking in een kleine pan of magnetron.  
Verwarm de bakjes beenham met saus volgens de aanwijzing op de verpakking in de magnetron.  
Laat de zuurkool uitlekken en mengen de zuurkool met de peterselie.  
Breng de zuurkool op smaak met wat zout en peper.  
Halveer de pistoletjes.  
Beleg elke helft met plakjes komkommer, wat zuurkool en wat beenham met saus.  
Leg de pistolethelften op 4 platte borden.

## Bulgaars stoofpotje.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Frans Huits

### Ingrediënten

2 dl bouillon, vlees- (van tablet)  
40 g boter  
1 tl djinten (komijn)  
1 tn knoflook  
2 paprika's, groene  
½ tl paprikapoeder  
1 tl peper, zwarte, gemalen  
1 el peterselie  
1 kbk room, zure  
1 tl sambal oelek  
1 tomaat  
1 el tomatenpuree  
2 uien  
500 g varkenslapjes, magere  
1 dl wijn, rode

### Bereiding.

Snijd het vlees in blokjes.  
Pel en snipper de uien.  
Verhit boter in braadpan en fruit de ui goudgeel.  
Pers het teentje knoflook erboven uit.  
Voeg het vlees toe en bak dit al omscheppend lichtbruin.  
Roer paprikapoeder, peper, djinten, sambal en tomatenpuree erdoor.  
Voeg de bouillon en wijn toe.  
Breng het geheel aan de kook en laat het 30 min. zachtjes stoven.  
Snijd de paprika's en tomaat in stukken.  
Voeg ze aan het vlees toe en stoof het gerecht in 15 min. zachtjes gaar.  
Roer de zure room erdoor en strooi de peterselie er over.

### Tip:

Lekker met rijst.

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

## Camembert-crostini met peer en pancetta.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Cerdo al pimentón - gemarineerde blokjes varkenshaas.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

2 tn knoflook, uit de pers  
2 el olie, olijf-  
1 tl oregano, gedroogde  
1½ tl paprikapoeder, gerookt (pimentón)  
- peper, zwarte, vers gemalen  
5 el sherry, medium  
2 varkenshaasjes, in blokjes gesneden  
- zout

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

### Bereiding.

Roer een marinade van alle ingrediënten. Marineer de varkenshaasblokjes minimaal 4 uur, maar liefst een heel etmaal. Verhit een koekenpan met dikke bodem (niet te heet: de paprika verbrandt gauw). Roerbak de varkenshaasblokjes totdat ze net gaar zijn (ruim 5 min.). Serveer de tapas meteen.

### Tip:

Pimentón is verkrijgbaar bij gespecialiseerde kruiden- en specerijenwinkels en via diverse websites. Kun je geen pimentón vinden, gebruik dan 1½ tl mild paprikapoeder en 1 tl pikant paprikapoeder.

## Chinees geroosterd buikspek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: DeDagelijkseKost.nl

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

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

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

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

Wrijf hierna de zwoerd goed droog.

Wrijf hierna het vlees in met de kruidenmix.

Bewaar het vlees in de koelkast voor minimaal 8 uur.

Laat de airfryer voorverwarmen tot 180°C.

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

### Tip:

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

## Chinese spareribs met pikante dipsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Chinese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel /-Stank**  
**Bron:** MenuOpMaat

### Ingrediënten

2 kg spareribs, vlezige, niet te vette

#### Voor de marinade:

1 el Chinees vijfkruidenpoeder  
200 ml Hoisinsaus  
4 el honing, vloeibare  
4 tn knoflook, fijngehakt  
1 el olie, zonnebloem-  
50 ml sherry, droge  
2 el siroop, gember-

#### Voor de dipsaus:

200 ml Hoisinsaus  
2 tn knoflook, uitgeperst  
1 el olie, zonnebloem-  
2 tl sambal manis  
2 el siroop, gember-

### Bereiding.

Begin met het lossnijden van de ribbetjes (als ze allemaal los zijn, kan de marinade rondom het beste intrekken en wordt je gerecht het meest smaakvol).

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een grote schaal, roer goed en smeer de ribbetjes in met de saus.

Marineer de spareribs gedurende 24 uur.

Leg de ribbetjes met hun marinade op een ruime bakplaat en plaats deze in een (hetelucht)oven van 225°C.

Bedruij de spareribs het eerste half uur regelmatig met de marinade en draai ze af en toe om.

Je zult zien, dat ze langzaam maar zeker wat vet beginnen los te laten, dat de marinade verdunt.

De ribbetjes gaan er een beetje in liggen koken in plaats van bakken.

Verwijder daarom na het eerste half uur de helft van de marinade.

Bak de ribbetjes nog dik een half uur.

Blijf ze draaien, zodat ze aan alle kanten krokant worden.

Zet de oven op een lagere temperatuur als ze te donker dreigen te worden.

Houd je ondertussen bezig met het maken van de dipsaus.

Verhit in een pannetje de olie en fruit hierin zachtjes de knoflook.

Voeg na 1 min. de andere ingrediënten toe en roer totdat er een gladde saus ontstaat.

Plaats bij elk bord een klein kommetje met dipsaus.

Serveer de spareribs op een mooie schaal.

### Tips:

Hoisinsaus is een dikke, zoete, pikante Chinese saus op basis van zwarte bonen. De saus bevat verder ingrediënten als knoflook, gember en peper. Hoisinsaus vind je in de meeste supermarkten en in oosterse winkels.

Dit gerecht kun je uren van tevoren voorbereiden en na (of tijdens) het voorgerecht opnieuw verwarmen.

**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

## Chinese stoombroodjes met gehakt.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

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

Voeg het gehakt toe en bak dit rul.

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

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

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

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

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

### Tip:

Lekker met chilisaus.



## Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.



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

### Ingrediënten

250 g bonen, tuin, geblancheerd (diepvries)  
1 brood, stok-, in plakken  
½ citroen, rasp en sap van  
½ tn knoflook, fijngehakt  
1 bl mozzarella, grote, in stukken  
1 hv munt  
4 el olie, olijf-  
75 g parmaham  
- peper  
- zout  
- zout, zee-, grof

### Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.  
Bestrijk het stokbrood met de olijfolie en rooster aan beide kanten knapperig onder de grill.  
Maal intussen de tuinbonen met de knoflook, munt, citroenrasp en -sap grof in een keukenmachine.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Verdeel de tuinbonenpuree over het stokbrood, leg er plakken parmaham op en verdeel de mozzarella erover.  
Besprenkel ze met wat extra olijfolie, grof (zee)zout en peper.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 480  
**Eiwit:** 23 g  
**Koolhydraten:** 48 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 20 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 6 g  
**Vezels:** 7g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 2,1 g

## Dadels met geitenkaas en spek.



**Menugang:** Hapje, snack  
**Keuken:** -  
**Personen:** 3-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Receptenplein.nl

### Ingrediënten

24 dadels  
(- honing)  
150 g kaas, geiten-  
24 pl ontbijtspek,  
gerookt (niet gerold)

**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.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de dadels overlangs open en haal indien nodig de pit eruit.  
Vul de dadels met stukjes geitenkaas.  
Scheep als de dadels van zichzelf niet erg zoet zijn een ½ tl honing over elke dadel.  
Rol de gevulde dadels in de plakjes ontbijtspek.  
Doe de dadels in een ovenvaste schaal en zet ze ca. 10 min. in de voorverwarmde oven en serveer ze warm.

### Tips:

Verse dadels zijn lang houdbaar en zijn, over het algemeen, zoeter dan de dadels die verpakt in de supermarkt te koop zijn.  
Honing is bij het gebruik van verse dadels dan ook meestal niet nodig.

## Doperwten met pancetta en peterselie.



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

### Ingrediënten

600 g doperwten, verse  
25 g pancetta of ontbijtspek in blokjes  
1 bs peterselie, fijngeknipt  
- zout

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.

Dop de erwten.  
Kook de erwten in ruim gezouten water in 10 min. gaar.  
Bak intussen de spekjes uit.  
Meng de gare doperwten met de spekjes en peterselie.

### Tip:

Serveer het gerecht met gebakken aardappelen.

## Doperwtensoepje met gerookte ham.



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

### Ingrediënten

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

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

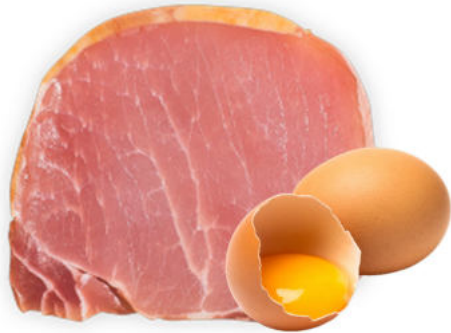
### Bereiding.

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

### Tip:

Vervang het plakje ham eens door een plakje  
fijngehakte zalm.

## Ei met casselerrib.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** dr. Frank

### Ingrediënten

50 g casselerrib, dikke  
plak  
2 eieren  
1 el olie  
- peper

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

### Bereiding.

Verhit de olie in de pan.  
Klop in een maatbeker de eieren los met de  
peper.  
Snijd de dikke plak casselerrib in blokjes.  
Bak in de olie eerst de blokjes casselerrib  
rondom bruin.  
Giet dan het eimengsel erbij en bak het geheel  
gaar.

## Ei met spiesjes.



**Menugang: Brunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Vrouw**

### Ingrediënten

**4 eieren**  
**8 hamblokjes**  
**8 kaasblokjes**  
**- olie**  
**- salieblaadjes**

### Bereiding.

Roerbak enkele salieblaadjes in hete olie.  
Rijg steeds 2 blokjes ham en 2 blokjes kaas met daartussen salieblaadjes aan een cocktailprikker.  
Kook de eieren 3 min.  
Snijd het kapje van de eieren.  
Leg op elk ei een spiesje.

**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**

## Ei-ham-kaas-stokbrood.



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

### Ingrediënten:

4 eieren  
4 pl ham, achter-, ronde  
40 g kaas, jong belegen,  
geraspte  
5 g peterselie, platte  
1 stokbrood, wit (afbak)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Snijd met een scherp mesje 4 ronde gaten van ca. 10 cm doorsnee uit het onafgebakken stokbrood en haal er het brood uit.  
Let op! Snijd niet door tot de bodem.  
Leg in elk gat 1 plak ham.  
Breek vervolgens boven elk gat 1 ei.  
Bak het stokbrood 20 min. in het midden van de oven.  
Verdeel na 15 min. oventijd de kaas over de eieren en laat het stokbrood nog 5 min. bakken.  
Snijd intussen de peterselie fijn.  
Neem het stokbrood uit de oven en leg het op een plank of schaal.  
Bestrooi het met de peterselie en serveer het stokbrood.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 270**  
**Eiwit: 18 g**  
**Koolhydraten: 26 g**  
**w/v suikers: 0 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 4 g**  
**Vezels: 2 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 1,3 g**

## Frankfurter worst-kaastosti.



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

### Ingrediënten

4 sn brood, wit-  
4 pl kaas  
- tomatenketchup òf  
mosterd  
4 worstjes, Frankfurter

### Bereiding.

Laat de worstjes uitlekken.  
Besmeer de kaas met tomatenketchup òf  
mosterd.  
Rol elk worstje in een plak kaas.  
Verdeel de rolletjes kaas over 2 sn brood.  
Leg de 2 overige sneetjes op de rolletjes kaas.  
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

### Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2  
sneetjes bruinbrood.

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



## Galia meloen met ham en Porto I.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

Snijd de meloen in tweeën en snijd getande randen aan elke helft.  
Haal, met een mesje voor aardappelnootjes, bolletjes uit de meloen en vul hiermee de halve meloenen op.  
Giet de Porto over de meloenbolletjes.  
Hak de walnoten en strooi ze over de meloen.  
Leg de meloenhelften op borden en schik er de sneden ham mooi naast.



## Gebakken knolselderij met hammousse.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: 1000 Bierrecepten

### Ingrediënten

1 el bieslook, fijngehakte  
2 el boter, room-  
1 dl Budels goudblond (flesje van 33 cl) 150 g ham, gekookte  
150 g ham, licht gerookte  
1 knolselderij  
4 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
½ dl room  
1 ui  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Schil de knolselderij en snijd in plakken van 1 cm. dikte.  
Breng water met een snufje zout aan de kook. Kook hierin de plakken knolselderij beetgaar en laat afkoelen.  
Bak de plakken vervolgens om en om in een mengsel van 1 el boter en 3 el olie, tot beide kanten lichtbruin van kleur zijn.  
Houd de plakken warm.  
Schil de ui en snijd in blokjes.  
Verhit 1 el boter en 1 el olie in een koekenpan. Laat hierin de blokjes ui glazig worden.  
Snijd de ham in stukjes en roer deze samen met het bier door de ui.  
Verwarm het mengsel 10 min. goed.  
Pureer het mengsel vervolgens met de staafmixer of in de blender.  
En breng de mousse op smaak met peper en zout.  
Roer tenslotte de room erdoor.  
Laat de mousse op een koele plek of in de koelkast opstijven.  
Besmeer vervolgens de gebakken plakken knolselderij hiermee.  
Garneren de knolselderij met de fijngehakte bieslook.

### Tip:

Serveer hierbij ciabattabrood of warme toast en drink er een goed gekoeld glas Budels Goudblond 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

## Gehakt met bamboescheuten en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Chinese  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Carta

### Ingrediënten

4 el azijn, rijst-, donkere  
200 g bamboescheuten  
500 g gehakt, varkens-  
6 el olie, plantaardige  
2 paprika's, rode  
2 paprika's, gele  
5 peperblaadjes, wilde-  
4 el saus, oester-  
2 el saus, vis-  
10 shii-takes, gedroogde  
1 bs uitjes, lente-  
50 g wolkenoren, gedroogde

### Bereiding.

Was de paprika's, dep ze droog en verwijder de zaadlijst en zaden.  
Week de shiitakes en wolkenoren en laat ze uitlekken.  
Snijd de paprika, de paddenstoelen en de bamboescheuten in dunne repen.  
Maak de lente-uitjes schoon, snijd ze in ringen, was ze en dep ze droog.  
Snijd het peperblad in reepjes.  
Verhit de helft van de olie in de wok en schroei het varkensgehakt op hoog vuur dicht.  
Bak het rul en blus het af met de rijstazijn en de vissaus.  
Neem het uit de pan en zet het apart.  
Bak de paprika's, de paddenstoelen en de bamboescheuten in de rest van olie.  
Voeg het gebakken vlees weer toe, giet de oestersaus erbij en bak het geheel 2 min.  
Meng tot slot de ringetjes lente-ui en de reepjes peperblad erdoor.

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

## Gemarineerd en gevuld varkensribstuk met pruimen en kruidenspätzli.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6-8  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Astrid Veltman

### Ingrediënten

#### Voor het vlees:

1-2 el bloem  
1 bouquet garni (1 winterwortel, 1 prei, 1 ui, 4 tn knoflook, 1 laurierblaadje en 4 kruidnagels)  
3 el olie, olijfpaper  
200 g pruimen, gedroogde, ontpitte  
1½ kg varkensribstuk, ontbeend  
1 fl wijn, rode, Zuid-Franse  
- zout  
(- aardappelzetmeel)

### Bereiding.

Maak met een aanzetstaal over de hele lengte in het vlees een gat en vul dit met de pruimen.

Verwarm de rode wijn met het bouquet garni en schenk dit, voordat het kookt over het vlees.

Marineer het vlees 24 uur in de koelkast.

Pureer de kruiden voor de spätzli en kneed ze met de bloem, eieren, zout, peper en nootmuskaat tot een glad deeg (tot het deeg bellen blaast).

Strijk het deeg met een paletmes op een houten plank uit.

Breng in een ruime pan water met zout en de olie aan de kook.

Laat het deeg in dunne reepjes in het water vallen en kook die 2-4 min.

Schep ze uit de pan, koel ze met koud water af en laat ze op een doek uitlekken.

Verwarm de oven voor op 190°C.

Neem het vlees uit de marinade, dep het met keukenpapier droog en bestrooi het met zout, peper en 1-2 el bloem.

Braad het vlees in een braadpan in 3 el olie rondom aan, blus af met de marinade en zet de pan in oven.

Schakel de oven terug naar 160°C en stoof het vlees in ± 60 min. gaar (schenk de marinade regelmatig over het vlees).

Neem het vlees uit de pan en houd het warm.

Laat de marinade tot een mooie saus inkoken en bind de saus eventueel met wat aardappelzetmeel.

Bak de spätzli voor het serveren in 30 g boter en breng ze op smaak met zout en peper.

### Ingrediënten (vervolg)

#### Voor de kruidenspätzli:

100 g bloem  
± 30 g boter  
2 eieren  
3-4 el kruiden, verse,  
fijngesneden (peter-  
selie, selderij, bieslook  
en dragon)  
- nootmuskaat  
2 el olie, olijf-  
- peper  
- zout

1 braadpan, ovenvaste

---

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

---

## Geroosterde bol met pesto-casselerrib.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Ham met knolselderijroomsaus.



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

### Ingrediënten

4 el boter, room-  
4 pl ham, gekookte, magere (à 125 g)  
1 el honing  
2 tn knoflook  
500 g knolselderij  
4 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
1 dl room, slag-  
1½ dl Westmalle Tripel  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Schil de knoflook.  
Pers de knoflook uit in een kommetje.  
Vermeng de knoflook met 2 el olie en honing.  
Schil de knolselderij en snijd de knolselderij in kleine blokjes.  
Smelt de boter in een pan en laat hierin de blokjes, met het deksel op de pan, 20 min. zacht stoven.  
Pureer de blokjes vervolgens in een blender of met een staafmixer.  
Doe de knolselderijpuree, samen met het bier terug in de pan.  
Laat het geheel gedurende 15 min. stoven.  
Roer tegen het einde van de stooftijd de slagroom erdoor.  
Breng de saus op smaak met peper en zout en houdt de saus warm.  
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak hierin de plakken ham om en om.  
Haal ze uit de pan en bestrijk ze met het knoflookmengsel.  
Verdeel de plakken ham en saus over voorverwarmde borden.

### Tip:

Serveer hierbij aardappelkroketjes en in boter gestoofde snijbonen of sperzieboontjes.



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.  
Snijd 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.



## Hamlapjes met Geuze en mosterd.



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

### Ingrediënten

2 el boter  
1 dl Geuze (of een ander smaakvol bier)  
250 g hamlap  
1 el mosterd  
1/2 dl room  
1 ui, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Wrijf het vlees in met zout.  
Bak de ui op een halfhoog vuur aan in de boter tot hij glazig is.  
Schuif de uitjes aan de kant.  
Bak de hamlap aan twee kanten tot de rauwe kleur verdwijnt.  
Giet de Geuze in de pan.  
Laat het vlees op een halfhoog vuur zonder deksel ca. 10 min. garen.  
Schuif het vlees af en toe eens rond.  
Draai het vlees af en toe eens om.  
Voeg de room toe.  
Laat de room wat indikken.  
Haal het vlees uit de pan.  
Snijd het vlees in dikke plakken.  
Meng de mosterd door de saus.  
Draai het vuur uit.  
Leg het vlees terug in de saus en serveer.



Bereidingstijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1048  
Energie kcal: 250  
Eiwit: 10 g  
Koolhydraten: 5 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 12 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Hamlappen in mosterdsaus met roergebakken andijvie.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

### Tip:

Vervang het water door wat witte wijn.

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

## Hamsteak met rozijnensaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** EenPersoonsKoken

### Ingrediënten

2 pl ham, kleine, 5 mm dik  
- melk  
- olie of boter

### Voor de saus:

90 ml cider of appelsap  
1 el citroensap  
1 mp gemberpoeder  
1 tl maïzena  
- peper  
15 g rozijnen  
1 snf zout

### Bereiding.

Week de plakken ham 30 min. in zoveel melk at ze net onderstaan.

Spoel ze af en dep de plakken droog.

Verwijder de vetrand van de rand en kerf/knip de randen in om te voorkomen dat ze bij het bakken omkrullen.

Verhit een klein beetje olie in een bakpan en bak hierin op een matig vuur de plakken ham 2 min. per kant.

Neem de plakken uit de pan en houd ze warm. Meng de maïzena met 1 el cider en blus de pan af met de rest van de cider.

Roer hier de gember en het citroensap door.

Giet hier, constant roerend, het maïzenamengsel bij en breng het geheel aan de kook.

Blijf roeren tot de saus dik is geworden.

Voeg de rozijnen toe en kook nog 5 min.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Warm de ham-plakken, indien nodig, weer op en serveer ze overgoten met de saus.

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Kooktijd:** 30 min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Hartige croissants.



**Menugang:** Brunch-, lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** TanteFanny

### Ingrediënten

100 g crème fraîche, met kruiden  
1 rl croissantdeeg (Tante Fanny - 360 g)  
1 ei  
200 g ham of spek, in blokjes  
- kaas, geraspte

**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.

Haal het croissantdeeg 5 min. voor bereiding uit de koelkast.  
Verwarm de oven voor: elektrische oven 170°C, heteluchtoven 160°C.  
Snijd het deeg langs de kartelranden los.  
Snijd de driehoeken 2 cm in aan de onderkant (korte zijde). Dan laten ze zich beter rollen.  
Meng de crème fraîche met de blokjes ham of spek.  
Verdeel het mengsel over de 6 croissants, iets onder het midden van de driehoek.  
Rol de croissants op en buig ze in een gebogen vorm.  
Leg ze met het bakpapier op de bakplaat.  
Bestrijk ze met het geklopte ei en strooi de kaas er overheen.  
Bak de croissants in het midden van de oven in ca. 15-20 min. goudbruin.

### Tips:

Bestrooi de croissants eens met sesamzaad, pompoen- of pijnboompitten.  
Vervang de ham of spek eens door gehakt met olijven.

## Hartige mini scones met roomkaas en prosciutto crudo.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

50 g boter  
1 ei, losgeklopt  
50 g kaas, oude,  
geraspte  
100 g kaas, room-  
10 g kruiden, verse,  
gemengde (naar keuze)  
300 g meel, bak-,  
zelfrijzend  
150 ml melk, karne-  
1 tl mosterd  
15 g noten, pistache-,  
fijngesneden  
50 g paprika's, in kleine  
blokjes  
100 g prosciutto crudo  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Meng het zelfrijzend bakmeel, zout, de boter, geraspte kaas, karnemelk, mosterd, kruiden, paprika en pistachenoten tot een deeg.  
Rol het deeg uit tot een dikte van 3 cm en verdeel het in 8 stukken.  
Vorm deze stukken tot 8 ronde scones.  
Leg de mini scones op een bakplaat, bestrijk met het losgeklopte ei en bak ze 15 min. in de voorverwarmde oven.  
Snijd de warme mini scones voorzichtig doormidden en beleg ze met roomkaas en prosciutto crudo.

### Tip:

Vervang de paprika eens door andere 'leftover'-groente.

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

## Hawaii met salami bammetje (airfryer).



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Maurina Nederlof-  
Hensens**

---

### Ingrediënten

**2 sch ananas**  
**2 boterhammen**  
**2 plk kaas**  
**2 plk salami**

---

**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.

Neem een boterham.  
Besmeer deze dun met wat boter.  
Doe er een plakje salami op.  
Doe er een plakje kaas op.  
Doe er een schijf ananas op.  
Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 200°C.  
Bak het bammetje even 4 min. op 200°C.

## Herfstpannenkoek met andijvie, spek en kaas.



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

### Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 886  
Eiwit: 32 g  
Koolhydraten: 61 g  
Suiker: 26 g  
Natrium: - mg  
Vet: 56 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: 28 g  
Vezels: 5 g  
Groente: 175 g  
Zout: 4,1 g

### Bereiding.

Smelt 15 g boter in een koekenpan.  
Bak het spek en de ui in 4 min. knapperig.  
Voeg de andijvie in porties toe en laat al omscheppend slinken.  
Besmeer intussen de pannenkoeken met stroop.  
Verdeel de andijvie met het spek en de kaas over de pannenkoeken.  
Rol ze los op.  
Smelt in 2 koekenpannen de rest van de boter.  
Leg de pannenkoeken in de boter.  
Bak de pannenkoeken, met een deksel op de pannen, 4-5 min. op een laag vuur, tot de pannenkoeken warm zijn en de kaas gesmolten is.  
Leg de pannenkoeken op 4 borden en serveer.

### Tip:

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

## Indiaans brood met chorizo en salsa.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Mexicaanse  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Mexicaans

### Ingrediënten

#### Voor het brood:

15 g bakpoeder  
225 g bloem  
10 g komijnzaadjes  
- olie, plantaardig, om te frituren  
15 g vet, bak-, plantaardig  
1 snf zout

#### Voor de chorizosaus:

2 aardappelen, rode  
450 g chorizo  
4 uitjes, lente-, gesnipperd

### Bereiding.

Zeef het bloem, bakpoeder en zout in een kom. Roer het bakvet en komijn door de bloem. Voeg zoveel water toe aan de bloem dat er een zacht, kleverig deeg ontstaat. Kneed het deeg. Laat het deeg afgedekt 15-20 min. staan. Verdeel het deeg in 8 stukken. Rol van de stukken op een met bloem bestoven oppervlak cirkels van 13 cm. doorsnede. Maak een kuiltje in het midden van iedere cirkel. Laat het deeg afgedekt 30 min. rusten. Kook de ongeschilde aardappelen. Breng de chorizo in een afgedekte pan water aan de kook. Zet het vuur laag. Kook de chorizo in ca. 10 min. gaar. Haal de chorizo uit het water. Verwijder het vel van de chorizo. Snijd de worst in stukken. Zet de stukken worst apart. Giet de aardappelen af. Laat de aardappelen afkoelen. Snijd de aardappelen in blokjes van 1 cm. Doe de knoflook, koriander, oregano, peper, zout en mosterd in een keukenmachine. Voeg het limoensap hieraan toe. Roer de saus glad. Giet, terwijl de machine nog draait, de olie bij de saus. Breng de saus op smaak met peper en zout. Verhit een laagje van 5-7 cm olie tot 190°C. Frituur een deeggrondje 30 sec. in de olie. Dompel het rondje onder met een metalen lepel. Draai het rondje om met de metalen lepel. Laat het deeggrondje uitlekken op keukenpapier, terwijl de rest wordt gefrituurd. Roer de chorizo, lente-ui en aardappel door elkaar. Maak het mengsel vochtig met wat salsa. Leg de sla op de broodjes. Schep wat chorizosaus over de sla. Schep de salsa op de saus. Leg een plak tomaat op de salsa. Strooi wat kaas op de tomaat.



### **Ingrediënten (vervolg)**

#### **Voor de salsa:**

- kaas, geiten-,  
verkruid  
1 tn knoflook  
25 g korianderblaadjes  
2 limoenen, sap van  
175 ml olie, plantaardige  
5 g oregano, verse (of  
majoraan)  
½ peper, groene of rode,  
zonder zaadjes  
- peper, versgemalen  
1 snf mosterdpoeder  
- sla, krop-, reepjes  
- tomaat  
1 snf zout

Vorbereidingstijd: 50  
min.

Bereidingstijd: 30 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

### **Tips:**

Serveer de broodjes met avocado, tomaat en  
uiensalade.

Gebruik korianderzaadjes i.p.v. komijn.

Neem zoete aardappelen i.p.v. rode  
aardappelen.

Vervang de geitenkaas door blauwe  
schimmelkaas.

## Indische speklappen met gesmoorde paksoi.



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

### Ingrediënten

75 ml ketjap manis  
2 tn knoflook  
4 el olie, zonnebloem-  
2 krp paksoi  
300 g rijst, zilvervlies-  
4 speklappen  
250 g tomaatjes, cherry-  
3 uien  
75 ml water

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 760  
**Eiwit:** 27 g  
**Koolhydraten:** 73 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 38 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verhit in een braadpan 2 el olie.  
Bak de speklappen in 2 min. per kant bruin en neem ze uit de pan.  
Fruit in het bakvet de helft van de ui met de knoflook 2 min.  
Schep de tomaatjes erdoor en bak 2 min. mee.  
Voeg de ketjap met het water toe, leg de speklappen weer in de pan en stoof ze afgedekt in 20 min. gaar.  
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de paksoi in brede repen; houd het witte en groene deel apart.  
Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olie.  
Fruit de rest van de ui 2 min.  
Schep het witte deel van de paksoi erdoor.  
Smoor de paksoi in 6 min. beetgaar.  
Neem intussen de laatste 5 min. het deksel van de speklappen en laat het stoofvocht tot de gewenste dikte inkoken.  
Schep ten slotte het groene paksoi erdoor en smoor nog 1 min.  
Verdeel de rijst met de paksoi over 4 borden.  
Schep de speklappen met het stoofvocht erbij.

## Kaas-hamtosti.



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

### Ingrediënten

- boter  
4 sn brood, wit-  
2 pl ham, gril- of  
schouder-  
4 pl 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

### Bereiding.

Besmeer de boterhammen met boter.  
Leg kaas op 2 sn brood.  
Leg de ham op de kaas.  
Leg de rest van de kaas op de ham.  
Leg de 2 overige sneetjes op de kaas.  
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

### Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2  
sneetjes bruinbrood.  
Smeer de plakken kaas in met mosterd òf  
tomatenketchup.

## Kabeljauw met knapperige bacon.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

### Tip:

Lekker met gekookte worteltjes.

### Wijntip:

Canaletto, Pinot Grigio, wit, droog, Italië.

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

## Kai jiaw song kreung - omelet met varkensgehakt.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Thaise  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Royal Favourite Dishes

### Ingrediënten

3 eieren  
100 g gehakt, varkens-  
3 el nam pla (vissaus)  
- olie, scheutje  
1 tomaat, vocht en zaad  
verwijderd, in stukjes  
1 ui, in flinters gesneden

**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.

Bak het gehakt en de ui in wat olie snel los. Stop als de roze kleur van het gehakt verdwenen is. Laat het gehakt wat afkoelen. Meng het gehakt in een kom met de andere ingrediënten. Verhit een koekenpan flink met een nieuw scheutje olie. Giet het ei-gehakt-mengsel in de koekenpan. Niet scheppen zoals bij een Franse omelet, maar braaf wachten tot het mengsel gestold is. Draai tussentijds het vuur lager. Draai de omelet met hulp van een deksel of andere pan om en laat ook de andere kant garen.

### Tip:

Serveer er evt. wat witte rijst bij.

## Karbonade met druivensaus en zuurkoolstampot.



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

### Ingrediënten

700 g aardappelen, kruimige  
1 el bloem  
¼ blk bouillonblokje, kippen-  
20 g boter  
200 g druiven, witte  
500 g karbonade, schouder-  
400 g knolselderij  
100 ml melk  
1 el mosterd  
1 el olie, olijf-  
- peper  
3 uien, rode  
100 ml wijn, witte, droge  
- zout  
500 g zuurkool, verse

### Bereiding.

Laat de zuurkool 20 min. in 100 ml water stoven met het deksel op de pan.  
Schil de aardappelen en de knolselderij en snijd ze in gelijke stukken.  
Kook de groenten in 20 min. gaar en giet ze daarna af.  
Voeg 100 ml melk toe aan de pan en breng aan de kook.  
Voeg de zuurkool toe en stamp het geheel tot een grove puree.  
Maak de druiven schoon, halveer ze en verwijder de pitjes.  
Snijd de uien in halve ringen.  
Verhit de olijfolie en de boter op een hoog vuur in een ruime koekenpan.  
Bestrooi de schouderkarbonades met zout en peper en bak ze 2 min. aan.  
Voeg de uien toe en laat ze op een matig vuur 8 min. bakken.  
Neem het vlees uit de pan en houd de karbonades warm.  
Strooi de bloem in de bakpan en bak dit even mee.  
Voeg de mosterd, witte wijn, het verkruimelde bouillonblokje, 2½ ml water en de druiven toe.  
Roer goed door en laat de saus 3 min. stoven.  
Serveer de stampot met de karbonades en de druivensaus.

**Bereidingstijd:** 45 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Kipstukjes met spek (airfryer).



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Sylphia.nl**

---

### Ingrediënten

**1 kipfilet**  
**100 g spek, ontbijt-**

---

**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 kipfilet in kleine blokjes, iets groter dan een dobbelsteen.

Omwikkel ieder blokje met een plakje ontbijtspek.

Bak de kipstukjes in op 16-18 min. op een temperatuur op 200°C.

## Knoflookstokbrood met salami.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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



## Mango met ricotta en Jambon d'Ardenne.



Menugang: -  
Keuken: Spaanse  
Personen: 8  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

12 bl basilicum  
12 pl jambon d'Ardenne  
1 mango, grote  
- olie, basilicum-olijf  
200 g ricotta

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 184  
Eiwit: 14 g  
Koolhydraten: 11 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 9 g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil de mango.  
Snijd de rijpe mango in 12 delen.  
Schep op elk partje wat ricotta en een blaadje basilicum.  
Rol er een plakje ham omheen.  
Maak de mangotapas af met basilicum-olijfolie.

## Nasi met vleesreepjes en boontjes.



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

### Ingrediënten

250 g hamlappen  
250 g haricots verts  
2 el ketjap asin  
2 tn knoflook  
1 zk mix voor nasi goreng  
2½ el olie, wok-  
1 paprika, rode  
1 paprika, gele  
1 peper, rode  
350 g rijst, basmati-  
3 el seroendeng  
100 g taugé  
175 g uien  
- zout

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2710  
**Energie kcal:** 645  
**Eiwit:** 28 g  
**Koolhydraten:** 97 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snipper de uien.  
Snipper de knoflook.  
Ontzaad de peper.  
Snijd de peper in ringetjes.  
Snijd de hamlappen in stukjes.  
Wel de mix.  
Maak de haricots verts schoon.  
Snijd de paprika in stukjes.  
Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Verhit de olie in een wok.  
Fruit de ui met de knoflook en de peper al omscheppend goudgeel en glazig.  
Bak de hamlapjes al omscheppend 5 min.mee.  
Schep de geweldige mix, de haricots verts en de paprika erdoor.  
Bak alles tot dat de groenten beetgaar zijn.  
Voeg de rijst, de taugé en de ketjap toe.  
Roerbak tot dat de nasi door en door warm is.

### Wijntip:

Sacred Hill, Licht droge rosé, Australië.

## Nem ran - Vietnamese keizerlijke loempiaatjes.



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

### Ingrediënten

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

### Voor de vulling:

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

### Bereiding.

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

Laat de glasvermicelli uitlekken.  
Druk de vermicelli tussen vellen keukenpapier  
droog.  
Snijdt 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**

---

## Niertjes in sherrysaus.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

2 el bloem  
¼ l bouillon, vlees-,  
warme  
- citroenschil  
2 tn knoflook, uitgeperst  
1 kruidnagel  
1 laurierblaadje  
500 g nieren, varkens-  
2 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
1 el peterselie,  
fijngesneden  
½ l sherry, droge  
1 ui, fijnggehakt  
- zout

### Bereiding.

Zet de nieren op met koud water, laat ze aan de kook komen en spoel ze daarna met koud water af.

Snijd ze open en verwijder met een scherp mesje alle vetdeeltjes.

Verhit de olijfolie en bak de in plakjes gesneden nieren rondom bruin.

Bestrooi ze met zout en peper, doe er de ui en de knoflook bij en fruit die 5 min. mee.

Bestrooi het vlees en de ui met de bloem, laat die even kleuren en giet er al roerend de bouillon en de sherry bij.

Doe het laurierblad, de kruidnagel en de citroenschil in de saus.

Laat het vlees 30 min. zachtjes stoven.

Verwijder vlak voor het opdienen de citroenschil, de kruidnagel en het laurierblad en roer er de peterselie door.

### Tip:

Serveer er saffraanrijst 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

## Oosterse stampot met Chinese kool en spekjes.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige  
150 g hamreepjes  
1 kool, Chinese  
1 kp kruidenpasta Nasi  
& Bami speciaal (Knorr)  
1 el olie, wok-  
125 g spekreepjes,  
magere  
2 uien  
- zout

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 2290**  
**Energie kcal: 545**  
**Eiwit: 21 g**  
**Koolhydraten: 74 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 18 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Snijdt de aardappelen in stukken.  
Maak de uien schoon.  
Snipper de uien.  
Kook de aardappelen in water met zout gaar.  
Snijdt de kool in repen.  
Was de kool.  
Laat de kool goed uitlekken.  
Verhit de olie en bak de spekreepjes 3 minuten.  
Voeg de ui toe.  
Bak al omscheppend tot dat de uien goudgeel en glazig zijn.  
Scheep de kool erdoor.  
Roerbak het geheel ca. 3 minuten.  
Voeg de kruidenpasta en 1 dl heet water toe.  
Laat het geheel op een laag vuurtje pruttelen tot dat de kool beetgaar is.  
Giet de aardappelen af.  
Stamp de aardappelen fijn.  
Scheep het koolmengsel en de hamreepjes erdoor.

### Wijntip:

Jean Balmont, Cabernet France, droge rosé, Frankrijk.

## Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.



**Menugang:** Bij-, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** MAWI

### Ingrediënten

#### Voor de spiesen:

- marinade, Oosterse  
1 paprika, groene, zaden verwijderd, in stukken (3 x 3 cm)  
(evt. 4 pepers, rode, in de lengte gehalveerd, zaden verwijderd)  
500 g varkenshaas, in blokjes (3 x 3 cm)

- spiesen, metalen of houten

### Bereiding.

#### Spiesen:

Meng de blokjes varkenshaas goed met de marinade en zet ze minimaal 1 uur in de koelkast.  
Laat het vlees uitlekken en dep ze droog.  
Rijg de varkenshaas met de paprika en peper om en om aan de spiesen.  
Rooster ze op een hete barbecue in 5-7 min. gaar.  
Draai ze regelmatig om.

#### Aziatische tomatensaus:

Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook ca. 3 min.  
Voeg de tomatenpuree toe en giet na 1 min. de gepureerde tomaten erbij.  
Breng de saus op smaak met ketjap, gembersiroop en sambal.

#### Tip:

De saus is koud en warm erg lekker.

**Ingrediënten (vervolg):**

**Voor de saus:**

2 el gembersiroop  
1 el ketjap manis  
1 tn knoflook, geperst  
1 el olie  
2 tl sambal oelek  
1 dl tomaten,  
gepureerde (blik)  
1 el tomatenpuree  
1 ui, kleine, gesnipperd

---

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

---



## 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.

## Pasta carbonara met beenham en asperges.



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

### Ingrediënten

1 bs asperges, groene  
500 g asperges, witte  
250 g beenham, in reepjes  
2 eieren  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, krul-, gehakte  
250 g tagliatelle  
1 dl slagroom, light  
- zout

### Bereiding.

Snijdt van de asperges het onderste houtige deel af.  
Schil de witte asperges met een dunschiller rondom (vanaf de kop).  
Kook de witte asperges in 15 min. gaar in ruim water met 1 tl zout.  
Kook de groene asperges gaar in 6-8 min.  
Kook de tagliatelle gaar volgens de verpakking.  
Roer de eieren los met de slagroom.  
Breng het eimengsel op smaak met wat peper en zout.  
Giet de tagliatelle af.  
Roer het eimengsel met de reepjes ham door de pasta.  
Schep de pasta op 4 (voorverwarmde) borden.  
Verdeel de asperges over de pasta.  
Garneer de borden met wat peterselie.

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 448  
**Eiwit:** 25 g  
**Koolhydraten:** 52 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 7 g  
**Vezels:** 4 g  
**Zout:** - g

## Pasta met hamsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** SamsonHuisarts.com

### Ingrediënten

2 ael bloem, patent-  
200 ml champignonsoep,  
gebonden  
100 g hamreepjes  
50 g kaas, 20+, geraspte  
- knoflookpoeder  
- kruiden, Italiaanse  
80 g pasta, witte (bijv.  
Farfalle)  
1 zk sla, veld-

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

### Bereiding.

Kook de pasta gaar en giet hem af.  
Doe intussen een beetje van de  
champignonsoep in een steelpannetje en roer  
er 2 afgestreken eetlepels patentbloem door.  
Voeg al roerend (niet op het vuur) de rest van  
de soep toe.  
Voeg vervolgens wat knoflookpoeder en  
Italiaanse kruiden toe.  
Zet het mengsel op een zacht vuurtje en blijf  
roeren totdat het mengsel kookt.  
Roer er vervolgens een mooie saus van.  
Heb je per ongeluk teveel bloem gebruikt en  
wordt de saus daarom te dik, voeg dan een  
beetje water toe.  
Voeg vervolgens de hamreepjes toe.  
Leg de veldsla op bordjes.  
Doe er vervolgens de pasta op.  
Overgiet de pasta met de hamsaus.  
Strooi er de geraspte kaas op.

## Pitatosti met kaas, parmaham en geroosterde paprika.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Lekkerbekken met  
'n knipoog**

### Ingrediënten

3 tk basilicum  
4 broodjes, pita-, groot  
4 pl ham, Parma-  
4 pl kaas, jong belegen  
1 paprika, geroosterde,  
pot

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 950**  
**Energie kcal: 225**  
**Eiwit: 12 g**  
**Koolhydraten: 24 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 9 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

**Snijd de pitabroodjes open.**

**Beleg ze met een plak jong belegen kaas, een plak parmaham en een paar reepjes geroosterde paprika.**

**Verdeel er wat blaadjes basilicum over.**

**Dek af met de andere helft van de pitabroodjes.**

**Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.**

## Poffertjeshapje met geitenkaas, honing en prosciutto.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

Zeef het zelfrijzend bakmeel en meng met het zout.

Voeg melk, geitenkaas, honing en ei toe.

Mix het geheel tot een glad beslag.

Bestrijk de kuiltjes van een warme poffertjespan met gesmolten boter.

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

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

Bak deze kant goudbruin.

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

Verdeel ze over 4 borden.

Garneer met een klein blaadje basilicum.

## Porc appleplum.



**Menugang:** Amuse-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 10  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Makro

### Ingrediënten

4 sn brood, geroosterd,  
in repen  
½ Granny Smith,  
geschild, in kleine  
blokjes  
100 g ham, serrano  
1 el peterselie, platte,  
fijngesneden  
450 g pulled porc  
30 g pruimen,  
gedroogde, klein  
gesneden  
4 tomaten, gedroogde,  
in kwarten

*Pulled porc met knapperige ham, appel,  
gedroogde pruimen en tomaat.*

### Bereiding.

Leg de serranoham op een bakplaat en bak  
krokant in een oven op 180°C.  
Maak de pulled porc warm volgens de  
aanwijzing op de verpakking.  
Pluk de pulled porc en meng met de appel,  
pruimen, platte peterselie en tomaat.  
Verdeel dit over de amuseglaasjes en steek er  
een stukje serranoham in.  
Serveer met een reepje geroosterd brood.

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

## Raapstelenstampot met katenspek en bosui.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slink**  
**Bron: AllerHande 2000-03**

### Ingrediënten

125 g kaas, room-,  
kruiden-knoflook-  
150 g katenspek  
230 g Maggi  
aardappelpuree à la  
minute voor stampot  
- peper, versgemalen  
400 g raapstelen  
3 uien, bos-

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 335**  
**Eiwit: 13 g**  
**Koolhydraten: 23 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: 570 mg**  
**Vet: 20 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 10 g**  
**Vezels: 4 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Snijd de worteltjes van de raapstelen.  
Was de raapstelen, sla ze droog en snijd ze in reepjes.  
Breng in een pan een ½ l water aan de kook.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.  
Snijd de katenspek in reepjes.  
Verwarm, al omscheppend, de spek in een droge koekenpan.  
Voeg, al roerend, de aardappelpureepoeder aan het kokende water toe.  
Blijf roeren tot een smeuïge puree ontstaat.  
Roer de roomkaas en de spekreepjes door de puree.  
Scheep de raapstelen en de bosui erdoor.  
Warm de stampot, al roerend, zachtjes op.  
Breng de stampot op smaak met peper.

## Roerbak hutspot met pittige spekjes.



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

### Ingrediënten

300 g aardappelen, zoete  
6 el ketjap  
2 tn knoflook  
1-2 el olie, zonnebloem-  
1 tl sambal  
250 g speklappen  
2 uien, grote  
2 wortels, grote

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 3251  
**Energie kcal:** 774  
**Eiwit:** 29 g  
**Koolhydraten:** 61 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 47 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de speklapjes in reepjes.  
Pel de knoflook en knijp de teentjes uit boven de speklapjes.  
Voeg 4 el ketjap en 1 tl sambal toe.  
Meng het geheel goed, dek het vlees af en laat het 1 uur in de koelkast marineren  
Schil de zoete aardappelen en de winterwortels.  
Snijd ze in reepjes van ½ cm dikte.  
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.  
Laat de speklapjes uitlekken en dep ze droog.  
Laat een wok of ruime braadpan heel heet worden.  
Schenk de olie erin en laat ook deze heet worden.  
Roerbak de reepjes spek 4 min. op een hoog vuur.  
Scheep het vlees uit de pan.  
Doe de zoete aardappelen, wortelen en uien in de wok en roerbak ze 5 min. op een hoog vuur.  
Voeg de spekreepjes, 2 el ketjap en 3 el water toe en roerbak het geheel nog 2 min.

### Tip:

Lekker met grof gehakte peterselie of koriander erdoor.



## Rösti met spek en ui.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

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

## Salami, banaan en kaastosti.



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

### Ingrediënten

1 banaan, in plakjes gesneden  
4 sn brood, wit-  
- cayennepeper  
2 pl kaas  
2-4 pl salami

### Bereiding.

Verdeel de plakjes salami, de banaan en de kaas over 2 sneetjes brood.  
Strooi wat cayennepeper over de kaas.  
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.  
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

### Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood.

**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

## Satémarinade voor varkensvlees.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** Voor 1 kg.  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Jeroen

### Ingrediënten

½ citroen  
1 tl djinten  
2 el ketjap  
1 tl ketoembar  
2 tn knoflook  
12 tl laos  
2 el olie, zonnebloem-  
- peper  
1 tl sambal  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Pers de citroen uit.  
Snijd de ui fijn.  
Wrijf de ui, knoflook, sambal en kruiden samen in een tjobek of vijzel tot een boemboe (kan ook met een keukenmachine).  
Voeg de ketjap, olie en citroensap toe aan de boemboe.  
Meng de marinade goed.



**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

## Saucijzenbroodletter.



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

### Ingrediënten

10 pl bladerdeeg  
- bloem  
2 eieren  
250 g gehakt, kalfs-of  
varkens-, mager  
250 g gehakt, runder-  
 $\frac{3}{4}$  tl kerriepoeder, mild  
- margarine  
1 mp nootmuskaat  
6 el paneermeel  
 $\frac{1}{2}$  tl paprikapoeder, mild  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
1 tl tijm, gedroogde  
2 el worcestersaus  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Vermeng het gehakt met de specerijen, de worcestersaus, 1 ei, het paneermeel, flink wat peper en wat zout.

Bak even een proefhamburgertje in een pan om te bepalen of er nog extra zout en/of peper toegevoegd moet worden (het gehakt mag niet te flauw zijn, aangezien het deeg niet veel smaak heeft).

Vorm een lange rol van het gehakt.

Rol het bladerdeeg op een licht bebloemde ondergrond uit tot een lap van zo'n 10 cm. breedte. (hij moet iets langer zijn dan de gehaktrol).

Snijd de randen met een deeggradertje even bij. Leg de gehaktrol op het deeg.

Bestrijk één lange zijde en beide korte zijden van het deeg met een beetje losgeklopt ei.

Vouw het deeg over het gehakt heen, rol de staaf een halve slag en plak het geheel dicht met behulp van het ei.

Doe hetzelfde met de uiteinden.

Leg de worst op het werkvlak met de naad naar beneden.

Vorm er een mooie S van.

Beboter een bakplaat.

Leg de S erop en plaats de bakplaat in een voorverwarmde oven van 210°C (conventionele) of 190°C (hetelucht).

Bak de saucijzenbroodletter in 40 min. goudbruin en gaar.

Draai eventueel de oven de laatste 10 min. iets lager, als het deeg te bruin dreigt te worden.

Laat de letter een klein beetje afkoelen op een rooster.

Hij is het lekkerst als hij halfwarm gegeten wordt.

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

## Schnitzelrolletjes met tapenade en ham.



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

### Ingrediënten

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

extra nodig:  
- cocktailprikkers

### Bereiding.

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

### Tip:

Lekker met gebakken aardappelschijfjes.

### Dranktip:

Frisse fruitdrink druif-citroen.

### Wijntip:

Giacondi Grillo Sicilia, Italië.

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

## Spaanse spiesjes.



**Menugang: Bijgerecht,  
hapje**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 10**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Astrid Veltman,  
Johan Drenth, Smulweb**

### Ingrediënten

1 el citroensap  
2 tn knoflook, geperst  
½ tl komijnpoeder  
2-3 el olie, olijf-  
½ tl peper, cayenne-  
300 g vlees, lams-,  
mager of fricandeau,  
varkens-, in ± 15 cm  
lange dunne reepjes  
- zout

10 spiesjes, houten

### Bereiding.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Meng de olie met de knoflook, het citroensap,  
de komijn en de cayennepeper en bestrijk het  
vlees hiermee.

Steek telkens 1 reepje vlees zigzag aan een  
spiesje en rooster ze onder de hete grill in ± 5  
min. om en om bruin en gaar.

Bestrooi de spiesjes na het grillen met zout.

Vorb. tijd: - min.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Spruitspiesen met parmaham en appel.



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

### Ingrediënten

**400 g appels, bijv. Elstar  
of Jonagold**  
**100 g ham, parma-**  
**50 g Pecorino (kaas)**  
**2 el pijnboompitten**  
**500 g spruiten**  
**1 snf zout**

**16 spiesen of  
satéprikkers**

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 585**  
**Eiwit: 18 g**  
**Koolhydraten: 69 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 26 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Kook de spruiten 3 min. in ruim water met zout. Giet de spruiten af en spoel ze onder stromend water koud.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi ze op een bord.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in stukken ter grootte van de spruiten. Wikkel de stukken appel in reepjes ham.

Rijg de spruiten en de appel om en om aan de spiesen.

Verhit een grillpan.

Gril de spiesen rondom in 6 min. beetgaar en goudbruin.

Leg ze op een schaal en garneer ze met de pijnboompitten en de kaas.

## Stokbrood met gehakt en katenspek.



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

### Ingrediënten

1 ei  
500 g gehakt, half om  
half  
1 pk katenspek  
1 zk kruiden, gehakt-  
1 stokbrood, afgebakken

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Voeg ondertussen het gehakt, het ei en de  
gehaktkruiden bij elkaar in een kom en kneed  
alles goed door elkaar.  
Snijdt het stokbrood in de lengte open (zorg wel  
dat de uiteinden nog aan elkaar zitten; niet  
helemaal opensnijden dus).  
Vul het stokbrood met het gehaktmengsel en  
zorg hierbij dat het goed verdeeld is.  
Rol een stuk aluminiumfolie uit over het  
aanrecht dat ongeveer 2,5 keer zo groot is als  
het stokbrood.  
Leg in het midden van de folie een aantal  
plakjes katenspek achter elkaar.  
Plaats dan het stokbrood er bovenop.  
Leg de overige plakjes katenspek over de  
bovenkant.  
Sla dan beide kanten van de folie naar binnen  
en pak het goed in.  
Plaats het pakketje 45 min. in de  
voorverwarmde oven.  
Haal het pakketje uit de oven.  
Laat even afkoelen en smullen maar!



## Stoofpotje van procureur met granaatappel.



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

### Ingrediënten

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

*procureur = varkensnek  
zonder been*

### Bereiding.

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

**Bereidingstijd:** 90 min.

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

## Talbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Krabbetje.be**

### Ingrediënten

- bloem  
- boter  
- olie, olijf-  
- peper  
3 sjalotjes  
250 g spekblokjes  
1 kg spruiten  
4 st tarbot (à 200 g)  
- zout

### Voor de mosterdsaus:

250 g boter  
2 eierdooiers  
1 kl mosterd  
- peper  
2 el wijn, witte  
- zout

*kl = koffielepel*

### Bereiding.

Kook de spruitjes beetgaar in gezouten water en laat ze schrikken onder koud water voor een frisgroene kleur.

Haal de tarbotmoten lichtjes door de bloem. Bak ze gaar in wat boter en olijfolie en houd ze warm.

Verwijder het vet uit de pan en bak de spekblokjes krokant.

Doe er een klontje boter en de spruitjes bij. Laat alles even stoven en breng op smaak met peper en zout.

### Saus:

Smelt de boter.

Schep het schuim er af en verwijder het bezinksel.

Klop de eierdooiers met de witte wijn, peper en zout op tot schuim.

Meng er geleidelijk de geklaarde boter door. Meng er de mosterd. door.

Leg de tarbotmoten centraal op het bord.

Schik de spruitjes langs beide kanten.

Lepel de saus over de vis.

### Tip:

Serveer met duchesse- of natuuraardappelen.

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Tosti met Yorkham en blauwe kaas.



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

### Ingrediënten

2 augurken, in plakjes  
8 sn brood, wit-  
100 g gorgonzola (of  
andere blauwe kaas)  
8 pl ham, York-

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

### Bereiding.

Verdeel de ham over de helft van het brood.  
Snijd de kaas in plakjes en verdeel ze over de ham.  
Verdeel de augurk erover en leg de rest van het brood erop.  
Druk ze goed aan.  
Bak er in een tosti-ijzer of tostirooster tosti's van.  
Snijd ze schuin middendoor.

## Tosti van volkoren notenstol met Serranoham, truffelmayo en oude kaas.



**Menugang: Brunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Lidl.nl**

### Ingrediënten

**50 g ham, Serrano-  
8 pl. kaas, oude  
8 pl notenstol, volkoren  
4 el truffelmayonaise**

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

### Bereiding.

Verhit de tafelgril.

Besmeer de sneden volkoren notenstol met truffelmayonaise.

Verdeel over 4 plakken de Serranoham en de oude kaas en dek deze af met de overige 4 plakken.

Gril ze 5 min. in de tafelgril.

Halveer de tosti's en serveer direct.

Heb je geen tafelgril, dan kun je de tosti ook in een koekenpan bakken.

### Tip:

Vervang de Serranoham door gegrilde plakken pompoen.

## Varkenshaas met mosselen.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

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

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

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

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

Zeef het kookvocht.

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

Strooi er zout over en doe de mosselen erbij.

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

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

Serveer direct met stokbrood of pommes frites en een salade.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Varkenshaas met sinaasappelroomsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Eten met plezier

### Ingrediënten

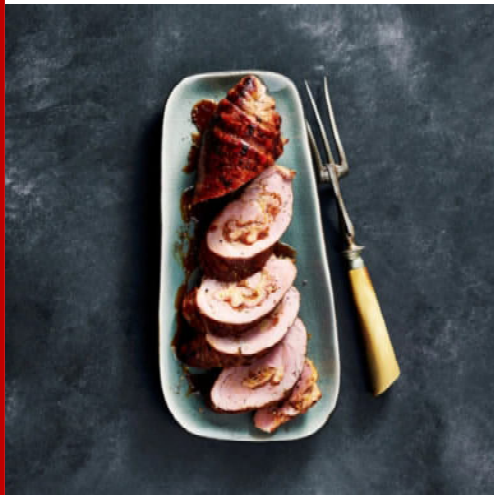
2 el boter  
2 bol gember  
2 el gembersiroop  
- peper  
100 ml sinaasappelsap  
100 ml slagroom  
200 g varkenshaas

### Bereiding.

Bestrooi het vlees met peper en bak het vlees in de hete boter in ca. 10 min. gaar.  
Haal het vlees uit de pan en houd het warm.  
Snijd de bolletjes gember in stukjes.  
Doe deze samen met de gembersiroop en de sinaasappelsap bij het braadvet in de pan.  
Laat het warm worden en voeg al roerende de slagroom toe.  
Snijd het vlees in schuine plakjes en leg die op het bord.  
Giet de saus erover.

**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

## Varkenshaas met Emmertaler.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

100 g achterham  
20 g boter, room-  
4 pl Emmenthaler  
75 g tapenade, tomaten-  
750 g varkenshaas

8 cocktailprikkers

**Bereidingstijd:** 50 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 253  
**Eiwit:** 29 g  
**Koolhydraten:** 5 g  
**w/v suikers:** 1 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 13 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 6 g  
**Vezels:** 0 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 2,2 g

### Bereiding.

Leg de varkenshaasjes op een snijplank en snijd ze van bovenaf in het midden over de hele lengte tot 2/3 in.

Vouw de varkenshaasjes open, leg er vershoudfolie op en sla er met een zwaar voorwerp, bijv. een koekenpan op (het moeten platte lapjes van ca. 1 cm dik worden).

Bestrijk het vlees met de tapenade en verdeel er de ham en kaas over.

Laat aan de bovenkant ca. 3 cm vrij.

Rol ze zo strak mogelijk vanaf de onderkant op en maak ze dicht met een cocktailprikker.

Vouw de zijkanten naar binnen en steek ze vast met een cocktailprikker.

Verhit de boter in een koekenpan of braadpan en bak de varkenshaasjes op een hoog vuur rondom bruin in 5 min.

Zet het vuur laag en laat in nog ca. 20 min. gaar worden (keer ze regelmatig).

Verwijder de prikkers en snijd ze in schuine plakjes.

## Varkenshaasjes uit de oven.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 5  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Berend Quest

### Ingrediënten

150 g boter, room-  
1 bouillonblokje  
- knoflookpoeder  
- kruiden, Italiaanse  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- port, rode  
- tomaatjes  
1 ui, grote  
5 varkenshaasjes

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

De varkenshaasjes inwrijven met kruiden naar wens (bijv. knoflook, peper en een Italiaanse mix).

Laat de olijfolie heet worden in koekenpan. Varkenshaasjes een paar min. aan alle kanten aanbruinen aan alle kanten.

Doe daarna de varkenshaasjes in een ovenschaal met een gesneden ui en 150 g aan klonten gesneden roomboter.

Blus de olijfolie af met een flinke scheut rode port.

Voeg een bouillonblokje toe.

Voeg nog wat gesneden tomaatjes toe.

Zet de schaal ca. 40 min. in de oven (200°C).

Draai indien nodig de haasjes om en/of bevochtigt ze aan de bovenzijde.



## Venkelquiche met spinazie en spekjes.



**Menugang:** Hapje, hoofd-, lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers (1 rol)  
5 eieren, witte  
150 g kaas, room-, knoflook & fijne kruiden (Paturain)  
125 g spekreepjes, gerookte  
200 g spinazie, blad-, verse  
2 venkelknollen

- beker, hoge  
- quichevorm met losse bodem (Ø 28 cm, ingevet)  
- staafmixer

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C. Verhit een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 6 min. goudbruin. Snijd ondertussen de onderkant en de groene stelen van de venkelknollen en snijd de knollen in parten van ca. 1 cm dik. Voeg de venkel, en peper en zout naar smaak toe aan het spek en bak het 8 min. mee (schep regelmatig om). Bekleed ondertussen de quichevorm met het bladerdeeg. Voeg de helft van de spinazie in delen toe aan het venkelmengsel en laat het slinken. Doe de rest van de spinazie samen met de eieren en roomkaas in een hoge beker en pureer het met de staafmixer. Verdeel het venkelmengsel over de bodem van de quichevorm. Schenk het eimengsel erover en bak de quiche in ca. 45 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar. Dek eventueel losjes af met aluminiumfolie als de taart te donker wordt. Serveer de quiche warm, lauw of op kamertemperatuur.

### Tip:

Lekker met veldsla.

Bereidingstijd: 20 min.  
Oventijd: 45 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 615  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 30 g  
w/v suikers: 6 g  
Natrium: 800 mg  
Vet: 43 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 24 g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Verrassende bloemkoolquiche met rookworst.



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

### Ingrediënten

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

### En verder:

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

### Bereiding.

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

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

## Volkoren spaghetti met courgette, kruidenkaas en karbonade.



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

### Ingrediënten

250 g champignons  
1 courgette  
150 g kaas, room-, met kruiden, verse  
4 karbonades, rib-  
2 tn knoflook  
4 el olie, olijf-  
2 snf peper  
50 g spaghetti, volkoren-  
2 uien  
75 ml water  
1 snf zout

### Bereiding.

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.  
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.  
Bestrooi de karbonades met zout en peper en bak het vlees in 10 min. aan beide kanten bruin en gaar.  
Verhit in een hapjespan de laatste 2 el olijfolie.  
Fruit de ui en knoflook 2 min.  
Voeg de courgette en champignons toe en bak 4 min. mee.  
Voeg de roomkaas met het water toe en verwarm tot een romige saus.  
Breng op smaak met peper.  
Verdeel de spaghetti met de courgetteroomsaus over 4 borden.  
Leg er de karbonades bij.

### Tip:

Bestrooi de spaghetti met 50 g saladecroutons bacon.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 739  
Eiwit: 47 g  
Koolhydraten: 68 g  
Suiker: 11 g  
Natrium: - mg  
Vet: 29 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: 12 g  
Vezels: 9 g  
Groente: 200 g  
Zout: 0,7 g

## Wilde eendenborstfilet met serranoham en frambozen-saus.



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

### Ingrediënten

1 dl bouillon, gevogelte-  
8 eendenborstfilets,  
wilde  
(evt. frambozen, verse  
of diepvries) 1 el  
frambozenconfituur  
2 tl olie, olijf-  
½ tl peper  
8 pl serranoham  
½ gls wijn, rode  
½ tl zout  
(evt. wat  
aardappelzetmeel)

### Bereiding.

Peper en zout de eendenborstfilets.  
Zet de voorverwarmde koekenpan op een hoog vuur met de olijfolie en laat goed heet worden. Leg de filets in de pan en bak ze om en om tot ze mooi bruin zijn.  
Draai het vuur op halve stand en bak beide zijden elk nog 2 min.  
Haal ze uit de pan en leg ze op een mooie schaal.  
Leg op elke filet een plak serranoham en laat 5 min. rusten.  
Blus intussen het braadvocht af met de rode wijn en bouillon en voeg er de frambozenconfituur aan toe.  
Kook tot de helft in en bind eventueel met wat aardappelzetmeel.  
Giet een beetje saus over de filets en serveer de rest apart.

### Tip:

Bestrooi de eendenborstfilets een paar uur van te voren met tijm.

### Serveertip:

Serveer er een stampotje van zuurkool met gebakken spekblokjes bij.

**Bereidingstijd:** 10-20 min.

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

## Winterkost met speklappen.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Super de Boer**

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
stampot-  
500 g boerenkool, verse  
1 zk Knorr Jus voor  
Stampot  
500 g speklappen  
1 ui

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Schenk een laag water van ca. 3 cm in een pan.  
Voeg de aardappelen, de boerenkool en een 1/2 tl zout aan het water toe.  
Breng het water aan de kook.  
Kook het geheel op een laag vuur in ca. 20 min. gaar.  
Snijd de ui in kleine stukjes.  
Bak de speklappen in een droge koekenpan.  
Voeg de gesneden ui toe aan de speklappen.  
Laat het geheel goudbruin bakken.  
Bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Giet de aardappelen af.  
Stamp de aardappelen en de boerenkool door elkaar met een pureestamper.  
Schep de boerenkool op de borden.  
Maak een kuiltje middenin de stampot.  
Schenk een scheutje jus in het kuiltje.  
Serveer de stampot met de gebakken speklappen en ui.

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 682**  
**Eiwit: 36 g**  
**Koolhydraten: 47 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 39 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Witte kool met spekjes.



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

---

### Ingrediënten

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

---

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

---

### Bereiding.

Snipper de ui.

Snijd de kool in dunne reepjes.

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

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

Roerbak dit ca. 3 min.

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

## Zachte kaas met beenham en frisse komkommer.



**Menugang: Amuse**  
**Keuken: -**  
**Personen: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2007**

### Ingrediënten

100 g ham, been-,  
gebraden (gesneden), in  
stukjes  
½ komkommer, geschild  
en in kleine blokjes  
½ limoen, geperst  
- peper, versgemalen  
1 ds kaas (La Vache Qui  
Rit)  
- 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.

Schep een laagje ham-flinters in 8 glaasjes.  
Leg daarop een blokje kaas en druk het  
zachtjes aan.  
Schep de komkommer om met het limoensap en  
breng op smaak met zout en peper.  
Schep dit op de kaas.

### Tip:

Vervang de komkommer eens door 3  
kleingesneden augurken.

## Zachte spinazie-hamrolletjes.



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

---

### Ingrediënten

8 sn brood, casino, wit  
8 pl ham, serrano-  
50 g kaas, geiten-, verse  
45 g spinazie  
4 tomaatjes, zongedroogde

---

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 101**  
**Eiwit: 6 g**  
**Koolhydraten: 12 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 3 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Rol de sneetjes brood plat met een deegroller.  
Beleg elke snee met een plakje ham en wat spinazie.  
Verdeel de geitenkaas en de zongedroogde tomaatjes erover en rol de sneetjes op.  
Zet de rolletjes vast met een cocktailprikker, leg ze op een schaal of etagère en bewaar ze eventueel tijdelijk in de koelkast.



## Zomersalade I.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Calvé

### Ingrediënten

500 g aardappelen, beetgaar gekookt  
- augurk  
2 bieten, gekookte  
2 el selderijgroen, gehakt  
- peper, versgemalen  
- slasaus  
- tuinkers  
1 ui  
- uitjes, zilver-  
250 g vlees, varkens-  
- zout

### Bereiding.

Braad het varkensvlees.  
Snijd het varkensvlees in blokjes.  
Doe hetzelfde met de aardappelen en de bieten.  
Houd wat blokjes biet achter om te garneren.  
Snipper de ui heel fijn.  
Doe dit in een grote kom.  
Meng het met peper, zout selderijgroen en slasaus naar smaak.  
Leg op een platte schaal een dikke laag gewassen en uitgelekte tuinkers.  
Maak hierop een berg van de salade.  
Garneer de salade met nog wat slasaus en de achtergehouden blokjes rode biet.  
Leg er wat reepjes augurk en zilveruitjes op.

**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

## Zuurkoolbouillon met hamreepjes.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

### Tip:

Serveer de bouillon met brood en huzarensalade.

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

## Zuurkoolschotel met cajunreepjes.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Carta-John**

### Ingrediënten

700 g aardappelschijfjes  
1 blk ananasstukjes op siroop (227 g)  
3 el boter of margarine  
200 ml room, koks-  
45 g vleesreepjes, varkens-, cajun  
500 g zuurkool

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 515**  
**Eiwit: 30 g**  
**Koolhydraten: 37 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 27 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: -g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verhit 2 el boter of margarine in een koekenpan.  
Bak de vleesreepjes in ca. 2 min. aan.  
Laat intussen zuurkool en ananas uitlekken.  
Snijdt de ananasstukjes eventueel iets kleiner.  
Vet een magnetronschaal in met de rest van de boter.  
Schep achtereenvolgens de helft van de zuurkool, de helft van de ananas, de helft van de vleesreepjes en de helft van de aardappelschijfjes in laagjes in de schaal.  
Herhaal dit.  
Schenk de koksroom eroverheen.  
Dek de schaal af.  
Zet de schaal ca. 15 min. in de magnetron op vol vermogen (700 Watt) en laat de schotel gaar en heet worden.

## Zuurkoolstampot met varkenshaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 kg aardappels, kruimige  
75 g boter of margarine  
1 dl melk  
- peper  
½ bl tutti frutti op zware siroop (425 ml)  
200 g varkenshaas  
1 pk zuurkool, wijn-, mild (500 g)  
- 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.

Schil de aardappels schillen.  
Snijd de aardappelen in stukken.  
Was de aardappelen.  
Kook de aardappelen gaar in ca. 20 minuten.  
Kook de zuurkool volgens gebruiksaanwijzing.  
Bestrooi de varkenshaas met zout en peper.  
Sla het dunne uiteinde van haas dubbel zet het vast met de prikker.  
Schroei de varkenshaas in een koekenpan met boter aan beide zijden dicht.  
Bak de varkenshaas in ca. 5 à 7 min.aan beide zijden bruin.  
Laat de tutti frutti uitlekken (vang 3 el siroop op).  
Verwijder de pitten.  
Snijd de tutti frutti klein.  
Haal het vlees uit de pan.  
Meng de tutti frutti en siroop met braadvet.  
Laat de tutti frutti even zachtjes koken.  
Verwarm de melk.  
Stamp de aardappelen met melk tot puree.  
Roer de zuurkool er door.  
Snijd de varkenshaas in plakjes.  
Serveer de stampot met varkenshaas en tutti frutti-jus.

## Zwijnepeper I.



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

### Ingrediënten

4 dl azijn, wijn-, rode  
4 el bloem  
- boter  
500 g hamlappen  
8 jeneverbessen  
2 bl laurier  
- peperkorrels, roze of  
groene  
100 g spek, rook-,  
mager, zonder zwoerd  
2 uien  
4 dl water  
- zout

### Bereiding.

Snijd de hamlappen en de rookspek zonder zwoerd in dobbelsteentjes.  
Snipper de uien.  
Bak het vlees en de spek in boter bruin op een hoog vuur.  
Strooi er dan zout bij.  
Bak vervolgens de ui.  
Strooi er de bloem over en roer dit door tot er geen wit meer is te zien.  
Temper het vuur en giet beetje bij beetje het water en de rode-wijnazijn erbij.  
Blijf roeren tot alle aanbaksels los zijn.  
Strooi er de roze of groene peperkorrels, de geplette jeneverbessen en de laurierblaadjes op.  
Laat het geheel nog ruim een ½ uur sudderen (de saus mag niet te dik worden).

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

## Zwijnepeper II.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun*  **Clini Clowns** *u ook???*