



Ryud 's Kookboek

Kaasrecepten V v1.6

Inhoudsopgave.

BBQ hasselback potato met cheddar en spek.....	3
Camembertpuntjes met marmelade.....	4
Crostini met geitenkaas en abrikoos.....	5
Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).	6
Gegratineerde mosselen met oude kaas.	7
Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas.....	8
Kip tandoori en mangochutney met paneer.	9
Knapperige ricotta en basilicum sticks.	11
Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).	12
Mousse van biet en geitenkaas.	13
Mozzarella tomaat.	14
Pannenkoek met geitenkaas en spinazie.	15
Pita aubergine met kikkererwten en feta.....	16
Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.	17
Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.	18
Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.	19
Gebruikte afkortingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

BBQ hasselback potato met cheddar en spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: PuurPatat.be

Ingrediënten

2 aardappelen, vastkokende, grote
- cheddar
2 tn knoflook, verse
- komijn
- olie, olijf-
- paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen
- saus, BBQ-
2 pl spek
- ui, lente- of bos-
- zout

Bereiding.

Verwarm de BBQ.

Maak de aardappelen schoon.

Maak inkepingen in de aardappel tot op 1/3e van de onderkant.

Plet de teentjes knoflook en meng ze met wat olijfolie.

Smeer de aardappelen in met het mengsel en kruid ze met versgemalen peper, zout, gerookt paprikapoeder en komijn.

Plaats de aardappelen op de BBQ en gaar ze in ca 80-90 min. (afhankelijk van de dikte van de aardappelen).

Vul, als de aardappelen gaar zijn, de inkepingen op met de plakjes cheddar en spek. Plaats ze nog een 5-tal min. op de BBQ, zodat de kaas gesmolten is.

Snijdt ondertussen de ui in fijne ringen.

Werk deze heerlijke aardappelen af met BBQ-saus en ui.

Tip:

Als het slecht weer is, zijn deze *hasselback potatoes* ook lekker in de oven. Plaats hem opengesneden 50 min. in een oven van 180°C. Daarna gevuld nog een 5-10 min. onder de grill.

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

Camembertpuntjes met marmelade.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Receptenboek.com

Ingrediënten

1 camembert, klein
1 el marmelade
1 el pistachenoten,
gepeld
1 sinaasappel
½ el whisky

Bereidingstijd: 10-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de camembert overlangs.
Roer de whisky door de marmelade en strijk dit mengsel over de onderkant van de camembertplakken.
Leg de bovenkant erop en wikkel het geheel strak in plasticfolie.
Laat de camembert op kamertemperatuur zo minstens 1 uur liggen.
Schil de sinaasappel dik en snijd de partjes tussen de vliesjes uit.
Verwijder het folie en snijd de camembert in 6 puntjes.
Zet de puntjes op 2 bordjes, leg de sinaasappelpartjes er in een waaiertje naast en strooi de gehakte pistachenootjes erover.

Crostini met geitenkaas en abrikoos.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: ***
Bron:
EasyDailyFood.com

Ingrediënten

1 brood, stok-, donker
- jam, abrikozen-
100 g kaas, geiten-,
zachte
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Zet de oven aan op 180°C.

Snij ondertussen het (ongebakken) stokbrood in dikke stukken van 1 cm.

Smeer met een bakkwastje de bovenkant van elk stokbroodje in met een beetje olijfolie (niet teveel). Voeg aan de geitenkaas 1 el olijfolie en 3 el water toe.

Roer dit goed door tot er een glad mengsel ontstaat. Voeg dan een beetje versgemalen peper en zout toe en roer het nog een keer goed door.

Bak de stokbroodjes in ca. 8-10 min. af tot de bovenkant krokant is.

Laat ze even kort afkoelen.

Smeer nu elk broodje in met een laagje geitenkaas.

Doe hierna een beetje abrikoosjam op elk broodje. Serveer meteen!

Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

8 bld basilicum, verse, gesneden
- bloem
± 10 bloemen, courgette-
- broodkruim, fijn
1 ei, klein, geklutst
½ eiwit
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el ricotta (liefst verse)
- zout

Bereiding.

Kijk de bloemen na en verwijderd evt. beestjes. Meng de ricotta (evt. even laten uitlekken in een fijne zeef als hij te nat is), de basilicum, het eiwit met wat versgemalen peper en zout.

Vullen en bakken:

Vul de bloemen met het mensel, niet te veel ± 1 flinke tl. Als je dit thuis doen gaat dat het makkelijkste met een (wegwerp)spruitzak, maar zit je op een vakantieadres of gewoon zonder spruitzak, gaat het ook prima met een theelepeltje.

'Plak' de bloem zo goed mogelijk rond de vulling.

Haal de bloem nu door de bloem en schud de overtollige bloem er weer af.

Haal daarna de bloem door het geklutste ei en als je het hebt nog door fijn broodkruim (gebruik geen paneermeel).

Bak de gevulde bloemen nu rondom goudbruin in olijfolie in een koekenpan.

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

Gegratineerde mosselen met oude kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 20
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

75 g boter, room-, ongezouten
2 sn brood, wit-, oud
40 g kaas, oude
2 tn knoflook
1 kg mosselen, verse
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, verse
3 el water
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 20
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de mosselen in koud water.
Verwijder de evt. 'baard' van de mosselen en onregelmatigheden aan de buitenkant van de schelpen met een mesje.
Spoel de mosselen tot het water helder is.
Verwijder de mosselen die open komen staan of boven komen drijven (die kook je niet mee).
Leg de mosselen in een grote pan leggen.
Voeg 2-3 el water toe.
Verwarm de mosselen afgedekt op een hoog vuur ca. 5-8 min. tot de schelpen opengaan.
Giet de mosselen af en neem ze uit de schelpen.
Leg alle mosselen in één schelphelft terug.
Zet de schelpen naast elkaar op een bakplaat zetten.
Maal in een keukenmachine het brood, de knoflook en de peterselie fijn.
Meng de boter en kaas erdoor.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel het botermengsel over de mosselen.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Schuif de bakplaat ca. 10 cm onder hete grill.
Gratineer de mosselen ca. 3 min.

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lassie.nl

Ingrediënten

75 g chips, nacho-
(200 g guacamole)
150 g kaas, cheddar-,
geraspte
1 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
150 g Lassie Half
Volkoren Toverrijst
1 blk maïs, uitgelekt
(150 g)
1 el olie, zonnebloem-
4 paprika's, punt-
- peper
2 bk tonijnstukken in
water, uitgelekt (à 145
g)
1 ui, rode
2 uitjes, bos-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de paprika's in de lengte.
Leg de paprikahelften met het snijvlak naar boven op de bakplaat.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Verhit in een koekenpan de olie.
Fruit de ui en de knoflook 1 min.
Schep de komijn, de maïs en de tonijn erdoor.
Giet de rijst af en laat deze goed uitlekken.
Schep de rijst door het tonijnmengsel.
Breng dit op smaak met zout en peper.
Vul de paprika's met het rijstmengsel.
Verdeel de chips over de paprika's en bestrooi dit met de kaas.
Bak de paprika's in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.
Bestrooi ze met de bosui.

Tips:

- Serveer ze met guacamole.
- Vervang de tonijn eens door blokjes avocado of rode kidneybonen.
- Je kunt de paprika's ook op de barbecue (met deksel) gaar roosteren.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 540
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Kip tandoori en mangochutney met paneer.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Werelds

Ingrediënten

- boter, ongezouten,
zachte
2 broden, naan-, grote
4-6 el chutney, mango-
4-5 el currypasta,
Indiase
2 pl kaas, milde, dunne
(bijv. Goudse kaas of
fontina)
2 kipfilets (à 300 g)
- zout
100 g paneer, in stukjes
gesneden

Voor de raita:

½ komkommer, fijn-
gesneden
1 hv munt, verse, fijn-
gehakt
2½ dl yoghurt
1 snf zout

Bereiding.

De smaak van deze tosti wordt sterk bepaald door de mangochutney, dus neem de beste die je kunt krijgen. Een misschien niet zo traditionele combinatie van mango met een beetje gember en appel doet het wonderlijk goed met de gesmolten kaas. Om te dippen zet je een schaaltje raita op tafel.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Bestrijk de kip royaal met de Indiase currypasta.

Strooi er een klein beetje zout over en laat de kip ca. 20-25 min. in de oven braden totdat deze helemaal gaar is.

Laat de kip afkoelen en snijd de kip in dunne plakjes.

Bereid, terwijl de kip in de oven staat, de raita-dip.

Druk met behulp van keukenpapier zo veel mogelijk vocht uit de komkommer.

Roer vervolgens alle ingrediënten voor de raita goed door elkaar.

Zet de raita apart.

Besmeer de naanbroden aan één kant met boter en zet ze apart.

Neem een grote koekenpan met dikke bodem en met antiaanbaklaag.

Je zult de tosti's in twee rondes moeten bakken, aangezien naanbroden nogal groot zijn.

Leg een naanbrood in de pan, met de beboterde kant onder.

Je gaat straks het naanbrood dubbelvouwen om er een tosti van te maken.

Leg dus je vulling op één helft.

Beleg het naanbrood met een plak kaas en schik de helft van de plakjes kip daarop.

Schep hier een paar lepels van de chutney overheen en spreid die voorzichtig gelijkmatig uit.

Verdeel de helft van de paneerstukjes erover.

Vouw nu de ene helft van het naanbrood over de andere helft, zodat de vulling bedekt wordt.

Zet het vuur op matig en laat de eerste kant van de tosti gedurende 3-5 min. bakken totdat deze goudbruin is geworden, waarbij je met een spatel lichte druk uitoefent.

Keer de tosti met de spatel voorzichtig om en laat de andere kant gedurende 2-3 min. bakken.

Haal de tosti uit de pan en leg deze op een bord.

Laat hem een paar min. afkoelen voordat je de tosti serveert.

Herhaal, zo nodig, deze handelingen voor de resterende tosti.

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

Tip:

Paneer is een Indiase roomkaas, verkrijgbaar in toko's en in natuurvoedingswinkels.

Knapperige ricotta en basilicum sticks.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ****
Bron: GodaOmas.com

Ingrediënten

2 el basilicum, verse,
fijngehakte
1 tl citroensap
12 vl filodeeg
(1 tn knoflook)
60 ml olie, olijfolie- (om
te borstelen)
¼ tl peper, zwarte
250 g ricotta
½ tl zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C en leg een bakplaat klaar met bakpapier.

Bereid de vulling:

Meng in een kom de ricotta, de basilicum, het zout, de peper, en het citroensap. Voeg, indien gewenst, het geperste knoflookteentje toe voor extra smaak.

Bereid het filodeeg:

Leg een vel filodeeg op een schoon werkoppervlak. Bestrijk het lichtjes met olijfolie. Vouw het vel vervolgens in de lengte doormidden om een langere, dünnere strook te maken.

Vul en rol:

Plaats ca. 1 el van de ricottavulling aan één kant van de strook. Rol het filodeeg strak op, waarbij je ervoor zorgt dat de vulling goed bedekt is. Borstel het buitenste deel opnieuw met olijfolie om het een mooie gouden kleur te geven tijdens het bakken. Herhaal dit met de resterende vellen en vulling.

Bakken:

Plaats de gevulde en gerolde sticks op de bakplaat, met voldoende ruimte ertussen. Bak de sticks gedurende 18-20 min. in de voorverwarmde oven, of tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Serveer:

Haal de sticks uit de oven en laat ze enkele min. afkoelen voordat je ze serveert.

Tips:

- Serveer de sticks met een frisse yoghurt dip of tomatensaus.
- Serveer de sticks ook eens met een dip van tzatziki, hummus of een frisse tomatensalsa.
- Filodeeg kan uitdrogen, dus houd het bedekt met een licht vochtige doek terwijl je werkt.
- Voeg andere kruiden zoals tijm of oregano toe voor variatie.

Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryer Totaal

Ingrediënten

- bakspray, voor het invetten (of extra olijfolie)
1 pk broodmix, witte (bijv. Koopmans)
5 tn knoflook, uitgeperst
50 g mozzarella, geraspte
3 el olie, olijf-
1 tl rozemarijn, gedroogde
1 tl tijm, gedroogde
300 ml water

Bereiding.

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd eventueel een lepel mix achter voor decoratie). Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ongeveer 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.

Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, de rozemarijn, de tijm en de geraspte mozzarella.

Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.

Rol elke deegbal door het olijfolie- en kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.

Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.

Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.

Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.

Heerlijk om te delen of om bij een maaltijd te serveren.

Bereidingstijd: 15 min.

Airfryertijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 1 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mousse van biet en geitenkaas.



Menugang: Amuse,
voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: StudioKook.nl

Ingrediënten

100 g biet, rode,
gekookte
100 g kaas, geiten,
zachte (+ extra)
1 hv noten, wal-
100 ml room, slag-
- tuinkers, naar smaak

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

Bereiding.

Doe de slagroom samen met de zachte geitenkaas in de staafmixerkom.

Mix vervolgens totdat deze 2 ingrediënten volledig gemengd zijn.

Voeg de geraspte biet toe en laat de staafmixer opnieuw draaien, ditmaal tot er een luchtige mousse ontstaat.

Verdeel de mousse over zes amuseglasjes.

Hak de walnoten grof en gebruik deze als topping op de mousse van biet en geitenkaas.

Verdeel ook nog wat extra geitenkaas en de tuinkers over de glaasjes.

Serveer deze direct of zet tot gebruik in de koelkast.

Tip:

In plaats van slagroom kun je ook dezelfde hoeveelheid mascarpone of roomkaas gebruiken. Dit maakt mousse van rode biet iets steviger. Handig als je de mousse wil voorbereiden. Bewaar de mousse dan max. 3 uur in de koelkast voor serveren.

Mozzarella tomaat.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 bol Mozzarella
- peper, versgemalen
2 tomaten

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

Bereiding.

Was de tomaten en snijd ze vervolgens in plakken.
Snijd ook de Mozzarella in plakken.
Leg om en om tomaat en Mozzarella op een bord.
Bestrooi het naar eigen smaak met versgemalen peper.

Pannenkoek met geitenkaas en spinazie.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Koopmans

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
- honing, vloeibare
100 g kaas, geiten-
(bijv. Bettine Blanc)
1 st Koopmans Schud-
fles Pannenkoeken
400 ml melk
- peper, versgemalen
200 g spinazie, blad-,
verse

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

Bereiding.

Bereid de pannenkoeken volgens de bereidingswijze op de verpakking. Maak een dressing van een deel vloeibare honing en een deel balsamico-azijn. Breng de dressing op smaak met een beetje versgemalen peper. Vul de pannenkoeken met blaadjes spinazie. Verbrokkel de geitenkaas en bestrooi de pannenkoek met geitenkaas. Sprenkel de dressing over de geitenkaas en rol de pannenkoek op.

Pita aubergine met kikkererwten en feta.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Yvette van Boven

Ingrediënten

2 aubergines, in blokjes
(1,5x1,5 cm)
- citroen
500 g erwten, kikker-,
uitgelekte
4-5 el kaas, feta-
1 el komijnpoeder
- tk munt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 pitabroodjes, volkoren
3 sjalotten, gehakt

Vorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit een grote hapjespan op een middelhoog vuur.

Bak eerst de pita`s erin; enkele minuten tot ze garen en net gaan kleuren, bewaar ze in een theedoek.

Giet dan de olijfolie in de pan.

Bak de aubergineblokjes, de sjalotten met de komijn tot ze zacht zijn en beginnen te bruinen.

Roer de kikkererwten erdoor en breng het op smaak met citroensap, versgemalen peper en zout.

Roer de munt erdoor.

Halveer de pita's en snijd ze open.

Vul ze met het mengsel en verkruimel de feta erover.

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Creatieve keuken

Ingrediënten

1 citroen
200 g geitenkaas,
zachte
3 el honing, vloeibare
8 el olie, olijf-
1 hv olijven, zwarte
- peper, versgemalen
100 g rucola (of veldsla)
2 venkelknollen
- walnoten
- zout

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

Bereiding.

Was de venkel grondig.
Verwijder de stronk en de bovenkant.
Snijd de venkel in dunne plakjes.
Pers de citroen uit en meng 4 el daarvan met de
olijfolie (vinaigrette).
Breng dit op smaak met versgemalen peper en
zout.
Was de rucola en schik die aan de bovenkant
van een groot bord.
Leg in het midden de plakken venkel.
Bestrooi ze met de vinaigrette.
Verwarm de grill voor.
Snijd de geitenkaas in plakken en leg ze op een
bakblik.
Schenk de honing er bovenop.
Grill de kaas tot de bovenkant mooi bruin is.
Leg de kaasplakken op de venkelsalade en
garneer ze met wat zwarte olijven en
wat walnoten.

Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Samen koken we sterker

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
250 g champignons
- feta
1 krp sla
400 g spinazie
1 pt tomaten, zongedroogde

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

Bereiding.

Schil de zoete aardappels en snijd ze in grote gelijke stukken.

Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 min. tot ze gaar zijn. Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg evt. een beetje boter of margarine toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeug is. Breng de puree op smaak met versgemalen peper en zout.

Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken.

Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en voeg ze toe aan de stampot.

Kruimel de feta over de stampot heen en schep een paar keer goed door.

Garneer de puree met 3-4 zongedroogde tomaatjes.

Tips:

- I.p.v. 1 krop sla kun je ook de buitenste bladeren van 2 kroppen sla gebruiken.
- I.p.v. feta kan ook witte saladekaas gebruikt worden.
- Geen zongedroogde tomaatjes voorhanden? Gebruik dan cherrytomaatjes. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaaltje. Zet de oven aan op 225 C. Giet wat olie over de tomaatjes en strooi er een snufje zout en wat peper over. Zet het ovenschaaltje 15-20 min. in de oven.
- Van de zoete aardappelstampot kun je ook pannenkoeken maken. Mix hiervoor eerst 50 g bloem, 100 ml kokosmelk, 1 ei, 1 tl bakpoeder en zout door elkaar. Voeg dan 100 g gestampte zoete aardappel toe en meng dit met een garde of een vork tot een glad beslag. Bak dit tot heerlijke pannenkoeken.

Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.



Menugang: Lunch-, na-, ontbijt-, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Body & Fit

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
½ banaan, geprakt
30 g bessen, bos-, verse
2 eieren, grote
1 el honing
100 g hüttenkäse
½ tl kaneel
50 g meel, amandel-
1-2 el melk, amandel-
- Smart Cooking Spray
- wafelijzer

Bereiding.

Verwarm het wafelijzer voor.
Mix het amandelmeel in een kom samen met de banaan, het bakpoeder, de kaneel, de eieren, de hüttenkäse en de amandelmelk.
Mix het beslag met een garde totdat er een klontvrij beslag ontstaat.
Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray.
Giet een portie van het beslag in het wafelijzer.
Serveer de wafels op een bord met verse bosbessen en honing.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 12,5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24