



*Ryud 's Kookboek*

***100 bijgerechten VIII***

## Inhoudsopgave.

Aardappel-strokoekjes. ....	4
Aardappelfondanten. ....	5
Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie.....	6
Afrikaanse currydip. ....	7
Aïoli 11. ....	8
Ajam ketjap met fruit. ....	9
Algerijnse groentepasteitjes.....	10
Amerikaans gehaktbrood (airfryer). ....	11
Ananas Annabelle. ....	12
Antwerpse rooie. ....	13
Appel-mosterd hamburgers. ....	14
Aspergepesto.....	15
Atjar rettich. ....	16
Atjar taugé. ....	17
Aubergine-tomaatchutney. ....	18
Babi pangangsaus 1.....	19
Bageltosti. ....	20
Balsamicosaus 2. ....	21
Bananen crème.....	22
Banketbakkersroom 1. ....	23
Basilicumpesto 2. ....	24
Basisrecept - vinaigrette (Franse dressing).....	25
Beenham dronken met honing en mosterd (airfryer). ....	26
Bieten-hummus. ....	27
Bietenspread. ....	28
Brood met Vlaamse ragout (airfryer).....	29
Cashew-tapenade. ....	30
Cashew-tomatenspread. ....	31
Champignons gevuld met chorizo. ....	32
Dulce de leche - Caramelco.....	33
Feta-salade.....	34
Frambozen-kiwisaus.....	35
Garnalen in knoflookboter. ....	36
Gebakken Italiaanse cichorei met balsamicoazijn. ....	37
Geflambeerde banaan.....	38
Gegrilde zwaardvis met kruidensaus. ....	39
Gehaktbal. ....	40
Gehaktballen 1 (airfryer).....	41
Gehaktballen met ansjovis.....	42
Gemarineerde Chioggia-bietjes. ....	43
Gepofte aardappelen 2. ....	44
Gravlaxsaus 2. ....	45
Griekse yoghurt dip. ....	46
Groentepakketje met blauwaderkaas. ....	47
Hamburgers met barbecuesaus. ....	48
Hartige Sinterklaasletter. ....	49
Hofmeesterboter. ....	50
Hummus 3. ....	51
Indische rosbief (Römertopf). ....	52
Indonesische rendang (slowcooker).....	53
Ingelegde groenten. ....	54
Ingelegde limoenen.....	55
Kalkoenrollade met Cumberlandsaus.....	56
Khan um kluk - Thaise kokosflensjes 1.....	57
Komkommersaus. ....	58
Koriander-roomsaus. ....	59
Koriandervinaigrette.....	60
Kwarksaus 1. ....	61
Mosterd-roomsaus.....	62
Mousse van kreeft ... la Chartreuse.....	63
Nam phrik - Thaise sambal. ....	64
Opgevouwen kip (airfryer). ....	65

Paprika met pittige paneer.....	66
Pastechi - Antilliaanse pasteitjes.....	67
Peterselie roomsaus.....	69
Peterseliepesto 2.....	70
Pikante pruimensaus.....	71
Pindasaus 4.....	72
Pita op z'n Vlaams.....	73
Portugese gehaktballetjes.....	74
Rettichboter.....	75
Romesco-hummus.....	76
Salade met tomaat, watermeloen en feta 2.....	77
Sambal badjak.....	78
Sambal goreng buncis - hete boontjes 2.....	79
Sambal goreng telur 2.....	80
Sorbet aux kumquats et Grand Marnier.....	81
Spanakopita rolletjes.....	82
Sriracha - hot sauce 1.....	83
Tahinacrème.....	84
Tonijnsaus.....	85
Tzatziki 1.....	86
Uienbloemen met kappertjes.....	87
Vanillesaus.....	88
Vinaigrettesaus 14.....	89
Vinaigrette 15.....	90
Vruchtenkarnemelk.....	91
Vurige dip.....	92
Waterkerssaus 2.....	93
Witte vissaus.....	94
Witte wijn-honing-knoflook marinade.....	95
Wortelhummus.....	96
Yoghurt-citroendipsaus.....	97
Yoghurtdip.....	98
Zoete aubergines met sumak-sesam.....	99
Zoete flammkuchen met stracciatella en wilde bessen.....	100
Zoetzure komkommer.....	101
Zomerse tomatensaus.....	102
Zweedse gehaktballetjes 2.....	103
Gebruikte afkortingen.....	104

## Aardappel-strokoekjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2003

### Ingrediënten

6 aardappelen, grote  
150 g bacon, bak-  
2 el boter  
- peper, versgemalen

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 350  
Eiwit: 10 g  
Koolhydraten: 34 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 19 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen.

Rasp de aardappelen in de keukenmachine tot fijne sliertjes.

Snijdt de bacon in dunne reepjes.

Meng in een schaal de aardappelrasp met de bacon en een vleugje versgemalen peper.

Verhit de boter in een koekenpan.

Vorm met behulp van 2 lepels op ruime afstand van elkaar 4 bergjes van het aardappelmengsel in de koekenpan.

Druk de bergjes plat en bak de aardappelkoekjes in 10 min. goudbruin (halverwege keren).

Neem de koekjes uit de koekenpan en houd ze warm. Bak op dezelfde wijze nog 4 koekjes.

### Tip:

- De aardappelen pas vlak voor het bereiden van dit recept raspen, anders kleurt de rasp bruin.
- De koekjes kunnen ook gemaakt worden met rösti uit de diepvries. Kijk voor de juiste baktijd naar de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

## Aardappelfondanten.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Kook 2015-2016,  
ItsNotAboutCooking.nl

### Ingrediënten

12 aardappelen,  
vastkokende (redelijk  
gelijk van vorm)  
50 g boter (liefst  
geklaarde boter, ghee)  
200-300 ml fond,  
kippen- (of -bouillon)  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
5 tk tijm  
- zout, zee-, grof

- pan, ovenbestendige  
(Ø 20 cm)

### Bereiding.

*Krokant van buiten en smeuig van binnen, dat zijn aardappelfondanten.*

Verwarm de oven voor op 210°C.  
Schil de aardappel en snijd de onder- en bovenkant eraf.  
Zorg dat je aardappelen allemaal even lang zijn. Snijd nu rondom stukjes weg tot je een mooie cilinder hebt.  
Zorg dat de aardappelen allemaal ongeveer even groot zijn anders zijn ze niet tegelijk gaar. Leg ze 5 min. in koud water om het overtollig zetmeel te verwijderen.  
Droog de aardappelen goed.  
Verhit de olie in de pan en voeg dan de boter toe.  
Bestrooi de aardappelen aan de boven- en onderkant met versgemalen peper en zeezout. Zet de aardappelen rechtop in de pan en laat ze op een middelhoog vuur bruinen.  
Keer ze om zodra de onderkant een mooi bruin korstje heeft.  
Laat ook de andere kant mooi bruin worden. Giet de kippenfond bij de aardappelen tot ze voor 2/3e onder staan.  
Leg de takjes tijm in de pan en breng het aan de kook.  
Zet dan de pan in de oven en laat de aardappelen ca. 30 min. garen.  
Tegen die tijd zal zo goed als alle bouillon door de aardappelen zijn opgenomen.  
De aardappelen zijn gaar zodra een mes er makkelijk in glijdt.

### Tips:

Neem een pan met de juiste verhouding tov je aardappelen, anders heb je teveel bouillon nodig om de pan te vullen. De aardappelen kunnen dat vocht dan niet allemaal opnemen. Van het snijafval van de aardappelen kun je natuurlijk een puree maken, zo gaat er niets verloren.  
Deze aardappelfondanten passen goed bij allerlei vlees- en visgerechten.

Bereidingstijd: 15-20 min.  
Grill-/oventijd: 30 min.  
Wachttijd: 5 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

## Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jennifer Smit,  
OkokoRecepten.nl

### Ingrediënten

12 aardappelen,  
vastkokende  
100 g kaas, pittig  
belegen, in plakken  
- peper, versgemalen  
80 ml olie, olijf-, extra  
vierge  
- olie, truffel-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Boen de aardappels goed schoon.  
Snijd ze in schijfjes, maar snijd ze net niet  
helemaal door, zodat ze aan de onderkant nog  
vast blijven zitten.  
Leg ze tijdens het snijden op een lepel, zo  
voorkom je dat je ze te ver insnijdt.  
Roer een klein beetje truffelolie door de olijfolie  
met zout en versgemalen peper.  
Kwast elke aardappel in met het oliemengsel,  
ook tussen de schijfjes.  
Steek plakjes kaas in de inkepingen.  
Zet ze in een ingevette ovenschaal en laat ze  
ca. 45 min. in de oven gaar worden.

6

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

## Afrikaanse currydip.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Afrikaanse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron:**  
**Receptenboek.com**

---

### **Ingrediënten**

1/2-2 el currypoeder  
1 tn knoflook, fijn-  
gehakte  
1 kp mayonaisse  
1/4 tl peper, versgemalen  
2 el saus, salsa-  
1 el ui, fijngehakte  
1 el Worcestershire  
Sauce  
1/4 tl zout

---

**Bereidingstijd: 5-10**  
**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.**

**Hak de ingredienten.**  
**Roer alles goed door elkaar.**

## Aïoli 11.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Dick

### Ingrediënten

- citroensap, naar keuze  
1-2 eierdooiers  
3 tn knoflook, grote,  
gepeld  
2½ dl olie, olijf-  
½ tl zout

**Bereidingstijd:** 20-30  
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.

Snijd de knoflook in stukjes en stamp het met het zout in de vijzel tot een homogene pasta. Voeg de eierdooiers toe. Voeg al roerend de olijfolie eerst druppelsgewijs en daarna in een dun straaltje toe tot er een dikke pasta ontstaat. Voeg citroensap naar smaak toe en serveer de saus koud.

### Tip:

Tijdens het toevoegen van de olie kun je een mixer of een garde gebruiken.



## Ajam ketjap met fruit.



Menugang: Bij-, hoofd-  
gerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
Mascha Hoogeboom

### Ingrediënten

125 g ananasstukjes  
1 dl ketjap  
500 g kipfilet  
1 tn knoflook  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
150 g perziken  
1 pk rijst  
- sambal  
70 g tomatenpuree  
2 uien  
- 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.

Kook de rijst volgens het beschrijving op de verpakking.  
Pel en snipper de uien en de knoflook.  
Snijd de kipfilet in blokjes.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook.  
Voeg de kipblokjes toe en bak ze rondom bruin.  
Doe de tomatenpuree erbij en laat die even meebakken.  
Voeg de ananas- en de perzikstukjes samen met het sap toe en meng die er goed door.  
Giet de ketjap erbij en laat alles 5 min. goed doorkoken.  
Stort de rijst in een ringvorm op een schaal.  
Breng de saus op smaak met zout, peper en sambal en schenk deze in de rijstring.

## Algerijnse groentepasteitjes.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht, snack  
Keuken: Algerijnse  
Stuks: 8  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Tajine.nl

### Ingrediënten

1 rl bladerdeeg,  
koelvers (of diepvries)  
3 tn knoflook  
- olie, olijf-  
1 paprika, groene  
- peper, naar smaak  
5 tomaten  
1 ui  
- zout, naar smaak

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.

Doop de tomaten een paar tellen in kokend water en laat ze schrikken onder koud water.

Je kunt zo gemakkelijk de velletjes verwijderen.

Verwijder ook het vocht en de pitjes en snijd ze in kleine stukjes.

Hak de ui fijn.

Verwijder steeltje, pitjes en zaadlijsten uit de groene paprika en snijd die in kleine stukjes.

Hak de tenen knoflook fijn.

Verhit een scheut olijfolie en fruit daarin de ui, de paprika en de knoflook.

Voeg er dan de stukjes tomaat en peper en zout naar smaak aan toe .

Roer alles goed door elkaar en laat het zachtjes stoven (totdat alle vocht verdwenen is).

Verwarm de oven voor op 210°C.

Snijd met een ronde uitsteekvorm (of een glas) rondjes deeg uit het verse (of het ontdooide diepvries-) bladerdeeg (ø ca. 7 cm).

Schep een lepel van de vulling in het midden van de rondjes deeg.

Bevochtig de randen van het deeg met wat water en plak ze dicht (zie afbeelding).

Werk de randen van het deeg mooi af met een vork. Beleg een bakplaat met bakpapier en leg de pasteitjes er op.

Bestrijk ze evt. met wat losgeklopt eigeel en laat ze ca. 15 min. bakken (totdat de pasteitjes mooi goudbruin zijn).

## Amerikaans gehaktbrood (airfryer).



**Menugang:** Lunch-, na-, ontbijtgerecht, tussengerecht tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

250 g bloem  
100 g boter  
1 ei  
7 g gist  
100 ml melk, lauw  
5 g suiker  
5 g zout

#### Voor de vulling:

1 ei, om in te smeren  
1 ei, voor de vulling  
500 g gehakt, h-o-h  
2 tn knoflook  
- kruiden, vlees-, naar keuze  
2 dl room  
1 ui

### Bereiding.

Maak van de ingrediënten van het deeg een brooddeeg.

Maak dan een ronde ring met in het midden de gist en de kleine stukjes boter.

Giet in de ring de lauwe melk en het ei en kneed het tot een soepel deeg.

Laat dit minimaal 1 uur rijzen onder een vochtige doek in een kom.

Breng het gehakt op smaak met kruiden naar eigen keuze.

Vet een vuurvaste schaal, die in je Airfryer past, in.

Rol de plak deeg uit tot bijna het dubbele van de schaal (zie foto).

Leg de deegplak in de schaal en vul hem op met het gehakt mengsel.

Rol met een deegroller de restanten van het deeg eraf en decoreer de schaal naar eigen keuze (let op dat hij niet te hoog wordt).

Bestrijk het gehaktbrood met het opgeklopte ei.

Bak het gehaktbrood in de Airfryer (160°C-45 min.).



### Tips:

Vervang het gehakt een keer door lever en breng dit op smaak met truffel en champignons. Je kunt ook kleine schaalpjes vullen en er zo een tussengerechtje van maken.

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

## Ananas Annabelle.



Menugang: Bij-, na-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 6-8  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron:  
CulinairKookboek.nl

### Ingrediënten

1 ananas, verse  
3 el boter  
4 el likeur, bananen-  
- room, slag-  
2 ael suiker  
- suiker, vanilla-

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.

Klop de slagroom stijf met wat vanillesuiker.  
Schil de ananas.  
Snijd de ananas in plakken van ongeveer 3 cm.  
Snijd het midden er met een scherp mes  
cirkelvormig uit.  
Laat de boter smelten.  
Bestrijk de schijven ananas met boter.  
Grill de ananasschijven 4 minuten op het  
geoliede grillrooster.  
Bestrijk de schijven ananas nogmaals met  
boter.  
Bestrooi de schijven ananas met suiker.  
Laat de schijven ananas nog eens 4 minuten  
grillen.  
Bestrooi de ananas met de rest van de suiker.  
Druppel de likeur op de ananasschijven.  
Vul het midden van de ananasschijven met een  
toef slagroom.

### Tips:

- Zeer geschikt als dessert.
- Lekker bij wild, gevogelte en gegrilde  
biefstuk.

## Antwerpse rooie.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman,  
Carta-Dick, Smulweb,  
ReceptenPlein.nl

### **Ingrediënten**

1 fl De Koninck (ale-  
type)  
3 dl bouillon, vis-  
3 dl crème fraîche  
3 dl Pommodore (dik  
tomatensap)  
3 dl room, slag-  
1 el basilicumpasta of  
pesto

**Bereidingstijd:** 20-30  
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 in een pannetje de visbouillon en het flesje bier.

Laat dit wat inkoken.

Voeg de crème fraîche toe en laat de saus verder inkoken.

Voeg de Pommodore en de slagroom toe en laat het nogmaals tot sausdikte inkoken.

Voeg vlak voor het opdienen naar smaak de basilicumpasta (of pesto) toe.

### **Tips:**

- Deze saus is lekker bij vis, gamba's of mosselen.
- Alternatieven voor De Koninck zijn bijv. Vieux Temps, Grolsch Amber, Speciale Palm en Klassiek 1628 van 3 Hoefijzers.



## Appel-mosterd hamburgers.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**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.  
**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.

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.

## Aspergepesto.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** WatMaakJeMenu.eu

### Ingrediënten

500 g asperges, groene  
20 g basilicum  
150 g kaas, Remeker,  
grof geraspt  
2 tn knoflook, geperst  
150 ml olie, walnoten-  
100 g walnoten,  
fijngenhakt  
- 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.

Kook de asperges 5 min. in weinig gezouten water.  
Giet ze af en spoel ze direct met koud water na, zodat ze mooi groen blijven.  
Pureer ze met de notenolie, de knoflook en de basilicum.  
Schep de gehakte noten met de kaas erdoor.  
Het resultaat is een heerlijke zachte, groene pesto-spread.

### Tips:

- Lekker met rijst, pasta, op brood of als dip bij de borrel.
- In steriele potjes is de pesto 2 weken houdbaar in de koelkast.
- Invriezen kan ook bijvoorbeeld in een ijsblokjesvorm.

## Atjar rettich.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Akki,  
Frouke, Indo-Recipes.nl

### Ingrediënten

5 dl azijn  
4 rettichs, kleine  
- suiker, naar smaak  
- 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.

Snijd de rettichs in dunne schijfjes en bestrooi die met zout.

Vermeng de azijn met zout en suiker naar smaak en giet deze saus over de rettich.

Laat dit goed intrekken voor u de atjar serveert.



## Atjar taugé.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

200 ml azijn, natuur-  
1 tl gemberpoeder  
1 tn knoflook, geperst  
1 peper, rode  
4 el suiker  
125 g taugé  
300 ml water  
1 wortel, geraspt  
1 tl zout

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 1 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 45  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 9 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de taugé in een zeef en laat ze uitlekken. Halveer de peper en verwijder evt. de zaadjes. Snijd de peper in reepjes en vervolgens in stukjes.

Meng de taugé, de wortel en de peper in een schaal.

Breng in een steelpan de azijn, het water, de knoflook, het zout, de gember en de suiker aan de kook.

Kook het geheel al roerend door tot suiker is opgelost (niet met gezicht boven de pan hangen en inademen, dat veroorzaakt een branderig gevoel).

Schenk het azijnmengsel over de groenten en laat de atjar afkoelen.

### Tip:

Afgesloten verpakt in schone glazen potten of plastic bewaardoosjes is de atjar in de koelkast nog enkele dagen houdbaar.

## Aubergine-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indiase  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes  
¼ dl azijn, wijn-, witte  
4 tn knoflook, geperste  
1 tl komijnzaadjes,  
gekneusd  
1 laurierblad  
1 tl mosterdzaadje,  
gekneusd  
1 el olie, olijf-  
2 paprika's, rode  
1 paprika, rode, in  
blokjes  
6 peperkorrels, zwarte,  
gekneusd  
1 el peterselie,  
fijngesneden  
40 g suiker, basterd-,  
bruine  
1 tk tijm  
450 g tomaten,  
ontvelde, in stukjes  
1 el tomatenpuree  
1 ui, rode, in blokjes

### Bereiding.

Bak de rode ui, de aubergine en de rode paprika in 1 el olijfolie met het deksel op pan op een laag vuur ca. 10 min.

Roer er de tomatenpuree door en bak die ca. 1 min. mee.

Doe er de ontvelde tomaten, de witte wijnazijn, de bruine basterdsuiker, de komijnzaadjes, de mosterdzaadjes, de peperkorrels, het laurierblad, de tijm en de knoflook bij en laat nog ca. 30 min. stoven.

Laat de chutney afkoelen, roer er de peterselie door.

Serveer de chutney in 2 rode paprika's.

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

## Babi pangangsaus 1.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2023-06, Danny Lee

### Ingrediënten

25 g ananasschijven, op sap  
200 ml azijn, natuur-  
½ stl bleekselderij  
25 g boter, room-, ongezouten  
1 tl chilivlokken  
½ citroen  
15 g gember, verse  
½ bl knoflook  
2 el maïzena  
½ sinaasappel  
200 g suiker, kristal-  
80 g tomatenpuree  
2 uien, middelgrote  
1,1 l water  
1 el zout

### Bereiding.

Snijd de bleekselderij in stukken van 5 cm. Pel de knoflook en snijd de uien in kwarten. Boen de citroen en sinaasappel schoon en halveer ze. Kneus de gember en snijd hem in plakken. Doe de bleekselderij, de chilipoeder, de knoflook, de ui, de citroen (inclusief schil), de sinaasappel (inclusief schil), de ananas en de gember in de blender. Mix het geheel tot een grove puree (stukjes ter grootte van een rijstkorrel). Verhit de boter in een hapjespan en fruit de puree 5 min. op laag vuur. Voeg 1 l water (per 4 personen) toe en breng het aan de kook. Doe de tomatenpuree, de azijn, de suiker en het zout erbij en breng het op een middelhoog vuur opnieuw aan de kook. Kook het tot ongeveer de helft in (ca. 30 min.). Zet het vuur uit. Meng ondertussen de maïzena met de rest van het water. Voeg het toe aan de ingekookte saus en meng de saus tot deze dik is. Voeg evt. meer maïzena toe als de saus te dun is. Laat de saus afkoelen en schenk de saus in gesteriliseerde potten.

### Tips:

Je kunt in plaats van ananas op sap ook verse ananas gebruiken.  
Je kunt in plaats van chilivlokken ook 10 gedroogde rawitpepers gebruiken.  
Heerlijk om bijv. kip in te roerbakken of te serveren bij een loempia.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 320  
Eiwit: 2 g  
Koolhydraten: 64 g  
w/v suikers: 56 g  
Natrium: 520 mg  
Vet: 6 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Bageltosti.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2006-02

### Ingrediënten

2 bagels  
1 el boter  
4 pl ham, rauwe  
1 bl mozzarella (kaas)  
1 tl oregano, gedroogde  
- peper, versgemalen  
1 tomaat, grote  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 395  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 22 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Halveer de bagels overlans.  
Snijd de mozzarella en de tomaat in dunne plakjes.  
Beleg de onderste helften van de bagels met plakjes ham, plakjes mozzarella en plakjes tomaat.  
Strooi er de oregano en wat zout en (versgemalen) peper over.  
Leg de bovenste helften van de bagels erop.  
Smelt de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag.  
Leg de bagels erin en bak ze met deksel op de pan op een matig vuur in 5 min. goudbruin (keer de bagels halverwege met behulp van een schuimspaan voorzichtig om).

### Tip:

Deze tosti kun je ook maken met stukken ciabatta of focaccia.

## Balsamicosaus 2.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Zomerslank BBQ**

---

### **Ingrediënten**

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

---

**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.**

**Doe alle ingrediënten voor de saus in een klein pannetje en verhit dit op laag vuur totdat alle ingrediënten goed opgelost zijn tot een gladde saus. Laat het nog 10-15 min. pruttelen op een zacht vuur.**

## Bananen crème.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 2 dl  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Anne Wilson

### Ingrediënten

8 bananen, rijpe  
2 el citroensap  
30 g gember, gekonfijte,  
fijngehakt  
2 el rum  
1 sinaasappel, grote,  
sap van  
2 dl slagroom  
50 g suiker

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.

Wrijf de bananen fijn.  
Roer de suiker, gember, citroensap, rum en sinaasappelsap hier goed doorheen.  
Klop de slagroom bijna stijf.  
Schep het bananenmengsel door de slagroom.  
Zet de crème in het vriesvak van uw koelkast en laat het opstijven.  
Klopt het mengsel schuimig, als de crème stevig is.  
Zet de crème terug in het vriesvak en laat de crème volledig opstijven.  
Smeer de crème op plakjes cake of garneer er taarten mee.

## Banketbakkersroom 1.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Cas Spijkers

### Ingrediënten

45 g custardpoeder  
4 eidooiers  
½ l melk  
125 g suiker, kristal-  
½ tl vanillemerg

**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.

Breng de melk langzaam aan de kook.  
Roer de eidooiers met de kristalsuiker en vanillemerg los.  
Roer het custardpoeder door de eidooiers.  
Voeg al roerend de hete melk toe aan de eidooiers.  
Laat de banketbakkersroom onder voortdurend roeren op een laag vuur 5-6 min. koken.  
Dek de vla af met een stukje huishoudfolie.  
Laat de vla afkoelen.

## Basilicumpesto 2.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta-Dick

### Ingrediënten

50 g basilicumblaadjes  
50 g kaas,  
Parmezaanse,  
verbrokkelde  
2 tn knoflook  
± 1 dl olie, olijf-, extra  
vierge  
- peper, versgemalen  
50 g pijnboompitten  
- zout

Bereidingstijd: 10-15  
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.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudgeel en laat ze afkoelen.

Snijd de teentjes knoflook grof.

Was de basilicumblaadjes en dep ze droog.

Doe de basilicumblaadjes, de pijnboompitten, de verbrokkelde kaas en de knoflook in een keukenmachine en pureer dit (of wrijf alles in een vijzel fijn).

Schenk in een dun straaltje de olijfolie bij het mengsel en pureer het geheel tot een gladde pasta. Breng de pesto op smaak met peper en zout.

### Tip:

Vervang de 50 g Parmezaanse kaas eens door 25 g Parmezaanse kaas en 25 g Pecorino.



## Basisrecept - vinaigrette (Franse dressing).



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Franse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Ruud 's Kook-  
schrift**

---

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte  
1 tl mosterd, Franse  
80 ml olie, olijf-, lichte  
- peper  
- 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.

Doe de witte-wijnazijn, lichte olijfolie en mosterd in een pot met schroefdeksel. Schud de pot goed (tot alle ingrediënten goed gemengd zijn). Breng de vinaigrette op smaak met zout en peper.

## Beenham dronken met honing en mosterd (airfryer).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

1 beenham (500 g)  
2 el honing  
2el mosterd, fijne  
(Marne)  
2 dl whisky

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.

Haal de beenham ruim een 30 min. van tevoren uit de koelkast en laat op hem kamertemperatuur komen.

Maak in een ovenschaal die in de Airfryer past een marinade van de whisky met de honing en de mosterd.

Leg de beenham in de ovenschaal en wentel hem goed door de marinade.

Bak hem in de Airfryer (160°C-15 min.).

Voeg wederom een flinke scheut whiskey toe en wentel hem nogmaals door de whisky-marinade.

Bak hem nu af in de Airfryer (160°C-15 min.).



## Bieten-hummus.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Deen,  
EatPureLove

### Ingrediënten

1 biet (of 2 kleine),  
gekookte, grof gehakte  
½ citroen, sap van  
(- dille, fijngehakte)  
400 g erwten, kikker-,  
uitgelekt  
2 tn knoflook,  
uitgeperst  
1 tl komijnpoeder  
(djinten)  
4 el olie, olijf-  
1 tl paprikapoeder  
½ tl peper, cayenne-  
(- pistachenoten, grof  
gehakte)  
1 el tahin

- keukenmachine of  
staafmixer

### Bereiding.

*Lekker op een wrap, als dip bij de borrel of op brood: hummus van bieten.*

Pureer de kikkererwten met de tahin, de knoflook, het citroensap, de paprikapoeder, de komijnpoeder, de cayennepeper en de olijfolie met een staafmixer of in de keukenmachine..  
Maal de bieten erdoor.  
Schep de hummus in een kom en garneer ze met de pistachenoten en/of dille.

### Tip:

Serveer ook eens met wat geitenkaas en/of verse koriander als topping.

## Bietenspread.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carolien Nijland,  
Landleven

### Ingrediënten

200 g bieten, gekookte,  
in stukjes  
1 el citroensap  
1 el honing  
150 g kaas, geiten-,  
zachte  
1 el kruiden, verse  
- peper, versgemalen  
1 el pijnboompitjes,  
geroosterd  
- zout

### Bereiding.

Meng de bieten, de geitenkaas, het citroensap en de honing in een hoge kom.  
Maak er met een staafmixer een zachte homogene massa van.  
Breng de spread op smaak met zout en versgemalen peper.  
Schep de spread in een mooi kommetje en garneer die met de kruiden en de pijnboompitjes.

### Tip:

Ook lekker met wat plakjes ingelegde radijs.

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

## Brood met Vlaamse ragout (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

1 bol, afbak-, grote, -  
bieslook, verse  
Italiaanse  
1 tn knoflook  
- peper, versgemalen  
250 g ragout, naar  
keuze  
1 ui  
- 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.

Snijd de ui, de knoflook en de bieslook mooi fijn.

Mix de gesneden knoflook en de ui door de ragout.

Snijd kruislings met een scherp broodmes het brood diverse keren 2/3 door de midden.

Vul de sleuven met het ragoutmengsel.

Bak hem in de mand van je Airfryer (175°C-10 min.).

## Cashew-tapenade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

3 el bieslook, verse  
- bieslook, verse (voor  
de garnering)  
3 tn knoflook, fijngehakt  
1 el kruiden, Italiaanse  
360 g noten, cashew-  
1½ el olie, olijf-  
1 tl peper, zwarte,  
versgemalen  
60 ml room, slag-  
3 el sap, citroen-  
- 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.

Doe de cashewnoten samen met het citroensap, de room en de olijfolie in een blender en mix tot een gladde massa.

Voeg wat extra room en/of olijfolie toe, als het mengsel te droog is.

Voeg de bieslook en de knoflook toe en breng het op smaak met de zwarte peper en een snufje zout.

Mix het nogmaals om alles goed te vermengen.

### Tip:

Lekker op brood.

## Cashew-tomatenspread.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

80 g noten, cashew-  
1 tl paprikapoeder  
3 tomaten, zon-  
gedroogde, flinke  
3 el yoghurt, Griekse

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.

Bedek de cashewnoten 's avonds onder een flinke laag water en laat ze tot de volgende ochtend staan.

Giet ze vervolgens af en spoel ze goed om.

Doe de noten in een blender en maal ze tot een gladde massa (dat kan een paar min. duren).

Voeg vervolgens de yoghurt, de tomaten en de paprikapoeder toe.

Maal het nogmaals in de blender tot de tomaten volledig zijn opgenomen.

### Tip:

Geweekte cashewnoten zijn een goede basis voor romige dips en spreads.

Ook heerlijk als bijvoorbeeld een spread op brood.

## Champignons gevuld met chorizo.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: Spaanse  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 1998-  
07

### Ingrediënten

1 bk champignons  
2 pl chorizo (1 cm dik)  
1 el olie, olijf-  
1 tk peterselie  
½ tl 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.

Veeg de champignons schoon met keukenpapier.  
Verwijder de steeltjes van de champignons.  
Strooi zout in de champignonhoedjes.  
Besmeer de champignonhoedjes met olie.  
Leg de champignons met de hoedjes naar beneden in een ovenschaal.  
Snijd de chorizo in zoveel stukjes als het aantal champignonhoedjes.  
Duw de stukjes chorizo in de champignonhoedjes.  
Verwarm de grill op de hoogste stand.  
Grill de gevulde champignons ca. 5 min. ongeveer 10 cm. onder de grill tot het gerecht siddert en de champignons zacht zijn.  
Haal de ovenschaal uit de grill.  
Knip de peterselie fijn boven de champignons.  
Serveer de champignons direct met cocktailprikkers.

### Wijntip:

De chorizo maakt deze tapas pikant, waardoor een stevige wijn er het beste bij smaakt. En die mag ook best een beetje zoet hebben, zoals de Montilla Medium Dry Superlot (serveertemperatuur: 8-10°C).



## Dulce de leche - Caramelco.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Pauline's Keuken,  
Smulweb

### Ingrediënten

2 bl gecondenseerde  
volle melk met suiker  
(Frische Vlag).



### Bereiding.

*Wie kent het niet meer uit zijn jeugd? Caramelco!  
Het heerlijke zoete broodbeleg uit dat blikje met  
bruin etiket. Het is al lang niet meer in de winkel te  
verkrijgen, er zijn wel namaak te verkrijgen maar  
niet die met die echte vertrouwde Caramelco-smaak.  
Als het blikje bijna leeg was bleef er altijd zon  
suikerlaagje achter, lekker snoepen was dat!.*

Laat de blikjes gewoon dicht!

Zet een grote pan met water op het vuur (de  
pan moet zo groot zijn dat de blikjes ruim  
onder water staan).

Zet de blikjes in de pan met koud water, kook  
het water 1½ uur.

Draai na ± 45 min. de blikjes 1 x op de andere  
kant in het kokend water. (Voorzichtig!!)

Haal de blikjes na die 1½ uur voorzichtig uit de  
pan en zet ze op een theedoek.

Laten de blikjes afkoelen.

Klaar!

Smullen maar, je hebt nu de echte Caramelco  
van vroeger voor op je brood!

### Tip:

Voor de fijnproevers; als blikje lauw is - openen  
en proeven!.

Hoe langer je de caramelco kookt, hoe  
donkerder hij wordt.

Gebruik de caramelco als broodbeleg, als  
vulling in taarten of koekjes, schep een lepel  
over je ijs of doe een schepje in de koffie (echt  
lekker).

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

## Feta-salade.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: ZomerSlank**  
**recepten**

### Ingrediënten

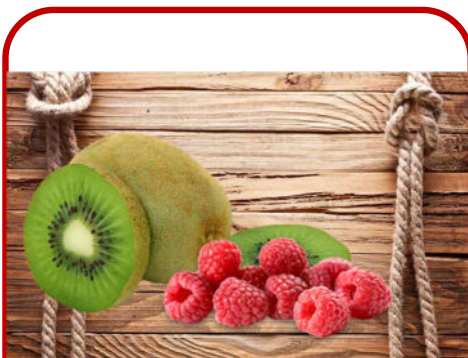
1 tl azijn  
75 g feta  
¼ komkommer  
- kruiden, Provençaalse  
1 el olie  
5 olijven  
1 el pijnboompitten  
50 g salade, groene  
5 tomaatjes, kers-  
1 el walnoten

**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.

Snijd de feta in blokjes.  
Hak de noten fijn.  
Was de kerstomaatjes en halveer ze.  
Was de komkommer en snijd deze in blokjes.  
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.  
Maak een dressing van de olie, de azijn en de kruiden.  
Meng de groentes, de feta en de dressing.  
Bestrooi de salade met de noten.

## Frambozen-kiwisaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: C1000 1997**

### Ingrediënten

**150 g frambozen**  
**1 kiwi**  
**- munt**  
**1 zk suiker, vanille-**

**Bereidingstijd: 10-15 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.

**Maak de frambozen schoon en schil de kiwi.**  
**Houd een framboos apart en wrijf de rest door een zeef.**  
**Roer de vanillesuiker erdoor.**  
**Pureer de kiwi.**  
**Meng de kiwipuree door de frambozensaus.**  
**Garneer de saus met de achtergehouden framboos en een toefje munt.**

## Garnalen in knoflookboter.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Italiaans koken

### Ingrediënten

2 el boter  
- citroenschijfjes of  
citraanpartjes  
1-2 el dille, verse,  
fijngesneden  
- dilletakjes, verse, voor  
garnering  
400 g garnalen,  
gepelde, gekookte  
2-3 tn knoflook,  
fijngesneden  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
2-3 el sherry, droge  
- zout

**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.

Verhit de boter in een pan en bak de knoflook 30 sec. Voeg de garnalen, de sherry, een snuffje zout en wat peper toe en schep alles goed door elkaar. Doe het deksel op de pan en kook het geheel ongeveer 5 min. (roer het 2-3 keer door). Voeg de fijngesneden dille toe en breng het mengsel weer op smaak. Schep de garnalen op een verwarmd bord. Garneer de garnalen met citroenschijfjes of -partjes en verse dilletakjes. Dien de garnalen meteen op.

### Tips:

- Serveer de garnalen met knapperig stokbrood of Italiaans formaggio-brood.
- Vervang de garnalen eens door gekookte mosselen in de schelp of door verschillende vissoorten.
- Vervang de dille eens door fijngesneden verse peterselie.
- Kies tijdens het inkopen van knoflook goedgevulde vochtrijke bollen met grote tenen die een mooie heldere witte kleur vertonen. De bovenkant van de knoflook moet stevig en compact zijn en mag niet uitgelopen zijn. Koop geen zachte, donkere, uitgelopen of verschrompelde knoflook. Als u geen knoflookpers heeft, kunt u de knoflookteen ook pletten met de platte kant van een groot keukenmes.

## Gebakken Italiaanse cichorei met balsamicoazijn.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Stg. Vergeten**  
**Groenten**

---

### Ingrediënten

**10 ml azijn, balsamico-**  
**600 g cichorei,**  
**Italiaanse**  
**10 ml honing**  
**20 ml 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Leg de cichorei bladeren in de lengte in een ovenschaal of op een bakplaat.  
Bak de cichorei aan 1 kant goudbruin in de ovenschaal of op de bakplaat met olijfolie.  
Keer de bladeren zodat de gebakken kant boven ligt.  
Besprenkel die met de honing en de balsamicoazijn.  
Bak de cichorei nog een kleine 5 min. af in de oven.

## Geflambeerde banaan.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
Bron: Ria de Kock

### Ingrediënten

¼ banaan, in plakjes  
gesneden  
1 kl boter  
1 tl citroensap  
- Grand Marnier,  
scheutje  
- rum, scheutje  
1 tl sinaasappelsap  
2 atl suiker

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.

Verhit de boter.  
Karamelliseer de suiker in de boter.  
Voeg het citroen- en het sinaasappelsap toe  
aan de suiker.  
Roer goed door tot de suiker is opgelost.  
Voeg dan de plakjes banaan toe.  
Laat het geheel goed heet worden.  
Giet de rum en de Grand Marnier over de  
banaan.  
Steek de rum en de Grand Marnier aan.  
Wacht tot de vlammetjes vanzelf weer doven.

## Gegrilde zwaardvis met kruidensaus.



**Menugang:** Bij-, hoofd-, lunchgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
120 ml olie, olijf-  
2 el oregano, verse, fijn-  
gehakt  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
2 el peterselie, fijn-  
gehakt  
6 el sap, citroen-, vers  
4 st zwaardvis (à 200 g)  
- zout, uit de molen

**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.

Pel en snipper de knoflook.  
Doe 120 ml olie in een blender en laat de mixer draaien terwijl je langzaam het citroensap toevoegt.  
Doe er de knoflook en kruiden bij.  
Breng op smaak met versgemalen peper en zout uit de molen.  
Wrijf de vis in met olie en bak 'm op de grill of de barbecue aan beide kanten 4 min. of iets langer.  
Serveer de vis met de saus.

## Gehaktbal.



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

### Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 30 min.  
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.

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



## Gehaktballen 1 (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 8  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Sandra Kemna

---

### Ingrediënten

100 g bacon,  
fijngesneden  
1 tl cayennepoeder  
1 ei, losgeklopt  
1 kg gehakt, runder-,  
mager  
50 g kaas, geraspt  
2 el ketjap manis  
1 el kerriepoeder  
3 tn knoflook, geplet en  
fijngehakt  
8 el paneermeel  
1 el paprikapoeder  
1 el sambal oelek  
1 sjalotje,  
fijngesnipperd  
1 ui, rode, kleine,  
fijngesnipperd  
1 el zout

---

### Bereiding.

Doe het gehakt in een schaal.  
Voeg alle ingrediënten toe.  
Meng alles goed door elkaar en maak er acht ballen van.  
Verwarm de airfryer voor op 200°C.  
Doe de ballen in het mandje van de airfryer.  
Doe het anti-spatdeksel erop en bereid de ballen eerst 8 min. op 200°C en dan 12 min. op 180°C.

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

## Gehaktballen met ansjovis.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

4 ansjovisfilets in  
olijfolie  
50 g boter, room-  
1 ei  
500 g gehakt, h-o-h  
2 tl mosterd, fijne  
6 el panko (=   
broodkruim)  
1 ui

Bereidingstijd: 35 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 483  
Eiwit: 26 g  
Koolhydraten: 11 g  
w/v suikers: 2 g  
Natrium: - mg  
Vet: 37 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 18 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 1,0 g

### Bereiding.

Doe het gehakt in een kom.  
Snijd de ansjovisfilets zo fijn mogelijk.  
Snipper de ui heel fijn  
Kneed de ansjovis en de ui met de mosterd, het ei en 4 el panko door het gehakt.  
Verdeel het gehakt in 4 gelijke porties en draai er ballen van.  
Wentel de ballen door de rest van de panko.  
Verhit de boter in een hapjespan en bak de gehaktballen in 20-25 min. gaar.  
Keer de ballen om de paar min. om, zodat ze gelijkmatig garen.

### Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en sla met komkommer, tomaat en slasaus.

## Gemarineerde Chioggia-bietjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Stg. Vergeten  
Groenten

---

### Ingrediënten

3 el azijn, Balsamico-,  
witte  
1 biet, Chioggia-, grote  
(of 2 kleine)  
1 el honing

---

**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.

*De Chioggia wordt ook wel de Barbabietola di Chioggia ('biet van Chioggia') genoemd. Deze rode biet werd al rond het jaar 1840 beschreven en is ontdekt op de markten rondom Venetië.*

Snijd de Chioggia-biet in heel dunne plakken (als je jonge biet gebruikt hoeft je die niet te schillen).

Meng de azijn en de honing en marineer de plakjes biet hier in.

### Tip:

Lekker met zelfgemaakte pesto van Oost-Indische kers.

## Gepofte aardappelen 2.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

4 aardappelen, kruimige  
- bieslook  
- knoflookpoeder  
- olie  
- paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
1 ds peterselie  
- roomkwark  
1 ui  
- 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.

Maak de ui schoon en rasp wat ui.  
Hak de peterselie fijn.  
Knip de bieslook fijn.  
Borstel de aardappelen goed schoon.  
Prik de schil een paar keer in met een vork.  
Vet 4 velletjes aluminiumfolie in met wat olie.  
Bestrooi de aardappelen met wat zout en pak ze in de folie.  
Verwarm de oven op 175°C (hetelucht 160°C).  
Leg de aardappelen op een bakblik.  
Schuif het bakblik midden in de oven..  
Laat de aardappelen in 45 minuten gaar worden.  
Roer naar smaak zout, peper, bieslook, peterselie, ui, knoflookpoeder en paprikapoeder door de roomkwark.  
Snijd elke aardappel met een mesje kruislings in.  
Druk met de vingers (en ovenhandschoenen) het kruim van onder naar boven.  
Schep hier wat kruidenkward op.

## Gravlaxsaus 2.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zweedse  
**Porties:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Vlam in de pan

### Ingrediënten

1 el azijn  
3-4 el dille, fijnggehakte  
3 el mosterd  
1 dl olie  
- peper, witte  
2 el suiker  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 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.

Mix de mosterd, suiker en azijn in een schaal.  
Voeg stevig roerend, beetje bij beetje, de olie toe.  
Voeg de dille, zout en peper toe.

### Tip:

Lekker bij zalm, vis in het zuur, gekookte kreeft of krab.

## Griekse yoghurt dip.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Simpele-  
recepten.nl

### Ingrediënten

½ citroen, sap van  
2 tn knoflook  
- peper, versgemalen  
3 tk peterselie, platte  
100 g yoghurt, Griekse

**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.

Pel en pers de knoflook.  
Meng de knoflook met de Griekse yoghurt en 't sap van de citroen.  
Hak de blaadjes van de platte peterselie.  
Meng de peterselie met het yoghurt-mengsel.  
Breng de dip op smaak met versgemalen peper.

### Tip:

'n Perfecte dip voor bij 'n souvlaki met knoflook en ui uit de Griekse keuken.

## Groentepakketje met blauwaderkaas.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2002-06, Carta-Dick

### Ingrediënten

100 g Danish blue  
1 bk oesterzwammen  
2 el olie  
- peper  
1 strk selderij, bleek-  
2 uien, rode, grote  
- zout

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 120  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 4 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 10 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Was de bleekselderij, maak ze schoon en snijd de stengels in stukken van ca. 5 cm.  
Pel de uien en snijd elke ui in 6 parten.  
Veeg de oesterzwammen schoon met keukenpapier en snijd ze in repen.  
Verhit de olie in een wok.  
Bak al omscheppend de bleekselderij en de uien ca. 2 min.  
Schep de oesterzwammen erdoor.  
Roerbak het geheel nog 2 min. op een hoog vuur.  
Breng het geheel op smaak met peper.  
Laat de groenten iets afkoelen.  
Scheur of knip 6 stukken aluminiumfolie van ca. 30x30 cm.  
Schep de groenten in het midden van de aluminiumfolie.  
Snijd de kaas in blokjes en verdeel die over de groenten.  
Vouw de folie rond de groenten omhoog en vouw ze dicht tot pakketjes.  
Leg de pakketjes op de barbecue en verwarm ze ca. 5 min.

## Hamburgers met barbecuesaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zomerslank BBQ

### Ingrediënten

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

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Bbq-tijd:** 8-10 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 eerst de saus:

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

#### Bereiding vlees:

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

#### Tip:

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



## Hartige Sinterklaasletter.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

4 plk bladerdeeg  
½ el boter  
1 ei, losgeklopt  
200 g gehakt, half-om-  
half  
- gehaktkruiden

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.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.  
Meng in een kom het gehakt, ½ ei en de gehaktkruiden.  
Vet een bakplaat in met boter.  
Halveer de plakjes bladerdeeg tot 8 even grote rechthoeken.  
Vorm met 4 plakjes de letter S.  
Verdeel het gehaktmengsel over deze 4 plakjes bladerdeeg.  
Dek het gehaktmengsel af met de andere plakjes bladerdeeg.  
Druk de deegranden goed dicht.  
Bestrijk de bovenzijde van het bladerdeeg met de rest van het losgeklopte ei.  
Bak de letters op de bakplaat in het midden van de oven in ca. 25 min. goudbruin en gaar.

## Hofmeesterboter.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Mistrix

### Ingrediënten

125 g boter, room-,  
zachte  
- citroensap, naar  
smaak  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
3 el peterselie, platte,  
fijngehakte

Bereidingstijd: 10 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.

Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.  
Hak de peterselie fijn.  
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.  
Zet de boter een tijdje koel weg om de smaken goed te laten intrekken.

## Hummus 3.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Dick

### Ingrediënten

2 citroenen, sap van  
350 g erwten, kikker-,  
gare  
4 tn knoflook  
 $\frac{3}{4}$  tl komijnpoeder  
1 dl olie, olijf-  
1 tl paprikapoeder  
- peper, cayenne-  
1 dl tahini  
1 tl 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.

Pers de knoflook.  
Pureer de kikkererwten met de tahini in een keukenmachine.  
Roer het citroensap en de knoflook erdoor.  
Breng het op smaak met zout en cayennepeper.  
Spatel de komijn en de olijfolie erdoor.  
Serveer deze hummus op een plat bord en bestrooi het met paprikapoeder.

### Tip:

Serveer de hummus met stukjes stokbrood of warm pitabrood.

## Indische rosbeef (Römertopf).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

1 el 5-kruidentpoeder (toko)  
1 eiwit  
3 kemirienoten (toko)  
1 dl ketjap manis  
½ el maïzena  
- peper, versgemalen  
500 g rosbeef  
1 el suiker, basterd-, bruine  
50 g sukade, fijn-gehakte  
- 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.

Hak de noten en de sukade fijn.  
Klop het eiwit met het notenmengsel, het 5-kruidentpoeder, de suiker en 2 el ketjap los.  
Dep de rosbeef droog en bestrijk hem rondom met het kruidenmengsel.  
Laat de rosbeef afgedekt in de koelkast ca. 24 uur marinieren.  
Zet de Römertopf 15 min. in ruim koud water.  
Leg de rosbeef met de marinade in de Römertopf.  
Zet de Römertopf met het deksel erop in het midden van de koude oven.  
Schakel de oven in op 200°C.  
Braad de rosbeef in ca. 40 min. rosé.  
Schenk het braadvocht in een pan (laat de rosbeef in de Römertopf) en breng het vocht met de rest van de ketjap aan de kook.  
Roer de maïzena los met 1 el water en bind de saus ermee.  
Voeg zout en versgemalen peper toe en snijd de rosbeef in plakken.

### Tips:

- In plaats van de kemirienoten kunnen ook hazel- of walnoten worden gebruikt.
- Lekker met lauwwarme gekruide rijst van 300 g gekookte witte rijst, besprenkeld met een opgelost mengsel van 2 1/2 el rijstazijn en 2 el suiker.
- Maak een salade van 1 geschaafde komkommer met een dressing van 2 el olie en 1 el azijn.

## Indonesische rendang (slowcooker).



Menugang: Bij-, hoofd-  
gerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 5  
Sterren: \*\*\*  
Bron: EefKooktZo.nl

### Ingrediënten

1 el crème, kokos-  
3 bld djeroek poeroer  
(limoenblaadjes)  
1 el gember, geraspte  
2 el ketjap manis  
3 tn knoflook  
2 tl komijn  
1½ el koriander,  
gemalen (ketoembar)  
½ tl kruidnagelpoeder  
2 tl laos  
200 ml melk, kokos-  
3 uien, middelgroot  
- olie, om te bakken  
1 peper, rode  
1 st steranijs  
2 el suiker, palm-  
1½ tl trassi  
1 kg vlees, rund-  
(magere runderlappen)

### Bereiding.

Snijd het vlees in kleine stukjes.  
Maak de boemboe door de volgende ingrediënten fijn te malen in een keukenmachine: de uien, de knoflook, de gember, de rode peper, de trassi, de crème kokos, de ketjap manis, de palmsuiker, de ketoembar, de komijn, de laos en de kruidnagelpoeder.  
Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan en bak de boemboe kort aan tot deze lekker begint te ruiken.  
Voeg dan de stukjes rundvlees toe en bak deze om en om bruin (het vlees hoeft niet gaar te zijn).  
Doe dit evt. in 2 delen als je pan niet ruim genoeg is.  
Doe het vlees daarna in de slowcooker en voeg de kokosmelk, de blaadjes djeroek poeroet en de steranijs toe.  
Zet de slowcooker voor 5-6 uur op high of ca. 8 uur op low.  
Bak het vlees evt. nog even kort aan in de koekenpan voor je het gaat serveren (dan kan de saus ook iets inkoken) en verwijder de djeroek poeroet en de steranijs.

### Tip:

- Serveer het gerecht met rijst, kroepoek en groenten (bijv. Indonesische maïskoekjes, ingelegde komkommer (in zuur), petjil en/of sajoerboontjes).
- Verwijder evt. de zaadlijsten uit de rode peper, dan wordt het gerecht iets minder pittig.

Vorb.tijd: 20 min.  
Bereidingstijd: 10 uur  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 334  
Eiwit: 44 g  
Koolhydraten: 14 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 11 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 8 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Ingelegde groenten.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Aan Jeanne's  
keukentafel, Our  
kitchen

### Ingrediënten

- bloemkool
- komkommer
- pepertjes, kleine
- prei, kleine, gesneden
- radijsjes
- uitjes om in te leggen  
(zilveruitjes of kleine  
uitjes)
- worteltjes, kleine (ver-  
schillende kleuren mag)

### Voor het pekelwater:

- 1 l azijn, wijn-, witte
- 2 el mosterzadjes, gele
- 1 el peperkorrels, zwarte
- 8 el suiker
- 1½ l water
- 2 el zout

### Bereiding.

*Iedereen kent wel augurken en uitjes in het zuur of zoetzuur. Heerlijk bij allerlei gerechten... Ingelegde groenten zijn minder bekend en net zo lekker. Te gebruiken in salades en bij de maaltijd of bij een kaasplankje. Dit is een makkelijke manier om groenten in te leggen. Ziet er ook leuk uit om kado te geven.*

Was de groenten en snijd ze zo, dat ze in een weckpot passen.

Doe de groenten in de potten (zorg dat de potten goed gevuld zijn met weinig gaten ertussen.

Doe alles voor het pekelwater in een grote sauspan.

Zet de pan op het gas en breng het aan de kook.

Giet, als de suiker is opgelost en alles kookt, het vocht over de groenten in de pot.

Doe de deksels op de potten en sluit ze goed af.

Laat de potten afkoelen.

Zet ze in de koelkast.

### Tip:

De groenten binnen een maand opmaken.

**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

## Ingelegde limoenen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl

### Ingrediënten

1 st gember, verse, in plakjes  
1 kaneelstokje  
10 limoenen, schoon-geboend  
- zout, zee-, grof

1 weckpot

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 vet: - g  
w/v verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Heb je limoen over? Zonde om weg te gooien! Stop ze in een pot en maak ze in met zout. Zo heb je altijd limoenen in huis. Lekker bij stoofschotels of salades.*

Pers 2 limoenen uit en snijd ca. 8 (biologische of schoongeboende) limoenen in de lengte in. Druk de vruchten een beetje open en vul ze met grof zeezout.

Duw ze samen met de plakjes gember en het kaneelstokje in een brandschone (weck)pot van 1 l.

Strooi steeds een beetje grof zeezout tussen de vruchten.

Giet het limoensap erover en vul de weckpot tot aan de rand met gekookt water.

Laat de ingelegde limoenen min. 1 maand op een donkere en koele plaats staan voor gebruik en sluit de pot na gebruik weer goed af.

### Tip:

Lekker in stoofschotels of salades.

## Kalkoenrollade met Cumberlandsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Expertisecentrum  
Voeding en Leefstijl

---

### Ingrediënten

4 el Bak en Braad,  
vloeibaar  
200 g bessengelei, rode  
½ citroen  
1 mp gemberpoeder  
500 g kalkoenrollade  
1 tl mosterd  
- peper, versgemalen  
1 snf peper, cayenne-  
1 dl port  
1 sinaasappel  
- 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.

Bestrooi de rollade met versgemalen peper en zout.

Verhit in een braadpan de vloeibare Bak en Braad.

Bak hierin de rollade rondom aan.

Voeg 1 kp water toe, doe het deksel op de pan en braad de rollade in 30 min. gaar (voeg zo nodig onder het braden extra water toe als het vlees dreigt te verbranden).

Maak ondertussen de saus:

Was de sinaasappel en de citroen en schil die dun.

Snijd de schillen in heel dunne reepjes.

Pers de sinaasappel en citroen uit en doe het sap met de schilletjes in een steelpan.

Voeg de port en de mosterd toe en laat alles op een matig vuur inkoken totdat de helft overblijft.

Roer er dan de bessengelei, de gemberpoeder en de cayennepeper door (blijf roeren totdat de gelei is opgelost).

Breng de saus verder op smaak met zout.

Laat de saus afkoelen.

Haal het vlees uit de pan en laat de rollade even rusten.

Snijd de rollade in plakken en serveer de saus er koud bij.

### Tip:

Lekker met aardappelkroketjes, spruitjes en witlof.



## Khan um kluk - Thaise kokosflensjes 1.



**Menugang:** Bij-, na-gerecht  
**Keuken:** Thaise  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Astrid Veltkamp, Pia en Tom van Doorn

### Ingrediënten

100 g bloem, rijste-  
3 eieren  
- kleurstof, groene en rode  
60 g kokos, geraspte  
6 dl melk, kokos-  
- olie, plantaardige  
125 g suiker  
1 snf 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.

Doe de kokosmelk in een beslagkom, voeg de bloem en de schuimig geklopte eieren toe en meng alles goed.

Klop er dan de suiker door tot deze is opgelost. Roer de helft van de kokosrasp en het zout erdoor en verdeel het beslag in gelijke porties. Kleur ze groen, roze en naturel.

Vet een koekenpan in en laat hem matig heet worden.

Giet 1 volle el beslag in de pan, laat dit uitlopen en bak het tot er bruine vlekjes aan de onderkant van het flensje komen.

Keer het flensje en bak de andere kant ook kort.

Bak zo ook de andere flensjes en houd ze intussen warm.

Rol ieder flensje stijf op, schik ze naar kleur op een bord en bestrooi ze met de rest van de kokos.

### Tip:

Serveer ze warm of op kamertemperatuur.

## Komkommersaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Tastyweb.nl

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
¼ komkommer  
- peper  
1 bk yoghurt, Bulgaarse  
- 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 komkommer.  
Rasp de komkommer boven een zeef fijn.  
Druk de kommer goed uit.  
Doe de komkommer in een kom.  
Pel de knoflook.  
Pers de knoflook uit boven de kommer.  
Roer de Bulgaarse yoghurt door de komkommer.  
Breng de saus op smaak met peper en zout.

## Koriander-roomsaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

7½ g dille, verse  
7½ g koriander, verse  
1 limoen  
250 g sour cream

Bereidingstijd: 5 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 75  
Eiwit: 2 g  
Koolhydraten: 3 g  
w/v suikers: 3 g  
Natrium: - mg  
Vet: 6 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 4 g  
Vezels: 0 g  
Groente: - g  
Zout: 0,3 g

### Bereiding.

*Nachoschotel of wraps op het menu vanavond?  
Je gerecht wordt nog lekkerder met deze  
koriander-roomsaus.*

Boen de limoen schoon en rasp de groene schil.  
Snijd een de koriander en dille fijn.  
Meng het limoenrasp en de verse kruiden door  
de sour cream.  
Breng de saus op smaak met zout en  
versgemalen peper.

### Tip:

Vervang de koriander door platte peterselie als  
je niet van koriander houdt.  
Sour cream = zure room

## Koriandervinaigrette.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Poelier Reedijk**

---

### **Ingrediënten**

**0,4 dl azijn, sherry-**  
**1½ dl bouillon, runder-,**  
**krachtige**  
**5 g korianderzaadjes,**  
**geroosterd en**  
**gemalen**  
**1 tl Löwensenf**  
**½ dl olie, druivenpit-**  
**½ dl olie, walnoten-**  
**½ dl olie, maïs-**  
**- peper versgemalen**  
**1 sjalotje, gesnipperd**

---

**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.**

**Roer alle ingrediënten goed door elkaar.**

## Kwarksaus 1.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Bron: Tastyweb.nl**

### Ingrediënten

4 el azijn  
2 el kwark, magere  
1 el olie  
- peper  
- prei  
1 el tomatenketchup òf -  
puree  
- 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 een klein stukje prei.  
Snijd de prei heel fijn.  
Was de prei nog eens.  
Laat de prei uitlekken.  
Roer de kwark met de azijn en de olie glad.  
Roer er de tomatenketchup, peper, zout en prei door.

## Mosterd-roomsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Culinair Kookboek

---

### Ingrediënten

1/8 l room, slag-  
1 tl sap, citroen-  
1 fl saus, mosterd-  
1 tl suiker

---

**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.

Klop de slagroom stijf.  
Meng de mosterdsaus door de room.  
Breng de saus op smaak met citroensap en suiker.

### Tip:

Serveren bij gegrild vlees.

## Mousse van kreeft ... la Chartreuse.



Menugang: -  
Keuken: Franse  
Personen: 5  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

- aspergepunten  
50 g champignons  
1 sch cognac  
2 eiwitten  
- ijs, vergruizeld  
135 g kippenvlees, gepocheerd  
1/3 komkommer  
- koraal van kreeft  
1 kreeft (500 g)  
1 sch Noilly Prat  
- peper, versgemalen  
25 g pistaches  
2 dl room, slag-  
- snoekballetjes  
135 g snoekvlees  
- tomaatjes, mini  
1 truffel, kleine  
50 g uienpuree, blanke  
- zout

### Bereiding.

Maak een farce van het snoekvlees, 1 eiwit, vergruizeld ijs, 8 cl room, versgemalen peper en cognac en voeg er de uienpuree bij (de farce moet niet te stevig zijn).

Bereid een tweede farce van het kippenvlees (zonder botjes of vellen), een deel van het kreeftenvlees (vooral niet van de scharen), eiwit, versgemalen peper, zout en Noilly Prat (deze farce moet iets slapper zijn dan de snoekfarce).

Vermeng de kreeftenfarce met een mengsel van grofgesneden kreeftenvlees, de pistaches, de champignons en de truffel.

Kies een ronde vorm, breng langs de wanden en op de bodem een dun laagje van de snoekfarce aan en vul de vorm daarna met de kip/kreeftenfarce.

Dek af met de rest van de snoekfarce en leg er een beboterd vel aluminiumfolie op.

Pocheer 'au bain marie' in een oven van 80°C. en laat de mousse na het pocheren onder lichte druk 10 min. rusten.

Stort hem op een dienschotel en garneer hem met aspergepunten, snoekballetjes en minitomaatjes.

Strooi er tenslotte het koraal van de kreeft over.

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

## Nam phrik - Thaise sambal.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Thaise**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

**1 tn knoflook**  
**1 limoen, sap van**  
**4 pepers, rode**  
**2 el saus, vis-**  
**1 el suiker, basterd-,**  
**lichte**

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 30**  
**Eiwit: 1 g**  
**Koolhydraten: 6 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 0 g**  
**w/v onverzadigd: 0 g**  
**w/v verzadigd: 0 g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

**Snijd het steeltje van de pepers.**  
**Halveer de pepers in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten.**  
**Snijd de pepers in stukken en doe ze in het bakje van de staafmixer.**  
**Voeg de vissaus, het limoensap, de basterdsuiker en de knoflook toe.**  
**Maal de inhoud met de staafmixer fijn tot een pasta.**  
**U kunt de sambal 3 dagen van tevoren bereiden.**  
**Bewaar de nam phrik afgedekt in een bakje in de koelkast.**



## Opgevouwen kip (airfryer).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: EetNieuws.nl

### Ingrediënten

1 kip, verse

### Voor de Aziatische marinade:

2 cm gember, verse, geschild en geraspt  
2 tn knoflook, geperst  
1 tl olie, sesam-  
1 el olie, zonnebloem-  
1 snf peper, cayenne-  
2 tl saus, hoisin-  
1 el saus, soja (of ketjap)  
2 tl sherry (of Shaoxing wijn)

### Bereiding.

Vlinder de kip (zie onder; bewaar het elastiekje waarmee de pootjes zaten opgebonden). Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kommetje en smeer de kip er royaal mee in. Laat de marinade een uurtje intrekken. Leg de kip met de filets omhoog op een snijplank. Schik de poten langs het lijfje zodat je een rechthoekige kip krijgt. Bind het elastiekje om de kip heen om de poten tegen de zijkant van de filets gedrukt te houden. Verwarm de Airfryer voor op 190°C. Bak de kip 14 min. op 190°C met de kipfilets naar boven. Verlaag de temperatuur naar 160°C en bak de kip nog 20 min. Haal de kip uit de Airfryer en leg hem op een schaal. Verdeel de kip nu in 4 stukken (snijd beide kipfilets eraf en daarna beide poten; de vleugeltjes zijn lekker voor mensen die van kluiven houden).

### Vlinderen van de kip:

Koop een hele kip en verwijder het elastiekje (bewaren). Leg de kip met haar rug naar boven (en de kipfilets naar onder). Knip met een stevige schaar de ruggengraat aan beide kanten los van boven naar onder of andersom. De ruggengraat kun je weggooien. De kip die je overhoudt, is makkelijk in de gewenste vorm te brengen.

### Tip:

Shaoxing wijn is een Chinese kookwijn verkrijgbaar bij de toko.

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

## Paprika met pittige paneer.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Chinees-Indiase  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** FoodiesMagazine.nl

### Ingrediënten

20 ml azijn, rijst-  
½ tl baking soda  
60 g bloem  
3 cm gemberwortel,  
fijngeraspt  
5 tn knoflook, fijngehakt  
75 g maïzena  
1 tl olie, sesam-  
250 ml olie,  
zonnebloem- (+ extra)  
500 g paneer, in blokjes  
(4x4 cm)  
2 paprika's, rode, in  
blokjes  
1 tl peper, zwarte,  
versgemalen  
1 peper, rawit-, groene,  
fijngehakt  
15 ml saus, chili-,  
Indiase  
2 el saus, sojas-,  
donkere  
2 tl suiker  
30 ml tomatenketchup  
1 ui, grote, in blokjes  
6 uitjes, lente-,  
fijngehakt  
2 tl zout

### Bereiding.

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.  
Verhit de zonnebloemolie in een (frituur)pan tot 140°C.  
Meng 40 g van de maïzena, de bloem, ½ tl zout, ½ tl versgemalen zwarte peper, de baking soda en 1 tl sesamololie in een ruime kom.  
Voeg geleidelijk 100-125 ml water toe en klop dit tot een stevig beslag.  
Wentel de paneerblokjes door het beslag.  
Laat ze even uitlekken zodat er geen overtollig beslag in de hete olie terechtkomt.  
Frituur de paneerblokjes in porties in 6-8 min. rondom goudbruin.  
Schep de blokjes met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.  
Verhit 1 el zonnebloemolie in een wok op een hoog vuur.  
Fruit de knoflook, de gember en de rawitpeper 1 min.  
Voeg de ui, de paprika en de lente-uitjes (bewaar wat van het groen ter garnering) toe en bak al omscheppend 2 min. mee.  
Voeg dan de sojasaus, de tomatenketchup, de chilisaus, de rijstazijn, het resterende zout, de gemalen zwarte peper en de suiker toe en roer het goed door.  
Meng in een kommetje de resterende maïzena met 100 ml water tot een papje.  
Voeg dit toe aan de wok en roer het goed door.  
Voeg ook de gefrituurde paneerblokjes toe en meng alles goed door elkaar.  
Serveer het gerecht meteen en geef er evt. cocktailprikkers bij.

### Tip:

Vervang de Indiase chilisaus evt. door sriracha-saus.

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

## Pastechi - Antilliaanse pasteitjes.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: Antilliaanse  
Stuks: ca.65  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Selamat makan

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

¼ tl bakpoeder  
1 kp bloem  
2 el ei, losgeklopt  
½ tl suiker  
3 el vet  
½ l water  
½ tl zout

- vetvrij papier

#### Voor de vulling:

- hot sauce  
½ tl kappertjes  
100 g kip, vlees, vis of  
garnalen  
½ tn knoflook, fijn-  
gehakt  
½ Madame Jeanette,  
fijngesneden  
½ nootmuskaat  
1 el olie  
1/6 paprika, fijn-  
gesneden  
- peper  
½ tl piccalily  
1 stj prei, fijngesneden  
2 pruimen, fijngesneden  
1 tl rozijnen

### Bereiding.

#### Het deeg:

Meng de bloem, het vet, het zout, de suiker en de bakpoeder tot een kruimelige massa.

Voeg het ei toe.

Meng er met een vork zoveel koud water door tot het deeg samenhangt.

Laat het deeg afgedekt op een koele plaats een nacht rusten.

#### De vulling:

Wrijf het vlees of vis met de bolle kant van een lepel in met nootmuskaat en peper.

Verhit de olie en bak het vlees aan beide kanten bruin.

Voeg de fijngesneden knoflook, ui, prei, tomaat, paprika en Madame Jeanette toe en bak dit mee tot het vlees gaar is (ca. 10 min.).

Maal het vleesmengsel.

Voeg de kappertjes, piccalily, klein gesneden pruimen en rozijnen toe.

Breng het mengsel op smaak met hot sauce en zout.

#### Verdere bereiding:

Verdeel het deeg in 6-7 bolletjes.

Rol deze op een met bloem bestoven tafel uit (of tussen vetvrij papier).

Leg midden op ieder rondje een theelepel van het vulsel.

Bestrijk de randen met water.

Vouw het deeglapje dubbel.

Druk dan de randen aan en vouw ze om.

Bak de pastechi in hete olie gaar en lichtbruin en laat ze uitlekken.

Vouw een papieren servet op een schaal of bord en serveer de pastechi hierop.

**Ingrediënten (vervolg)**

**½ tomaat, fijngesneden  
½ ui, fijngesneden  
- 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**

---

## Peterselie roomsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Visrecepten.nl

### Ingrediënten

ca. 3 el Allesbinder  
1½ dl melk  
½ tl mosterd  
- peper, versgemalen  
3 el peterselie, fijn-  
gehakte  
½ dl room, slagroom-  
- 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.

Breng de melk met de slagroom aan de kook. Voeg al roerend zoveel Allesbinder toe dat de saus een beetje dik wordt (ca. 3 el). Voeg de mosterd, 1 snf zout en versgemalen peper naar smaak en de peterselie toe.

### Tips:

- Voeg 1 el mierikswortelpasta toe voor mierikswortelsaus.
- Voeg 4 el kappertjes toe voor kappertjessaus.

## Peterseliepesto 2.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: -**

### Ingrediënten

**50 g kaas, Parmezaanse, geraspt**  
**1 tn knoflook, grote, fijngesneden**  
**1 dl olie, olijf-  
- peper, versgemalen**  
**30 g peterselie, grof gesneden**  
**50 g pijnboompitten**  
**1 snf zout**

### Bereiding.

Pureer de peterselie, de knoflook en de pijnboompitten in een keukenmachine.  
Voeg de olijfolie in een straaltje toe.  
Voeg de kaas, een snufje zout en versgemalen peper toe.

**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**

## Pikante pruimensaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Chinese**  
**Hoeveelheid: 3,75 dl**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Anne Wilson,**  
**Chinees koken**

### Ingrediënten

85 ml azijn  
1 mp kruiden, Chinese,  
gemengde  
2 el maïzena  
400 g pruimen (uit blik)

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Kooktijd: 5 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.

Ontpit de pruimen.  
Pureer de pruimen met het sap in de  
keukenmachine.  
Doe de inhoud over in een steelpan.  
Voeg de rest van de ingrediënten toe.  
Kook de saus al roerend tot hij indikt.

### Tips:

- Voeg eens wat chilisaus toe.
- Voeg eens wat gemberpoeder of kaneel toe.
- Lekker bij loempia's of garnalentoast.

## Pindasaus 4.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

---

### Ingrediënten

4 el azijn, wijn-  
2 el ketjap manis  
- melk  
- olie, olijf-  
1 pt pindakaas  
4 tl sambal oelek  
1 ui  
- 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.

Snijd de ui fijn.  
Bak de ui licht aan in een beetje olie.  
Voeg de rest van de ingrediënten toe.  
Brenge deze aan de kook.  
Voeg water/melk toe tot je een gladde en roerbars saus hebt.



## Pita op z'n Vlaams.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Njam.tv

### Ingrediënten

- azijn, balsamico-  
8 gehaktballetjes  
1 kool, witte-  
1 el mayonaise  
- olie, olijf-  
4 pistolets  
1 stl selderij  
4 pl spek, gerookt  
1 ui  
1 stl ui, lente-  
1 wortel

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.

Snijd de ui in twee en grill deze op de grill of de barbecue.

Grill ook de plakjes spek en de gehaktballetjes. Kruid alles met versgemalen peper en zout.

Snijd de pistolets van boven naar beneden in tweeën en hol ze uit.

Laat ze even krokant worden op de grill of de barbecue.

Maak ondertussen de salade.

Snijd alle groente fijn en doe ze samen in een kom.

Besprenkel de groente met olijfolie en balsamicoazijn.

Haal de gegrilde ui van de grill of de barbecue en snijd deze fijn.

Meng de ui met de mayonaise en de mosterd.

Snijd het spek in fijne reepjes.

Vul de pistolet met het spek, de gehaktballetjes en de uien-mosterddressing.

Serveer de pistolet met de fijngesneden groente.

## Portugese gehaktballetjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Deen

### Ingrediënten

2 beschuiten, verkruimeld  
200 g chorizo, fijn-gesneden  
1 ei, losgeklopt  
400 g gehakt, runder-  
4 tn knoflook, geperst  
½ tl nootmuskaat  
3 el olie, olijf-  
½ tl peper, (cayenne-)  
2 el peterselie, fijn-  
gehakt  
4 el port  
2 uien, in dunne ringen

### Bereiding.

Meng het gehakt met de chorizo-, de (cayenne)peper, 2 tn knoflook, de peterselie, het ei, 2/3de van het beschuïtkruim en wat zout.

Rol er balletjes van.

Rol de balletjes door nog wat beschuïtkruim.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin de balletjes op een middelhoog vuur goudbruin.

Neem de balletjes uit de pan en houd ze apart.

Voeg de uienringen en de nootmuskaat toe aan het bakvet en roerbak het 4 min. op een middelhoog vuur.

Voeg 2 tn knoflook toe en bak het nog 1 min.

Giet de port en 4 el water erbij en bak het nog 5 min.

Voeg de balletjes toe en bak alles afgedekt nog 5 min. (schud de pan af en toe om de balletjes gelijkmatig te garen).

### Tip:

Lekker met gebakken aardappels en sperziebonen.

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

## Rettichboter.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Duitse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Marions-Kochbuch.de

### Ingrediënten

1 el bieslook,  
fijngesneden  
125 g boter  
1 ei, hardgekookt  
- peper, cayenne-  
1 el peterselie,  
fijngesneden  
1 el rettich, geraspt  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 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.

Roer het eigeel, de zachte boter en de rettich goed door elkaar.  
Hak het eiwit in kleine stukjes.  
Roer het eiwit, de bieslook en de peterselie goed door de boter.  
Breng de boter op smaak met zout en cayennepeper.  
Laat de rettichboter in de koelkast goed opstijven.

## Romesco-hummus.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Deen, LideyLikes.com,  
MeAndTheMoose.com

### Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-  
½ tl cayennepeper  
1 zk chips, tortilla-  
½ citroen, sap van  
1 bl erwten, kikker-,  
uitgelekt  
1 el hazelnoten,  
geroosterde  
2 tn knoflook,  
uitgeperst  
1 tl komijnpoeder  
(djinten)  
- koriander, om te  
garneren  
4 el olie, olijf- of  
zonnebloem-  
2 paprika's, geroosterde  
1 tl paprikapoeder  
1 el tahin

### Bereiding.

*Hummus is de ideale dip voor brood, verse groente of tortillachips. Probeer deze Romesco-hummus van geroosterde paprika's en hazelnoten eens! Weer eens wat anders dan de klassieke hummus.*

Pureer de kikkererwten met de tahin, de knoflook, het citroensap, de paprikapoeder, de komijnpoeder, de cayennepeper, de olijf- of zonnebloemolie en 2-4 el water met een staafmixer of in de keukenmachine.

Voeg de balsamico en de geroosterde paprika's toe en pureer het geheel zo glad mogelijk.

Schep de hummus in een kom en bestrooi die met fijngehakte geroosterde hazelnoten en koriander.

Serveer de hummus met tortillachips.

**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

## Salade met tomaat, watermeloen en feta 2.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zomerslank BBQ

### Ingrediënten

50 g feta, magere, in blokjes  
1 meloen, water-, kleine, in blokjes  
2 el munt, verse, fijngesneden  
1 el olie, olijf-  
2 tomaten, Roma-, elk in 8 stukjes  
1 snf zout

### Voor de dressing:

50 ml azijn, balsamico-  
2 el honing,  
2 el suiker of (Stevia) zoetstof

### Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een pannetje en verhit het enkele min. op een laag vuur (af en toe roeren).

Laat de dressing dan afkoelen.

Doe de meloen, de tomaten, de munt en de olie in een schaal en meng alles goed door elkaar.

Strooi er een klein beetje zout over.

Leg de salade op een bord en kruimel er de feta overheen.

Druppel er een klein beetje van de dressing overheen.

77

**Bereidingstijd:** 20-30 min.

**Grill-/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

## Sambal badjak.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Porties: 10  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Badjak.nl

### Ingrediënten

2 stl citroengras (alleen  
onderste gedeelte)  
2 tl garnalenpasta  
12 kemiri-noten  
3 tn knoflook  
1 tl laos, gemalen  
200 ml melk, kokos-  
4 el olie, arachide-  
2 el olie, soja-  
10 pepers, rode, grote  
3 tl suiker, basterd-,  
bruine  
125 ml tamarindesaus  
2-3 uien, witte, in  
stukken  
1 snf zout

*Sambal badjak komt oorspronkelijk uit Oost Java en staat bekend als zeerovers sambal. De badjak werd namelijk aan wal klaargemaakt en door zijn lange houdbaarheid kon het aan boord van een schip maandenlang goed blijven. Sambal badjak is een licht zoete, milde sambal variant die bij heel veel verschillende gerechten past. Het geheim van sambal badjak zit 'm erin dat deze veel verfijnde ingrediënten bevat die kort gebakken worden.*

### Vorbereiding.

Snij de pepers in ringen (met zaadlijsten).  
Snij de ui in grove stukken.  
Pel de knoflook en snijd ze fijn.  
Snijd de onderste 8 cm van de  
citraengrassstengels in grote stukken.

### Bereiding.

Doe de pepers, de ui, de knoflook en de kemiri-noten in een keukenmachine en maak er in enkele minuten een gladde pasta van. Voeg dan de garnalenpasta, de laos en de suiker toe en meng het geheel tot een gladde pasta.  
Verhit de olie.  
Bak de pasta totdat de uien gaar en bruin zijn. Voeg dan de tamarindesaus, de stukken citroengras, de kokosmelk en evt. een beetje zout toe.  
Laat het geheel op een zacht vuur garen en roer het regelmatig door.  
De sambal badjak is bijna klaar als het mengsel dikker wordt en de olie bovenop komt drijven. Verwijder de stukken citroengras en laat de sambal afkoelen.  
Doe de sambal in gesteriliseerde potjes en laat ze goed afkoelen.

### Tips:

- Gebruik eens palmsuiker i.p.v. basterdsuiker
- Gebruik eens kokosolie i.p.v. soja-olie; gebruik dan iets meer citroengras.

Vorb.tijd: 15 min.  
Bereidingstijd: 20 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

## Sambal goreng buncis - hete boontjes 2.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2022-4

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
1 tl laos, gemalen  
1 el olie, zonnebloem-  
½ el sambal oelek  
100 g santen (kokos-  
crème)  
500 g sperziebonen,  
verse  
½ el tomatenpuree, in  
blik  
½ ui, middelgrote  
100 ml water  
(- zout)

### Bereiding.

Breng een pan met ruim water aan de kook op een middelhoog vuur.

Verwijder ondertussen de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen.

Kook de sperziebonen 6 min.

Schep ze met de schuimspaan uit het water en laat ze uitlekken in een vergiet.

Snipper ondertussen de halve ui en snijd de knoflook fijn.

Verwarm een hapjespan met de olie op een middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 min.

Voeg de sambal, de tomatenpuree, de laos, de kokoscrème en 100 ml water ( per 6 personen) toe en roer het geheel in ca. 3 min. tot een saus.

Voeg de sperziebonen toe en laat ze 4 min. stoven.

Breng evt. op smaak met wat zout.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 180

**Eiwit:** 3 g

**Koolhydraten:** 9 g

**w/v suikers:** 1 g

**Natrium:** 80 mg

**Vet:** 14 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 10 g

**Vezels:** 3 g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Sambal goreng telur 2.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

6 eieren, witte  
2 tn knoflook  
400 ml kokosmelk  
1 tl laos, gemalen  
1 laurierblad  
1 el olie, zonnebloem-  
½ el sambal oelek  
1 stl sereh, koelverse  
1 tl suiker, kristal-  
70 g tomatenpuree  
(blikje)  
1 ui, middelgrote

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 220  
**Eiwit:** 7 g  
**Koolhydraten:** 5 g  
**w/v suikers:** 4 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 13 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,4 g

### Bereiding.

Breng een pan water aan de kook.  
Voeg als het water kookt de eieren toe en kook ze in 8 min. hard.  
Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.  
Snipper ondertussen de ui en snijd de tenen knoflook fijn.  
Kneus de sereh met het snijgedeelte van een mes.  
Verwarm de olie in een hapjespan en fruit de ui en de knoflook 2 min. op een middelhoog vuur.  
Voeg de sambal, de laos en de tomatenpuree toe en bak het geheel ca. 5 min.  
Voeg de suiker, de sereh, het laurierblaadje en de kokosmelk toe en laat het in ca. 5 min. tot een dikke saus inkoken (roer regelmatig).  
Voeg de eieren toe aan de saus en stoof het geheel 10 min. op een laag vuur.  
Schep de eieren uit de saus en verwijder de sereh en het laurierblad.  
Halveer de eieren en leg ze in een schaal en schep de saus erover.



## Sorbet aux kumquats et Grand Marnier.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

500 g kumquats  
- likeur, sinaasappel-  
(Grand Marnier)  
100-150 g suiker,  
poeder-

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Vriestijd:** 6 uur (vriezer)  
**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.

Snijd de kumquats doormidden en verwijder de pitjes.

Pureer en zeef de vruchten.

Voeg de poedersuiker, 4 el water en 2 el likeur bij de puree voegen.

Roer het geheel goed door elkaar tot de suiker is opgelost.

Maak ijs van het mengsel (ijsmachine of diepvriezer).

Doe in elk glas een bol ijs en schenk er een scheutje likeur over.



Kumquats

## Spanakopita rolletjes.



**Menugang: Bijgerecht,  
hapje, snack**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: BrendaKookt.nl**

### Ingrediënten

- dille  
1 ei  
100 g feta  
16 vl filodeeg, ontdooid  
- olie, olijf-  
- peper  
450 g spinazieblokjes,  
ontdooid  
- zout

### T.b.v.een snelle tzatziki:

1 tn knoflook, geperst  
½ komkommer  
- peper  
100 ml yoghurt, Griekse  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Zorg ervoor dat de spinazie ontdooid is en laat het uitlekken in een zeef (je kunt het ook uitknijpen).  
Verbrokkel de feta en meng dit samen met het ei door de spinazie.  
Breng het mengsel op smaak met peper, zout en dille.  
Bestrijk een vel filodeeg met olie en leg er nog een vel filodeeg op.  
Verdeel hierover een strook van het spinaziemengsel, vouw de buitenkanten naar binnen en rol het op.  
Doe dit ook met de andere vellen filodeeg, tot er 8 rollen zijn ontstaan.  
Bestrijk de rolletjes filodeeg met olijfolie.  
Verdeel de hapjes over de bakplaat en bak ze 20-30 min. in de oven, tot ze mooi bruin zijn.  
Maak ondertussen een snelle tzatziki.  
Rasp de komkommer, bestrooi die licht met zout en laat het even (ca. 10 min.) uitlekken in een zeef of vergiet.  
Meng de uitgelekte komkommer met de yoghurt, de knoflook, wat peper en 1 snf zout.  
Serveer de spanakopita rolletjes samen met de tzatziki.

Vorb.tijd: 20 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

## Sriracha - hot sauce 1.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 200 ml  
Sterren: \*\*\*  
Bron: EetSpiratie.nl

### Ingrediënten

80 ml azijn, (rijst-)  
4 tn knoflook  
350 g pepers, rode, met  
zaadlijsten en zaadjes  
50 g pepers, rawit-,  
rode, met zaadlijsten en  
zaadjes  
½ el saus, vis-, Thaise  
75 g suiker  
1 tl zout

Bereidingstijd: 30 min.  
Fermentatietijd: 5-7  
dagen  
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 pepers en snijd deze met zaadjes en al in grove stukken.

Pel de knoflook en hak deze ook grof.

Doe dit samen met de suiker en het zout in de blender.

Maal de pepers niet te fijn, het hoeft geen gladde saus te worden.

Zorg dat je een schone uitgekookte glazen pot klaar hebt staan zoals hieronder omschreven.

Schep met een schone lepel het pepermengsel in de pot en sluit de pot lichtjes af met de deksel (hij hoeft er niet stevig op te zitten).

Zet de pot op een droge donkere plaats waar hij op kamertemperatuur kan komen.

Laat de pot hier *5 tot 7 dagen staan.*

*Roer er elke dag even met een schone (houten) lepel doorheen.*

Je zult zien dat er na een dag of 2 kleine bubbeltjes ontstaan, zo kun je zien dat het fermentatie proces op gang komt.

Na 7 dagen ga je de saus afmaken.

Schep het pepermengsel in de blender.

Voeg de azijn en de Thaise vissaus toe.

Blend het tot een puree.

Doe de saus over in een steelpan en breng het kort aan de kook.

Schep het daarna over in (kleinere) potjes of flesjes en sluit deze goed af.

Laat het afkoelen en zet ze in de koelkast.



Neem een glazen (weck)pot en giet hier een paar keer kokend water in, doe dit ook bij de deksel. Op deze manier dood je alle nog aanwezige bacteriën. Gebruik een tang om de pot te verplaatsen. Laat het water uit de pot lopen en zet deze even op zijn kop op een schone theedoek om te laten drogen.

## Tahinacrème.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

50 g amandelen, blanke  
amandelen  
1 citroen, sap van  
1 tn knoflook  
1 mp kummel, gemalen  
1 dl tahinepasta  
1 tl suiker

**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.

Maal de amandelen op de fijne rasp van de foodprocessor of in een amandelmolen.  
Pers de knoflook uit.  
Meng de knoflook goed met het citroensap, de amandelen, de tahinepasta, de kummel en de suiker.

## Tonijnsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** StudentenKeuken

### Ingrediënten

1 el bieslook,  
kleingeknipte  
- peper, versgemalen  
1 el room, zure  
1 kbl tonijn (op water)

**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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

Lekker bij gepofte aardappelen.

## Tzatziki 1.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

½ el azijn  
1 el citroensap  
1 tl dille  
1 tn knoflook, fijn-  
gesneden  
1 komkommer  
½ el olie, olijf-  
60 ml room, zure  
250 ml yoghurt, Griekse

**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.

Meng de Griekse yoghurt met de zure room.  
Schil de komkommer en snijd hem in de lengte doormidden.  
Schraap het waterige midden uit de komkommer en rasp de rest.  
Meng de komkommer met de yoghurt en breng de saus op smaak met de azijn, de citroensap, de olijfolie, de dille en de knoflook.  
Roer de saus goed door elkaar.

### Tip:

Je kunt de knoflook ook vervangen door ½ tl knoflookpoeder.

## Uienbloemen met kappertjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-,  
witte  
1 el Crema di balsamico  
1 el kappertjes  
1 el olie, olijf-  
4 uien, rode

- aluminiumfolie  
1 ovenschaal

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** 35 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 73  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 9 g  
**w/v suikers:** 7 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 3 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** 3 g  
**Groente:** 100 g  
**Zout:** 0,2 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Pel de uien en snijd ze met een scherp mes 8 x in van bovenaf tot ½ cm van de onderkant (ze moeten net niet uit elkaar vallen).  
Meng de olie met de azijn.  
Zet de uien in de ovenschaal en schenk het olie-azijn mengsel in de inkepingen.  
Dek de schaal goed af met aluminiumfolie en zet hem 25 min. in de oven.  
Verwijder de folie en laat de schaal nog 10 min. in de oven staan.  
Besprenkel het gerecht met de Crema di balsamico en bestrooi de uienbloemen met de kappertjes.

### Tips:

Lekker bij aardappelpuree en een gebakken stukje vlees.  
Crema di balsamico is o.a. te koop bij Albert Heijn en Jumbo.

## Vanillesaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Smaken van Vroeger**

---

### Ingrediënten

**1 eierdooier**  
**4 g maïzena**  
**3 dl melk**  
**20 g suiker**  
**¼ stk vanille**

---

**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.

Doe de melk en het vanillestokje in een pan en breng het zachtjes aan de kook.  
Roer de dooier met de suiker en de maïzena goed door elkaar en giet er langzaam, al kloppende, wat hete melk door.  
Meng dit mengsel, al kloppende, door de rest van de melk en kook alles onder, voortdurend roerend even goed door.  
Verwijder het vanillestokje, snijd het overlangs doormidden en schraap het merg eruit.  
Roer de merg weer goed door de saus.



## Vinaigrettesaus 14.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Tastyweb.nl**

---

### **Ingrediënten**

**4 el azijn**  
**1 ei**  
**½ el tomatenketchup**  
**- 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.**

**Kook het ei hard.**  
**Snijd het ei fijn.**  
**Meng het ei met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.**

## Vinaigrette 15.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Tastyweb.nl

---

### Ingrediënten

**4 el azijn**  
- bieslook  
**½ el tomatenketchup**  
- 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.

**Snijd de bieslook fijn.**  
**Meng de bieslook met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.**

## Vruchtenkarnemelk.



**Menugang:** Bijgerecht,  
smoothie  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Nederlands  
Zuivelbureau, P.J. van  
Schie

### Ingrediënten

2 bananen  
 $\frac{3}{4}$  l melk, karne-  
2 sinaasappelen, sap  
van  
40 g suiker, basterd-

**Bereidingstijd:** 10 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 melk en de suiker in een kom.  
Klop de sinaasappelsap er druppelsgewijs door  
(geen stalen vork gebruiken) tot een  
gelijkmatig mengsel is verkregen.  
Druk de bananen met een vork tot moes.  
Meng de bananen met de melk in een mixer.  
Serveer de smoothie meteen.

## Vurige dip.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Surinaamse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
TheSpicedChickpea.com

### Ingrediënten

1-2 el citroensap  
1 el kerriepoeder  
1 tn knoflook, fijngehakt  
1 tl kurkumapoeder  
1 tl paprikapoeder,  
gerookt  
1 el peper, gele,  
Madame Jeanette,  
fijngehakt  
2 tk peterselie  
4 el mayonaise  
(Hellmann's)  
2 el room, zure  
1 el ui, fijngehakt  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Maal de knoflook, de ui, de Madame Jeanette peper en de peterselie in een keukenmachine met wat citroensap.

Doe dit in een kom en meng het goed met de rest van de ingrediënten.

Breng de dip op smaak met wat zout.

### Tips:

- Je kunt je dip wat pittiger maken door meer peper toe te voegen. Als dit overheerst, voeg dan meer citroensap, mayo/room toe.
- Heerlijk met Farm Chips zeezout rimpel.

92

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

## Waterkerssaus 2.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Carta-Dick**

### Ingrediënten

**1 dl azijn, wijn-, rode**  
**3 el olie, sesam-**  
**- peper, versgemalen**  
**5 el saus, soja-**  
**125 g waterkers**

**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 waterkers en pluk de blaadjes van de steeltjes.

Hak de blaadjes (wat) fijn.

Roer de rode wijnazijn met de sojasaus en de sesamolie door elkaar en breng dit op smaak met versgemalen peper.

Roer er tot slot de waterkers door.

## Witte vissaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** VisRecepten.nl

### Ingrediënten

5-6 el Allesbinder  
1 tb bouillon, vis-  
¼ l melk  
1 mp mosterd  
- peper, versgemalen  
¼ l water  
1 snf 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.

Breng de melk met het water en het visbouillontablet al roerend aan de kook. Voeg zoveel Allesbinder toe totdat de saus mooi dik wordt (ca. 5 el). Voeg 1 mp mosterd, 1 snf zout en versgemalen peper naar smaak toe.

## Witte wijn-honing-knoflook marinade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** KookJij.nl

### Ingrediënten

1½ dl honing  
4 tn knoflook, gekneusd  
1 tl korianderzaad,  
gekneusd  
2 laurierbladeren  
1½ dl olie, olijf-  
10 tk peterselie, grof  
gehakt  
1 tl tijm, verse  
1 tl venkelzaad,  
gekneusd  
3 dl wijn, witte  
1 tl 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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

Een heerlijk witte wijn-honing-knoflook marinade voor gevogelte. Laat het gevogelte minimaal 6 uur marineren.

## Wortelhummus.



Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje, tussendoortje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Deen

### Ingrediënten

½ citroen, rasp van  
½ citroen, sap van  
400 g erwten, kikker-, uitgelekte (blik)  
2 tn knoflook  
1 tl komijnzaad of komijnpoeder (djinten)  
4 el olie, olijf-  
150 g penen, winter- (geschild, in stukken)  
½ tl peper, cayenne-  
1 el tahin  
1 tl tijm  
2-4 el water  
(1 tl za'atar)

### Bereiding.

Schil de winterpenen en snijd ze in stukken. Stoom of kook de winterpeen in ca. 10 min. gaar.  
Pureer intussen de uitgelekte kikkererwten, de komijn, de knoflook, het citroensap, de tijm, de tahin, de cayennepeper, de olie en het water glad.  
Maal er de wortel door tot een gladde hummus. Schep de hummus in een kom en bestrooi het met de citroenrasp en evt. de za'atar.

### Tip:

Serveer de wortelhumus met Turks brood.

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



## Yoghurt-citroendipsaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Gezonde dipsauzen**

---

### Ingrediënten

1 tl citroensap  
1 tn knoflook  
½ el mayonaise  
- peper, versgemalen  
250 ml yoghurt, Griekse  
- 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.

*Liefhebber van aioli? Deze gezonde dipsaus heeft een vergelijkbaar effect, maar is lichter en frisser.*

Doe de Griekse yoghurt , de knoflook en het citroensap in de blender en meng dit goed door elkaar.  
Voeg de mayonaise toe.  
Breng de dipsaus op smaak met versgemalen peper en zout.

## Yoghurtdip.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: AllerHande**

---

### Ingrediënten

**1 tl knoflookpoeder**  
**1 limoen**  
**200 ml yoghurt, Griekse stijl**

---

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 45**  
**Eiwit: 2 g**  
**Koolhydraten: 3 g**  
**w/v Suikers: 3 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 3 g**  
**w/v Onverzadigd: - g**  
**w/v Verzadigd: 2 g**  
**Vezels: 0 g**  
**Groente: -g**  
**Zout: 0,3 g**

---

### Bereiding.

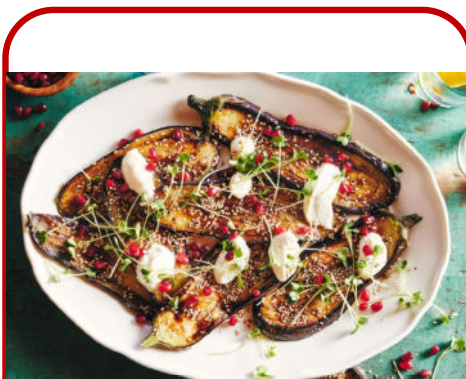
*Deze yoghurtdip geeft je wrap, bowl, falafel, of groentesticks precies de frisheid die je zocht.*

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de vrucht uit.

Roer de yoghurt los en meng er het limoenrasp, 1 el limoensap (per 4 personen) en het knoflookpoeder door.

Breng de dip op smaak met zout en versgemalen peper.

## Zoete aubergines met sumak-sesam.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: 24Kitchen, Food & Friends, Mezza, Mounir Toub, NJAM!

### Ingrediënten

2 aubergines  
- cress, om te garneren  
2 el granaatappelpitjes  
3 el granaatappel-  
melasse  
3 el honing  
3 el olie, olijf-  
3 el sesamzaad,  
geroosterd  
2 tl sumak  
6 el yoghurt, Turkse, om  
te garneren

2 grote koekenpannen

### Bereiding.

Snijd de aubergines in de lengte in plakjes van ca. 1 cm dik.

Verhit 2 el olijfolie in de koekenpannen en bak de aubergineplakken 3 min. per kant, tot ze gaar zijn.

Meng de honing met de granaatappelmelasse en de rest van de olijfolie.

Blus de aubergines ermee af en wentel ze er aan beide kanten nog even door.

Meng het sesamzaad met de sumak.

Haal de pan van het vuur en bestrooi de aubergines met het sesamzaad-sumakmengsel.

Draai de plakjes om en bestrooi ook de bovenkant met het sesamzaad-sumakmengsel.

Bak de aubergine nog ongeveer 1 min.

Garneer de aubergineplakken met de Turkse yoghurt, de granaatappelpitjes en de cress.

### Tips:

- Meer gasten? Meer plakken! Je pakt je winst al door de aubergines in ronde plakjes te snijden in plaats van ovaal.
- Probeer op de markt verschillende aubergines te scoren, rond is ook leuk!

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: 15-20 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

## Zoete flammkuchen met stracciatella en wilde bessen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Tante Fanny

### Ingrediënten

80 g chocolade, puur, fijngemaakt  
- citroenmelisse, verse, voor de garnering  
1 pk flammkuchenbodem (340 g - Tante Fanny)  
120 g mascarpone  
30 g suiker, vanille-  
200 g vruchten, bos-, gemengde (bijv. frambozen, bosbessen, bramen)

### Bereiding.

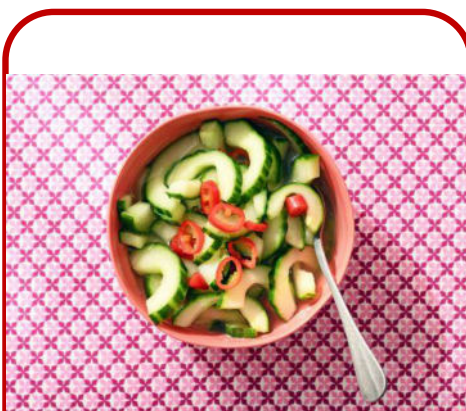
Verwarm de oven voor op 270°C boven- en onderwarmte.  
Verwerk de flammkuchenbodems volgens de gebruiksaanwijzing rechtstreeks vanuit de koelkast.  
Leg 2 bodems naast elkaar zonder bakpapier op een bakplaat.  
Meng de mascarpone met de vanillesuiker en 40 g van de chocolade.  
Verdeel dit mengsel over de 4 bodems, houdt hierbij rondom een rand van ca. 1 cm vrij.  
Top de flammkuchen met de bosvruchten.  
Bak de flammkuchen in het midden van de oven in 7-9 min. goudbruin af.  
Bestrooi na het bakken de flammkuchen met de overgebleven chocolade en garneer ze met de citroenmelisse.

### Tip:

In plaats van verse bosvruchten kun je ook ontdooide bevroren bosvruchten naar keuze gebruiken.

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

## Zoetzure komkommer.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2022-4

### Ingrediënten

30 ml azijn, rijst-  
40 ml azijn, wijn-, witte  
½ komkommer  
2 bld laurier  
20 ml mirin  
½ peper, rode, verse  
  
- vuurvaste schaal

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 1 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 20  
**Eiwit:** 0 g  
**Koolhydraten:** 5 g  
**w/v suikers:** 4 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** 0 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,3 g

### Bereiding.

Halveer de halve komkommer in de lengte. Verwijder met een theelepel de zaadlijsten. Snijd de komkommer in plakken van ca. een ½ cm.

Doe de komkommer in een vuurvaste schaal. Snijd het steeltje van de rode peper. Rol de peper tussen je handen, zodat de zaadjes eruit vallen.

Snijd de halve peper in ringetjes.

Doe de azijn, de mirin, de rode peper, de laurierblaadjes en evt. wat zout in een kleine steelpan en verwarm het 3 min. op een middelhoog vuur.

Roer het geheel goed door.

Giet het hete mengsel over de komkommer en schep het geheel goed om.

Laat de zoetzure komkommer ca. 1 uur afkoelen.

### Tips:

- De komkommer is goed voor te bereiden en kun je afgedekt in de koelkast 2 dagen bewaren.
- Hou je van pittig? Dan kun je de pitjes van de rode peper er in laten zitten.

## Zomerse tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Landleven.nl

### Ingrediënten

ca. 500 g groenten, naar keuze (courgette, aubergine, ui, knoflook, paprika, rode peper)  
ca. 3 el kruiden, verse (tijm of rozemarijn)  
1 sch olie, olijf-  
1 snf peper, zwarte, versgemalen  
ca. 1 kg tomaten, verse\*  
1 snf zout, zee-

\* genoeg om een ovenschaal of bakplaat mee te vullen

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.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Halveer de tomaten en leg ze met de snijkant naar boven in de ovenschaal.  
Strooi er genoeg zout en peper over (dat hebben tomaten wel nodig!).  
Giet wat olijfolie over de tomaten.

Wil je extra groentes toevoegen? Doe dat nu, zorg dat de groentes schoongemaakt zijn en in stukken gesneden.

Ook de kruiden en teentjes knoflook kan je nu toevoegen. Zorg alleen dat de ovenschaal niet té vol wordt.

Zet de schaal in de oven en rooster de tomaten 60 min. tot ze een beetje bruine randjes hebben.

Haal alles weer uit de oven, laat de tomaten wat afkoelen.

Verwijder evt. steeltjes van kruiden en knoflookschilletjes.

Pureer de groentes met een staafmixer tot een gladde saus.

Proef de saus, misschien wil je er nog wat zout, peper of een schepje suiker bij doen.

### Tips:

- Houd je wel van een beetje 'chunky' saus, pureer dan de tomaten niet te glad.
- Vind je schilletjes en pitjes vervelend? Pureer dan de tomaten en laat het geheel uitlekken in een zeef. Een prachtige gladde saus is het eindresultaat. Deze gezeefde saus noemen ze in Italië 'passata'.

## Zweedse gehaktballetjes 2.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** OnsKookboek.be

### Ingrediënten

- boter  
75 g broodkruimels,  
witte  
1 ei  
500 g gehakt, gemengd  
250 ml melk  
- peper, witte  
- piment, gemalen  
(allspice)  
1 ui, fijngehakt  
- 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.

Verwarm een klontje boter in de pan en laat hierin de ui op een zeer laag vuur stoven zonder bruin te worden.

Week de broodkruimels in de melk.

Meng het gehakt met de ui, het ei, de melk met de broodkruimels en de kruiden met de hand of een keukenrobot.

Voeg indien nodig wat water toe als het vleesmengsel te stevig aanvoelt.

Je kunt de smaak testen door 1 gehaktbal te bakken en indien gewenst de kruiden aan te passen.

Rol balletjes van het gehaktmengsel.

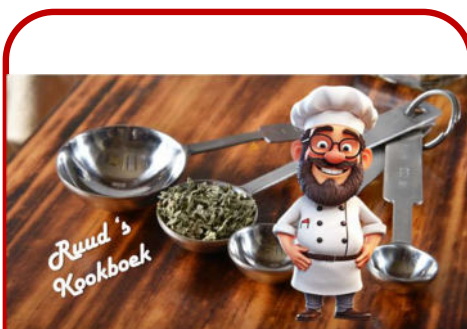
Verwarm flink wat boter in een pan tot de boter bruin kleurt en braad er dan de gehaktballetjes in.

Schud de pan een flink aantal keren om zodat de gehaktballen aan alle kanten gebruind worden.

### Tip:

Serveer Zweedse gehaktballetjes met aardappelpuree, gekookte of gebakken aardappelen en Zweedse, rode lingonbessen (dit zijn niet onze blauwe bosbessen).

## 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**

