



Dr. Atkins-recepten
(LekkerBekkenMetEenKnipoog.nl)



[Home](#) » [Dieetrecepten](#) » [Recepten van diverse dieetgoeroe's](#) » [Atkins recepten](#)

Dr. Atkins recepten

Bron is mij onbekend

Aardbeiensaus	1
Avocado roomsoep	1
Advocaat	1
Amandelbrood	1
Amandelbrood eigen	2
Amandelbrood variant	2
Amandelbroodjes alex	2
Amandelcake Twompie	3
Amandelspijs	3
Antipasti	3
Asperge salade van roerei en kwark. Koud	4
Asperge-ovenshotel	4
Asperges met ei en roomsaus	4
Asperges met Parmezaanse kaas	5
Atkins bak mix	5
Atkinsbrood	5
Atkinsbrood variatie 1	6
Aubergine met kaas gevuld	6
Aubergine om van te smullen	6
Aubergine-balletjes	7
Aubergine-salade	7
Avocado roomsoep à la barbara	7
Avocado-en-spinazie-salade	8
Avocado-met-tonijn-salade	8
Bacon-en-ui-omelet	8
Bacon-kaas-burger.	8
Bacon-met-ei-salade	9
Baileys	9
Bavarois	9

Beef stroganof	10
Beef stroganof 1	10
Biefstuk gemarineerd met basilicumsaus	10
Biefstuk met gegratineerde brie	11
Bijzondere spinazie-salade	12
Bitterballen	12
Bloemkool in boter	13
Bloemkool in hete saus	13
Bloemkool met kaassaus	13
Bloemkoolkoekjes	14
Bloemkoolpuree-ovenshotel	14
Bloemkoolpuree-ovenshotel met gehakt	14
Boerenstoofpot	14
Boeuf stroganoff	15
Bolletjes (brood)	15
Bonbons van mascarpone	16
Bosbessen ijs	16
Boterkoek 1	16
Boterkoek 2	16
Boterkoek 3	17
Bouillon met ei	17
Broccoli omelet	17
Broccoli-notenmix	17
Broccoli-kaas schotel	18
Brood	18
Brood 2	18
Brood van eiwit	19
Brood van Gluten	19
Brood van Kruimie (packman-brood)	20
Brood van maar 1 ei	21
Brood variatie bijna net echt	21
Broodje voor vetdieet	21
Broodjes plat met gluten	22
Broodjes van Kruimi variatie	22
Broodjes van Kruimie	22
Broodjes/muffins favoriet..!!!!!!!	23
Broodvariant	23
Broodvariant 1	23
Brownies	24
Cacao-broodjes	24
Cake roomkaas	24
Cake	25
Cake zoet of hartig	25
Caesar-slasaus.	25
Champignon-garnalen voorgerecht	26

Champignon-omelet	26
Champignonprutje van Jose	26
Champignons gevuld met geitenkaas	27
Champignons met ui en ei	27
Champignon-salade	27
Champignonsalade	28
Champignonsaus	28
Champignonsoep	28
Champignonsoep/saus	28
Chili	29
Chocolaatjes zoals Droste	29
Chocolade echte	29
Chocolade 1	29
Chocolade 2	30
Chocolade balletjes	31
Chocolade bounty's	31
Chocolade cakejes	32
Chocolade truffels	32
Chocoladecake	32
Chocoladesaus	33
Citroenmousse	33
Cocktailballetjes met noten	33
Cocktailsaus	33
Contrefilet met Danish blue (of Roquefort)	34
Contrefilet pizzaiola	34
Cornedbeef met kool	34
Cottage cheese in roomsoep	35
Cottage cheese-plakken	35
Courgettebrood	35
Courgettetaart met krab	36
Crackers	36
Croissantje ham/kaas	37
Dip van cottage cheese	37
Dipsaus kaas	38
Dipsaus kruidenkaas	38
Dipsaus van zure room met mosselen	38
Dressing avocado	38
Dressing basisrecept	39
Dressing Roquefort	39
Dressing Russische	39
Een 'rondje' kipsalade	39
Eieren met kaas	40
Eieren op zijn Italiaans	40
Ei-souffle met kaas en chorizo	40
Enchilada's	40

Fantastische kabeljauw	41
Fibrex koek	41
FIBREX recepten met:	42
Filet american	42
Filet american 2	42
Flan	42
Flensjes	43
Flensjes na introductie	43
Flensjes ratatouille	43
Flensjes van Mok	44
Florentijnse eieren	44
Foe yong-eieren	44
Forel in tomatensaus	45
Franse slasaus.	45
Franse slasaus. Romige	45
Frituurbeslag	45
Garnalen - champignons salade	46
Garnalen in wijn	46
Garnalen kasserol met groenten en laurierblad	46
Garnalen met bacon omwikkeld	47
Garnalen salade	47
Garnalencocktail	47
Garnalen-curry met eieren	48
Gazpacho	48
Gebakken amandelen	48
Gebakken bloemkoolroosjes	49
Gebakken broccoli	49
Gebakken schol	49
Gebakken spinazie	50
Gebraden kalfsrollade	50
Gebraden varkensrollade	50
Gegratineerde courgette	51
Gegrilde kip absoluut de meest voortreffelijke,	51
Gegrilde lamsbout	51
Gehaktballen in tomatensaus	52
Gehaktballen platte, van Mixer	52
Gehaktballetjes Zweedse	52
Gehaktbrood	53
Gehaktbrood 2	53
Gehaktbrood met champignons	53
Gehaktbrood met courgette	54
Gehaktbrood met een verrassing	54
Gemarineerde runder-kebabs	54
Gemengde salade met tomatensaus	55
Gepaneerde kalfskoteletten in wijnsaus	55

Gerookte forel omelet	55
Gevuld lamsvlees van de Griekse eilanden	56
Gevulde aubergine	56
Gevulde champignons	57
Gevulde eieren (Griekse stijl)	57
Gevulde karbonaden	58
Gevulde paprika's	58
Gevulde paprika's 2	59
Gevulde vis	59
Gevulde zucchini	59
Gnocchi	60
Griekse salade	60
Groene asperges met (been)ham	61
Groene saus voor pasta	61
Groenten met dipsaus	61
Groentetaartjes	61
Guacamole	62
Custard	62
Ham met monchou	62
Ham salade à la donna	63
Hamburger-fondue.	63
Ham-met -ei-balletjes	63
Ham-met -ei-beignets	63
Hamrolletjes met kipsalade	64
Hamsoufflé	64
Haricots verts amandine	64
Hartige cake	65
Hartige pannenkoekjes	65
Hartige taart met spinazie	66
Hazelnootbavarois	66
Hazelnoottaart	66
Heilbot met kerriesaus	67
Hete kip (Mammie's)	67
Hollandse saus	67
Hollandse saus 2	68
Hongaarse ham-pannenkoekjes	68
Hongaarse kalfsstoofpot	68
Hopjespudding	69
Huzarensalade	69
IJs Vanille	69
IJsjes	69
IJskoude mierikswortelsaus	70
Indisch gehakt	70
Indische rendang:	70
Italiaans kalfsvlees	71

Italiaanse knoflooksoep	71
Italiaanse schuimtaart	72
Jaaps toetje	72
Jam	72
Jam 2	72
Japanse soep met ei	73
Kaas met kip	73
Kaas omelet	74
Kaas-bacon muffins	74
Kaasbal	74
Kaasballetjes	75
Kaasburgers	75
Kaaschips	75
Kaaschips 2	75
Kaascrackers	75
Kaas-croutons	76
Kaasdriedubbel	76
Kaas-eiersalade	76
Kaaskoekjes	76
Kaas-met -uientaart	76
Kaasomelet	77
Kaaspannenkoeken	77
Kaaspannenkoekjes 2	77
Kaassaus	78
Kaassaus koud	78
Kaassoufflé	78
Kabeljauw met prei en roomsaus	79
Kalfskoteletten gevuld met paddestoelen	79
Kalfsoesters gevuld met paddestoelenmousse	80
Kalfsvlees gestoofd	80
Kalfsvlees met avocado	81
Karbonade-maaltijd	81
Karbonaden in runderbouillon	81
Kerrie-kip	82
Kerrie-komijn-saus	82
Kip "nuggets"	82
Kip a la coq au vin	83
Kip à la firenze	83
Kip caccia tora	84
Kip cacciatore	84
Kip curry	85
Kip in boursin	85
Kip in roomsaus	85
Kip met amandelen	86
Kip met citroen	86

Kip met okra en pinda's	86
Kip met paprika	87
Kip met saus	87
Kip met spinazie Hemels.	88
Kip met tonijn	88
Kip nuggets	88
Kip Qoc o Vin	89
Kip Thaise gemarineerde	89
Kipblokjes met spek	89
Kipcroquetten	89
Kippenlevertjes salade	90
Kippenlevertjes met gesmoorde rozijnen	90
Kippenlever paté	91
Kippenborst gevuld met olijven	92
Kippetjes voor fijnproevers	92
Kip-Rundvlees salade	92
Kipsalade	92
Kipsalade 2	93
Knapperige kip reepjes	93
Knolselderij salade	93
Knolselderijtaartje	93
Koekjes 1	93
Koekjes 2	94
Koekjes a la Maan	94
koekjes appel Jessie	94
Koekjes van Jessie	95
Kokosbroodjes	95
Kokosmakronen	95
Komkommer in zure room	95
Komkommers anders	96
Komkommersalade romig	96
Komkommersaus	96
Koninklijke kalkoen	97
Kool met taugé	98
Kool op een andere wijze	98
Koude kip salade	98
Koude, gekruide rosbief	99
Krab-balletjes	99
Krab-met-amandelen- taart	99
Kreeftsoep	100
Kwarktaart	100
Lamsbout gebraden	100
Lamsbout met knoflook	101
Lamsmedaillons met groene linzen en bacon	101
Lamsvlees en zucchini's met saus	101

Lamsvlees, zoet lamsvlees	102
Lasagne van ei vellen	102
Lijnzaad cereal	103
Lijnzaad/amandel muffins	103
Lijnzaadcrackers	103
Lijnzaadcrackers super	104
Lijnzaadkoekjes	104
Macaroni met kaas	104
Manicotti	105
Marsepein... Iets als	105
Marsepein/spijs	105
Mayonaise	105
Met vlees gevulde koolrolletjes (dolma)	106
Mexicaanse amandelen	106
Mokka toetje	106
Molbobollen	107
Mornaysaus	107
Mosterdsaus	107
Mosterdsaus 2	108
Moussaka	108
Moussaka 2	108
Moussaka snel	109
Mousse	109
Mousse van verse zalm	109
Muffins	110
Muffins 2	110
Nasi (bloemkool)	111
Noedelpudding	111
Notenbrood	111
Olijven, gevuld met kaas	112
Omelet basisrecept	112
Omelet met een speciale smaak	112
Ontbijtje roomkaas	113
Ontbijtje roomkaas variatie	113
Oostenrijkse kip met paprika	113
Oosterse varkenskrabbetjes	113
Oosterse vis	114
Opperolde flensjes met kip	114
Overheerlijk lamsvlees	114
Pasta ?????	115
Pasta maken	115
Patat van Koolraap of rettich	115
Paté	115
paté 2	116
Paté in aspic	117

Pesto	117	
Peterselie uien	117	
Peterselie-botersaus	118	
Pikante eieren met garnalen	118	
Pikante eieren met zalm	118	
Pikante karbonaden	118	
Pikante radijsjes	119	
Pikante tongetjes	119	
Pikante zucchini	119	
Pikante zwarte olijven	120	
Pindakaaskoekjes	120	
Pindasaus	120	
Pizza	120	
Pizza weer een	121	
Pizza burgers	121	
Pizza met een korst van vlees	121	
Pizza van Steffanie	122	
Pizzabodem	122	
Pizzaflensjes	122	
Preischotel	123	
Preisoep	123	
Quiche	124	
Quiche Boeren	124	
Quiche met spinazie	124	
Quiche variatie	125	
Rabarber-hapje	125	
Radijsjes met kruidenboter	125	
Revolutiebroodje.	126	
Rode kool sla	126	
Roereieren in kaassaus met saucijsjes	126	
Roereieren met ham	127	
Rolletjes ham met asperges in kaassaus	127	
Romige avocadosaus	127	
Romige bacon saus	128	
Romige soepvulling	128	
Rommel	128	
Rookvlees-kaasballetjes	128	
Roomijs taart	129	
Rosbief met courgetteflan	129	
Rosbief salade	130	
Rumtruffels	130	
Rundvleesballetjes	131	
Salade met gesmolten geitenkaas en zonnebloempitten	131	
Salade van eieren met spek	131	
Salade van rucola met gamba's	132	

Salade voor de lunch	132	
Salami met Parmezaanse kaas	132	
Sambal van tomaten	133	
Saté saus	133	
Saucijsjes met paprika's	134	
Sausijsjes met roerei en kaassaus	134	
Scaloppini à la guidò	134	
Scampi garnalen	134	
Scampi's	135	
Schol met meerkazensaus	135	
Schuimige jam-omelet	136	
Schuimomelet (basisrecept)	136	
Selderijsoep frisse	136	
Senegalese soep	136	
Senegalese soep 2	137	
Sla met kaas en spekjes	137	
Slasaus roquefort-	138	
Snelle bouillon opkikker	138	
Snelle zalmalade	138	
Snel-roomsaus	138	
Snijbonen met walnotensaus ook lekker als salade	139	
Spaanse kip voor een zomerse dag	139	
Spaghetti ala Atkins	139	
Spareribs zoet en pittig	139	
Speculaas/pepernoten	140	
Speculaasbroodjes	141	
Speculaasjes	141	
Sperziebonen met spekjes	141	
Sperziebonen-salade	141	
Sperzieboontjes met oregano	142	
Spinazie gebakken met basilicum en ricotta-kaas	142	
Spinazieomelet.	143	
Spinaziepastei met ei	143	
Spinaziesalade Zwitsers	143	
Spitskoop met spekkies	144	
Spruitjes knapperige	144	
Spruitjes met shoarma	144	
Spruitjessoep	144	
Staatstuk, op Italiaanse wijze	145	
Stampot met spekkies	145	
Stoofpot uit zuid-Italië	145	
Stracciatella	146	
Taart van Ness	146	
Taart van Twompie	147	
Tagliatelle van courgette	148	

Tartaren saus	148
Terriyaki geroosterde kip	149
Toastjes (eigen recept)	149
Toetje Louise	150
Tomatensaus:	150
Tomatensoep van Hendien	150
Tonijn verrukkelijk smeersel	151
Tonijn-kaas sandwich.	151
Tonijn-surprise	151
Truffels	151
Turks groentegerechtje	152
Uiensoep	152
Uiensoep met kerrie	152
Vanille ijs	153
Vanille-cakejes	153
Varkensstoofpotje	153
Visbrood	153
Visfilets met venkel	154
Visgerecht	154
Vis-zoetzuur	154
Vleesballetjes met dillesaus	155
Vleesrolletjes met sla	155
Voorgerecht van grote garnalen	155
Vruchtenpudding	156
Wafelbroodjes	156
Walnotenboterkoekjes	156
Warme salade van rundvlees, champignons, waterkers, en mierikswortel	157
Witlofschotel uit de oven	157
Witlofsoep	157
Witte kool hapje	158
Zabaglione	158
Zalmfilets uit de oven	158
Zalmfilettes	159
Zalmrolletjes	159
Zeebaarsfilet gebakken met prei en tomaten	159
Zemelen soja-cakes	160
Zoete kaas-snack	160
Zomerse salade	160
Zomerse salade 1	160
Zucchini brownies	161
Zucchini gevuld met roomsaus	161
Zweedse vleesballetjes	161
Zwitserse snack	162

500 g aardbeien (vers of diepvries)

2 eetlepels kirsch

Maak de aardbeien schoon en prak ze met een vork fijn. Roer de likeur door de aardbeienpuree. Laat de saus in de ijskast door en door koud worden.

Koolhydraten 39 gram totaal.

Serveer deze saus bij ijs of verse aardbeien.

Avocado roomsoep

8 kopjes

1 avocado

1/2 l slagroom

1/4 l water

1/4 theelepel selderiezout

1/4 theelepel Aromat

1/2 klein, geperst teentje knoflook

8 plakjes krokant gebakken bacon

Schil de avocado en verwijder de pit. Doe de avocado met slagroom, water, selderiezout, Aromat en knoflook in de blender. Mix 15 seconden op de middelste stand.

Giet het mengsel in een pan. Verhit het 5 minuten onder voortdurend roeren op middelgroot vuur. Laat het niet koken. Serveer de soep heet of koud, gegarneerd met stukjes bacon.

Advocaat

Je hebt nodig: ·250 ml (inmaak)brandewijn

8 eieren

15 ml vloeibare zoetstof

6 ml vanille-essence

Ingrediënten liefst op kamertemperatuur.

Zet een pan klaar om au-bain-marie te kunnen werken.

Klop de eieren met de zoetstof en de essence door elkaar in een kom.

Goed kloppen, moet een goed gelijkmatige vloeistof worden.

Dan au bain-marie bad zetten en blijven kloppen.

De brandewijn er in scheuten bij doen, blijven kloppen.

Net zo lang blijven kloppen tot de vloeistof begint te binden.

Dan de kom uit het bad halen. Nog even kloppen en dan afkoelen.

Als het nu te lang warm blijft wordt de advocaat te dik.

Bewaren in de koelkast!

Amandelbrood

250 g amandelmeel

60 gram roomboter

3 eieren

200 ml roomkaas

1 Theelepel bakpoeder

1/4 Theelepel zout

scheutje azijn

Boter laten smelten

Boter, eieren, roomkaas, bakpoeder en zout in de keukenmachine mixen

klein scheutje azijn om het bakpoeder beter te 'activeren'

Oven voorverwarmen op 180-190 graden C

Het amandelmeel toevoegen en mixen.

Als het heel hard wordt, dan met de handen kneden. (bij mij werd het iets steviger dan cakebeslag)

Een cakevorm invetten en de bodem met amandelmeel bestrooien (dan laat ie beter los)

Het deeg in de vorm plaatsen en tot een laag vormen met de handen.

In de oven op 180-190 graden Celsius ongeveer 1 uur bakken

Met een mes testen of het gaar is (blijft het plakken, dan moet het iets langer)

Uit de oven halen

Met een spatel het brood losmaken van de vorm.

Eerst het brood goed af laten koelen, anders zakt het in elkaar.

Variëren met sesamzaad, cacaopoeder, etc.

Amandelbrood eigen

350 gr. amandelmeel

50 gr. lijnzaad

80 gram boter

4 grote eieren

200 ml. roomkaas

1 theel. wijnsteenpoeder

2 schepjes proteïnepoeder

½ theel. zout

klein scheutje azijn

boter smelten, eieren kaas poeders erdoorheen mixen

oven aanzetten 180 graden

lijnzaad en amandelmeel erdoorheen doen

klein scheutje azijn

mixen

in vorm doen

ca. 1 uur in de oven

Amandelbrood variant

6 eieren

amandelschaafsel (naar believen)
 sesamzaad (naar believen)
 1 eetlepel lijnzaad (maar die laat ik er volgende keer uit want ik heb geen last van stoelgang)
 3 eetlepels Proteïnepoeder (bergjes)
 2 eetlepels olie
 1 eetlepel wijnsteenbakpoeder
 een snufje zout

Oven voorverwarmen en op 150 graden afbakken in ongeveer 60 minuten.

Alles door elkaar en als laatste het snufje zout. Alles in een cakeblik en bakken maar.

Amandelbroodjes Alex

100 gram roomkaas
 100 gram warme boter
 1 theelepel bakpoeder
 drupje natrena
 3 eieren

Mengen of mixen

Dan net zoveel amandelmeel toevoegen tot het deeg dik genoeg is. (ca. 250 gram)

In goed ingevet muffinvormpjes doen, of iets dikker maken en met natte handen bolletjes maken en die op een bakblik leggen, ver genoeg uit elkaar.

30 minuten op 175 graden in de oven.

Amandelcake Twompie

Amandelcake

150 gr. amandelmeel
 200 gr. roomkaas
 2 tl bakpoeder
 100 gr. roomboter
 75 gr proteïnepoeder
 4 grote eieren
 1 theelepel kaneel
 flinke scheut vanille essence
 10 ml zoetstof

Zorg dat de boter op kamertemperatuur is, of maak hem even zacht in de magnetron.

Doe alle ingrediënten in een grote kom en mix het tot een glad beslag. Stort het deeg in een ingevette cakevorm en plaats dit in een voorverwarmde oven op 180 graden. Controleer na 45 minuten met een saté prikker of de cake gaar is. Laat de cake afkoelen op een taartrooster.

Amandelspijs

200 gram amandelmeel 1 ei en 1 eigeel. En dan vloeibare zoetstof op gevoel, Marsepein bestaat uit amandelmeel (kun je zelf maken door amandelen zonder schil in de keukenmachine te doen), eidooier, eiwit en

zoetstof.

Per 200g amandelmeel ongeveer 1 dooier en 1,5 a 2 eiwit.
klein beetje zout toevoegen verhoogt de zoete smaak
Dagje tot een week laten rusten komt de smaak ten goede.
Verder kun je allerlei toevoegingen doen om de smaak nog meer naar je zin te krijgen. Bijv. slagroom, boter, rozenwater, allerlei ander smaakstoffen, in de cacaorollen en wat je nog meer kunt bedenken.

of

1 ei op 150 gram amandelmeel, en 3/4 maatdopje vloeibare zoetstof. Als je erg van zoet houdt kan een heel maatdopje ook nog wel

Anti pasti

12 porties

2 kopjes dragonazijn (of een andere witte azijn)

4 kopjes olijfolie

5 teentjes knoflook, uitgeperst

1 eetlepel oregano

600 g groene olijven

200 g zwarte olijven

1 stengel bleekselderij, fijngehakt

1 fijngehakte rode paprika

1 kleine ui, fijngehakt

200 g kaas (als u dat kunt krijgen provolone), in dobbelsteentjes

200 g Italiaanse rauwe ham, in dobbelsteentjes

100 g Italiaanse salami, in dobbelsteentjes

1 blikje (150 g) tonijn

blaadjes sla

Meng azijn, olie, knoflook en oregano. Voeg hierbij de olijven, selderij, paprika en fijngehakte ui. Zet dit mengsel een nacht, afgedekt in de ijskast. Voeg voordat u dit gerecht opdient kaas, rauwe ham, salami en tonijn bij de saus. Roer alles luchtig, maar wel goed, door elkaar.

Dien de antipasti op een bed van slablaadjes op

Koolhydraten: 49 g totaal.

Asperge salade van roerei en kwark. Koud

4 porties

roerei van 6 eieren, afgekoeld

1/4 l kwark

1 eetlepel gehakte bieslook

12 geschilde aspergetoppen

3 ons gesorteerde gewassen salade: gebruik bijvoorbeeld ijsbergsla, andijvie,

radicchio, jonge spinazieblaadjes

1 eetlepel wijnazijn

4 eetlepels olijfolie

zout en peper

Bereid het roerei (niet bruin laten worden). Laat het afkoelen.

Vermeng het

met de kwark en bieslook. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Kook de aspergetoppen 5 minuten in kokend water. Leg ze vervolgens in ijswater om ze te laten afkoelen.

Roer de azijn en olijfolie door elkaar. Giet dit over de sla en schep het even om.

Leg de sla op een koude schaal. Verspreid het mengsel van ei en kaas er overheen en garneer de salade met de aspergetoppen.

Asperge-ovenshotel

2 blikjes asperges

8 hardgekookte eieren

8 grote champignons

slagroom

hamblokjes of -reepjes

200 gram geraspte cheddarkaas

2 grote plakken Zwitserse kaas (of andere kaas naar keuze)

Vet een ovenschaal in, verdeel de helft van de asperges over de bodem, snij 4 eieren in plakjes en verdeel ze erover. Strooi de helft van de ham erover, snij 4 champignons in plakje en verdeel ze erover. Giet er slagroom overheen en 100 gram cheddar.

Herhaal dit hele proces nog een keer erbovenop. Leg de plakken kaas erop, zet 3 kwartier in de oven op 200 graden.

Asperges met ei en roomsaus

6 porties

I blik aspergepunten of 500 g verse, gekookte asperges

2 $\frac{1}{2}$ dl mayonaise

11/2 dl water

I/2 dl room

6 in plakken gesneden, hardgekookte eieren

paprikapoeder

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Laat de asperges goed uitlekken en snijd ze doormidden. Verwarm in een steelpan mayonaise, water en room, langzaam roerend.

Beleg de bodem van een beboterde ovenschaal met plakken hardgekookt ei. Daarop een laag roomsaus, dan een laag asperges, en eindig met een laag ei. Giet de rest van de saus erover en bestrooi met paprikapoeder. Zet de schaal 10 min. in de voorverwarmde oven.

Koolhydraten 19 gram totaal.

U kunt dit gerecht ook heel goed in 6 kleine, ovenbestendige schaalpjes maken.

Asperges met Parmezaanse kaas

8 porties
 1 kg verse asperges
 1 kopje boter, gesmolten
 1 kopje geraspte Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 200 oe.

Snijd de harde uiteinden van de asperges en schil ze. Was ze vervolgens en kook ze net gaar (de asperges moeten nog stevig zijn).

Laat ze goed uitlekken. Leg ze in één laag op een wijde ovenschaal. Giet de gesmolten boter erover en bestrooi het geheel met Parmezaanse kaas. Zet de schaal 10 min. in de voorverwarmde oven tot de kaas lichtbruin gekleurd is.

Koolhydraten 28 gram totaal.

Wees voorzichtig - niet te lang laten koken!

Atkins bakmix

Zelfgemaakte
 250 ml sojameel/amandelmeel
 500 ml proteïnepoeder
 2 el bakpoeder
 1 tl zout
 2 tl zoetmiddel-poeder
 Zeef alle ingrediënten, vermeng goed en bewaar in de koelkast of vriezer.
 Komt op 3 Kh per 125 ml meel

Atkinsbrood

7 eieren
 1 bakje hüttenkäse of roomkaas
 1 eetlepel kwark
 3/4 eetlepel natrena vloeibaar
 kaneel

Bekleed de bakplaat van de oven met bakpapier en vet in. Verwarm de oven voor op 160 graden. Splits 6 eieren en klop de eiwitten stijf. Mix de eidooiers met de rest van de ingrediënten in blender of keukenmachine tot een glad papje. Spatel het stijfgeslagen eiwit hierdoorheen. Verdeel nu alles gelijkmatig over de bakplaat, zet hem onder in de oven en bak 82 minuten. Je krijgt nu een grote plak brood, die je in 12 of 16 makkelijke sneetjes kunt snijden om met van alles te beleggen

Atkinsbrood variatie 1

4 eieren
 100g smeerkaas

zoetstof
theelepel bakpoeder
grote eetlepel sojameel
handje sesamzaadjes
iets zout

Voor de afwisseling: doe er eens een smaakje doorheen: kaneel, kokos- essence, cacao, vanille

Bereiding: Splits de eieren (doe dit heel zorgvuldig, er mag geen sliertje eigeel in het eiwit zitten) en meng het eigeel, bakpoeder, sojameel door de kaas en voeg er 5 druppels zoetstof bij. Doe het zout in het eiwit en sla de eiwitten zo stijf als mogelijk (pieken moet rechtop kunnen blijven staan) Dan het eigeel/kaas/sojameel mengsel door deze stijf geslagen eiwitten spatelen, dus andersom dan gebruikelijk. Maak 4 mooie ronde broodjes van ongeveer 3 cm hoog en 15 cm groot. 60 Minuten in een voorverwarmde oven van 150 gr.

Aubergine met kaas gevuld

8 porties
4 middelgrote aubergines
2 middelgrote uien
3 eetlepels boter
6 kopjes verkruimelde feta (dit is Griekse kaas, als u dat niet kunt krijgen, neem dan kwark)
1 kopje geraspte Parmezaanse kaas
 $\frac{1}{2}$ kopje cottagecheese
1 ei
2 eetlepels fijngehakte peterselie
kruidenzout

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Snijd de aubergines doormidden. Lepel het vruchtvlees eruit en hak dat fijn. Leg het vruchtvlees apart en bewaar de uitgeholde auberginehelften.

Fruit de ui in de boter goudkleurig, voeg er het vruchtvlees bij en laat dit samen met de ui nog ongeveer 5 min. bakken. Schep het mengsel in een schaal en laat het afkoelen.

Meng feta, Parmezaanse kaas en cottagecheese door het mengsel en klop er dan het ei en de peterselie door. Strooi er zout bij.

Schep het mengsel in de auberginehelften. Zet de gevulde helften in een ovenschaal en laat de schaal 40 min. in de voorverwarmde oven staan.

Koolhydraten 62 gram totaal.

Dit kan ook heel goed als hoofdgerecht opgediend worden.

Aubergine om van te smullen

3 porties
1 middelgrote aubergine
kom zout water

olijfolie
 1 ei plus eidooier
 $\frac{1}{2}$ kopje slagroom
 $\frac{1}{4}$ theelepel nootmuskaat
 $\frac{1}{4}$ theelepel kruidenzout
 $\frac{1}{2}$ kopje geraspte Parmezaanse kaas
 1 klein blikje tomatenpuree
 $\frac{1}{2}$ kopje geraspte gruyère

Verwarm de oven voor op 180 oe.

Schil de aubergine, snijd er dunne plakken van en leg deze in een kom met zout water. Laat de plakken tenminste 10 min. weken, haal ze dan uit het water en droog ze voorzichtig af.

Giet in een koekenpan een laag olie van _ 3 mm dik. Bak de plakken aubergine in de olie aan beide kanten bruin (voeg zo nodig meer olie erbij

Leg de plakken vervolgens in een ovenschaal.

Klop ei, eidooier, slagroom, nootmuskaat, zout en de Parmezaanse kaas door elkaar en schenk deze saus over de aubergine. Zet de schaal een half uurtje in de voorverwarmde oven.

Verwarm de tomatenpuree met wat water en giet dit over de aubergine. Strooi er de gruyère over en zet de schaal onder de grill tot de kaas gesmolten is.

Koolhydraten 29 gram totaal.

Aubergineballetjes

8 porties
 4 middelgrote aubergines
 2 eetlepels bloem
 1 groot ei
 1/2 theelepel witte peper
 1 kleine rode paprika
 1/4 l plantaardige olie
 zout naar smaak

Schil de aubergines, snijd ze in blokjes, en kook ze in water tot ze zacht zijn. Meng alle ingrediënten behalve de olie met de keukenmachine tot een zachte pasta.

Verhit de olie in een braadpan en bak er telkens een eetlepel auberginepasta in. Bak deze balletjes goudbruin. Voeg zout naar smaak toe. Laat op keukenpapier uitlekken.

Aubergine-salade

46 eetlepels (23 porties van 25 g)
 1 aubergine
 1 groene paprika
 1 ui
 3 eetlepels olijfolie
 2 eetlepels wijnazijn
 zout en peper naar smaak

Kook de aubergine zacht. Laat hem goed uitlekken, schil hem en snijd er plakken van. Droog deze goed af. Hak de plakken aubergine, de paprika en de ui samen zeer fijn. Voeg er dan de olijfolie en de azijn bij. Roer alles goed door elkaar en maak de salade af met peper en zout.

Laat de salade in de ijskast goed koud worden. Koolhydraten 32 gram totaal

Serveer deze salade als garnering bij vlees-, vis- of eierschotels.

Avocado roomsoep à la Barbara

8 porties

1 avocado

$\frac{1}{2}$ liter slagroom

11/4 dl water

$\frac{1}{2}$ theelepel selderijzout

$\frac{1}{4}$ theelepel kruidenzout

$\frac{1}{2}$ teentje knoflook, uitgeknepen

8 plakken uitgebakken bacon

Schil de avocado en haal de pit eruit. Doe hem met de slagroom, water, selderijzout, kruidenzout en de knoflook in de mixer gedurende 15 sec.

Giet het mengsel in een steelpan en verwarm het 5 min. op een matige vlam, onder voortdurend roeren. Het mengsel mag niet koken.

Dien de soep warm of koud op, gearneerd met verkruimelde bacon.

Koolhydraten: 30 gram totaal.

Avocado-en-spinazie-salade

6 porties

1 gehakte ui

2 eetlepels boter

1 pakje (250 g) diepvries spinazie

2 fijngehakte, hardgekookte eieren

1 avocado, ontveld en fijngehakt

$\frac{1}{2}$ theelepel karwijzaad

1 kopje 'Romige vinaigrette' (zie index)

Fruit de ui in de boter goudkleurig. Kook de spinazie volgens de kookvoorschriften op de verpakking. Laat de spinazie goed uitlekken. Voeg gefruite ui, eieren, avocado en karwijzaadjes aan de spinazie toe.

Schep de salade in een slakom en roer er luchtig de romige vinaigrette door.

Koolhydraten gram totaal.

Avocado-met-tonijn-salade

6 porties

1 grote avocado, ontpit, ontveld en in blokjes gesneden 750 g
 tonijn
 2 gehakte stengels selderij
 6 in plakjes gesneden radijsjes
 4 eetlepels citroensap
 4 eetlepels dragonazijn
 $\frac{1}{2}$ klein uitje, fijngehakt
 $\frac{1}{4}$ theelepel cayennepeper
 kruidenzout naar smaak

Schep alle ingrediënten luchtig door elkaar.

Dien de salade op met 'Thousand Island slasaus' (zie index).

Koolhydraten 30 gram totaal.

Bacon-en-ui-omelet

6 porties
 9 plakken bacon
 $\frac{1}{2}$ kopje fijngehakte ui

Snijd de bacon in kleine stukjes. Bak ze in een klein pannetje.
 Voeg er de ui bij en roer tot al het vet van de bacon gesmolten is.
 Giet dan het vet eraf.

Volg het basisrecept voor een schuimomelet (zie index).

Leg het bacon-ui-mengsel op de helft van de omelet, vouw hem dubbel. Laat de omelet nog 1 min. in de oven staan, daarna onmiddellijk opdienen.

Koolhydraten: 10 gram totaal.

Bacon-kaas-burger.

voor 4 x.
 500 gram tartaar.
 4 plakjes uitgebakken bacon.
 1 kopje gemalen kaas.
 1 theelepel kruidenzout.
 snufje peper.
 1 theelepel gehakte peterselie.
 vet van de bacon.
 Vermeng de tartaar met de bacon, kaas, zout en peper. Vorm er 4 schijven van. Verwarm het spekvet en bak hierin de schijven.8 minuten aan iedere kant, iets korter dan je de tartaar liever rauw aan de binnenkant wil.

Bacon-met-ei-salade

6 porties
 9 hardgekookte eieren
 9 plakken krokant gebakken bacon
 $\frac{1}{2}$ theelepel kruidenzout
 $\frac{1}{4}$ theelepel mosterdpoeder
 $\frac{1}{2}$ kopje mayonaise

Hak de eieren en de bacon samen in een kom. Voeg er het zout en de mosterdpoeder bij. Schep de mayonaise er door en meng alles goed.

Koolhydraten 9 gram totaal.

Baileys

750 ml room (40% vet)

200 ml Ierse whiskey

1 theelepel instant koffiempoeder

1,5 theelepel cacao-poeder

zoetstof naar smaak

1 theelepel vanille-extract

1 theelepel amandelextract

Mix het cacao-poeder, het koffiempoeder en de zoetstof in een kleine kom. Doe er dan genoeg whiskey bij om een glad papje te krijgen.

Doe de room in een pan en laat op een klein vuurtje inkoken voor 3/4. Laten afkoelen tot kamertemperatuur.

Voeg de room, de overgebleven whiskey en het cacao-/koffiemengsel bij elkaar tot een glad papje.

Je kan dit blijkbaar tot 2 weken in je koelkast bewaren en het blijkt niet te onderscheiden van echte Baileys.

Bavarois

4 personen

4 eieren

2 eiwitten

1/2 liter slagroom

6 blaadjes gelatine

5 ml vloeibare zoetstof

1 eetlepel citroensap

Week de gelatine in ruim koud water.

Klop de eieren met de zoetstof schuimig. Zet deze au-bain-marie. Zorg dat het eimengsel wat lobbijg wordt door er zeer regelmatig doorheen te roeren. Doe er het citroensap bij. Knijp de gelatine uit en los deze op in het warme eimengsel.

Laat het eimengsel nu afkoelen door de kom in koud water te zetten. Klop de slagroom stijf en in een andere kom de eiwit stijf kloppen. Schenk nu het afgekoelde eimengsel door de slagroom en schep daarna voorzichtig

de stijfgeklopte eiwitten erdoor.

Doe dit in een met koud water omgespoelde puddingvorm of in vier kleine vormen.

Laat het 2 uur opstijven in de koelkast.

Bief stroganof

(voor 4 personen)

600 gr. biefstuk in blokjes (gepeperd en gezouten)

1 bakje champignons in plakjes

1 kleine, gesnipperde ui
1 eetlepel geconcentreerde tomatenpuree
1 theelepel paprikapoeder
ong. 200ml bouillon
1 bekertje zure room (125ml)
4 eetl. sherry
(eventueel bindmiddel)

biefstuk in hete olie aan alle kanten bruin bakken, niet te veel tegelijk in de pan, Met een schuimspaan in een stoofpan doen als het gebakken is.

In het braadvet ui, champignons bakken en er de tomatenpuree en de paprikapoeder door doen. 2 min. meebakken, goed roeren. De bouillon erdoor roeren, mengsel bij het vlees schenken en aan de kook brengen. Meng er de zure room en de sherry door. Als je het te dun vindt, kun je er wat allesbinder doordoen (let op koolhydraten) Het geheel aan de kook brengen en laten pruttelen onder af en toe roeren. Afproeven en zout en peper naar smaak toevoegen.

Bief stroganof 1

4 porties

2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 grote fijngehakte uien
450 g champignonhoedjes in plakjes
900 g entrecote, in reepjes gesneden
1 1/2 eetlepel mosterdpoeder
1/8 l zure room
3 eetlepels tomatenketchup (ongezoet)
3 eetlepels olie
vers gemalen witte peper
zout naar smaak

Roer ketchup en mosterdpoeder door elkaar en voeg zoveel heet water toe dat er een dikke pasta ontstaat.

Bak de uien en champignons goudbruin en zacht in 2 eetlepels olie. Schep ze met de schuimspaan over in een voorverwarmde braadpan. Doe de resterende olie in de koekenpan en bak de reepjes vlees in kleine porties bruin (heel snel, zoals bij roerbakken). Doe het gebakken vlees in de braadpan.

Doe de mosterdpasta met de zure room in de pan met het resterende braadvocht. Roer zachtjes tot alle ingrediënten een goed geheel vormen. Giet dit over het vlees, de uien en de champignons en roer alles goed door elkaar. Laat het geheel op een laag vuurtje heet worden. Bestrooi het gerecht met peterselie, zout en vers gemalen witte peper en serveer het onmiddellijk.

Biefstuk gemarineerd met basilicumsaus

7 ons haasbiefstuk

Voor de **marinade**:

1 flinke klont geklaarde boter

4 teentjes geperste knoflook

1 eetlepel gemalen zwarte peper

1 eetlepel paprikapoeder

1 theelepel geraspte mierikswortel of koude mierikswortelsaus

1 eetlepel sojasaus

1 eetlepel gemengde kruiden (basilicum, tijm, peterselie, marjolein), fijngehakt

Voor de **sous**:

4 1/2 dl slagroom

1 eetlepel gehakte peterselie

1 eetlepel gehakte basilicum

2 teentjes geperste knoflook

1/4 l witte wijn

1 eetlepel boter

Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar met de keukenmachine. Snijd het vlees in 8 medaillons.

Zet het vlees in de marinade en laat het een nacht in de koelkast trekken.

De volgende dag:

Smelt voor het maken van de saus de boter in een hete pan. Fruit hier de knoflook, peterselie en basilicum in. Roer regelmatig.

Voeg de witte wijn toe en laat het in open pan sudderen tot het vocht tot de helft is ingekookt.

Voeg de slagroom toe en laat het geheel nog 5 minuten sudderen, totdat het vocht dik wordt. Voeg kruiden naar smaak toe.

Maak een koekenpan op het vuur heel heet, en doe er dan de gemarineerde

stukken haasbiefstuk in (de marinade moet op het vlees blijven liggen).

Bak ze 1 minuut, draai ze dan om en bak de andere kant ook 1 minuut.

Biefstuk met gegratineerde brie

per persoon:

150 gr. biefstuk

4 champignons

teentje knoflook

eetlepel gesnipperde ui reepjes brie

peper, zout, kruiden, worchestershiresaus

roomboter

schroei de biefstuk in de roomboter dicht en haal hem uit de pan.

Snij hem in dikke plakken. Bak dan in het braadvet de ui, knoflook en plakjes champignons en kruid het mengsel naar smaak. Stort

het mengsel in een ovenvaste schaal en leg daarop de in plakken gesneden biefstuk. Bedek de biefstuk met de plakken brie en zet het onder de grill tot de brie gesmolten is.

Echt kort dichtschroeien die biefstuk anders wordt het taai

Bloemkool in de oven

2 personen

1 medium bloemkool; in roosjes

1 grote ui in ringen

100 gram spekreepjes

1/2 theelepel zout, peper en paprikapoeder

1 theelepel kerriepoeder.

100 gram geraspte oude kaas, of voor de liefhebbers, blauwe kaas maar dan goed verkrumelen in de mixer

Bloemkool 5 minuten blancheren zodat hij beetbaar is.

Spekreepjes in wat olijfolie fruiten.

Bloemkool afgieten en met de ui, spek en kruiden onder elkaar roeren.

Oven 200 graden. Laagje bloemkoolmix in oven. kaas erover, weer de rest van de bloemkool.

3 eieren en klein potje crème fraiche met garde schuimig kloppen en over het mengsel gieten en dan in oven voor ongeveer 40/45 minuten.

Bloemkool in de oven

Bijzondere spinazie-salade

4 porties

500 g verse spinazie

1 blikje tonijn (175 g), in stukjes verdeeld

100 g bacon, krokant gebakken en in kleine stukjes verdeeld

1/2 kopje geraspte Parmezaanse kaas

I /2 recept 'Slasaus van het huis' (zie index)

Was de spinazie zorgvuldig tot al het zand eruit is. Laat de blaadjes goed drogen. Voeg tonijn en bacon bij de spinazie en meng dit luchtig door elkaar. Strooi er Parmezaanse kaas over. Schenk de slasaus over het spinazie-mengsel en schep alles nogmaals luchtig door elkaar.

Koolhydraten 27 gram totaal.

Bitterballen

12 stuks (8 Kh)

Voor kip bitterballen:

2 kleine dubbele kipfiletjes (gaar)

1 kippenbouillonblokje

Voor rundvlees bitterballen:

1 blokje rundvleesbouillon
 2 stukken rundvlees (gaar)
 1 aubergine (ca. 200 gram) geschild en in plakken
 4 el lijnzaad gebroken
 4 blaadjes gelatine
 heel klein beetje peterselie, fijngehakt
 4 el slagroom
 proteïnepoeder
 1 ei, goed losgeklopt
 1 pakje met uitgebakken spekreepjes van AH (gemalen in de keukenmachine)

Aubergine plakjes met 4 el slagroom 5 minuten koken in de magnetron. Daarna pureren in de keukenmachine.
 De gebroken lijnzaad 10 minuten koken in 2,5 dl water. Daarna zeven en het vocht bewaren.
 Gare (kip of rund) vlees fijnmaken (kan in de keukenmachine)
 4 blaadjes gelatine 5 min laten weken in water.
 Bouillonblokje verbrossen boven de aubergine. Lijnzaadwater erbij doen, rundvlees. Goed doorroeren en even goed doorkoken.
 Als de massa te dik is eventueel wat slagroom toevoegen tot je de perfecte bitterbalvulling dikte hebt.
 Gelatineblaadjes uitknippen en door de warme massa roeren (tot het is opgelost), samen met de gehakte peterselie.
 Niet meer koken!!!!
 Minstens 2 uur in de ijskast laten opstijven.
 Bord met proteïnepoeder, bord met losgeklopt ei en bord met gemalen spekjes klaar zetten.
 Balletjes maken van de opgestijfde massa.
 En achtereenvolgens door de proteïnepoeder, het ei en de gemalen spekjes rollen. De bal moet HELEMAAL bedekt zijn met gemalen spek.
 Nog een half uurtje opstijven in de ijskast. En tenslotte frituren in niet te heet frituurvet.

Bloemkool in boter

6 porties
 500 g bloemkool, dat wil zeggen zonder bladeren en dikke stelen).
 Was de bloemkool en haal de buitenste bladeren eraf en eventueel gekneusde plekken. Verdeel de bloemkool in roosjes.
 Stoof de bloemkool in een pan met 2V2 cm kokend zout water ongeveer 10 à 15 min. Laat hem goed uitlekken en leg de roosjes op een schaal.
 Smelt de boter in een pannetje en giet het over de bloemkool. Strooi er zout en peper naar smaak over.
 Probeer het ook eens zonder boter, maar met kaassaus (zie index). Koolhydraten 24 gram totaal.

Bloemkool in hete saus

6 porties
 4 kopjes schoongemaakte en in kleine roosjes verdeelde bloemkool
 3 eetlepels maisolie

2 teentjes knoflook
 2 eetlepels gehakte ui
 1 theelepel paprikapoeder
 2 theelepels azijn
 2 eetlepels kookvocht van de bloemkool
 $\frac{1}{4}$ theelepel zout of naar smaak

Kook de bloemkool in zoveel water dat hij net onder water staat (10 à 15 min.).'

Verwarm de olie en fruit daarin de knoflook bruin. Schep het vervolgens uit het pannetje en fruit daarna de ui in de olie zacht en doorschijnend. Haal de pan van het vuur. Roer er paprikapoeder, azijn, water en zout bij. Schenk deze saus over de uitgelekte bloemkoolroosjes. Doe een deksel op de pan en laat alles 10 min. sudderen. Koolhydraten 29 gram totaal.

Bloemkool met kaassaus

6 porties
 500 g schoongemaakte bloemkool
 1 recept kaassaus (zie index)

Maak de bloemkool schoon, volg de aanwijzingen van het vorige recept (Bloemkool in boter).

Laat de boter uit dit recept weg en gebruik daarvoor in de plaats de

kaassaus (3 eetlepels per portie).

Koolhydraten 37 gram totaal.

BLOEMKOOL OP Z'N ITALIAANS

6 porties
 500 g schoongemaakte bloemkool
 1 kopje olijfolie
 1//2theelepel knoflookpoeder
 peper naar smaak
 1 kopje geraspte Parmezaanse kaas

Was de bloemkool en haal de bladeren en beschadigde stukken eraf. Kook de bloemkool bijna gaar (6 à 7 min.) in een pan met een bodem (2 cm) kokend water met zout. Verwarm de olie in een steelpan, voeg de bloemkool erbij en bestrooi hem met knoflookpoeder. Bak de kool lichtbruin en strooi er peper overheen.

Schik de bloemkool op een verwarmde schaal en dien hem, met Parmezaanse kaas bestrooid, op.

Koolhydraten: 26 gram totaal.

Bloemkoolkoekjes

15 stuks.
 2 1/2 kop bloemkool (in kleine stukjes gesneden.)

1 ei.
 1/2 eetlepel sojameel.
 1/2 theelepel zout.
 2 theelepels geraspte ui.
 1/2 theelepel wijnsteenbakpoeder,
 olie om in te bakken.
 Doe alles bij elkaar in een mengkom en mix tot het een glad mengsel is.
 Laat de olie zeer warm worden.
 Bak lepel voor lepel het bloemkoolmengsel aan weerskanten bruin.
 Lekker met een zure room.

Bloemkoolpuree-ovenshotel

2 personen
 1 bloemkool
 200 gr. geraspte kaas
 150 gr roomkaas
 75 gr boter
 peper

 Kook bloemkool tot het papgaar is, of stoom 12 minuten in magnetron, prak fijn en meng met roomkaas, boter, peper en helft van de kaas. Doe in schaal en daarover de rest kaas. ca. 20 min op 175 C, kaas moet goudbruin zijn en korstjes donker.

Bloemkoolpuree-ovenshotel met gehakt

1 bloemkool,
 500 gr. gehakt,
 200 gr. geraspte kaas,
 150 gr roomkaas,
 75 gr boter, peper.

Kook bloemkool tot het papgaar is, of stoom 12 minuten in magnetron, prak fijn en meng met roomkaas, boter, peper en helft v.d. kaas.

Bak het gehakt rul, en doe het in de ovenshotel. Daaroverheen de bloemkool en daarover de rest kaas.

ca. 20 min op 175 C, kaas moet goudbruin zijn en korstjes donker.

Boerenstoofpot

8 porties
 4 eetlepels plantaardige olie
 3 pond stoofvlees (bijv. runderlappen)
 4 eetlepels gehakte ui
 1 liter water
 3 soepbenen
 2 theelepels zout

1 kopje in blokjes gesneden knolselderij
 1 kopje in stukjes gesneden groene paprika
 1 kopje in blokjes gesneden aubergine
 2 kopjes in blokjes gesneden zucchini/courgettes
 4 eetlepels tomatenpuree
 250 g spinazie

Verhit de olie in een grote, zware pan. Doe het vlees in de olie en bak

het aan alle kanten bruin. Schuif het vlees naar de rand van de pan en

bak de ui 5 min. Voeg het water, de soepbenen en het zout toe, breng alles aan de kook en laat het uur sudderen.

Voeg er dan de knolselderij bij en laat nog een kwartiertje doorstoven. Vervolgens de paprika, aubergine en zucchini toevoegen en nog

10 min. laten stoven. Lepel er dan de tomatenpuree en de spinazie door en laat ook dit nog 7 min. mee sudderen.

Koolhydraten: 44 gram totaal.

Boeuf stroganoff

6 porties
 3 gehakte uien
 250 g champignons, in plakjes gesneden
 100 g boter
 750 g dikke lende, in vingerdikke repen gesneden
 ½ theelepel dragon
 2 theelepels mosterd poeder
 1 1/2 theelepel kruidenzout
 1 kopje zure room
 1 eetlepel droge sherry
 1 laurierblad
 bieslook

Fruit ui en champignons in de boter tot ze zacht en goudkleurig zijn. Schep ze dan in een stoofpan. Laat het vlees in de achtergebleven boter snel aan alle kanten bruin worden en leg het dan bij de ui en de champignons.

Doe, in de pan waarin de ui, de champignons en het vlees klaargemaakt zijn, dragon, mosterd poeder, zout, 1 eetlepel zure room en de sherry bij elkaar. Roer alles goed door elkaar en schenk deze saus over vlees, ui en champignons. Roer alle ingrediënten nogmaals, doe het laurierblad erbij en laat het geheel op een zacht pitje 25 min. sudderen.

Haal het laurierblad eruit, giet de rest van de zure room erbij en meng deze er goed doorheen. Garneer de Boeuf Stroganoff met fijngeknipte bieslook.

U kunt deze Boeuf Stroganoff opdienen op 1 recept Pasta (zie index), in hele dunne reepjes gesneden.

Koolhydraten: 27 gram totaal.

Bolletjes (brood)

Oven voorverwarmen op 175 graden

Nodig heb je:

1 kop proteïnepoeder

1/4 kop water

1 theelepel Wijnsteenbakpoeder (natuurwinkel)

1 ei

1/4 kop slagroom

natrena voor 50 gr. suiker

1 theelepel vanille extract

Mix de droge ingrediënten en houdt apart. Mix dan ei, slagroom en water en voeg daar het droge spul bij. Kneden met de handen en zo nodig extra proteïnepoeder toevoegen tot je een goed deeg hebt. Vorm hiervan 8 balletjes van ca. 3 cm. doorsnee en leg ze op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Bak op 175 graden ongeveer 20 minuten.

Je kunt ze met van alles beleggen en heel makkelijk mee onderweg nemen!

Bonbons van mascarpone

1 bakje mascarpone (250 gram)

100 gram Ringers pure chocolade

Hak 20 gram van de chocolade in hele kleine stukjes, smelt de overige chocolade in de magnetron (ongeveer 1 minuut op vol vermogen) of au bain marie.

Roer de mascarpone los en meng de gesmolten chocolade er goed doorheen, voeg tot slot de fijngehakte chocolade erdoorheen. Maak ongeveer 20 balletjes van de massa, gebruik eventueel papieren bonbonbakjes, en laat de bonbons een paar uur opstijven in de koelkast.

Voor gebruik even op kamertemperatuur laten komen

Bosbessen ijs

9 porties van 120 g

5 eierdooiers

3 theelepels vanille-extract

het equivalent van 2 eetlepels suiker aan zoetstof

1/8 l water

75 g diepvries-bosbessen, goed uitgelekt

1/2 l geklopte slagroom

Doe eierdooiers, vanille-extract, zoetstof en water in de blender. Meng ze op de middelste stand 30 seconden. Voeg de bosbessen toe. Meng nog 10 seconden.

Schep het eierdooier-mengsel door de geklopte slagroom. Meng kort tot er een marmerachtig patroon ontstaat. Giet het in een diepvriesdoos en zet het in de vriezer.

Boterkoek 1

200 gr amandelmeel
160 gr roomboter
1 klein ei (van de dooier een beetje bewaren om over de koek te strijken)
2 eetlepels kokos
1 ½ theelepel vloeibare zoetstof
snufje zout
vanille aroma

ik heb de boter met de mixer romig geroerd en toen de zoetstof en daarna alle andere ingrediënten toegevoegd. daarna in de oven ongeveer 25 min bij 150 graden

Boterkoek 2

80 gr boter gesmolten boter
40 gr protifar
2 eieren
natrena
vanille
amandel beide 1 dopje

boter even in de magnetron 20 sec ongeveer zodat de boter zacht wordt
daarbij doe je de eieren en mixt het geheel 5 min
doe de rest erbij en mix nog even
dan in en ingevette vorm (laag)
25 min in de oven op 150 gr

Boterkoek 3

200 gr roomboter gesmolten
200 gr lijnzaad fijn gemalen
1 ei
10 ml natrena
1 dopje vanille essence
1 dopje amandel.
snufje zout

alles door elkaar hutselen
en dan in de oven op 150 gr 20 min bakken

Bouillon met ei

1 portie
¼ ltr hete bouillon
1 ei
druppel tabasco
snufje zout

Roer het ei in de mixer tot het dik schuimig is. Voeg langzaam de hete bouillon bij. Maak het geheel met tabasco en zout af.
Dien de bouillon heet op in een soepkom.
Koolhydraten: 2 gram.

Broccoli omelet

6 porties

4 eieren

150 g gekookte broccoli-roosjes

1 grote ui, in dunne plakjes gesneden

250 g champignonhoedjes, in dunne plakjes gesneden

1/2 theelepel zout

1/2 theelepel vers gemalen peper

4 eetlepels boter

3 eetlepels geraspte

Parmezaanse kaas

1 theelepel bakpoeder

1 zeer fijngehakt takje peterselie als garnering

Doe 2 eetlepels boter in de koekenpan. Bak de uien en champignons tot ze goudbruin zijn en zet ze apart in een schaal.

Doe de eieren, het bakpoeder, zout en peper in een kom en roer ze goed door elkaar. Voeg de uien, champignons en broccoli toe. Roer alles door elkaar.

Doe de overige boter in de koekenpan en giet het eiermengsel erbij. Bedek de hele bodem van de pan. Bak totdat de eieren beginnen te stollen. Strooi de Parmezaanse kaas erop en laat het geheel goudbruin worden. Neem de pan van het vuur.

Snijdt het gerecht in punten en serveer het gegarneerd met fijngehakte peterselie.

Je kunt de broccoli ook vervangen door andere groentes

Broccoli-notenmix

4 personen

500 gr broccoli

olijfolie

1 bosje radijs

1 - 2 teentjes knoflook

10 - 15 olijven zonder pit in vieren gesneden

50 - 75 gr ongebrande gemengde noten

2 - 3 eetl sesam- of walnotenolie

Haal de roosjes van de broccolistengel en verdeel ze in kleine roosjes. Kook deze, in 3 - 5 minuten in weinig water, beetgaar. Schil de broccolistengel, verwijder de blaadjes en snijd in 1/2 cm dikke plakjes. Verhit een scheutje olijfolie in een antiaanbak hapjespan of -wok en bak hierin, onder voortdurend omscheppen, de broccolistengel en pers de knoflook erbovenuit. Laat dit alles, op een middelmatig vuur met een deksel op de pan, in 10 - 15 minuten garen. Voeg er, in de laatste minuten de heel grof gehakte noten (en olijven) aan toe. Schenk, van het vuur af de olie erbij en schep de roosjes erdoor.

Broccoli-kaas schotel

125 gram geraspte (cheddar) kaas
 80 gram gehakte champignons
 15 gram bosuitjes, fijngehakt
 60 ml. crème fraîche
 2 eetl. olijfolie
 snufje zout
 100 gram broccoli in kleine stukjes
 olie

Verwarm de oven voor op 180 C

Meng alles door elkaar behalve de plantaardige olie

Vet een ovenschotel van ca. 1 liter in met de plantaardige olie, schep het mengsel erin en bak alles ca. 30 minuten.

Brood

(cakevorm van 26 cm) >

10 tot 12 eieren
 6 eetlepels naturel proteïne poeder
 6 eetlepels zemelen
 6 eetlepels gemalen lijnzaad
 3 eetlepels olie
 snufje zout
 1 zakje bakpoeder (11 gram)

Alles goed door elkaar mixen. Als het beslag te dik is, een klein beetje water door het beslag roeren.

Indien je geen soepele cakevorm gebruikt, dan de cakevorm goed invetten

In het midden van de oven 45 minuten bakken op 150 graden (hetelucht), met de ovendeur op een kier af laten koelen.

Goed voor 22 sneetjes (volkorenbrood)

Brood 2

Kh * Hoeveelheid * Ingrediënt
 0,0 * $\frac{1}{2}$ cup(120 ml) * water
 4,5 * $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) * ongeslagen room
 0,0 * 1 tl * vanillesuiker
 0,0 * 1 el * olie
 1,2 * 2 * eieren
 0,0 * $\frac{1}{4}$ tl * zout
 0,0 * 1 cup (129 ml) * glutenmeel (zuivere gluten)
 31,2 * $\frac{1}{2}$ cup (240 ml) * havermeel (gemalen havermout)
 0,5 * $\frac{1}{2}$ cup (120 ml) * Protifar Plus
 0,0 * 1 pakje * gist

(Schrik niet van de vanillesuiker, die wordt n.l. helemaal door het gist 'opgegeten' en er is in het eindproduct niets meer van te

vinden)

Bereiding:

Alle ingrediënten in de bovengenoemde volgorde in de broodbakmachine doen en instellen op 'normaal snel' (stand 2 bij Inventum).

Overnacht laten afkoelen - in de koelkast - dan is het de volgende ochtend makkelijker snijdbaar.

Brood van eiwit

1 brood

3 gesplitste eieren, op kamertemperatuur

2 eetlepels zure room

2 eetlepels gesmolten boter

75 g sojameel

1 eetlepel bakpoeder

Verwarm de oven voor op 175 °C (stand 3). Meng de eierdooiers door de andere ingrediënten. Roer goed door elkaar. Sla de eiwitten stijf en schep ze door het mengsel. Doe het deeg in een beboterde broodvorm en bak het in 50 minuten in de voorverwarmde oven goudbruin. Bewaar het brood in de koelkast.

Brood van Gluten

Deel 1:

750 ml water

1 el gist

500 ml glutenmeel

Deel 2:

1 ei, losgeroerd

2 el olijfolie (of andere olie)

1/2 tl zout

zoetstof naar smaak

500 ml glutenmeel

Deel 1:

Roer door elkaar: water, 1 pakje (1 el) gist, Na 3 tot 5 minuten, als de gist is opgelost, 500 ml glutenmeel erdoor slaan. Laat deze 'spons' op een warme plek rijzen tot hij licht en schuimig is (1 tot 1 1/2 uur)

Deel 2:

Roer door elkaar: ei, olijfolie, zout en zoetstof, klop er ca. 500 ml glutenmeel door. Roer het dan door de 'spons'.

Gebruik nét genoeg meel om een deeg te maken die zich goed laat kneden (Ik gebruikte uiteindelijk veel minder dan 500 ml.

Ook hebben de meeste broden ca. 10 min kneden nodig. Dit is pure gluten en begint binnen 5 minuten 'terug te vechten'.

Indien mogelijk dus in een broodmachine laten kneden - alléén kneden!)

Laat rijzen tot het volume is verdubbeld (ca. 1 uur).

Doe over in 2 bakvormen.

Zet op bakpapier in de voorverwarmde oven op 180grC - ca. 1 uur
 Per snee brood: 262 Kcal; 6 gr vet; 48gr proteïne; 3g Kh; 12mg
 Cholesterol; 156mg Sodium.

Brood van Kruimie (packman-brood) Ingrediënten: -120 gram hele lijnzaad. 1 plastic wegwerpbekertje (goed malen tot meel) (15,6 kh)
 (let op! gemalen is het 1.1/2 bekertje) (bewaar hampeltje voor op het brood)

25 gram hele sesamzaadjes (niet malen)(bewaar hampeltje voor op het brood(1,5kh)
 25 gram hele tarwe zemelen (niet malen) (4,5 kh)
 20 gram proteïne poeder (profar+) -
 3 eieren (150gram)
 (bewaar een half ei voor de bovenkant van het brood mee in te smeren) (1,8 kh)
 1/3 de p.w.w.bekertje slagroom (ca. 35 gram) (1,3 kh)
 75 gram crème fraise (een flinke opgehoogde eetlepel) (1,50 kh)
 1 eetl. gedroogde bieslook (niet malen)
 (kruiden per 100 gram 40 kh)schrik niet kruiden wegen niet veel
 1 eetl. gedroogde peterselie (niet malen)
 1 afgestroken eetlepel wijnsteenpoeder (of bakpoeder)
 1 afgestroken theel. paprika poeder
 1 afgestroken theel. kerrie poeder
 evt. knoflookpoeder of 1 teentje knoflook naar smaak
 1 afg. theel. roosmarijn (Alle kruiden samen eventjes malen)
 1 afg. theel. marjolein /marjoraan
 1 afg. theel. tijm
 1 afg. theel. oregano
 1 afg. theelepels pizzakruiden (geschat op 5 gram kh voor alle kruiden)
 50 gram geraspte oude kaas.
 (bewaar hampeltje voor boven op het brood) (? ik denk 1 kh)
 Als de massa te vast is enkele eetl. water toevoegen.

Bereiding: -Verwarm de hete lucht oven op 150 graden.
 Weeg alle droge ingrediënten af en maal deze indien aangegeven...
 (doe de geraspte kaas hierbij)
 Vervolgens doen je alle andere ingrediënten in een andere kom en mix dit goed.
 Vervolgens doe je de droge mix langzaam al mixend onder het natte mengsel.
 Vervolgens op het laatst de mixers vervangen door de kneedmixers.
 Zorg dat je een goed stevige massa krijgt. (mag iets plakkerig blijven)
 Haal dit met een spatel uit de kom en doe dit in een met bakpapier bekleedde springvorm die lichtjes is ingevet.
 Strijk het met de spatel egaal.
 Doe er dan het overgebleven geklopt ei over met een kwastje (evt. keukenroldoekje)
 Vervolgens het hampeltje geraspte kaas, beetje lijnzaad en sesamzaad en evt. een beetje pizzakruiden gelijk matig over heen.
 Zet dit gedurende 30 min. onderin de oven.

Laat het erna goed afkoelen en snij het in plakken.

Je zult al ruiken dat het heerlijk zal smaken.

Evt. kun je de kruiden naar smaak aanpassen.

Opmerkingen: ·

Je kunt het invriezen in porties

Brood van maar 1 ei

1 kop proteïnepoeder

1/4 kop water

1 theelepel bakpoeder Wijnsteenbakpoeder

1 ei

1/4 kop slagroom

natrena voor 50 gr.

1 theelepel vanille extract (marasquin smaakt ook héél lekker!)

Mix de droge ingrediënten en houdt apart. Mix dan ei, slagroom en water en voeg daar het droge spul bij. Kneden met de handen en zo nodig extra proteïnepoeder toevoegen tot je een goed deeg hebt. Vorm hiervan 8 balletjes van ca. 3 cm. doorsnee en leg ze op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Bak op 175 graden ongeveer 20 minuten.

Je kunt ze met van alles beleggen en heel makkelijk mee onderweg nemen! Ook tijdens inductie toegestaan.

Brood variatie bijna net echt

10 grote eieren

10 schepjes protifar plus (ca. 25 gram)

50 gram zemelen

100 gram lijnzaad

30 gram gesmolten roomboter

30 gram amandelmeel

1 theelepel zout

15 druppels natrena

3 gram wijnsteenpoeder

20 gram sesam-zonnepitjesmix, geroosterd en fijn gemalen

1 vitamine C tabletjes van 60 mg. fijngemaakt

2 flinke eetlepels colon clean

Alles goed mixen

in (flexibele) bakvorm 1 uur bakken in oven van iets minder dan 150 graden

Broodje voor vetdieet

25 gram proteïnepoeder

1 ei

60 ml slagroom

1 theelepel wijnsteenbakpoeder

zoetstof (1/4 maatdopje natrena vloeibaar)

Alles door elkaar mixen en verdelen over 2 muffin-bakjes.

40 minuten op 175 graden, af laten koelen met de oven dicht.

(ik heb de zoetstof weggelaten, een beetje zout, geraspte kaas en uitgebakken spekjes erdoor, geraspte kaas erover gestrooid en gebakken.

Broodjes plat met gluten

1 ei
 35 gram sesam/zonnepitjesmix (heb ik zelf gemalen in de blender)
 10 gram zemelen
 10 gram sesamzaadjes
 2 theelepels wijnsteenpoeder (1 had ook wel gekund zo te zien, hihihhi)
 50 gram glutenmeel
 25 gram protifar plus
 50 gram zachte boter
 100 gram Leerdammer-smeerkaas (die is hartstikke lekker en heeft geen KH..!!!)
 goeie snuf zout, paar druppels natrena
 175 gram water
 Mixen, ff laten staan, met grote lepel kleine hoopjes maken op bakpapier en bakken op 150 graden, zo'n 20 a 25 minutjes.

Broodjes van Kruimi variatie

75 gram fijngemalen lijnzaad,
 45 gr fijngemalen geroosterde zonnebloempitjes,
 45 gr fijngemalen geroosterde pompoenpitten
 25 gr zemelen
 scheut slagroom
 half bakje roomkaas (+eventueel 1 Goudkuipje)
 2 eieren
 beetje water
 6 schepjes protifar plus en eventueel half lepeltje colon
 1 flinke theelepel bakpoeder
 50 gram gesmolten roomboter
 zout, peper knoflookpoeder
 150 gr. geraspte (oude) kaas (of meer natuurlijk)

Alles door elkaar mixen, ff laten staan, bolletjes in vormpjes doen of wat dan ook
 ca. 30-35 min op 200 graden bakken

Broodjes van Kruimie

12 minibroodjes

Ingrediënten:

Kruimie's Minibroodjes

Een overheerlijk recept voor de brood missers onder ons.

75gram hele lijnzaad (ca. 3/4de plastic wegwerp bekertje)
 10 tot 15 gram tarwezemelen (2 grote eetl)

50 gram proteïnepoeder Profar+ (ca. 1 plastic ww. bekertje)
 2 eieren
 1/4de bekertje slagroom
 1/4 bekertje water
 1 flinke opgehoogde eetl. crème fraise of roomkaas
 2 eetl. gedroogde peterselie
 2 eetl. gedroogde bieslook
 1,5 eetl. paprikapoeder
 1,5 eetl. kerriepoeder
 1 flinke eetl. pizza kruiden
 knoflook poeder of een teentje naar smaak
 2 opgehoogde theel. wijnsteenpoeder of bakpoeder
 paar druppels zoetstof (niet nodig)
 2 eetl. geraspte oude kaas (Lidl) (zonder kaas ook voortreffelijk)
 evt. andere kruiden naar smaak.

Bereiding:

Maal alle droge ingrediënten, m.u.v. de proteïnepoeder. De grote van de lijnzaad bepaal je zelf naar smaak.

Maak een glad mengsel van de eieren, water, zoetstof, slagroom en crème fraise of roomkaas.(evt. geraspte kaas)

Meng vervolgens "meel" goedje eronder. Verdeel in 12 gelijke bolletjes en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat of vorm voor 12 broodjes. Bak Kruimie's broodjes in het midden van de oven op 170 graden ca. 30 min.

Broodjes/muffins favoriet.!!!!!!!

3 eieren
 1 kuipje Goudkuipje neutraal
 100 gram roomkaas
 100 gram roomboter
 4 eetlepels zemelen)
 2 eetlepels lijnzaad
 4 schepjes proteïnepoeder = ca. 10 gram)
 1 lepel amandelmeel
 snufje zout
 paar druppels zoetstof
 1 eetlepel gemalen sesamzaadjes
 1 eetlepel gemalen zonnepitten
 1 theelepel wijnsteenpoeder
 scheutje water.

Meng alles behalve de boter en de wijnsteen door elkaar met de mixer, en voeg een scheut water toe zodat de zemelen wat vocht kunnen opnemen. Daarna pas de boter en het wijnsteen
 Vul muffinvormpjes (ik heb een plaat met 12 vormpjes)
 en laat het ca. 30 minuten in de oven op 150 graden.

Jamjamjam met likje roomboter of rookvlees of kaas, of.....

Broodvariant

6 eieren
 1 Goudkuipje smeerkaas

100 gr roomkaas

1 th lepel bakpoeder (met bakpoeder luchtiger, is maar net wat je lekker vindt)

6 scheutjes zoetstof

7 eetlepels soja proteïnepoeder

3 el gemalen lijnzaad

eiwit en geel splitsen eieren splitsen en het eiwit stijfkloppen
eigeel met de rest van de ingrediënten (niet het eiwit) in de
keukenmachine tot een massa maken massa op de eiwitten leggen
en door elkaar spatelen verdelen over 5 ingevette
souffléschaaltjes (of iets dergelijks) 1 uur in voorverwarmde oven
150 graden

Broodvariant 1

3 eieren

200gr Roomkaas

100ml water

100 gr. Prot. Poeder

10 gr. zemelen

100 gr. roomboter

1 theelepel bakpoeder

4 scheutjes zoetstof Alles door elkaar heen mengen en dan op
200 graden een hal uur bakken

Brownies

60 gram roomkaas

1 eetlepel amandelpasta

1 eetlepel boter

1 ei

1 theelepel vanille-extract

1/2 of 3/4 maatdopje natrena vloeibaar (naar smaak)

1 eetlepel cacao

Roer de eerste 3 ingrediënten goed, als het te stijf is dan even
wat zachter laten worden in de magnetron.

Daarna rest van de ingrediënten erbij doen, goed roeren tot het
romig is.

Doe het in een ingevet magnetronschaaftje, bedek met
magnetronfolie en zet het 2 minuten op de hoogste stand.

Keer om op een bord, strooi er wat gehakte walnoten,
chocoladesaus, hagelslag of andere topping naar keuze over.

TIP: zet het eens niet in de magnetron, maar giet het in een potje
en laat het in de koelkast opstijven. Dan heb je een heerlijke
chocoladepasta voor op brood.

Cacao-broodjes

Voor 6 broodjes

6 eieren (medium)
 3 volle eetlepels chocolade proteïne poeder
 3 volle eetlepels fijngemalen lijnzaad (ongeveer 70 gram)
 3 volle eetlepels zemelen (25 gram)
 5 theelepeltjes vloeibare zoetstof (mag ook minder als je niet van erg zoet houdt)
 snufje zout
 10 gram bakpoeder
 anderhalve lepel olie.

Alles goed door elkaar mixen, in een soepele muffin vorm, of in 6 papieren cakevormpjes doen.
 45 minuten bakken in de oven op 150 graden, in de oven met de ovendeur op een kier af laten koelen.

Cake roomkaas

Cheesecake (kaascake/kwarktaart) uit het boek:

1/4 kopje slagroom
 250 gram roomkaas
 4 blaadjes gelatine
 3 eieren
 beetje vanille essence
 sap en geraspte schil van 1/4 citroen
 zoetstof naar smaak
 2 dl slagroom
 (eventueel wat kaneel)

Splits de eieren, klop de dooiers romig met zoetstof, vanille essence, citroensap en kaneel.

Doe het kopje slagroom en de roomkaas in een pannetje om te smelten. Gelatine (ongekleurd) in koud water laten weken, daarna uitknijpen en in het hete kaasmengsel laten oplossen, dan af laten koelen. Door het eidooier-mengsel roeren.

Slagroom en eiwitten apart stijf kloppen. Daarna eerst de slagroom en daarna de stijve eiwitten erdoorheen scheppen. Vet een vorm in en giet het mengsel er in, stijf laten worden in koelkast.

VARIATIE Ik heb 150 gram bevroren en tot gruis gemalen frambozen aan het mengsel toegevoegd + 1 blaadje gelatine extra + een klein beetje zoetstof extra.

De bodem heb ik belegd met gemalen en geroosterde noten (ik denk 150 gram) en 100 gram gesmolten boter. Tot slot de genoemde kaneel erover gestoven.

VARIATIE IK heb 150 gram roomkaas gebruikt en 100 gram mascarpone.

VARIATIE i.p.v. citroensap en kaneel, OPLOSKOFFIE en CACAO en wat extra zoetstof

Cake

6 eieren
200gr roomkaas van de Aldi
100gr proteïne poeder
1 dl slagroom
1 dl water
2 eetlepels bieslook
100 gr geraspte kaas
klont roomboter

dit alles goed mixen, cakevorm beboteren/invetten
in de oven op 160 graden ongeveer 50 minuten.

Cake zoet of hartig

300 gram roomkaas
3 eieren
natrena naar wens
1 eetlepel citroensap
eventueel 2 eetlepels vanille-extract

Mixen

voorverwarmde oven op 175 graden
muffinvormpjes invetten vullen voor driekwart
20 minuten bakken

Hartige variant

zoetstof en citroen weglaten en ham-kaas of naar wens erdoor
mixen

Plakken als de erg aan de vormpjes, ook na invetten, dus of
bakpapier gebruiken of er een plaat van maken op bakpapier in een
ovenschetel of zo en dan vierkantjes snijden.

Caesar-slasaus.

1 theelepel kruidenzout.
1/4 theelepel mosterdpoeder.
1 theelepel Franse mosterd.
2 druppels zoetstof.
sap van een halve citroen.
2 eetlepels dragonazijn.
2 eetlepels olijfolie.
4 eetlepels zonnebloemolie.
1 ei.
1 theelepel knoflookpoeder.
Meng alles door elkaar en doe de saus over de sla(dit recept is
voldoende voor 2 kroppen sla).

Champignon-garnalen voorgerecht

6 porties
1 pond stevige, witte champignons
2 kopjes olijfolie

$\frac{1}{2}$ theelepel citroensap
 1/8 theelepel versgemalen zwarte peper
 1/8 theelepel uitgeperste knoflook
 1 pond schoongemaakte, gekookte garnalen
 1 1/4 theelepel zout
 2 theelepels fijngehakte peterselie

Was de champignons en droog ze daarna goed af. Ontdoe de champignons van de stelen en gebruik die ergens anders voor. Snijd de champignonhoedjes in flinterdunne plakjes; voeg olie, citroensap, peper en knoflook bij. Laat ze op een koele plaats 2 uur marinieren. Schep ze regelmatig om. Voeg de garnalen en het zout, ongeveer $\frac{1}{2}$ uur voordat u aan tafel gaat, bij het champignon mengsel. Strooi er tenslotte de fijngehakte peterselie over.

Koolhydraten: 22 gram totaal.

Champignon-omelet

6 porties
 2 eetlepels boter
 250 g champignons, in dunne plakjes gesneden
 1 eetlepel fijngehakte ui
 1 eetlepel sherry
 4 eetlepels room
 6 eieren

Smelt de boter in een pannetje. Fruit hierin de ui en de champignons tot ze lichtbruin zijn. Voeg er dan de sherry bij en laat het 1 min. sudderen. Voeg de room toe.

Volg het basisrecept voor een schuimomelet (zie index).

Lepel de helft van het mengsel op de halve omelet, vouw hem dubbel en lepel de rest over de dubbelgevouwen omelet.

Koolhydraten: 12 gram totaal.

Champignonprutje van Jose

2 bakjes champignons (mag ook gemengd met kastanjechampignons en oesterzwammen)
 1 dubbelpak gerookte spekreepjes
 1 flesje koksroom
 1/2 tot 1 pakje Boursin (knoflookkruiden)
 2 uien
 verse peterselie of gedroogd
 knoflookolie
 pepersteakkorrels of gewone witte peper
 rozemarijn
 verse knoflook of uit een potje

De gesneden uien (niet te fijn snijden) fruiten in de knoflookolie, de spekkies en de extra knoflook erbij en goed doorbakken. Champignons, pepersteakkorrels of gewone peper en de peterselie toevoegen en weer doorbakken totdat het vocht bijna verdampt is.

Koksroom toevoegen.

Boursin toevoegen en blijven roeren totdat de Boursin is opgelost in het mengsel.

Het geheel goed verwarmen (koken) daarna op smaak maken met rozemarijn (let op, niet teveel, is erg scherp van smaak!)

Champignons gevuld met geitenkaas 4 porties

76 verse middelgrote champignonhoedjes

225 g geitenkaas

1 teentje knoflook

1 theelepel oregano

1 geklopt ei

150 g gemalen amandelen

zout en peper

Was en droog champignonhoedjes met een schone doek. Pureer geitenkaas, knoflook en oregano met de keukenmachine. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Vul de champignonhoedjes met de puree. Rol ze vervolgens door het geklopte ei en daarna door de gemalen amandelen. Herhaal deze handeling en bak de champignons dan in heet vet tot ze knapperig zijn. Laat ze even op keukenpapier uitlekken en serveer ze direct.

Champignons met ui en ei 3 porties

250 g champignons in plakjes

1 kleine ui, fijngehakt

4 eetlepels boter

Aromat naar smaak

6 eieren

2 eetlepels slagroom

Bak de champignons en de uien goed bruin in de boter. Voeg zout toe. Klop de eieren met de slagroom. Giet ze over het champignon-uienmengsel en blijf roeren totdat de eieren gestold zijn (ongeveer 4 keer roeren). Dien onmiddellijk op.

Champignon-salade 6 porties

8 plakken bacon, in stukjes gesneden

1 fijngesnipperd klein uitje

2 eetlepels boter, gesmolten

3 eetlepels citroensap

2 eetlepels gehakte peterselie

500 g witte champignons,
in dunne plakjes gesneden geraspte Parmezaanse kaas

Bak de bacon tot hij doorschijnend is. Voeg de fijngesnipperde ui er aan toe en blijf bakken tot de bacon knapperig en de ui lichtbruin is. Giet het bacon vet af.

Voeg boter, citroensap en peterselie toe en breng dit aan de kook. Giet deze saus over de champignons en bestrooi de salade met geraspte Parmezaanse kaas naar smaak.

Koolhydraten 29 gram totaal.

Deze salade kunt u overal bij geven.

Champignonsalade

6 porties

8 plakken spek, in blokjes gesneden
1 kleine fijngesnipperde ui
2 eetlepels boter
3 eetlepels citroensap
2 eetlepels peterselie
450 g in dunne plakjes gesneden witte champignons
geraspte Parmezaanse kaas

Bak het spek tot het glazig is. Voeg de fijngesnipperde ui toe en blijf bakken tot het spek knapperig en de ui goudbruin is. Giet het vet van het spek af.

Voeg boter, citroensap en peterselie toe. Breng het aan de kook. Giet de saus over de champignons en garneer de salade met Parmezaanse kaas naar smaak.

Champignonsaus

26 eetlepels
2 eetlepels boter
1 kopje champignons
2 theelepels gehakte ui
1 recept Snel-roomsaus (zie index)

Smelt de boter in een koekenpan en fruit hierin de champignons en de ui lichtbruin. Schep de roomsaus erdoor en verwarm hem nog 5 min. Koolhydraten 11 gram totaal.

Probeer deze saus bij 'Hartige pannenkoekjes

Champignonsoep

10 porties
250 g champignons, in dunne plakjes gesneden 100 g boter
1 liter kippenbouillon
1 liter runderbouillon
2 eetlepels (in de vijzel) fijngewreven sesamzaadjes
 $\frac{1}{2}$ theelepel kruidenzout
 $\frac{1}{4}$ liter slagroom
1 eetlepel fijngehakte bieslook

Fruit de champignons 5 min. in de helft van de boter. Doe de kippenbouillon en de runderbouillon bij elkaar en voeg daarbij de champignons.

Smelt de rest van de boter in een steelpan, doe daar de sesamzaadjes bij en voeg geleidelijk wat bouillon toe, onder voortdurend roeren. Giet het sesam-mengsel bij de resterende bouillon (runder- plus kippenbouillon) en voeg het zout toe. Verwarm de soep 10 min. op een laag pitje.

Roer dan de slagroom door de soep. Opdienen in kommen, gegarneerd met fijngehakt bieslook.

Koolhydraten: 21 gram totaal.

Champignonsoep/saus

250 ml. water (voor saus minder)

500 gr. champignons in plakjes

1 eetl. olijfolie

60 ml. crème fraîche

30 gram geraspte Parmezaanse kaas

peper naar smaak

Breng het water aan de kook, voeg de champignons toe en laar 4 a 5 min. koken

Schep de champignons uit de pan en pureer ze samen met de olijfolie en de crème fraîche. Voeg dit bij het kookvocht en meng er de kaas en de peper naar smaak bij.

Chili

6 porties

4 eetlepels olijfolie

1 kopje in ringen gesneden ui

2 uitgeperste teentjes knoflook

1 1/2 kg tartaar

3 kleine blikjes tomatenpuree

2 theelepels chilipoeder

1 theelepel komijn

1 1/2 theelepel zout

Verhit de olie en fruit daarin 3 min. de ui. Voeg de knoflook bij de gefruite ui. Schuif ui en knoflook naar de rand van de pan. Voeg de tartaar toe en laat verder fruiten, waarbij u het vlees steeds omroert zodat het in kruimels uiteenvalt.

Voeg tomatenpuree, chilipoeder, komijn en zout toe, als de tartaar losgeroerd en angebraden is. Laat het nog 15 min. sudderen. Koolhydraten: 41 gram totaal.

Chocolaatjes zoals Droste

3 eetlepels cacao

2 eetlepels roomboter

2 eetlepels slagroom (niet opgeklopt

1 eetlepel amandelpasta -- is een optie

zoetstof naar smaak

Smelt de boter met de cacao in de magnetron, iets meer dan 1 minuut. Roer goed en voeg de slagroom, zoetstof en (eventueel) de amandelpasta toe. Schep met een lepel steeds 1 lepel van het mengsel op een kleine bakplaat of een tupperware deksel. De hoopjes moeten elk ongeveer ter grootte van een droste chocolaatje zijn.

Stop in de vriezer en laat minstens een uur vriezen en bewaar deze in de vriezer. Je kunt ze zo uit de vriezer eten.

Deze zijn echt ongelooflijk lekker en makkelijk te maken!

Chocolade echte

De verhouding van melkchocolade is ongeveer:

33% droge stof (cacaopoeder)

34 % cacaoboter (minimaal)

15 % volle melkpoeder

18 % suiker. of zoetstof (omrekenen)

3,5 % botervet (roomboter)

1 % lecithine

De roomboter pas toevoegen als de chocolade verder klaar is en dus niet door de cacaoboter roeren. Als je de boter rechtstreeks door de cacaoboter roert, gaan deze boksen.

Chocolade 1

40 gram cacaoboter (die je kan eten, grondstof voor chocolade)

1 dopje vanille extract

scheutje (10 %) slagroom

10 ml natrena.

Dit is Witte chocolade!

Voor de bruine, voeg je ca. 30 % cacaopoeder toe

Alles au bain marie, laten smelten, en goed roeren. temperatuur niet te hoog laten worden.

Temperen van chocolade

Wat is temperen? Chocolade temperen is synoniem voor het voor kristalliseren van de cacaoboter in chocolade en heeft alles te maken met de verwerkingstemperatuur van chocolade. Door te temperen, wordt de aanwezige cacaoboter in een stabiele kristalvorm gebracht. Die garandeert de hardheid, de krimpkracht en de glans van het afgekoelde eindproduct. Chocolade gewoon laten smelten (op 40°C à 45°C) en laten afkoelen tot zijn verwerkingstemperatuur zal u géén glanzend eindresultaat opleveren. Als u een bijzondere manier hanteert om chocolade tot op haar verwerkingstemperatuur te laten komen, zal u wél het gewenste eindresultaat bekomen. En dat is wat men met temperen bedoelt: de chocolade tot haar verwerkingstemperatuur laten komen zodat er voldoende stabiele kristallen ontstaan. Dé 3 factoren die bij temperen een rol spelen zijn tijd, temperatuur en beweging.

Er zijn verschillende manieren om te temperen:

Temperen op een koele tafel (marmeren blad)

1. Smelt de chocolade bij een temperatuur van 40°C à 45°C au bain marie of met een smeltbak.

2. Giet 2/3 van de gesmolten chocolade op een koel marmeren blad.
3. Houd de massa in beweging door ze voortdurend om te roeren met paletmes en driehoek pallet.
4. Doe dit tot de chocolade dik vloeibaar wordt (de temperatuur is ongeveer 4 à 5 graden lager dan de verwerkingstemperatuur). Er treedt dan kristalvorming op. Je ziet dat aan de 'bergjes' chocolade die zich vormen als je de chocolade van het paletmes laat glijden.
5. Giet de voor gekristalliseerde chocolade terug bij de rest van de gesmolten chocolade en roer verder tot een homogene massa.
6. De chocolade is nu klaar om verwerkt te worden. Mocht je merken dat de chocolade toch té dik vloeibaar is, warm dan even bij tot de massa opnieuw vloeibaarder is maar toch nog voor gekristalliseerd blijft. Neem een staal: dip de punt van een mes in de chocolade. Indien die perfect getempeerd is, zal de chocolade bij een omgevingstemperatuur van ± 20°C binnen de 3 minuten gelijkmatig uitharden en glanzen.

Chocolade 2

100 g cacao
 100 g kokosvet (geen olie, moet hard zijn)
 zoetstof naar smaak (tamelijk veel)
 1 EL slagroom of mascarpone

Kokosvet laten smelten, cacao, slagroom en zoetstof erbij en maar roeren. Ik heb d'r nog een paar druppeltjes vanille-essence en amandel-essence ingedaan en amandel-stukjes.

Dan op een vel bakpapier mikken, daarop nog een vel bakpapier en met de deegrol rollen tot het een lap is (niet te dun). Dan in de diepvries en na een 20 minuutjes smullen maar. Het wordt tamelijk veel dus de helft van de ingrediënten gaat ook wel.

Chocolade balletjes

26 Balletjes (ongeveer)
 1/4 liter slagroom.
 1 eetlepel cacao.
 3 blaadjes gelatine.
 2 eetlepels pindakaas.
 1 eetlepel tia maria of amaretto.
 2 eetlepels chocolade extract of ringers.
 zoetstof naar smaak.
 1/2 kopje gehakte walnoten of gemalen kokos.

Meng de slagroom en de cacao en verwarm dit au-bain-marie tot de cacao is gesmolten. Laat de gelatine weken. Doe de uitgeknepen gelatine en de pindakaas bij het slagroom-cacaomengsel. Roer tot de gelatine is opgelost (als dit moeilijk lukt, kan je het mengsel weer even verwarmen)

Voeg de likeur, chocola en zoetstof toe.

Roer goed. Laat het mengsel opvriezen tot je er balletjes van kunt draaien. Maak er balletjes van, rol ze door de gehakte walnoten of kokos en zet ze weer in de koelkast om hard te worden. snoep ze!!

(je proeft echt GEEN pindakaas)

Chocolade bounty's**Kokosmengsel**

Kokos met wat water in de magnetron met deksel ff stomen laten. (of in het bad van Marie;))

Als de kokos warm is er een paar theelepeltjes gesmolten kokosolie (of cacaoboter) er door heen doen, eventueel een beetje water, en in de koelkast laten afkoelen. De kokos moet kleine stevigere bolletjes kunnen vormen. Als dit niet het geval is, weer even warm maken en wat meer kokosolie erdoor doen en weer laten stijven

cacaomengsel

smelt 100 gram cacaoboter op laag vuur tot alles gesmolten is. Meteen van het vuur halen.

Ca. 15 tot 30 gram cacaopoeder erdoor doen. (hoe meer hoe bitterder, is maar net waar je van houdt.)

Zoetstof naar smaak, eventueel een of 2 theelepeltjes fijngewreven Nescafé erdoor, of een smaakje zoals amandelessence of rum of wat je maar lekker vindt)

Goed roeren en blijven roeren.

Voor wat zachtere chocolade doe je er 2 eetlepels volle melkpoeder door en eventueel wat roomboter. Maar die voeg je pas toe als de cacaoboter niet meer te heet is anders gaat het schiften.

Nu doe 1 theelepeltje van het cacaomengsel in een ijsklonjesbakje.

Hard laten worden in de koelkast

Kokosbolletjes of platte hompjes erop leggen, en dan weer chocolade erover tot de kokos onder staat. Terug in de koelkast en dan maar hopen dat je ze later heel uit de vormpjes krijgt.

Makkelijker maar wel bewerkelijker is bakpapier nemen, kokosbonkjes maken en die keer op keer in de chocolade soppen, op het bakpapier in de koelkast af laten koelen, tot je vindt dat er genoeg chocolade omheen zit.

Eraf lopende chocolade is makkelijk af te breken als ze hard zijn en weer bij de warme chocolade voegen. (deze af en toe BEETJE opnieuw opwarmen.

Chocolade cakejes

40 gram boter

1 el cacao

1/2 dopje zoetstof

1 tl wijnsteenbakpoeder

6 druppels rum aroma

200 ml slagroom

60 gram proteïne poeder

3 eieren

5 el tarwezemelen

De boter smelten, cacao, zoetstof, rum en bakpoeder door de boter roeren. Proteïne poeder, slagroom, zemelen en eieren toevoegen en door elkaar mixen. Verdelen over [12] cakebakvormpjes en in een voorverwarmde [175 graden] plaatsen. 25 min bakken. Uit de oven halen en laten afkoelen. Doormidden snijden en besmeren met een dun laagje suikervrije hazelnootpasta.

Chocolade truffels

10 porties

350 g suikervrije chocolade 7 dl slagroom

2 eierdooiers

3 eetlepels rum

25 g gemengde zoetstoffen

75 g geroosterde amandelen

Laat de slagroom circa 5 minuten sudderen. Klop de eierdooiers romig met de zoetstoffen. Voeg rum toe. Zet weg. Smelt de chocolade in de room. Zet het vuur af en druppel de eierdooiers heel langzaam onder voortdurend roeren in de room. Voeg amandelen toe. Spreid het mengsel uit in een met vetvrij papier beklede schaal en laat het enkele uren in de koelkast opstijven.

Chocoladecake

1 eetlepel roomboter

125 ml slagroom

3 eieren

1 zakje bakpoeder

60 gr proteïne poeder

1 eetlepel cacao

2 maatdopjes vanille-essence (Baukje)

veel vloeibare zoetstof

evt. pure suikervrije chocolade (cereal bijv.)

Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht).

Doe de slagroom en de roomboter in een maatbeker en zet deze ongeveer 40 seconden op vol vermogen in de magnetron. Doe het mengsel in een beslagkom. Voeg de eieren, het proteïnepoeder, het bakpoeder, de cacao en de essence toe. Flink roeren... Dan net zoveel zoetstof toevoegen tot je het beslag lekker vind smaken. Wanneer het beslag echt heel erg dik is kun je er nog een scheutje slagroom aan toevoegen. Zorg dat je geen klontjes meer tegenkomt, dan heb je genoeg geroerd.

Vet een cakevorm goed in. of gebruik een flexibele vorm. Doe de hele mix in de vorm. Als je een grote vorm hebt houdt dan de mix een beetje aan 1 kant, anders krijg je straks wel hele platte plakjes. Doe er eventueel nog wat stukjes fijngehakte chocolade op, dan lijkt het nog meer op de echte cake.

De cake ongeveer 35 minuten in de oven. Dan met een scherp mes even controleren of ie niet meer vochtig is van binnen, anders nog

een tijdje.

Af laten koelen met de deur open, en dan in plakjes snijden.

Chocoladesaus

8 eetlepels

I eetlepel cacao poeder

I kopje room

zoetstof naar smaak

vanille (binnenste van een vanillestokje)

Verwarm in een steelpannetje au-bain-marie zachtjes de room met de cacao poeder tot de cacao poeder helemaal is opgelost (niet laten koken).

Neem het pannetje van het vuur en voeg er zoetstof naar smaak en de vanille bij.

Koolhydraten: 15 gram totaal.

Citroenmousse

12 porties

7 gesplitste eieren op kamertemperatuur ³/₃/₈ I slagroom

sap van 3 grote citroenen I blaadje ongezoete gelatine 3 eetlepels sinaasappellikeur

15-25 g (afhankelijk van uw smaak) zoetstoffen, zoveel verschillende als u kunt vinden

Klop de eierdooiers romig met de zoetstoffen.

Leg de gelatine in het citroensap in een kom en verwarm au-bain-marie tot de gelatine is gesmolten. Druppel dan de gezoete eierdooiers erbij onder voortdurend roeren. Zet het weg.

Klop de slagroom stijf. Schep het eiermengsel erdoor.

Sla de eiwitten goed stijf. Schep ze door de room. Breng met zoetstof op smaak.

Bedek de kom met folie en laat de mousse enkele uren in de koelkast opstijven.

Cocktailballetjes met noten

22 balletjes

500 g tartaar

3 eetlepels zure room

2 theelepels gehakte ui

125 g gehakte walnoten

1 teentje knoflook, heel fijn gehakt 2 theelepels kruidenzout

3 eetlepels boter

Meng de eerste 6 ingrediënten heel goed door elkaar en vorm er balletjes van. Laat deze balletjes in de boter bruin worden en serveer ze met cocktailprikkers.

Cocktailsaus

Koolhydraten: ongeveer 22 g totaal.

- 2 kopjes
- 2 kleine blikjes tomatenpuree
- 1 eetlepel mierikswortel
- 1 theelepel worcestershiresaus
- 1 theelepel citroensap

Verdun de tomatenpuree met water tot sausdikte. Roer mierikswortel, worcestershiresaus en citroensap erdoor. Laat de saus in de ijskast door en door koud worden.

Koolhydraten 18 gram totaal.

Contrefilet met Danish blue (of Roquefort)

- 6 porties
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel kruidenzout 1/2 theelepel mosterdpoeder
- zoveel zoetstof als overeenkomt met 16 suikerklontjes
- stuk contrefilet van 3 pond
- 1 ½ kopje ketjap (geen zoete)
- 2 teentjes knoflook
- Danish blue of Roquefort

Meng alle ingrediënten, behalve de kaas in een glazen of aardewerk schaal. Laat het 24 uur marinieren, afgedekt, in de ijskast. Haal het vlees uit de marinade, droog het goed af en rooster het.

Leg stukjes kaas op het vlees. Zet eventueel het vlees nog even onder de grill.

Koolhydraten: 9 gram totaal.

Contrefilet pizzaiola

- 6 porties
- ¼ kopje plantaardige olie
- ½ kopje olijfolie
- 2 eetlepels dragonazijn
- 1 theelepel water
- versgemalen zwarte peper
- stuk contrefilet van 3 pond
- 8 Italiaanse tomaten, in schijven gesneden
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 1 eetlepel fijngesneden peterselie
- 1 theelepel oregano
- 1/8 theelepel kruidenzout

Meng de plantaardige olie met ¼ kopje olijfolie, azijn, water en peper. Leg de contrefilet in dit mengsel en laat het hierin tenminste 2 uur op een koele plaats marinieren.

Verhit de achtergehouden olijfolie en bak hierin op een zacht pitje tomaten, knoflook, peterselie, oregano en zout (3 min.).
 Neem het pannetje dan van het vuur en houd het warm
 Haal de contrefilet uit de marinade en rooster hem (reken op 15 à 20 min. per 500 g).
 Snijd de contrefilet in plakken en schenk het tomatenmengsel erover. Onmiddellijk opdienen.
 Koolhydraten: 18 gram totaal.

Cornedbeef met kool

6 porties
 een stuk cornedbeef (uit blik) van 4 pond
 1 teentje knoflook
 6 eetlepels in dunne schijven gesneden ui
 1 klein kooltje (ongeveer 1 kg)

Haal het vlees uit het blik, was het en leg het in een pan.
 Giet zoveel koud water bij het vlees, dat het onder water ligt.
 Breng het water aan de kook en schep het schuim er met een schuimschaaf af. Voeg de knoflook erbij en doe een deksel op de pan.
 Temper het vuur en laat het vlees 3 uur sudderen tot het zacht is. Doe er dan de ui bij en laat het geheel nog een half uurtje koken. Voeg het kooltje, dat in 6 gelijke porties is verdeeld, erbij en laat alles 10 à 15 min. koken tot de kool gaar is. Snijd het vlees in plakken, en dien het vlees met de kool op. Koolhydraten: 47 gram totaal.
 Overheerlijk met mierikswortel of mosterd.

Cottage cheese in roomsoep

8 porties
 1 ui, fijngehakt
 1 stengel selderij, fijngehakt
 2 fijngehakte groene paprika's
 3 eetlepels boter
 1 ½ theelepel zout
 ¼ theelepel witte peper, uit de pepermolen
 ½ theelepel paprikapoeder
 7 1/2 dl water
 250 g cottage cheese
 7 ½ dl slagroom
 2 takjes fijngehakte peterselie
 3 plakjes uitgebakken bacon

Fruit ui, selderij en paprika's in de boter tot de ui lichtbruin is. (10 à 15 min). Voeg zout, peper, paprikapoeder en water bij; doe dan de deksel op de pan en laat alles 1 uur zachtjes sudderen.
 Zet het mengsel in de mixer, doe er de cottage cheese bij en mix tot het mengsel mooi glad is. Voeg dan de slagroom toe en verwarm het mengsel- niet laten koken!

Garneer de soep met de fijngehakte peterselie en bacon en dien heet op.

Koolhydraten: 22 gram totaal.

Cottage cheese-plakken

20 plakken

250 g cottage cheese

75 g verkruimelde Danish blue of roquefort 5 fijngehakte, gevulde olijven

2 eetlepels fijngehakt piment

1 eetlepel fijngehakte groene paprika

1 eetlepel fijngesneden peterselie

3 eetlepels boter

$\frac{1}{2}$ theelepel paprikapoeder

Meng de cottage cheese en de danish blue (of roquefort) in de mixer. Voeg er vervolgens de overige ingrediënten bij. Vorm van het mengsel een rol met een doorsnee van 5 cm. Wikkel deze rol in vetvrij papier of folie en laat de rol in de ijskast opstijven.

Snijd

Pak een plak!

Courgettebrood

Zoetstof ter vervanging van 250 ml suiker - 0 Kh

2 eieren - 2 Kh

1 pond geraspte courgette - 20 Kh

1 cup = 250 ml olie - 0 Kh

(* beter is: 125 ml boter + 1/2 pakje roomkaas

- als je tóch olie wil gebruiken, dan vooral geen olijfolie!) - met roomkaas: 3.2 Kh

2 cups = 500 ml Proteïne Poeder - 4 Kh

1 eetl. Glutenmeel - 2 Kh

1/2 cup - 125 ml gemalen Amandelen of Hazelnoten (of gemengd) - 10 Kh

1 tl zout - 0

1 tl bakpoeder - 2 Kh

1 tl kaneel - 0

Oven voorverwarmen op 180 gr. C

Klop de eieren los met de zoetstof, courgette en olie (boter e/o roomkaas).

Vermeng de proteïne poeder en het glutenmeel met de gemalen noten en de bakpoeder, daarna bij courgettemengsel voegen.

Voeg de kruiden toe. Goed doorroeren.

Overdoen in een ingevette broodvorm of cakevorm en dan 60 tot 80 min in de oven op 180grC.

Na 60 min. testen met een sateprikker: in het midden prikken, als hij er met deeg eraan uitkomt, moet het brood nog 10 minuten in de oven. Als er alleen kruiden aanzitten, terugzetten en na 5 minuten controleren. Als de prikker er schoon uitkomt, is het brood gaar.

Wordt hij te snel bruin, een stukje alufolie er overheen leggen

Courgettetaart met krab

courgettes! liefst kleintjes want die zijn het lekkerst
 een ui (liefst wit)
 2 eieren
 bakje crème fraiche
 variant op surimi misschien krabbepoten? zonder is ook heel erg lekker

geduld....

snij de courgettes in schijfjes, kook of stoom ze gaar.

in de tussentijd bak je de ui die je in kleine stukjes hebt gesneden totdat hij bruin is in wat boter.

ui eruit en courgette erin.

bakken totdat er helemaal geen vocht meer inzit, af en toe ff met de stampotstamper duwen helpt.

dat gaat wel even duren, maar dan heb je uiteindelijk dan ook de geconcentreerde smaak van courgettes over die zoveel lekkerder is dan de courgette zelf!

goed heb je dan eindelijk dat bruinige, maar goddelijke, prutje over dan is het verder very easy.

alles bij elkaar, mengen, peper en zout erbij in een cakeblik doen. als je krabbepoten hebt dan leg je die er halverwege in.

alles in de oven op 200° een half uur zou ik zeggen.

het klinkt misschien ingewikkeld, maar het is een heerlijk resultaat. omeletje erbij en een beetje geitenkaas. zon? dan misschien ook maar een héél klein wijntje...

Crackers

Boter 100 gram (1 gram KH)
 Oude kaas gemalen 100 gram (0 gram KH)
 Amandelmeel 200 gram (10 gram KH)
 Roomkaas 150 gram (3,75 gram KH)
 Pijnboompitten 100 gram (16? gram KH)
 Soja proteïnepoeder 200 gram (0 gram KH)
 Mosterd 3 theelepels (1 gram KH)
 Eieren 6 stuks (0 gram KH)
 Zwarte peper lekker veel

Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht).

Meng alles door elkaar en rol het deeg tussen zo'n herbruikbaar vel bakplastic (of bakpapier) en een stuk plastic folie plat (2-3 mm). Je kunt iets water toevoegen als het deeg te stijf is.

Afhankelijk van de grootte van je oven krijg je 3 à 4 bakplaten vol. Bak 5-6 minuten. Snijd in stukken. Bak nog eens 3-4 minuten om ook de onderkant te drogen (ik klem ze omgekeerd tussen het bakrek en een taartrooster, dan blijven ze plat). Maak ze niet te bruin want dan gaat de kaas verbrand smaken.

De amandelen zijn te vervangen door hazelnoten (12 gram KH).
De pijnboompitten zijn te vervangen door andere pitjes, je kunt ze ook weglaten.

Ik krijg minstens 40 stuks, dit is dus minder dan 1 gram KH per stuk (totaal is 32 gram KH). Vervang je de pijnboompitten door amandelen of hazelnoten of je laat ze zelfs helemaal weg dan is het aantal gram KH per stuk minder dan 0,5.

De crackers smaken ook prima zonder mosterd.

Ze blijven luchtdicht verpakt knapperig.

Croissantje ham/kaas

Ingrediënten:

3 eieren
100 gram roomkaas
1 eetlepel proteïnepoeder
dikke plak ham
4 eetl. geraspte oude kaas
vloeibare zoetstof

Bereiding:

splits de eieren (er mag geen eigeel in het eiwit zitten), meng het eigeel met de kaas en doe er het proteïnemeel bij, voeg 5 druppels zoetstof toe.

Sla de eiwitten stijf

De stijf geslagen eiwitten door het ei/kaas/smeel mengsel spatelen, denk eraan; niet roeren.

Voeg voorzichtig spatelend de ham, fijn gesneden, toe en de geraspte kaas maar houdt kaas over.

Maak 6 bergjes op een ingevette bakplaat en strooi er de overgebleven kaas op.

Bak de broodjes ongeveer 1 uur in een voorverwarmde oven op 150 gr.

Minder dan 1 kh per broodje, kijk uit, zeer verslavend

Dip van cottage cheese

250 g cottage cheese
1 theelepel geraspte u
3 eetlepels slagroom
 $\frac{1}{2}$ theelepel karwijzaad
 $\frac{1}{2}$ theelepel salie
 $\frac{1}{2}$ theelepel selderijzout
1 eetlepel citroensap

Meng cottage cheese, ui, slagroom, karwijzaad, salie en selderijzout goed door elkaar. Roer er het citroensap

doorcitroensap door.

Dien deze dip op met uitgebakken kaantjes of 'Bacon Crisps'.

Koolhydraten: 11 gram totaal.

Dipsaus kaas

2 eetl. olijfolie

1 pond pittige kaas geraspt

250 ml. zure room

1 ei, geklopt

1 theel. mosterd

1 theel. paprikapoeder

Hang een pannetje in een grotere pan kokend water

De olijfolie met de kaas en smelt al roerende de kaas.

Voeg gelijkmatig de zure room toe en roer tot er een glad mengsel ontstaat. Roer het ei, de mosterd en de paprikapoeder erdoor

Lekker met bleekselderij, paprika, champignons, komkommer, bloemkool etc.....

Dipsaus kruidenkaas

1 teen fijne knoflook

250 gram cheddarkaas, verkruimeld

1 eetl. verse bieslook

1 eetl. gedroogde basilicum

1 eetl. gedroogde peterselie

snufje gedroogde tijm

snufje gedroogde dille

250 gram roomkaas

2 eetl. zure room

Doe de kaas en de kruiden in de keukenmachine en maak alles heel fijn.

Voeg de roomkaas en de room toe en pureer tot een zachte massa.

Voeg eventueel naar smaak meer kruiden, kaas of room toe.

Dipsaus van zure room met mosselen

250 g zure room

1 potje (150 g) mosselen

2 theelepels vocht (uit het potje)

1 eetlepel geraspte ui

1 theelepel fijngehakte selderij

$\frac{1}{2}$ kopje mayonaise

1 eetlepel citroensap

Kruidenzout naar smaak (of zout en peper)

Giet het vocht van de mosselen (bewaar 2 theelepels voor de dipsaus) en snijd ze in kleine stukjes. Meng alle ingrediënten goed

door elkaar. Zet het mengsel tenminste 1 uur, goed afgedekt, in de ijskast. er dan plakken van.

Serveer de dipsaus met rauwe groenten en 'Bacon Crisps'.

Gebruik deze saus om verse groenten in te dippen

Koolhydraten: 16 gram totaal

Dressing avocado

24 eetlepels

1 rijpe avocado, in blokjes gesneden

1/8 l citroensap

4 eetlepels mayonaise

zoetstof ter waarde van 1 theelepel suiker

1/4 theelepel zout

1/4 theelepel paprikapoeder

Meng alle ingrediënten met de mixer op de hoogste stand tot een gladde saus.

Dressing basisrecept

1/8 liter

3 eetlepels dragonazijn

1 eetlepel citroensap

1/2 theelepel Aromat

gemalen peper (pepermolen 3 keer draaien)

6 eetlepels olijfolie

2 eetlepels plantaardige olie

1/2 theelepel Dijonmosterd

1/2 theelepel droge mosterd

Klop alle ingrediënten door elkaar tot een gladde saus.

Dressing roquefort

1/4 liter

4 eetlepels dragonazijn

1/4 theelepel Aromat

gemalen peper (pepermolen 3 keer draaien)

6 eetlepels olijfolie

2 eetlepels slagroom

1/2 theelepel citroensap

50 g verkruimelde Roquefort-kaas

Klop alle ingrediënten behalve de kaas door elkaar. Roer ten slotte de kaas erdoor.

Dressing Russisch

20 eetlepels

1/8 l mayonaise

1/8 l zure room

1 eetlepel Dijonmosterd

1 eetlepel Worcestershiresaus

2 eetlepels tomatensaus

1/2 theelepel geraspte ui

1/8 theelepel knoflookpoeder

Meng alle ingrediënten tot een gladde massa door elkaar.

Een 'rondje' kipsalade

3 porties

2 kopjes fijngesneden restjes kip

6 eetlepels mayonaise

2 eetlepels Franse mosterd

1/2 kopje gehakte peterselie

1/2 kopje gehakte selderijblaadjes

1 theelepel kruidenzout

6 plakken gekookte ham

1/4 kropje sla,

fijngesneden ringen groene paprika

Doe de kip in een schaal. Meng de mayonaise met de mosterd en roer dat door de kip, tegelijk met peterselie, selderij en zout.

Besmeer de plakken ham met het mengsel, rol ze op en zet ze vast met cocktailprikkers. Leg de opgerolde ham op een bed van sla en garneer de schotel met de ringen groene paprika.

Koolhydraten 16 gram totaal

Eieren met kaas

2 porties

400 g kaas, bij voorkeur gruyère, in plakken 4 eieren

1/8 theelepel nootmuskaat

1/8 theelepel karwijzaad

1/2 theelepel kruidenzout

2 eetlepels boter

1/16 liter slagroom

cayennepeper

Verwarm de oven voor op 200 oe. Bedek de bodem van een ovenschaal met de helft van de plakken kaas. Klop de eieren en voeg daarbij nootmuskaat, karwijzaad en zout. Giet dit mengsel in de ovenschaal. Leg de rest van de kaas hierop, vervolgens klontjes boter en schenk tot slot de slagroom in de ovenschaal.

<p>Eieren op zijn Italiaans</p>	<p>Bestrooi met cayennepeper en zet de schaal! 15 min. in de op 200 oC voorverwarmde oven, tot het mengsel stevig is. Koolhydraten: 9 gram totaal.</p> <p>8 hardgekookte eieren</p> <p>Zelfgemaakte pesto (zie recept Pesto)</p>
<p>Ei-souffle met kaas en chorizo</p>	<p>Snij de eieren in partjes, leg ze op een bedje van sla of verse spinazie en besprenkel ze met de pesto.</p> <p>2 personen</p> <p>5 eieren</p> <p>5 plakken kaas (jong/oud)</p> <p>stukje chorizo-worst</p> <p>peper</p> <p>klein bakblik/cakeblik</p> <p>boter</p> <p>-----</p> <p>Verwarm oven voor 200 C. Snijd kaas in kleine stukjes, snijd chorizo in kleine plakjes. Meng eieren met kaas. Mengsel in ingevette blik en leg chorizoplakjes er bovenop. Bak 20 minuten, bovenkant wordt goudbruin. Laat even afkoelen</p>
<p>Enchilada's</p>	<p>6 porties</p> <p>Maak 1 recept pasta (zie index). Leg de flensjes op vetvrij papier en zet ze weg om naderhand gevuld te worden. U kunt de flensjes heel goed een dag van te voren maken en ze in de ijskast bewaren (met vetvrij papier ertussen en er omheen).</p> <p>750 g gemalen varkensvlees</p> <p>3 fijn gesnipperde teentjes knoflook</p> <p>3 theelepels chilipoeder</p> <p>3 eetlepels appelazijn</p> <p>1 eetlepel olie</p> <p>3 eetlepels gehakte ui</p> <p>3 kleine blikjes tomatenpuree</p> <p>1 ½ dl water</p> <p>½ theelepel komijn</p> <p>6 à 7 druppels tabasco of meer (naar smaak)</p> <p>1 theelepel zout (of naar smaak)</p> <p>3 kopjes gemalen kaas</p> <p>Verwarm de oven voor op 175 graden.</p> <p>Meng in een kom het gemalen varkensvlees, de knoflook, 2 theelepels chilipoeder en de azijn.</p> <p>Verwarm de olie en bak hierin de ui op een zacht vuur in 3 à 4 min. tot hij zacht is. Vorm van het vlees mengsel een grote bal en leg deze</p>

in de pan met de ui. Laat de bal aan alle kanten bruin worden, terwijl hij langzaam uit elkaar valt. Ga door tot het vlees gaar is, giet eventueel vet van het vlees af en zet de pan apart

Saus:

Meng in een steelpan tomatenpuree, water, komijn, 1 theelepel chilipoeder, tabasco en zout. Laat dit -alles een half uurtje sudderen.

Giet in een ovenschaal (32 cm lang en 20 cm breed) 1 kopje saus. Lepel met eetlepels het vleesmengsel op de flensjes. Strooi er 1 eetlepel kaas over, vouw de flensjes dubbel en leg ze naast elkaar in de ovenschaal. Herhaal dit tot al de flensjes gevuld zijn. Schenk de rest van de saus eroverheen.

Zet de schaal een kwartiertje in de voorverwarmde oven. Strooi de rest van de kaas over de flensjes en zet de schaal nog 5 min. in de oven tot de kaas bubbelt en heet is.

Koolhydraten 40 gram totaal.

Fantastische kabeljauw

6 porties

1 /2 kg kabeljauwfilets citroensap

zout en peper

1 theelepel gedroogde dragon

5 dl zure room

1 eetlepel fijngehakte bieslook peterselie

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Bespuit een ovenschaal met Cooky. Wrijf de visfilets in met citroensap, zout en peper en leg ze in de schaal. Strooi de dragon erover. Bedek de filets met de zure room en zet de schaal 15 min. in de voorverwarmde oven.

Haal de schaal uit de oven en strooi er fijngehakte peterselie en bieslook over. Dien de kabeljauwfilets onmiddellijk op.

Koolhydraten 21 gram totaal

Fibrex koek

60 gram fibrex (fijn)

200 ml sojamelk (of slagroom)

4 eieren

30 gram lijnzaad (of haverzemelen)

30 gram amandelmeel

2 eetlepels amandelpasta

snufje zout

3/4 (driekwart) dopje zoetstof

2 dopjes vanille-essence

1 eetlepel kaneel

2 eetlepels koek- en speculaaskruiden

flinke klont roomboter

2 theelepels bakpoeder.

Fibrex weken in sojamelk.

Intussen eieren schuimig mixen.

Aan eieren toevoegen: lijnzaad, amandelmeel, amandelpasta, zout, zoetstof, vanille-essence, kaneel, kruiden en boter, flink mixen.

Dan geweekte fibrex erbij, weer mixen, dan bakpoeder erbij.

In siliconen cakevorm 45 minuten in voorverwarmde oven op 180 graden.

FIBREX recepten met:

broodjes

2 kleine eieren

15 gram Fibrex (voedingsvezels, te koop bij de reformwinkel)

1 snuf paprikapoeder

1 snuf zout

eventueel een kleine 1/2 theelepel bakpoeder

De Fibrex fijnmalen, dit gaat het beste in een elektrisch koffiemolentje of in het opzetbakje van een blender. Eieren klutsen met de kruiden en eventueel de bakpoeder, de fijngemalen Fibrex toevoegen en 5 minuten laten weken. Alles nogmaals goed door elkaar roeren, in een kleine koekenpan boter smelten en het beslag langzaam, in 15 tot 20 minuten laten garen op een zacht vuurtje. Af laten koelen en voorzichtig overdwars opensnijden (als een shoarmabroodje), terwijl je de koek plat op het aanrecht gedrukt houdt.

Filet american

400 gram rundertartaar

2 sjalotjes

1 augurk (

1 eetlepel kappertjes

1 eetlepel peterselie

1 theelepel mosterd

1 eetlepel mayonaise

1 eetlepel tomatenketchup (

paar druppels tabasco

zout en peper

Bereiding

Hak de sjalotjes, de augurk, de kappertjes, de peterselie, de mosterd, mayonaise, de ketchup en de tabasco in de blender en meng dit.

Meng dit door de tartaar, en maak dit af met wat zout en peper.

Filet american 2

200 gr tartaar (of rundergehakt)

1 el mayonaise

1 el tomaten ketchup

2 el olie

2 tl citroensap

1 tl mosterd

4 druppels worchestersshiresaus

zout en peper naar smaak

Optioneel:

kappertjes

augurkjes (fijngesneden)

ui (fijngesnipperd)

pesto

Flan

4 porties

5 eieren

1/4 l slagroom

1/4 l water

10 g zoetstof

1 zakje amandel-extract

mespuntje nootmuskaat of kaneel

Verwarm de oven voor op 175 'C (stand 3). Klop de eerste vijf ingrediënten 3-4 minuten met de blender of de mixer. Giet het mengsel in een grote bakvorm of in kleine vormpjes en bestrooi het met nootmuskaat of kaneel. Zet het in de oven in een half met water gevulde grotere schaal. Doe de flan 40 minuten (of tot hij stevig is) in de voorverwarmde oven.

Flensjes

200 gram hüttenkäse /roomkaas

tot 6 eieren

klontje zacht gemaakte boter

1 1/2 eetlepel fijngemalen lijnzaad

lepel tarwezemelen

(3/4 maatdopje natrena vloeibaar)

Dit mixen tot een glad papje, proteïnepoeder toevoegen tot het de juiste dikte heeft. Dunne flensjes ervan bakken.

Flensjes na introductie

100 gram roomkaas

1 kuipje Goudkuipje

5 of 6 eieren

klont zacht gemaakte boter

4 lepels zemelen

1 lepel amandelmeel

1 lepel lijnzaad

1 lepel sesam/zonnepitjesmix fijngemalen

proteïnepoeder

beetje water

Mixen en bakken

Flensjes ratatouille

2 porties

Bereid dit gerecht als Hongaarse flensjes met ham (zie index) maar gebruik in plaats van ham 250 g champignons.

Koolhydraten 16 gram totaal.

RATATOUILLE

12 porties (1 kopje per portie)
 4 1/2 eetlepel olijfolie
 3 middelgrote zucchini, ongeschild, in vieren gedeeld en in repen van: 2 1/2 cm gesneden
 1/2 middelgrote aubergine, ongeschild, in dobbelstenen van 4 cm gesneden
 zout en peper naar smaak
 2 gehakte uien
 5 teentjes knoflook, fijngesnipperd
 2 groene paprika's, in stukjes gesneden
 2 kleine blikjes tomatenpuree
 1/2 theelepel tijm
 1 theelepel basilicum
 1/2 kopje gehakte peterselie
 citroenpartjes

Verhit 2 1/2 eetlepel olijfolie in een grote koekenpan, voeg hier de zucchini, de aubergine en zout en peper naar smaak bij. Verwarm dit ongeveer 10 min, terwijl u af en toe roert.

Verhit de rest van de olie in een andere pan, fruit hierin ui, knoflook en paprika, tot de ui lichtbruin is. Voeg er dan de tomatenpuree bij met een scheutje water en laat het mengsel ongeveer 10 min. sudderen, af en toe even roeren.

Voeg het zucchini-en-aubergine-mengsel bij ui, knoflook en paprika, doe er tijm, basilicum en peterselie bij en schep het mengsel over in een ovenschaal: Doe een deksel op de ovenschaal en zet de schaal ongeveer 20 min. in de voorverwarmde oven tot de groenten zacht zijn.

Dit gerecht kan ook koud geserveerd worden, met partjes citroen.

Koolhydraten 49 gram totaal.

Zorg dat er altijd ratatouille in uw ijskast staat, het is een verrukkelijk tussendoortje '.

Flensjes van Mok

5 eitjes,
 200 ml slagroom (250 ml mag ook),
 4 eetl. gesmolten boter (kijkt niet zo nauw),
 1/4 dopje vloeibare zoetstof (dopje van Natrena),
 1 dopje vanille essence (dopje van Baukje),
 1 flinke schep zemelen (ik gebruik haverzemelen),
 1 schepje colon clean,
 snuf(je) zout,
 beetje water (moet je bekijken vooral als je aan het bakken bent kan er wel weer een klein scheutje bij),
 Met de elektrische mixer mengen en als het goed gemengd is nog 3 flinke scheppen/eetlepels proteïnepoeder erbij en weer goed mixen.

In een kleine koekenpan op half vuur, 4 minuten aan de eerste en 2 minuten aan de tweede kant bakken

Florentijnse eieren

6 porties

200 g spinazie, vers of uit de diepvries

6 eieren

zout naar smaak

1 recept voor kaassaus

Verwarm de oven voor op 175 C (stand 3).

Kook de spinazie. Goed afgieten. Fijnhakken.

Doe de warme spinazie in een ondiepe ovenschaal.

Maak een kuiltje voor elk ei in de spinazie. Breek in elk kuiltje een ei.

Bestrooi ze met zout.

Maak de kaassaus klaar. Giet deze over de eieren en de spinazie.

Zet de schotel 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Foe yong-eieren

6 porties

2 uien, fijngehakt

2 groene paprika's, fijngehakt

6 plakken ham, in kleine stukjes gesneden

400 g taugé

6 eieren, losgeklopt

zouten peper naar smaak

3 eetlepels olie

Klop de eerste 6 ingrediënten goed door elkaar. Verwarm de olie in een koekenpan en lepel het eimengsel bij de olie. Laat het mengsel aan beide kanten bruin worden en dien de Foe yong-eieren op met mosterdsaus (zie index

Koolhydraten: 37 gram totaal.

Forel in tomatensaus

4 porties

2 flinke forellen

5 eetlepels tomatenpuree

8 eetlepels appelazijn

3 eetlepels maisolie

1 eetlepel fijngehakte ui

4 druppels tabasco (naar wens) druppel zoetstof

Fileer de forel en snijd hem in stukjes van 1 cm. Leg de stukjes netjes op een schaal.

Meng de overige ingrediënten goed. Giet de saus over de vis en dek de schaal af. Zet de schaal 24 uur in de ijskast.

(Als u haring kunt krijgen, kunt u hetzelfde recept ook voor haring gebruiken. Leg de haring, nadat u die gefileerd heeft, in een schaal, giet er zoveel koude thee over, dat hij helemaal onder de thee ligt en zet de schaal een nacht, afgedekt, in de ijskast. U

doet dit om de haring te ontzouten. Hierna kunt u het recept voor de forel volgen).

Koolhydraten: 10 gram totaal.

Franseslasaus.

9 eetlepels.

2 eetlepels dragonazijn.

1/2 theelepel kruidenzout.

3 eetlepels olijfolie.

3 eetlepels zonnebloem-of maisolie.

1 theelepel fijngehakte bosuitjes.

1/2 theelepel bieslook.

1/2 theelepel peterselie.

1/2 theelepel dragon.

Doe alles in een potje met een schroefdeksel en schud tot het goed gemengd is.

Franseslasaus. Romige

30 eetlepels.

3 theelepels kruidenzout.

1/2 theelepel mosterdpoeder.

2 druppels zoetstof.

1 theelepel Franse mosterd.

1 1/2 theelepel citroensap.

1 theelepel knoflookpoeder.

5 eetlepels dragonazijn.

6 eetlepels olijfolie.

6 eetlepels zonnebloemolie.

1 ei.

1 kopje slagroom.

Doe alles in een mengkom(liefst met deksel) en mix tot alles goed gemengd is. Zet de slasaus in de ijskast(de saus moet minstens voor gebruik 1 uur in de ijskast hebben gestaan).

Frituurbeslag

1 grote eetlepel roomkaas

5 ruime eetlepels proteïnepoeder

1 ei

150 tot 200 milliliter water (moet ongeveer zo dik als cakebeslag zijn/ een dik pannenkoekbeslag)

1 theelepel bakpoeder of wijnsteenbakpoeder

Voor kibbeling: Zout, kruiden naar smaak (geloof dat de visboer daar wel kruiden voor heeft)

Voor de hobbelige oliebollen: Half dopje natrena of meer, dopje Baukje vanille-essence.

Mix de hele handel goed door elkaar tot een glad beslagje.

Gooi er grove stukken kabeljauw doorheen of koolvis (overslaan als je voor de oliebollen gaat)

De stukken goudbruin frituren (vergeet ze niet "om te draaien in de olie") op 180 graden in zonnebloemolie.

Garnalen - champignons salade

150 gr. champignons
1 pond garnalen gaar
30 gr. bleekselderij fijngehakt
125 ml. zure room
80 ml. mayo
1 eetl. citroensap
 $\frac{3}{4}$ theel. kerriepoeder
snufje zout en peper

Meng room, mayo, citroensap kerriepoeder peper en zout.
meng door de garnalen en de champignons
zet 1 uur in de ijskast

Garnalen in wijn

6 porties
750 g verse garnalen
21/2 dl droge witte wijn
50 g boter
 $\frac{1}{2}$ dl droge sherry
 $\frac{1}{2}$ theelepel knoflookpoeder
 $\frac{1}{2}$ kopje gemalen Parmezaanse kaas
zout naar smaak

Laat de garnalen 2 uur in de witte wijn marinieren. Schep ze er daarna uit en laat ze goed uitlekken.

Verwarm de boter in een grote koekenpan, voeg de garnalen bij. schenk de sherry erbij, bestrooi de garnalen met knoflookpoeder en laat alles 10 min. sudderen.

Strooi dan het zout en de Parmezaanse kaas over de garnalen en dien ze warm op.

Koolhydraten:12 gram totaal.

Garnalen kasserol met groenten en laurierblad

4 porties
16 grote garnalen, gepeld en schoongemaakte 1 middelgrote fijngesneden pastinaak
1 middelgrote fijngesneden prei
2 stengels fijngesneden bleekselderij
1 dl droge witte wijn 1/4 l slagroom
2 laurierbladeren
1 tomaat, ontveld, ontpit en in blokjes gesneden
1 eetlepel bieslooksnippers

1 eetlepel boter
zout en peper naar smaak

Smelt de boter in een warme braadpan. Fruit de groenten met de laurierbladeren 2 minuten in de boter. Voeg de garnalen toe en laat nog 1 minuut bakken.

Voeg de witte wijn toe en laat het vocht tot de helft inkoken. Doe dan de slagroom erbij en laat alles nog 3 minuten sudderen. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Verdeel het gerecht over 4 soepkommen en garneer het met tomaat en bieslook.

Garnalen met bacon omwikkeld

18 stuks
18 grote, schoongemaakte garnalen (scampi)
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
zouten peper
paprikapoeder
18 plakken bacon

Marineer de garnalen een paar uur in olie, citroensap en kruidenrij. Wikkel iedere garnaal in een plak bacon en zet deze vast met een vochtige cocktailprikker. Rooster de omwikkelde garnalen, terwijl u ze regelmatig omdraait, tot de bacon knapperig is en de garnalen mooi rosé zijn.
Koolhydraten: 8 gram totaal.

Garnalen salade

1 eetl. olijfolie
1 teen knoflook fijngehakt
250 gram garnalen rauw
80 ml. crème fraîche
2 theel. mosterd
0,5 theel. zout
snufje peper
120 gr. verse spinazie in grove stukken

Verhit koekenpan en bak hierin de knoflook en garnalen (ca. 8 min.)

Haal de garnalen uit de pan en laat afkoelen

De crème fraîche, mosterd, zout, peper in de pan en breng het mengsel op hoog vuur aan de kook. Laat inkoken tot een derde

Haal de pan van het vuur, meng de afgekoelde garnalen erdoor en meng het door de spinazie.

Garnalencocktail

4 personen
 1 tl. citroensap
 2 el. mayonaise
 2 el. zonnebloemolie
 Paprikapoeder
 Peper
 4 blaadjes sla
 2 el. slagroom
 1 el. tomatenpuree
 200 gr. garnaal, Hollandse, gepelde

 Maak een saus van de olie, mayonaise, tomatenpuree, citroensap, peper en slagroom.

Verdeel de sla over 4 borden. Leg daarop de garnalen en giet er de saus over. Strooi er iets paprikapoeder over.

Garnalen-curry met eieren

6 porties
 5 eetlepels boter
 500 g gekookte verse garnalen
 1//2 dl mayonnaise
 I ½ dl water
 I dl room
 I theelepel kerriepoeder (of meer, als u dat lekker vindt)
 ½ theelepel cayennepeper
 6 eieren

Smelt 2 eetlepels boter, voeg hierbij de garnalen en verwarm deze zachtjes gedurende 3 min.

Roer in een steelpan, op een laag vuur, de mayonaise, I dl water, room, kerriepoeder en cayennepeper tot een gladde saus. Proef de saus en voeg eventueel meer kerriepoeder toe.

Voeg de garnalen, voorzichtig roerend, bij de kerriesaus.

Roereieren: Breek de eieren in een kom, voeg de rest van het water erbij en roer dit goed door elkaar.

Verwarm 3 eetlepels boter op een matige vlam. Voeg er al roerend de eieren bij. Laat het eimengsel stevig worden, terwijl u blijft roeren. Verdeel de roereieren in 6 porties op een schaal, en leg ongeveer 2 eetlepels garnalen met kerriesaus op de roereieren.

Koolhydraten: 18 gram totaal.

Roereieren in plaats van rijst - verrukkelijk!

Gazpacho

6 porties
 ¼ theelepel knoflookpoeder
 I fijngehakte ui
 4 takjes peterselie

2 eetlepels azijn
3 eetlepels olijfolie
 $\frac{1}{4}$ theelepel cayennepeper
 $\frac{1}{4}$ theelepel kruidenzout
3,5 dl kippenbouillon
4 grote, ontvelde tomaten
2 eetlepels fijngehakte komkommer
2 eetlepels fijngehakte groene paprika
2 eetlepels verkruimelde kaantjes of bacon crisps

Doe alle ingrediënten, behalve de laatste drie, in de mixer en meng alles tot een glad mengsel. Zet dit mengsel een nacht afgedekt, in de ijskast. Dien de gazpacho op in gekoelde kommen en garneer iedere kom met 1 theelepel komkommer, paprika en kaantjes.

Koolhydraten ca. 32 gram totaal

Gebakken amandelen

320 amandelen in een pond
1 pond ontvelde amandelen
1 kopje plantaardige olie
kruidenzout naar smaak

Verwarm de oven voor op 175 O C.

Doe de amandelen in een grote ovenschaal. Sprenkel de olie en het zout er over. Alle amandelen moeten met olie bedekt zijn. Zet de schaal in de voorverwarmde oven tot de amandelen lichtbruin zijn. Af en toe even schudden

Koolhydraten: 89 gram totaal

Gebakken bloemkoolroosjes

12 stuks
bloemkoolroosjes van een halve bloemkool
2 eieren, losgeklopt
1 kopje geraspte Parmezaanse kaas
1 theelepel peterselie
1 theelepel nootmuskaat
4 eetlepels sojabloem
1 eetlepel zout
4 eetlepel boter

Kook de bloemkoolroosjes tot ze zacht zijn (25 min.). Roer ze met een vork tot puree.

Voeg eieren, Parmezaanse kaas, peterselie, nootmuskaat en soja bloem bij de bloemkool puree. Vorm er balletjes van ter grootte van een walnoot. Breng in een grote pan water aan de kook, doe het zout erin. Laat de bloemkoolballetjes in het water vallen.

Schep ze met een schuimspaan uit het water als ze weer naar boven komen.

Verwarm de boter in een koekenpan en bak de balletjes hierin aan alle kanten bruin.

Koolhydraten 45 gram totaal.

Serveer ze als vulling in de soep, als bijgerecht, of als hors d'oeuvre

Gebakken broccoli

4 personen

1 kilo broccoli

100 gram gemalen oude kaas of (volgens smaak)blauwe kaas

4 sneetjes gerookt spek

1 teentje knoflook

peper en zout

olijfolie

Verdeel de broccoli in roosjes en snij de fijnste stengels in schijfjes. Kook de groenten 5 minuten. Ze moeten krokant blijven.

Snij het spek in zeer kleine blokjes en hak de look fijn Bak de broccoli in een grote pan (wok) in de olie. Voeg de kruiden en het spek toe.

Na 5 minuten mag de look er bij en wanneer de broccoli naar wens gebakken is mag de gemalen kaas er bij. Even omroeren tot de kaas gesmolten is.

Gebakken schol

2 porties

500 g scholfilets

citroensap

boter

zout

versgemalen zwarte peper

1 theelepel gedroogde dragon

1 dl droge witte wijn

Leg de scholfilets in een wijde, vuurvaste schaal. Knijp een citroen over de filets uit. Leg royaal klontjes boter op de filets en strooi er zout, peper en dragon over. Giet de wijn om (niet over) de filets.

Zet de schaal: 10 cm onder de grill gedurende 10 à 12 min. Giet af en toe wat vocht over de filets, zodat de dragon niet verschroeit. Draai de filets om, bestrooi ze met zout, peper en dragon en zet ze nog 5 à 6 min. onder de grill.

Koolhydraten 4 gram totaal.

Gebakken spinazie

4 porties

$\frac{1}{2}$ pakje diepvries spinazie of 300 g verse spinazie

$\frac{1}{2}$ kopje water

- 3 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels boter
- 3 eetlepels zeer klein gehakte ui
- 1 fijn gesnipperd teentje knoflook
- 2 plakken rauwe ham, in stukjes gesneden
- 5 eieren
- 3 eetlepels room
- snufje zwarte peper
- 3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Was de spinazie grondig. Doe de blaadjes met het water in een pan, deksel erop en ongeveer 6 min. laten koken. Laat daarna de spinazie goed uitlekken.

Verwarm de olie en de boter in een koekenpan, voeg hier ui, knoflook en rauwe ham bij en verwarm deze zachtjes tot de ui lichtbruin is. Voeg het ui-mengsel bij de spinazie en laat dit samen 5 min. sudderen.

Klop de eieren met de room en voeg er peper bij. Meng het spinazie-mengsel en de Parmezaanse kaas door de losgeklopte eieren.

Besmeer een vierkante ovenschaal dun met olie, schenk het mengsel hierin en zet de schaal een half uurtje in de voorverwarmde oven. Snijd het voor het opdienen in vieren.

Koolhydraten 17 gram totaal.

Gebraden kalfsrollade

- 6 porties
- een kalfsrollade van 4 pond
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 5 à 6 ansjovissen (naar wens)
- 3 eetlepels olie
- 4 eetlepels gehakte ui
- 2 stengels selderij, in stukjes gesneden
- 1 kopje witte wijn of bouillon

Verwarm de oven voor op 160 oe.

Maak een paar inkepingen in de kalfsrollade en stop daar de knoflook en de ansjovis in.

Verwarm in een braadpan de olie en braad daarin de rollade aan alle kanten bruin. Voeg ui, selderij en wijn bij. Zet de pan in de voorverwarmde oven, met een deksel erop. Af en toe de rollade met wat vocht begieten. Laat de rollade in 1/2 uur gaar worden. Haal dan het vlees uit de pan, laat het 10 min. rusten, zodat u het gemakkelijker kunt snijden. Schep de groenten uit de pan met een schuimspaan en schep eventueel vet van het vocht af. Schenk het vocht over de rollade.

Dien de kalfsrollade de volgende dag koud op met romige vinaigrette (zie index) of slasaus van het huis (zie index).

Koolhydraten: 16 gram totaal.

Gebraden varkensrollade

6 porties

een varkensrollade van!: 4 pond

I teentje knoflook, uitgeperst

zout en peper naar smaak

Verwarm de oven voor op 175 oe. Maak een paar inkepingen in de rollade en stop daar de knoflook in. Bestrooi hem met zout en peper (bedenk dat de slager hem ook al gekruid heeft). Leg hem met het vet naar boven in een braadpan. Braad de rollade vervolgens in de voorverwarmde oven, 30 à 40 min. per pond.

Koolhydraten: bijna nihil.

Gegratineerde courgette

1 courgette 5 gr kh. per 100 gr

olijfolie

peper, zout, knoflookpoeder

slagroom 3 gr kh per 100 ml

geraspte kaas.

Snij de courgette in plakken en bak ze in de olie aan beide zijden bruin.

Leg de gebakken plakken in een vuurvaste schaal en bestrooi ze met peper, zout en geraspte kaas.

Giet er een klein scheutje room over en leg er wat vlokken boter op.

Plaats de schaal onder de het grill en laat de kaas smelten en bruin kleuren.

Gegrilde kip absoluut de meest voortreffelijke,

4 porties

kruidenzout

knoflookpoeder

1 kip, om te grillen

100g ongezouten boter, op kamertemperatuur

Verwarm de oven voor op 225 oe.

Bestrooi de kip van buiten en van binnen met zout en knoflookpoeder en laat dat tenminste 1 uur intrekken. Wrijf hem vervolgens in met een dikke laag boter en strooi er nog wat zout over. Leg de kip in een ovenschaal, waarin u een groot stuk folie hebt gelegd.

Sla de overhangende folie om de kip heen, zodat er geen stoom meer kan ontsnappen. Zet de kip 1 uur in de voorverwarmde oven.

Temper daarna de oventemperatuur tot 160 oe en laat de kip nog tenminste 1 uur in de oven staan, tot ze gaar is. Koolhydraten: 0,8 gram totaal.

Gegrilde lamsbout

4 porties

een lamsbout van 4 pond

I teentje knoflook, uitgeperst

4 eetlepels mosterd

zout en peper naar smaak

Verwarm de oven voor op 225 oe.

Maak kleine inkepingen in het vlees en stop daar de knoflook in. Bedek het vlees aan alle kanten met de mosterd en bestrooi het met zout en peper. Leg de lamsbout met de vette kant naar boven in een wijde braadpan. Stel de oven in op 160 oe en grilleer de lamsbout 30 min. per pond (of 20 min. per pond, als u wilt dat het vlees wat minder gaar wordt). Haal de lamsbout uit de pan, laat hem even rusten alvorens er plakken van te snijden. Lepel als u dat lekker vindt, het vocht over de plakken lamsbout, voordat u ze serveert.

Koolhydraten: 5 gram totaal.

Gehaktballen in tomatensaus

6 porties

4 eetlepels gehakte ui

3 eetlepels gehakte groene paprika

3 teentjes knoflook, zeer fijngesneden

4 eetlepels olijfolie

500 g rundergehakt

I kg tartaar

2 eieren, losgeklopt

I theelepel tijm, gedroogde

I theelepel peterselie, gedroogde

3 eetlepels gemalen Parmezaanse kaas

21/2 dl bouillon

4 kleine blikjes tomatenpuree

Fruit 3 eetlepels ui, paprika en 2 teentjes knoflook in de olijfolie tot de ui lichtbruin is. Schep de groenten uit de pan en zet hem weg. Meng in een schaal het rundergehakt en de tartaar, voeg er de gefruite groenten, eieren, tijm, peterselie en Parmezaanse kaas bij. Meng alles goed door elkaar. Draai van het vleesmengsel ballen met een doorsnee van 5 cm. Bak de gehaktballen, in dezelfde pan waarin u de groenten heeft gefruite, aan alle kanten bruin. Voeg zo nodig olie toe, als de gehaktballen aan de bodem blijven plakken. Haal de gehaktballen uit de pan.

Fruit I eetlepel gehakte ui en I teentje knoflook lichtbruin, schenk hier de bouillon bij en voeg de tomatenpuree toe. Laat dit 12 min. sudderen. Leg de gehaktballen terug in de pan, terwijl u voorzichtig roert, zodat ze niet uit elkaar vallen. Laat ze nog 5 min. sudderen.

Koolhydraten: 28 gram totaal.

Maak een dubbele hoeveelheid en vries de helft in voor een volgende keer!

Gehaktballen platte, van Mixer

500gr. gehakt

7 eieren

ui gesneden (hoeveelheid afh. van de fase waarin je zit)

knoflook idem
zakje soepgroente de wortel eruit vissen of gesn. prei en selderij
en peterselie
sambal naar believen
ketjap mag niet maar wel die van kikkoman en anders zonder v.w.
atk.
kerrie en/of ketoembar en djahé, of zoek wat er nog bij kan
zout of bouillonpoeder naar smaak, proeven!
deze zeer drassige smurrie mengen en met 2 lepels of 1 ijslepel in
een wok met een laag olijfolie of kokosolie, of even uitzoeken wat
goed vetten zijn en dan om en om bakken eventueel tussendoor
olie verversen
als ze bruin zijn uit laten lekken en eventueel invriezen, koud zijn
ze heel lekker
er kan een sausje bij heel eenvoudig:
een klein blikje tomatenpuree, het blikje omspoelen met heet
water dit erbij en dan een theelepeltje sambal en dan koud erbij
om in te dippen.

Gehaktballetjes Zweedse

1 pond rundergehakt
1 kleine ui, fijn geraspt
1 eetl. fijngehakte knoflook
1 theel. gemalen piment
1 snufje nootmuskaat
7 gram verse dille, fijngehakt
1 groot ei, licht geklopt
zout en peper naar smaak
2 eetl. olijfolie
60 ml. water
1 eetl. witte wijn

Meng het gehakt met de ingrediënten (behalve de olie het water
en de wijn)

Draai er ca. 30 balletjes van ca. 2,5 cm.

Bak in gedeeltes de balletjes 8 tot 10 minuten mooi bruin en laat
ze uitlekken op keukenpapier

Giet het achtergebleven bakvet af en schenk het water en de wijn
in de pan. Kook het ca. 4 minuten op hoog vuur en schrap het
aangekoekte van de bodem los.

Leg de uitgelekte balletjes terug in de pan en bak ze nog ca. 10
minuten. Lepel de saus af en toe over de balletjes

Gehaktbrood

6 porties

1 1/3 kg lams-, kalfs-, varkens- of rundergehakt
2 eetlepels chilipoeder
3 eieren
3 teentjes geperste knoflook

3 eetlepels koriander of peterselie
 170 g oude Cheddar in reepjes
 2 eetlepels Worcestershiresaus
 zout naar smaak

Verwarm de oven voor op 200 °C (stand 4). Roer alle ingrediënten goed door elkaar in een grote kom. Doe het mengsel in een met olie ingevette brood vorm en bak het 45 minuten tot 1 uur.

Gehaktbrood 2

6 porties
 3 pond rundergehakt
 2 theelepels chilipoeder
 3 eieren
 4 theelepel knoflookpoeder
 1 theelepel uienpoeder
 2 eetlepels peterselie
 3 kleine blikjes tomatenpuree
 olijfolie

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Meng in een grote kom de eerste 6 ingrediënten, voeg er 1/2 blikje tomatenpuree bij en roer alles goed door elkaar.

Vorm een brood van het vlees en leg dat in een ingevet cakeblik. Bak het gehaktbrood in de voorverwarmde oven ongeveer 1 uur. Spreid de rest van de tomatenpuree over het gehaktbrood en bak het nog een half uurtje, af en toe met vet overgieten.

Koolhydraten: 20 gram totaal.

Gehaktbrood met champignons

4 à 6 porties
 100 g champignons, fijnggehakt
 1 ei, losgeklopt
 1 1/2 theelepel Worcestershiresaus 1 theelepel zout
 1/2 theelepel mosterdpoeder snufje peper
 1/2 theelepel kipkruiden
 750 g mager rundergehakt

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Meng alle ingrediënten door elkaar, behalve het vlees. Voeg het vlees er vervolgens bij en roer dat er voorzichtig door. Vorm van het mengsel een brood. Leg dat in een ingevet cakeblik en bak het gehaktbrood in 1 à 1 1/4 uur in de voorverwarmde oven.

Koolhydraten: 4 gram totaal.

Gehaktbrood met courgette

3 eieren
 500 gram rundergehakt
 2 gesnipperde uitjes

1 courgette in kleine blokjes
 1 eetlepel Worcestershiresaus
 zout en peper naar smaak
 1/2 zakje verse peterselie (ik heb gedroogde genomen)
 een paar lapjes couburgerham (om een bakblik mee te bekleden)
 voor een sausje:
 mayonaise, (pittige) mosterd en (lente)uitjes

Fruit de uitjes aan, doe er de courgette bij en ff laten bakken eventueel met een scheutje kikkoman.
 meng de eieren, peterselie, zout en peper, worchestershiresaus door elkaar (en laat ff staan als je gedroogde peterselie neemt)
 Meng dit door het gehakt, samen met de uitjes en courgette.
 Bekleed een bakblik met de couburgerham, schep het mengsel erop, vouw de overhangende ham erover en zet het ca. 1 uur en 15 minuten in een voorverwarmde oven van 175 graden.
 Als het uit de oven komt het overtollige vet er een beetje af schudden.
 Serveer het warm of koud met een dressing van de mayonaise, mosterd en fijngesnipperd (lente)uitje.

Gehaktbrood met een verrassing

2 porties
 1 pond rundergehakt
 1 theelepel kruidenzout
 1/4 theelepel kipkruiden
 1 theelepel mosterd
 1 kopje gemalen kaas
 1 kleine tomaat, in dunne plakjes gesneden

Leg het vlees in een kom, doe het zout en de kipkruiden erbij en meng dit goed door elkaar. Verdeel het vlees in tweeën, en vorm er twee ballen van. Leg deze op ingevet papier. Besmeer ze met mosterd. Leg de kaas en tomaat op één van de ballen, leg daarop de andere bal en druk de randen goed aan. Braad het gehaktbrood 15 min. aan de éne kant en 10 min. aan de andere kant tot het vlees gaar is.

Koolhydraten: 8 gram totaal

De verrassing is compleet!

Gemarineerde runderkebabs

4 porties
 2 pond dikke lende
 1 recept runder-marinade (zie hieronder)
 1 kleine groene paprika
 250 g hele, verse champignons
 6 hele, kleine tomaatjes

Snijdt het vlees in dobbelstenen. Maak de marinade, leg daarin de dobbelstenen vlees en laat ze een nacht op een koele plaats

marineren.

Laat de paprika en de champignons 2 min. in kokend water koken. Schep ze dan uit de pan en laat ze heel goed uitlekken. Haal het vlees uit de marinade en droog het goed af. Rijg de stukjes vlees, afgewisseld met paprika, tomaatjes en champignons aan vleespennen. Rooster ze 5 min.; onder de ovengrill, in een roosterapparaat of boven de houtskool.

Runder-marinade

1 kopje water

11/3 kopje ketjap (geen zoete)

zoveel zoetstof als overeenkomt met 12 suikerklontjes

I eetlepel gemberpoeder

½ theelepel knoflookpoeder

Koolhydraten: 24 gram totaal.

Gemengde salade met tomatensaus

12 porties

2 kropjes sla

2 tomaten

6 sjalotjes

I eetlepel mosterdpoeder

2 theelepel knoflookpoeder

I eetlepel Franse mosterd

I theelepel kruidenzout

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels dragonazijn

4 eetlepels plantaardige olie I eetlepel mayonaise

Was de sla en laat hem goed uitlekken, verdeel de blaadjes in kleine

stukken. Zet ze in de ijskast.

Gepaneerde kalfskoteletten in wijnsaus

6 porties

125 g Parmezaanse kaas, gemalen

¼ theelepel knoflookpoeder

¼ theelepel oregano

6 kalfskoteletten

2 eieren, losgeklopt

4 eetlepels boter of margarine

1 kopje kippenbouillon

4 eetlepels droge witte wijn

6 schijfjes citroen

Meng de kaas met het knoflook poeder en de oregano. Haal de koteletten door de kaas, dan door de losgeklopte eieren en dan weer door de kaas. De koteletten moeten aan alle kanten goed bedekt zijn. Verwarm de boter in een koekenpan en laat de koteletten hierin aan beide kanten bruin worden. Haal ze daarna

uit de pan en houd ze warm. Giet de bouillon en de wijn in de pan en laat dit 1 min. koken, terwijl u goed over de bodem roert. Schenk vervolgens de bouillon met wijn over het warme vlees en garneer de schotel met schijfjes citroen.

Koolhydraten: 5 gram totaal.

A Is u van kaas houdt, kunt u deze ei -met -kaas- 'panade' praktisch in ieder recept voor kalfsvlees of kip gebruiken.

Gerookte forel omelet

voor 2 personen:

125 g gerookte forel

2 eieren

2 eetlepels slagroom

zout, peper

3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

25 g boter

Bereiding:

De forel in kleine stukjes snijden. De eieren splitsen en de eierdooiers loskloppen met de slagroom, wat zout, peper en 1 eetlepel kaas. De kleine stukjes forel erdoor roeren.

De eiwitten stijfkloppen en door het dooiermengsel scheppen.

In een koekenpan de boter laten smelten en een omelet van het eiermengsel bakken. De omelet bestrooien met de rest van de kaas en op een bord laten glijden.

Gevuld lamsvlees van de Griekse eilanden

8 porties

2 eetlepels boter of margarine

500 g tartaar of gemalen kalfsvlees

3 eetlepels gehakte ui

1 teentje knoflook, uitgeperst

1 kopje witte wijn

3 kleine blikjes tomatenpuree

1 eetlepel dille

1 eetlepel fijngehakte peterselie

1 kopje geraspte Parmezaanse kaas

zout en peper naar smaak

1 lamsbout of borst, ontbeend en platgeslagen

Verwarm de oven voor op 150 oe.

Smelt 1 eetlepel boter in een braadpan, doe daar het gemalen vlees,

de ui en de knoflook in en laat dit lichtbruin worden. Giet de wijn er langzaam bij en laat alles 2 min. zachtjes koken. Voeg er dan de tomatenpuree, dille en peterselie bij en laat het op een zacht pitje

10 min. sudderen, tot de vloeistof helemaal is opgenomen. Neem de pan van het vuur en giet eventueel vet eraf. Bestrooi met Parmezaanse kaas, zout en peper.

Bestrooi ook het lamsvlees met zout en peper. Spreid het gemalen vleesmengsel over het lamsvlees en rol dit voorzichtig op. Gebruik vleespennen om het vlees mee vast te steken of bind het met een touwtje vast. Smelt 1 eetlepel boter in een middelgrote braadpan en laat hierin de lamsrol voorzichtig aan alle kanten bruin worden. Zet de pan 2 uur, tot het vlees gaar is, in de op ISO oe voorverwarmde oven (wanneer het vlees wat droog lijkt, kunt u 2 à 3 eetlepels water toevoegen).

Koolhydraten: 30 gram totaal.

Gevulde aubergine

8 porties
 4 middelgrote aubergines
 2 eetlepels boter of margarine
 4 eetlepels gehakte ui
 1 teentje knoflook, fijngesnipperd
 500 g tartaar of gemalen lamsvlees
 2 kleine blikjes tomatenpuree
 1 theelepel komijn
 1 theelepel gehakte peterselie
 1 theelepel kruidenzout
 peper naar smaak
 1 ei
 1 eetlepel water
 1 eetlepel citroensap
 ½ kopje geraspte Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Was de aubergines en laat ze 5 min. in kokend zout water koken. Neem de aubergines uit het water en snijd ze in de lengte doormidden. Lepel voorzichtig het vruchtvlees eruit, net zoveel dat er nog een rand van 1a2 Cm overblijft. Hak het vruchtvlees fijn.

Smelt de boter in een steelpan en fruit hierin de ui en knoflook (3 min.). Voeg er dan het vlees en het fijngehakte vruchtvlees bij. Laat dit, al roerend, bruin worden. Voeg tomatenpuree, komijn, peterselie, zout en peper naar smaak bij. Laat het zachtjes koken tot alle vloeistof is opgenomen. Leg de aubergines in een met olie besmeerde ovenschaal. Vul ze met het mengsel. Klop ei, water en citroensap door elkaar en giet dit over de gevulde aubergines. Strooi er Parmezaanse kaas over en zet de schaal 20 min. in de voorverwarmde oven tot de gevulde aubergines lichtbruin zijn.

Koolhydraten 61 gram totaal.

Gevulde champignons

6 porties
 250 g grote witte champignons
 4 eetlepels boter

1 kleine ui, fijnggehakt
 1 eetlepel kippenvet (of boter)
 125 g kippenlevertjes
 3 eetlepels smeerkaas
 zout en peper naar smaak
 1 hardgekookt, fijngesneden ei

Haal de stelen van de champignons en hak ze in kleine stukjes. Verwarm de boter in een pannetje en bak hierin de champignonhoedjes. Schep ze dan uit het pannetje en houd ze apart. Fruit de ui en de champignonstelen in de boter tot de ui lichtbruin is. Schep de gefruite ui en de champignonstelen uit de pan. Doe het kippenvet in het pannetje en laat hierin de kippenlevers bruin worden. Laat de kippenlevertjes afkoelen en snijd ze daarna in kleine stukjes. Roer de smeerkaas met de kippenlevertjes, champignonstelen en gefruite ui tot room. Maak het mengsel af met zout en peper. Vul de champignonhoedjes met het mengsel en garneer de gevulde champignons met fijnggehakt ei, voordat u ze opdient.

Koolhydraten: 17 gram totaal.

Gevulde eieren (Griekse stijl)

6 porties
 24 ontpitte, Griekse olijven 6 hardgekookte eieren
 2 eetlepels zachte boter kruidenzout

Pureer de olijven in de mixer. Snijd de eieren in de lengte doormidden en maak de eidooiers met een vork fijn. Roer olijven, eidooiers en zout met de boter tot een glad mengsel. Vul de eiwitten met dit mengsel.

Koolhydraten: 7 gram totaal.

Vorbereiding van de eieren voor 'gevulde eieren'

Laat de eieren 15 min. zachtjes koken. Zet ze vervolgens onder een straal koud water en pel ze. Snijd de eieren in de lengte doormidden. Snijd een klein schijfje van het eiwit af, zodat ze kunnen blijven staan. Verwijder de eigelen. Maak de vulling, en vul hiermee de eiwitten. Zet de gevulde eieren tenminste 12 uur in de ijskast.

Gevulde karbonaden

6 porties
 knoflookpoeder
 6 rib- of haaskarbonaden van!: 2 cm dik (vraag de slager of hij ze voor u insnijdt)
 250 g champignons
 ½ theelepel tijm
 3 takjes peterselie (alleen de toppen)
 5 plakken ham
 2 eetlepels boter
 2 fijngehakte sjalotjes

- 1 fijnggehakt teentje knoflook
- 2 eetlepels droge witte wijn

Wrijf de karbonaden in met knoflookpoeder.

Hak champignons, tijm, peterselie en ham samen fijn. Verwarm de boter op een laag pitje tot het schuim is weggetrokken. Laat de sjalotjes en de knoflook in de boter bruin worden. Voeg het champignon-mengsel erbij en verwarm alles!: 3 min, terwijl u er af en toe in roert. Voeg de wijn erbij en laat het nog 1 min. koken.

Lepel het champignon-mengsel in de karbonaden en druk de vulling stevig aan. Maak ze dicht met een cocktailprikker of met een draadje. Bak ze vervolgens aan iedere kant!: \5 min.

Dien de karbonaden op met hete peterselie-botersaus (zie index).

Koolhydraten: 19 gram totaal.

Gevulde paprika's

- 6 porties
- 3 grote paprika's
- $\frac{3}{4}$ kg rundergehakt
- 2 eetlepels boter
- $\frac{1}{2}$ grote ui, fijnggehakt
- $\frac{1}{2}$ aubergine, ontveld en in dobbelsteentjes gesneden
- 1/8 liter slagroom
- 1/8 theelepel tijm
- 1/8 theelepel oregano
- 1/8 theelepel rozemarijn
- 1/8 theelepel majoraan (marjolein)
- 1/8 theelepel basilicum
- snufje fijngemalen salie

Halveer de paprika's. Haal de steeltjes en de pitjes eruit. Leg ze in een grote pan met water met zout. Stoof de paprika's zachtjes gaar in 8 min. Laat ze goed uitlekken en houd ze warm.

Laat het rundergehakt in een braadpan bruin worden, al roerend zodat het uiteen valt. Schenk het vet eraf en zet het vlees weg. Smelt de boter in een braadpan en fruit daarin de ui en de aubergine tot de ui goudkleurig is. Voeg daarbij het losgeroerde gehakt. Laat dit koud worden.

Schenk er, als het voldoende is afgekoeld, de slagroom bij en voeg de kruiden toe. Meng alles goed door elkaar. Verwarm het mengsel langzaam, terwijl u goed blijft roeren. Het mengsel mag niet gaan koken.

Lepel het gehakt-mengsel in de halve paprika's. Dien de gevulde paprika's warm op.

Koolhydraten: 24 gram totaal.

Gevulde paprika's 2

- 8 porties
- 8 middelgrote groene paprika 's

2 grote fijngehakte uien
900 g kalfs-, runder-, of varkensgehakt
1 theelepel gedroogde dille
3 eetlepels plantaardige olie
1 theelepel zout
1 theelepel witte peper
1 grote wortel, geraspt
1/8 l kippenbouillon
3 eetlepels tomatenpuree (ongezoet)
1/4 l zure room

Bak de uien goudbruin in de olie.

Voeg gehakt, peper, zout en dille toe. Bak het vlees al roerend in 5 minuten

bruin. Laat het afkoelen.

Was de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Vul ze met het vleesmengsel

en zet ze rechtop in een ovenschaal.

Meng de kippenbouillon met de tomatenpuree en giet dit over de paprika's.

Strooi de geraspte wortel over de paprika's.

Dek de schaal af en doe het gerecht in de oven op 200 C (stand 4) totdat de

paprika's gaar zijn.

Serveer met flink wat zure room.

Gevulde vis

6 porties
1 kg visfilet (tong, schelvis, schol, kabeljauw, bot) zout
3 plakjes bacon, in stukjes gesneden
100 g champignons, in plakjes gesneden
1/2 kopje in dobbelsteentjes gesneden selderij
2 eetlepels gehakte ui
1 teentje knoflook, zeer fijn gesnipperd
1 eetlepel peterselie
3 eetlepels margarine, gesmolten
1 kopje witte wijn
1/2 kopje gemalen Parmezaanse kaas
paprikapoeder

Verwarm de oven voor op 175.

Bestrooi de filets met zout en laat dat 10 min. intrekken. Bak in een koekenpan de bacon, champignons, selderij en de ui tot de groenten zacht zijn en de bacon knapperig is. Voeg er de laatste 2 min. het knoflook bij. Haal de pan van het vuur en roer de peterselie erdoor.

Verdeel dit mengsel over de visfilets, rol deze op en zet ze vast met cocktailprikkertjes. Doe in een ovenschaal 1 eetlepel gesmolten margarine, leg daarop de rolletjes visfilets, giet de rest van de margarine over de vis en schenk de wijn erbij.

Bestrooi de schotel met Parmezaanse kaas en paprikapoeder. Zet de schaal een half uurtje in de voorverwarmde oven. Koolhydraten 21gram totaal.

Gevulde zucchini

4 porties
2 middelgrote zucchini
75 g cottage cheese
1 theelepel zeer fijngesneden peterselie
1 gehakte ui
1 stijfgeslagen eiwit
2 kleine blikjes tomatenpuree,
zout en peper.

Verwarm de oven voor op 150 oe.

Snijd de zucchini in de lengte doormidden en hol ze uit.

Meng de cottage cheese, peterselie en de ui goed door elkaar en schep het eiwit erdoor. I

Lepel dit mengsel in de gehalveerde zucchini. Leg de helften in een ovenschaal. Verdun de tomatenpuree met water tot sausdikte, proef af met zout en peper en schenk de saus over de gevulde zucchini. Zet de schaal 10 min. in de voorverwarmde oven. Temper dan de oven temperatuur tot 125 °C en laat ze nog een halfuurtje in de oven staan. Wel de zucchini regelmatig begieten.

Koolhydraten 35 gram totaal.

Gnocchi

8 porties
500 g romige cottage cheese
250 g smeerkaas of boursin
4 eieren, losgeklopt
2 eetlepels sojameel
snufje zout, cayennepeper en nootmuskaat
250 g ongezouten boter, gesmolten
1 kopje gemalen Parmezaanse kaas

Meng cottage cheese en de smeerkaas (het snelst gaat dit, met uw handen!). Klop hier de eieren door, met de mixer, vervolgens sojameel en kruiden. Zet het mengsel ongeveer 1 uur in de ijskast (afgedekt). Breng een wijde pan met water aan de kook, temper de temperatuur zodat het water tegen de kook aan blijft. Laat het kaas mengsel met theelepels tegelijk in het water vallen (het kaasmengsel zal eerst naar de bodem zakken en dan weer naar de oppervlakte komen).

Pocheer de gnocchi ongeveer 20 min. Neem ze met een schuimspaan uit het water en laat ze heel goed uitlekken.

Smelt 125 g boter in een grote ovenschaal, leg de gnocchi in de schaal, giet de rest van de boter en de gemalen Parmezaanse kaas eroverheen. De gnocchi kunnen direct opgediend worden, in de oven warm worden gehouden of, afgekoeld, in de ijskast bewaard en daarna weer opgewarmd worden.

Koolhydraten 32 gram totaal.

Door Boursin in plaats van smeerkaas te gebruiken, krijgen de gnocchi een meer pikante smaak.

Een voortreffelijk bijgerecht!

Pasta's of bijgerechten

Griekse salade

1 persoon
ijsbergsla
50 gr feta
50 gr zwarte olijven
1 eetl olijfolie

Mix alle ingrediënten!

Groene asperges met (been)ham

4 personen

1 kg groene asperges (7 kh)
2,5 dl slagroom (3 kh)
4 el verse kruidenkaas (Boursin of zo, 2 kh)
200 gr beenham of Yorkham (0 kh)
fijngehakte bieslook, peterselie
zout

De asperges niet schillen maar een stuk van de onderkant af snijden (ca. 2 - 3 cm). In ruim water de asperges in ca. 15 minuten beetgaar koken. Ondertussen de slagroom opwarmen en daarin het kruidenkaasje oplossen. Zachtjes 1 minuutje laten indikken. De asperges met een schuimspaan op de borden schikken samen met de plakken ham. Saus afmaken met snufje zout en over de borden verdelen, afmaken met de kruiden.

Groene saus voor pasta

6 porties
5 fijngesnipperde teentjes knoflook
2 eetlepels gedroogde basilicum
¼ theelepel tijm
½ kopje geraspte Parmezaanse kaas
4 eetlepels gehakte walnoten
6 eetlepels olijfolie
6 eetlepels boter
2 eetlepels gehakte peterselie

Meng in een mixer knoflook, basilicum, tijm, Parmezaanse kaas, walnoten en 2 eetlepels olie tot een glad mengsel. Voeg er al roerend met kleine scheutjes tegelijk de rest van de olie bij.

Serveer deze saus op pasta, met 1 eetlepel boter erover per portie. Koolhydraten:12 gram totaal.

Groenten met dipsaus

8 porties.

1 kop bloemkoolrosjes.

1 kop kleine worteltjes.

1 kop radijsjes.

1 kop sperziebonen.

1 kop champignons.

1 kop komkommerstaafjes.

___alle groenten worden rauw gebruikt___

2 eetlepels hüttenkäse.

1 eetlepel mierikswortel.

1 eetlepel mayo.

1/2 liter zure room.

1 theelepel kruidenzout.

1 theelepel fijngehakte bieslook.

1 1/2 theelepel dragon.

Snij de groenten in kleine stukjes, wikkel ze in aluminiumfolie en leg ze in de ijskast tot je ze nodig hebt.

Meng de hüttenkäse, mierikswortel, mayo, zure room, kruiden, zout, bieslook en dragon.

Laat deze saus tenminste 2 uur in de ijskast staan.

Doe de saus voor het opdienen in een kom, zet de kom in het midden van een grote platte schaal en schik de groenten er omheen.

Groentetaartjes

4 personen

1 kleine ui,

1 groene paprika

2 tomaten

30 gr boter/margarine

peper

zout

3 eieren

melk

boter/margarine

geraspte 40+ kaas

Ui, paprika en tomaat snijden, groenten ca. 10 min smoren in boter, peper en zout erbij.

eieren kloppen.

oven verwarmen op 200 gr C, groentenmengsel verdelen over 4 schaaltes, eimengsel erover, kaas erop.

In oven bakken tot ei gaar is (ca. 10 min).

Guacamole

4 porties

1 rijpe avocado, in blokjes gesneden
 2 in blokjes gesneden tomaten
 1 fijn gesnipperd ui
 2-3 eetlepels fijnggehakt korianderblad
 1 theelepel zeezout
 1 theelepel vers citroensap
 Prak alle ingrediënten door elkaar. Laat het in de koelkast koelen en serveer.

Custard

4 eieren - 3,6 kh
 120 gram roomkaas - 2,2 kh
 50 ml slagroom - 1,5 kh
 klontje boter
 kaneel
 zoetstof naar smaak

Mengen tot een glad mengsel zonder klontjes. In een ingevet ovenschaaltje doen, 30 minuten op 180 graden. Af laten koelen met de oven op een kiertje. Makkelijk de avond ervoor te maken, dan ben je 's morgens zo klaar.

Ham met monchou

plakjes (rauwe) ham
 monchou

 snijd de ham in plakjes en besmeer royaal met monchou.

Rol de ham op!

Kaasballetjes

2 eiwitten

1 kopje geraspte kaas

olijfolie

 Klop de 2 eiwitten zeer stijf en schept er het kopje geraspte kaas doorheen. Je brengt het geheel op smaak met peper en zout. Dan draai je er kleine balletjes van en bakt deze in de olijfolie. (Indien het eiwit te vloeibaar is, nog wat kaas toevoegen.)

Ze zijn wel machtig maar smaken prima bij een lekker wijntje.

Ham salade à la donna

8 porties

350 g magere ham, in dobbelsteentjes gesneden

$\frac{1}{2}$ grote groene paprika, in blokjes gesneden

4 stengels selderij, in dobbelstenen gesneden

1 kopje grof gehakte walnoten

$\frac{1}{2}$ kopje zure room

$\frac{1}{2}$ kopje mayonaise

$\frac{1}{2}$ theelepel kerriepoeder
 $\frac{1}{2}$ theelepel citroensap
 $\frac{1}{2}$ theelepel ketjap (geen zoete)
 1 meloen
 8 takjes peterselie

Meng ham, paprika, selderij en walnoten. Roer daar zure room, mayonaise, kerriepoeder, citroensap en ketjap door (in deze volgorde).

Zet de salade afgedekt weg in de ijskast.

Schil de meloen en haal de zaadjes eruit. Snijd de schoongemaakte meloen in 8 ringen.

Leg een meloen-ring op ieder bord en vul de ring met de hamsalade. Garneer de gevulde meloenringen met een takje peterselie. Koolhydraten 34 gram totaal.

Hamburger-fondue.

1 pond tartaar.
 1/2 theelepel uienpoeder.
 zout en peper naar smaak.
 2 eetlepels gesmolten boter.
 Meng tartaar, uienpoeder, zout en peper door elkaar en rol er kleine balletjes van.
 Doop de balletjes in de gesmolten boter en bak ze bruin in een koekenpan. Aan tafel kan je de balletjes dippen in een knoflookbotersausje. Ook lekker voor tussendoor.

Ham-met -ei-balletjes

10 balletjes
 3 hardgekookte en gepelde eieren
 1 theelepel fijngehakte bieslook
 2 eetlepels mayonaise
 snufje paprikapoeder
 zout naar smaak
 11/4 theelepel mierikswortel
 200 g gekookte ham
 Haal de eidooiers uit de eieren en maak deze met een vork fijn. Voeg er bieslook, paprikapoeder en zout bij. Meng de eiwitten met de mierikswortel en de ham in de mixer tot een glad mengsel.
 Voeg de 2 mengsels bij elkaar en vorm er balletjes van met een doorsnee van 21/2 cm. Laat de balletjes in de ijskast opstijven.
 Koolhydraten: 2 gram totaal.

Ham-met -ei-beignets

12 beignets
 60 g sojameel
 $\frac{1}{4}$ dl water
 1 ei, losgeklopt
 $\frac{1}{4}$ theelepel bakpoeder
 $\frac{1}{4}$ theelepel kruidenzout

- 3 hardgekookte eieren
- 2 plakken gekookte ham
- 2 eetlepels olijfolie
- $\frac{1}{2}$ recept van mosterdsaus (zie index)

Doe het sojameel in een schaal, voeg er met kleine hoeveelheden tegelijk water bij en klop tot het goed gemengd is. Roer er dan ei, bakpoeder en zout bij.

Hak de hardgekookte eieren en de ham fijn, voeg dit bij het sojabeslag en meng het goed door elkaar.

Verwarm de olijfolie in een zware koekenpan tot er blauwe damp vanaf komt. Schep dan het mengsel met eetlepels in de hete olie, laat de beignets aan één kant bruin worden, draai ze dan om en laat ze aan de andere kant bruin worden. Haal ze daarna met een schuimspaan uit de olie, leg ze op vet absorberend papier en dien ze onmiddellijk op met mosterdsaus.

U kunt ze ook in de ijskast bewaren en later in een op 175 oC verwarmde oven 10 min. opwarmen.

Koolhydraten: 26 gram totaal.

Hamrolletjes met kipsalade

- 4 porties
- 2 kopjes gekookte kip, in dobbelstenen gesneden
- $\frac{1}{2}$ kopje mayonaise
- $\frac{1}{2}$ kopje fijngehakte peterselie
- $\frac{1}{2}$ kopje gehakte selderijblaadjes
- I theelepel kruidenzout
- 6 in stukjes gesneden, zwarte olijven
- 4 eetlepels fijngesnipperde groene paprika
- 8 plakken gekookte ham
- slablaadjes

Meng alle ingrediënten, behalve de ham en de blaadjes sla. Besmeer de plakken ham met het mengsel, rol ze op en zet ze vast met cocktailprikkers. Dien de opgerolde plakken ham op een bed van slablaadjes op.

Koolhydraten: 17 gram totaal.

Hamsoufflé

- 4 porties
- 2 eetlepels boter, gesmolten
- 21/2 dl slagroom, bijna tot het kookpunt verhit
- 4 eidooiers
- 500 g zeer fijngesneden ham
- kruidenzout
- nootmuskaat
- 6 eiwitten

Verwarm de oven voor op 175 oC.

Bereid een soufflé-schotel (zie index onder 'Kaassoufflé'). Meng

au-bain-marie de boter en de slagroom. Voeg de eidooiers toe en klop met de mixer!: 5 min. tot het mengsel dik begint te worden. Voeg er dan de ham bij. Laat het afkoelen en maak af met zout en nootmuskaat.

Sla de eiwitten in een grote kom stijf, maar niet droog. Lepel het hammengsel zo luchtig en zo voorzichtig mogelijk door de stijfgeslagen eiwitten. Doe het mengsel in de beboterde soufflé-schotel en bak hem!: 25 min. in de voorverwarmde oven tot hij stevig aanvoelt als u er op drukt.

Koolhydraten: 9 gram totaal.

Haricots verts amandine

4 porties

500 g haricots verts, vers of diepvries

250 g in plakjes gesneden champignons

4 eetlepels boter

$\frac{1}{2}$ theelepel kruidenzout

$\frac{1}{2}$ kopje gehakte amandelen

Maak de haricots verts schoon. Laat ze in een pan met een bodem water 10 min. zachtjes koken. Bak in een koekenpan in de boter de champignons bruin. Voeg zout en amandelen bij de champignons.

Schep er vervolgens de haricots verts door en laat alles samen nog 4 min. zachtjes stoven. Voeg zo nodig nog wat zout bij.

Koolhydraten 48 gram totaal

Hartige cake

6 eieren

400 ml slagroom

120 gram proteïne poeder

100 gram uitgebakken spekjes

90 gram geraspte pittige kaas bv Parmezaan of old Amsterdam

100 gram groene olijven in plakjes

2 zakje bakpoeder.

Cake vorm van 24 centimeter

Oven voorverwarmen op 155 graden(hete lucht) of 175 graden (normale oven)

In een mengkom eerst de proteïne poeder doen (tegen het stuiven) daarna de room en de eieren en de bakpoeder. Goed door elkaar mixen. Spatel er de geraspte kaas, de olijven en de uitgebakken spekjes door.

Plaats 45 minuten in het midden van de oven, en af laten koelen in de oven met de ovendeur op een kier.

Je kunt ongeveer 20 plakjes uit de cake snijden, per plakje ongeveer 2.4 gram koolhydraten.

Hartige pannenkoekjes

2 porties

250 g tartaar

3 eidooiers, losgeklopt

1 theelepel citroensap
 1 eetlepel geraspte ui
 1/2 theelepel selderijzaad
 1/2 theelepel mosterdpoeder
 1/4 theelepel bakpoeder
 1/2 theelepel zout
 snufje peper
 3 eiwitten
 olie

Meng de eerste negen ingrediënten goed door elkaar. Klop de eiwitten stijf. Lepel het vlees mengsel voorzichtig door de stijfgeslagen eiwitten. Doe een beetje olie in een hete koekenpan. Schep het mengsel met eetlepels in de hete pan. Kijk met behulp van een pannenkoekmes of de pannenkoekjes aan de onderkant bruin en dik zijn, keer ze dan om en laat ze aan de andere kant bruin worden.

u kunt de pannenkoekjes met of. zonder saus serveren. Ze zijn extra lekker met champignonsaus (zie index).

Koolhydraten: 3 gram totaal.

Hartige taart met spinazie

4 personen
 4 eieren
 2 ons kaas
 450 g. (diepvries) spinazie/andere groente
 (verse broccoli, prei, andijvie, witlof, groentemix van paprika, ui, peultjes)
 peper
 1 ui, in stukjes
 1 teentje knoflook
 Italiaanse kruiden
 olijfolie

 Bak spinazie/groente kort laat afkoelen. Bak omelet van 2 eieren, leg in schaal, bak ui, knoflook glazig. Meng kaas, groente/spinazie, peper, ui knoflook door 2 eieren. Schep mengsel op omelet. 10 min in magnetron 800 W of 60 min in midden oven (180C)

Hazelnootbavarois

2 personen
 6 blaadjes gelatine,
 100 gram fijngehakte of gemalen hazelnoten,
 2 eetlepels zoetstof of naar smaak
 4 eidooiers en 2 eiwitten,
 2 dl water,
 2 dl slagroom

 Week de blaadjes gelatine 5 minuten in een kom met ruim koud water.

Meng de hazelnoten met 1 eetlepel zoetmiddel. Klop de eidooiers met 1 eetlepel zoetmiddel in 5 minuten tot een dikke crème.

Roer hier de koude melk door. Verwarm het op een heel laag vuur of au-bain-marie, beslist niet laten koken.

Los de uitgeknepen blaadjes gelatine hierin op en roer het hazelnootpoeder erdoor. Laat daarna afkoelen tot de crème lobbijg wordt.

Klop de room stijf en meng met de crème. Spatel er als laatste de 2 zeer stijf geslagen eiwitten door.

Giet in een grote vorm of in verschillende kleintjes en laat ongeveer 6 uur in de koelkast opstijven.

Hazelnoottaart

125 gram hazelnootpoeder

6 eiwitten

2 theelepels zoetstof

50 gram gesmolten boter

voor de vulling:

1/2 pak slagroom

1/2 bakje mascarpone

zoetstof

oploskoffie (decafé) eetlepeltje

voor de taart alle ingrediënten mengen, niet kloppen, en in een taartvorm doen. niet al te groot; bijvoorbeeld voor boterkoek. Oven voorverwarmen op 180°, wanneer je de taart in de oven doet op 140 graden gedurende 35 minuten.

hij is zo al erg lekker maar als je hem doormidden snijdt (zodat je twee disks krijgt) dan kan je hem vullen met:

slagroom kloppen met de zoetstof en de oploskoffie, daarna de mascarpone erdoor roeren, op de ene helft smeren, nog wat fijngehakte hazelnoten en/of ringers hagelslag, de andere helft erbovenop nog ff laten opstijven en je hebt een oorverdovende makkataart en nog simpel om te maken ook!

Heilbot met kerriesaus

4 porties

4 grote moten heilbot kokend water

2 theelepels citroensap

1 recept kerrie saus (zie index)

paprika poeder

Leg de moten in een pan en bedek ze met kokend water. Voeg het citroensap erbij. Laat de moten la à 15 min. zachtjes stoven tot ze gaar zijn

Maak de kerriesaus.

Haal de moten vis met een schuimspaan uit de pan. Giet het kookvocht weg en leg de vis terug in de pan. Schenk de mosterdsaus

erover en strooi er paprikapoeder overheen. Verwarm de schotel nog 3 à 4 min.

Koolhydraten: 13 gram totaal

Hete kip (Mammie's)

Recept voor 1 kilo TV-boutjes.

Kip één dag van tevoren weken in asem water met een beetje zout of kip kruiden met kip-kruiden.

Kruiden:

3 grote droge lombok (4 voor extra heet)

3 kemirienoten

1 bouillonblokje

1 tl kruidnagel (niet te veel anders overheerst de smaak)

† tl gemalen ketoembar (liefst verse)

1 teentje knoflook

1 tl vetsin

beetje gebakken trassi

beetje zout

beetje suiker

Kruiden stampen, begin met kruidnagel (indien hele) tot dit poederachtig wordt, dan de ketoembar (indien zaad), daarna de lombok en de kemirienoten en dan de rest. Dit om te voorkomen dat er harde stukjes (bv kruidnagel) of te grote stukken lomboschil overblijven.

Kip bakken in olie (zonnebloem). Kip moet helemaal onder de olie zijn, olie bewaren, kan opnieuw gebruikt worden.

Het kruidenmengsel fruiten in beetje boter en wat van de olie.

Ketjap toevoegen voor de kleur en water voor de saus.

De gebakken kip toevoegen aan de saus en omscheppen.

Hollandse saus

3 kopjes = ong. 4 dl

.2 eetlepels dragonazijn

$\frac{1}{2}$ theelepel kruidenzout

1 eetlepel koud water

4 eidooiers

200 g boter, op kamertemperatuur

I theelepel citroensap

1 eetlepel slagroom

Laat de azijn met het zout snel tot de helft inkoken. Haar het pannetje van het vuur en voeg er het water bij. Doe de eidooiers in een steelpan en klof ze met een garde romig, voeg er dan het azijnmengsel bij. Verwarm dit al roerend au-bain-marie tot de

saus gebonden is. De boter in stukjes erdoor roeren en de saus afproeven met citroensap en slagroom.

Houd de saus warm tot het opdienen door hem in warm, maar niet heet water te zetten. Dien op in een warme sauskom.

Koolhydraten 5 gram totaal.

Hollandse saus 2

1 kopje boter.

1/4 theelepel zout.

snufje cayennepeper.

2 eetlepels citroensap.

1 1/4 kopje kokend water

4 eidooiers.

Smelt de boter au-bain-marie en roer tot de boter romig is. Voeg zout, cayennepeper, citroensap en water bij de romige boter, terwijl je blijft roeren. Klop de eidooiers1 voor 1 door de boter. Meng goed na elke toegevoegde eidooier alvorens de volgende toe te voegen. Blijf kloppen totdat het mengsel licht en luchtig is. Zet de kom weer in heet water en klop tot het mengsel een beetje bindt en gaat glanzen. Bedek de saus en houd hem warm tot je wil gaan eten

Hongaarse ham-pannenkoekjes

2 porties

I recept Pasta (zie index)

Hamvulling

250 g gekookte ham, klein gesneden I eidooier

1 1/2 dl zure room

1/4 theelepel paprikapoeder

I theelepel boter

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Meng alle ingrediënten, behalve de boter. Besmeer een ovenschaal met een beetje olie. Leg om en om een pannenkoekje en een volle eetlepel hamvulling. Eindig met een pannenkoekje en leg hierop de boter.

Zet de schaal 20 à 25 min. in de voorverwarmde oven. Snijd de pannenkoekjes doormidden voordat u ze opdient.

Koolhydraten: 6 gram totaal.

Hongaarse kalfsstoofpot

4 porties

3 plakken bacon, in stukjes gesneden

3 eetlepels boter

I eetlepel gehakte ui

100 g champignons, in plakjes gesneden

750 g kalfsvlees, in stukken gesneden

I kopje water of bouillon

2 bakjes zure room

1 theelepel zout

$\frac{1}{4}$ theelepel paprikapoeder

Verwarm de oven voor op 125 oe.

Doe bacon, boter, ui en champignons in een koekenpan en bak ze zachtjes tot ui en bacon lichtbruin zijn.

Haal met een schuimspaan bacon, ui en champignons uit de pan, en leg ze in een ovenschaal. Laat het vet van de bacon en de boter in de pan. Voeg hierbij het kalfsvlees en bak dit aan alle kanten bruin. Doe vervolgens ook het vlees in de ovenschaal. Vermeng het vlees met bacon, ui en champignons.

Verwarm in een koekenpan water (of bouillon), zure room en paprikapoeder tot het net kookt. Giet deze saus over het mengsel in de ovenschaal en doe een deksel op de schaal.

Zet de schotel een uur in de oven op 125 °C totdat het vlees gaar is. Koolhydraten: 18 gram totaal.

Hopjespudding

4 personen

6 dl. slagroom

1/8 dl. slagroom, stijfgeklopt

7 blaadjes gelatine, kleurloos

5 ml. zoetstof

4 eetlepels zeer sterke cafeïnevrije koffie

Breng de slagroom aan de kook, laat dit zachtjes net NIET koken. Week de gelatine ondertussen in ruim koud water.

Knijp dan de gelatinebladen uit en los ze al roerend op in de warme slagroom.

Voeg de koffie en de zoetstof toe. Goed doorroeren en laten staan tot ze goed lobbij wordt.

Spatel dan de geklopte slagroom er zo luchtig mogelijk doorheen.

Doe de pudding over in een met koud water omgespoelde vorm en laat deze dan in de koelkast opstijven en koud worden. Na twee uur kan de pudding dan gestort worden.

Huzarensalade

75 gr. lunchworst (Super zonder kh)

2 gekookte eieren - 1/2 ui - 1 teentje knoflook

10 kleine cocktail augurkjes

Fijnmalen in de blender.

3 Eetl. mayo erdoor mengen

IJs Vanille

7 porties.

6 blaadjes gelatine.

3 kopjes koud water.

6 dl slagroom.

zoetstof naar wens.

1/8 theelepel zout.

1 eetlepel vanillesuiker.

Laat de gelatine weken. Voeg 3 dl slagroom bij 1 1/2 kopje water en laat dit tegen de kook aankomen(niet laten koken!)

Roer de uitgeknepen, geweekte gelatine door het roommengsel, zoetstof en zout toevoegen. Roer tot de gelatine is opgelost. Laat het afkoelen.

Voeg vervolgens 3 dl slagroom, 1 1/2 kopje water en de vanillesuiker bij het mengsel en laat het in de vriezer stijf worden.....

IJsjes

1/4 liter slagroom

5 eieren

zoetstof

1/4 kopje water

cacao of oploskoffie of vanille-essence naar smaak

Splits de eieren. Klop de slagroom stijf met zoetstof en smaakje. Klop daarna de eidooiers en het water erdoorheen.

Sla de eiwitten stijf en klop ze door het slagroommengsel.

Giet dit in 12 ijsvormpjes (ik gebruik die van Tupperware, maar je kunt ze ook bij Blokker kopen).

Ze moeten snel in de vriezer (zet hem van tevoren even op hoog) anders zakt de room naar beneden. Maar lekker...!!!

IJskoude mierikswortelsaus

19 eetlepels

2 kopjes slagroom

2 eetlepels mierikswortel

1 theelepel kruidenzout

2 theelepels Franse mosterd

Klop de slagroom stijf.

Meng de mierikswortel met het zout en de mosterd en schep dit mengsel voorzichtig door de stijfgeslagen slagroom. Laat de saus in de ijskast opstijven.

Koolhydraten: 11 gram totaal.

Serveer deze saus bij 'Karbonaden in runderbouillon' (zie index)

Indisch gehakt

Niet heet! Wel iets meer kh's, dus niet geschikt voor inductie, denk ik....

1 pond gehakt (runder- of HoH)

1 flinke knofteen, geperst

2 tl sambal (soort naar keuze, mag ook meer als je van pittig houdt)

2 verse blaadjes djeroek poeroet (toko)

2 tl ketoembar (= koriander)

2 tl Laos

2 tl djahé (=gemberpoeder)

1 tl sereh

zout

1 flinke eetl zoete ketjap (ca. 8 kh's, hier dus mee oppassen)

Meng alles - behalve de poeroet blaadjes! - in een kom.

Als je heel mager vlees hebt, kan je er een rauw ei door doen, dan wordt het minder droog, maar het hoeft niet perse.

Gooi het mengsel in een ingevette ovenschaal.

Steek de 2 poeroet blaadjes in het mengsel, netjes verdeeld dus niet bij elkaar!

Bakken in de oven op 175 gr in ca. 3 kwartier, pas op niet te lang of te heet, dan wordt 'ie droog.

Ook heerlijk als los puntje om te snacken....Dit gehaktbrood kan je ook in stukken of punten invriezen en daarna weer ontdooien/opwarmen in de magnetron. Smakelijk!

Indische rendang:

1 kg sudderlappen (soort maakt niet uit)

klein blikje kokosmelk

1 theelepeltje tamarinde

sap van 1/2 limoen of citroen

kruidenpoeders: Laos, koenjit (heet ook wel kurkuma), ketoembar, sereh

1 of 2 rode lomboks

1 rode ui

1 grote knofteen of 2 kleine

2 sjalotten

blaadje djeroekpoeroet

peper en zout

Snij de sudderlap in hapklare brokken (ca. 1,5 bij 1,5 cm). Doe olie met boter in pan en zet hoog. Als de olie heet is het vlees even kort bruin aanbraden, dan zouten en peperen. Ondertussen een pasta maken (in keukenmachine of met oelek, dus vijzel) van: uien, knof, kruiden, tamarinde, pepertjes. Vlees apart in stoofpan doen. In je braadvet de kruidenpasta aanbraden (niet bruinen!) zodat de aroma's loskomen. Dan kokosmelk erdoor roeren en het djeroekpoeroet-blad erbij. Even doorwarmen en dan in je stoofpannetje bij het vlees doen. Dan zachtjes laten trekken, tenminste een paar uur. Regel = hoe langer trekken hoe beter! Hoeveelheid is voor ong. 4 personen, serveren met komkommer. Indien je het te zurig vindt, beetje zoetstof toevoegen. Smakelijk!

Italiaans kalfsvlees

6 porties

750 g mals kalfsvlees, in plakken van: 1/2 cm dik gesneden

kruidenzout naar smaak

6 eetlepels boter

1/2 kopje cognac

1/2 liter kippenbouillon

1/2 kopje droge witte wijn

2 eetlepels droge sherry
 500 g champignons
 2 ontvelde tomaten
 1 theelepel knoflookpoeder
 1 kopje gemalen gruyère
 $\frac{1}{2}$ kopje gemalen Parmezaanse kaas

Bestrooi het kalfsvlees met zout. Verwarm 4 eetlepels boter in een koekenpan en laat de lapjes hierin bruin worden. Verwarm de cognac steek het aan en giet het over de lapjes. Haal nu het vlees uit de pan en houd het warm. Giet kippenbouillon, witte wijn en sherry in de pan en laat dit zachtjes sudderen tot het tot de helft is ingekookt.

Was de champignons en snijd ze in plakjes. Bak ze in 2 eetlepels boter bruin, doe er dan de ontvelde tomaten bij, alsmede het knoflookpoeder. Laat dit 5 min. sudderen. Doe het champignonmengsel in een ovenschaal, leg daarop de kalfslapjes en giet de wijnsaus erover. Strooi de gruyère en de Parmezaanse kaas eroverheen en zet de schaal onder de grill tot de kaas bubbelt en bruin is. Onmiddellijk opdienen.

Koolhydraten: 40 gram totaal.

Italiaanse knoflooksoep

4 porties
 6 grote tenen knoflook
 2 l kokend water
 $\frac{1}{4}$ theelepel tijm
 $\frac{1}{4}$ lepel salie
 1 laurierblad
 2 kruidnagels
 een heel klein beetje saffraan
 4 eidooiers
 kopje olijfolie
 takje peterselie

Hak de knoflook fijn en voeg het bij het water. Voeg ook zout, tijm, salie, laurierblad, kruidnagelen en saffraan toe en laat alles samen een half uur koken.

Klop de eidooiers met een garde tot ze dik en romig zijn en doe er dan de olijfolie bij met kleine scheutjes.

Tijdens het toevoegen van de olijfolie heel goed blijven kloppen.

Voeg het eidooiermengsel al kloppend bij de soep.

Koolhydraten: 6 gram totaal.

Italiaanse schuimtaart

8 porties
 5 gesplitste eieren op kamertemperatuur
 het equivalent van 3 eetlepels suiker aan zoetstof

1 eetlepel en
 1 theelepel vanille
 1/2 theelepel geraspte citroenschil
 3 eetlepels sojameel
 4 eetlepels slagroom
 1/2 theelepel zout

Verwarm de oven voor op 175 °C (stand 3). Vet een springvorm in met boter of olie. Doe de eierdooiers en de zoetstof in een kom. Klop met de mixer tot een gelijkmatige massa. Voeg vanille en citroenschil toe. Blijf kloppen en voeg het sojameel per eetlepel toe. Klop tot alles goed gemengd is. Voeg de slagroom toe.

Sla de eiwitten met het zout stijf. Schep het eierdooier-mengsel door de eiwitten. Pas op dat de eiwitten niet inzakken. Giet het beslag in de springvorm en bak de taart in circa 1/2 uur gaar in de voorverwarmde oven

Jaaps toetje

Je neemt mascarpone, die meng je met wat kwark en geklopte slagroom.
 Daar doorheen een beetje zoetstof.
 Jaap doet dat in een ring, met wat vruchtjes er doorheen.
 Dan haalt hij de ring weg....krijg je een mooi torentje op je bord.
 Kan ook zonder ring maar dan wordt het niet zo mooi.....(gaat eigenlijk toch om de smaak
 Op dat mooie torentje doet Jaap toefjes geklopte slagroom en wat toefjes om het geheel heen, met nog wat vruchtjes als je wilt..
 Daar overheen een beetje cacaopoeder.

Jam

0 gr mascarpone
 10 gr zure room
 1 theelepel geraspte sinaasappelschil
 2 druppels zoetstof
 1 druppel vanille extract
 eventueel enkele aardbeien

Roer de ingrediënten door elkaar, en besmeer een muffin of een sneetje vetbrood ermee. Eventueel garneren met wat aardbei.

Jam 2

Neem een maatkannetje van 1/2 liter, doe het helemaal vol met aardbeien of bramen en vul het daarna aan met water.
 Laat 4 blaadjes gelatine oplossen in koud water.
 Breng de aardbeien met water aan de kook en doe er 3/4 maatdopje natrena vloeibaar bij. Als het kookt nog 5 minuten laag zetten, daarna met staafmixer pureren en opgeloste gelatine erbij doen. Eerst een nacht in de ijskast laten opstijven.

Dit is niet geschikt voor inductie.

Japanse soep met ei

6 porties

250 g in dunne reepjes gesneden gaar kippenvlees of in kleine stukjes gesneden garnalen

10 grote champignons, in schijfjes gesneden

2 sjalotjes, fijngehakt

1 eetlepel sherry

4 eieren, losgeklopt

1 theelepel zout

71/2 dl runderbouillon

12 spinazie- of slablaadjes

Verwarm de oven voor op ISO oe.

Doe kippenvlees (of garnalen), champignons, sjalotjes en sherry bij elkaar. Verdeel dit mengsel over 6 kommetjes. Meng eieren, zout en bouillon, en verdeel dit mengsel over de 6 kommetjes. Dek ze daarna af met spinazie- of slablaadjes.

Zet de kommetjes in een wijde pan. Giet - voorzichtig - kokend water om de kommetjes, tot 1 cm onder de rand. Doe een deksel op de pan en zet hem 30 min. in de op ISO oe voorverwarmde oven, tot het mengsel in de kommetjes stevig is.

Koolhydraten 26 gram totaal.

AI's dit niet iets bijzonders is!

Eieren en kaas

De kunst van het 'omeletten bakken'

Er zijn in principe twee soorten omeletten - de gewone Franse omelet en de schuimomelet. Het verschil tussen deze twee ligt in de bereiding. Voor de gewone omelet klopt u het hele ei en verwarmt dit op het vuur. Bij de schuimomelet worden eiwit en eidooier gescheiden, vervolgens apart geklopt, dan weer luchtig bij elkaar gedaan en tenslotte óf op het vuur óf in de oven verwarmd.

Meer over de gewone omelet:

Breek de eieren in een kom en roer 30 sec. snel met een vork tot wit en dooier gemengd zijn. Verwarm een niet-ingevette koekenpan tot hij zeer heet is, doe er dan de boter in en draai de pan zo rond, dat de boter onmiddellijk smelt en bodem en zijkant invet. Als de schuimvorming vermindert, maar nog vóór de boter bruin is, de eieren toevoegen. Roer de eieren om met het platte eind van een vork, beweeg de pan vlug heen en weer om te voorkomen dat de eieren aan de bodem gaan vastzitten. Laat de nog vloeibare ei massa zich verspreiden, terwijl de pan nog steeds heen en weer bewogen wordt. Schep, als de eieren bijna helemaal stevig zijn, het eventuele vulsel op de helft van de omelet. Vouw de omelet dubbel, laat hem een ogenblik op de rand van de pan rusten en schuif hem dan op een verwarmde schotel. Gebruik voor een omelet van 2 tot 4 eieren een pan met een doorsnee van!: 20 cm. Gebruik voor een omelet van 4 tot 6 eieren een pan met een doorsnee van!: 25 cm.

Kaas met kip

6 porties
250 g champignons, in stukjes gesneden
8 eetlepels boter
1/8 liter slagroom
500 g gemalen Goudse kaas
1 theelepel kruidenzout
1/2 theelepel cayennepeper
6 stukken kipfilet
4 losgeklopte eieren
1 zakje 'Bacon Crisps', verkruimel
1 kopje droge witte wijn

Verwarm de oven voor op 160 oe.

Bak de champignons in de helft van de boter bruin en voeg er dan slagroom, kaas, zout en peper bij. Roer tot de kaas gesmolten is. Haal de pan van het vuur, laat de inhoud afkoelen en zet het vervolgens in de ijskast tot het mengsel stevig is, snijd er dan 12 gelijke stukken van. Leg in iedere kipfilet een stuk kaas, maak er een pakketje van en bind dat vast met een touwtje. Haal de pakketjes eerst door de losgeklopte eieren, vervolgens door de verkruimelde 'Bacon Crisps'. Bak de kippenrollen in de rest van de boter bruin, schep ze uit de pan en leg ze in een ovenschaal. Schenk de wijn om de kippenrollen en zet de schaal 45 'min. in de voorverwarmde oven; af en toe de kippenrollen met vocht overgieten.

Koolhydraten: 22 gram totaal.

Kaas omelet

2 porties
4 eieren
65 g geraspte Cheddar
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Volg het recept voor schuimomelet (zie Register). Voeg voordat u de omelet dubbelvouwt de geraspte Cheddar en de peterselie toe. Laat de omelet dubbelgevouwen nog 2 minuten bakken zodat de kaas kan smelten. Serveer de omelet heet.

Kaas-bacon muffins

6 porties
125 ml slagroom
3 eieren
60 gr proteïne poeder
50 gr reepjes bacon knapperig gebakken
1 mespunt zout
3/4 theelepel zwarte peper
50 gr parm. kaas

Mix ei, slagroom, poeder, zout, peper, bacon en kaas. Bak in muffinblik. 175 C 25 min. laat in oven afkoelen met deur op kier, heerlijk!! Laat voor zoete exempl. de kaas en bacon en zout eruit, voeg 1 tsp vanille en voor 2 eetl suiker zoetstof toe.

Kaasbal

Voorgerecht, 8 porties

Ingrediënten 300 gr belegen kaas (liefst belegen cheddardaas)
50 gr danish blue, verkruimeld
100 gr roomkaas
1/2 kopje gehakte walnoten

Bereidingswijze Breng de kaas op kamertemperatuur, en meng ze daarna met een mixer gedurende 3 minuten. Maak vervolgens van het kaasmengsel een bal en rol deze door de gehakte walnoten. Laat deze rol in de ijskast opstijven, totdat u hem wilt serveren.

Kaasballetjes

12 balletjes
3 eetlepels zachte boter
100 g smeerkaas op kamertemperatuur
2 theelepels slagroom
1/8 theelepel kruidenzout
1 kopje gehakte walnoten

Roer de boter, kaas, slagroom en het kruidenzout tot room. Vorm er balletjes van. Rol de balletjes door de gehakte walnoten en zet ze in de ijskast tot ze stevig zijn.

Koolhydraten: 23 gram totaal.

Kaasburgers

6 porties
1 kg tartaar
1 eetlepel gehakte bieslook
3/4 theelepel verkruimelde dragon
2 theelepels kruidenzout
1/2 kopje fijngehakte, verse peterselie
1/2 kopje gehakte sjalotjes
1 ei, losgeklopt
6 plakken Goudse kaas (of gruyère of danish blue of roquefort)
3 eetlepels boter, gesmolten

Meng tartaar, bieslook, dragon, zout, peterselie, sjalotjes en het ei goed door elkaar. Vorm er 12 gelijke ballen van, sla ze daarna iets plat, zodat ze op kleine pannenkoekjes lijken.

Leg de plakken kaas op 6 vleespannenkoekjes en daarop de andere 6 vleespannenkoekjes. Druk de randen stevig aan (de kaas mag er niet uitsteken). Besmeer de vleespannenkoekjes met de gesmolten

boter aan beide kanten en bak ze, eveneens aan beide kanten, bruin (slechts eenmaal keren).

Koolhydraten: 14 gram totaal.

Kaaschips

Plakjes kaas met de kaasschaaf afsnijden. Op een vel bakpapier of non-stick een minuut in de magnetron. Af laten koelen.

Kaaschips 2

vers geraspte) Parmezaanse kaas 6 el

Benodigdheden:

Bakpapier

Bereiden:

Warm de oven voor op 190°C. Teken 8 cirkels van 12 cm Ø op het bakpapier en leg deze op een bakplaat. Vul de cirkels gelijkmatig met de geraspte kaas. Zet ze ca. 15 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn. Let op dat ze niet te donker worden. Haal ze uit de oven en laat ze op de bakplaat afkoelen. Schep ze voorzichtig van het bakpapier met bv. een pannenkoekmes.

Kaascrackers

4 eetlepels gemalen Parmezaanse kaas.

2 eieren. 2 eetlepels roomboter.

1/2 kopje, in een vijzel gekneusde sesamzaadjes.

1 eetlepel slagroom.

Doe alle ingrediënten in een mengkom en mix tot alles goed vermengd is.

Smeer de bakplaat goed in met olie en spreid het mengsel dan over de bakplaat uit. Zet de plaat een 1/2 uur, tot het mengsel lichtbruin is, in de oven op 150 graden. Verdeel het baksel, als het is afgekoeld in 20 vierkantjes.

Gebruik de kaascrackers als snack of met een dipsaus.

Kaas-cROUTONS

plakken kaas

Bak de kaas op 200 C in oven of magnetron totdat het goudbruin kleurt. Laat afkoelen tot het hard is en breek in stukjes. Klaar!

Kaasdriedubbel

28 balletjes

75 g danish blue of roquefort

125 g smeerkaas

200 g Zwitserse kaas of jonge Goudse kaas, in plakken gesneden

Roer de danish blue (of roquefort) en de smeerkaas tot room. Spreid dit mengsel over de plakken kaas, rol de plakken op en steek ze vast met cocktailprikkers. Zet de kaasrolletjes in de ijskast, totdat ze stevig zijn, en snijd er dan rondjes van.

Koolhydraten: 7 gram totaal.

Kaas-eiersalade

2 personen
150 gram sla
2 gekookte eieren
blokjes kaas
3 eetlepels mayo

Snij de eieren in heel kleine stukjes, meng met mayo, schep dit door de sla en meng dan met kaasblokjes. Heerlijke combinatie!

Kaaskoekjes

150 gram oude geraspte kaas.
60 gram proteïnepoeder 95%
90 gram roomboter(ongezouten)
4 eetl heet water.

eventueel wat kruiden

Oven voorverwarmen op 170°C

Alle ingrediënten bij elkaar doen en goed kneden, het moet een grote bal worden boter moet je niet meer kunnen zien ik kneed altijd met handschoenen aan (wegwerp). Een grote worst maken en ong. 18 bolletjes of 2 maal 9 op het bakblik op een vetvrij bakpapier drukken. Dan met de bolle kant van een vork met heet waterplat maken krijg je ook mooie ribbels(het oog doet ook wat) ongeveer 7 cm breed moeten de koekjes worden.

Bakblik 1 richel boven het midden in de oven en dan ongeveer 15 min bakken moeten er mooi goudkleurig uitzien. Op een rooster af laten koelen.

Kaas-met -uientaart

8 porties
1 grote ui, fijngehakt
2 eetlepels boter
350 g geraspte kaas
 $\frac{1}{4}$ slagroom
1 ei plus 2 eidooiers
 $\frac{1}{2}$ theelepel kruidenzout paprikapoeder

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Fruit de ui in de boter. Beleg een Tefal taartvorm (of een taartvorm

die u met 'Cooky' heeft ingevet) met de helft van de kaas, daarop de helft van de gefruite ui, dan nog een laag kaas en daarop gefruite ui.

Maak een saus van slagroom, ei, eidooiers, zout en paprikapoeder. Giet deze saus over de lagen kaas en ui.

Zet de schotel 15 min. in de oven op 200 °C, temper de oventemperatuur tot 160 °C en laat de schotel nog een half uur in de oven staan.

Koolhydraten: 32 gram totaal.

Kaasomelet

2 porties
4 eieren
125 g geraspte oude kaas
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Volg het basisrecept voor een schuimomelet (zie index). Leg, voordat u de omelet dubbelvouwt de kaas en de peterselie op de helft van de omelet. Laat hem daarna nog 2 min. in de oven staan om de kaas te laten smelten. Dien de omelet zeer warm op.

Koolhydraten: 6 gram totaal.

Kaaspannenkoeken

6 porties

750 g kwark
6 eieren
3 eetlepels sojameel
3 eetlepels boter, gesmolten
1 theelepel Aromat
olie

Doe alle ingrediënten behalve de olie in de blender en klop er een glad beslag van. Laat een met olie ingevette koekenpan goed heet worden. Giet het beslag per eetlepel in de pan. Bak de pannenkoeken aan beide kanten bruin.

Kaaspannenkoekjes 2

6 porties
250 g cottage cheese
6 eieren
3 eetlepels sojameel
3 eetlepels gesmolten boter
1 theelepel kruidenzout olie

Doe alle ingrediënten, behalve de olie in een mixer. Mix tot het mengsel glad is. Verwarm een met olie ingevette koekenpan zeer heet. Schep het beslag met eetlepels in de koekenpan en laat het aan beide kanten bruin worden.

Dien de pannenkoekjes op met gekruide zwarte-bessenjam (zie index).

Koolhydraten: 22 gram totaal.

Kaassaus

18 eetlepels
1/2 kopje room
2/3 kopje water
350 g kaas, in dobbelsteentjes gesneden (b.v. jonge Goudse cheddar, of edammer kaas)
1 theelepel mosterd

I theelepel zout
 ½ theelepel paprikapoeder

Meng au-bain-marie alle ingrediënten voor de kaassaus. Verwarm langzaam en blijf roeren tot de saus glad is.

Koolhydraten 13 gram totaal.

Probeer deze saus bij 'Bloemkool in boter' en 'Florentijnse eieren

Kaassaus koud

30 gram verkruimelde (cheddar) kaas
 1 eetl. azijn
 60 ml. mayo
 125 ml. zure room
 beetje peper

Met keukenmachine of staafmixer de kaas, azijn en mayo fijn mengen, langzaam de room toevoegen en afmaken met peper naar smaak

Kaassoufflé

als hors d'oeuvres 8 porties
 als hoofdgerecht 4 porties

3 eetlepels boter
 1 eetlepel sojameel
 2 ½ dl slagroom
 ½ kopje water
 ½ theelepel kruidenzout
 snufje cayennepeper
 1 theelepel Franse mosterd
 ½ theelepel mosterdpoeder
 1 kopje gemalen gruyère
 ¾ kopje gemalen Parmezaanse kaas ½ rijpe camembert
 2 eetlepels zure room
 2 eetlepels sherry
 4 eidooiers
 6 eiwitten, op kamertemperatuur

Verwarm de oven voor op 190 °C. Bereid een souffléschotel als volgt: Bind een stuk vetvrij papier aan de bovenkant van de schotel (aan de buitenkant) met een touwtje vast. Het papier moet 6 cm breed zijn. Besmeer de schotel en het papier aan de binnenkant met boter of margarine.

Smelt de boter, haal vervolgens het pannetje van het vuur en klop de boter met een garde. Voeg het sojameel erbij en klop tot het een glad papje is. Voeg dan de slagroom en het water toe, nadat u de slagroom en het water samen bijna tot het kookpunt heeft verhit in een apart pannetje.

Doe zout, peper, Franse mosterd, mosterdpoeder en de kaassoorten (slechts de halve hoeveelheid Parmezaanse kaas) erbij en klop tot het mengsel glad is.

Voeg vervolgens de zure room en de sherry toe. Goed roeren. Dan één voor één de eidooiers.

Zet het mengsel weg. Klop de eiwitten stijf (niet droog). Lepel het kaasmengsel zo luchtig en voorzichtig mogelijk door de stijf geslagen eiwitten.

Schep het mengsel in de souffléschotel en strooi er de achtergehouden Parmezaanse kaas over.

Zet de schotel 1 uur in de voorverwarmde oven, tot de soufflé lichtbruin van kleur is en stevig aanvoelt wanneer u er op drukt. Dien de soufflé onmiddellijk op.

Koolhydraten: 23 gram totaal.

Kabeljauw met prei en roomsaus

2 personen
2 kabeljauwfilets
200 gram prei
1 ui
1 eetlepel kerrie
1 beker crème fraîche
eventueel geraspte kaas

Bak de ui heel even glazig, schenk de crème fraîche erbij en roer de kerrie erdoor. Maak in een ovenschaal een onderin een laag van de prei, leg de kabeljauwfilets erop en schenk de saus erover. Strooi de geraspte kaas erover.
Bak 20 minuten in de oven op 180 graden of 8-9 minuten in de magnetron.

Kalfskoteletten gevuld met paddestoelen

4 porties

4 kalfskoteletten (vraag de slager om het grootste stuk van het vlees in te snijden)
5 fijn gesnipperde sjalotten
900 g verse jonge spinazie
450 g champignonhoedjes in dunne plakjes
1/2 ons gedroogde porcini-paddestoelen (Italiaanse winkel)
1/8 l kippenbouillon
3 eetlepels boter
1/8 l witte wijn
2 eetlepels cognac
1 theelepel gemalen witte peper
1 theelepel zout 1/8 l slagroom
2 eetlepels olie

Verwarm de oven voor op 200 °C (stand 4).

Bak de sjalotten en champignonhoedjes in 1 eetlepel boter en 1 eetlepel olie goudbruin. Voeg de gehakte spinazie, witte peper en zout toe en laat koken tot de spinazie slap wordt. Schep dan alles uit de pan en laat het afkoelen.

Week de Porcini-paddestoelen in hete kippenbouillon terwijl u de vulling aanbrengt.

Vul de koteletten met het spinaziemengsel. Sluit de opening af met cocktailprikkers.

Verhit de overige boter en olie in de koekenpan en bak de gevulde koteletten aan beide kanten goed bruin. Leg ze daarna in een ovenschaal met deksel.

Meng de kippenbouillon met paddestoelen door de cognac, witte wijn en slagroom. Giet dit mengsel over de koteletten en zet de schotel 45 minuten tot 1 uur in de voorverwarmde oven. Keer de koteletten na een halfuur één keer om. Bestrooi ze met verse peper en dien op.

Kalfsoesters gevuld met paddestoelenmousse

4 porties

4 dunne lapjes kalfslendebiefstuk of kalfsbiefstuk van de haas
 225 g champignons
 1 fijngehakte ui
 1/4 l rode port
 110 g geraspte Parmezaanse kaas
 2 eieren, losgeklopt
 3 aparte eetlepels boter
 1 aubergine, geschild en in blokjes gesneden
 1 1/2 l goede kalfsbouillon
 1/4 l rode wijn
 fijn gesnipperde peterselie

Voor de puree:

Smelt de boter in een hete pan. Bak de uien tot ze zacht zijn, voeg dan de champignons toe en laat nog 5 minuten koken. Voeg de rode port toe en laat alles sudderen tot het meeste vocht verdampt is. Roer af en toe om aanbranden te voorkomen. Haal de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen. Pureer het geheel met een keukenmachine. Sla de kalfslapjes tot ze heel dun zijn. Leg een lepel van de puree op elk lapje en vouw het dubbel. Druk de randen stevig op elkaar. Wentel elk lapje eerst door het

losgeklopte ei en vervolgens door de Parmezaanse kaas en herhaal deze handeling.

Voor de saus:

Laat de kalfsbouillon en de rode wijn samen net zolang in open pan sudderen tot het tot 15 cl is ingekookt. Breng het op smaak met zout en peper. Als de saus te dun is kan deze met een mengsel van een beetje pijlwortel en water verdikt worden.

Voor de garnering:

Bak de aubergineblokjes in een beetje boter goudbruin.

Om te serveren:

Smelt een beetje boter in een braadpan en bak het kalfsvlees aan beide kanten goudbruin. Leg ze op een warme schaal en omring het met de saus. Verspreid de gebakken aubergine om het vlees heen en maak het af met een beetje peterselie.

Kalfsvlees gestoofd

6 porties

1 stengel bleekselderij, in blokjes gesneden | wortel, in blokjes gesneden

1 laurierblad

1 1/3 kg kalfsstoofvlees

2 dl witte wijn

450 g zilveruitjes

700 g champignonhoedjes, in plakjes gesneden

5 eierdooiers

1/4 l slagroom

zout naar smaak

Breng de eerste zeven ingrediënten langzaam aan de kook in een braadpan. Doe de deksel op de pan en laat het nog een half uur sudderen. Klop de eierdooiers met de slagroom in een kom door elkaar. Voeg druppelsgewijs en onder voortdurend roeren 1/4 l stoofvocht uit de pan toe. Roer dan het eiermengsel door de pan met vlees tot de saus dik wordt.

Kalfsvlees met avocado

4 porties

750 g kalfskoteletten

4 eetlepels boter

1 kopje kippenbouillon

4 à 5 druppels citroensap

2 theelepels fijngehakte peterselie zout naar smaak

100 g garnalen of 1 klein blikje $\frac{1}{2}$ avocado, in plakken gesneden

Snijd de koteletten op 2 of 3 plaatsen van de rand iets in, om te voorkomen dat ze opkrullen. Verwarm 3 eetlepels boter in een koekenpan en laat de koteletten hierin bruin worden. Haal ze uit de pan en houd ze warm. Schenk de bouillon in de koekenpan en laat de bouillon, onder voortdurend roeren, tot de helft inkoken.

Voeg dan het citroensap, de peterselie en het zout bij.

Bak de garnalen 4 à 5 min. in 1 eetlepel boter, onder voortdurend roeren. Lepel de bouillon over de koteletten, leg daarop de garnalen en garneer de koteletten met dunne plakjes avocado.

Koolhydraten: 13 gram totaal.

Karbonade-maaltijd

6 porties

12 varkenskarbonaadjes

zout en peper naar smaak

2 eetlepels plantaardige olie

2 eetlepels olijfolie

1 fijngehakte ui

1 teentje knoflook, uitgeperst

500 g champignons, in dunne plakjes gesneden

3 kopjes hete kippenbouillon

1 kopje droge, rode wijn

1 laurierblad

$\frac{1}{2}$ kopje zure room (naar keuze)

Verwarm de oven voor op 175 oe. Bestrooi de karbonaadjes met zout en peper en bak ze snel in de hete olie bruin. Haal ze uit de pan en houd ze warm.

Doe de olijfolie in de pan. Fruit ui, knoflook en champignons in de olijfolie tot de ui goudkleurig is. Schenk er dan de hete kippenbouillon en de rode wijn bij en voeg het laurierblad toe.

Laat dit alles 3 min. koken. Schik 6 karbonaden in een stoofpot en bedek deze met de helft van het groentemengsel (gebruik hiervoor een schuimspaan). Leg daarop de andere 6 karbonaadjes en de rest van het groenten mengsel. Doe een deksel op de stoofpot en zet de pot 1/2 uur in de voorverwarmde oven.

U kunt bij deze schotel eventueel zure room geven. Koolhydraten: 37 gram totaal.

Karbonaden in runderbouillon

4 porties

4 eetlepels spekvet

3 pond karbonaden

1 kopje gehakte ui

1/2 kopje gehakte selderij

3 teentjes knoflook

1/2 liter runderbouillon

zout en peper naar smaak

1/2 recept ijskoude mierikswortel-room (zie index)

Verwarm het vet in een zware koekenpan en laat hierin de karbonaden aan alle kanten bruin worden. Haal het vlees uit de pan en houd het warm. Fruit de ui en de selderij in hetzelfde vet tot de ui goudkleurig is. Voeg de knoflook toe en verwarm het nog 2 min. Leg de karbonaden terug in de pan en schenk de bouillon erover. Bestrooi met zout en peper. Laat het vlees een uurtje sudderen tot het gemakkelijk van het bot loslaat. Serveer het vlees op een schaal met de mierikswortel-room. Dien de bouillon apart op. (Wanneer u liever het vlees in de bouillon opdient, kunt u de mierikswortel-room beter eerst smelten).

Koolhydraten: 24 gram totaal.

Kerrie-kip

6 porties

1 grote, gehakte ui

2 eetlepels olie

1 kg gaar kippenvlees, in dobbelsteentjes gesneden

1 kopje kokend water

1 tablet kippenbouillon

$\frac{1}{2}$ theelepel kerriepoeder

slablaadjes

Fruit in een grote koekenpan de gehakte ui in de olie lichtbruin. Voeg het kippenvlees erbij. Meng water en bouillontablet en giet dit ook in de koekenpan. Strooi de kerriepoeder erover en laat alles 10 min. sudderen. Dien de kerrie-kip op, op blaadjes sla.

Koolhydraten: 16 gram totaal.

U kunt dit gerecht ook heel goed van restjes kip of restjes ham maken.

Kerrie-komijn-saus

4 kopjes (= $\frac{1}{2}$ liter)

2 kopjes mayonaise

1 kopje water

1 kopje room

1 theelepel kerriepoeder (of naar smaak)

1 theelepel komijn (of naar smaak)

$\frac{1}{2}$ theelepel cayenne

Verwarm alle ingrediënten in een steelpan en roer tot de saus glad is. Proef de saus af en voeg er zo nodig nog wat kerriepoeder of komijn aan toe.

Koolhydraten 11 gram totaal.

Kip "nuggets"

een half kipfiletje pureeren

daarbij een eetlepel monchou

1 ei

wat jonge kaas (ongeveer een plak van een centimeter)

1 eetlepel lijnzaad (hoeft niet hoor)

en kruiden naar smaak toevoegen (mag best veel)

alles pureren en klaar.

In olijfolie kleine hoopjes leggen en bakken tot dat ze bruin zijn..jammie jammie. Door de kaas krijgen ze een heerlijk krokant korstje.....

Kip a la coq au vin

8 porties
 4 dikke plakken bacon
 7 eetlepels boter
 1500 g kip, in stukken gesneden
 1 theelepel kruidenzout
 $\frac{1}{2}$ kopje cognac
 2 glazen droge rode wijn
 2 bouillonblokjes, in $\frac{1}{4}$ liter water opgelost
 $\frac{1}{4}$ theelepel knoflookpoeder
 $\frac{1}{4}$ theelepel tijm
 1 laurierblad
 4 in plakken gesneden uien
 500 g champignons
 gehakte bieslook

Snijd de bacon in stukjes en bak deze in de 4 eetlepels boter tot ze bruin zijn, haal ze uit de pan en bewaar ze.

Spoel de stukken kip goed en droog ze daarna af. Bestrooi de stukken met zout en bak ze in het vet van de bacon met de boter bruin. Doe de bacon terug in de pan, leg er een deksel op en laat het 10 min. pruttelen.

Verwarm de cognac in een klein pannetje en giet hem vervolgens over de kip. Voeg wijn, bouillon, knoflookpoeder en tijm bij. Stop het laurierblad tussen de kip, doe het deksel op de pan en laat het geheel 45 min. sudderen. Haal de stukken kip uit de pan en houd ze warm. Kook het achtergebleven kookvocht in tot de helft.

Fruit de ui en de champignons in 3 eetlepels boter totdat de plakken ui goudkleurig zijn.

Leg de kip terug in de pan met de ui en de champignons er omheen. Laat alles nog 5 min. sudderen. Garneer de schotel met fijngehakte bieslook. De coq au vin is nu klaar om opgediend te worden. Koolhydraten: 59 gram totaal.

Kip à la firenze

4 porties
 4 kipfilets
 2 losgeklopte eieren
 $\frac{1}{2}$ zakje verkruimelde 'Bacon Crisps'
 3 eetlepels boter
 1 kopje droge witte wijn
 2 kopjes kippe- of runderbouillon
 1 teentje knoflook, uitgeperst

snuf majoraan (marjolein)
 snufje basilicum
 2/3 kopje room
 250 g spinazie, gekookt*
 ½ kopje gemalen Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Haal de kipfilets eerst door de eieren, vervolgens door de verkruimelde 'Bacon Crisps'. Bak de kip in de boter bruin (slechts één keer omdraaien). Draai het vuur laag, voeg de wijn toe en laat de kip sudderen tot de wijn bijna verdampt is. Haal de pan van het vuur.

Meng bouillon, knoflook, majoraan, basilicum en de room tot een saus. Bedek de bodem van een stoofpan met de helft van de spinazie, daarop de kipfilets, en dan de rest van de spinazie.

Giet de saus hierover en bestrooi met Parmezaanse kaas. Zet de stoofpan een half uur in de voorverwarmde oven. Koolhydraten: 19 gram totaal.

Spinazie koken: Was de spinazie tot het zand eruit is. Doe de groente in een pan met een bodem water. Zachtjes koken (15 min.) tot het gaar is. Laat de spinazie heel goed uitlekken. Niet te lang laten koken!

Kip caccia tora

8 porties
 5 pond kip, in stukken gehakt
 1 dl olijfolie
 4 eetlepels boter
 1 grote gehakte ui
 1 klein blikje champignons
 3 teentjes knoflook
 2 dl droge, witte wijn
 2 laurierblaadjes
 1 theelepel basilicum
 112 theelepel versgemalen peper 5 eetlepels tomatenpuree zout naar smaak
 2 eetlepels cognac

Bak de stukken kip in de olie bruin. Verwarm de boter in een koekenpan en fruit de ui in de boter lichtbruin. Giet het vocht van de champignons (maar bewaar het vocht) en voeg deze, samen met het knoflook bij de gefruite ui. Laat dit 4 min. bakken. Lepel het champignon-ui-mengsel over de stukken kip en giet er de wijn bij. Voeg laurierblaadjes, basilicum en peper bij. Laat alles ongeveer 8 min. sudderen, zonder deksel. Roer er de tomatenpuree en het champignonvocht door. Proef af met zout. Laat de kip nog 20 min. sudderen (nog steeds zonder deksel), giet de cognac erbij en dien de kip onmiddellijk op.

Koolhydraten: 25 gram totaal.

Kip cacciatore

8 porties

2 1/4 kg kip in stukken
1/8 l olijfolie
1 klontje boter
1 grote fijngehakte ui
450 g champignonhoedjes in dunne plakjes
4 teentjes knoflook
1/4 l witte wijn
2 laurierblaadjes
2 theelepels oregano
1 theelepel vers gemalen peper
3 eetlepels cognac
150 g tomaten
zout naar smaak

Week de tomaten in heet water.

Bak de kip in half olijfolie, half boter aan alle kanten goudbruin. Zet de kip apart.

Verhit de overgebleven olie en boter in een steelpan en bak de uien lichtbruin. Voeg champignons en knoflook toe. Blijf bakken tot de champignons zacht zijn.

Doe de kip braadpan en giet het mengsel van uien en champignons er over heen. Giet de wijn erbij en voeg de klein gesneden tomaten en andere ingrediënten toe. Laat 30 minuten sudderen met het deksel half op de pan, totdat de kip helemaal gaar is.

Kip curry

4 porties

1 kip, in 8-10 stukken gesneden
2 fijn gesnipperde uien
3 fijn gesnipperde teentjes knoflook
1 eetlepel koenjit
1 eetlepel komijn
1 eetlepel fijngemalen gember
1 eetlepel chilipoeder
4 eetlepels boter
1/4 l slagroom
1/4 l heet water
zout naar smaak

Bak de stukken kip goudbruin in de boter. Haal ze uit de pan. Bak de uien, knoflook en alle kruiden 2 tot 3 minuten al roerend lichtbruin. Doe de kip terug in de pan. Voeg 1/4 l water en 1/4 l slagroom toe. Laat alles sudderen totdat de kip zacht is en het vocht tot de helft is ingekookt. Ter afwisseling kunt u kip vervangen door lamsvlees.

Kip in boursin

1 Kipfilet
100 gr champignons
peper, zout
olie
1/2 pakje Boursin met knoflook.

Snij de kipfilet in smalle reepjes en halveer deze. Bak ze bruin in de olie en bestrooi ze met peper en zout. Voeg de gewassen en in plakjes gesneden champignons toe, en bak ze ook bruin. Tot slot de Boursin langzaam laten smelten bij de kip. Even doorroeren, erg lekker met sla.

Kip in roomsaus

60 ml. olijfolie
2 grote tenen knoflook
6 kipfilets
1 theel. zout
0,5 theel. peper
250 ml. kippenbouillon of water
1 theel. mosterd
150 ml. zure room
2 theel. fijngehakte peterselie
25 gram bosuitjes fijngehakt

Verwarm de olie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak hierin de knoflook ca. 3 min.

Bestrooi de kipfilets met zout en peper Voeg de files toe en bak ze ca. 6 minuten per kant tot ze lichtbruin en gaar zijn.

Voeg de peterselie en de bosuitjes toe en laat nog 2 min. bakken

Haal de pan van het vuur

Haal de files uit de pan en houdt ze warm

Haal de knoflook uit de pan en snij ze in dunne reepjes

Schenk de bouillon of het water in de pan en maak het aanbaksel los. Voeg mosterd en room toe.

Schenk over de filets wat saus en strooi er de knoflook over.

Kip met amandelen

8 porties
250 g champignons, in dunne plakjes gesneden
1 groene paprika, in stukjes gesneden
100 g boter
 $\frac{1}{2}$ theelepel kruidenzout
1 kg kippenvlees, in dobbelsteentjes gesneden
1 kopje droge witte wijn
 $\frac{1}{2}$ liter slagroom

2 eidooiers, losgeklopt
 nootmuskaat
 6 dunne plakken gruyère
 gehakte amandelen $\frac{1}{2}$ kopje

Bak de champignons en de paprika in de boter tot ze zacht zijn.
 Strooi er zout over en voeg de kip erbij.

Giet al roerend de wijn erbij en laat deze tot de helft inkoken.

Voeg nu de slagroom toe en verwarm het mengsel tot het bijna gaat koken, dus niet laten koken! Klop er de eidooiers door en verwarm het kipmengsel, onder voortdurend roeren, tot het dik begint te worden (5 min.). Proef af met zout en nootmuskaat.

Breng het kipmengsel over in een ovenschaal. Bedek het met de kaas en strooi er de gehakte amandelen over.

Zet de schaal onder de grill tot de kaas gesmolten is.

Koolhydraten: 44 gram totaal.

En de volgende dag smaakt het nóg lekkerder!

Kip met citroen

4 porties
 1 kip, in stukken gehakt
 $\frac{1}{2}$ theelepel oregano
 $\frac{1}{4}$ theelepel knoflookpoeder
 50 g boter
 zout en peper
 sap van 2 citroenen (6 à 8 eetlepels sap) I

Verwarm de oven voor op 200 oe.

Bestrooi de kip met oregano en knoflookpoeder. Smelt de boter in een braad- of stoofpan.

Rol de stukken kip door de boter en bestrooi ze met zout en peper.

Braad de kip in de voorverwarmde oven, zonder deksel, aan alle kanten bruin (ongeveer 1 uur). Temper de oven temperatuur tot 150 °C en laat de stukken kip gaar worden. Schenk dan het citroensap over de kip, doe een deksel op de pan, draai de oven uit en laat alles nog een kwartiertje in de oven staan.

Leg de stukken kip op een schaal en dien onmiddellijk op.

Koolhydraten: 9 gram totaal.

Verrukkelijk, vooral met een salade!

Kip met okra en pinda's

4 porties
 1 grote kip
 3 wortels
 2 preien
 1 hele ui
 zout naar smaak

225 g kleine okra's
225 g pinda 's
1 eetlepel tomatenpuree (ongezoet)
1 flinke klont boter
1 eetlepel fijngehakte verse peterselie

Doe de eerste 5 ingrediënten samen in een pan. Zet het geheel net onder water en laat 45 minuten sudderen. Haal de kip uit de bouillon en laat hem afkoelen. Pluk het vlees vervolgens van het karkas en snijd het vlees in stukjes.

Verhit de boter in een braadpan totdat de schuim is verdwenen. Zet het vuur lager. Doe de stukjes kip, de okra, de tomatenpuree en de pinda's in de pan en bak ze onder regelmatig omscheppen zachtjes goudbruin. Bestrooi het gerecht met peterselie en dien het op.

Kip met paprika

8 porties

1 1/2 kg kip in stukken
1 klontje boter
4 eetlepels plantaardige olie
3 grote fijngehakte uien
4 teentjes fijngehakte knoflook
1 grote of 2 kleine paprika's, klein gesneden
1/2 dl kippenbouillon
1/4 l witte wijn
1/2 l zure room

Verwarm de oven voor op 200 C (stand 4).

Bak de stukken kip in de braadpan in een mengsel van olie en boter totdat

ze aan alle kanten goudbruin zijn. Haal ze uit de pan en zet ze apart.

Doe de uien en knoflook in de pan en bak ze goudbruin. Voeg de paprika,

kippenbouillon, wijn en zure room toe en laat alles 10 minuten zachtjes sudderen.

Doe de kip in een ovenschaal en giet de saus erover. Zet de schaal met een

deksel erop 45 minuten in de voorverwarmde oven, of net zolang tot de kip goed gaar is.

Kip met saus

4 porties

3 pond in stukken gesneden kip zout
 4 eetlepels olie
 250 g champignons
 2 eetlepels zeer fijngehakte ui
 2 eetlepels tomatensaus
 2 theelepels citroensap
 1 kop witte wijn

Bestrooi de stukken kip met zout.

Verhit de olie in een braadpan en bak de kip hierin aan alle kanten bruin. Haal ze uit de pan en houd ze warm.

Bak de champignons en de ui, totdat de ui zacht is, voeg er tomatensaus, citroensap en wijn bij. Breng dit alles onder voortdurend roeren aan de kook.

Giet de saus over de kip.

Koolhydraten: 21 gram totaal.

Kip met spinazie Hemels..

250 gr, verse spinazie, gewassen zonder steeltjes
 3 eetl. olijfolie
 12 asperges in kleine stukjes
 4 kipfilets in reepjes van 2,5 cm bij 7,5
 1 teen geperste knoflook
 175 gr, champignons in plakjes
 250 ml. zure room

Warm de oven voor op 175 gr.

Stoom de spinazie tot ze geslonken is. Giet af en snij klein.

Hou de spinazie warm

Verwarm 2 eetl. olie in een ruime koekenpan en bak op middelvuur de asperges in 2 min. gaar

Haal de asperges uit de pan en verdeel ze over de spinazie.

Houd warm

Verwarm 1 eetl. olie en bak de kippenreepjes en de knoflook bruin. Voeg de champignons toe en bak alles zacht en gaar.

Haal de pan van het vuur. Schep met schuimspaan de kip en champignons bij de spinazie en asperges.

Meng in een bakje 1 eetl. van de afgekoelde olie uit de koekenpan met de zure room. Voeg dan beetje bij beetje de rest van de olie en het aanbaksel toe en meng goed.

Schenk het roommengsel over de kip en bak het geheel gedurende 30 minuten.

Kip met tonijn

4 personen
 2 pakjes kip of kalkoenfilet (in plakjes dus bij het beleg) (0 kh)
 1 blikje tonijn (0)

1 tl citroensap (≈ 1 kh voor de zekerheid)
 4 tot 5 el mayo (Zaanse, dus 1,4 kh)
 1 el slagroom (3 kh)
 1 eetlepel kappertjes (≈ 2 voor de zekerheid)

Laat de tonijn uitlekken en pureer in de keukenmachine. Meng de citroen, slagroom en mayo er door. Peper en zout er door naar smaak, niet teveel zout i.v.m. de kappertjes. Verdeel plakjes kipfilet over de borden en schep de tonijnmayo er over. Kappertjes er over strooien.
 Je kan de kipfilet ook vervangen door Fricandeau, dan heb je de echte Vitello Tonnato!

Kip nuggets

een half kipfiletje pureren
 daarbij een eetlepel monchou
 1 ei
 wat jonge kaas (ongeveer een plak van een centimeter)
 1 eetlepel lijnzaad (hoeft niet hoor)
 en kruiden naar smaak toevoegen (mag best veel)
 alles pureren en klaar.
 Even laten opstijven in de koelkast

In olijfolie kleine hoopjes leggen en bakken tot dat ze bruin zijn..jammie jammie. Door de kaas krijgen ze een heerlijk krokant korstje.....

Kip Qoc o Vin

6 porties

2 kg kip, in stukken gehakt
 125 g spekblokjes
 1 klontje boter
 1/4 l wijn
 1/4 l kippenbouillon
 3 teentjes knoflook
 1 laurierblad
 2 grote uien, fijngehakt
 500 g champignonhoedjes, in plakjes gesneden
 zout naar smaak

Bak de spekblokjes goudbruin in de boter. Haal uit de pan en zet aan de kant.

Spoel de kip af en dep goed droog. Bak de kip bruin in het vet van het spek, haal het daarna uit de pan en zet het aan de kant.

Bak de uien en champignons. Doe de kip en het spek terug in de pan. Voeg

kippenbouillon, knoflook, wijn en laurierblad toe. Laat dit 40 minuten tot

1 uur sudderen in open pan. Voeg zout naar smaak toe.

Kip Thaise gemarineerde

3 eetl. olijfolie

1 eetl. sojasaus of ketjapsaus

3 tenen fijngehakte knoflook

1 eetl. geraspte verse gemberwortel

1` eetl. kerriepoeder

1 theel. gemalen koriander

1 theel. gemalen koenjit (geelwortel)

1 theel. gemalen komijn

1 klein gedroogd chilipepertje verkruimeld

zout en peper naar smaak

1 kg. kipfilet

meng alle ingrediënten

Snij de kip in stukken en leg ze 1 nacht in de marinade (koelkast)

Verwarm de oven op 225 graden, bedek bakplaat met alu-folie en bak de kippenstukjes in 4 tot 6 minuten gaar

Kipblokjes met spek

250 g gerookte kipfilet

150 g plakjes gerookte ontbijtspek

2 eetl. zonnebloemolie

Snij de kipfilet in blokjes. Rol om elk kipblokje een plakje spek en zet dat vast met een cocktailprikker.

Verhit de olie in een koekenpan. Leg de kiprolletjes in de pan en bak het spek knapperig en lichtbruin. Draai de rolletjes tijdens het bakken regelmatig om. Laat de rolletjes even uitlekken op keukenpapier. Is heel lekker op je salade en ook als hapje.

Kipcroquetten

2 porties

3 kopjes gemalen kippenvlees

2 eiwitten

$\frac{1}{4}$ theelepel kipkruiden

snufje zout

frituurvet of -olie

2 eetlepels fijngehakte ui

4 fijngehakte, grote champignons

1 eetlepel olie of boter snel-roomsaus (zie index)

Verwarm de oven voor op 185 oe.

Meng kippenvlees, eiwitten, kipkruiden en zout. Vorm van het mengsel croquetten van 2 1/2 cm dik en 7Y2 cm lang. Bak de croquetten in het frituurvet knapperig.

Fruit de ui en de champignons in de olie lichtbruin. Maak de saus. Doe de champignons en de ui over in een ovenschaal, leg er de kipcroquetten op en schenk de saus eroverheen.

Zet de schaal 8 à JO min. in de voorverwarmde oven tot de kipcroquetten door en door warm zijn.

De schotel ziet er nog fraaier uit, als u plakken hardgekookt ei tussen de croquetten legt, dan de saus erover schenkt en met paprikapoeder bestrooit.

Koolhydraten: 5 gram totaal.

Kippenlevertjes salade

80 ml. crème fraîche
1 theel. mosterd
zout en peper naar smaak
250 gram kippenlevertjes
90 gram ijsbergsla
1 hard gekookt ei

Meng in een koekenpan de crème fraîche met de mosterd zout en peper. Verwarm het mengsel en breng het zachtjes aan de kook. Kook het mengsel met 1 derde in.

Voeg de levertjes toe en meng voorzichtig door de room.

Zet het vuur lager en laar het even koken tot de room aan de levertjes gaat kleven en ze gaar zijn. Draai de levertjes regelmatig om.

Haal de pan van het vuur en laat iets afkoelen

Schep de nog warme levertjes met de room door de sla en meng er een KH-arme dressing over naar smaak

Strooi het gehakte ei erover

Kippenlevertjes met gesmoorde rozijnen

4 porties

Voor de kippenlevers:

1 eetlepel boter
250 g warme geklaarde boter
250 g kippenlevers
1 heel bolletje gepelde knoflook (circa 8 teentjes)
1 ui in schijfjes
1/4 l rode port
1/4 l cognac of brandy
10 dunne plakjes bacon
1 mespunt nootmuskaat
1 mespunt kaneel

1 laurierblad

1 takje tijm

Voor de gesmoorde rozijnen:

110 g grote, gele rozijnen (Sultana's)

2 theezakjes

1 eetlepel Grand Marnier

1/2 theelepel sinaasappelschil

Het bereiden van de kippenlevers:

Doe de rauwe kippenlevers met de gepelde knoflook in een kom en dek die af met plasticfolie. Laat ze vlak naast het fornuis langzaam op temperatuur komen.

Bekleed intussen een ovenschaaltje met de plakjes bacon.

Doe de eetlepel boter in een hete koekenpan. Voeg de schijfjes ui toe en bak ze gaar. Voeg port, cognac, laurierblad en tijm toe en laat het geheel in de open pan sudderen totdat het vocht tot 1/3 is ingekookt. Giet het vocht over de inmiddels warme kippenlevers met knoflook.

Pureer de kippenlevers en het vocht met de keukenmachine.

Voeg tijdens het pureeren geleidelijk de warme geklaarde boter toe. Het is belangrijk dat dit geleidelijk gebeurt, anders gaat het mengsel klonteren.

Voeg vervolgens nootmuskaat en kaneel toe. Wrijf het mengsel door een fijne zeef.

Doe het mengsel nu in de beklede ovenschaal. Bedek de bovenkant met plakjes bacon en sluit dan de schaal af met aluminiumfolie. Zet de schaal in een braadslede met water (au-bain-marie) en zet dit 1 uur in de oven op de laagste stand.

Haal het uit de oven als het gaar is en laat de parfait 24 uur afkoelen. Snijd de parfait in plakjes en serveer met een mengsel van slablaadjes en gesmoorde rozijnen.

Het bereiden van de gesmoorde rozijnen:

Laat de rozijnen weken in 1/2 l heet water met de theezakjes en sinaasappelschil. Laat de thee afkoelen, voeg dan een eetlepel Grand Marnier toe. De rozijnen kunnen zowel warm als koud bij de parfait worden geserveerd.

De rozijnen kunnen worden vervangen door 30 g in dunne reepjes gesneden prei, gebakken in boter en gekruid met zwarte peper

Kippenlever paté

3 a 4 eetl. olijfolie

1 teen knoflook fijngehakt

15 gram fijngesneden bleekselderij
 1 pond kippenlevertjes
 0,5 theel. zout
 snufje cayennepeper
 0,5 theel. nootmuskaat
 0,5 theel. kruidnagel
 2 eetl. sojasaus

Verhit op middelhoog vuur de olijfolie, en bak hierin de knoflook en de bleekselderij tot ze zacht worden
 Voeg de kippenlevertjes toe en bak tot ze gaar zijn.
 Verwijder het bakvocht en laat ze afkoelen
 Pureer de levertjes en de andere ingrediënten met staafmixer of keukenmachine fijn. Voeg eventueel nog 1 eetl. olijfolie toe
 In Koelkast goed koud laten worden

Kippenborst gevuld met olijven

2 personen
 2 kipfilets (à 125 gram),
 2 eetlepels olie,
 Vulling
 50 gram zwarte olijven zonder pit
 1 teentje knoflook
 10 basilicum blaadjes
 peper,
 zout

 Verwarm de oven voor op 200°C.
 Pureer in de keukenmachine of met de staafmixer de ingrediënten voor de vulling.
 Maak met een scherp mes in elke kipfilet 4 diepe inkepingen en druk daar de vulling (de olijvenpuree) in.
 Verhit in de braadpan de olie en bak de filets aan beide zijden bruin. Doe de filets zo nodig over in een ovenschaal en maak deze in ongeveer 8-10 minuten gaar.

Kippetjes voor fijnproevers

6 porties
 150 g boter
 11/2 kopje witte port
 3 eetlepels dragon (blaadjes)
 6 ontvelde teentjes knoflook I / 2 theelepel zout
 3/4 theelepel peper
 6 kippetjes van ongeveer 500 g knoflookpoeder

Verwarm de oven voor op 200 oe. Smelt de boter in een steelpan en voeg daarbij de port en 1 eetlepel dragon. Stop in ieder kippetje 1 teentje knoflook, 1 theelepel dragon, $\frac{1}{4}$ theelepel zout en 1/2 theelepel peper. Bestrooi ze aan de buitenkant royaal met knoflookpoeder. Giet de portsaus over de kippetjes en braad ze in een grote, wijde pan ongeveer een uur, tot ze bruin zijn en de botjes los zitten. Wel regelmatig met de saus begieten.

Koolhydraten: 9 gram totaal.

Kip-Rundvlees salade

125 ml. mayo
 1 theel. citroensap
 2 eetl. kerriepoeder
 225 gr. gare kip in kleine stukjes
 225 gr. rundvlees in kleine blokjes
 10 gram bleekselderij
 25 gram gare sperzieboontjes in stukjes
 15 gram gare bloemkool in kleine roosjes
 2 hardgekookte eieren

Meng de mayo met de ingrediënten behalve de eieren.

Zet minimaal 1 uur in de ijskast

Serveer de salade met de gehalveerde eieren op een bedje van sla

Kipsalade

5 porties
 2 kopjes in dobbelsteentjes gesneden, gekookte kip.
 1 kopje in dobbelsteentjes gesneden bleekselderij.
 1/2 kopje mayo.
 1/2 kopje zure room.
 1/2 kopje walnoten.
 zout naar smaak.
 1 hardgekookt ei, voor garnering.
 Meng alles door elkaar en zet de salade weg in de koelkast.

Kipsalade 2

6 porties
 2 grote gekookte kipfilets
 2 grote kleingesneden augurken
 3 hardgekookte kleingesneden eieren
 3 sjalotten, geschild, gewassen en fijngehakt
 1/2 theelepel vers gemalen peper
 8 cl suikervrije mayonaise
 8 cl zure room
 2 eetlepels afgegoten kappertjes
 3 eetlepels verse fijngehakte dille
 75 g halve pecannoten

Snijdt het kippenvlees in reepjes. Roer alle andere ingrediënten door elkaar. Voeg het kippenvlees toe en schep nogmaals goed om.

Knapperige kip reepjes

2 eetl. azijn
1 theel. mosterd
60 ml. olijfolie
750 gr. kipfilet in reepjes van 2,5 cm
zout en peper naar smaak
2 eieren, losgeklopt
andijviesla (krulandijvie)

Meng in een kommetje de azijn, mosterd en 2 eetl. olijfolie
bestrooi de kip met zout en peper
Doopt elk reepje in de losgeklopte eieren
Verwarm de rest van de olie op middelhoog vuur in een ruime
koekenpan
Bak hierin de kipreepjes ca. 5 min.
Verdeel de andijviesla over borden en leg de kipreepjes erop.
Besprenkel met de dressing

Knolselderij salade

2 porties
7 selderijknol
2 eetlepels zure room
2 eetlepels suikervrije mayonaise
1 theelepel sojasaus

Rasp de knolselderij. Vermeng die met de overige ingrediënten.
Roer alles goed door elkaar en serveer de salade.

Knolselderijtaartje

knolselderij op je eigen manier schoonmaken en bereiden, lang
laten uitlekken, pureren en 1 ons oude kaas doorroeren, wat
uitgebakken spekjes erdoor, op smaak maken met peper en zout
en 1 ei om het een beetje te binden als het warm is. Nu is het een
kleffe boel. In siliconen 12 muffinvorm doen, geraspte kaas er
over strooien (met de hand, dat richt beter) en dan 20 min. in een
hete oven. 1 opeten, 1 in de koelkast voor morgen en de rest in de
vriezer en dan 1 per dag in de magnetron.

Koekjes 1

50 gr gemalen lijnzaad
1 eetlepel sojameel (heb geen proteïnepoeder dus misschien kan
dat ook)
50 gr boter
2 maatdopjes zoetstof (vloeibaar)
1/2 geklutst ei
10 a 15 gr koekkruiden (of naar smaak)
evt. wat lijnzaadjes los

halve eetlepel cacao

Koekjes 2

40 gram amandelmeel (2 kh)
 40 gram proteïnepoeder
 60 gram roomboter
 1 ei (1 kh)
 1 theelepel wijnsteenbakpoeder
 vanille-essence
 zoetstof naar smaak
 speculaaskruiden naar smaak
 Alles goed door elkaar mengen en kleine bergjes op een vel bakpapier op de ovenplaat leggen (ca. 15 st.). Beetje platdrukken.
 Bakken op 125 graden, 20 minuten.

Koekjes a la Maan

4 grote eieren klutsen (of 5 kleine)
 200 gram amandelmeel er door mixen.
 voor 200 gr suiker aan natrena (dopje) er door mixen
 60 gr gesmolten roomboter/kokosvet er door mixen
 Een paar druppels amandelessence er door doen
 voor 250 gr meel, bakpoeder er bij doen (half zakje) op de hoogste stand mixen en in muffin vormpjes (of papieren dingetjes) scheppen.

Op ~175 graden in 20 min gaar bakken.

Ook lekker met cacao, vanille, sinaasappelschilletjes.

Zeer geschikt als bodem voor taart. Of in een ronde vorm gebakken, met cacao. Doorsnijden, suikervrije jam er op en slagroom. afstrijken met chocolade.

koekjes appel Jessie

van de appel-boterkoek...

320 gr. amandelmeel
 250 gr. roomboter op kamertemp.
 snufje zout
 zoetstof naar smaak
 4 grote appels
 1 el kaneel
 2,5dl.appelsap
 1 zakje taartgelei
 rechthoekige ovenschaal of bakblik

verwarm de oven voor op 175 gr.
 meng boter, amandelmeel, zoetstof en zout tot een soepele bal
 verdeel het deeg over de bodem van de schaal.
 Leg de appelschijfjes er dakpansgewijs over heen..bestrooi de appel laag met de kaneel..
 bak de koek in 30 min gaar.
 de koek is goed, als de randen mooi bruin zijn..
 bereid de gelei van appelsap en taartgelei en giet deze over de iets afgekoelde appelkoek

Koekjes van Jessie

1/2 pakje boter
zoetstof naar smaak
1 ei
125 gr. gemengde notenpasta
snufje zout
1/2 theelepel bakpoeder
75 gram proteïnepoeder

Mix de boter romig en luchtig met de zoetstof en het ei. Roer de notenpasta, het zout en het bakpoeder erdoor. Goed roeren tot het een egaal beslag is..daarna het proteïnepoeder erdoor scheppen..op een beboterde bakplaat uitspreiden..eventueel bekleed met bakpapier. Bak op 180 graden 12 minuten. Af laten koelen en in blokken snijden.

Kokosbroodjes

250 g kokos
80 g zachte roomboter
5 eieren
1 theelepel zuiveringszout (wijnsteenpoeder)
beetje zout

Meng de ingrediënten tot een vaste massa en draai er plusminus 18 balletjes van. Verwarm de oven tot 200 graden Celsius. Gebruik bakpapier en druk de balletjes plat tot ongeveer 1,5 cm dikte. Bak zo'n 20 minuten (tot ze mooi goudgeel zijn).

Eet met bijvoorbeeld boter en/of kaas. Blijven lang vers in trommel.

Kokosmakronen

ca. 100 gram geraspte kokos, 2 eieren, half dopje vanille essence, 5 ml natrena (staat erop), een stukje zachte boter, een schepje proteïne poeder (schepje zit erin) en een heel klein beetje bakpoeder (uit een kleine zakje van Baukje). drupje water

Alles goed doorroeren en in je hand kleine hoopjes maken en op bakpapier op een bakplaatje leggen.

Beetje platdrukken met een vork (ook ff dwars, krijg je leuke ruitjes en later puntjes erop) en dan in de voorverwarmde oven op 180 gr. zo'n 20 minuten. Als ze tegen elkaar zijn aangelopen, kun je ze gemakkelijk losbreken als ze zijn afgekoeld.

Komkommer in zure room

4 porties

1 grote komkommer, in dunne plakjes gesneden
1/2 theelepel zout
1/8 l zure room
zoetstof ter waarde van 1/4 theelepel suiker
1 eetlepel azijn
1/2 theelepel dille

Doe de komkommer in een ondiepe schaal en bestrooi hem met zout. Laat het 1/2 uur rusten. Giet het overgebleven vocht af.

Voeg de overige ingrediënten toe. Meng alles goed door elkaar.
Zet de salade in de koelkast.

Komkommers anders

4 porties
4 geschilde komkommers
I/2 eetlepel kruidenzout
 $\frac{1}{2}$ eetlepel dragonazijn
50 g boter, gesmolten
I eetlepel gehakte dille
1 eetlepel gehakte bieslook
1 eetlepel gehakte ui
 $\frac{1}{2}$ kopje slagroom
2 eetlepels fijngesneden peterselie geraspte Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 180 oe.

Haal de zaadlijsten uit de komkommers en snijd ze in blokjes.
Voeg er zout en azijn bij en laat ze tenminste 2 uur staan (op kamertemperatuur). Giet het vocht van de komkommers af en droog ze goed. Leg de komkommer in een ovenschaal met boter, dille, bieslook, en ui. Zet de schaal 25 min. in de voorverwarmde oven.

Haal de schaal uit de oven en schenk de slagroom over de komkommer. Roer op een zacht vuur ongeveer 5 min. tot de room dik begint te worden (niet laten koken). Strooi er peterselie over en wat Parmezaanse kaas. Dien de komkommer warm op.

Koolhydraten 25 gram totaal.

Komkommersalade romig

3 komkommers
1 theelepel zout
500 ml. azijn
250 ml. zure room
1 theel. sesamolie
1 eetl. fijngehakte bosuitjes
1 theel. verse gemberwortel

schil de komkommers en snij ze in dunne plakjes

meng de rest van de ingrediënten en schenk dit over de komkommers

Zet de salade 1 nacht in de ijskast

Komkommersaus

3 komkommers zonder schil en zaadjes
1 theel. zout
250 ml. slagroom
125 ml. zure room
1 eetl. fijngehakte dille
1 eetl. fijngehakte peterselie

1 eetl. fijngeknipte bieslook

Rasp de komkommers en strooi er wat zout over

Leg de komkommerrasp en een vergiet en laat het vocht er uit lekken.

Klop de slagroom lobbij en schep er voorzichtig de zure room en de kruiden door

Druk het vocht goed uit de komkommer en schep dit door het roommengsel

In de koelkast bewaren

Koninklijke kalkoen

4 porties

4 eidooiers

$\frac{1}{4}$ theelepel kruidenzout

$\frac{1}{2}$ theelepel gedroogde dragon

2½ dl slagroom

21/2 dl geconcentreerde kippenbouillon

500 g kalkoen, in dobbelsteentjes gesneden nootmuskaat

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Klop de eidooiers stijf, voeg dragon en zout bij. Klop er de slagroom door. Roer de bouillon erbij en voeg dan het kalkoenvlees toe. Schep het mengsel in 4 kleine, ovenbestendige, schaaltes en strooi er nootmuskaat over.

Zet de schaaltes in een wijde, voor de helft met water gevulde, pan. Zet deze pan ongeveer een half uurtje in de voorverwarmde oven. Koolhydraten: 10 gram totaal.

Niet alléén voor vorstelijke personen!

BEREIDINGSWIJZE VAN GEBRADEN KALCOEN:

Dit is een gemakkelijke, verrukkelijke manier om kalkoen klaar te maken. Op deze wijze bereid zal uw kalkoen nooit droog zijn.

Verwarm de oven voor op 200 oe.

Laat de kalkoen zo nodig ontdooien tot kamertemperatuur. Haal eventuele resten binnenin weg. Spoel hem goed af, van binnen en van buiten, onder een stromende koude kraan. U moet een kalkoen nooit in water laten weken. Droog hem goed.

Wrijf hem van binnen en van buiten in met zout. Gebruik ongeveer 1 theelepel zout per 500 g. Rijg de kalkoen met een touwtje dicht. (net zoals u een schoen dichtrijgt).

Bind de poten bij elkaar met een touwtje als ze niet al onder een stuk vel gestopt zijn. Buig de vleugeltoppen tegen het lijf aan.

Leg 2 grote stukken aluminiumfolie gekruist in een grote braadpan en leg de kalkoen daarop met de borst naad boven. Bedek de borst met plakjes bacon. Vouw de uitstekende stukken aluminiumfolie om de kalkoen, zodat hij er helemaal mee bedekt is.

Zet hem 20 min. in de op 200 oe voorverwarmde oven, temper dan de oventemperatuur tot 175 oe. Braad hem 15 min. per 500 g als hij

meer weegt dan 5 kg. Wanneer hij minder dan 5 kg weegt, dan braadt u hem 20 min. per 500 g.

Koolhydraten: nihil.

Vulsel: I recept amandel vulling (zie hieronder).

Nadat u de kalkoen van binnen en van buiten met zout heeft ingewreven, vult u hem losjes met de vulling.

Reken voor een gevulde kalkoen 5 min. meer braad tijd per 500 g.

AMANDELVULLING

100 g boter

$\frac{1}{2}$ kopje fijngehakte ui

100 g fijngemalen gerookte ham

$\frac{1}{2}$ kopje fijngesneden peterselie

$\frac{1}{2}$ theelepel tijm

$\frac{1}{2}$ theelepel versgemalen peper

I kopje fijngewreven 'Bacon Crisps' 2 eieren

$\frac{1}{2}$ kopje droge rode wijn

11/3 kopje ontvelde amandelen

Smelt de boter in een grote koekenpan. Fruit de ui in de boter lichtbruin. Voeg ham, peterselie en kruiden bij. Goed door elkaar mengen. Vermeng het mengsel met de 'Bacon Crisps', eieren, wijn en de amandelen.

Koolhydraten: 42 gram.

Gebruik deze vulling voor kip, kalkoen, kalfsvlees of welke soorten vlees dan ook, waarvoor u een vulling nodig hebt.

Kool met taugé

4 personen.

benodigdheden:

1 witte kool

400 gram taugé

500 gr half om half gehakt (of meer als je wil)

flink wat kerrie mild of scherp net wat je lekker vind
peper en zout.

Bak het gehakt rul met wat roomboter en strooi er peper, zout en kerrie over, voeg daarna de gesneden witte kool erbij en roerbak totdat de kool beet gaar is. (evt. nog meer kerrie)

Dan de taugé erbij en ff wachten tot alles goed warm is.

Kool op een andere wijze

8 porties

1 kooltje, schoongemaakt

1 gehakte ui

100 g bacon
 2 teentjes knoflook
 2 eetlepels olijfolie
 ½ kopje fijngehakte peterselie
 1 ei
 1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas kruidenzout
 21/2 dl kippenbouillon

Verwarm de oven voor op 180 oe.

Kook de kool 15 min. in zout water. Neem hem dan uit het water en houd hem onder een straal koud water. Haal het binnenste uit de kool zodat de buitenste bladeren heel blijven. Hak het binnenste en de binnen bladeren klein. Fruit gehakte kool, gehakte ui, bacon en gesnipperde knoflook samen in de olie.

Meng de peterselie met het ei en de Parmezaanse kaas. Goed kloppen.

Schep het eimengsel door het koolmengsel.

Beleg een ovenschaal met aluminiumfolie. Leg hierop de grote buitenbladeren van de kool, schep het ei-kool-mengsel hierop en giet de kippenbouillon daarover. Doe een deksel op de schaal en zet hem een uur in de voorverwarmde oven. Neem het deksel van de schaal en zet hem dan nog een half uurtje terug in de oven. Haal de kool uit de ovenschaal door het aluminiumfolie op te tillen en dien onmiddellijk op.

Koolhydraten 38 gram totaal.

Koude kip salade

1 persoon
 150 gr ijsbergsla
 150 gr bleekselderij
 200 gr kipfilet
 2 eetl. Zaanse mayonaise

 Bak de kipfilet met een lekker bruin korstje, laat afkoelen en meng dan alle ingrediënten door elkaar. Strooi evt. wat peper/kruiden erover heen.

Koude, gekruide rosbeef

6 porties
 500 g koude rosbeef, in dunne reepjes gesneden
 2 uien, in ringen gesneden
 1 kopje olijfolie
 ½ kopje wijnazijn
 4 eetlepels kappertjes
 2 eetlepels fijngesneden peterselie
 2 theelepels fijngehakte bieslook
 2 theelepels dragon
 ¼ theelepel mosterdpoeder
 2 theelepels basilicum (of kervel)

8 druppels tabasco

zouten peper

Meng alle ingrediënten heel goed. Laat het 4 uur op kamertemperatuur intrekken. Roer alles nogmaals goed door elkaar en laat het mengsel koud worden voordat u de gekruide rosbief opdient.

Koolhydraten: 21 gram totaal.

Krab-balletjes

30 balletjes,

2 eetlepels boter

2 eetlepels ui

1 teentje knoflook

1 kopje geraspte kokosnoot (ongezoet) 400 g krab (uit blik)

1 ei

2 eetlepels room

2 theelepels kerriepoeder

1 theelepel zout

1 kopje kaantjes (of 'Bacon Crisps') 1 kopje olie

Smelt de boter in een pannetje en fruit hierin de fijngehakte ui en het knoflook lichtbruin. Schep de ui en het knoflook uit het pannetje en bak vervolgens de geraspte kokosnoot in de boter lichtbruin.

Meng krab, ei, room, kerriepoeder en zout. Voeg hierbij de gefruite ui en het knoflook en de geraspte kokosnoot. Schep alles goed door elkaar. Vorm van het mengsel balletjes met 2 1/2 cm doorsnee. Rol deze door de kaantjes. Verhit de olie in een pannetje en laat de krab-balletjes hierin bruin worden. Laat ze vervolgens goed uitlekken in vet absorberend papier en dien ze op met cocktailprikkers.

Koolhydraten: 24 gram totaal.

Krab-met-amandelen- taart

8 porties

1/2 kopje gehakte, geroosterde amandelen (zie index)

2 eieren plus

2 eidooiers

2 theelepels Franse mosterd

2 theelepels kruidenzout

2 eetlepels fijngehakte bieslook

1 pond gemalen kaas

100 g krab uit blik

3 1/2 dl slagroom

Verwarm de oven voor op 150 oe.

Leg de amandelen op de bodem van een taartvorm (22 cm doorsnee).

Breek de eieren in een kom en klop ze stijf. Voeg mosterd, zout, bieslook en krab bij de eieren.

Verwarm de slagroom net tot het kookpunt (dus niet laten koken). Giet de slagroom bij het krabmengsel en schenk alles in de taartvorm. Zet de taart 1 uur in de voorverwarmde oven. Koolhydraten 41 gram totaal.

Een beetje duur

Kreeftsoep

6 porties

600 g kreeft of krab, vers of uit blik

3 eetlepels boter

1/4 l slagroom

1/4 theelepel uienpoeder

1/4 l water

1/2 theelepel Aromat

6 cl sherry

Snijdt het kreeft vlees in stukjes. Smelt de boter in een braadpan en voeg de kreeft toe. Bak 5 minuten op laag vuur.

Meng de slagroom met het water in een aparte kom. Giet het mengsel onder voortdurend roeren in de braadpan. Laat het niet koken. Voeg Aromat en uienpoeder toe. Zet de soep een nacht in de koelkast. Warm de soep op. Voeg sherry toe. Dien op in soepkommen.

Kwarktaart

Kwark 200 gram

Natrena vloeibaar gelijk aan 60 gram suiker

Citroensap $\frac{1}{2}$ eetlepel

Slagroom 200 ml

Gelatine blaadjes wit 6

Water

Springvorm of puddingvorm(bv. Tupperware)

Bereiding:

Laat de kwark op kamertemperatuur komen. Bedek de bakvorm met bakpapier, of vet hem licht in met een beetje olie. Bij gebruik van Tupperware puddingvorm alleen spoelen met koud water.

Laat de gelatine weken in koud water.

Klop de de kwark tot gladde pasta in een schaal.

Voeg zoetstof, citroensap en slagroom en de uitgeknepen gelatine één voor één toe en roer het na elke toevoeging goed door.

Laat het mengsel op een laag vuurtje goed samen smelten, en blijf steeds roeren totdat de gelatine goed opgelost is.

Giet dan het kwarkmengsel in de bakvorm en laat het minstens een paar uur opstijven.

Aantal koolhydraten per portie: 3 gram

Lamsbout gebraden

10 porties

4¹/₂ - 5 kg lamsbout(en)

5 teentjes knoflook

2 eetlepels rozemarijn

1 theelepel zout

Verwarm de oven voor op 300 °C (stand 8). Maak overal in de lamsbout kleine sneetjes en steek er reepjes knoflook in. Wrijf het vlees in met zout en rozemarijn. Leg de lamsbout met de vette kant omhoog in een open ovenschaal. Rooster het 15 minuten op 300 °C. Zet de oven daarna op 175 °C (stand 3) en laat het vlees nog 2 tot 2 1/2 uur roosteren.

Lamsbout met knoflook

2 porties

225 g magere lamsbout

6 gesneden sjalotten

4 geperste teentjes knoflook

1/2 ons gerookt spek

1/2 l lamsbouillon

1/4 l droge witte wijn

Bak de stukjes lamsvlees bruin, verwijder al het overtollige vet. Voeg de sjalotten, knoflook en het gerookte spek toe. Bak dit nog 2 minuten. Voeg de witte wijn toe en laat het in een open pan inkoken. Voeg dan de lamsbouillon toe en laat het tot de helft inkoken. Giet de saus door een fijne zeef. Kruid naar smaak en maak het af met een beetje ongezoeten boter.

Lamsmedaillons met groene linzen en2 porties

bacon

2 lamsmedaillons (kleine stukjes van het mooiste vlees)

1 ons kleine Franse groene linzen

6 plakjes gerookt spek

braadvet van lam met knoflook

groenten als garnering (ui, bleekselderij, prei), 30 g van elk

geklaarde boter

2 teentjes geperste knoflook

Snijdt ui, bleekselderij, prei en knoflook fijn. Fruit ze in de gesmolten boter. Voeg de linzen toe, dan het braadvet, en laat

alles koken tot de linzen zacht zijn.

Schroei de lamsmedaillons dicht, leg op elke medaillon wat linzen en verpak ze in gerookt spek. Spies het spek met cocktailprikkers vast. Bak de medaillons in een hete pan.

Maak een bedje van linzen op elk bord. Leg het vlees op de linzen en overgiet het met de lam jus met knoflooksmak. Leg de groente om het vlees heen. Als groente erbij zijn sperziebonen heel geschikt.

Lamsvlees en zucchini's met saus

4 porties

4 eetlepels boter of margarine

2 pond lamsvlees, in stukjes van 5 cm gesneden

2 eetlepels gehakte ui

1 teentje knoflook (naar wens)

2 1/2 kopje water plus 2 eetlepels

zout en peper naar smaak

500 g zucchini's, in plakken gesneden

1 theelepel komijn

1 ei

2 eetlepels citroensap

Smelt de boter in een middelgrote braadpan en bak hierin het lamsvlees aan alle kanten lichtbruin. Doe de ui en de knoflook erbij en fruit deze 5 min. Voeg er dan 1 kopje water, zout en peper aan toe en laat het 3 kwartier zachtjes sudderen tot al het water is opgenomen.

Vervolgens 1 1/2 kopje water, zucchini en komijn toevoegen en zachtjes laten sudderen, tot al het vocht verdwenen is.

Maak de saus door het ei, 2 eetlepels water en het citroensap samen te kloppen. Roer wat braadvet van het lamsvlees door de saus. Goed kloppen. Giet de saus over het lamsvlees. Niet meer roeren.

Schud de pan voorzichtig heen en weer boven een laag vuurtje tot de saus dik wordt.

Koolhydraten: 21 gram totaal.

Ook lekker met aubergines in plaats van met zucchini's

Lamsvlees, zoet lamsvlees

4 porties

een stuk lamsschouder van 3 pond (waarvan het vet zoveel mogelijk is afgesneden)

1 theelepel gemberpoeder

3 eetlepels maggi

2 theelepels Worcestershiresaus

Verwijderde zaadlijsten en in dunne plakken gesneden paprika

1/2 ui, in dunne schijven gesneden

1 teentje knoflook, uitgeperst

zoveel zoetstof als overeenkomt met 2 suikerklontjes

1/4 recept gekruide zwarte-bessenjam (zie index)

Verwarm de oven voor op 175 oe. Haal het bot uit het vlees. Wrijf het vlees in met gemberpoeder, maggi en Worcestershiresaus en leg het in een braadpan. Voeg er dan paprika, ui en knoflook bij.

Zet het vlees 1 nacht weg in de ijskast (afgedekt). Keer het af en toe. Haal het vlees uit de ijskast, laat het op kamertemperatuur komen en verwijder de paprika, ui en knoflook. Strooi de zoetstof erover en smeer het vlees in met de gekruide zwarte-bessenjam.

Zet de braadpan 1 1/4 uur in de op 175 oe voorverwarmde oven.

Koolhydraten: 20 gram totaal.

Lasagne van eivellen

Benodigheden voor de saus:

1 pond gehakt
 wat zout en peper
 een ui
 2 teentjes knoflook
 pakje soepgroenten (zonder wortel) of andere groenten zoals courgette, broccoli, prei, paprika enz.
 1 blikje gepelde tomaten
 blikje tomatenpuree
 1 theelepel hete kerriepoeder
 1 thl. sambalpoeder of paprikapoeder
 gedroogde kruiden zoals oregano of peterselie, tijm
 een flinke scheut room
 evt. champignons
 wat geraspte kaas

Voor de lasagne:

wat room
 8 eieren

(Eigenlijk kort gezegd wat je in huis hebt!)

Je maakt een lekkere prut van alle ingrediënten zoals je dit gewoon maakt.

Je houdt wat room achter en doet dit in de eieren en klopt deze. Hier maak je mooie dunne omeletjes van.

Je doet de saus om en om met de omeletjes in een ovenschaal kaas erover en even in de oven op een standje van 180 graden 20 minuten!

Eetsmakelijk!

Lijnzaad cereal

1 persoon
 2 eetlepels goudkleurig lijnzaad
 4 eetlepels slagroom
 4 eetlepels water
 klontje roomboter
 zoetstof

 Maal het lijnzaad met een blender, koffiemolen of keukenmachine tot het als meel is. Meng met slagroom en water, gooi het klontje boter in het midden en zet 1 minuut in de magnetron. Roer daarna

Lijnzaad/amandel muffins

goed door zodat alle boter is gesmolten, meng een paar druppels vloeibare zoetstof of een theelepel poederzoetstof erdoor en klaar!

Dit vult ontzettend en bevat veel vezels.

200 gram boter op kamertemperatuur

3/4 maatdopje natrena

5 eieren

200 gram amandelmeel

90 gram fijngemalen lijnzaad

2 theelepels wijnsteenbakpoeder

2 theelepels vanille-essence, citroenessence of ander smaakje

60 ml slagroom

Mix boter, eieren, zoetstof en smaakje goed door elkaar. Voeg amandelmeel, lijnzaad en bakpoeder toe.

Slagroom erdoor doen en goed roeren. Doe in een vorm voor 12 muffins, bak 45 minuten op 180 graden. Laat afkoelen met de oven dicht.

Bewaren in de koelkast.

Totale recept 27 kh. Per muffin 2,25 kh

Lijnzaadcrackers

2 volle eetlepels lijnzaad gemalen(staafmixer) wat op 20gr. kwam. Daar iets meer dan 2 eetlepels water bijgedaan en even laten intrekken. Toen op bakpapier gestort en de vorm van een boterham meegemaakt en mooi afgestroken zodat het overal even dik was.

In de magnetron gezet op hoogste stand 3 min. Ze waren eigenlijk al goed gedroogd toen het klaar was. Ik heb het af laten koelen en een stukje geprobeerd met een lik boter en stukje kaas. Smaakte goed !

veel erbij drinken

Lijnzaadcrackers super

8 el normale lijnzaad (malen tot meel)

8 el blanke lijnzaad (heel laten)

1 el sesamzaad

1 el maanzaad

2 el zonnebloempitten

klein beetje zoetstof

en zout

Ik doe alles in een diepe schaal alles goed doorelkaar roeren en dan een gaatje in het midden maken met een vork en daarin doe ik beetje bij beetje kokend water in met vork mengen het word net deeg. (je kan het ook met je handen mengen maar het gaat te veel plakken aan je handen en het is te heet)

Je deelt dit in 8 of 9 bolletjes je pakt bakpapier 2 vierkantjes van knippen bolletje erop leggen en met een natte mes rond en plat maken mes elke keer nat maken anders gaat het plakken.

Je doet je er elke keer 2 in de magnetron van 900 watt 3,5 min en dan draai je ze om dan weer 3 min en je hebt hele knapperige

crackers en heel erg lekker!!!! Je kan dit 1 week lang in een koekentrommel bewaren en ze blijven gewoon knapperig en lekker. Het ziet er ook leuk uit je ziet allemaal kleur van blanke lijnzaad sesamzaad, maanzaad en zonnebloempitten.

Lijnzaadkoekjes

2 eetlepels gebroken lijnzaad in een kommetje, zoetstof naar smaak erbij en event. kaneel of speculaas kruiden. Goed mengen met twee eetlepels water en het water een minuutje of twee in de lijnzaad laten trekken.

Op een ontbijtbordje een stukje bakpapier leggen en daar het lijnzaadgoedje opdoen, even gladstrijken met de bolle kant van de lepel en dan 2,5 min op de hoogste stand in de magnetron. Van t bakpapier afhalen en ff laten afkoelen.

Macaroni met kaas

8 porties
 500 g grof gehakte ham
 250 g in plakjes gesneden champignons
 1 kopje gehakte ui
 3 eetlepels boter
 $\frac{1}{4}$ theelepel kruidenzout
 31/2 dl slagroom
 5 kopjes geraspte oude kaas
 $\frac{1}{2}$ pasta recept (zie index),
 fijn gesneden boter

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Laat ham, champignons en ui in de boter bruin worden. Voeg er zout, bij. Haal de pan van het vuur. Roer er de slagroom en 2 kopjes kaas door. Zet de pan terug op het vuur en verwarm (niet laten koken) het mengsel tot de kaas is gesmolten. Snijd de pasta in kleine stukjes en voeg deze bij het mengsel. Meng alles goed door elkaar. Doe het mengsel over in een beboterde ovenschaal.

Strooi de rest van de kaas erover en zet de schaal een halfuurtje in de voorverwarmde oven.

Koolhydraten 53 gram totaal.

Manicotti

12 flensjes
 1 pasta recept (zie index)
 $\frac{1}{2}$ recept pastasaus (zie index)

Vulling voor de pasta:

500 g cottage cheese
 150 g mozzarella kaas
 2 theelepels peterselie
 5 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
 2 eieren

Verwarm de oven op 150 oe.

Maak de pastasaus en de pasta-flensjes.

Meng in een kom cottagecheese, mozzarella kaas, peterselie, 2 eetlepels Parmezaanse kaas en de eieren.

Bedek de bodem van een grote ovenschaal met een dun laagje pastasaus. Leg ongeveer 2 eetlepels van het kaasmengsel in het midden van ieder flensje. Rol de flensjes op en leg ze in de ovenschaal naast elkaar. Giet de rest van de saus over de flensjes en bestrooi ze met de resterende 3 eetlepels Parmezaanse kaas. Zet de schaal 20 min. in de voorverwarmde oven.

Koolhydraten 65 gram totaal

Marsepein... Iets als

200 gram amandelnoten met velletje gemalen in de keukenmachine,

proteïnepoeder erbij,

en zoetstof, 2 theelepels poeder en 2 vloeibaar, want ik vind vloeibaar snel bitter worden,

1 ei en 1 eigeel

30 gram roomboter

klein scheutje room

snufje zout

alles ff laten draaien in de machine, daarna balletjes gedraaid en door de cacao met een beetje zoetstofpoeder gerold, ze smaken erg lekker, ze staan nu in de koelkast

Marsepein/spijs

Marsepein bestaat uit amandelmeel (kun je zelf maken door amandelen

zonder schil in de keukenmachine te doen), eidooier, eiwit en zoetstof.

Per 200g amandelmeel ongeveer 1 dooier en 1,5 a 2 eiwit.

klein beetje zout toevoegen verhoogt de zoete smaak

Dagje tot een week laten rusten komt de smaak ten goede.

Verder kun je allerlei toevoegingen doen om de smaak nog meer naar

je zin te krijgen. Bijv. slagroom, boter, rozenwater, allerlei ander smaakstoffen, in de cacaorollen en wat je nog meer kunt bedenken.

Mayonaise

1 ei + 1 eigeel

50 ml. azijn

350/400 ml. olie

2 theel. mosterd

1 theel. zout

scheut citroen (gele flesje)

peper

natrena

alles op de zelfde temperatuur

mixen, en net zoveel olie toevoegen tot ie dik genoeg is. Hoe meer olie hoe dikker

Met vlees gevulde koolrolletjes (dolma)

6 porties

I middelgrote groene of witte kool
750 g gemalen lams- of rundvlees
4 eetlepels gehakte ui
4 eetlepels fijngesneden peterselie 2 eieren
1 theelepel zout
peper naar smaak
I klein blikje tomatenpuree

Saus

250 g gehakte groene of witte kool
1 kopje water
2 à 3 kleine blikjes tomatenpuree
 $\frac{1}{2}$ theelepel zout
2 eetlepels citroensap
zoveel zoetstof als overeenkomt met
I /2 theelepel suiker

Maak de kool schoon en verwijder beschadigde bladeren. Giet kokend water over de kool, leg er een deksel op en laat hem een half uurtje staan. Meng het gemalen vlees met ui, peterselie, zout, peper en tomatenpuree.

Laat de kool goed uitlekken en haal de bladeren eraf.

Het vullen: Gebruik 12 koolbladeren, leg op ieder blad 2 eetlepels van het vleesmengsel. Sla de zijkanen van het blad over het vleesmengsel en rol de bladeren op. Leg de opgerolde bladeren apart.

De saus: Hak de rest van de kool fijn. Breng het water in een wijde pan aan de kook. Voeg de fijngehakte kool, tomatenpuree, zout, citroensap en zoetstof erbij. Draai het vuur laag en laat dit 15 min, met een deksel erop, sudderen. Neem 2'2 dl van de saus af en houd die even apart. Leg de koolrolletjes in de pan, zo dicht mogelijk bij elkaar, en giet er de 2V2 dl saus over. Doe een deksel op de pan en laat de koolrolletjes I /2 uur sudderen.

Koolhydraten: 50 gram totaal.

Extra werk, maar ook extra lekker!

Mexicaanse amandelen

ong.: 320 amandelen in een pond
1 pond ontvelde amandelen
2 eetlepels olie
 $\frac{1}{4}$ theelepel chilipoeder
1 theelepel zout
snufje peper

Rooster de amandelen in de hete olie gedurende 5 min. Laat ze uitlekken op vet absorberend papier. Voeg zout, peper en chilipoeder toe.

Koolhydraten: 89 gram totaal.

Mokka toetje

200 cc slagroom,
1 eetlepel oploskoffie
zoetstof naar smaak
enkele druppels vanille extract
250 gr mascarpone

Klop de slagroom samen met de zoetstof, vanille extract en de oploskoffie stijf. klop de mascarpone eronder.
Doe de room over in een spuitzak en verdeel het geheel over vier bakjes.
Dit smaakt ook heerlijk op een zoet broodje, je hebt dan een heerlijk mokkagebakje.

Molbobollen

Oven voorverwarmen op 175 graden

Nodig heb je:

1 kop proteïnepoeder
1/4 kop water
1 theelepel bakpoeder
1 ei

1/4 kop slagroom
natrena voor 50 gr. suiker
(EVENTUEEL) 1 theelepel vanille extract

Mix de droge ingrediënten en houdt apart. Mix dan ei, slagroom en water en voeg daar het droge spul bij. Kneden met de handen en zo nodig extra proteïnepoeder toevoegen tot je een goed deeg hebt. Vorm hiervan 6 a 8 balletjes van ca. 3 cm. doorsnee en leg ze op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Bak op 175 graden ongeveer 20 minuten.

Je kunt ze met van alles beleggen en heel makkelijk mee onderweg nemen! Ook tijdens inductie toegestaan.

In grammen ongeveer:

200 gram protpoeder
100 ml water
100 ml slagroom
2 eieren
1,5 tl bakpoeder
Of snufje zout.

Atkinslink <http://www.atkinsforum.nl/index.php?topic=1860.0>

Mornaysaus

20 eetlepels
2 eetlepels boter
½ theelepel (kruiden)zout
snufje cayenne peper
¼ theelepel mosterdpoeder
½ theelepel Franse mosterd
21/2 dl slagroom

$\frac{1}{2}$ kopje geraspte Parmezaanse kaas

2 eetlepels mayonaise

Smelt de boter, voeg er zout, peper, mosterdpoeder en Franse mosterd bij. Neem het pannetje van het vuur en roer de slagroom erdoor. Verwarm de saus zachtjes tot het kookpunt (de saus mag niet koken). Voeg er de Parmezaanse kaas en de mayonaise bij. Verwarm alles samen nog 2 min. en dien de saus warm op.

Koolhydraten 10 gram totaal.

Mosterdsaus

20 eetlepels

4 eetlepels Franse mosterd

2 kopjes zure room

2 eetlepels fijngehakte bieslook

Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Laat de saus in de ijskast door en door koud worden.

Koolhydraten:15 gram totaal.

Geef deze saus bij 'Mousse van verse zalm' of bij 'Eieren Foe Yong'

Mosterdsaus 2

3 eetlepels gehakte bosuitjes.

1 eetlepel roomboter

8 eetlepels Franse mosterd.

1/2 kopje slagroom.

1/2 theelepel worchestershiresaus.

1/2 eetlepel fijngehakte bieslook.

Bak de uitjes in de boter tot ze zacht zijn. Roer vervolgens de mosterd en de slagroom bij de uitjes(niet laten koken!)

Voeg de worchestershiresaus erbij en bestrooi de saus met de fijngehakte bieslook. Dien de saus warm op.

Moussaka

4 personen

3 aubergines,

400 gr. rundergehakt,

2 rode pepers,

2 uien,

half bakje champignons,

1 pakje gezeefde tomaten,

1 eetlepel kaneel,

4 teentjes knoflook,

2 eetlepels Italiaanse kruiden,

2 eieren,

scheutje melk of slagroom,

150 gr. geraspte kaas.

Hulpmiddelen ovenschaal, wok

 Ruim water voor aubergines opzetten. Oven voorverwarmen op 200 gr. Aubergines in plakjes snijden. Aubergines in ruim water 5 min. koken (ze mogen niet gaar zijn). In vergiet laten afkoelen.

Gehakt rul braden, daarna gesneden uien, champignons, pepers, knoflookteentje, kaneel en Italiaanse kruiden toevoegen. Als het gehakt gaar is, de tomaten toevoegen. Een saus maken van eieren, melk en kaas. Een ovenschaal vullen. Eerst een laag rode saus, dan een laag aubergineplakken, opnieuw een saus laag en een aubergine laag en eindigen met de saus van eieren en kaas. Ongeveer 25 min. in de oven.

Moussaka 2

6 porties
 3 eetlepels boter
 1 grote, fijngehakte ui
 1 kopje, kleingesneden champignons
 1 theelepel kruidenzout
 750 g tartaar
 1 teentje knoflook, uitgeperst
 3 kleine blikjes tomatenpuree
 1 kopje koud water
 1,4 theelepel nootmuskaat
 1 aubergine, ontveld en in dunne plakken gesneden
 1 kopje plantaardige olie
 1 kopje gemalen Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 175 oe. Smelt in een grote braadpan de boter, fruit hierin de ui en de champignons en bestrooi ze met zout. Voeg het vlees en de knoflook erbij. Bak, terwijl u af en toe roert, het vlees in 10 min. bruin. Doe tomatenpuree, water en nootmuskaat erbij en laat het een kwartiertje sudderen.

Snijd ondertussen de aubergine in plakken en leg deze in een schaal met koud water. Laat de plakken goed weken en droog ze vervolgens af.

Laat de olie zeer heet worden en bak hierin de plakken aubergine tot ze doorzichtig zijn. Laat de plakken goed uitlekken op papier. Leg ongeveer de helft van de plakken aubergine op de bodem van een ovenschaal en leg daarop de helft van het vleesmengsel, herhaal dit. Strooi er tenslotte de Parmezaanse kaas over en zet de schotel een half uurtje in de voorverwarmde oven.

Koolhydraten: 40 gram totaal.

Moussaka snel

1 grote ui, grof gehakt
 2 teentjes knoflook, fijn gehakt
 500 gram gehakt (er staat lams, ik gebruik rund)
 400 gram pommodori tomaten uit blik
 2 eetlepels tomatenpuree
 2 theelepels kaneelpoeder
 200 gram gegrilde aubergines in olijfolie, uitgelekt en gehakt (ik

gebruik ook wel verse)
 200 gram feta, verkruimeld
 3 eetlepels verse munt, gehakt

Olie verwarmen in grote koekenpan.
 Voeg uien en knoflook toe en fruit aan. Voeg het gehakt toe, en roerbak in 3-4 minuten mooi bruin.
 Doe de tomaten in pan en roer de tomatenpuree en de kaneel erdoor.
 Breng op smaak met royaal peper en zout.
 Laat 10 minuten zachtjes koken. Voeg de aubergines toe en laat nogmaals 10 minuten zachtjes koken.
 Strooi de verkruimelde feta en gehakt munt over het gehakt.
 Zet de moussaka op tafel wanneer de feta gesmolten is en serveer met een frisse salade!

Mousse

1 persoon
 100 gr roomkaas
 30 ml (2 tbs) slagroom
 zoetstof
 5 gr (1 tsp) cacao

 Mix roomkaas met slagroom tot stijf, voeg cacao toe en zoetstof naar smaak.
 Gekoeld nog beter!!

Mousse van verse zalm

10 porties
 6 g poedergelatine of 3 blaadjes gelatine
 31/2 dl koud water
 11/2 dl zure room
 2 ½ dl mayonaise
 750 g verse, gekookte zalm, ontveld en zonder botje
 ½ theelepel uienpoeder
 1 eetlepel kappertjes
 2 theelepels dille
 2 kopjes in stukjes gesneden, geschilde komkommer
 1 theelepel zout

Week de gelatine in het water. Verwarm het water met de gelatine tot de gelatine is opgelost (niet laten koken!). Laat het daarna afkoelen. Meng de zure room met de mayonaise en voeg het gelatine-mengsel daarbij. Zet het op een koele plek tot het lobbijg begint te worden.

Maak de zalm met een vork los en voeg er uienpoeder, kappertjes, dille, komkommer en zout bij. Roer er dan de zure room met de mayonaise door. Doe het mengsel over in een met water omgespoelde vorm (1 liter inhoud). Zet de vorm in de ijskast tot het zalm-mengsel stevig is. Keer de vorm, en dien de mousse op.

Koolhydraten 20 gram totaal.

Kan heel goed met mosterdsaus (zie index) geserveerd worden

Muffins

6 broodjes

6 eieren

3 eetlepels proteïne poeder (niet afgestreken)

2 grote eetlepels zemelen

2 grote eetlepels gemalen lijnzaad

anderhalve lepel olie (zonnebloem of druivenpit)

1 zakje bakpoeder (11 gram)

snufje zout

In een voorverwarmde oven in het midden 45 minuten op 150 graden en in de oven af laten koelen.

Omdat de broodjes nogal hoog worden snijden we ze in 4 plakken en beleggen dat royaal.

Muffins 2

350 ml amandelbloem(gemalen amandelen)

80 ml gesmolten boter

natrena naar smaak

2 theelepels wijnsteenpoeder

snufje zout

30 ml water

30 ml slagroom

4 middelgrote eieren

smaakmakers (vanille, cacao, noten, spekjes, kaas, etc.)

De ingrediënten kun je het beste 'meten' met een maatkan.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Klop de eieren los en voeg de amandelbloem toe. Voeg de rest van de ingrediënten toe, met als laatste het water, want misschien heb je niet alles nodig; het beslag moet vrij plakkerig zijn en niet al te stevig. Als het beslag klaar is, kun je smaakmakers zoals fijngehakte pecan noten, vanille extract, cacao, etc. naar smaak toevoegen. Je kunt de muffins ook hartig maken met bijvoorbeeld spekjes en feta... Als je een muffin blik hebt is dat handig, anders kun je van die cakecups gebruiken (papieren cakehouders verkrijgbaar in de supermarkt) Doe het beslag nu in de cups, vul ze tot ongeveer halverwege. Je kunt met dit recept ongeveer 16 muffins maken. Bak de muffins in de oven voor 15-20 minuten totdat ze goudbruin zijn!

Voor een noten bloem brood voegt 1 extra ei aan het geheel toe, en doe dit in een beboterd cakeblik. Ook dit moet voor 15-20 minuten in een oven op 190 graden

Nasi (bloemkool)

Voor 2 porties:

500 g bloemkool, fijngemaakt in de keukenmachine 15g Kh

1 lente-uitje, fijngesneden (bij mij 10 g) 0.7g Kh

100g champignons, in plakjes 1.5g Kh
 100 g spekreepjes
 300 g kipfilet, in kleine reepjes/blokjes
 2 eieren, geklutst 1.8g Kh
 een beetje sojasaus zonder suiker
 2 el olie
 1/2 tl Chinese vijfkruidenmengsel
 nasikruiden van Silvo(ik heb 10g gebruikt) 3g Kh
 Totaal 22g Kh? Per persoon 11 g Kh.?

Olie en sojasaus met vijfkruidenmengsel mengen en dan de kip 20 min. marinieren.

Spekreepjes uitbakken en dan de kip erbij doen. Even bruin bakken.

Champignons en lente-ui erbij doen. Ook weer bakken. De nasikruiden eroverheen. Weer roeren. De eieren toevoegen en blijven roeren! Als laatste de bloemkool erbij en goed doorwarmen.

Noedelpudding

8 porties
 ¼ liter zure room
 250 g romige cottage cheese
 ½ dl slagroom
 1 theelepel zout
 150 g walnoten, in vieren gesneden
 3 eetlepels boter, gesmolten
 'Bacon Crisps', fijngewreven
 ½ recept pasta (zie index)
 ½ theelepel kaneel
 zoveel zoetstof als overeenkomt met 4 klontjes suiker

Verwarm de oven voor op 180 oe.

Meng alle ingrediënten behalve 'Bacon Crisps', pasta, zoetstof en kaneel. Schenk het mengsel in een ovenschaal. Strooi de 'Bacon Crisps' erover.

Zet de schaal 1 1/2 uur in de voorverwarmde oven.

Snijd fijne noedels van de pasta. Meng het kaasmengsel en de noedels luchtig door elkaar. Voeg er de zoetstof en de kaneel bij en meng deze er goed door. Laat de noedelpudding nog een kwartiertje in de oven (op 125 oe.) stevig worden. Bestrooi de pudding voor het opdienen met nog wat 'Bacon Crisps'.

Koolhydraten 67 gram totaal.

Notenbrood

5 eieren
 100 g boter
 2 eetlepels zemelen
 2 eetlepels gepelde pistachenoten
 1 eetlepel zonnebloempitten

2 eetlepels amandelen
theelepel zout
broodvorm van 0,5 liter

1 heel ei plus 4 eierdooiers, boter, zout en noten in de keukenmachine hakken en mixen tot het een soort pasta is. Eiwitten schuimig kloppen. Voorzichtig door elkaar spatelen (neem eerst 1 schep eiwit en meng dat door de notenbrij, dan gaat het daarna makkelijker). Op 180 graden in de oven, ongeveer een half uur. Goed laten afkoelen, dan smaakt het beter. Ongeveer 12 g KH in het hele broodje en je haalt er 20 plakjes uit.

Olijven, gevuld met kaas

28 olijven
28 grote, met piment gevulde groene olijven
400 g geraspte oude kaas
200 g in plakjes gesneden bacon

Snijd de grote gevulde olijven in de lengte doormidden. Haal de vulling eruit en snijd die fijn. Meng de kaas met de olijvenvulling en vul de olijfhelften met dit mengsel. Zet de olijfhelften weer op elkaar. Omwikkel iedere olijf met een half plakje bacon, zet ze vast met een cocktailprikker. Rooster de pakketjes 4 à 5 min. aan iedere kant tot de bacon knapperig is.

Koolhydraten: 15 gram totaal.

Omelet basisrecept

1 portie
2 eieren
1 eetlepel bieslook
1 eetlepel fijngehakte verse peterselie
1/5 theelepel zout
1 eetlepel slagroom
1 eetlepel boter
1 snufje vers gemalen peper

Meng alle ingrediënten door elkaar en klop ze licht met de garde.

Smelt de boter in een niet aanbrandende koekenpan.

Giet, als de boter niet meer schuimt, het eiermengsel in de pan.

Verhit het

zonder te roeren 1 tot 2 minuten totdat de rand en onderkant stevig zijn,

maar het midden nog nat is. Vouw de omelet voorzichtig dubbel tot een

halvemaan.

Plaats de omelet op een bord en dien hem op.

Omelet met een speciale smaak 4 porties

250 g rundergehakt

250 g saucijsjes, in kleine stukjes gesneden I teentje knoflook, uitgeperst

I /2 dl olijfolie

I theelepel kruidenzout

I theelepel karwijzaad

1 eetlepel tomatenpuree

2 druppels tabasco

6 eieren, losgeklopt

2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 160 gr. Draai van het gehakt kleine balletjes. Bak de gehaktballetjes, de stukjes saucijs en de knoflook in de hete olijfolie tot de saucijsjes bruin zijn. Giet het vet ervan af. Voeg zout, karwijzaad, tomatenpuree en tabasco bij het vlees. Goed roeren en af laten koelen.

Meng de eieren en de Parmezaanse kaas. Lepel het vleesmengsel in een ovenschaal en bedek dit met de eieren. Zet de schaal 45 min. in de op 160 °C voorverwarmde oven, tot het mengsel stevig is.

Koolhydraten: 11 gram totaal.

Ontbijtje roomkaas 100 gr roomkaas

1ei

1 el lijnzaad

2 el water

zoetstof naar smaak

goed roeren tot het een papje is zonder klontjes, magnetronfolie erop en ong. 3 min. in de magnetron op 700w

Ontbijtje roomkaas variatie 150 gram roomkaas

1 ei

zoetstof naar smaak

Goed roeren en twee minuten in de magnetron

Oostenrijkse kip met paprika 6 porties

2 eetlepels boter

2 eetlepels plantaardige olie

2 in stukken gesneden kippen

kruidenzout

4 kleine uien

I fijngesnipperd teentje knoflook

2 theelepels paprikapoeder of meer, naar smaak

2 kopjes kippenbouillon

2 kopjes zure room

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Verwarm de boter en de olie samen en laat daarin de stukken kip zachtjes aan alle kanten bruin worden. Bestrooi de kip met zout en haal hem uit de pan. Fruit vervolgens de ui en knoflook in het vet, tot de ui lichtbruin is. Voeg er dan paprikapoeder, bouillon en zure room bij en blijf roeren tot het mengsel glad is.

Leg de stukken kip in een ovenschaal en schenk het mengsel erover. Zet de schaal een uur in de voorverwarmde oven.

Serveer deze kip met gemengde salade met tomatensaus (zie index). Koolhydraten: 22 gram totaal.

Oosterse varkenskrabbetjes

4 porties

$\frac{1}{2}$ kopje ketjap (geen zoete)

1 theelepel gemberpoeder

1 1/2 glas sherry

3 teentjes knoflook, uitgeperst

1 theelepel mandarijnextract

zoveel zoetstof als overeenkomt met 6 suikerklontjes

1 dl water

4 pond varkenskrabbetjes

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Meng de eerste 7 ingrediënten goed door elkaar voor de marinade. Hak de varkenskrabbetjes in handige stukken en giet de marinade over de krabbetjes. Zet ze een nacht, afgedekt, in de ijskast.

Leg de krabbetjes in de marinade in een braadpan en zet de pan in de voorverwarmde oven. Overgiet het vlees om de 20 min. met de marinade tot het vlees bruin is (in totaal moeten de krabbetjes! 1/2 uur in de oven staan).

Koolhydraten: 11 gram totaal.

Oosterse vis

2 porties

2 eetlepels boter of margarine

2 eetlepels gehakte ui

3 plakken gekookte ham

1 fijngehakt teentje knoflook

100 g taugé

$\frac{1}{4}$ spitskooltje, geschaafd

4 visfilets (kabeljauw of schelvis)

1 1/2 dl kippenbouillon

snufje paprikapoeder

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Smelt de boter in een koekenpan en fruit hierin de ui lichtbruin. Voeg de ham en de knoflook toe en bak deze 3 min. mee. Doe er de taugé bij en bak deze in 3 à 4 min. lichtbruin. Leg de filets in een kleine ovenschaal. Voeg de geschaafde kool bij het taugé-mengsel en beleg de filets met dit mengsel.

Giet de bouillon over de filets en bestrooi ze met paprikapoeder.
Dek de schaal af met een deksel of met aluminiumfolie en zet hem een half uurtje in de voorverwarmde oven.
Koolhydraten 14 gram totaal.

Opgerolde flensjes met kip

4 porties (8 flensjes)
3 kippenlevertjes
1 kipfilet
4 eetlepels boter
5 plakken rauwe ham
 $\frac{1}{4}$ theelepel majoraan (marjolein)
 $\frac{1}{2}$ kopje gemalen Parmezaanse kaas
I recept roomsaus (zie index)
8 flensjes (Pasta recept, zie index)

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Bak de kipfilet en de kippenlevertjes aan beide kanten in 2 eetlepels boter bruin. Maal de kippenlevertjes, de kipfilet en de ham in een vleesmolen fijn, meng er de majoraan en een kopje Parmezaanse kaas door. Voeg 10 eetlepels roomsaus toe. Leg 2 eetlepels van het kippenmengsel in het midden van elk flensje en rol de flensjes op.

Beboter een ovenschaal met 2 eetlepels boter en leg er dan de gevulde flensjes in. Schenk de rest van de roomsaus over de flensjes en strooi er tot slot een $\frac{1}{2}$ kopje Parmezaanse kaas over.

Zet de schaal een $\frac{1}{2}$ uurtje in de voorverwarmde oven.
Koolhydraten: 30 gram totaal.

Enigszins ingewikkeld, maar zeker de moeite waard!

Overheerlijk lamsvlees

4 porties
8 lamskoteletten
knoflookpoeder
2 eetlepels boter
2 eetlepels Worcestershiresaus
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels gin
I theelepel kruidenzout

Wrijf de lamskoteletten in met knoflookpoeder.

I kleine groene paprika, waaruit de pitjes verw. Smelt de boter en voeg daarbij Worcestershiresaus, citroensap, gin en zout. Giet dit mengsel over de koteletten. Laat ze daarna 15 min. marinieren.

Haal vervolgens de koteletten uit de marinade, droog ze goed af en gril ze 15 min.

Koolhydraten: 3 gram totaal.

Pasta

12 flensjes

80 g sojabloem

1 dl water

3 eieren

1 eetlepel olie

Doe alle ingrediënten in een mixer en mix tot het mengsel glad is. Gebruik een koekenpan met een doorsnee van 14 cm. Giet een klein beetje olie in de pan. Verhit de olie, tot er blauwe damp afkomt en schep 3 eetlepels van het flensjesbeslag in de pan. Draai de pan rond, zodat het beslag de hele bodem van de pan bedekt. Flensjes moeten héél dun zijn. Laat de flensjes aan beide kanten bruin bakken (1 min. per kant). Leg ze dan op vetvrij papier tot ze allemaal klaar zijn.

Wees voorzichtig met de flensjes, ze gaan gauw kapot. Als het de eerste keer niet zo goed lukt, probeer het dan nogmaals met wat meer olie.

U kunt de flensjes heel goed een dag van te voren maken en ze in de ijskast bewaren, met, vetvrij papier ertussen (en er overheen). Koolhydraten 25 gram totaal.

Pasta maken

Meng twee eieren, met 1 volle eetl. gemalen lijnzaad, scheutje olie, wat zout en zoveel eiwitpoeder tot je een smeulige pasta krijgt.

Vergeet vooral het zout niet anders smaakt het nergens naar! Pak een eetl van dit spul en schuif telkens met een mes een vlokje ervan in een pan water dat tegen de kook op het vuur staat. Valt het uit elkaar dan moet er nog wat eiwitpoeder bij. Zit alles er een minuut of zo in dan kun je het vuur iets hoger zetten. 7 minuten laten trekken (probeer er een) Kan ook zonder lijnzaad maar het kan de structuur verbeteren.

Je kunt natuurlijk ook kruiden door het deeg verwerken voor nog meer smaak!

Patat van Koolraap of rettich

Kant en klare gesneden koolraap of een knol anders: rettich

Bereiding:

Schil de knol, en snijd hem als patat.

Bakken in de olijfolie.

Erg lekker met een beetje zout en mayo.

Paté

Benodigheden aan materiaal een goede keukenmachine met mes

Een paté bak of een cakevorm

Een ovenschaal met heet water

Oven 150 graden

Ingrediënten:

500 gram lever (varkens, of kalfs- of runderlever)

300 gram vetspek in blokjes gesneden of speklapjes in blokjes
 250 gram gehakt
 3 eieren
 150 ml slagroom (ongeklopt)
 2 eetlepels cognac of whisky
 kruiden, wat teentjes knoflook, olijven, hazelnoten of walnoten, cayennepeper of wat sambal, peterselie of blaadjes basilicum, naar believen
 1 maatschepje johannesbroodpitmeel (als je dat niet hebt, kan ook zonder)
 200 gram boerenham die lange dunne plakken (Aldi) of katenspek of ontbijtspek om de vorm te bekleden.

De lever om en om grijs bakken 2 minuten en dan in kleine stukjes snijden, de spekJes en de gehakt en de lever glad malen, dat is een klus, want zelfs mijn maggimix danste van het aanrecht en kon het net aan behappen je kunt het ook in delen doen, maar je gaat dan de kruiden, ik meng zelf van alles wat of anders doe je bouillonpoeder en de eieren en de room en de drank en de olijven, noten, knoflook enz. toevoegen en dan is het een gladde massa tot slot 1 maatschepje johannesbroodpitmeel erdoor. Even proeven of het pittig genoeg is.

De patéschaal bekleden met het spek (niet zuinig doen en de overlappingsen erover heen afdekken dan in de ovenschaal met heet water au Bain Marie laten garen op 150 graden ongeveer tweeënhalf à 3 uur, met een sateprikker kijken of hij gaar is, die moet er droog uitkomen.

Dan minsten 24 uur laten koelen als je niet versiert met gelatine dan het vocht erop laten zitten dat zakt en stolt en anders kun je een gelatinemengsel maken van 4 dl bouillon en een zakje gelatinepoeder beetje sherry en azijn erdoor laten afkoelen en wachten tot het een beetje lobbijg wordt intussen de plakjes spek terug slaan en versieren met wat blaadjes laurier en jeneverbessen en reepjes rode paprika of olijven en dan de lobbige gelatine erover schenken, in dit geval moet je het vocht er wel afschenken. Het laatste heb ik nog niet gedaan want hij staat nu in de oven mocht het niets zijn dan meld ik dat wel even. Het is een flinke paté van ruim een kilo, en wel een week minstens houdbaar in de koeling en anders kun je hem prima invriezen.

paté 2

pond kippenlevers
 paar plakjes spek
 eventueel champs (had ik niet)
 middelgrote ui
 slagroom
 bouillon poeder
 eventueel naar smaak andere kruiden: ik had veeeeel knoflook, bieslook, peterselie, beetje dille- gemengde tuinkruiden dus en ei

de lever, ui, event champs, en het spek in een klontje boter laten garen, als het goed gaar is de staafmixer erop tot het romig en smeuijg is, de slagroom erbij tot het romig en lobbijg is, de kruiden toevoegen en als laatste een ei

een bakblik met plakjes spek of aspic (gelei van bouillon) bekleden en ongeveer drie kwartier in de oven op 140

Paté in aspic

8 porties
200 g smeerkaas
2 eetlepels Worcestershiresaus
60 g paté
6 1/4 dl runderbouillon
12 blaadjes gelatine

Roer smeerkaas, 1 eetlepel Worcestershiresaus en paté tot room, en laat dit mengsel in de ijskast opstijven.

Verwarm de bouillon met 1 eetlepel Worcestershiresaus en de blaadjes gelatine zachtjes in een pannetje tot de gelatine is opgelost. (De gelatine moet in koud water voor geweekt zijn en daarna goed uitknepen).

Giet 1 kopje gelatine-mengsel in een vorm (met een inhoud van 8 1/2 dl). Laat dit stijf worden in de ijskast.

Haal het kaasmengsel uit de ijskast en vorm er een bal van. Leg deze kaas bal in het midden van de vorm. Giet de rest van het gelatine-mengsel rond de kaas-paté-bal.

Zet de vorm in de ijskast totdat het gelatine-mengsel stijf geworden is. Stort vervolgens de paté in aspic op een schotel.

Koolhydraten: 13 gram totaal.

Pesto

25 gram verse basilicum
1 grote teen knoflook
1,5 eetl. geraspte Parmezaanse kaas
1 eetl. geraspte Pecorino kaas
160 ml. olijfolie
zout en peper naar smaak

Maak met behulp van een keukenmachine de basilicum, knoflook, en de kaas fijn. voeg, terwijl de machine draait de olijfolie toe. Breng op smaak met zout en peper

Schep het in een afsluitbaar bakje en laat 1 nacht in de ijskast staan

Peterselie uien

6 porties
18 harde, witte, geschilde uien
kruidenzout
zoetstof
1 eetlepel olijfolie
2 eetlepels boter
1 kopje kippenbouillon
3 eetlepels fijngesneden peterselie

Bestrooi de uien met een beetje zout en zoetstof. Verhit de olie en de boter in een braadpan, voeg er de uien bij en laat ze in ongeveer 5 min. lichtbruin worden. Voeg er dan de kippenbouillon bij, doe een deksel op de pan en laat ze een half uurtje zachtjes in de bouillon koken. Af en toe even roeren. Garneer met peterselie.

Koolhydraten 40 gram totaal.

Peterselie-botersaus

4 porties

4 takjes peterselie

1 fijngesnipperd teentje knoflook

125 g ongezouten boter, gesmolten

$\frac{1}{4}$ theelepel Worcestershiresaus

Hak de bovenste stukken van de takjes peterselie fijn.

Voeg peterselie en knoflook bij de gesmolten boter. Verwarm dit 1 min. op een laag vuur. Voeg er dan de Worcestershiresaus aan toe en dien de saus onmiddellijk op.

Mocht het nodig zijn dat de saus nogmaals verwarmd moet worden, doe dat dan heel voorzichtig en op een zeer lage vlam.)

Koolhydraten 4 gram totaal.

Geef deze saus bij 'Gevulde karbonade'

Pikante eieren met garnalen

6 porties

6 hardgekookte eieren, om te vullen (zie index)

500 g verse garnalen, in kleine stukjes gesneden

$\frac{1}{2}$ theelepel zout

$\frac{1}{2}$ theelepel mosterdpoeder

2 eetlepels mayonaise

1 recept kerriesaus (zie index)

4 roereieren (zie index)

Maak de eieren klaar om gevuld te worden.

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Meng de eidooiers met 6 eetlepels garnalen, zout, mosterd poeder en mayonaise. Lepel dit mengsel in de eiwitten.

Maak de kerriesaus. Maak de roereieren.

Lepel een laag kerriesaus in een ovenschaal. Leg de roereieren daarop.

Zet de gevulde eieren op de roereieren en leg de rest van de garnalen tussen de gevulde eieren. Schenk de rest van de kerriesaus er overheen.

Zet de schaal 20 min. in de voorverwarmde oven.

Koolhydraten: 25 gram totaal.

Probeer deze saus eens bij in stukjes gesneden restjes kip

Pikante eieren met zalm

12 halve eieren
6 hardgekookte eieren
3 eetlepels mayonaise
125 g schoongemaakte en in stukjes verdeelde zalm (gerookt of uit blik)
2 theelepel citroensap
1 theelepel mosterd
1 theelepel Worcestershiresaus
 $\frac{1}{2}$ theelepel zout
snufje peper

Snijd de eieren in de lengte doormidden, haal de eidooiers eruit en bewaar de eiwitten. Roer de eidooiers met de mayonaise glad. Voeg de overige ingrediënten daarbij (bewaar enkele stukjes zalm om mee te garneren) en roer alles goed door elkaar. Lepel het mengsel in de eiwitten en versier de gevulde eiwitten met stukjes zalm.

Koolhydraten: 4 gram totaal.

Pikante karbonaden

4 porties
4 pond varkenskarbonaden
1 eetlepel paprikapoeder
2 theelepels chilipoeder
 $\frac{3}{4}$ theelepel zout
 $\frac{1}{4}$ theelepel mosterdpoeder
 $\frac{1}{4}$ theelepel knoflookpoeder
 $\frac{1}{8}$ theelepel peper

Verwarm de oven voor op 225 ° e.

Leg de karbonaden op de bodem van een wijde braadpan. Rooster ze in de voorverwarmde oven een half uur. Schenk het vet eraf. Meng de andere ingrediënten en doe ze in een strooibusje. Bestrooi de karbonaden gelijkmatig met het kruidenmengsel.

Verlaag de temperatuur van de oven tot 175 o e en rooster het vlees (met de andere kant naar boven) nog!: een half uur.

Koolhydraten: bijna nihil.

Pikante radijsjes

8 porties (4 kopjes)
40 radijsjes
water
2 theelepels kruidenzout
1 kopje zure room
1 eetlepel azijn
1 eetlepel fijngesnipperde bieslook

Doe de radijsjes in een mixer, met zoveel water dat ze net onder staan. Mix, op de middelste stand, tot alle radijsjes fijngehakt zijn (ongeveer 6 sec.) Laat dit haksel in een zeef ongeveer een half uur goed uitlekken.

Doe het dan in een kom, voeg er zout, zure room, azijn en bieslook aan toe en laat het geheel in de ijskast, afgedekt, door en door koud worden.

Koolhydraten 23 gram totaal.

Pikante tongetjes

6 porties

250 g champignons, in plakjes gesneden

21/2 dl droge witte wijn

$\frac{1}{2}$ dl citroensap

2 eetlepels geraspte ui

$\frac{1}{2}$ theelepel kruidenzout

8 eetlepels plantaardige margarine, op kamertemperatuur

$\frac{1}{2}$ theelepel gedroogde dragon

$\frac{1}{2}$ theelepel zeer fijngehakte bieslook

6 gefileerde tongen

Laat de champignons in de wijn met citroensap marinieren.

Roer de margarine met ui, zout, dragon en bieslook tot room.

Smelt de helft hiervan in een koekenpan en bak hierin de tongfilets aan beide kanten bruin. Voeg de rest van het ui-mengsel erbij als de tongfilets mooi bruin zijn. Schenk er de champignonmarinade bij. Doe een deksel op de pan en laat de tongfilets een kwartiertje zachtjes stoven (regelmatig met vocht begieten).

Koolhydraten 30 gram totaal

Pikante zucchini

6 porties

6 kleine zucchini

4 champignons

3 eetlepels olijfolie

3 eetlepels gehakte ui

1 kopje geraspte Parmezaanse kaas

1 klein blikje tomatenpuree

1 fijngesnipperd teentje knoflook zout naar smaak

.Verwarm de oven voor op 175 °C.

Was de zucchini, haal de einden eraf en snijd ze in plakken van 3 mm dik. Zet ze apart. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.

Verwarm de olie in een koekenpan. Voeg zucchini, champignons en ui bij de olie, doe een deksel op de pan, en verwarm ze 15 min. op een zacht vuur, terwijl u af en toe roert.

Doe het zucchini-mengsel over in een ovenschaal. Voeg er de helft van de Parmezaanse kaas bij, tomatenpuree, knoflook en zout.

Roer alles met een vork door elkaar.

Strooi de rest van de kaas erover en zet de schaal een halfuurtje in de voorverwarmde oven.

Koolhydraten 32 gram totaal.

Pikante zwarte olijven

1 pond ontpitte, grote, zwarte olijven
2 theelepels fijngewreven rode peper
2 theelepels inmaakkruiden

2 kleine teentjes knoflook, uitgeperst $\frac{1}{2}$ kopje rode wijnzijn
 $\frac{1}{2}$ kopje olijfolie of slaolie

Meng alle ingrediënten in een kom met een deksel. Zet dit mengsel enige dagen afgedekt in de ijskast. Wel af en toe schudden. Giet het vocht van de olijven voordat u ze serveert. U kunt ze enige weken in de ijskast bewaren.

Koolhydraten: 11 gram totaal.

Pindakaaskoekjes

100 gram ongezoete pindakaas (natuurwinkel)

1 ei

zoetstof gelijk aan 100 gram suiker

Meng ei met zoetstof en daarna pindakaas, goed mixen! Druk kleine balletjes v.h. deeg plat op een ingevette bakplaat/bakpapier. Bak 18 minuten op 175C.

Pindasaus

2 flinke eetlepels met kop amandelpasta, halve theelepel Laos, halve theelepel ketoembar, halve theelepel sambal, eetlepel Japanse sojasaus, theelepel zoetstof. kopje water direct toevoegen. Tijdens aan de kook komen blijven roeren en water toevoegen tot het de gewenste dikte heeft.

Je kunt naar smaak meer of minder van alle ingrediënten toevoegen.

Pizza

1 bakje roomkaas

3 eieren

80 ml slagroom

60 ml geraspte kaas of zoveel je wilt

1/2 theelepel oregano

1/2 theelepel knoflookpoeder

500 ml pizza kaas geraspt, kan ook gewone geraspte kaas

120 ml pastasaus

250 ml mozzarella kaas of gewone geraspte kaas

pizza beleg naar keuze: ·peperoni - ham - ui -paprika -champignons -bacon -worstjes of gehakt - Parmezaanse kaas

Verwarm oven voor op 190 graden

Mix de roomkaas samen met de eieren totdat het een egaal mengsel is. Voeg slagroom, de eerstgenoemde portie geraspte kaas en kruiden toe.

Vet een ovenschaal in met boter. Strooi de 500 ml geraspte kaas in de schaal en giet het ei mengsel erover. Bak dit in de oven op 190 graden voor 15 minuten. Laat 5 minuten afkoelen.

Smeer dan de pastasaus erop, mag ook minder, dan bespaar je op de koolhydraten, strooi dan de mozzarella kaas erover en daar

bovenop nog je favoriete pizza beleg.

Dan nog meer kaas erover. Weer terug in de oven en bak het weer op 190 graden tot het allemaal bubbelt en sizzelt en bruin wordt.

Laat zeker 10 minuten staan voor je het snijdt.

Dit is een recept wat je zeker in 8 porties kunt snijden, ik heb de punten apart verpakt in aluminiumfolie en ingevroren.

Pizza weer een

2 porties

4 pannenkoeken (zie basisrecept hierboven)

2 eetlepels ongezoete tomatensaus

2 tomaten

100 g Mozzarella in reepjes

50 g geraspte Parmezaanse kaas

Leg twee pannenkoek boven op elkaar. Smeer de tomatensaus er overheen. Leg de Mozzarella boven op de saus en de dunne plakjes tomaat daar weer op. Bestrooi het geheel met Parmezaanse kaas. Zet het onder de grill tot de Parmezaanse kaas goudbruin is.

U kunt elke pizza maken die u maar wilt door uw favoriete ingrediënten aan dit basisrecept toe te voegen.

Pizza burgers

6 porties

1 kg tartaar

1 theelepel kruidenzout

1 eetlepel gehakte peterselie

1/8 theelepel basilicum

1/8 theelepel oregano

2 eieren, losgeklopt

1 zakje 'Bacon Crisps' fijngemaakt 1/2 kopje slaolie

6 plakken mozzarella kaas

1/2 recept pastasaus (zie index)

2 eetlepels gemalen Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 200 oe.

Meng het vlees met zout, peterselie, basilicum en oregano.

Vorm er pannenkoekjes van 1 1/2 cm dikte. Haal de pannenkoekjes door de losgeklopte eieren, vervolgens door de fijngemaakte 'Bacon Crisps'.

Bak vervolgens de pannenkoekjes in de hete olie aan beide kanten bruin. Schik ze dan in een wijde ovenschaal. Leg op elke pannenkoek een plak kaas. Schenk de pastasaus erover en bestrooi met Parmezaanse kaas.

Zet de schaal 25 min. in de voorverwarmde oven. Koolhydraten: 46 gram totaal.

Pizza met een korst van vlees

6 porties
 500 g tartaar
 ½ kopje gemalen Parmezaanse kaas
 ½ kopje runderbouillon
 1 gehakte ui
 1 zeer fijngehakt teentje knoflook
 1 theelepel kruidenzout
 2 kleine blikjes tomatenpuree
 250 g cottage cheese
 2 eidooiers, losgeklopt
 125 g mozzarella kaas, in dunne plakken gesneden
 16 plakjes Italiaanse salami

Verwarm de oven voor op 180 o. Meng tartaar, Parmezaanse kaas, bouillon, ui, knoflook en zout. Druk dit mengsel in een pie-vorm van 22 cm doorsnee. Bak dit een kwartiertje in de voorverwarmde oven. Haal de vorm uit de oven en giet het overtollige vet eraf.

Meng tomatenpuree, cottage cheese en eidooiers. Vul de vleesvorm met dit mengsel. Leg daarop de plakken mozzarella en de salami. Temper de oventemperatuur tot 160 oe en bak de pizza hierin 40 mm.

Koolhydraten: 37 gram totaal.

Je eet het met korst en al!

Pizza van Steffanie

Bodem:
 2 eieren
 2 volle eetl. proteïnepoeder
 2 volle eetl. lijnzaad
 2 volle eetl. zemelen
 halve eetlepel olie of zachte boter
 1 theelepel wijnsteenpoeder
 snufje zout
 eventueel Italiaanse kruiden of wat je maar lekker vind.

ronde vlaibodem bekleden met bakpapier.

De bal deeg met vochtige vingers over de boden verdelen midden van de oven 10 minuten op 150 graden bakken.

Vorm uit de oven nemen en deze op 220 graden zetten.

Vorm beleggen met wat je maar lekker vind en bakken tot de kaas gesmolten is en de pizza warm.

Pizzabodem

2 eieren
 2 schepjes protifar
 2 schepjes lijnzaad (gebroken of gemalen)
 1 sch colonrein
 theelepel bakpoeder
 eetlepel extra vierge olijfolie

eetlepel gedroogde oregano
2 snuffen zout

is dik vloeibaar, in ronde siliconen bakvorm o.i.d. verspreiden
180gr 15 tot 20 min bruin bakken

uit bakblik, pastasaus erop, kaas erop, oregano erop en verder je eigen pizza ingrediënten.
Onder grill 5min

Pizzaflensjes

Amandelmeel 125 gram
Pitjes gemalen 125 gram.
Dus samen 250 gram. Kan je zelf mee variëren, sesampitjes of zonnepitjes, wat je lekker vind)
eieren 7 XL dus 8 of 9 gewone denk ik zo.
smeerkaas 100 gram
roomkaas 100 gram
boter gesmolten ca. 50 gram
olie ca. 20 gram
zemelen ca. 45 a 50 gram
zout 1 flinke theelepel
natrena 3 scheutjes
eventueel beetje Italiaanse of wat je maar lekker vind-kruiden
Protifar 3 volle schepjes
water naar gelang je dikke of dunne flensjes wilt zo ca. 200 a 250 ml.
niet alle water er in 1 keer bij doen. Beginnen met ca. 150 en dan naar wens toevoegen, ook tijdens het bakken.

Koekenpan van ca. 20 cm voor de eerste flens lekker opstoken, dan kleiner zetten. 1e kant MET deksel erop tot bovenkant stolt, dan met platte deksel of zo omdraaien en 2e kant zonder deksel.

de flensstapeltaartpizzadingen van Til

Maak van tomatenpommedore of ketchup een prutje met wat zout en peper en (Italiaanse) kruiden.
Besmeer 2 flensjes ermee.
Maak dunne uienschijfjes.
Leg een plak ham op 1 flens, op de tomatenprut. Uitjes erop (of wat je maar lekker vind, paprikaatjes, champignons, whatever)
laag plakjes kaas, weer ham, weer kaas, en daar de andere flens op (met de tomatenprut omlaag.
Op een bord in de magnetron tot de kaas wat gesmolten is, uit de magnetron halen, met vlakke hand wat pletten, en af laten koelen.
Warm en koud te eten.

Preischotel

2 personen
200 g gehakt,
400 g prei in ringetjes,
100 g geraspte kaas,
1 blikje tomatenpuree,

2 el olie,
1 el azijn,
gehaktkruiden,
peper, zout

Verwarm de oven voor op de grill. Zet de prei op met een bodempje water en wat zout en kook hem 20 minuten. Meng het gehakt met de gehaktkruiden en bak het tot het rul en bruin is. Maak de prei op smaak met tomatenpuree, azijn, peper en zout.

Doe het gehakt onderin de ovenschaal en daar bovenop de gekookte prei. Strooi hier over de geraspte kaas en gratineer de schotel in de oven

Preisoep

Prei naar smaak smoren.
Water erbij en even laten koken.
Pureren met staafmixer/blender.
Slagroom toevoegen en eventueel bindmiddel.
Op smaak afmaken met bv. bouillonblokje en peper.
Heb de soep gevuld met forelfilet van de Aldi (kan uiteraard ook met geraspte kaas o.i.d.).

Quiche

2 personen
350 gr rundergehakt
1 prei in ringen
1 ui en 1 rode uit gesnipperd
250 gr champignons in plakjes
4 eieren
2 dl slagroom
100 gr ger. kaas
1 theel paprikapoeder
peper/zout
olie

Zet oven op 200 C, bak gehakt rul met olie, ui, prei, champ erbij, bak 5 min. Paprikapoeder, peper, zout erbij. Klop ei, slagroom. Schenk 1/3 eimengsel in schaal, gehaktmengsel erbij, rest eimengsel erover, daarover kaas. 45 min bakken.
Kan ook in de magnetron gemaakt worden.

Quiche Boeren

6 porties
5 eieren,
600 gr. prei,
150 gr. spek in blokjes,
1 gesnipperde ui,
300 gr. crème fraîche,
200 gr. geraspte Goudse kaas,
olijfolie, zout, peper, nootmuskaat.

 Was de prei en gebruik alleen het witte en malse groene gedeelte. In stukken van 1 tot 2 cm. snijden. Bak de spekjes op zacht vuur. Warm houden. Fruit op zacht vuur de gesnipperde ui en in stukken gesneden prei in 2 eetl. olijfolie. Laat alles 20 min.

afgedekt stoven. Af en toe roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Klop de eieren met de crème fraiche en breng het mengsel op smaak met een beetje zout, peper en nootmuskaat. Kaas, spekjes, uien en prei (zonder kookvocht) toevoegen en goed dooreen mengen. Giet het mengsel in een in geoliede ovenschotel en bak het

40 min. in een warme oven (stand 5, 160 gr. C).

Lauwwarm opdienen als bijgerecht, eventueel met een groene of samengestelde

salade.

Quiche met spinazie

Quiche

1 theelepel olijfolie

60ml slagroom

125 gram geraspte kaas liefst met een pittige smaak

80 gram champignons in plakjes

50 gram bloemkool

een snufje basilicum

paprikaoeder naar smaak.

gemalen zwarte peper

2 eieren licht geklopt

200 gram restjes gaar kippenvlees naar keuze

1/2 pakje diepvriesspinazie of klein potje HAK van rond de 220 gram.

1 Verwarm de oven voor op 160 graden

2. Olie de bodem en zijkanten in een van een quichvorm met een doorsnede van 24 cm.

3. Verwarm in een pannetje de slagroom op een middelhoog vuur. laat de slagroom niet koken. Haal de pan van het vuur en roer er snel de geraspte kaas door. Voeg als de kaas is gesmolten de champignons, bloemkool, basilicum, paprikaoeder en peper toe.

4. Laat het mengsel 5 minuten afkoelen en voeg de eieren, kip en spinazie toe. Roer na elke toevoeging het geheel goed door.

5. Schenk het mengsel in de quichevorm en bak deze 45 tot 50 minuten in de oven tot de quiche stevig is.

(bron) Het heller kookboek pagina 54

Gezonde onbijtquiche

Het is heel handig om dit in te vriezen en dit te eten bijvoorbeeld

als lunch op je werk. Je kunt het namelijk zowel koud als warm eten.

Quiche variatie

Dit is de vulling van de Quiche die wij vroeger in onze banketbakkerij maakten (dit ging in een bakje van bladerdeeg, maar is zonder ook heel goed te maken, met wat sla erbij een verrukkelijke maaltijd van ongeveer 5 kh per stuk)Ik heb altijd een voorraadje in de vriezer hiervan.

350 gr slagroom
125 gr kwark
150 gr ei (3 stuks)
150 gr geraspte oude kaas
peper en zout naar smaak

slagroom en kwark mengen tot glad mengsel
eieren heel glad kloppen en door slagroommengsel roeren
kaas erdoor roeren
mengsel verdelen over 4 schaaltes (wij gebruiken zgn. pie-plates, aluminium schaaltes voor appeltaart of boterkoek)
oven op 160 graden 30-40 minuten

Rabarber-hapje

wij maken hem vaak met spekjes, zalm of mosselen
1 portie
125 g cottage cheese
2 eetlepels aardbeien-rabarber gelei (zie index)
Meng de cottage cheese en de gelei goed door elkaar. Dat is alles.
Koolhydraten: 5 gram.

Radijsjes met kruidenboter

24 radijsjes
12 mooie grote radijsjes (met steeltjes)
100 g licht gezouten boter, op kamertemperatuur 1 eetlepel smeerkaas
1 1/4 theelepel mosterdpoeder
1 1/4 theelepel citroensap
1 1/4 theelepel uiensap
1 1/4 theelepel karwijzaad
druppel tabasco
nootmuskaat

Snijd de radijsjes in de lengte doormidden. Roer de boter met de smeerkaas tot room. Roer er vervolgens mosterd poeder, citroensap, uiensap, karwijzaad en tabasco door. Zet het mengsel in de ijskast totdat het dik genoeg is om gespoten te kunnen worden. Doe het dan in een slagroomspruit en bespuit elke radijshelft met het mengsel. Laat ze in de ijskast weer opstijven en bestrooi ze voor het serveren met nootmuskaat.

Koolhydraten: 5 gram totaal.

Revolutiebroodje.

Koop hier metalen vormpjes ter grootte van een gevulde koek

voor.
 4 - 6 broodjes.
 3 eieren.
 3 eetlepels roomkaas.
 4 druppels zoetstof.
 beetje olie of boter om de bakjes te besmeren.
 Verwarm de oven voor op 150 graden c.
 Splits de eieren voorzichtig(er mag geen eigeel in het eiwit zitten)bestrijk de bakjes met boter. Sla de eiwitten stijf.
 Vermeng de eigelen met de hüttenkäse en de zoetstof. Spatel het stijfgeslagen eiwit heel luchtig door dit mengsel. Verdeel het mengsel over de 4 bakjes en laat ze ongeveer 80 minuten bakken, als ze klaar zijn, direct uit de bakjes halen, anders zijn ze wat zacht aan de onderkant.
 Tip: doe er eens wat kokos, sesamzaadjes o.i.d. doorheen.

Rode kool sla

$\frac{1}{2}$ rodekool
 2 sjalotjes
 1 dl slagroom
 1 dl mayonaise
 $\frac{1}{2}$ limoen
 zoetstof
 zout
 peper
 Schaaf of rasp de kool zeer fijn. Pel en snipper de sjalotjes zeer fijn.
 Klop de slagroom half stijf (lobbig). Pers de limoen uit.
 Roer de mayonaise met het limoensap en de zoetstof glad en spatel de slagroom erdoor.
 Schep de kool door de romige saus en breng op smaak met zout en peper.
 Laat de coleslaw voor het serveren afgedekt ca. 3 uur in de koelkast staan.

Roereieren in kaassaus met saucijsjes

6 porties
 12 saucijsjes, aan elkaar
 75 g smeerkaas
 1 eetlepel boter
 2 dl room
 1/2 dl water
 1 theelepel kruidenzout
 2 theelepels peterselie, fijngehakt
 8 eieren, losgeklopt

Bak de saucijsjes in een koekenpan tot ze bruin zijn. Giet dan het vet eraf. Verwarm de room, kaas en boter au-bain-marie, voeg slagroom, water, zout en peterselie erbij.

Roer er dan de losgeklopte eieren met een vork door, blijf roeren tot de eieren stevig zijn.

Koolhydraten: 16 gram totaal.

Roereieren met ham

2 plakken gekookte ham.
 mosterdsaus ziet recept
 1 eetlepel roomboter
 2 eieren
 zout en peper naar wens.
 1 eetlepel slagroom.

Snij de plakken ham in tweeën, zodat het min of meer vierkante plakjes worden.

besmeer deze plakjes met de mosterdsaus.

Smelt de boter in een steelpan. Sla de eieren in een kom los met een vork, tot wit en geel goed gemengd zijn. Voeg zout, peper en slagroom toe. Giet het eimengsel in het steelpannetje en blijf roeren tot het eimengsel bijna geheel gestold is. Lepel in ieder plakje ham wat roerei, rol het plakje op, steek het vast met een prikker en serveer ze warm.

Rolletjes ham met asperges in kaassaus

12 rolletjes
 24 asperges, gekookt (!: 500 g)
 12 plakken gekookte ham
 Kaassaus
 2 dl room
 1 dl water
 375 g in stukjes gesneden kaas 1 theelepel mosterd
 1 theelepel zout
 $\frac{1}{2}$ theelepel paprikapoeder

Verwarm de oven voor op 175 oe. Leg op elke plak ham 2 gekookte asperges, rol de plakken op en steek ze vast met cocktailprikkers. Leg de rollen in een ovenschaal. Meng de ingrediënten voor de kaassaus au-bain-marie. Laat de saus zachtjes sudderen, onder voortdurend roeren tot de saus glad is. Giet de saus over de hamrolletjes. Zet

de schaal 15 à 20 min, met een deksel erop, in de voorverwarmde oven tot het geheel door en door warm is.

Koolhydraten: 25 gram totaal.

Romige avocadosaus

12 eetlepels
 2 eetlepels mayonaise
 snufje knoflookpoeder
 1 fijngesneden ansjovis

4 eetlepels zure room
 $\frac{1}{2}$ theelepel citroensap
 $\frac{1}{2}$ avocado
V2 theelepel kruidenzout
2 dunne plakjes gekookte ham

Doe alle ingrediënten in de mixer. Meng ze, op de middelste stand van de mixer, tot een gladde saus. (wanneer de saus te dik lijkt te worden, voeg dan wat water erbij).

Zet de saus tenminste een uur in de ijskast. Serveer bij vlees en/of groenten.

Koolhydraten 11 gram totaal.

Romige bacon saus

3 koppen
5 plakjes bacon
3 eetlepels fijngehakte ui
1 kopje mayonaise
 $\frac{1}{2}$ kopje slagroom
2 gehakte, hardgekookte eieren
1 eetlepel citroensap
 $\frac{1}{2}$ theelepel Franse mosterd druppel zoetstof
 $\frac{1}{4}$ theelepel tijm
 $\frac{1}{4}$ theelepel vers gemalen peper.

Bak de bacon in een grote koekenpan knapperig. Leg de plakjes op vet absorberend papier. Neem de pan van het vuur.

Bewaar 2 eetlepels bacon vet en giet de rest weg. Laat de pan afkoelen. Doe ui, mayonaise, eieren, citroensap, mosterd, zoetstof, tijm en peper bij het vet in de koekenpan. Meng alles goed door elkaar. Roer tenslotte de verkruimelde bacon door het mengsel en zet het enkele uren, afgedekt, in de ijskast.

Koolhydraten 14 gram totaal.

Serveer dit als saus bij koude of warme groenten, ook heerlijk bij rauwkost.

Romige soepvulling

4 porties
1 eetlepel zachte boter
1 ei plus 1 eidooier
1/8 1 slagroom
snufje nootmuskaat
 $\frac{1}{2}$ theelepel kruidenzout
kippenbouillon

Klop het ei plus de eidooier, slagroom, zout en nootmuskaat met een vork door elkaar. Besmeer een steelpannetje met boter en verwarm hierin au-bain-marie het ei-slagroom-mengsel tot het stevig is (45 min.). Spreid het mengsel vervolgens uit over ingevet

papier (of folie) en laat het afkoelen. Snijd er vierkantjes van en doe deze in de hete kippenbouillon. Direct opdienen.

Koolhydraten: 5 gram totaal.

Rommel

Kipfilet
champignons
ui
paprika
cajunkruiden

De kipfilet in stukjes snijden kruiden met de cajunkruiden en aanbakken.

Uitje erbij, en als deze glazig is de champignons en de paprika erbij.

Heerlijk met knoflooksaus en erg snel klaar!!

Rookvlees-kaasballetjes

12 stuks

200 g roomkaas, op kamertemperatuur

$\frac{1}{4}$ theelepel salie

$\frac{1}{4}$ theelepel uiensap

$\frac{1}{4}$ theelepel Worcestershiresaus

druppel citroensap

druppel tabasco

125 g paarde- of runderrookvlees, fijngesneden

Meng alle ingrediënten goed door elkaar, behalve het rookvlees.

Zet dit mengsel een uur in de ijskast. Vorm er balletjes van en rol deze door het fijngesneden rookvlees. Zet ze in de ijskast tot ze zeer koel zijn. Haal ze er dan uit en prik in elk balletje een cocktailprikker.

Koolhydraten: 5 gram totaal.

Serveer ze op een met slablaadjes versierde schotel

Roomijs taart

6 porties

5 eidooiers

zoetstof gelijk aan 200 gr suiker

6 eetlepels heel sterke koffie of oploskoffie

3 blaadjes witte gelatine

$\frac{3}{4}$ l slagroom

Eerst de koffie maken, die moet namelijk koud zijn voor gebruik.

De blaadjes gelatine weken in koud water.

De eidooiers, zoetstof en de KOUDE koffie in een grote kom zeer luchtig kloppen met een mixer. (5 à 10 minuten) De kom in een grote pan met kokend water plaatsen en de inhoud verder blijven kloppen (ondertussen het water niet borrelend aan de kook houden) tot het een crèmige massa is geworden. De crème moet heet zijn !! De gelatine uitknijpen en meteen door de nog hete crème kloppen.

De kom nu in koud water plaatsen om af te koelen en nu en dan omroeren.

Intussen de slagroom zeer stijf kloppen. Als de crème voldoende afgekoeld is maar nog niet dik, de slagroom er voorzichtig onder scheppen. De massa in een grote puddingvorm gieten, of in verschillende kleine potjes en in de diepvries plaatsen. Er is wel wat werk aan, en je moet zien dat de crème goed gebonden is, want anders zakt de koffie uit naar de bodem terwijl hij in de diepvries staat. Dan kan je hem wel eten hoor, maar hij is wel minder lekker.

Geen te grote porties nemen, het ijs is vrij zwaar maar wel heeeel lekker.

Je kunt het mengsel ook in de ijsmachine kan gieten en zo verder bereiden

Rosbief met courgetteflan

6 personen

1 stuk rosbeef van 800 gram, 45 minuten uit de koeling,

60 gram boter,

peper,

zout

Voor de saus

1/4 liter water,

peper,

zout

Voor de groenten

1/4 kilogram kleingesneden courgettes,

4 losgeklopte eieren,

4 eetlepels verse kaas (platte kaas),

3 fijngesneden takjes basilicum,

peper,

zout,

olijfolie om in te vetten,

water

Bereiding vlees

Dep de rosbeef droog met keukenpapier Verhit de boter op een hoog vuur tot het schuim wegtrekt.

Schroei het vlees op een hoog vuur rondom dicht tot de buitenkant van het vlees beige-bruin is. Keer het vlees met 2 houten spatels zodat de vleessappen niet verloren gaan door te prikken. Kruid het vlees met peper en zout.

Voeg eventueel water toe als het bakvet te bruin wordt. Keer het vlees regelmatig om en bedruip met de vetstof. Braad de rosbeef, met het deksel schuin op de pan, in 25 minuten gaar op een laag vuur.

Neem het vlees uit de pan en leg het op een vleesplank. Dek het af met aluminiumfolie en laat het ongeveer 10 minuten rusten

vooraleer er fijne plakjes van te snijden.

Bereiding saus

Giet de overgebleven vetstof uit de pan.

Schenk de gekozen 1/4 liter vloeistof er bij en breng alles op een matig vuur aan de kook. Roer de aanbaksels goed los. Breng op smaak met peper en zout. Giet de jus door een zeef en serveer in een sauskom.

Bereiding groenten

Kook de courgettes gaar in water.

Meng de losgeklopte eieren met verse kaas, de basilicum, peper en zout. Roer er de courgette door, het teveel aan groenten kan alvast geschikt worden op de bodem van de ingevette springvorm.

Schenk de eiermassa in de springvorm en laat 45 minuten in een matige, voorverwarmde, oven bakken.

Haal de rand van de springvorm weg.

Snij de rosbief in dunne plakjes. Schenk er wat jussaus overheen. De courgetteflan als een taart snijden en iedereen een puntje serveren. Een ideale maaltijd wanneer u met meerdere personen bent.

Rosbief salade

2 porties

2 kopjes overgebleven rosbief, in repen gesneden

1 kopje zure room

1 theelepel Worcestershiresaus

2 theelepels in blokjes gesneden, groene paprika

1 theelepel gehakte piment

1 theelepel gehakte olijven

Meng alle ingrediënten heel goed door elkaar.

Koolhydraten 6 gram totaal.

Rumtruffels

10 porties

1/2 l slagroom

350 g suikervrije chocolade

15 g zoetstof (Natrena, Canderel)

3 eetlepels rum of cognac

75 g fijngestamppte pecannoten

Breng de slagroom aan de kook. Voeg rum of cognac toe en laat ongeveer 5 minuten sudderen. Voeg de chocolade toe en laat die in 2-3 minuten onder voortdurend roeren smelten. Voeg de noten toe en meng ze er goed doorheen. Haal van het vuur af. Laat het mengsel 10 minuten afkoelen, voeg dan de zoetstof toe. Roer goed door elkaar. Bedek de bakplaat met vetvrij papier. Verdeel het

chocolademengsel gelijkmatig over het papier. Dek het af en bewaar een paar uur of een nacht in de koelkast.

Snijd het hard geworden resultaat in vierkantjes en bewaar ze in een koektrommel.

Rundvleesballetjes

12 balletjes

225 g roomkaas op kamertemperatuur

1/4 theelepel salie

1/4 theelepel uiensap

1/4 theelepel Worcestershiresaus saus

een paar druppels citroensap, een paar druppels Tabasco

140 g gedroogd rundvlees, fijngehakt

Meng alle ingrediënten behalve het rundvlees door elkaar.

Zet het mengsel tenminste een uur in de koelkast.

Rol kleine balletjes van het mengsel en paneer ze met het fijngehakte vlees.

Laat ze in de koelkast koud worden. Serveer de balletjes op cocktailprikkers.

Salade met gesmolten geitenkaas en 4 personen

zonnebloempitten

4 eetlepels zonnebloempitten

2 smalle rollen chevre (geitenkaas), met korst (ca. 100 gram elk)

1 kropje lollo bianco

klein bosje kervel

3 eetlepels notenolie

zout, versgemalen peper

1 eetlepel olijfolie

Rooster de zonnebloempitten 2 minuten in een droge koekenpan.

Laat afkoelen. Snijd de rollen chevre doormidden, zet de kaastorentjes met de snijvlakken naar boven in een ovenvast schaalje en laat ze in een hete oven van 220 graden ca. 10 minuten smelten. Was en droog de sla. Doe deze met de kervel en de olie in een schaal en hussel tot de olie gelijkmatig verdeeld is. Voeg zout en peper toe en hussel. Voeg als laatste de olijfolie toe en hussel nog een keer. Verdeel de salade over vier borden. Zet de warme kaastorentjes in het midden van de salade en strooi de zonnebloempitten erover.

Salade van eieren met spek

6 porties

9 hardgekookte eieren

9 plakjes krokant gebakken spek

1/2 theelepel Aromat

1/4 theelepel droge mosterd

6 cl (suikervrije) mayonaise

Prak de eieren met het spek in een houten schaal fijn. Voeg zout en mosterd toe. Schep de mayonaise erdoor en roer alles goed door elkaar.

Salade van ruccola met gamba's

Weer eens een heel andere salade, en errrgggg lekker!

Nodig:

zakje Ruccola sla

5 cherry tomaatjes (of 1 grote gewone)

klein pakje boursin

eetl mayo

theelepeltje mosterd

4 of 5 grote garnalen, gamba's of scampi

peper, zout, olijf olie

Bestrijk de gamba's met een beetje olijfolie en strooi beetje zout over. Grill ze in hun schil op de BBQ of in de oven totdat ze mooi bruin zijn aan beide zijden. Zet even opzij (anders brand je je fikken bij het pellen!). Gamba's zijn snel klaar, (ca. 5-10 minuten) dus laat ze niet te lang, dan worden ze taai!

Maak dan je sausje:

Flinke schep boursin

Flinke schep mayo

theelepeltje mosterd

peper

Door elkaar roeren, dan voorzichtig een klein beetje water erdoor (druppelsgewijs!) zodat het sausje mooi glad wordt en iets dunner. Alvast even proeven....hij moet niet te zuur zijn dus pas op met de mosterd.

Dan de ruccola wassen en snijden (niet te klein), de tomaatjes in 4-en (ik haal altijd de pitjes en smurrie eruit anders wordt het zo nat...maar je kan het ook laten zitten).

Ruccola en tomaatjes in kom doen, sausje erover en even mengen.

Op een bord leggen.

Pel de gamba's en besprenkel met een klein beetje citroensap.

Salade voor de lunch

De tweede maaltijd van de dag is een matige hoeveelheid los 'groenvoer' (verzin zelf maar wat slasoorten, ruccola, ijsbergsla, friseesalade, spinazie, veldsla), met dingesneden venkel, palmharten, olijven, paprika en champignons.

Hier overheen doe je:

tonijn in (olijf)olie met kappertjes en limoensap

ham, mozzarella en provolone (andere Italiaanse kaas)

gerookte kip met blauwe kaas en avocado
 gepocheerde, gekoelde zalm met
 mosterd/kappertjes/dragon/laurierdressing
 (gerookte zalm doet het ook goed)
 Chinese kipsalade (overgebleven kipfilet, gesneden komkommer,
 lente-uitjes, koriander, sesamolie, geroosterde sesamzaadjes,
 spruitgroenten (taugé bv), paksoi, bamboescheuten, gehakte
 macademianoten, rijstwijnazijn, sojasaus)
 garnalensalade- krabsalade - eiersalade
 ceviche (in citroensap gemarineerde garnalen, snapper, mosselen,
 rode ui, olijfolie en koriander).

Salami met Parmezaanse kaas

8 hapjes
 250 g salami, in 8 stukjes gesneden
 2 losgeklopte eieren
 4 eetlepels geraspte, Parmezaanse kaas
 olie

Haal de salami door de losgeklopte eieren en vervolgens door de Parmezaanse kaas. Herhaal dit. Bak deze hapjes in hete olie of frituurvet gedurende een halve minuut.

Koolhydraten: 4 g totaal.

Sambal van tomaten

4 blikken gepelde tomaten
 1 'lampion'peper, rood (schijnen ook wel madame Pompadour genoemd te worden, deze zijn lekker heet!!)
 1/2 bol knoflook, gepeld
 olie (zonnebloem, arachide, kokosvet kan natuurlijk ook)
 1 eetlepel zout
 1 1/2 eetlepel gebrande komijn, minimaal

Bruineer in een droge pan de komijnzaadjes tot ze midden bruin zijn. Poeder bruineren gaat niet, daarom zaadjes. Als de zaadjes zijn afgekoeld deze malen in bijvoorbeeld een koffiemolen.

Bedek de bodem van je pan dun met olie. Fruit de geperste knoflook en de komijn hierin en vul aan met de overige ingrediënten. De peper gooi je er gewoon in zijn geheel in. Laat het geheel al pruttelend inkoken totdat het lekker gaat spetteren (uurtje) of tot je het zelf een mooie dikte vindt hebben. Op dat moment proef je of je de sambal pittig genoeg vindt. Zo niet, druk de peper dan voorzichtig stuk tegen de rand van de pan en proef weer. Door de peper teveel stuk te drukken kun de je sambal oneetbaar (heet) maken dus doe dit voorzichtig.

Ik bleek 3/4 van de oorspronkelijke hoeveelheid over te hebben gehouden. Doe de sambal, tot de rand, nog heet in schoongemaakte jampotten (ik vulde er 3) en sluit onmiddellijk af. Zo trekt de boel vacuüm en verleng je de houdbaarheid.

Aangebroken potten in ieder geval in de koelkast bewaren. Is de sambal te zuur uitgevallen dan kun je er paar drupjes natrena toevoegen. En andersom een beetje azijn.

OK, er zitten kh in (circa 4), maar een klein beetje is al voldoende om extra smaak aan je gerecht te geven.

Ook erg lekker bij shoarma en op een gebakken ei.

Als je nog eens om een cadeautje verlegen zit voor een culi denk dan eens aan een pot van deze tomatensambal. Hij is super eenvoudig te maken maar smaakt geweldig!

Saté saus

Petra

Voor mensen die van saté houden, maar vinden dat pindasaus teveel kh's bevat:

Amandelsaus:

40 gr. amandelpasta (reformwinkel, 5 kh per 100 gr.)

2 eetl. slagroom

Water

Spijsaroma naar smaak (maggi)

Een paar druppels tabasco

Amandelpasta + slagroom door elkaar roeren. Verwarmen in een pannetje op laag vuur. Water

toevoegen tot de saus de gewenste dikte heeft. Vervolgens naar smaak maggi en tabasco toevoegen.

Lekker bij kipsaté of gehaktballetjes.

Saucijsjes met paprika's

8 porties

11/2 kg saucijsjes

cayennepeper naar smaak

zout, naar smaak

4 paprika's

5 eetlepels olijfolie

1 kopje in ringen gesneden ui

4 teentjes knoflook, zeer fijngehakt

Bestrooi de saucijsjes met cayennepeper en zout. Verwarm de olie en bak daarin de saucijsjes zachtjes aan alle kanten bruin. Haal ze uit de pan. Was de paprika's, droog ze goed af, haal de pitjes eruit en snijd ze in ringen. Fruit in de olie de ringen ui en paprika 10 min., voeg er de knoflook bij en laat die 4 min. Mee fruiten. Goed roeren.

Snijd plakjes van de saucijsjes van 2 cm dik, doe de plakjes bij de paprika en ui. Meng groenten en vlees goed en verwarm alles nog 10 mmo

Koolhydraten: 49 gram totaal.

Verschrikkelijk lekker- maar let op koolhydraten

Sausijsjes met roerei en kaassaus 6 porties

12 saucijsjes
1 pakje roomkaas van 100 g
1 eetlepel boter
1/8 l crème fraîche
1/8 l water
1 theelepel Aromat
2 theelepels peterselie
8 losgeklopte eieren

Bak de saucijsjes bruin in een braadpan. Warm de roomkaas met de boter au-bain-marie op, laat het water niet koken. Voeg de slagroom, het water, het zout en de peterselie toe. Roer de losgeklopte eieren met een vork door het mengsel. Laat alles in de pan koken tot de eieren zijn gestold.

Scaloppine à la guidò

6 porties
2 pond malse kalfslapjes
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels in stukjes gesneden ui
1/2 liter droge rode wijn

De kalfslapjes moeten dun gesneden zijn.

Verwarm de olie in een grote koekenpan en fruit hierin de ui tot hij lichtbruin van kleur is. Schuif de ui naar de rand van de pan. Bak vervolgens de kalfslapjes in dezelfde pan, 5 min. aan iedere kant. Giet dan de wijn erbij en laat alles zachtjes sudderen tot de saus bruin geworden is (15 min.).

Koolhydraten: 9 gram totaal.

Scampi garnalen

6 porties
1 theelepel zout 1 laurierblaadje 5 jeneverbessen
1/4 theelepel gedroogde dragon
1 theelepel witte azijn
1 kg verse garnalen, schoongemaakt
8 eetlepels boter
6 zeer fijn gesnipperde teentjes knoflook 4 fijngehakte sjalotjes

Verwarm een grote pan met water. Voeg er zout, laurierblad, jeneverbessen, dragon en azijn bij. Breng het water aan de kook en laat de garnalen 8 min. zachtjes in het water koken. Laat ze dan goed uitlekken.

Smelt de boter in een pannetje en voeg daar de knoflook en de sjalotjes bij. Laat deze 3 min. bruinen, voeg er de garnalen bij en

verwarm alles samen nog 5 min. Dien het dan onmiddellijk op.

Koolhydraten: 20 gram totaal.

Scampi's

ingrediënten:

16 schoongemaakte scampi (grote garnalen)

1 theel azijn

knoflookbotersaus

2 eetl geraspte Parmezaanse kaas

4 schijfjes citroen

hulpmiddelen

voorbereiding Knoflookbotersaus

Dr. Atkins' Dieet Revolutie, voor 5 eetlepels

1/2 kopje gesmolten boter

2 uitgeperste teentjes knoflook

kruidenzout naar smaak

1/8 theel gehakte bieslook

Doe alle ingrediënten in een steelpan. Laat 1 minuut koken, en dien de saus warm op.

bereidingswijze Kook de garnalen gedurende 3 minuten in kokend water met de azijn. Vermeng de knoflookbotersaus met de Parmezaanse kaas in een steelpan tot de kaas gesmolten is. Leg de garnalen in een ovenschaal en giet de saus eroverheen. Zet de schaal in een - op 150 graden C voorverwarmde - oven gedurende 5 minuten

serveertips Garneer de schaal met de schijfjes citroen en serveer met prikkers.

Schol met meerkazensaus

4 personen

4 scholfilets

peper zout

2 eetl olie

saus:

1 eetl olie

1/2 jonge prei in reepjes

1 dl vis fond of bouillon

100 gr brie, geen korst en in stukjes

100 gr ger jonge kaas

50 gr ger Parmezaanse kaas

Saus: verhit in steelpan 1 eetl olie, bak daarin prei 2 min. Voeg vis fond/bouillon, brie toe, roer goed. Voeg kaas toe, blijf roeren tot deze opgelost zijn.

Vis: Verwarm in pan olie, bak visfilets. Leg gebakken visfilets op borden, serveer kaassaus apart.

Schuimige jam-omelet

2 porties

1 maal het basisrecept (zie vorig recept)

1 theelepel vanille-extract

2 eetlepels zwarte bessen-frambozenjam (zie index)

Volg het recept voor een schuimomelet (basisrecept). Voeg het vanille-extract bij de eidooiers.

Spread de jam, voor u de omelet dubbel vouwt, op de helft van de omelet. Vouw de omelet dubbel en dien hem onmiddellijk op.

Koolhydraten: 13 gram totaal.

Schuimomelet (basisrecept)

2 porties

4 eieren, gesplitst, op kamertemperatuur

12 theelepel bakpoeder

12 theelepel zout

2 eetlepels slagroom

2 eetlepels water 1 eetlepel boter

Verwarm de oven voor op 150 o.

Klop de eiwitten samen met het bakpoeder en het zout tot de eiwitten stijf zijn. Klop de eidooiers samen met de slagroom en het water. Schep het eidooier-mengsel met een spatel luchtig door het eiwit-mengsel. Smelt de boter in een pannetje en giet het mengsel erin. Verwarm dit zachtjes tot het eimengsel aan de onderkant bruin begint te worden. Zet het dan in de oven tot de bovenkant stevig is. Vouw de omelet dubbel en dien hem direct op.

Koolhydraten: 4 gram totaal.

Selderijsoep frisse

4 porties

Doe 2 blokjes kippenbouillon in een liter water. Breng dat aan de kook.

Maak een pond selderijstengels schoon en snijd ze in stukjes van een centimeter. Doe de stukjes in de kokende bouillon en laat ruim een uur sudderen.

Maak de soep op smaak met versgemalen zwarte peper en evt. nog wat zout.

Schep de soep in kommen en maak af met een flinke scheut room en enkele druppels citroensap, vers of uit een flesje.

Senegalese soep

6 porties

2 fijngehakte uien

2 stengels selderij, fijngehakt

 $\frac{1}{4}$ meloen, geschild en in kleine stukjes gesneden

4 eetlepels boter

1 eetlepel kerriepoeder

1 liter kippenbouillon (eventueel van bouillonblokjes)

 $\frac{1}{2}$ theelepel zout

1/8 theelepel chilipoeder

1/8 theelepel cayennepeper
 ¼ liter slagroom
 300 g gaar kippenvlees, in kleine stukjes gesneden
 ¼ fijngehakte avocado

Fruit ui, selderij en meloen in de boter tot de ui lichtbruin is.
 Voeg de
 kerriepoeder erbij en vervolgens, al roerend, de kippenbouillon en
 de
 overige kruiden. Laat alles 5 min. sudderen. Pureer het mengsel in
 de mixer (beetje bij beetje) en laat het daarna afkoelen. Voeg
 vlak
 voordat u de soep opdient de slagroom en het kippenvlees toe.
 Goed roeren. Schep de soep in kommen en garneer met de
 fijngehakte avocado.
 Koolhydraten: 35 gram totaal.

Senegalese soep 2

6 porties
 2 fijngehakte uien
 2 stengels selderij, fijngehakt
 ¼ meloen, geschild en in kleine stukjes gesneden
 4 eetlepels boter
 1 eetlepel kerriepoeder
 1 liter kippenbouillon (eventueel van bouillonblokjes)
 ½ theelepel zout
 1/8 theelepel chilipoeder
 1/8 theelepel cayennepeper
 ¼ liter slagroom
 300 g gaar kippenvlees, in kleine stukjes gesneden
 ¼ fijngehakte avocado

Fruit ui, selderij en meloen in de boter tot de ui lichtbruin is.
 Voeg de
 kerriepoeder erbij en vervolgens, al roerend, de kippenbouillon en
 de
 overige kruiden. Laat alles 5 min. sudderen. Pureer het mengsel in
 de mixer (beetje bij beetje) en laat het daarna afkoelen. Voeg
 vlak
 voordat u de soep opdient de slagroom en het kippenvlees toe.
 Goed
 roeren. Schep de soep in kommen en garneer met de fijngehakte
 avocado.
 Koolhydraten: 35 gram totaal.
 Soep exotical!

2 eetlepels fijngehakte groene paprika's
 2 eetlepels verkruimelde kaantjes (of 'Bacon Crisps')

Doe alle ingrediënten, behalve de laatste drie, in de mixer en meng alles tot een glad mengsel. Zet dit mengsel een nacht, afgedekt, in de ijskast. Dien de gazpacho op in gekoelde kommen en garneer iedere kom met 1 theelepel komkommer, paprika en kaantjes.

Koolhydraten: 32 gram totaal.

Sla met kaas en spekjes

1 persoon
ijsbergsla
bleekselderij
100 gr kaas
0 gr spekreepjes
1 eetl Zaanse mayo

Bak de spekjes, snij de kaas in kleine blokjes en meng alle ingrediënten door elkaar.

Slasaus roquefort-

10 eetlepels.
1 kopje zure room.
2 eetlepels dragonazijn.
2 druppels zoetstof.
3/4 theelepel kruidenzout 1/4 theelepel selderijzout.
1/4 kopje verkruimelde roquefortkaas.
voeg de zure room, azijn, zoetstof, zout en de helft van de kaas bij elkaar in een mengkom.
Mix tot het mengsel helemaal glad is.
Meng de rest van de kaas door de slasaus en laat de saus in de ijskast koud worden

Snelle bouillon opkikker

1 portie

1/4 l hete bouillon
1 ei
paar druppels Tabasco
1 mespuntje zout
Klop het ei op met de blender of mixer tot het schuimt. Giet de bouillon er langzaam bij. Meng Tabasco en zout erdoor. Serveer de bouillon warm in een beker.

Snelle zalmzalade

1 portie

1 blikje zalm van 200 g
2 fijngehakte sjalotten
1/2 stengel bleekselderij in blokjes

3 eetlepels Roquefort-dressing

Verwijder graten en vel van de zalm. Verdeel de vis in stukken in een kom. Meng er de sjalotten en de bleekselderij door. Doe alles in een saladeschaal en giet de dressing erover. Deze salade kan ook worden geserveerd op een bed van slablaadjes.

Snel-roomsaus

16 eetlepels

1 kopje mayonaise

$\frac{1}{2}$ kopje water

$\frac{1}{2}$ kopje room

Doe alle ingrediënten in een steelpan. Verwarm ze langzaam, al roerend, tot een gladde saus.

Koolhydraten 5 gram totaal.

Serveer deze saus bij gekookte of ongekookte groenten of bij vis

ROOMSAUS

24 eetlepels

100 g ongezouten boter

3 eidooiers

$\frac{1}{2}$ kopje water

$\frac{1}{2}$ kopje slagroom

snuf nootmuskaat

Verwarm de boter au-bain-marie en voeg er één voor één de eidooiers bij. Blijf kloppen met de mixer. Voeg er vervolgens water en slagroom bij en klop tot de saus dik begint te worden (ongeveer 7 à 10 min.).

Strooi er wat nootmuskaat als garnering over. Koolhydraten: 4 gram totaal.

Snijbonen met walnotensaus ook lekker als salade

6 porties

450 g verse schoongemaakte snijbonen

1/8 l kippenbouillon

2 teentjes geperste knoflook

1 fijngesnipperde ui

6 cl balsamicoazijn

3 eetlepels fijngehakte dille

8 cl walnotenolie of sesamolie

naar wens grof gehakte walnoten (bij koud eten op het laatst pas toevoegen anders worden ze bitter)

Breng 2 1/2 liter water met zout snel aan de kook. Voeg de snijbonen toe en kook ze in een open pan ongeveer 10 minuten, of totdat ze beetbaar zijn. Giet ze daarna af.

Meng alle overige ingrediënten door elkaar. Voeg de gekookte bonen toe en schep om tot de bonen goed zijn vermengd.

Spaanse kip voor een zomerse dag

4 porties

een kip van 11/2 kg of 11/2 kg stukken kip

½ kopje maisolie

2 teentjes knoflook

sap van 1 citroen

1 theelepel geraspte sinaasappelschil

2 laurierblaadjes

1 kop azijn

2 kopjes droge witte wijn

2 kopjes kippenbouillon

½ theelepel versgemalen peper

zout naar smaak

Maak de kip schoon. Verhit de olie in een braadpan en laat de kip daarin, op een zacht vuurtje, lichtbruin worden.

Meng de overige ingrediënten voor de marinade en schenk hem vervolgens over de kip. Laat hem nu een uurtje, met een deksel op de pan, in de marinade sudderen. Voeg zo nodig meer bouillon toe. De kip moet helemaal in de marinade liggen.

Neem de pan van het vuur als de kip gaar is. Laat hem afkoelen en zet hem dan, in de marinade, in de ijskast.

Serveer de kip koud, in de saus.

Koolhydraten: 23 gram totaal.

Spaghetti ala Atkins

4 eieren,

beetje olijfolie,

proteïnepoeder bijgevoegd tot een deegje

door de knoflookpers in heet water laten vallen, als alles erin zit, even aan de kook, afgieten, en je hebt spaghetti.

Spareribs zoet en pittig

Reken 1.5 kilo spareribs per persoon

Voor 4 personen:

6 kilo spareribs

slagersmarinade mix (bv van Stegeman)

grote ui in grove stukken gesneden

knoflook

halve pot suikervrije abrikozen jam

sambal badjak, of andere sambal maar geen sambal oelek

Chinees sojasaus

vloeibare zoetstof

Smeer de spareribs in met de marinade mixen kook de spareribs in ruim water met de ui en knoflook. Kooktijd ongeveer 1 uur, het mag niet echt hard koken maar meer lekker zachtjes pruttelen. Haal ze uit de pan en laat de spareribs afkoelen.

Maak een mengsel van:
 een halve pot suikervrije abrikozen jam
 1 flinke eetlepel sambal
 4 eetlepels Chinese soja saus.
 1 - 2 eetlepels vloeibare zoetstof (naar smaak)
 Alles goed door elkaar mixen.
 Smeer de spareribs aan alle kanten in met dit mengsel, en zet ze in de oven. Na een tijdje nog een keertje dunnetjes het mengsel er op smeren.
 Als ze gebakken zijn heb je een boterzachte, heerlijke pittig zoete sparerib.
 Als je van extra pittig houdt, neem je gewoon extra sambal, onze voorkeur gaat uit naar sambal badjak extra heet.
 Overgebleven spareribs kunnen heel goed ingevroren worden.

Speculaas/pepernoten

50 gram amandelmeel
 50 gram prot poeder
 40 gram roomboter
 4ml zoetstof....is HEEL zoet in t deeg vond ik.. maar door het magnetronnen gaat er heel wat zoetsmaak verloren...
 een flinke snuf zout
 speculaaskruiden 1 derde potje ongeveer
 1 theelepel wijnsteenpoeder

Maak hiervan een goeie bol deeg
 en voeg dan het belangrijkste ingrediënt toe waardoor het knapperig wordt: WATER!
 Meng het deeg net zo lang aan met water tot je er nog fatsoenlijke pepernoten van kan rollen, als je lang genoeg kneedt word t deeg weer gewoon goed.

Maak er pepernootjes (of speculaaskoekjes) van. Niet te bol, maar beetje plat (gewoon kruidnoothoogte..), anders drogen ze niet goed uit in de magnetron.

Leg er dan voor proef eerst een paar op een (ingevet) schoteltje en doe in magnetron op 650 voor 1 min. en dan nog 1 a 2x 1 min op de een na 750. Voel aan de boven en onderkant of ze goed hard zijn. Als ze nog iets te zacht aanvoelen, gewoon een minuutje langer in de magnetron.

Die magnetrontijden kunnen verschillen, dus daarom kan je t beste eerst een paar pepernoten op een schoteltje proberen. Gewoon net zo lang doorgaan tot ze helemaal uitgedroogd zijn.

Variatie:

Voeg in plaats van water 1 ei toe, vorm kleine platte bolletjes of rol het deeg dun uit. en bak in de oven op 180 graden, 15 tot 20 minuten.

Speculaasbroodjes

100 gram proteïnepoeder
 3 eieren
 Ruim natrena

2 tl bakpoeder
 klont boter 20 gr
 1 eetlepel koekkruiden
 100ml slagroom
 water
 snufje zout
 eventueel vanille=extract

droge ingrediënten samen voegen en zeven
 eieren splitsen eiwitten stijf kloppen
 eigeel en slagroom mengen en langzaam bij het meel mengsel doen,
 water bij doen tot een glad beslag, lijkt op cake beslag.
 Dan eiwit er voorzichtig erdoorheen spatelen dan in muffinvorm
 doen
 Ongeveer 20 min bakken
 En klaar zijn de sinterklaasbroodjes.

Speculaasjes

75 gram proteïnepoeder
 25 gram sojameel
 40 gram boter
 zoetstof naar smaak
 3 theelepels speculaaskruiden
 1 ei
 snufje zout.
 1 theelepeltje bakpoeder

Dit alles door elkaar kneden en er koekjes van maken.
 Even (kwartiertje) in de koelkast laten rusten, en dan afbakken op
 160 graden. Ongeveer 15 minuten.

Sperziebonen met spekjes

4 personen
 800 gram dunne sperziebonen,
 3 bosuitjes met groen, fijngesneden,
 2 el olijfolie,
 150 gram gerookte spekblokjes,
 150 gram oude kaas, geraspt,
 2 rode paprika's in kleine blokjes,
 bieslook,
 peper,
 zout

 Haal de sperziebonen af en kook ze met iets zout in +/- 10
 minuten gaar. Bak in de olijfolie de spekblokjes, bosui en paprika
 lichtbruin en laat dit even uitlekken. Verdeel de bonen in een
 ovenschaal, schep hierover de spekblokjes met de paprika en
 bosui en bestrooi het geheel met oude kaas en iets peper uit de
 molen. Laat het onder de grill even licht bruin bakken en smelten.
 Garneer met fijngeknipte bieslook. Warm serveren.

Sperziebonen-salade

6 porties

500 g verse, jonge sperzieboontjes of haricotsverts
 1 kopje water
 2/3 kopje wijnazijn
 1 kopje olijfolie
 1/2 theelepel zout
 12 theelepel peper
 3 eetlepels, in dunne schijfjes gesneden ui
 2 fijngesnipperde teentjes knoflook
 1/2 theelepel oregano
 1 theelepel peterselie

Was de sperzieboontjes en haal de draden eraf. Leg ze in een steelpan met water en laat ze 10 min. zachtjes koken. Bewaar 213 kopje water en giet de rest van het water weg.

Roer kookwater, azijn, olie, zout, peper, knoflook, oregano en peterselie door elkaar. Giet de saus over de sperzieboontjes.

Schep de salade in een bak en zet hem een nacht in de ijskast. Koolhydraten 40 gram totaal.

Sperzieboontjes met oregano

6 porties
 2 eetlepels olie
 2 eetlepels gehakte ui
 1 teentje knoflook, fijngesnipperd
 2 kleine blikjes tomatenpuree
 1/2 kopje water
 1/4 theelepel oregano
 een pakje van 250 g diepvries sperzieboontjes

Verwarm de olie in een pan en laat de ui hierin lichtbruin worden. Voeg de knoflook erbij en bak het 2 min. mee. Voeg tomatenpuree, water en oregano toe en laat alles 10 min. sudderen.

Bereid de sperzieboontjes volgens aanwijzing op de verpakking. Schenk de laatste 5 min. de tomatensaus bij de boontjes, doe een deksel op de pan en laat ze nog 10 min. sudderen.

Wanneer u verse sperzieboontjes gebruikt:

500 g verse sperzieboontjes
 Maak de boontjes schoon en was ze. Doe ze in een pan met een bodem kokend water en voeg er na 5 min. het tomatenmengsel bij. Doe een deksel op de pan en kook de boontjes zachtjes in ongeveer 40 min. gaar. Voeg zo nodig extra water toe.
 Koolhydraten 33 gram totaal.

Spinazie gebakken met basilicum en ricotta-kaas

4 porties
 900 g jonge spinazie
 1 eetlepel verse gehakte basilicum
 2 eetlepels Ricotta-kaas
 2 eierdooiers

1/2 l slagroom
 1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas
 zout, peper en geraspte nootmuskaat

Verwarm de oven voor op 230 °C (stand 6). Kook de spinazie 1 minuut in kokend water. Laat het in koud water afkoelen. Pers het overtollige water uit de spinazie en pureer met de keukenmachine basilicum, Ricotta-kaas, eierdooiers, slagroom, snufje zout, snufje gemalen peper en nootmuskaat tot een geheel. Laat het mengsel in een braadpan sudderen tot de room tot de helft is ingekookt en giet het dan in een ovenschaal. Giet het resterende vocht er overheen. Bestrooi het gerecht met Parmezaanse kaas en laat het op 230 °C goudbruin worden.

Spinazieomelet.

1/2 kopje spinazie.
 1 1/2 eetlepel olijfolie.
 kruiden naar eigen idee.
 2 eieren.
 1 eetlepel boter.
 snufje zout.
 1 1/2 eetlepel Parmezaanse kaas.
 1/2 teentje knoflook.
 De spinazie moet droog zijn.
 Verwarm de olie in de pan, voeg de uitgeperste knoflook erbij en laat deze lichtbruin worden.
 Voeg vervolgens al roerende de spinazie toe.
 Doe een deksel op het pannetje en laat de spinazie 5 minuten zachtjes pruttelen. Bereid in een koekenpan van de eieren met zout en peper een omelet.
 Vul de omelet vlak voordat hij dubbel gevouwen wordt met de spinazie.
 Strooi er de Parmezaanse kaas over en vouw de omelet dubbel

Spinaziepastei met ei

4 porties

2 pakjes diepvriesspinazie of eenzelfde hoeveelheid verse spinazie
 1 grote geraspte ui
 3 teentjes geperste knoflook
 100 g boter
 1/2 theelepel zout
 vers gemalen peper naar smaak
 1/2 theelepel nootmuskaat
 6 eieren
 1 theelepel bakpoeder

Verwarm de oven voor op 175 °C (stand 3). Ontdooi de spinazie en bak hem 5 minuten in 3 eetlepels boter. Doe de eieren in een grote kom. Voeg peper, zout en bakpoeder toe en klop de eieren

luchtig. Voeg de afgekoelde gebakken spinazie, de geraspte ui, nootmuskaat en knoflook toe en roer alles goed door elkaar. Vet een ovenschaal in met de rest van de boter en zet deze in de voorverwarmde oven. Haal de schaal uit de oven als de boter gesmolten is en giet het spinazie-eimengsel erin. Zet de schaal terug in de oven en laat hem 45 minuten staan, of tot er een goudbruin korstje op de pastei komt.

Spinaziesallade Zwitsers

350 gr. verse gewassen en ontsteelde spinazie

1 eidooier

2 eetl. azijn

1 theel. mosterd

1 teentje knoflook, fijn gehakt

snufje zout en peper

snufje gedroogde dragon

125 ml. olijfolie

175 gr. champignons in dunne plakjes

60 gram Zwitserse kaas in blokjes

2 hard gekookte eieren in plakjes

Hak de spinazie grof en leg in een schaal

klop de eidooier met de azijn, mosterd, knoflook zout peper en dragon luchtig

Schenk er geleidelijk de olie bij

Meng twee derde door de spinazie

Verdeel de spinazie over de borden en leg er de plakjes champignons op. Sprenkel de rest van de dressing erover. Verdeel de kaas en het ei erover

Spitskoop met spekkies

spekreepjes / blokjes uitbakken (in de magnetron met een stukje keukenrol erover werkt het makkelijkst, halverwege even doorroeren)

(uitje met) knoflook bakken, vers gesneden en gewassen spitskool erbij en even roerbakken (niet te lang want dan houd je snotjes over)

spekjes erdoor.

Spruitjes knapperige

2 porties

100 g spruitjes

3 eetlepels olijfolie

1/4 theelepel zout

Verwarm de oven voor op 200 'C (stand 4).

Snij de onderkant van de spruitjes en trek alle blaadjes los.

Doe de blaadjes in een lage ovenschaal, besprenkel ze met olijfolie, strooi er zout over en verhit ze gedurende 40 minuten in de voorverwarmde oven.
Roer af en toe om.

Spruitjes met shoarma

(2 personen)
300gr spruitjes
500gr shoarma
50gr taugé
1 rode paprika

werkwijze:

Paprika in blokjes snijden. Spruiten al dente koken in bouillon. Ondertussen de shoarma bakken. Wanneer dit gaar is, de paprika meebakken naar smaak. De gekookte spruitjes toevoegen en ongeveer 5 min. meebakken. Op het laatste moment de taugé toevoegen en even meebakken. De taugé moet wel knapperig blijven.

Spruitjessoep

2 potten spruiten of verse spruiten
250 gram spekjes
potje runderbouillon + water
2 vette rookworsten van de Aldi
200 ml crème fraiche

Doe de spruiten in de pan, staafmixer erop.
Bouillon met water erbij.
Spekjes erbij.
Ca. 15 minuten laten koken
Je kunt ook de spekjes wat uitbakken, dan hoeft de boel niet te koken.
2 rookworsten in plakjes erbij.
Je kunt er nog een beetje zwarte peper bij doen en eventueel wat maggi. Maar pas op, de smaak is eigenlijk al sterk genoeg.

Staatstuk, op Italiaanse wijze

8 porties
staatstuk van 3 pond
1 eetlepel plantaardige olie
Knoflookpoeder
1 aubergine, ontveld en in plakken gesneden
een schaal water met zout
5 eetlepels olijfolie
11/2 rode paprika, in dunne reepjes gesneden en gemarineerd in azijn
1 groene paprika, in dunne reepjes gesneden
1 kopje ontpitte, zwarte olijven

'/2 theelepel kruidenzout
 2 sjalotjes, fijngehakt (2 eetlepels)
 2 theelepels tomatenpuree
 I kopje droge, witte wijn
 I runderbouillon-tablet, in '/2 kopje water opgelost.

Wrijf het staartstuk in met olie en knoflookpoeder. Leg de plakken aubergine in het gezouten water, leg er iets zwaars op zodat de plakken onder water blijven en laat ze een kwartiertje staan.

Spoel de plakken aubergine af en droog ze goed.

Verhit 4 eetlepels olijfolie en bak hierin de plakken aubergine zacht en doorschijnend, schep ze uit de pan. Fruit dan de paprika's in de olie eventjes, tot ze zacht beginnen te worden. Leg de aubergine terug in de pan. Voeg de olijven en het zout toe. Laat het sudderen tot de olijven door en door warm zijn. Houd alles warm. Braad het staartstuk (als rosbief) en snijd er vervolgens plakken van.

Fruit de sjalotjes 1 min. in I eetlepel olijfolie, doe er tomatenpuree, wijn en bouillon bij en breng het aan de kook. Haal het dan van het vuur. Lepel het aubergine-mengsel over de plakken staartstuk, vervolgens het sjalot-mengsel en dien het staartstuk onmiddellijk op. Koolhydraten: 44 gram totaal.

Stampot met spekkies

1 hele bloemkool
 5 stengels bleekselderij
 lekkere spekjes(nog steeds bij C1000 2 halen 1 betalen)
 lekkere Unox rookworst 0,5 kh. per 100 gram, dus ik neem per keer 1 halve met mosterd(ook bij C1000 2 halen 1 betalen)
 Bloemkool met bleekselderij in stukjes samen koken tot beetgaar.
 lekker stampen en gebakken spekjes gebakken in iets olijfolie er doorheen doen iets water in de pan goed mengen, dan heb je iets jus, ook erin gooien

Stoofpot uit zuid-Italië

6 porties
 een klein glas droge, rode wijn
 4 eetlepels in dunne schijven gesneden ui
 5 teentjes knoflook
 2 theelepels basilicum
 I theelepel oregano
 1 eetlepel peterselie
 1 kopje olijfolie
 zout en peper naar smaak
 4 pond magere runderlappen
 3 kleine blikjes tomatenpuree
 zoetstof naar smaak

Meng in een schaal wijn, ui, knoflook, basilicum, oregano, peterselie, '/2 kopje olijfolie, zout en peper. Leg hier het vlees in,

keer het enkele malen om, zodat het vlees aan alle kanten met de marinade bedekt is. Dek de schaal af en zet hem een dag in de ijskast. Keer het vlees nog een paar maal. Haal het daarna uit de marinade en droog het goed af. Kook de marinade tot deze tot de helft is ingekookt. Laat het vlees in de rest van de olijfolie bruin worden, schenk de ingekookte marinade erbij, doe er een deksel op en laat het 2 uur sudderen.

Voeg tomatenpuree en zoetstof bij. Laat nog een half uurtje sudderen, tot het helemaal gaar is.

Haal het vlees uit de pan, schep eventueel vet van de saus af en gebruik de rest van de saus als jus. (Gemakkelijker is het om de saus af te laten koelen alvorens het vet eraf te scheppen).

Snijd het vlees in stukken of plakken, leg deze terug in de saus. Laat het vlees door en door warm worden en dien het daarna op. Koolhydraten: 24 gram totaal.

Straccia tella

6 porties

1 pond verse spinazie of 2 pakjes diepvries spinazie

2 eetlepels boter

1 1/4 theelepel zout

1/4 theelepel witte peper

1/2 theelepel nootmuskaat

4 eidooiers

1/2 kopje geraspte Parmezaanse kaas

1 1/2 liter kokende kippenbouillon

Kook de spinazie 4 min. Laat ze goed uitlekken en maak er vervolgens puree van (in de mixer of door een zeef).

Smelt de boter in een steelpan, voeg spinazie, zout, peper en nootmuskaat toe. Laat dit 2 min. zachtjes koken, onder voortdurend roeren.

Klop de eidooiers met de Parmezaanse kaas. Giet dit mengsel in de hete bouillon. Meng goed met een vork, en voeg er dan het spinaziemengsel bij. Laat de soep 5 min. sudderen. Heet opdienen.

Koolhydraten: 30 gram totaal.

Taart van Ness

Men neme:

400 gram amandelmeel,

150 gram gesmolten boter,

8 grote eieren (maat L)

200 gr suiker in vloeibare zoetstof

1 zakje bakpoeder (=16 gram)

vanille-essence of iets anders naar eigen keus.

Splits de eieren. Meng de dooiers met 150gr zoetstof en de gesmolten boter, doe de rest van de zoetstof bij de witten.

Klop de witten stijf.

Meng het meel en het bakpoeder met het dooiermengsel. Voeg tenslotte de geklopte witten toe en roer voorzichtig door elkaar. Giet het in een ingevette springvorm en zet in de voorverwarmde oven (175 graden). Ongeveer 40 minuten, dan is ie mooi bruin en

gaar.

Oh ja: ik doe altijd een stuk bakpapier op de bodem, dan kan je de cake er zo vanaf tillen....

Op deze manier wordt de cake super luchtig en smeug!

De banketbakkersroom:

1 vanillestokje (en waag het eens om essence te nemen, neem gewoon het echt spul, veel lekkerder...)

250 ml slagroom

50 ml water

30 gr suiker in zoetstof

1 flinke theelepel johannesbroodpitmeel

3 eidooiers

Doe de slagroom en het water in een pannetje.

Splijt het vanillestokje in de lengte open en schraap het binnenste eruit. Doe bij de slagroom, doe de stokjes er ook bij. Breng de hele boel aan de kook (en ja, slagroom kan ook overkoken)

Als het kookt: laag draaien en 15 minuten laten trekken.

neem de dooiers en meng ze met de zoetstof. Als de slagroom 15 minuten getrokken heeft doe je het vuur uit en vis je het stokje uit de slagroom en giet je een beetje bij de dooiers. Giet dat mengsel vervolgens weer bij de slagroom en roer goed met een garde.

Voeg vervolgens het johannesbroodpitmeel toe en roer weer goed.

In de koelkast latten puddingen.

Als je het buiten de koelkast bewaard loopt het wel een beetje uit, dan is het meer hele dikke vla (of een beetje lopende pudding). Het bleef wel in mijn cake, maar langs de snijranden drupt ie er dus uit....

Snijd de cake in drie lagen. Smeer tussen de ene laag de room en tussen de andere laag iets naar keuze (ik nam suikervrije aardbeienjam)

Taart van Twompie

Eerst de bodem maken:

Oven op 175° voorverwarmen.

5 eieren mixen

200 gram amandelmeel er door mixen.

Natrena naar smaak (± 1 dopje)

60 gr gesmolten roomboter er door (indien nodig iets meer)

3/4 zakje bakpoeder

2 á 3 eetl. cacao

Ik had nog een dopje chocolade-extract, maar het kan ook zonder.

Smaakje. Vanille- of amandelessence.

Goed mixen en dan in een vorm doen. Ik had een siliconenvorm.

± in 20 min gaar bakken en af laten koelen. Eventueel invriezen.

Dan de taart:

De bodem op maat snijden voor een springvorm. Ik had een kleine springvorm. Heb jij een grotere springvorm, verdubbel dan de

hoeveelheden, want hij moet mooi royaal van hoogte zijn!

2 dl slagroom
125 gram roomkaas
1 dl yoghurt
3 blaadjes gelatine
2 eetl cacao

Gelatine weken in koud water → oplossen in 2 eetl. heet gemaakte slagroom.
Slagroom kloppen.

Aparte schaal: roomkaas, yoghurt, en afgekoeld gelatine voorzichtig door elkaar scheppen.
Op smaak maken met zoetstof.

Dan slagroom en gelatine/roomkaas/yoghurt mengsel doorscheppen en op de taartbodem uitstrijken.

Paar uur later:
3 blaadjes gelatine
1 á 2 eetl citroensap
 $\frac{1}{4}$ l slagroom
zoetstof

Gelatine weken → oplossen in heet citroensap → iets af laten koelen en door de slagroom roeren. Op smaak maken met nog wat zoetstof. Via de bolle kant van een lepel de al wat lobbige geworden slagroom - tot zo lang wachten - over het chocolade gedeelte verdelen. Weer oplaten stijven. Bij voorkeur een nacht. Dan garneren. Ik had er ontdooide frambozen over gedaan. Maar kan met van alles zijn.

Tagliatelle van courgette

bakje grote gepelde garnalen,
bakje boursin,
champignons,
courgette

Champignons in plakjes snijden, even bakken, garnalen erbij, bakken.
Ondertussen courgette schillen, in de lengte door de midden en zaadlijsten eruit halen met theelepeltje. Met een dunschiller slijten van schaven.
Boursin bij de garnalen/champignons. Als boursin gesmolten is de courgetteslijten toevoegen en nog even kort koken. Evt. peper/zout toevoegen en smullen maar!

Tartaren saus

16 eetlepels
11/2 kopje mayonaise
1 eetlepel dragonazijn

I theelepel fijngehakte ui
 I theelepel kappertjes
 I theelepel fijngehakt zuur
 I theelepel fijngehakte olijven I theelepel fijngehakte peterselie

Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Zet de saus in een potje met een deksel erop in de ijskast. Zo kunt u hem enige weken goed houden.

Koolhydraten 5 gram totaal.

Teriyaki geroosterde kip

6 porties
 12 kippenpootjes en kapperijen
 1 kopje olijfolie
 2/3 kopje ketjap (geen zoete)
 zoveel zoetstof als overeenkomt met 21/2 suikerklontje
 I eetlepel geraspte sinaasappelschil
 I eetlepel gemberpoeder
 2 teentjes knoflook
 213 kopje sherry
 olie om de kippenpootjes en -dijen mee in te smeren

Leg de kippenpootjes en -dijen in een wijde ovenschaal.

Maak de marinade van alle ingrediënten, behalve de olie. Schenk de marinade over het kippenvlees. Zet het ongeveer 6 uur of een nachtje, afgedekt, in de ijskast. Af en toe de zaak even omkeren. Haal het vlees uit de marinade, droog het goed af en besmeer het met olie. Leg de pootjes onder de grill, ongeveer 12 cm eronder (bij een kleinere afstand loopt u de kans dat het vlees verbrandt).

Lepel tijdens het roosteren een paar keer wat marinade over het kippenvlees.

Koolhydraten: 7 gram totaal.

Toastjes (eigen recept)

Maal eerst sesamzaadjes en zonnepitjes (of alleen sesamzaadjes, mag ook natuurlijk) in een blender of zoiets.

oké. komt ie.

1 ei
 25 gram sesam-zonnepitjesmix (of amandelmeel)
 10 gram zemelen
 10 gram sesamzaadjes
 1 theelepel bakpoeder (wijnsteen)
 25 gram gluten (is vooral bindmiddel dus je kunt ook colon clean nemen, aar dan weet ik niet hoeveel)
 30 gram protifar plus
 50 gram warme boter
 100 gram smeerkaas (die gele langwerpige doosjes van 200 gram van Leerdammer is erg lekker en geen KH)
 zout en een beetje natrena
 ca. 100 tot 150 gram water

Mix de hele handel door elkaar en laat en poosje staan zodat de vezels water kunnen opnemen. Daarna nog ff goed doormixen. Eventueel nog wat water dan wel protifar bijvoegen. Het "deeg" moet een beetje stevig zijn.

Als je muffin of minipizza-vormen gebruikt, heeeseel goed insmeren, ut spul plakt als de pest.

Neem je bakpapier of folie, leg dan hompjes (een volle theelepel ongeveer) op de bakplaat. Houd afstand want ut loopt uit. Dan worden de toastjes wat groter en dunner.

Bak ze 10 minuten op 150. Draai ze om en bak ze nog eens 10 minuten.

Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Heb je een magnetron, nuke ze dan 1 of een paar minuten (al gelang hoeveel je er in doet) op een lage stand. 500 of zo, anders verbranden ze van binnen. Halverwege ff omdraaien, en daarna op een rooster uit laten wasemen. Zijn ze na afkoelen niet knapperig genoeg, hups, nog ff terug in de magnetron tot ze goed zijn.

Heb je geen magnetron, zet ze dan een poosje in de oven op 100 graden of zo, beter nog is hete lucht. En ook hier is voorzichtigheid geboden, Laat ze niet verfikken.

En ook hier weer, zijn ze na afkoelen niet knapperig genoeg, hups weer terug.

Een tweede mogelijkheid is, en dat was ook errug lekker, is om ze niet in de oven te doen maar de hoopjes meteen in de magnetron te leggen.

een paar minuten op 650 of zo. Da's ook een kwestie van voorzichtig uitproberen. Dan worden ze niet bruin, maar ze zijn wel erg lekker ook.

Zo. Nou, veel plezier ermee. Er gaan wat uurtjes in zitten, maar je kunt er een hele zwik maken en als ze goed droog zijn houden ze zich echt heeeseel lang in een goed afgesloten trommel.

Worden ze toch taai (dan waren ze tochnet niet droog genoeg,)..... ff in de oven of in de magnetron.

Toetje Louise

Nodig
Slagroom
Roomkaas
Walnoten + roomboter
citroen.

1. Klop de slagroom stijf.
2. Roer de roomkaas erdoor.
3. Besprenkel er citroenrasp en/of citroensap erdoor. Limoensap is ook lekker.

Daarna bak je walnoten op een vuurtje met roomboter.

Niet te lang hoor, gewoon eventjes op het vuur licht bakken.

Je kan het laten afkoelen of gewoon warm door het mengsel gooien van slagroom, roomkaas. citroen

Even laten afkoelen en je hebt een heerlijk toetje.

Tomatensaus:

"Maak puree van, de tomaten en de sjalotjes door deze zeer fijn

te snijden, Voeg de overige ingrediënten (behalve de sla) bij de puree

en klop ze met een garde goed door elkaar. Zet de saus in de ijskast.

Vóór het serveren, legt u de slablaadjes in een grote slakom, giet de

slasaus erover en schept alles luchtig door elkaar.

Dien de salade onmiddellijk op. Koolhydraten: 43 gram totaal.

Tomatensoep van Hendien

Het allerlekkerst is om een mengsel te maken van verse tomaten zonder pitjes, gezeefde tomaten en gedroogde tomaten. Na het koken de staafmixer er in zetten.

Ik heb geen verse tomaten gebruikt dat doe ik in de zomer altijd wel

Ingrediënten

gehakt gekruid en balletjes gedraaid

tomaten zoals boven

bouillon (ik heb kruidenbouillon gebruikt)

Bosuitjes in ringetjes gesneden, niet te weinig

peterselie, selderijblad fijngesneden of in de blender

takjes tijm

zure room

slagroom

Gehaktballetjes gaarkoken in water met de takjes tijm,

tomatenmengsel toevoegen

en dan doe ik evenveel water als tomatenmengsel. Het takje tijm eruit halen voordat je de tomaten en gehaktballetjes bij elkaar voegt

Fijngesneden bosuitjes, peterselie en bladselderij erbij. Even goed aan de kook brengen.

Voor het opdienen 2/3 zure room en 1/3 slagroom en wat versgemalen peper mengen en een eetlepel in de opgediende soep.

Afmaken met reepjes basilicum op de room

Tonijn verrukkelijk smeersel

2 koppen

I blikje tonijn (175 g)

150 g smeerkaas, op kamertemperatuur

I à 2 stengels selderij

$\frac{1}{2}$ kopje mayonaise

I theelepel kruidenzout

Giet het vocht van de tonijn. Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Laat het mengsel in de ijskast door en door koud worden.

Vul de selderijstengels hiermee of leg dit smeersel tussen blaadjes sla. Koolhydraten 7 gram totaal.

Tonijn-kaas sandwich.

1 blikje tonijn(olie of water)

2 plakken kaas. laat de tonijn uitlekken en leg de plakken kaas op een bord. Meng de tonijn op de manier die je zelf het lekkerst

vindt. mayo, uitje, pepertje, enz.. bedek een plak kaas hiermee en leg de andere plak er boven op.

Neem er een revobroodje bij.

Gemengde groene salade met olie en azijn, of een slasaus.

Tonijn-surprise

2 porties

I kopje opgeklopte smeerkaas 2 eetlepels slagroom

I blik tonijn (325 g)

I eetlepel mierikswortel

I theelepel dragon

zout en peper naar smaak

6 plakken gerookte zalm

in stukjes gesneden slablaadjes citroenpartjes

Meng in een schaal de smeerkaas met de slagroom. Voeg daar tonijn (in kleine stukjes verdeeld), mierikswortel, dragon, zout en peper bij. Besmeer de plakken gerookte zalm met dit mengsel.

Rol de plakken op, zet ze vast met cocktailprikkers en leg ze op een bedje van fijn gesneden slablaadjes. Garneer de schotel met citroenpartjes.

Koolhydraten 6 gram totaal.

Truffels

3 eetlepels roomboter

2 eetlepels slagroom ongeklopt.

zoetstof naar smaak.

cacao.

Boter in de magnetron smelten.

Zoetstof er bij en de slagroom.

Als het erg vloeibaar is, even in de vriezer laten indikken.

Balletjes maken en door de cacao rollen.

Tip: Mascarpone door het mengsel doen, ter vervanging van een deel van de boter (ben nog aan het experimenteren dus weet niet precies hoeveel), en als je een bordje met cacao hebt, kan je er het best een theelepeltje met een klontje mengsel op gooien en dat met 2 vingers erdoorheen rollen. Dan kom je niet samen met de halve keuken onder te zitten.

Turks groentegerechtje

1 persoon

restje gaargekookte bloemkool

1 geklutst ei

ei kruiden/kruiden naar keuze

Bloemkool door het eitje halen, olie in pan, heel heet laten worden, bloemkool in de pan, als het ei iets begint te stollen, ei kruiden of kruiden naar keuze toevoegen.

Uiensoep

8 porties

1 1/2 grote, harde ui, in schijven gesneden

100 g boter

1 liter kokend water

2 runderbouillon-tabletten

2 eetlepels Worcestershiresaus

2 theelepels vleesjus (in poedervorm of vloeibaar

geraspte Parmezaanse kaas

Fruit de ui in de boter lichtbruin. Voeg dan het kokende water en de bouillontabletten erbij, vervolgens de Worcestershiresaus en de vleesjus. Goed roeren. Laat dit $\frac{1}{2}$ uur zachtjes sudderen, af en toe roeren.

Dien de uiensoep op in soepkommen, bestrooid met Parmezaanse kaas.

Koolhydraten: ca. 40 gram totaal.

Uiensoep met kerrie

4 porties

4 middelgrote uien, in plakjes gesneden

1 eetlepel boter

2 teentjes gepelde knoflook

2 laurierblaadjes

1/2 l slagroom

1/4 l kippenbouillon

1 eetlepel kerriepoeder

1 eetlepel gehakte bieslook

peper, zout (naar smaak)

Smelt de boter in een hete pan. Voeg uien, knoflook en laurierblad toe. Bak ze goudbruin.

Voeg de kerriepoeder toe en laat 1 minuut koken. Blijf roeren zodat de kerriepoeder niet aanbrandt.

Voeg de kippenbouillon toe en kook het geheel in tot het met de helft is verminderd. Voeg dan de slagroom toe en laat de soep circa 15 minuten sudderen. Verwijder de laurierblaadjes.

Laat de soep afkoelen en doe deze daarna in de blender of mixer. Laat de soep door een fijne zeef lopen en voeg zout en peper naar smaak toe. Verwarm de soep opnieuw voor het opdienen (niet laten koken) en strooi als laatste de bieslook en een paar druppeltjes slagroom toe.

Vanille ijs

8 porties van 120 g

5 eierdooiers
 3 theelepels vanille-extract
 het equivalent van 2 eetlepels suiker aan zoetstof
 4 eetlepels water
 1/2 l geklopte slagroom

Doe eierdooiers, vanille-extract, zoetstof en water in de blender.
 Meng 30 seconden op de middelste stand.

Schep het eierdooier-mengsel door de slagroom. Meng het goed door elkaar, zonder het volume van de slagroom te verminderen.
 Giet het mengsel in een diepvriesdoos. Vries het gedurende 2 uur in.

Vanille-cakejes

125 ml slagroom
 3 eieren
 60 gr vanille proteïne poeder
 zoetstof naar smaak
 1 tsp bakpoeder

 Mix alles, doe mengsel in muffin/cakeblik en bak 30 minuten op 175 C. Laat in de oven afkoelen met deur op een kier.

Varkensstoofpotje

2 plakjes bacon
 250 gram gaar varkensvlees in plakjes
 100 gram bloemkool fijngehakt
 500 gr. sperzieboontjes
 125 ml. water.

Bak ik een koekenpan de bacon. Schenk het vet op een klein beetje na af, voeg de rest toe en laat 7 min. stoven.

Visbrood

6 porties
 1 pond tonijn of zalm uit blik of
 1 pond gekookte visfilets
 2 theelepels gehakte ui
 2 theelepels kappertjes
 2 1/2 dl mayonaise
 1 kopje water
 1 kopje room
 1/2 theelepel zout
 1/4 theelepel paprikapoeder
 1/2 theelepel kerriepoeder (of meer, als u dat lekker vindt)

Verwarm de oven voor op 175 oe.

Laat de vis goed uitlekken en maak hem los met een vork. Voeg ui en kappertjes bij de vis.

Roer in een pannetje mayonaise, water, room, zout en paprikapoeder glad. Meng de helft van deze roomsaus door de vis.

Schep het vis mengsel over in een beboterde ovenschaal of een beboterd cakeblik. Zet de vis een halfuurtje in de voorverwarmde oven. Voeg de kerniepoeder bij de rest van de saus. Snijd voor het opdienen het visbrood in plakken en lepel de saus erover.

Koolhydraten 10 gram totaal.

Visfilets met venkel

4 porties

4 visfilets (tong, kabeljauw, schelvis, schol)

50 g plantaardige margarine, op kamertemperatuur

$\frac{1}{4}$ theelepel venkelzaadjes

$\frac{1}{2}$ theelepel citroensap

$\frac{1}{4}$ theelepel gedroogde dragon

$\frac{1}{4}$ teentje knoflook, heel fijn gesneden kruidenzout naar smaak

$\frac{1}{2}$ dl maisolie

I theelepel geraspte citroenschil

$\frac{1}{2}$ laurierblaadje

Was de visfilets en droog ze daarna goed af. Roer margarine, venkelzaadjes, citroensap, dragon, knoflook en zout door elkaar. Besmeer de filets met dit mengsel, rol ze op en zet de rolletjes vast met cocktailprikkers.

Meng olie met citroenrasp, en doe het, samen met het laurierblaadje, in een ovenschaal. Leg de rolletjes filets daarin en laat ze I uur in de ijskast marineren. Keer ze eenmaal. Droog de filets goed af en bewaar de marinade. Rooster ze vervolgens 5 min. aan iedere kant, terwijl u ze steeds met de marinade begiet.

Koolhydraten 3 gram totaal.

Visgerecht

4 porties

3,4 kg tongfilets

zout en peper

2 eetlepels boter

I eetlepel plantaardige olie

$\frac{1}{2}$ kopje fijngehakte peterselie

I zeer fijngesnipperd teentje knoflook

3 eetlepels citroensap

$\frac{1}{2}$ kopje gehakte amandelen

Snijd de tongfilets in 4 stukken en bestrooi ze met zout en peper. Verwarm de boter en de olie samen in een koekenpan en bak de vis hierin 5 min., eenmaal keren.

Neem de pan van het vuur en strooi peterselie, knoflook en citroensap over de vis. Zet de pan terug op het vuur en laat de vis

nog ongeveer 5 min. zachtjes stoven, tot de stukken uit elkaar vallen. Garneer met de gehakte amandelen.

Koolhydraten: 14 gram totaal.

Vis-zoetzuur

24 hapjes

I pond verse visfilets, b.v. kabeljauw, heilbot, wijting, schelvis, zalm,

forel

I niet te grote ui

1 1/2 kopje dragonazijn

I kopje water

zoveel zoetstof als overeenkomt met '14 klontje suiker

I eetlepel inmaakkruiden

I theelepel zout

Maak de visfilets schoon en snijd ze in stukken van 2 1/2 cm. Snijd de ui in schijven en leg vis en ui om en om in een wijde, aardewerk schaal met een inhoud van I liter, met deksel.

Meng de overige ingrediënten door elkaar en breng ze aan de kook.

Laat dit JO min. sudderen en vervolgens tot handwarm afkoelen.

Giet dit mengsel dan over de vis. Zet de schaal tenminste 24 uur, met deksel erop, in de ijskast voordat u het vis-zoetzuur opdient. U kunt dit een aantal weken goed houden.

Koolhydraten: 23 gram totaal

Vleesballetjes met dillesaus

24 balletjes

1/2 kopje geraspte Parmezaanse kaas 600 g tartaar

2 losgeklopte eieren

1 kopje gehakte ui

1 klein teentje knoflook, zeer fijn gehakt 1/2 theelepel nootmuskaat

1/2 theelepel paprikapoeder

zout en peper naar smaak

3 eetlepels boter

Meng alle ingrediënten, behalve de boter, in een grote schaal. Vorm van dit mengsel kleine balletjes. Smelt de boter in een koekenpan en laat de balletjes hierin bruin worden, doe ze vervolgens over in een ovenschaal.

Saus

1 theelepel tomatensaus (kant-en-klaar)

1 theelepel runderbouillon oploskorrels in 1 kopje water 1 eigeel, losgeklopt

1/2 liter zure room

2 eetlepels dille

Roer in een steelpan de tomatensaus en de bouillon door elkaar. Voeg het eigeel erbij. Verwarm dit alles, al roerend, gedurende 5 minuten op een laag pitje. Laat het afkoelen.

Voeg vervolgens zure room en dille toe. Goed roeren. Giet deze saus over de vleesballetjes. Zet de schaal 20 min. in de oven (150 oe). Koolhydraten:11 gram totaal.

Lekker eten en tóch slank blijven.

Vleesrolletjes met sla

250 gram restjes vlees in reepjes of gehakt

mosterd naar smaak

125 gr, roomkaas

125 ml. mayo

1 eetl. citroensap

snufje gedroogde basilicum

peper en zout naar smaak

slabladeren gehakte bieslook

eventueel gehakte olijven

Meng het vlees met de ingrediënten.

Maak er balletjes van, leg ze op de slablaadjes, bestrooi met bieslook, en rol de blaadjes op.

Voorgerecht van grote garnalen

12 stuks

12 verse, gekookte grote garnalen (ook wel scampi genoemd)

4 druppels tabasco

2 eetlepels citroensap

1 theelepel Worcestershiresaus

zout naar smaak

6 plakjes bacon

Verwarm de oven voor op 200 oe.

Leg de scampi in een schaal en voeg daarbij tabasco, Worcestershiresaus, citroensap en zout. Roer tot de scampi aan alle kanten met dit mengsel bedekt zijn. Snijd de plakken bacon in de lengte doormidden. Omwikkel iedere scampi met een plakje bacon en zet ze vast met een cocktailprikker.

Leg de omwikkelde scampi in een ovenschaal en zet deze in de voorverwarmde oven tot de bacon knapperig is.

Koolhydraten: 11 gram totaal.

Vruchtenpudding

8 porties

2 blaadjes suikervrije frambozen-gelatine 100 g aardbeien, in plakjes gesneden 1/8 l slagroom, geklopt

Maak 1 blaadje gelatine klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking Voeg de aardbeien toe. Giet het mengsel in een

Wafelbroodjes

puddingvorm. Laat het in de koelkast hard worden.

Maak het tweede blaadje gelatine klaar zonder koud water. Laat het afkoelen. Schep er dan de slagroom door.

Schenk de slagroom over de gelatine. Laat de pudding tenminste twee uur in de koelkast rusten.

Uit de vorm halen: Ga met een nat mes langs de rand. Doe de onderkant van de vorm even in heet water. Draai de vorm om op een vochtig bord.

1 pakje roomkaas

3 eieren

3 tl zoetmiddel-poeder - (vloeibaar=24 druppels) - of minder

125 ml Atkins Bake Mix (zie recept)

1/2 tl bakpoeder

1/2 tl knoflookpoeder

1/2 tl uienpoeder

1 el gedroogde peterselie

55 ml karnemelk

Klop de roomkaas los met de mixer tot het glad is, voeg de overige ingrediënten toe.

Spuit de platen in met olie en gebruik per wafel maar 1 el van het beslag. Daardoor krijg je een mooi

rond broodje! Je kan ze invriezen en weer opwarmen in de broodrooster. Ze worden dan eerst zacht en daarna krokant.

Walnotenboterkoekjes

12 porties

750 g gemalen walnoten

1 eetlepel zoetstof (of naar smaak)

3 eetlepels rum

2 gesplitste eieren op kamertemperatuur

1 klont boter

1 zo vol mogelijke eetlepel eiwitpoeder (Protifar)

50 g walnoten, in grove stukjes gehakt

Verwarm de oven voor op 175 °C (stand 3).

Meng de eierdooiers en de suikervervanger romig.

Klop de eiwitten stijf en zet ze weg.

Roer alle ingrediënten behalve de grof gehakte walnoten tot een romige

massa en schep de eiwitten erdoor.

Leg het deeg met 1 eetlepel tegelijk op een beboterd bakblik, leg op elk

schepje een walnoot, en bak de koekjes in circa 40 minuten goudbruin.

Warme salade van rundvlees, champignons, waterkers, en mierikswortel

4 porties

450 g gekookt en in reepjes gesneden rundvlees

225 g in plakjes gesneden champignons

2 bosjes verse waterkers

1 eetlepel vers geraspte mierikswortel

2 eierdooiers

1 eetlepel wijnazijn

4 eetlepels sesamolie

1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes

Was en droog de waterkers goed.

Roer azijn en sesamolie door elkaar. Giet dit over de waterkers en schep het om. Verspreid de waterkers over een schaal. Meng de reepjes vlees, champignons, geraspte mierikswortel en eierdooiers door elkaar. Schep dit mengsel boven op de waterkers en bestrooi het met de geroosterde sesamzaadjes.

Witlofschotel uit de oven

3 personen

3 stronken witlof

1 kuipje slankie smeerkaas met ham

1 bakje crème fraîche

100 gr. roomkaas

paar plakjes ham

zakje geraspte oude kaas

Snij de witlof in ringen, haal het hartje eruit, en was de witlof.

Daarna in een ovenschaal met huishoudfolie erover in de magnetron (ong. 7 minuten, en vergeet geen gaatjes in het folie te prikken). Je kunt i.p.v. dit ook de witlof even koken.

De smeerkaas, crème fraîche, roomkaas en de helft van het zakje geraspte kaas door elkaar mengen met de staafmixer.

Als de witlof gaar is, dan de ham er in kleine stukjes gesneden doorheen roeren. Dan het mengsel erover. Dan de rest van de geraspte kaas eroverheen strooien. Ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven.

Witlofsoep

6 personen

1 kg witlof

50 gr ontbijtspek in reepjes

2 uien, in dunne ringen

2 stengels bleekselderij, in plakjes

1 l kippenbouillon (van tablet)

2 dl slagroom zout peper

2 eetl gehakte peterselie

4 eetl gehakte bieslook

100 gr ontbijtspek, in plakken

boter

Snijd van de voet van ieder stronkje witlof een flink stuk af. Hol de struikjes aan de onderkant iets uit zodat het bittere gedeelte weg is. Witlof in dunne reepjes snijden. Houd 15 witlofblaadjes achter. Reepjes spek krokant bakken. UI, bleekselderij en witlof toevoegen en 10 minuten meebakken. Bouillon erdoor roeren en 45 minuten

zachtjes laten koken. Apart gehouden witlof in lange reepjes snijden en een beetje boter en 1 eetlepel water 5 minuten stoven. Soep met de staafmixer of in een keukenmachine pureren. Breng dit opnieuw aan de kook. Slagroom, witlofreepjes, zout en peper erdoor roeren en verwarmen, niet meer laten koken. Plakken spek bakken. Peterselie en bieslook over soep strooien en spek erop leggen.

Witte kool hapje

Super eenvoudig en lekker:

1 kleine witte kool of spitskool

1 potje Aardappel Anders (neem zelf meestal Bacon-Ui)

Kool in fijne reepjes snijden. Rauwe reepjes in ingevet ovenschaaltje doen, Aardappel Anders er ruim overheen lepelen (maar moet niet gaan 'zwemmen'). Volgens de beschrijving op het potje bakken in de oven, klaar !

NB: Spitskool schijnt beter te verteren in de darmen dan witte kool, dus daar geef ik de voorkeur aan...

Smakelijk!

Zabaglione

6 porties

1/4 l slagroom

3 gesplitste eieren

het equivalent van 1 1/2 eetlepel suiker aan zoetstof

1/8 l sherry

1 mandje aardbeien, gewassen en ontkroond

Verhit de slagroom (niet laten koken). Klop de eierdooiers los met 1 eetlepel zoetstof. Giet de slagroom over de eierdooiers en klop dit met een garde goed door elkaar.

Verhit het mengsel au-bain-marie onder voortdurend kloppen met handmixer of garde totdat het dik begint te worden. Laat het afkoelen. Roer de sherry door het mengsel. Klop de eiwitten met de overige zoetstof stijf. Schep het roommengsel door de eiwitten zonder die te laten inzakken. Laat het gerecht in de koelkast koud worden en serveer het met hele of in plakjes gesneden aardbeien.

Zalmfilets uit de oven

250 gr. zalmfilet (vers of diepvries, die van de Aldi is prima)

3 eetlepels olijfolie
 1 eetlepel ketjap
 1 eetlepel worchestershiresaus
 1 teentje knoflook
 1 uitje 1 eetlepel ringetjes prei
 100gr. champignons

Leg de zalmfilets (diepvries eerst een beetje ontdooien) in een ovenschaal met een laagje olijfolie, ketjap en saus.

Pers een teentje knoflook erboven uit en leg gesnipperde ui, champignons en preiringetjes in de schaal. Schep wat van het oliemengsel over de zalmfilets.

Laat de filets in een voorverwarmde oven (200-225graden C) in ongeveer 15 minuten gaar worden. (Langer mag).

(ong. 9KH) Lekker met sla en komkommer

Zalmrilettes

voorgerecht voor 4 personen.

keukenmachine
 200 gr zalm (ik heb diepvries genomen)
 60 gr roomkaas
 takje verse tijm
 twee teentjes knoflook
 olijfolie
 klontje boter
 1,5 theelepel citroensap
 peper en zout
 1 eetlepel cognac, vieux of brandy (kun je ook weglaten, maar is wel lekker)
 sla

Snijd de knoflook in plakjes, haal de blaadjes tijm van het takje en bak knoflook en tijm zachtjes een paar minuten in de olie.

Klontje boter erbij, snijd de zalm in blokjes en bak die 1 of 2 minuten mee. Doe zalm (met de olie en de knoflook) in de keukenmachine, en doe de andere ingrediënten behalve de sla erbij. Laat de machine even draaien tot alles grof gehakt en gemengd is, maar het moet NIET fijn gepureerd zijn.

Bekleed kleine vormpjes met plasticfolie en doe de zalm erin, laat ze minimaal twee uur opstijven in de koelkast en stort ze dan op een bordje. Serveren met sla.

Noot 1). Je kunt er ook twee grote porties van maken in plaats van 4 kleine, maar dan is het nogal veel. Sommige dingen moet je in kleine hoeveelheden eten.

Noot 2). Het oorspronkelijke recept vermeldt ook nog de toevoeging van 75 gr gerookte zalmsnippers. Die had ik niet in huis, maar zonder is het ook lekker. Met de gerookte zalm wordt het denk ik nog wat luxer.

Zalmrolletjes

Bakje roomkaas
 Pak gerookte zalm

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel kappertjes

eventueel peper en zout

Kaas, sap en kappertjes doorelkaar mengen, eventueel kruiden naar smaak. Mengsel uitsmeren op plakken zalm en deze daarna oprollen. In de koelkast laten opstijven en voor het serveren in "hapklare" stukjes snijden

Zeebaarsfilet gebakken met prei en 4 porties

tomaten

4 stevige zeebaarsfilets

2 in kleine reepjes gesneden prei

2 grote stevige tomaten, ontveld, ontpit en in blokjes gesneden

1 eetlepel gesnipperde basilicum

1 eetlepel balsamico azijn

4 eetlepels olijfolie uit eerste persing

1 eetlepel boter

vers gemalen zwarte peper

Bak de zeebaars in een eetlepel olijfolie in de koekenpan aan beide kanten goudbruin. Haal de vis uit de pan en houd warm. Doe de boter in dezelfde pan en fruit de prei tot hij zacht is. Voeg de balsamico azijn toe (schud hierbij de pan). Voeg langzaam de 3 eetlepels olijfolie toe om er een saus van te maken. Haal de pan van het vuur en voeg de stukjes tomaat, de basilicum en de zwarte peper toe. Schep het mengsel op een schaal en leg er de zeebaarsfilets bovenop.

Zemelen soja-cakes

6 porties

3 gesplitste eieren op kamertemperatuur

3 eetlepels zure room

75 g sojameel - protifar plus

5 g tarwezemelen

35 g walnoten

1 1/2 theelepel bakpoeder

Verwarm de oven voor op 175 °C (stand 3). Vermeng de eierdooiers met de rest van de ingrediënten. Sla de eiwitten stijf en schep ze voorzichtig door het mengsel. Doe het beslag in beboterde cakevormpjes en bak de cakejes op 175 °C tot ze gaar zijn.

Zoete kaas-snack

18 stuks

100 g smeerkaas, op kamertemperatuur

2 eieren

druppels zoetstof (zoveel als overeenkomt met 15 g suiker of 3 suikerklontjes)

Verwarm de oven op 175 oe. Splits de eieren. Roer de eidooiers met de kaas tot room en voeg daarbij de zoetstof. Klop de eiwitten stijf. Voeg het kaasmengsel heel voorzichtig, luchtig omscheppend, bij de stijfgeslagen eiwitten. Vet een stuk aluminiumfolie in met Cooky. Schep hier met 2 theelepels bergjes van het kaasmengselop. Zet deze 10 min. in de voorverwarmde oven.

Koolhydraten: 5 gram totaal.

Zomerse salade

Nodig:

8 hardgekookte eieren, fijngemaakt

1 zakje geraspte kaas (200 gr)

200 gr gaar vlees naar smaak, in kleine stukjes (bv. zo'n pakje kipreepjes)

1/2 potje minizilveruitjes (zuur)

8-10 augurkjes (zuur)

mayonaise

zout/peper/paprikapoeder naar smaak

Alles goed door elkaar husselen, heerlijk fris bij warme weer.

Zomerse salade 1

pak sla, liefst jonge

pootje kiemplantjes

wat gemarineerd fettakaas in blokje

pakje zeevruchtensla (uit Aldi, bevat mosseltjes, inktvis, garnaaltjes, op olie & azijn)

alles dooreen en naar smaak afwerken met mayonaise, zilveruitjes, kaas, stukjes vis...

Smakelijk & fris,

Zucchini brownies

1 kop geraspte courgette

1 soeplepel geraspte ui

2 eieren, licht geklopt

Zout, peper, ui poeder (of knoflookpoeder)

Olie warmen in diepe pan, alle ingrediënten mengen in een kom en telkens een soeplepel van het mengsels in de hete olie laten vallen.

Omdraaien nadat één kant bruin is, en de andere kant bakken. Op een bord warm houden tot alles is gebakken.

Hier kan je zure room, boter, saus, enz. opdoen en ze hebben zeer weinig koolhydraten.

Zucchini gevuld met roomsaus

6 porties

6 middelgrote zucchini

3 eetlepels mayonaise

2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
1 kopje in plakken gesneden champignons
4 plakken magere rauwe ham, in stukjes gesneden
1 eidooier
1 theelepel zout
 $\frac{1}{2}$ theelepel peper
 $\frac{1}{2}$ theelepel oregano
3 eetlepels olijfolie

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Breng een grote pan met water aan de kook en laat hierin de zucchini 5 min. koken. Neem de pan van het vuur en snijd de zucchini in de lengte doormidden. Hol de zucchini uit en bewaar het vruchtvlees.

Roer het vruchtvlees en de mayonaise, Parmezaanse kaas, champignons, rauwe ham, eidooier, zout, peper en oregano door elkaar. Leg de zucchini-helften in een ingevette ovenschaal en vul ze met het mengsel. Besmeer de gevulde helften met olijfolie.

Zet ze een half uurtje in de voorverwarmde oven.

Koolhydraten: 30 gram totaal.

Zweedse vleesballetjes

30 balletjes
 $\frac{1}{2}$ kopje slagroom
 $\frac{1}{2}$ kopje water
 $\frac{1}{2}$ kopje uitgebakken kaantjes (of kant-en-klaar 'Bacon Crisps'), verkruimeld
200 g tartaar
100 g gemalen mager varkensvlees
100 g gemalen mager kalfsvlees
1 grote, fijngehakte ui
3 eetlepels boter
2 theelepels kruidenzout
 $\frac{1}{2}$ recept roomsaus (zie index)
nootmuskaat
karwijzaad

Meng de slagroom en het water. Voeg de kaantjes hierbij en laat ze weken. Meng de tartaar met het varkensvlees en het kalfsvlees. Fruit de ui in 1 eetlepel boter lichtbruin. Roer het roommengsel, het vlees en de gefruite ui door elkaar. Voeg het zout toe. Maak van dit mengsel kleine balletjes en bak deze in 2 eetlepels boter tot ze bruin zijn.

Leg de balletjes op een schaal en houd ze warm.

Maak de roomsaus en giet deze over de balletjes. Strooi er tot slot nootmuskaat en karwijzaad over.

Koolhydraten: 16 gram totaal.

Zwitserse snack

1 portie

100 g Zwitserse kaas, in 8 dobbelsteentjes gesneden

4 plakken bacon

olie of frituurvet

Wikkel ieder dobbelsteentje kaas in een halve plak bacon. Laat de olie of het frituurvet zeer heet worden en bak de kaaspakketjes hierin gedurende een halve minuut.

Koolhydraten: 4 gram.

[Home](#)[Recepten](#)[Dieetrecepten](#)[Tips & Weetjes](#)[Gastenboek](#)[Contact](#)

Recepten van diverse dieetgoeroe's

- [Info omtrent het dr. Frank dieët](#)
- [Fase 1 Ontbijtrecepten](#)
- [Fase 1 Lunchrecepten](#)
- [Fase 1 Dinerrecepten](#)
- [Fase 1 Ontbijtrecepten, vanaf dag 36](#)
- [Fase 1 Lunchrecepten, vanaf dag 36](#)
- [Fase 1 Dinerrecepten, vanaf dag 36](#)
- [Fase 1 Tussendoortjes](#)
- [Fase 2 Ontbijtrecepten](#)
- [Fase 2 Lunchrecepten](#)
- [Fase 2 Dinerrecepten](#)
- [Fase 2 Tips](#)
- [Atkins recepten](#)

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

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