



Ryud 's Kookboek

Ananasrecepten / v4.6

Inhoudsopgave.

Ajam ketjap met fruit.	3
Ají de piña - pittige ananassaus.	4
Ananas-gember fizz.	5
Ananas-ijs.	6
Ananas-limoen bitter.	7
Ananas-mangodrank.	8
Ananas-mangojam.	9
Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs.	10
Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer).	11
Ananas-witte kool-curry strudel.	12
Ananas-yoghurtcocktail.	13
Ananas Annabelle	14
Ananas in aluminiumfolie.	15
Ananasconfituur.	16
Ananasgrog.	17
Ananasomelet.	18
Ananaspannenkoekjes met kwark.	19
Ananassalade.	20
Dekselse wafels.	21
Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.	22
Fruit uit de wok.	23
Fruitwater met ananas, mango en druif.	24
Geflambeerde ananas.	25
Gegrilde ananas.	26
Gegrilde cake met ananas en ijs.	27
Gemarineerde Quorn met ananas.	28
Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.	29
Hawaii met salami bammetje (airfryer).	30
Kaas, ananas en hamtosti.	31
Kip-kerrierijst met ananas.	32
Kipsaucijs met paprika en ananas.	33
Luchtig ananasdesert.	34
Mosselspiesjes met spek en ananas.	35
Omgekeerde ananascake.	36
Roergebakken tropisch fruit.	37
Roggebroodsneetjes met verse kaas.	38
Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.	39
Sticky speklapspiezen met ananas en paprika.	40
Tartelettes met ananas.	41
Tempura van ananas.	42
Zoetzure roerbak met garnalen en ananas.	43
Zuurkoolschotel met ananas en aardappelpuree.	44
Zuurkoolschotel met ham en ananas.	45
Zuurkoolstampot met ham en ananas.	46
Zuurkoolstampot met stukjes ananas.	47
Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas.	48
Gebruikte afkortingen.	49

Ajam ketjap met fruit.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Ají de piña - pittige ananassauss.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Kookboek Recetario

Ingrediënten

½ ananas
1 tn knoflook, fijn
gesneden
- koriander, verse, fijn
gesneden
- peper
1-2 pepers, fijn
gesneden
1 ui, lente-, fijn
gesneden
- zout

Bereidingstijd: 10-15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de ananas fijn.
Meng de ananas met de ui, knoflook, pepers en
koriander.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Ananas-gember fizz.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl,
SPAR

Ingrediënten

¼ ananas, verse
2 el gember, verse,
geraspt
400 ml ginger ale
12 ijsblokjes
4 tk munt
200 ml sap, ananas-
4 el sap, limoen-

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

Bereiding.

Mix het ananassap met de ginger ale, het limoensap en de gember.

Snij de ananas in kleine blokjes en verdeel die over 4 grote glazen.

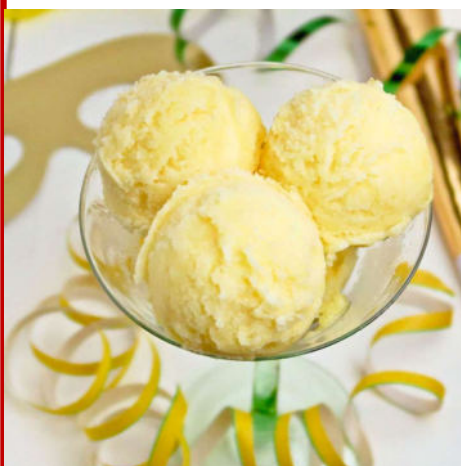
Stamp de ananas voorzichtig kapot.

Vul de glazen tot de helft met ijsblokjes.

Giet het ginger ale-mengsel erop.

Garneer de mocktail met een takje munt.

Ananas-ijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Philips

Ingrediënten

600 g ananas, verse
1 eiwit
½ el sap, citroen-
300 ml stroop, suiker-

Bereidingstijd: 40-50
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de ananas en verwijder de harde kern en de ogen.

Pureer de ananas samen met de suikerstroop en het citroensap.

Klop het eiwit bijna stijf en roer het ananasmengsel er doorheen.

Schakel de ijsmachine in en giet het mengsel in de kom.

Bereidingstijd: ca. 40-50 min.

Ananas-limoen bitter.



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

Ingrediënten

350 g ananas
1 dl appelsap
1 cm gember
- ijsblokjes
2 limoenen
1 el suiker, riet-

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

Bereiding.

Verwijder de schil van de ananas en snijd in blokjes.
Pers de limoenen uit en schil de gember.
Pureer de blokjes ananas samen met de gember, rietsuiker en het limoen- en appelsap.
Schenk het bitter in 4 glazen gevuld met ijsblokjes.
Garneer met stukjes ananas en plakjes limoen.

Ananas-mangodrank.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g ananas, bevroren
1 banaan, bevroren
250 g mango, bevroren
125 ml melk, kokos-
125 ml rum, witte

- blender (of keuken-
machine)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schenk de kokosmelk en rum in de blender.
Voeg de ananas, mango en banaan toe.
Pureer het geheel tot stevige, gladde massa.
Doe de smoothie over in vier glazen.

Ananas-mangojam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 4-6 potten
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Van Gilse

Ingrediënten

800 g ananas,
schoongemaakte
2 limoenen, sap van
450 g mango,
schoongemaakte
500 g suiker, gelei-,
speciaal (Van Gilse)

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

Bereiding.

Pureer de ananas.
Snijd het mangovruchtvlees in heel kleine stukjes.
Meng in een pan de ananas goed met de mango, het limoensap en de geleisuiker.
Breng het mengsel al roerend aan de kook.
Laat het mengsel 3 min. borrelend koken.
Schuim de jam eventueel met een schuimschaaf af.
Schenk de jam in de schoongemaakte potten.
Sluit de potten direct en zet de potten 5 min. op hun kop.

Tips:

De jam is ± ½ jaar te bewaren.
Na het openen moet de jam gekoeld bewaard worden.
Het limoensap kan ook door citroensap vervangen worden.

Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs.



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

Ingrediënten

½ ananas, verse, geschild
1 mp bakpoeder
2 eiwitten, verse
1½ tl kardemompoeder
½ limoen, sap van
50 g suiker, poeder-
500 ml yoghurtijs

Bereidingstijd: 20 min.
Vriestijd: 2 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Voorbereiding.

Snijd de ananas in 5 schijven.
Snijd 1 van de schijven in kleine stukjes en maal in de blender met het limoensap en de kardemompoeder helemaal fijn.
Breng dit mengsel aan de kook en laat op een lage stand 5 min. inkoken.
Laat dit afkoelen en laat het yoghurtijs in de koelkast iets zachter worden.
Roer het afgekoelde ananasmengsel door het ijs en zet minimaal 2 uur terug in de diepvries.

Bereiding.

Klop de eiwitten in een brandschone kom met het bakpoeder en de suiker tot stijve, glanzende pieken.
Verwarm de ovengrill voor.
Leg de overige ananas- schijven op een bakplaat en lepel of spuit er een toef eiwitschuim op.
Schuif onder de grill en laat het eiwit in een paar min. iets verkleuren (let op, het kan snel verbranden!!).
Leg de ananas-meringue op bordjes en serveer met een bolletje van het ijs.

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



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Airfryerrecepten 1

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Je hebt 8 ringen nodig.

De uienringen hebben de grootte en dikte van de ananasringen.

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

Stapel de mozzarella bekleed met uienring op de ananas.

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

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

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

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

Ananas-witte kool-curry strudel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

300 g ananas, in stukjes
2 tl curry
225 g filodeeg (Tante Fanny)
1 el gember, fijn gesneden
3 tn knoflook, geperst
1 kg kool, witte, fijn gesneden
6 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
1/8 l sap, ananas-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bereid het deeg voor volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een pan en fruit hierin de knoflook .
Roer de witte kool er doorheen en voeg het ananassap toe.
Breng het op smaak met peper, zout en curry.
Laat het ca. 10 min. op laag vuur inkoken.
Voeg als laatste de ananasblokjes en de gember toe.
Haal het filodeeg uit de verpakking, leg de keukendoek klaar, leg hierop het eerste filodeeg vel en smeer het in met olie.
Leg het 2de vel hier overheen.
Leg 1/5-de van de vulling onderaan over 2/3-de van het deeg, en hou aan beiden zijkanten ca. 2 cm. van de rand vrij.
Bestrijk de randen met water.
Rol het deeg met behulp van de theedoek van onder naar boven op en leg de strudel met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrijk de strudel met olie.
Doe de overige 4 strudels op dezelfde manier.
Bak de strudels in het midden van de oven in ca. 20 min. goudbruin.

Tip:

Meng sojayoghurt met zout, een beetje fijn gesneden gember, een beetje limoensap en verse koriander. Serveer dit bij de strudel.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ananas-yoghurtcocktail.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

1 kbl ananasschijven
2 el kokos, geraspte
200 ml room, slag-
1-2 tl suiker, vanille-
500 ml yoghurt, volle

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

Bereiding.

Laat de ananas uitlekken en vang het sap op.
Leg 1 schijfje ananas apart en hak de rest van de ananas klein.
Pureer de stukjes met de helft van de yoghurt en 5 el sap.
Roer de overige yoghurt erdoor.
Klop de slagroom lobbig en breng hem op smaak met de vanillesuiker.
Spatel kort voor het serveren de slagroom door de yoghurt.
Verdeel de zoete yoghurt over 4 glazen.
Snijd de ananasschijf in 4 stukken en garneer de cocktail met de ananas en de geraspte kokos.

Ananas Annabelle .



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Culinair Kookboek

Ingrediënten

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

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

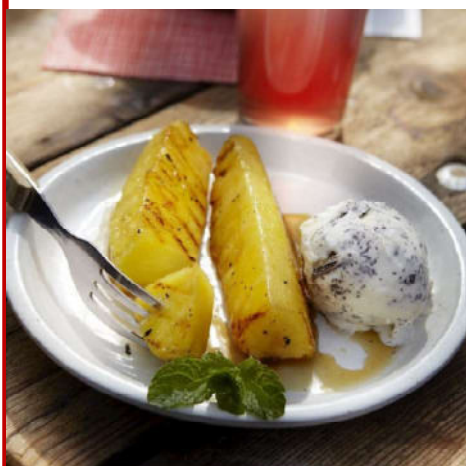
Bereiding.

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

Tips:

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

Ananas in aluminiumfolie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2-4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Eten met plezier,
Nierstichting

Ingrediënten

140 g ananas, uit blik
(= 4 schijven)
1 el boter
(4-5 drp cognac, rum of
likeur)
1 el suiker, basterd-,
bruine

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

Bereiding.

Leg 2 st. aluminiumfolie op het aanrecht.
Leg de schijven ananas er naast elkaar op.
Verdeel de boter en de basterdsuiker over de
openingen in de ananasschijven en druppel er
eventueel een beetje cognac, rum of likeur op.
Vouw de folie dicht en leg de pakjes ca. 10 min.
onder de grill.
Maak de pakjes aan tafel open.

Tips:

Lekker met een bolletje roomijs of met
stijfgeslagen slagroom.
Kan ook goed op de BBQ.

Ananasconfituur.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Piet Landsman

Ingrediënten

1 gbl ananas (525 g
uitgelekt fruit)
2 citroenen, sap van
1 kg suiker, gelei-
¼ l water

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

Bereiding.

Laat de schijven ananas uitlekken.
Snijd ze zo klein mogelijk.
Vermeng de stukjes met het sap, water en de geleisuiker.
Breng het aan de kook.
Voeg na 4 min. het sap van de citroenen toe.
Laat nog 10 min. doorkoken.
Neem de pan van het vuur.
Roer de confituur nog éénmaal stevig door.
Vul de potten met de hete confituur.

Ananasgrog.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 ananas , kleine
10 el ananassap
2 el limoensap
10 el rum, witte
- suiker, kristal-, naar
smaak

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

Bereiding.

Schil de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in kleine stukjes.
Verdeel het vruchtvlees over 2 hittebestendige glazen.
Verhit het ananas- en limoensap in een glazen maatbeker of schenkan op de hoogste stand.
Doe in elk glas 1 el kristalsuiker en 5 el rum.
Giet er het hete sap over.
Verwarm de glazen nog enkele seconden.
Voeg eventueel nog wat suiker toe.

Ananasomelet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slang:
Bron: Culinair Kookboek

Ingrediënten

4 plk ananas, verse
2 el boter
4 eieren
40 g kaas,
Parmezaanse, gemalen
4 el water

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

Bereiding.

Kluts de eieren met het water en de helft van de kaas.
Smelt de boter in een koekenpan.
Giet de geklutste eieren in de boter.
Bak op een laag vuur een omelet die wel vast maar niet droog mag zijn.
Prik voortdurend met een vork in de omelet om hem luchtig te houden.
Schil de plak ananas.
Haal de ingroeisels uit de ananas.
Boor het hart uit de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in kleine reepjes.
Laat de omelet, als deze aan de onderkant lichtbruin kleurt, op een verwarmd bord glijden.
Leg de ananas op de omelet.
Strooi het restant van de kaas over de ananas.
Vouw de omelet in drieën.

Ananaspannenkoekjes met kwark.



Menugang: Ontbijt-, lunch-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Shalini Ferwerda

Ingrediënten

4 ananasschijven
25 g boter, room-
1 ei
4 tl honig, vloeibare
4 el kwark, volle
75 g meel, bak-,
zelfrijzend
75 ml melk
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Klop met een garde een glad en dik beslag van het ei, de melk, de vanillesuiker en het bakmeel.

Smelt in een ruime koekenpan de boter.

Schep van het beslag 4 pannenkoekjes in de pan.

Verdeel er de ananasschijven over.

Bak de anaspannenkoekjes in 5-6 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.

Leg de pannenkoekjes op 4 borden.

Schep er de kwark op en druppel de honing erover.

Tip:

Lekker met een kop warme geurige kruidenthee.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 209

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 26 g

w/v suikers: - g

Natrium: 146 mg

Vet: 9 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Ananassalade.



Menugang: Bij-, ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2006-
04

Ingrediënten

1 ananas
8 bl basilicum, verse
1 honing, vloeibare
125 g mascarpone
2 el sap, citroen-
1 zk suiker, vanille-

- grillpan

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Lekker frisse salade voor bij een sneetje geroosterd brood. Of naast een stukje vlees als avondmaal.

Maak de ananas schoon en snijd hem in de lengte in dunne plakken.

Rooster de plakken in een hete grillpan, zodat aan weerszijden goudbruine strepen ontstaan. Klop het citroensap en de honing door de mascarpone.

Stapel enkele plakken warme ananas dakpansgewijs op de borden en druppel de mascarponedressing eroverheen.

Snijd de basilicum in fijne reepjes en meng ze met de vanillesuiker.

Strooi dit mengsel over de ananassalade. Lauwwarm is deze salade het lekkerst.

Dekselse wafels.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Cartalona

Ingrediënten

8 el ananasjam
1 bl ananasschijven op sap
50 g boter of margarine
1 ei
150 g meel, bak-, zelfrijzend
2 dl melk
- room, slag-
3 el suiker, basterd-, witte
- suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 110
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de ananas uitlekken en snijd de schijven in kleine stukjes (het sap heb je niet meer nodig). Doe de jam in een pannetje en schep de ananas erdoor.

Smelt de boter in een ander pannetje (de boter hoeft alleen maar te smelten, bruin worden mag niet).

Doe het bakmeel, de basterdsuiker, de vanillesuiker en 'n mespunt zout (zo weinig als op de punt van een mes past) in een beslagkom.

Breek het ei erboven en doe de gesmolten boter erbij.

Klop dit alles met de mixer tot een glad mengsel.

Schenk dan beetje bij beetje de melk erbij. Blijf kloppen tot het een glad beslag wordt.

Laat het wafelijzer heet worden op de één na hoogste stand.

Schep met een juslepel een laagje beslag in de vorm zodat alle ruitjes net vol zijn.

Sluit het wafelijzer en bakken maar (in 4 min. zijn je wafels gaar en bruin).

Haal de wafels met een vork uit het ijzer en laat ze op een rooster afkoelen.

Leg ze op een schaal en bestrooi ze met poedersuiker.

Maak de ananassaus warm.

Neem een wafel op een bord en schep er saus over.

Garneer de wafels met een toef (of meer) slagroom.

Zo zijn de wafels om te smullen.

Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.



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

Ingrediënten

250 g ananasstukjes, verse
1 brood, stok-, meergranen, afbak
390 g kipfilet
4 el kwark, magere
1½ el olie, olijf-
1 snf peper
2 uien, rode
500 g zuurkool, verse

Bereiding.

Bak het stokbrood volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Bestrijk de kip met de olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.
Snijd de ananasstukjes iets kleiner.
Meng voor de dressing de kwark met peper naar smaak.
Verhit een grillpan.
Gril de kipfilet in 5 min. goudbruin en gaar.
Keer de repen kip af en toe.
Meng de zuurkool met de ananas, ui en dressing.
Verdeel de zuurkoolsalade over 4 borden.
Leg er de gegrilde kip op en serveer met het stokbrood.

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

Fruit uit de wok.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten


150 g aardbeien,
gehalveerd
½ ananas, in halve
plakken
40 g boter
2 el honing
1 mango, in partjes
1 snf nootmuskaat
1 peer, in partjes
2 sharon(fruit), in
partjes
1¼ dl slagroom

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

Bereiding.

Smelt de boter, roer de honing erdoor en laat het mengsel licht karamelliseren.
Verwarm de partjes fruit hierin 5-10 min. zachtjes onder regelmatig omscheppen, zonder ze echt te laten kleuren.
Schep er vlak voor het serveren de aardbeien door en strooi er de nootmuskaat over.
Verdeel het fruit over de borden.
Klop de slagroom tot yoghurtdikte en serveer die bij het fruit.

Fruitwater met ananas, mango en druif.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

- ijsblokjes
200 ml water, mineraal-,
bruisend
90 g salade, fruit-, verse
(met ananas, mango en
druif)

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

Bereiding.

Doe de fruitsalade met de ijsblokjes in een glas.
Schenk er het mineraalwater bij.

Geflambeerde ananas.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 ananas
3 el boter
3 el kokos, geraspte
½ tl kruidnagelpoeder
4 el rum
3 el suiker, basterd,
lichte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 230
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de kokos in een droge wok lichtbruin en laat hem op een bord afkoelen.
Halveer de ananas in de lengte en snijd elke helft in 4 parten.
Snijd het vruchtvlees van de schil los, snijd de harde kern weg en snijd de ananasp parten in plakken van ± 1 cm dik.
Verhit de boter in de wok, roer de suiker erdoor en laat die oplossen.
Schep de plakken ananas in de wok en roerbak ze op matig vuur ± 5 min.
Bestrooi ze met het kruidnagelpoeder en schep de ananas nogmaals om.
Schenk de rum in de wok en warm die 10 sec. mee, zodat de alcohol net begint te verdampen.
Steek de alcohol damp aan en strooi er, als de vlammen zijn gedoofd, de kokos over.

Tip:

Serveer de ananas met vanilleroomijs.

Gegrilde ananas.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sandstorms-
kookboek.nl

Ingrediënten

1 ananas, verse
½ l ijs, room-
(pecan/caramel)
50 g suiker, basterd-,
bruine

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

Bereiding.

Verwarm de grill voor op hoogste stand.
Snijd de ananas in 4 parten.
Verwijder het stronkgedeelte van de ananas.
Snijd het vruchtvlees op verschillende plaatsen in.
Leg de ananas in een ovenvaste schaal.
Strooi de basterdsuiker over de ananas.
Plaats de ananas onder de grill.
Laat de ananas ca. 5 min. grillen.
Serveer de ananas met 2 bolletjes ijs.

Gegrilde cake met ananas en ijs.



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

Ingrediënten

4 pl ananas, (verse)
2 pl cake, roomboter-
4 bol ijs, schep-
(sinaasappel/vanille,
ca.900 ml)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 139
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Halveer de plakken cake.
Gril de cake 10 sec. per kant op de barbecue/grill.
Verdeel de plakken over 4 bordjes.
Gril de plakken ananas ca. 30 sec. per kant op de barbecue/grill.
Leg de plakken ananas op de cake.
Scheep op elk bordje een bol ijs.

Gemarineerde Quorn met ananas.



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

Ingrediënten

1 el aardappelzetmeel
1 blk ananasstukjes
1 el azijn, wijn-
1 el gember, bak-
2 tn knoflook
300 g mie, eier-
2 el oestersaus
2 bk quornstukjes,
Oosters gemarineerd
- selderijgroen,
kleingesneden
2 el sojasaus
200 g sugarsnaps,
afgehaalde
4 uitjes, bos-
400 g worteltjes

Bereiding.

Laat de ananasstukjes uitlekken.
Kook de eiermie beetgaar.
Spoel de eiermie met koud water af.
Snijd het wit van de bosuitjes in stukjes.
Snijd de worteltjes in reepjes.
Kook de worteltjes met de afgehaalde sugarsnaps ca. 4 min.
Roerbak de bakjes quornstukjes met de uitgeperste knoflook en de bakgember.
Voeg de bosuitjes en de groenten toe aan de quornstukjes.
Roerbak het geheel 5 min.
Snijd de uitgelekte ananas kleiner.
Roer een sausje van het aardappelzetmeel, oestersaus, sojasaus en wijnazijn.
Voeg het sausje al omscheppend toe.
Schep de mie, ananas en het bosuigroentemengsel door de quornstukjes.
Warm het gerecht goed door.
Strooi wat selderijgroen over het gerecht.

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

Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

4 sch ananas
200 g garnalen (Deep Blue)
1 el olie, zonnebloem-
150 g rijst, Pandan-
1 el roerbakmix,
Oriëntaalse (Silvo)
1½ dl saus, Thaise
(Conimex)
100 g sperziebonen,
gebroken, diepvries

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

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat de ananasschijven, gebroken sperziebonen en garnalen uitlekken.
Snijd de ananas in stukjes.
Bestrooi de garnalen met de Oriëntaalse roerbakmix.
Verhit de olie in de wok.
Roerbak de garnalen en de ananas ± 3 min. in de olie.
Voeg de sperziebonen en de Thaise saus toe.
Roerbak nog ± 4 min.
Serveer de garnalen met de Pandanrijst.

Hawaii met salami bammetje (airfryer).



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

Ingrediënten

2 sch ananas
2 boterhammen
2 plk kaas
2 plk salami

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

Bereiding.

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

Kaas, ananas en hamtosti.



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

Ingrediënten

2 sch ananas
4 sn brood, wit-
2 pl ham
2 pl kaas
- kerriepoeder

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

Bereiding.

Leg de kaas, ananas en ham op 2 sneetjes brood.
Strooi wat kerriepoeder over de ham.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood.

Kip-kerrierijst met ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Sonja Sprenkels

Ingrediënten

1 blk ananasstukjes
- kerriepoeder
500 g kipfilet
- olie, olijf-
1 pk rijst
1 zk soepgroenten

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

Bereiding.

Maak de rijst klaar volgens de beschrijving op de verpakking.

Snijd de kipfilet in kleine stukjes.

Doe wat kerriepoeder over de kipstukjes.

Bak de stukjes kipfilet in de olijfolie.

Voeg de soepgroenten bij de kipstukjes als de kip gaar is.

Roer op het laatst de ananasstukjes door de kip.

Roer het kimpengsel door de rijst.

Kipsaucijs met paprika en ananas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

150 g ananas, in blokjes
(vers of uit blik)
4 kipsaucijzen, in
stukjes
1 paprika, groene, in
blokjes
1 paprika, rode, in
blokjes
100 ml saus, wok-,
teriyaki

4 satéprikkers of
spiesen, grote

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

Bereiding.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water, dan verbranden ze niet op de barbecue.

Marineer de kipsaucijs ca. 1 uur in de teriyaki-saus.

Rijg de stukjes kip, de paprika en de ananas om en om aan de spiesen.

Bak de spiesen 5-10 min. op de barbecue (keer ze een paar keer om).

Luchtig ananasdesert.



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

Ingrediënten

1 ananas, grote (350 g vruchtvlies)
4 el citroensap
6 eieren
1 kl margarine
3 el meel, zet- (aardappel)
4 el suiker, poeder-

Voor de saus:

300 g aardbeien
1 el citroensap
1 el suiker, poeder-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C (stand 6-7). Warm 200 ml water op, voeg 4 el poedersuiker toe en laat 1 min. inkoken tot een siroop.

Los het zetmeel op in 4 el koud water.

Snijd het vruchtvlies van de ananas in kleine stukken.

Doe de ananas en het opgeloste zetmeel in de keukenmachine.

Mix kort, voeg de suikersiroop toe en mix verder tot het vruchtvlies fijngehakt is.

Doe het mengsel in een kom, voeg het citroensap toe en breng aan de kook.

Klop de eieren los, voeg de warme ananaspuree toe en meng.

Vet een kransvormige bakvorm (inhoud 1 l) in met de margarine, doe er het mengsel in en zet 35 min. au bain-marie (lauwwarm) in de oven. Laat even afkoelen en haal uit de vorm.

Verwijder de steeltjes van de aardbeien net voor het opdienen.

Mix de aardbeien met het citroensap en voeg er de gezeefde suiker aan toe.

Garneer het ananasdessert met de aardbeiensaus.

Tip:

Dit dessert kan diepgevroren worden. Zet het voor het opdienen enkele uren in de koelkast, zodat het kan ontdooien.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mosselspiesjes met spek en ananas.



Menugang: Voorgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

1 kblk ananasstukjes
- basilicum
- citroenmelisse
- citroensap
- dille
- dragon
2 eieren, hardgekookte
1 kg mosselen, verse
1 kp olie, olijf-
250 g ontbijtspek
- peper
- peterselie
1 ui, middelgrote
- zout

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water totdat ze open staan.
Kies de grootste mosselen en wikkel ze in reepjes spek.
Rijg de omwikkelde mosselen en de goed uitgelekte ananasstukjes om en om aan tandenstokers.
Leg ze ongeveer 5-8 min. onder de grill en draai ze eenmaal om.
Hak ondertussen de eieren en de kruiden fijn. Roer het mengsel met olie, een scheutje citroensap en de kruiden goed door tot er een smeuge saus, een Italiaanse groene saus, ontstaat die u bij de mosselspiesjes serveert.

Tip:

De groene saus wordt bijzonder smeug als u wat room toevoegt.

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

Omgekeerde ananascake.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo, Libelle
Lekker, Savory Sweets,
Smulweb

Ingrediënten

7 sch ananas
200 g boter, room-
4 eieren
200 g meel, bak-,
zelfrijzend
200 g suiker
- suiker, poeder-
8 g suiker, vanille-

- springvorm (Ø 24 cm)
- bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Vet de springvorm in en leg op de bodem een vel bakpapier.
Zet er de rand op en sluit de vorm.
Verwijder de schil en de harde kern van de ananas.
Leg de ananasschijven in een kring op de bodem van de vorm.
Klop met de mixer de boter met de suiker en vanillesuiker romig.
Klop er één voor één de eieren door.
Zeef er het bakmeel boven en spatel het luchtig door het beslag.
Schep het beslag op de ananas.
Bak de cake in de voorverwarmde oven in 30 min. goudbruin en gaar.
Laat de cake 10 min. in de vorm afkoelen.
Verwijder de vorm, leg een bord op de cake en keer ze samen om, zodat de onderkant boven ligt.
Laat de cake verder afkoelen.
Bestrooi de cake met poedersuiker.

Wijntip:

Licht mousserende wijn uit het Noord Italiaanse Piëmonte past uitstekend bij zoete (na)gerechten met zomerfruit.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30-35 min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 353
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: 26 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Roergebakken tropisch fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slang:
Bron: Kookgek.be

Ingrediënten

150 g ananasschijven
(met schil),
dungesneden
- bananenbladeren
1 el boter
2 el kokos, geraspte
2 el limoensap
150 g papaja, verse, in
blokjes
1 sinaasappel, het sap
van

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

Bereiding.

Rooster de kokos in een droge koekenpan in 2 min. lichtbruin en schep de kokos op een bord. Snijd de ananasschijven in vieren; laat de schil eraan.

Verhit de boter in een wok en bak de ananas en de papaja op hoog vuur 2 min.

Voeg het limoen- en sinaasappelsap toe en bak het fruit al roerend nog 2 min.

Schep het roergebakken fruit op de bordjes bedekt met bananenblad en garneer met de kokos.

Roggebroodsneetjes met verse kaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 ananasschijven
4 sn brood, rogge-
4 gemberbolletjes,
gekonfijte
1 el gembersiroop
125 g roomkaas, verse

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

Bereiding.

Vermeng de verse roomkaas met de gembersiroop.
Snijd de gemberbolletjes heel fijn.
Snijd één ananasschijf heel fijn.
Meng de gember door de roomkaas.
Meng de ananas door de roomkaas.
Snijd de andere ananasschijf in 12 stukjes.
Verdeel het kaasmengsel over de roggebroodsneetjes.
Versier de roggebroodsneetjes elk met 3 stukjes ananas.

Tip:

Als gembersiroop kunt u het sap van de gekonfijte gemberbolletjes gebruiken.

Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.



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

Ingrediënten

1 ananas
100 g cashewnoten,
gezouten
100 g garnalen, tapas-,
gmarineerde
3 el kaas, pinda-
1 el ketjap
10 g koriander,
fijngenhakt
2 limoenen
- olie, olijf-
- peper
100 g spinazie, baby-
500 g wortels
- zout

Bereiding.

Snijdt de schil van de ananas en verwijder de taaie binnenkant van de vrucht.

Snijdt het vruchtvlees in plakken.

Besprenkel de ananasplakken met olijfolie, zout en peper.

Maak noodles van de wortels door de wortel in lange linten te schaven met een kaasschaaf of een rasp.

Pers een limoen uit, meng het sap met de pindakaas, ketjap en koriander.

Meng de dressing door de babyspinazie en wortelnoodles.

Verhit een grillpan zonder olie of boter.

Gril de ananas 3 min., keer regelmatig.

Maak een saladeschaal op met de spinazie-wortelsalade, gegrilde ananas en garnalen.

Garneer met de cashewnoten.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

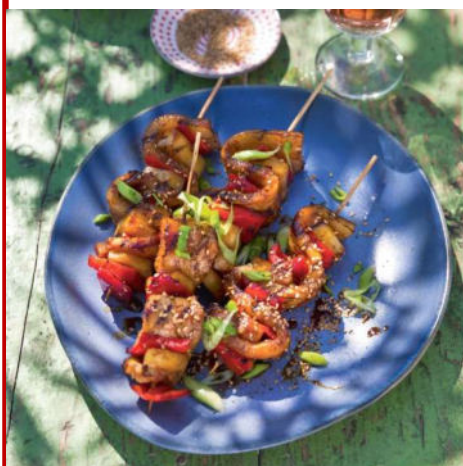
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Sticky speklapspiezen met ananas en paprika.



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

Ingrediënten

250 g ananasstukjes, verse
3 cm gemberwortel
1 el honing, vloeibare
2 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode
1 snf peper
2 tl sesamzaad
4 speklappen, zonder zwaard
1 uitje, bos-

Bereiding.

Roer een marinade van de ketjap, gember, knoflook, honing, olie en versgemalen peper naar smaak.

Leg de speklappen in een schaal en schenk de marinade erover.

Keer de speklappen en dek de schaal af met vershoudfolie.

Marineer het vlees minimaal 15 min. in de koelkast en keer het vlees nog tweemaal.

Rooster in een droge koekenpan het sesamzaad goudbruin en schud op een bord.

Rijg de speklappen zigzaggend aan de prikkers en rijg om en om een stukje ananas en paprika mee.

Steek de barbecue aan.

Rooster op een matig hete barbecue de spiesen in 10-12 min. bruin en knapperig.

Keer ze regelmatig en bestrijk ze tussentijds met de marinade.

Leg de spiesen op een schaal en bestrooi met de bosui en het sesamzaad.

Tip:

Deze lichtzoete spiesen zijn heerlijk in combinatie een frisse rosé, zoals Jean Balmont Cabernet Rosé

Bereidingstijd: 50 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 411

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 14 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 31 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tartelettes met ananas.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Daniël Vergouwen,
Kooktijdschrift.nl

Ingrediënten

120 g amandelpoeder
1 ananas
1 snf bakpoeder
150 g bloem
75 g boter
120 g boter, zachte
1 citroen, schil van,
geraspt
3 eieren
10 g gelatineblaadjes,
geweekte
50 g kokosrasp
275 g suiker, kristal-,
fijne
120 g suiker, kristal-
2 sinaasappels, schil
van, geraspt
1 el water
150 ml water

Bereiding.

Doe de bloem, het bakpoeder en 75 g fijne kristalsuiker, de rasp van 1 sinaasappelschil en 75 g boter in een kom.
Meng alles met je handen door elkaar en verkruimel het vervolgens in je vingers.
Maak daarna een kuiltje in het midden en voeg 1 ei en 1 el water toe.
Kneed grondig door elkaar totdat het een glad deeg is.
Laat het deeg 1 uur rusten in de koelkast.
Snijd het deeg in stukken en rol het plat.
Steek het deeg uit.
Beboter de tartelettevormen en kneed het deeg in de tartelettevormen.
Maak de frangipane door de 120 g zachte boter los te kloppen.
Voeg 2 eieren en de helft van de 120 g kristalsuiker toe en klop het goed door elkaar.
Voeg de rest van de 120 g kristalsuiker toe.
Voeg tot slot de amandelpoeder toe.
Klop de frangipane door, totdat het schuimig wordt.
Vul de tartelettevormen met frangipane en bestrooi deze met de kokosraps.
Bak ze in 15 min. af in de oven (180 C).
Haal ze vervolgens uit de vormpjes.
Snijd de ananas in schijven.
Verwijder de kern en snijd ze vervolgens in stukjes.
Leg op iedere tartelette 6-7 stukjes ananas. (Garneer dit evt. met citrusrasp of limoenrasp met behulp van een zesteur).
Zet de tartelettes in de koelkast totdat het glazuur klaar is.
Maak het glazuur door 1½ dl water, 200 g fijne kristalsuiker en de sinaasappel- en citroenschillenrasp op te zetten.
Zodra het kookt voeg je de gelatine toe.
Koel het glazuur terug en zeef de glazuur door een zeef.
Bestrijk iedere tartelette met wat vruchten-glazuur.
Garneer de tartelette tenslotte met sinaas-appelpartjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tempura van ananas.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Libelle

Ingrediënten

1 ananas, kleine,
geschild
- olie, frituur-
1 pk tempuramix, kant-
en-klare (of
zelfgemaakt)

Bereiding.

Maak het tempurabeslag volgens de
gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de ananas in plakken van $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ cm en
verwijder de harde kern.
Haal de ananasschijven door het
tempurabeslag.
Laat het teveel aan beslag eraf lopen.
Frituur de plakken ananas 1-3 min. in
frituurolie op 170°C.
Laat de plakken ananas uitlekken op
keukenpapier.

42

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

Zoetzure roerbak met garnalen en ananas.



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

Ingrediënten

100 g ananasstukjes
(blik, op sap)
400 g garnalen,
diepvries-, ontdooid
3 cm gember, verse,
geschild, geraspt
2 tn knoflook, geperst
1 limoen, rasp en sap
3 el olie, zonnebloem-
2 paprika's, rode, in
blokjes
- peper
(evt. 1 peper, rode, in
ringetjes)
300 g rijst, zilvervlies-
125 g taugé
4 uitjes, lente-/bos-, in
ringen
- zout

Bereiding.

Kook de rijst.
Pureer de ananas met 200 ml van het sap uit het blik met een staafmixer tot een fijne puree. Voeg de gember, de limoenrasp en het limoensap toe.
Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de garnalen met de knoflook ca. 2 min.
Voeg de ananaspuree, eventueel rode peper, de paprika en de helft van de taugé toe en roerbak nog 2 min.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Verdeel de rijst over 4 kommen, schep de garnalen erop en garneer het met de rest van de taugé en de bosui.

Tips:

Vervang de gember eens door een scheutje gembersiroop (maakt het gerecht wat zoeter).
Vervang de garnalen eens door kleine blokjes kip.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 495
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: 2 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Zuurkoolschotel met ananas en aardappelpuree.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Stg. Gezondheid-Actueel

Ingrediënten

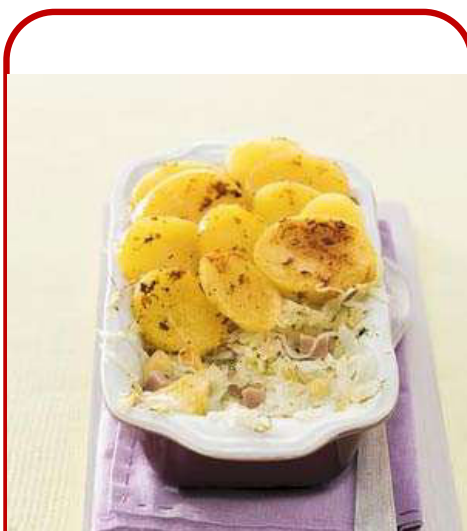
- aardappelpuree
½ ananas, verse (of 1 bl ananas op sap)
2 appels
2-3 dl appelsap (niet te nat)
1 kl boter, room-, zonder zout
1 hv rozijnen
500 g zuurkool

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing.
Haal de zuurkool los.
Snijd de appel in blokjes (liefst met schil).
Was de rozijnen en snijd de verse ananas in schijven van 1 cm dikte.
Verhit de boter en bak de zuurkool 1 min. in de boter.
Voeg daarna het appelsap, de appelblokjes en de rozijnen toe en stoof dit met de deksel op de pan 25 min. op een zacht vuur.
Vlak voor het opdienen leg je de schijven ananas op de zuurkoolmassa en verwarm deze mee.
Serveer het gerecht met de aardappelpuree en een fruitsalade naar eigen smaak.

Zuurkoolschotel met ham en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: AllerHande 2011-2

Ingrediënten

1 pk aardappelschijfjes (700 g)
1 blk ananasstukjes (250 g)
1 pk hamblokjes (250 g)
½ bk kruidenboter (à 100 g)
2 el mosterd
- peper
1 ui, gesnipperd
1 zk zuurkool (500 g), uitgelekt

- ovenschaal (20 x 30 cm), ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de zuurkool met de ui, hamblokjes en ananasstukjes.
Voeg peper naar smaak toe.
Schep de zuurkool in de ovenschaal.
Verdeel de aardappelschijfjes over de zuurkool.
Bestrijk de aardappelschijfjes met de mosterd.
Verdeel de kruidenboter over de aardappelschijfjes.
Bak de zuurkoolschotel in de oven in 30 min. gaar.

Tips:

Je kunt de zuurkoolschotel 1 dag van tevoren bereiden.
Bewaar de schotel afgedekt in de koelkast.
Verwarm de schotel 20 min. in de oven op 160°C.
Dek de schotel af met aluminiumfolie als het gerecht te donker wordt.

Bereidingstijd: 40-50 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 360

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 45 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 13 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zuurkoolstampot met ham en ananas.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zeer kruimige
1 kbl ananasstukjes
25 g halvarine
200 g ham, achter-, in dikke plakken
1 dl melk
- peper
- zout
500 g zuurkool, wijn-, gekookte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil, was en snijd de aardappelen in stukken. Kook in pan met weinig water en zout de aardappelen in ca. 20 min. gaar. Giet intussen de zuurkool af en snijd ze kleiner. Giet de ananas in een zeef boven een kommetje af (je hebt ca. 3 el van het vocht nodig). Snijd de ham in kleine blokjes. Snijd de ananas in kleine stukje. Giet de aardappelen af. Stamp de aardappelen met een pureestamper fijn. Voeg de halvarine, ananassap en zoveel melk toe tot een smeuge puree ontstaat. Schep de zuurkool, ham en ananasstukjes erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Laat de stampot op een halfhoog vuur, al omscheppend, in ca. 4 min., door en door heet worden.

Zuurkoolstampot met stukjes ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

500 g aardappelen
1 blk ananasstukjes
150 g casselerrib (vleeswaren) in reepjes
½ tl karwijzaad
2 tl mosterd, grove
- zout
500 g zuurkool

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de zuurkool.
Kook de aardappelen en zuurkool in water met zout in 20 min. gaar.
Stamp de aardappelen en zuurkool goed door elkaar.
Schep de ananas door de stampot.
Schep de casselerrib door de stampot.
Laat de stampot door en door warm worden.
Breng de stampot op smaak met de mosterd en karwijzaad.

Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas.



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

Ingrediënten

1 bl ananasstukjes, op siroop, uitgelekt
2 tl komijnzaad
2 el melk
2 el mosterd
600 g pizzadeeg, koelvers
1 rookworst, (magere)
500 g zuurkool, verse

- bakplaat, met bakpapier
- zeef

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol het deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking uit op de bakplaat (de tomatensaus uit de verpakking wordt niet gebruikt).
Laat de zuurkool goed uitlekken in een zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit.
Snijd de rookworst in blokjes.
Besmeer het deeg met de mosterd.
Vorm van de zuurkool, rookworst en ananas in het midden van het deeg een rol.
Rol het deeg om de vulling.
Leg de strudel met de naad naar beneden op de bakplaat.
Bestrijk de bovenkant met de melk en strooi het komijnzaad erover.
Bak de zuurkoolstrudel in ca. 20 min. in de oven goudbruin en gaar.

Tips:

Met koelvers pizzadeeg schuif je de strudel snel in de oven.
Ook lekker met gekookte wijnzuurkool!
Bewaar het potje tomatensaus uit de verpakking van het pizzadeeg in de koelkast.
De saus is een ideale basis voor een Italiaanse pastasaus; gebruik het in plaats van een blikje tomatenpuree.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 565
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v1.9

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



v1.9

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

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

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

