



Ryud 's Kookboek

Broodrecepten IV v2.1

Inhoudsopgave.

Aussie olive damper bread - Australisch olijvenbrood.	3
Broodje paling speciaal.	4
Broodje worm.	5
Camembert borrelbrood (airfryer).	6
Croque madame met Mornaysaus en een spiegeleitje.	7
Crostini station.	8
High tea sandwiches zalm-komkommer.	9
Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.	10
Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus.	11
Kruiden knoflookbrood (airfryer).	13
Luxe pastarestjesbroodjes.	14
Maïs- en rijstbrood.	15
Omelet-sandwich.	16
Pita aubergine met kikkererwten en feta.	17
Pitatosti met knofloksaus.	18
Scones met clotted cream en jam.	19
Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).	20
Tosti met witte chocolade, amandelen en banaan.	21
Tosti van Paasbrood.	22
Volkorenbrood.	23
Zoete broodjes met sinaasappel.	24
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Aussie olive damper bread - Australisch olijvenbrood.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Australische
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
ReceptenGalerie.nl

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
450 g meel, bak-,
zelfrijzend
1 el olie, olijf-, extra
vergine
- olie, olijf-, extra vergine
75 g olijven, groene of
zwarte, ontpit en grof
gehakt
3 tk rozemarijn, fijngeknipt
225 ml water
9 g zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Doe het meel in een grote kom samen met de rozemarijn, het zout, 1 el olie en het water. Meng en kneed de ingrediënten tot een samenhangend deeg.
Strooi wat meel op je werkblad en leg er het deeg op. Leg de stukjes olijf op het brood en druk ze wat in het deeg.
Kneed en vouw het brood om de stukjes olijf door het deeg te verspreiden.
Strooi nog wat extra meel op het deeg als het te nat is.
Maak een ronde schijf van het deeg met een diameter van ca. 20 cm.
Neem een houten keukenlepel met een lange, ronde steel.
Strooi een beetje bloem over de steel.
Druk de steel horizontaal in het midden van het deeg naar beneden tot bijna op je werkblad.
Draai het deeg 90 graden en druk er opnieuw een gleuf in.
Het deeg heeft nu 4 "compartimenten" maar dat moeten er 8 worden, je moet dus nog 2 gleuven aanbrengen.
Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat. Schuif de bakplaat de oven in.
Bak het brood 35 min.
Vul een kommetje met fruitige olijfolie en een ander kommetje met mooi stroperige balsamico-azijn om het brood in te dopen.



*Dit traditionele Australische brood heeft hoogstwaarschijnlijk zijn ontstaan te danken aan de bush waarin getracht werd op eenvoudige wijze op het kampvuur brood te bereiden.
Die olijven zijn een latere toevoeging.
Omdat het deeg niet hoeft te rijzen vraagt het brood niet veel tijd.
Het brood is bijzonder compact.*

Broodje paling speciaal.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

2 el dille, fijngehakte
100 g palingfilet,
gerookte
4 puntjes, witte of
pistoletjes
4 slablaadjes
2 tomaatjes, in plakjes
2 el yoghurt, magere

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 838
Energie kcal: 200
Eiwit: 14,5 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaatjes in dunne plakjes.
Snijd de broodjes open, besmeer ze met de yoghurt
en strooi er de dille over.
Beleg de broodjes met de blaadjes sla, de plakjes
tomaat en de palingfilet.

Broodje worm.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 2
Sterren: ***
Bron: CozyMess.nl

Ingrediënten

2 broodjes, naar keuze
(bijv. kaasuienbollen)
1 blk hotdogs (ca. 8
stuks)
3 el ketchup
- olie, olijf-
- saus, sriracha-
- tabasco

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

Bereiding.

Snijd de hotdogs in de lengte door de helft.
Leg de platte kant naar beneden en snijd ze
nogmaals in de lengte door.
Je hebt nu van de hotdog 4 lange wormen
gemaakt.
Doe dit ook met de andere hotdogs!
Verhit een klein beetje olijfolie in een ruime
koekenpan.
Bak de wormen hier in. Draai ze om, zonder dat
ze knakken!
Ondertussen kun je het bloederige sausje
maken.
Meng de ketchup met srirachasaus naar smaak
en een paar druppels tabasco.
Voeg het grootste deel toe aan de wormen en
bak het even mee.
Zorg ervoor dat de saus goed verdeeld wordt
over alle wormen.
Snijd de broodjes door en besmeer ze met de
overgebleven saus.
Verdeel de wormen over de broodjes en... eet
smakelijk, als je nog durft!

Camembert borrelbrood (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Airfryer totaal

Ingrediënten

1 brood, rond
1 camembert
2 tn knoflook, fijn-
gehakt
1 el olie, olijf-
- peterselie, fijngehakt
- rozemarijn, fijngehakt
1 snf zout, zee-

Bereidingstijd: 5-10
min.
Airfryertijd: 8 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.

Begin met maken van de kruidenolie.
Meng de olijfolie met de fijngehakte knoflook, rozemarijn, peterselie en een snufje zeezout. Leg de camembert in het midden van het brood. Snijd met een mes rondom de camembert een cirkel in het brood. Hol het brood uit. Snijd de bovenkant van de kaas af, zodat hij nog beter smelt. Leg de camembert, zonder verpakking, in het brood. Maak in de rest van het brood inkepingen met een mes. Snijd het brood in, maar snijd niet tot de bodem. Bestrijk de inkepingen met de kruidenolie. Zet het brood 8 min. op 160 C in de airfryer. Haal het brood uit de airfryer en garneer het brood met een takje rozemarijn.

Tip:

Bak wat broodreepjes mee om mee in de kaas te dopen.

Croque madame met Mornaysaus en een spiegeleitje.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan Jeanne's keukentafel, Lidl

Ingrediënten

40 g bloem
50 g boter
- boter (om te besmeren)
8 sn brood
2 eidooiers
4 eieren
4 pl ham, been-
8 pl kaas, belegen
100 g kaas, geraspte
275 ml melk
½ tl nootmuskaat
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C (grillstand). Smelt voor de Mornaysaus de boter in een steelpannetje en voeg de bloem toe. Voeg, zodra de bloem begint te verkleuren, de melk beetje bij beetje toe. Breng de saus op smaak met zout, versgemalen peper en de nootmuskaat en haal de saus van het vuur. Voeg de eidooiers en de geraspte kaas toe. Maak 4 tosti's met beenham en kaas (besmeer het brood aan de buitenzijde royaal met boter). Bak de tosti's in een pan aan beide zijde goudbruin. Verdeel de Mornaysaus over de tosti's en grill ze 5 min. in de voorverwarmde oven. Bak intussen 4 spiegeleieren. Maak de croque madames af met een spiegelei en serveer ze direct.

Tip:

Lekker met wat gesneden peterselie.

Crostini station.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

3 broden, ciabatta-
3 tn knoflook,
gehalveerd
9 el olie, olijf-

Voor de topping:

- basilicum (alleen de blaadjes)
- brie, in plakjes
- ham, Parma-
- honing, vloeibare
- mascarpone
- paprika, geroosterde, in reepjes, uitgelekt
- salami
- sardines, in olie, uitgelekt
- tapenade trio
- tomaten, zongedroogde
- walnoot, geroosterde
- zalm, gerookte

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de kapjes van de ciabatta's, die worden niet gebruikt.
Snijd de broden in sneetjes.
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met de olie. Rooster het brood in de oven in ca. 8 min. goudbruin en knapperig.
Wrijf de warme crostini aan 1 kant in met de snijkant van de tenen knoflook.
Doe intussen alle toppings in bakjes en schaaltes.
Leg de crostini op een grote schaal of broodplank en serveer het met de toppings.

Mix & match.

Brie / honing / walnoot
Brie / salami / paprika
Mascarpone / parmaham / honing
Mascarpone / zalm / basilicum
Sardines / paprika / mascarpone
Tapenade / brie / tomaat

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 8 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

High tea sandwiches zalm-komkommer.



Menugang: Brunch-,
high-tea, lunchrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood, spelt-
2 tk dille
¼ komkommer
50 g spread, zuivel-,
naturel
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 224
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 26 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.

Snijd de korsten van het brood en maak van het brood nette rechthoekige sneetjes. Snijd de komkommer in dunne plakjes en hak de dille fijn. Besmeer de sneetjes brood met de zuivel-spread. Beleg 4 sneetjes met de zalm en plakjes komkommer. Bestrooi ze met de dille en versgemalen peper naar smaak. Dek ze af met de andere 4 sneetjes en snijd elke sandwich in 4 repen. Serveer de sandwiches op een schaal, etagère of gebaksbordjes.

Tips:

- Snipper een ½ sjalot zeer fijn en meng die door de roomkaas voor extra pit.
- Liever geen vis? Vervang de zalm dan door plakjes gekookt ei of reepjes omelet.
- Bewaar de korsten van het brood. Snijd ze in blokjes en bak ze in een beetje olijfolie in 3-4 min. tot krokante croutons voor in een salade of soep. Bewaar de croutons tot 2 weken in een gesloten trommel.

Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

12½ g bieslook, verse
4 broodjes, Kaiser-,
afbak-
4 eieren, middelgrote
100 g ham, been-,
gegrilde, flinterdun

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1920 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd van de bovenkant van de broodjes een cirkel van ca. 8 cm af.
Hol de broodjes vanbinnen zo veel mogelijk uit.
De kapjes en de inhoud worden niet meer gebruikt.
Bekleed de binnenkant van de broodjes met de ham.
Zet de broodjes op de bakplaat.
Breek in elk broodje een ei.
Zet de broodjes ca. 25 min. onder in de oven.
Het eiwit is nu gestold, het eigeel nog niet.
Knip ondertussen de bieslook fijn.
Bestrooi de broodjes met de bieslook.

Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: HeerlijkHappen.nl, Francine

Ingrediënten

- boter, room-
4 broodjes, afbak-
(witte puntjes)
½ citroen, sap van
- honing
300 g kipfilet
- knoflookpoeder
- olie, olijf-
1 pepertje, rood
1 el Persillade (kruiden-
mix)
- peterselie, verse,
gehakte
1 zk rucola

Bereiding.

Snijd en marineer de kip de avond ervoor al. Doe de blokjes in een kom en voeg hier 2 el honing, het fijngehakte rode pepertje, het citroensap, 1 el persillade aan toe en voeg nog wat zout en peper toe.

Laat de kip marineren (liefst dus een nacht, anders 20 min.).

Verwarm je oven voor op 200°C.

Snijd de afbakbroodjes door het midden en druppel er olijfolie overheen.

Strooi er knoflookpoeder op en besmeer het met een dun laagje roomboter.

Bak de broodjes in de oven af tot ze mooi goudbruin en crispy zijn (ca. 6-8 min.).

Neem een koekenpan en verhit deze, voeg wat olijfolie toe en bak tot de kip gaar is (door de honing gaat het vocht in de pan wat stroperig worden en krijg je een beetje "sticky" kip).

Neem een mengkom en doe hier de ingrediënten voor de saus in.

Klop met een garde tot je een mooie gladde saus hebt.

Doe wat rucola op de broodjes, schep de kip erop, dan flink wat saus en strooi er ten slotte wat verse peterselie op.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de harissa saus:

2 el harissa
2 el mayonaise
3 el yoghurt

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

Kruiden knoflookbrood (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

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

Brooddeeg voorbereiden:

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd evt. 1 el mix achter voor decoratie). Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Deeg laten rijzen:

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

Kruiden-knoflookmix maken:

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

Deegballen vormen:

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

Deeg door kruidenmengsel rollen:

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

Brood in de bakvorm plaatsen:

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

Bakken in de Airfryer:

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

Serveren:

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

Luxe pastarestjesbroodjes.



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

Ingrediënten

± 350 g (restje) pasta, gare (of rijst), met of zonder saus
150 g feta, in kleine blokjes (of jonge kaas)
1 bs kruiden, verse (dille, peterselie of bieslook)
- peper, versgemalen
1 bl supercroissantdeeg
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Meng de kaas en kruiden door de pasta/rijst.
Breng het pittig op smaak met zout en versgemalen peper.
Rol het croissantdeeg uit en druk met je vingers de naden dicht.
Snij de zo ontstane deegplak in 4 gelijke stukken.
Schep in het midden van elke deegplak een kwart van de pasta/rijst.
Bevochtig de randen van het deeg met wat water.
Maak pakketjes van de deegplakken door de tegenovergestelde punten naar elkaar toe te vouwen en vast te plakken; de naden mogen open blijven.
Bak de 'broodjes' in 15-20 min. goudbruin.

Tip:

Serveer ze met een groene salade.

Mais- en rijstbrood.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Angolese
Personen: -
Sterren: **
Bron: Receptengalerij

Ingrediënten

1 el bakpoeder
3 eieren
2 kp meel, mais-, wit
1½ kp melk, volle
2 el olie, kokos-,
gesmolten
1 el olie, palm-, rode,
gesmolten
1 kp rijst, gekookte
1 tl zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zeef en meng de droge ingrediënten.
Klop de eieren.
Meng de eieren, de gesmolten kokosolie, de
gesmolten palmolie, de rijst en de melk.
Voeg dit mengsel aan de droge ingrediënten toe en
meng het goed door elkaar.
Giet het mengsel in een goed met olie ingewreven
laag bakblik en bak het brood 30 min. in de voor-
verwarmde oven.

Omelet-sandwich.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

4 sn brood
6 eieren
4 pl kaas, cheddar-
3 el olie
6 pl ontbijtspek
½ paprika, groene, in
kleine blokjes
½ paprika, rode, in
kleine blokjes
- peper, versgemalen
4 el room, slag-
1 ui, gesnipperd
2 uitjes, lente-/bos-, in
ringetjes
- zout

Bereiding.

Verhit 1 el olie en bak hierin de plakjes spek in ca. 5 min. krokant op middelhoge stand. Klop intussen de eieren met de slagroom los in een kom.

Breng de eieren op smaak met zout en versgemalen peper.

Neem de plakjes spek uit de pan en leg die op een bord.

Voeg nog 1 el olie toe en fruit hierin de helft van de ui en de helft van de paprika 3 min.

Voeg de helft van het eimengsel toe.

Leg hierin 2 sneetjes brood en draai ze meteen om, zodat de bovenkant van het brood in het ei is gedoopt.

Houd 2 cm ruimte tussen de sneetjes brood en bak de omelet in ca. 2 min. gaar op middelhoge stand.

Keer de omelet samen met de sneetjes brood, of gebruik een deksel waarop je de omelet uit de pan laat glijden en hiermee omdraait.

Beleg de omelet met 2 pl cheddar, elk boven een sneetje brood.

Bestrooi het met de helft van de bosui en leg er 3 pl spek op.

Leg een deksel op de pan en bak nog 2 min., tot de kaas is gesmolten.

Vouw de buitenkanten van de omelet over de sneetjes brood en klap vervolgens beide sneetjes over elkaar heen, zodat ze op elkaar komen te liggen.

Je hebt nu een omelet-sandwich.

Maak zo nog een sandwich van de rest van de ingrediënten.

Bereidingstijd: ca. 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 810

Eiwit: 39 g

Koolhydraten: 39 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 54 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 20 g

Vezels: 7 g

Groente: 135 g

Zout: 2,9 g

Pita aubergine met kikkererwten en feta.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Verhit een grote hapjespan op een middelhoog vuur.

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

Giet dan de olijfolie in de pan.

Bak de aubergineblokjes, de sjalotten met de komijn tot ze zacht zijn en beginnen te bruinen. Roer de kikkererwten erdoor en breng het op smaak met citroensap, versgemalen peper en zout.

Roer de munt erdoor.

Halveer de pita's en snijd ze open.

Vul ze met het mengsel en verkruimel de feta erover.

Pitatosti met knofloksaus.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 2
Sterren: ***
Bron: Marvin Grouw,
Voeding-en-fitness.nl

Ingrediënten

- bieslook, verse
2 pl kaas, 30+
100 g kalkoenfilet
(beleg)
1 tn knoflook
1 tl knoflookpoeder
1½ el mayonaise, light
50 g mozzarella,
geraspte
- peper, versgemalen
2 pita's, volkoren
3 el yoghurt, Griekse,
0% vet
- zout

Bereiding.

Maak eerst de knofloksaus dan kan de smaak er goed in trekken.
Mix daarvoor de Griekse yoghurt met de mayonaise, het teentje geperste knoflook, de knoflookpoeder, een snuf versgemalen peper, een snuffje zout en de fijngehakte bieslook.
Dek dit af en laat dit minimaal een half uur in de koelkast staan voor extra smaak.
Sprenkel de pitabroodjes nat met wat water.
Leg ze onder een grill of doe ze in een broodrooster (ze hoeven alleen even warm te worden zodat je ze makkelijk open snijdt).
Snijd vervolgens de broodjes open en beleg deze met de beide soorten kaas en de kalkoenfilet. Leg ze opnieuw onder een grill en bak ze tot de kaas is gesmolten.
Serveer de pitabroodjes met de knofloksaus.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 828
Eiwit: 67 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9,5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Scones met clotted cream en jam.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: o.a. Bakken.nl,
ChickLovesFood, The
answer is food

Ingrediënten

10 g bakpoeder
- bloem, voor het
werkblad
60 g boter, room-, op
kamertemperatuur
1 ei
- jam, aardbeien-
250 g mascarpone
250 g meel, bak-,
zelfrijzend
110 ml melk, volle
125 ml room, slag-
30 g suiker
1 vanillestokje

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C.
Doe het zelfrijzend bakmeel samen met het
bakpoeder en het merg uit het vanillestokje in
een kom.
Snijd de boter in plakjes en wrijf ze met je
vingers door het meelmengsel heen, het is de
bedoeling dat het lekker korrelig wordt.
Meng nu ook de suiker door het mengsel.
Klop het ei los met de melk.
Houd 5 el in een bakje apart.
Meng beetje bij beetje het eimengsel met een
vork door het deeg.
Zodra er een deegbal ontstaat kun je het deeg
verder tot een bal vormen (je hoeft het deeg
niet echt te kneden, zo blijft het lekker luchtig).
Strooi wat bloem op je werkblad en rol het
deeg uit tot een plak van ca. 1,5 à 2 cm.
Steek rondjes uit het deeg met een glas met
een doorsnede van ca. 6 cm.
Leg de uitgestoken rondjes op een bakplaat
met bakpapier, bestrijk ze met het overige ei-
melk mengsel en bak ze 10 tot 15 min. in de
oven.
Klop ondertussen de slagroom stijf.
Schep vervolgens de mascarpone erdoorheen.
Serveer de scones met de clotted cream en wat
aardbeienjam (of een andere jam naar keuze).

Tip:

Ook lekker met lemon curd.

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

Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eetman.nl

Ingrediënten

½ tl basilicum
8 sn brood, kleine
50 g kaas, oude
1 el olie, olijf-
½ paprika, rode
- peper, versgemalen,
naar smaak
90 g pesto, groene
(bijv. Grand'Italia)
200 g tomaatjes,
cherry-

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 8 kleine (of 4 normale) sneden brood, ca. 4 min., zodat ze goed hard zijn.

Laat ze daarna afkoelen.

Halveer de cherrytomaatjes en snijd de rode paprika in kleine reepjes.

Doe ze in een ovenschaal die klein genoeg is om in het mandje van je Airfryer te passen.

Verwarm de Airfryer alvast voor op 180°C.

Giet de olijfolie over de tomaatjes.

Voeg de gedroogde basilicum toe.

Doe er ook wat peper naar smaak bij.

Schep het geheel door elkaar.

Zet de ovenschaal in het mandje van de Airfryer.

Bak de paprika en tomaat ca. 10 min. op 180°C.

Verdeel intussen de pesto over de getoaste broodjes.

Verdeel de warme tomaatjes en paprika over de broodjes.

Rasp de oude kaas en verdeel die over de warme broodjes.

Tosti met witte chocolade, amandelen en banaan.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Lekkerbekken met een
knipoog

Ingrediënten

1½ el amandel-
schaafsel, geroosterd
1 banaan, in plakjes
2 el boter
8 sn brood, wit, dik
gesneden
25 g chocolade, witte,
geraspt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beleg 4 sneeën brood met een laag geraspte chocolade, plakjes banaan en wat geroosterd amandelschaafsel.

Dek ze af met 4 andere sneeën brood.

Bestrijk de buitenkanten van het brood licht met wat boter en bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

Tip:

I.p.v. witbrood kan natuurlijk ook bruinbrood worden gebruikt.

Tosti van Paasbrood.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 appel, in plakjes
1 banaan, in plakjes
4 el boter
8 sn brood, Paas-

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

Bereiding.

Haal met een lepeltje het amandelspijs uit het Paasbrood.
Strijk met een mes het amandelspijs uit over de sneetjes.
Schil de appel.
Snijd de appel in vier stukken.
Haal het klokhuis uit de appel.
Snijd de appel in plakjes.
Pel de banaan.
Snijd de banaan in dunne plakjes.
Leg op 1 sneetje Paasbrood plakjes appel en banaan.
Leg het ander sneetje er met de spijskant op.
Bestrijk de buitenkant van de sneetjes dun met boter.
Bak de tosti in een tosti-apparaat of in een tosti-ijzer goudbruin.
Leg de tosti op een bord, samen met een servet.

Volkorenbrood.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

1 pk Koopmans
Volkorenbrood
325 ml water, hand-
warm (38°-40°C)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 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 mix in een beslagkom (houd evt. 1 ael mix achter voor decoratie) en voeg 325 ml water toe. Kneed het geheel in ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Laat het deeg in de kom, afgedekt met plastic, 10 min. rijzen bij kamertemperatuur.

Druk het deeg plat en trek het uit tot een lap.

Vouw de lap in drieën dicht en druk dit weer plat.

Rol de lap stevig op tot een deegrol.

Bestrijk de deegrol met water en decoreer deze met de achtergehouden broodmix.

Leg de deegrol op een ingevette bakplaat.

Leg een theedoek over de deegrol en laat het deeg 45 min. narijzen.

Verwarm 15-20 min. voor het bakken de oven voor (elektrisch 220°C / hetelucht 200°C).

Bak het brood onder in de oven in ca. 25 min. gaar en bruin.

Zoete broodjes met sinaasappel.



Menugang: Brunch-, lunch-, ontbijt-, high teagerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Hanaâ's kitchen,
Uit de keuken van Arden

Ingrediënten

Voor het deeg:

½ tl bakpoeder
560 g bloem, tarwe-
100 g ei (kamertem-
peratuur)
7 g gist, instant
240 g melk, volle,
lauwwarm
90 ml olie, zonnebloem-
1 sinaasappel, schil van,
geraspt
65 g suiker
10 g zout

Om te bestrijken, bestrooien:

1 ei, los geklopt
- suiker, riet- of parel-
(grove)

Bereiding.

Meng in een aparte kom de tarwebloem, de gist, de bakpoeder, het zout en de geraspte sinaasappelschil door elkaar.

Kneed het deeg in een standmixer: Mix met de platte of ballonklopper de eieren en de suiker licht en luchtig.

Voeg terwijl de mixer draait beetje bij beetje de olie en vervolgens de melk toe.

Verwissel de klopper door de kneedhaak.

Voeg het bloemmengsel toe en kneed het in ± 10 min. tot een zacht en soepel deeg (het deeg zal niet van de bodem en wand loskomen, het blijft een plakkerig deeg).

Vorm een bal van het deeg en leg de deegbal in een licht met zonnebloemolie ingevette kom.

Draai de deegbal 1 keer zodat alle kanten met een beetje olie bedekt zijn.

Dek de kom af en laat het deeg op kamertemperatuur in volume verdubbelen (fhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit tussen de 1 – 2 uur).

Doe het deeg op een licht met olie ingevette werkplek.

Verdeel het met een deegsteker in 12 gelijke stukjes en vorm er bolletjes van.

Laat de bolletjes afgedekt ± 15 min. rusten.

Maak vervolgens strengen van de bolletjes:

- Rol alle bolletjes met een deegroller uit tot een lapje.
- Rol het lapje strak op.
- Rol de streng onder je handpalmen heen en weer (druk tegen het werkoppervlak) om de naad te sluiten en een overal een even dikke streng te krijgen.
- Rol de strengen om en om uit tot de gewenste lengte (dek de strengen tussendoor af om uitdrogen tegen te gaan).
- Vouw iedere streng dubbel en draai vanaf de bovenkant de strengen om elkaar heen.
- Rol de streng vervolgens op tot een slakkenhuis.

Verwarm de oven boven- en onderwarmte voor op 200°C.

Laat de broodjes afgedekt op kamertemperatuur tot bijna dubbel volume rijzen (afhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit 1 – 2 uur).

Het deeg is goed als je er met een vinger op drukt en het langzaam terug veert.

Bestrijk de broodjes met het losgeklopte ei en bestrooi ze met de suiker.

Bak de broodjes in het midden van de oven (boven- en onderwarmte) in 15 - 20 min. gaar en bruin.

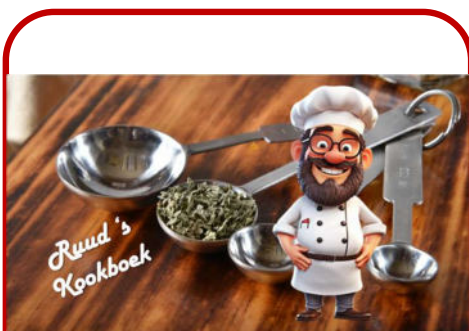
Laat de broodjes op een rooster afkoelen.

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

Tip:

Deze broodjes kunnen perfect ingevroren worden.

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

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



<https://ruudskookboek.nl>

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

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

Compressed by  PDF24