



*Extra recepten*



**40 recepten**  
*Carta-Ilona*

A red rectangular block containing a cartoon chef character on the left, the text "Extra recepten" written vertically, and "40 recepten" and "Carta-Ilona" at the bottom.

## **Inhoudsopgave.**

- 1. Aardappelwafeltjes**
- 2. appelbootje**
- 3. Appelcake**
- 4. Appelspeculaassouffleetje**
- 5. Aspergetaart**
- 6. bananecake**
- 7. Broccolisotel met shoarmareepjes**
- 8. Chocolademousetaart met sinaasappel**
- 9. Clafoutis Limousin (kersengebak)**
- 10. deksel wafels**
- 11. feestflip**
- 12. fruitsandwich**
- 13. fruitvlaai met abrikozen**
- 14. Gebakken scholfilets met hartige appelcompote**
- 15. Griesmeelmuffins met fruit**
- 16. Kaneel-appelsoufflé**
- 17. Kersen-kwarktaart**
- 18. Kersen clafoutis**
- 19. Koninginnetaartjes**
- 20. Kraak en smaak**
- 21. loempiaatjes**
- 22. Maria biscuitjes**
- 23. Mosselkroketjes**
- 24. Paprika mexicana**
- 25. rio choco**
- 26. Schuimtaartjes met rode vruchten**
- 27. Siciliaanse kwarktaart**
- 28. Sinaasappelsorbet**
- 29. smikkelschuijpje**
- 30. stekelvis**
- 31. tacosla**
- 32. Tira-roomkaascake**
- 33. truffeltaart**
- 34. Verrassingsflip**
- 35. Verwen kwark met rode bessen**
- 36. Vispakketjes met groenten in folie**
- 37. Vruchtencake**
- 38. Wentelteefspiesjes met fruit**
- 39. Yoghurtroomtaart met limoen en aardbeien**
- 40. Yoghurttart met vruchten.**

## Aardappelwafeltjes

---

Menugang Hapje

Soort vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

voor 12 personen

500 g vastkokende aardappels (bijvoorbeeld Nicola)

30 a boter + extra boter om in te vetten

30 g geraspte Parmezaanse kaas

1 eetlepel fijngeknipt bieslook

peper, zout



### **Bereiding**

Bereiden

Rasp de aardappels fijn en laat ze in een zeef uitlekken. Doe de aardappels over in een schone theedoeken druk het overtollige vocht eruit. Smelt de boter en schep die met de kaas, het bieslook en peper en zout naar smaak door de aardappels. Verwarm de oven voor tot 200oC. Bekleed een bakblik met bakpapier. Verdeel het aardappelmengsel in 12 porties en schep de porties op het bakblik (leg ze niet te dicht tegen elkaar aan, bak ze desnoods in twee keer of gebruik meer bakblikken) en drukze uit tot platte koekjes (@ca. 11 cm). Bak de wafeltjesca. 5 minuten en keer ze meteen pannenkoekmes. Bak ze in nog ca. 4 minuten goudbruin en knapperig. Serveer de wafels lauwwarm of koud.

Bereidingstijd: 10-20 minuten

Oven-/wachtijd: 10-20 minuten

Bevat

bevat per stuk 270 kj/65 kcal

2 g eiwit

3 g vet

8 g koolhydraten

## appelbootje

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Wereldkeuken

Type -

Slank Ja

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 pakje (roomoter)bladerdeeg (diepvries, 10 plakjes)

4 appels (Elstar)

1 eetlepel citroensap

1 eierdooier

1 eetlepel paneermeel

60 g fijne suiker

1/2 theelepel kaneelpoeder



### **Bereiding**

energie 230 kCal - eiwit 3 g

vet 11 g - koolhydraten 29 g

1. Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Laat de plakjes bladerdeeg op het aanrecht ontdooien (dat duurt ongeveer 10 minuten). Intussen schil je de appels en snij je ze in 4 partjes. Klokhuisen eruit, en elk appelpartje snij je weer in 4 plakjes. Druppel wat citroensap over de plakjes, zodat ze niet verkleuren. 2. Leg het bakpapier op de bakplaat. De bootjes mogen komen! Rol de hoeken van elk bladerdeegplakje 2 keer om. Zo krijg je een soort achthoekige bootjes met kleine opstaande randjes. Leg ze op de bakplaat. Klop in een kopje met een vork de eierdooier met 1 eetlepel water los. Dit mengsel strijk je dun over de rand en bodem van de deegbootjes. Strooi ook het paneermeel erover. 3. Leg de plakjes appel als dakpannen op de bodem. Meng in een kopje kaneel en suiker door elkaar en bestrooi de taartjes met lekker veel kaneelsuiker. 4. Bak ze in 20 minuten bruin (in het midden van de oven). Laat de taartjes iets afkoelen - heb je mooi even de tijd om thee te zetten.

## Appelcake

---

Menugang Nagerecht

Keuken Wereldkeuken

Bron

Soort -

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

75 g boter (op kamertemperatuur)

250 g zelfrijzend bakmeel

2 zoetzure appels (bijvoorbeeld Jonagold)

2 eieren (M)

100 g Canderel culinaire (zak a 250 g)

100 ml halfvolle melk

1 eetlepel bloem



### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Boter zacht roeren. Bakmeel zeven. Appels schillen en ieder in 8 stukjes snijden. Eieren scheiden en eiwitten stijfkloppen. In grote kom boter, Canderel en melk mixen. Eidooiers toevoegen en goed mixen. Beetje bij beetje bakmeel toevoegen en tot glad beslag mixen. Stijfgeklopte eiwitten erdoor spatelen. Ingevette cakevorm bestrooien met bloem. Deeg in vorm doen. Stukjes appel in deeg duwen. Cake ca. 50 minuten bakken. Cake in plakken snijden. Lekker met kop koffie.

energie 145 kCal - eiwit 3 g

vet 5 g - koolhydraten 21 g

## Appelspeculaassouffleetje

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Wereldkeuken

Type Gebak

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 citroen  
500 g friszure appels (bijv. goudrenet of coxs orange)  
2 eetlepels diksap appel  
1 eiwit  
2 eieren  
30 g witte basterdsuiker  
40 g zelfrijzend bakmeel, gezeefd  
1 eetlepel maïzena  
50 g speculaas of bastognekoek, verbrokkeld



### **Bereiding**

energie 255 kCal - eiwit 7 g  
vet 6 g - koolhydraten 43 g

#### Vorbereiden

Citroen schoonboenen en helft van schil fijn raspen. Helft van citroen uitpersen (andere helft wordt niet gebruikt). Appels schillen en in stukjes snijden. In pan met dikke bodem appel met diksap, 2 el water en citroenrasp in 10 min. zachtjes tot moes koken. Citroensap erdoor roeren en moes laten afkoelen.

#### Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C. In vetvrije kom eiwit met mespunt zout met mixer tot pieken stijfkloppen. Eieren en basterdsuiker met mixer tot schuimige massa kloppen. Bakmeel en maïzena luchtig erdoor spatelen. Appelmoes, speculaas en eiwitschuim luchtig door meelmengsel scheppen. Soufflébeslag over vormpjes verdelen en bovenkant gladstrijken. Vormpjes in midden van oven zetten en souffléetjes 25-30 min. bakken tot ze goudbruin en mooi gerezen zijn. Tussentijds ovendeur niet openen, om inzakken te voorkomen. Souffléetjes direct uit oven serveren, bijvoorbeeld met koude vanillevla of bolletjes vanilleroomijs.

## Aspergetaart

---

Menugang hoofdgerecht  
Keuken Wereldkeuken  
Bron

Soort Quiche  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

5 vellen fillobladerdeeg (diepvries)  
100 g Hollandse geitenkaas  
1 kg witte asperges  
25 g boter  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
125 ml slagroom  
3 eieren  
versgemalen vierseizoenenpeper



### **Bereiding**

energie 415 kCal - eiwit 17 g  
vet 28 g - koolhydraten 21 g'

Fillodeeg in verpakking in 2 uur laten ontdooien. Geitenkaas ontkorsten en raspen. Asperges schillen en in ca. 15 min. beetgaar koken. Afgieten en in vergiet goed laten uitlekken.\

Oven voorverwarmen op 200 °C. (In magnetron) boter smelten. Fillodeeg voorzichtig uitvouwen en vellen met boter bestrijken. Ingevette ovenschaal of quichevorm losjes met deeg bekleden. In keukenmachine of met staafmixer basilicum met slagroom pureren. Eieren, kaas en zout en peper naar smaak erdoor mengen. Mengsel op deegbodem schenken en asperges met kopjes om en om erin leggen. Taart in oven in 20-25 min. goudbruin en gaar bakken.

## bananencake

---

Menugang Gebak, taart en koek  
Keuken -  
Bron

Soort Fruit  
Type Taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

cakevorm inhoud van 1 liter  
75 gram boter  
boter voor de vorm  
125 gram lichtbruine basterdsuiker  
mespunt zout, desgewenst 1 flinke theelepel  
gemberpoeder  
2 eieren  
1 grote rijpe banaan  
3 eetlepels geraspte kokos  
225 gram zelfrijzend bakmeel  
2 eetlepels melk  
poedersuiker om te bestrooien

### ***Bereiding***

Circa 15 minuten + circa 75 minuten oventijd

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bestrijk de vorm met boter en bekleed de bodem en de lange kanten met een velletje bakpapier om het storten te vergemakkelijken. Klop de boter, de suiker, het zout en desgewenst het gemberpoeder met de mixer of in de foodprocessor tot een lich en luchtig mengsel. Meng er een voor een de eieren door. Prak de gepelde banaan met de kokos fijn met een vork en meng door het botermengsel. Spatel er de gezeefde bloem en de melk door. Schep het beslag in de vorm en laat de cake in 1 uur tot 75 minuten gaar en goudbruin bakken. Laat de cake 10 minuten in de vorm afkoelen en stort hem op een rooster om verder af te koelen. Bestrooi voor het serveren met poedersuiker.

eiwit 2 g  
vet 5 g  
koolhydraten 16 g  
kcal(kj) 117(491)



## Broccolisotel met shoarmareepjes

---

Menugang hoofdgerecht  
Keuken Wereldkeuken  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Ja  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

500 g broccoli  
1 winterpeen (ca. 200 g)  
1 rode ui  
3 eetlepels olie  
1 teentje knoflook, uitgeperst  
1 schaal shoarmareepjes (ca. 300 g)  
2 eetlepels Japanse sojasaus (of 1 eetlepel ketjap manis)



### **Bereiding**

energie 215 kCal - eiwit 21 g  
vet 11 g - koolhydraten 8 g

Broccoli in zeer kleine roosjes verdelen, stronk indien nodig schillen en in stukjes snijden. Winterpeen dun schillen, in lange plakken snijden en vervolgens in reepjes. Ui pellen, halveren en in flinterdunne boogjes snijden. In grote wok olie verhitten. Ui, wortel en plakjes broccoli op hoog vuur 2 min. roerbakken. Knoflook en shoarmavlees 2 min. meebakken. Broccoliroosjes toevoegen en 1-2 min. meebakken. Sojasaus en 3 el water toevoegen. Gerecht op hoog vuur nog 1-2 min. al omscheppend bakken. Op smaak brengen met peper. Lekker met rijst.

#### Tip

Een scheutje gembersiroop maakt het gerecht aromatischer en een tikje zoeter, zonder dat de gembersmaak uitgesproken aanwezig is. Behalve winterpeen lenen tal van groenten zich voor dit gerecht, zoals paprika, champignons, maïs, prei of bleekselderij.

## Chocolademousetaart met sinaasappel

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Wereldkeuken

Type Gebak

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

150 g bloem

zout

75 g koude roomboter

1 eetlepel witte basterdsuiker

1-2 eetlepels melk

3 eetlepels sinaasappelmarmelade

3 bakjes chocolademousse (a 60 g)

50 g witte chocolade



### **Bereiding**

energie 230 kCal - eiwit 3 g

vet 12 g - koolhydraten 27 g

#### Vorbereiden

Bloem en mespunt zout in kom mengen. Boter erop leggen en met twee messen door bloem snijden. Suiker en melk toevoegen en tot soepel deeg kneden. Aanrecht met bloem bestuiven en deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 22 cm doorsnede. Vorm (ingevet en met bloem bestoven) met deeg bekleden en minimaal 1 uur in vriezer zetten. Oven voorverwarmen op 200 °C. Deegbodem 'blind' bakken: vel bakpapier op deegbodem leggen en vorm vullen met erwten (zo blijft bodem mooi plat). Vorm op rooster in midden van oven schuiven en bodem in ca. 15 min. goudbruin en gaar bakken. Uit oven nemen en laten afkoelen.

#### Bereiden

Taartbodem bestrijken met sinaasappelmarmelade. Chocolademousse erop scheppen en met achterkant van in water gedoopte lepel voorzichtig gladstrijken. Van witte chocolade met (kaas)schaaf krullen schaven. Taart garneren met chocoladekrullen en in 8 punten verdelen.

## Clafoutis Limousin (kersengebak)

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Frankrijk  
Bron

Soort Taart  
Type Gebak/taart

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

500 g kersen (vers ontpit of uit pot)  
2 1/2 dl melk  
75 g bloem  
3 eieren (M)  
75 g suiker  
1 zakje vanillesuiker  
zout  
poedersuiker  
boter om in te vetten



### **Bereiding**

energie 205 kCal - eiwit 6 g  
vet 3 g - koolhydraten 36 g

#### Bereiden

Oven voorverwarmen op 190 °C. Taartvorm invetten met boter. Kersen over bodem van taartvorm verdelen (kersen uit pot eerst goed laten uitlekken). In kom melk, bloem, eieren, suiker, vanillesuiker en snuffe zout tot luchtig beslag kloppen. Beslag over kersen schenken en schaal in midden van oven schuiven. Clafoutis in 40 à 45 minuten gaar en goudbruin bakken. Vorm uit oven halen en clafoutis bestrooien met poedersuiker. Warm serveren.

#### Tip

U kunt de clafoutis met verschillende soorten fruit maken, bijvoorbeeld met abrikozen, perziken uit blik of met verse frambozen of bramen.

## deksel wafels

---

Menugang Nagerecht

Keuken Wereldkeuken

Bron

Soort -

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

8 personen

1 blikje ananasschijven op sap (netto 227 g)

8 eetlepels ananasjam

50 g boter of margarine

150 g zelfrijzend bakmeel

3 eetlepels witte basterdsuiker

1 zakje vanillesuiker

zout

1 ei

2 dl melk

poedersuiker



### **Bereiding**

energie 110 kCal - eiwit 2 g

vet 3 g - koolhydraten 17 g

1. Om te beginnen... Laat de ananas uitlekken en snij de schijven in kleine stukjes. Het sap heb je niet meer nodig. Doe de jam in een pannetje en schep de ananas erdoor. 2. Nu het beslag... In een ander pannetje smelt je de boter (de boter hoeft alleen maar te smelten, bruin worden mag niet). In een beslagkom doe je bakmeel, basterdsuiker, vanillesuiker en 'n mespunt zout (zo weinig als op de punt van een mes past). 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. 3. Het bakken... Laat het wafelijzer heet worden op de één na hoogste stand (3). Schep met een juslepel een laagje beslag in de vorm zodat alle ruitjes net vol zijn. IJzer dicht en bakken maar. In 4 minuten 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. 4. Bijna tijd om te eten... Maak de ananassaus warm. Neem een wafel op je bord en schep er saus over. Zo zijn de wafels om te smullen.

## feestflip

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort -

Type Zuivel

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 el sinaasappel limonadesiroop

2 dl vanillevla

4 dl magere yoghurt

slagroom uit een spuitbus

1 doosje Smarties Pocket (pak à 2 stuks)



### **Bereiding**

P.p. 525 kJ/125 kcal, 5 g eiwit, 3 g vet, 19 g koolhydraten

Verdeel de siroop, de vla en de yoghurt in laagjes over 4 hoge glazen.

Neem een lange lepel en schep de siroop een beetje door de vla en de yoghurt, zodat er streepjes ontstaan.

Spuit vlak voor het serveren een toef slagroom in de glazen en verdeel de Smarties erover. Serveer met een lange lepel.

## fruitsandwich

---

Menugang Ontbijt  
Keuken Hollands  
Bron

Soort -  
Type Brood

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

30g amandelschaafsel  
200g aardbeien  
4 beschuitbollen  
4 eetlepels aardbeienjam light (Hero)  
8 eetlepels citroenbavarois (Mona)



### ***Bereiding***

Bereidingswijze

Rooster 30g amandelschaafsel in een droge koekenpan goudbruin. Was 200g aardbeien, verwijder de kroontjes en halveer de aardbeien. Halveer 4 beschuitbollen en rooster ze licht. Besmeer de beschuitbollen met 4 eetlepels aardbeienjam light (Hero). Verdeel er 8 eetlepels citroenbavarois (Mona) over. Was 2 takjes munt en pluk de blaadjes. Verdeel de aardbeien met de munt en het amandelschaafsel over de belegde beschuitbollen. Stapel er steeds 2 op elkaar en zet ze vast met lange prikkers.

Bevat p.p. ca.:

235 kcal

985 kJ

eiwit 7 g

vet 6 g

koolhydraten 37 g

## fruitvlaai met abrikozen

---

Menugang Hapje  
Keuken Hollands  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

35 g boter  
1 dl melk  
250 g bloem  
1 zakje gedroogde gist (7 g)  
35 g suiker  
2 eieren  
snuffje zout  
750 g verse abrikozen  
5 eetlepels witte basterdsuiker  
1 eetlepel boter om in te vetten  
2 eetlepels bloem om te bestuiven



### **Bereiding**

energie 225 kCal - eiwit 6 g  
vet 5 g - koolhydraten 37 g

In pannetje op laag vuur boter laten smelten, melk toevoegen en tot lauwwarm verwarmen. Intussen bloem boven kom zeven, gist erdoor mengen en in midden kuiltje maken. Melk in kuiltje schenken en door bloem mengen. Suiker, 1 ei en zout toevoegen en geheel tot samenhangend deeg kneden (als deeg te plakkerig is iets meer bloem toevoegen). Deeg in kom onder vochtige theedoek op warme plek 1 1/2 à 2 uur laten rijzen tot volume is verdubbeld. Deeg nogmaals goed doorkneden en 1/5 deel van deeg apart houden. Rest van deeg op met bloem bestoven werkvlak dun uitrollen tot ronde lap die iets groter dan vorm. Vorm invetten en bekleden met deeg. Met vork gaatjes in bodem van deeg prikken. Deeg in vorm nogmaals ca. 15 minuten onder vochtige theedoek laten rijzen. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Abrikozen onderdompelen in kokend water en velletjes verwijderen. Abrikozen halveren en ontpitten. Halve abrikozen in partjes snijden en mengen met 4 eetlepels basterdsuiker. Abrikozenmengsel over vlaibodem verdelen. Achtergehouden deeg uitrollen op met bloem bestoven werkvlak en in lange, dunne reepjes snijden. Deegreepjes in ruitpatroon over abrikozenvulling leggen. Andere ei loskloppen en deeg ermee bestrijken. In midden van oven vlaai in 20 à 25 minuten gaar en lichtbruin bakken. Vlaai uit oven nemen en rest van basterdsuiker erover strooien. Vlaai in vorm ca. 1 uur laten afkoelen, uit vorm nemen en op rooster verder laten afkoelen.

### **Tip**

In plaats van met abrikozen kan de verse fruitvlaai ook worden gevuld met bijvoorbeeld ontpitte verse kersen, ontpitte blauwe pruimen, bramen of appels.

## Gebakken scholfilets met hartige appelcompote

---

Menugang hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 scholfilets

zout, versgemalen peper

3 appels

1 eetlepel kerriepoeder

4 eetlepel vloeibare margarine

2 eetlepels verse munt, in reepjes

3 sneetjes oud bruin brood

2 eieren



### ***Bereiding***

Wrijf de scholfilets in met zout en peper en laat ze even liggen. Schil de appels en snijd ze in stukjes. Verhit 2 eetlepels margarine in een pan met een dikke bodem en bak de stukjes appel met ½ eetlepel kerriepoeder al omscheppend in 4-5 minuten beetgaar. Schep de munt erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe. Verkruiemel de sneetjes brood fijn (in de keukenmachine). Klop in een diep bord de eieren los met het ½ eetlepel kerriepoeder en zout en peper naar smaak. Wentel de scholfilets eerst door het ei en druk ze dan in het broodkruim. Verhit de margarine in een koekenpan en bak de scholfilets in 4-6 minuten goudbruin en gaar, keer ze halverwege voorzichtig met een spatel. Leg de scholfilets op vier borden en schep de appelcompote ernaast. Lekker met sugarsnaps en aardappelpuree.

Vervang de scholfilets door pangasiusfilet of roodbaarsfilet.

Neem in plaats van kerriepoeder eens shoarmakruiden of Mexicaanse kruiden

hoofdgerecht voor 4 personen 325 kcal / 1360 kJ p.p kcal Bereidingstijd: 20 tot 35 minuten



## Griesmeelmuffins met fruit

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Hollands  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 personen

80g bloem  
2 theelepels bakpoeder  
1 mespunt zout  
3 eieren  
60g + 2 eetlepels wittebasterdsuiker  
1 sinaasappel  
25g amandelen  
100g boter  
50g tarwe griesmeel (Koop-mans)  
200g gemengd rood fruit  
extra nodig: muffinplaat of 10 caisses



### ***Bereiding***

oVerwarm de oven voor op 200°C (hetelucht 180°C). Vet de muffinplaat in.  
oZeef de bloem met het bakpoeder en het zout.  
oSplits de eieren, klop de eiwitten bijna stijf en voeg geleidelijk en al kloppend 30g basterdsuiker toe.  
oWas de sinaasappel, rasp de helft van de schil en pers de sinaasappel uit.  
oHak de amandelen fijn.  
oKlop de boter romig met 30g basterdsuiker, eidooiers en de sinaasappelrasp.  
oMeng het bloemmengsel, griesmeel, 40ml sinaasappelsap en de amandel door het botermengsel.  
oSpatel het eiwit door het beslag en verdeel het over de vormpjes. Bak de muffins midden in de oven in ca. 20 minuten gaar.  
oMaak het fruit schoon, bestrooi het met 2 eetlepels basterdsuiker en schenk de rest van het sinaasappelsap erover.  
oHalveer de muffins en verdeel het fruit over beide helften.

Bevat p.p. ca.:

200 kcal

330 kj

eiwit 4 g

vet 11 g

koolhydraten 19 g

## Kaneel-appelsoufflé

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Wereldkeuken

Type -

Slank Ja

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 eieren

25 g boter of margarine

25 g bloem

2 dl melk

2 eetlepels suiker

1 zakje vanillesuiker

1 dl appelmoes

2 eetlepels citroensap

1 theelepel kaneelpoeder

boter of margarine om in te vetten



### **Bereiding**

energie 145 kCal - eiwit 6 g

vet 8 g - koolhydraten 13 g

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Schaal invetten. Eieren splitsen. In pan boter verwarmen. Bloem erdoor roeren. Melk scheutje voor scheutje erdoor roeren tot gladde saus ontstaat. Suiker en vanillesuiker erdoor roeren. Door saus, appelmoes, citroensap en kaneel roeren. In schone vetvrije kom eiwitten stijfkloppen. Saus luchtig door eiwitten spatelen. Soufflémengsel in schaal scheppen in midden van oven ca. 20 à 25 minuten gaar bakken. Ovendeur op kiertje zetten en soufflé in nog ca. 10 minuten goudbruin bakken. Direct serveren.

Wijnadvies

## Kersen-kwarktaart

---

Menugang Gebak, taart en koek  
Keuken -  
Bron

Soort Taart  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Ingrediënten:

250 gr bloem

2 tl bakpoeder

1 ei

80 gr suiker

1 pakje vanillesuiker

125 gr boter of margarine

1 pot kersen op sap

500 gr kwark

3 eieren

175 gr suiker

1 pakje vanillesuiker

1/4 melk

1 tl citroensap

1 el maïzena

Extra:

oven

### ***Bereiding***

Vorbereiding:

Bloem en bakpoeder op een werkvlak zeven, in het midden een kuil maken en hierin het ei doen. Meng het ei met wat bloem tot een dikke brij. Strooi er het zout over. Snij de koude boter in kleine stukjes door de bloem en kneed het dan met koele handen snel tot een glad deeg. Inpakken en 30 minuten koel laten rusten.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175°C (hetelucht 160°C).

Bekleed een springvorm met het deeg.

Laat de kersen uitlekken en leg ze op de bodem van de taart.

Vermeng kwark met eieren, suiker, vanillesuiker, melk, citroensap en maïzena en giet het over de kersen.

Bak de taart 70-80 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.

## Kersen clafoutis

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

100g bloem  
2 eieren  
13/4dl (volle) melk  
3 zakjes vanillesuiker  
boter voor invetten  
350g kersen  
1 eetlepel poedersuiker  
extra nodig: ovenschaal (doorsnede ca. 22cm)



### **Bereiding**

oVerwarm de oven voor op 220°C (hetelucht 200°C).  
oZef de bloem boven een beslagkom.  
oKlop een beslag van de bloem met de eieren, melk en de vanillesuiker.  
oVet de ovenschaal in.  
oWas de kersen en ontpit ze.  
oSchenk het beslag in de ovenschaal en verdeel de kersen erover.  
oLaat de clafoutis midden in de oven in ca. 40 minuten gaar worden.  
oLaat de clafoutis afkoelen tot lauwwarm en bestrooi hem met de poedersuiker.  
Tip: zorg dat de ingrediënten op kamertemperatuur zijn.

Bevat p.p. ca.:

235 kcal

980 kJ

eiwit 8 g

vet 4 g

koolhydraten 42 g

## Koninginnetaartjes

---

Menugang Gebak, taart en koek  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

6 personen

4 blaadjes witte gelatine  
250g abrikozen (blik)  
15g suiker  
2 eetlepels citroensap  
100g mix voor Appel-kruimeltaart (pak a 390g, Koopmans)  
25g koude roomboter  
1/4 losgeklopt ei  
1/2 citroen  
1/4 sinaasappel  
200g roomkaas  
40g suiker  
3 eieren  
2 druppels vanille aroma  
zilverpilletjes  
extra nodig: bakplaat



### **Bereiding**

Week 4 blaadjes witte gelatine ca. 3 minuten in ruim koud water o Pureer 250g uitgelekte abrikozen (blik) en roer er 15g suiker en 2 eetlepels citroensap door. Verwarm het abrikozenmengsel tot het gaat koken o Haal de pan van het vuur, knijp de gelatine voorzichtig uit en roer deze door het abrikozenmengsel. Zet het mengsel tot gebruik in de koelkast o Maak van 100g Mix voor Appel-kruimeltaart (pak à 390g, Koopmans) met 25g koude roomboter en 1/4 losgeklopt ei volgens de gebruiksaanwijzing een deeg o Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht 180°C). Bekleed een bakplaat van ca. 20cm x 20cm met bakpapier o Rol het deeg uit, bekleed de bodem van de bakplaat ermee en zet deze tot gebruik in de koelkast o Rasp een 1/2 citroen en een 1/4 sinaasappel en pers ze uit o Roer in een kom 200g roomkaas los en klop er geleidelijk 40g suiker en 3 eieren door o Roer de vruchten rasp, de vruchtensappen en 2 druppels vanille aroma door het roomkaasmengsel. Laat dit mengsel goed koud worden in de koelkast o Verdeel het koude roomkaasmengsel over de deegbodem en bak de taart midden in de oven in ca. 30 minuten gaar. Laat de taart helemaal afkoelen en snij deze met een warm mes in ca. 12 vierkante taartjes o Schep de abrikozengelei op de taartjes en garneer met zilverpilletjes.

Bevat p.p. ca.:

135 kcal

570 kj

eiwit 5 g

vet 9 g

koolhydraten 9 g

## Kraak en smaak

---

Menugang hoofdgerecht  
Keuken Wereldkeuken  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pakje verse roomkaas (100 g)  
4 eetlepels gemalen belegen kaas (zakje a 150 g)  
4 jumbo cheese rijstwafels (zak a 140 g)  
4 eetlepels maïskorrels crispy (blikje a 150 g)



### ***Bereiding***

energie 195 kCal - eiwit 7 g  
vet 14 g - koolhydraten 10 g

Bereiden

Roomkaas mengen met gemalen kaas. Rijstwafels besmeren met kaasmengsel. Rijstwafels bestrooien met maïskorrels.

Patat met

## loempiaatjes

---

Menugang Hapje  
Keuken Oosters  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

10 personen:

1 pakje bladerdeeg (diepvries) (10 plakjes)  
1 zakje fijne soepgroenten  
125 g taugé  
1 eetlepel olie  
1 1/2 eetlepel ketjap manis  
100 g gerookte kipreepjes  
3 eetlepels tomatenketchup  
mespuntje sambal



### **Bereiding**

energie 105 kCal - eiwit 5 g  
vet 6 g - koolhydraten 7 g

1. Eerst de oven... Die warm je voor op 200 °C of gasovenstand 4. En op de bakplaat leg je bakpapier. Dan het aanrecht... Daarop laat je in 10 minuten de plakjes bladerdeeg ontdooien. 2. En nu even 'roerbakken'... Verhit de olie in een wok, of grote braadpan. Bak de taugé en de soepgroenten ongeveer 30 seconden. (Ja, heel kort!) Je roert én schept de groente steeds door elkaar. Haal de pan van het vuur en schep de ketjap erdoor. Laat het mengsel afkoelen en uitlekken in een zeef. Schep de kipreepjes door de groente. 3. Strooi wat bloem op het aanrecht. Rol de plakjes met een deegroller uit tot ca. 15 cm bij 15 cm. Schep 2 eetlepels groente-kipmengsel aan één helft van het vierkantje deeg. Klap de andere helft over het mengsel en vouw de rolletjes goed dicht, druk de randen aan met een vork. Zo maak je er 10. Leg ze op de bakplaat. 4. Bestrijk de loempiaatjes aan de bovenkant met een dun laagje olie. In de oven bak je ze in 20 minuten lichtbruin. De loempiaatjes zijn warm én koud lekker. Zoek er een pittig sausje bij. Of roer een piepklein beetje sambal door een paar eetlepels tomatenketchup.

## Maria biscuitjes

---

Menugang Koekjes  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Mariabiscuitjes  
Poedersuiker  
Koenjit [van Conimex of bij de toko ]  
Cacaopoeder  
Rode limonadesiroop  
Koffie

Evt. voor de versiering tumtummetjes, smarties, garneerchocolaatjes, zilverpilletjes. Garneersnoepjes, hagelslag en vruchtenhagel



### **Bereiding**

Roer een egaal glazuur van 100 gezeefde poedersuiker en een ½ tot 1 eetlepel water.

Voeg naar keuze een mespuntje koenjit voor geel glazuur, wat cacaopoeder voor bruin glazuur, een paar druppels rode limonadesiroop voor roze glazuur of een theelepel koffie voor lichtbruin glazuur toe.

Maak een glazuur zoals beschreven in het basisrecept. Bestrijk mariabiscuitjes met het glazuur en maak gezichtjes met kleine snoepjes zoals bijvoorbeeld: tumtummetjes, smarties, garneerchocolaatjes, zilverpilletjes, garneersnoepjes, hagelslag en vruchtenhagel.

Met bruin glazuur kunnen ook bruine snoetjes gemaakt worden.

Doe het glazuur in een boterhamzakje en knip er een klein puntje af. Je kunt dan heel makkelijk met het glazuur dunne lijntjes trekken en de koekjes versieren. Bestrijk eens een koekje met geel glazuur en witte stipjes of streepjes erop. Of bestrijk de koekjes voor de helft met geel en de andere helft met bruin glazuur.

Bestrijk de koekjes met wit glazuur. Laat er direct druppels van een andere kleur op vallen en trek er met een cocktailprikker streepjes uit tot bloemetjes.



## Mosselkroketjes

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Wereldkeuken

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

20 personen

150 g gekookte mosselen

250 ml gezeefd mosselkookvocht (of visbouillon van tablet)

25 g boter

50 g bloem

125 ml slagroom

2 eieren

2 eetlepels peterselie (fijngehakt)

2 eetlepels bieslook (fijngehakt)

75 g paneermeel

olie om te frituren



### ***Bereiding***

energie 110 kCal - eiwit 2 g

vet 9 g - koolhydraten 5 g

In pan mosselkookvocht of bouillon tot helft inkoken. In sauspan boter smelten en 30 g bloem erdoor roeren. Nog 2 min. zachtjes bakken. Scheutje voor scheutje bouillon en slagroom toevoegen en blijven roeren tot dikke saus ontstaat. Pan van vuur nemen. Eieren splitsen en dooiers met peterselie en bieslook door saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Mengsel laten afkoelen en in koelkast door en door koud laten worden.

Bereiden

In diep bord eiwitten loskloppen. Steeds 1 eetlepel van saus scheppen. Mossel erin drukken en saus rond mossel tot kroket (of balletje) vormen. Kroketjes eerst door bloem wentelen, dan door eiwit en vervolgens door paneermeel. Frituurolie tot 180 °C verhitten en mosselkroketjes met 8 tegelijk in 3-4 min. goudbruin frituren. Mosselkroketjes in vergiet bekleed met keukenpapier laten uitlekken. Mosselkroketjes serveren met grove mosterd.

## Paprika mexicana

---

Menugang hoofdgerecht  
Keuken Wereldkeuken  
Bron

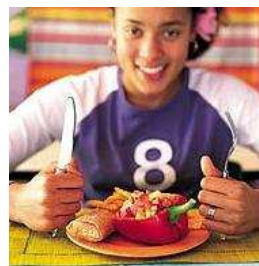
Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 kleine paprika's  
1 blikje ananasschijven (220 gram)  
1/2 blik Mexicomelange (a 400 gram)  
100 g hamblokjes  
4 eetlepels exotic sauce (flesje)



### ***Bereiding***

energie 100 kCal - eiwit 6 g  
vet 2 g - koolhydraten 13 g

Zo doe je dat: 1. Was de paprika's en snij ze van boven naar beneden in tweeën. Haal de witte draden met de pitjes (dat zijn de zaadlijsten) eruit. 2. Laat de ananasschijven uitlekken in een zeef en snij ze in kleine stukjes. Laat ook de Mexicaanse groenten uitlekken. 3. Schep de ananas, groenten en hamblokjes door elkaar en roer ook de exotische saus erdoor. Vul de paprikahelften met het mengsel. 4. Leg op elk bord een halve gevulde paprika en lekker veel patat.

Tip

Probeer eens een loempia bij deze 'Paprika mexicana'.

## rio choco

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1/2 liter banaan-chocoijs  
1/2 liter stracciatella-ijs  
1/2 marmercake  
2 bananen  
5 eetlepels pure chocoladevlokken



### **Bereiding**

energie 290 kCal - eiwit 5 g  
vet 13 g - koolhydraten 38 g

1. Haal het ijs uit de diepvries en laat het in de koelkast in ongeveer 30 minuten een beetje zachter worden. Zet de cakevorm op het bakpapier en teken de vorm af. Knip het stuk papier uit en leg het op de bodem. Knip nog twee lange stroken van 35 bij 15 centimeter. Bekleed er de opstaande randen van de vorm mee. Snij de cake in 8 plakken. Snij de bananen in plakjes en verdeel ze in 3 gelijke porties. 2. Verdeel 1 portie van de bananenplakjes over de bodem van de vorm. Schep het banaan-chocoijs erop en strijk het glad. Leg de volgende portie banaan op het ijs. Dek dit af met 4 plakken cake. Druk het geheel goed aan. 3. Schep het stracciatella-ijs op de cake en strijk dit glad. Leg de laatste portie banaan erop en dek dit af met de rest van de cake. Druk goed aan. 4. Zet de vorm in de diepvries en laat het geheel in minstens 4 uur bevriezen.

#### Nabereiden

Neem de ijstaart uit de diepvries. Keer de taart om op een grote schaal en haal het bakpapier weg. Strooi de vlokken over de taart en snij hem in 8 plakken.

## Schuimtaartjes met rode vruchten

---

Menugang Hapje

Keuken Wereldkeuken

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Ja

Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 eiwitten

200 g suiker

250 g kleine aardbeien, gehalveerd

125 g bramen

125 g frambozen

maïzena om te bestuiven



### **Bereiding**

energie 170 kCal - eiwit 3 g

vet 0 g - koolhydraten 39 g

#### Bereiden

Oven voorverwarmen op 100 °C. In beslagkom eiwitten stijfkloppen. Beetje bij beetje suiker toevoegen. Blijven kloppen tot taaie en glanzende massa ontstaat. Bakplaat bekleden met bakpapier en licht bestuiven met maïzena. Met behulp van twee eetlepels 7 bergjes eiwit van ca. 8 cm doorsnede op bakplaat scheppen. In midden van elk bergje kuiltje maken. Eiwitbergjes in midden van oven in ca. 1 1/2 uur laten drogen, ovendeur op kiertje zetten. In kom aardbeien, bramen en frambozen voorzichtig door elkaar scheppen. Schuimtaartjes laten afkoelen en vlak voor het serveren vullen met fruit. Lekker met bolletje ijs.

#### Tip

Het geheim van mooie schuimtaartjes zit 'm in de eieren. Alleen met echt verse eieren, met de houdbaarheidsdatum nog enkele weken in het verschiet, wordt het eiwitschuim mooi luchtig en stevig genoeg om als bergjes op de bakplaat te blijven staan.

## Siciliaanse kwarktaart

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

150 g lange vingers  
6 eetlepels Marsala  
50 g bittere chocolade  
50 g gepelde (ongezouten) pistachenootjes  
250 g pitloze witte druiven  
250 g ricotta  
75 g witte basterdsuiker  
1 citroen  
4 blaadjes witte gelatine  
2 1/2 dl slagroom  
cacaopoeder  
1 eetlepel olie (om in te vetten)



### **Bereiding**

energie 280 kCal - eiwit 7 g  
vet 16 g - koolhydraten 27 g

Cakeblik dun invetten. Bodem met lange vingers bedekken en 2 eetlepels Marsala erover sprenkelen. Chocolade fijnhakken. Pistachenootjes fijnhakken. Druiven wassen, klein trosje bewaren voor garnering. Rest van druiven in stukjes snijden. Ricotta losroeren met suiker. Chocolade, nootjes en druiven door ricotta roeren. Citroen goed schoonboenen en schil rasp. Citroen uitpersen. Gelatine ca. 5 minuten in ruim koud water weken. Citroensap met -rasp aan kook brengen. Gelatine uitknijpen en van vuur af in citroensap oplossen, door ricotta mengen. Slagroom stijfkloppen. 2/3 Deel van slagroom door ricottamengsel spatelen. Helft van ricottamengsel in cakeblik scheppen en gladstrijken, afdekken met laag lange vingers. Besprenkelen met 2 eetlepels Marsala. Rest van ricottamengsel erop scheppen en gladstrijken. Afdekken met lange vingers. Laatste eetlepels Marsala erover sprenkelen. Vorm afdekken en cassata in koelkast ca. 4 uur laten opstijven.

Bereiden

Cassata op schaal storten. Bovenkant bestrijken met rest van slagroom. Garneren met achtergehouden druiven. (Licht bestuiven met cacaopoeder). Cassata in ca. 8 plakken snijden.

## Sinaasappelsorbet

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Wereldkeuken

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 handsinaasappels

250 ml sinaasappelsap

150 g witte basterdsuiker

3 eetlepels citroensap

1 cup gepasteuriseerd vloeibaar eiwit (doosje a 6 cups)

1 zakje vanillesuiker

6 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)

12 chocoladesticks



### ***Bereiding***

#### Voorbereiden

Van sinaasappels kapje snijden. Met behulp van lepel vruchtvlees uit sinaasappels scheppen.

Uitgeholde sinaasappels in diepvries bewaren. Sap uit vruchtvlees van sinaasappels persen

(bijvoorbeeld door sap uit vruchtvlees in zeef boven kom met behulp van lepel eruit te drukken). Suiker

met 250 ml sinaasappelsap aan de kook brengen tot suiker volledig is opgelost. Citroensap erdoor

roeren. Versgeperst sinaasappelsap erbij schenken (in totaal is ca. 750 ml sap nodig) en geheel in

ondiepe diepvriesbak overdoen. Diepvriesdoos onafgedekt in vriezer zetten en sinaasappelmassa in

ca. 2 uur licht laten bevriezen. Eiwit in vetvrije kom met vanillesuiker stijfkloppen. Sinaasappelmengsel uit

vriezer nemen en met vork losroeren. Stijfgeklopt eiwit voorzichtig door sinaasappelmengsel spatelen.

Mengsel terug in vriezer zetten en in ca. 3 uur laten bevriezen.

#### Bereiden

Mengsel uit vriezer nemen, in keukenmachine overdoen en in maximaal 1 min. fijnmalen. Mengsel over

uitgeholde sinaasappels verdelen, met likeur besprenkelen en eventueel opnieuw in vriezer goed koud

laten worden. Voor serveren chocoladesticks in sorbet steken.

energie 275 kCal - eiwit 2 g

vet 4 g - koolhydraten 54 g

## smikkelschuimpje

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Wereldkeuken

Type -

Slank Ja

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

3 eieren

5 druppels citroensap

250 g poedersuiker

1 potje musket gemengde spikkeltjes



### **Bereiding**

energie 35 kCal - eiwit 1 g

vet 0 g - koolhydraten 8 g

1. Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3. Leg het bakpapier op de bakplaat. Splits de eieren. Truc! Je doet het zo... Breek de schaal van een ei boven een kom. Zorg dat je in je beide handen één helft van het ei hebt. Giet het eigeel in één van de twee helften. Daardoor loopt het eiwit vanzelf in de kom. Misschien nog een keer overgieten in de andere eihelft? Nu is alle eiwit in de kom gelopen en hou je een lege helft over én een helft met eierdooier. Dat eigeel heb je niet meer nodig. 2. Zet de mixer in het eiwit en klop het, samen met citroensap, tot het mengsel stijf is. Lepel voor lepel klop je nu ook de poedersuiker erdoor. Alle poedersuiker weg geklopt? Het mengsel ziet er glimmend en stevig uit! 3. Schep het eiwit met een lepel in een spuitzak met kartelmond. Spuit toefjes van ca. 3 cm breed naast elkaar op de bakplaat. Hou ten minste 1 cm afstand tussen de toefjes. 4. Bestrooi de schuimpjes met gekleurde spikkeltjes en bak ze 25 minuten in de oven. Zet de oven uit en laat ze nog een half uur in de oven staan. Eindelijk, je zoete smikkelschuimpjes mogen vrij...

## stekelvis

---

Menugang hoofdgerecht  
Keuken Wereldkeuken  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 stokbrood (lang dun)  
6 vissticks  
6 blaadjes sla  
7 eetlepels yoghurtmayonaise  
2 zakjes Carnavalmix voor dipsaus  
24 sprietjes bieslook



### **Bereiding**

energie 270 kCal - eiwit 10 g  
vet 10 g - koolhydraten 36 g

Zo doe je dat: 1. Haal de bakplaat uit de oven en leg er bakpapier op. Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3. 2. Snij het stokbrood in 4 stukken. Snij elk stuk brood aan de bovenkant op 3 plaatsen schuin in. 3. Snij de vissticks doormidden en leg ze op de bakplaat. Doe ovenwanten aan en schuif de plaat in de oven. Laat de vissticks in ongeveer 6 minuten warm en knapperig worden. Was intussen de slablaadjes en dep ze droog met wat keukenpapier. Scheur de blaadjes doormidden. 4. Roer de yoghurtmayonaise, de mix voor dipsaus en 2 eetlepels water door elkaar. Knip het bieslook met een schaar doormidden. 5. Doe ovenwanten aan en haal de bakplaat uit de oven. Stop in iedere snee van de broodjes een blaadje sla. Schep er wat saus op en leg er een halve visstick in. Steek links en rechts van de visstick een paar sprietjes bieslook. Serveer er patat bij.

#### Tip

Snij niet te diep, want dan komt je visstick niet meer boven het brood uit. Als je dat lekker vindt, kun je ook nog wat ketchup bij het sausje doen.



## tacosla

---

Menugang hoofdgerecht  
Keuken Wereldkeuken  
Bron

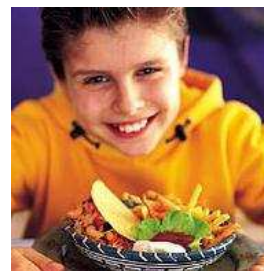
Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 klein blikje maïskorrels (150 gram)  
4 tacoschelpen  
1 zakje geraspte worteltjes (150 gram)  
4 eetlepels yoghurtmayonaise (pot)  
4 eetlepels currygewurz (top down tube)  
50 g rozijnen  
50 g geraspte jongbelegen kaas  
4 blaadjes sla  
2 eetlepels cashewnoten



### **Bereiding**

energie 260 kCal - eiwit 7 g  
vet 14 g - koolhydraten 26 g

#### Bereiden

Zo doe je dat: 1. Haal het rooster uit de oven en verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3. Spoel de rozijnen af in een vergiet en doe de maïs erbij. Laat alles goed uitlekken. 2. Leg de tacoschelpen op het ovenrooster. Doe ovenwanten aan en schuif het rooster in de oven. Laat de schelpen in ongeveer 5 minuten warm worden. 3. Schep ondertussen de maïs, rozijnen en wortel door elkaar. Doe ovenwanten aan en haal de schelpen uit de oven. 4. Vul de warme tacoschelpen met de salade. Geef de yoghurtmayonaise en de curry er apart bij in een blaadje sla. Dat ziet er leuk uit. Verdeel de kaas en cashewnoten over de schelpen. Serveer er patat bij.

#### Tip

Wil je geen kant-en-klaar geraspte worteltjes gebruiken? Rasp ze dan zelf. Je kunt de sausjes natuurlijk ook in de schelpen scheppen. Dan zakken ze lekker helemaal in de 'Tacosla'.

## Tira-roomkaascake

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

3 blaadjes gelatine  
2 pakjes verse roomkaas (bv. MonChou, a 100 g)  
75 g witte basterdsuiker  
125 ml slagroom  
250 ml hete sterke koffie  
5 eetlepels koffielikeur (bv. Tia Maria, slijter)  
1 pak lange vingers (175 g)  
1 eetlepel cacao-poeder



### **Bereiding**

energie 290 kCal - eiwit 6 g  
vet 15 g - koolhydraten 30 g

Gelatine weken in water. In kom roomkaas met suiker los roeren. In andere kom slagroom stijfkloppen. Gelatine uitknippen en in helft van hete koffie oplossen. Koffielikeur door gelatinemengsel roeren. Koffiemengsel door roomkaasmengsel kloppen. Slagroom erdoor spatelen. Rest van koffie in diep bord schenken en lange vingers een voor een snel door koffie halen. Cakevorm vullen met laag lange vingers en 1/3 van roomkaasmengsel. Dit nog 2 keer herhalen. Cake minstens 3 uur in de koelkast laten opstijven. Cake uit vorm nemen en met cacao-poeder bestrooien.

## truffeltaart

---

Menugang Gebak, taart en koek  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

8 personen

225g chocolade (Swiss Noir)  
300ml slagroom  
2 eetlepels cacao poeder



### **Bereiding**

Breek 225g chocolade (Swiss Noir) in stukjes en smelt de ze in een kom boven zacht kokend water (au bain marie)

Verwarm 300ml slagroom en roer deze door de warme hocolade

Laat het chocolademengsel afkoelen, totdat deze iets dikker wordt

Zet alleen de ring van een springvorm (Ø18-20cm) op een plat bord, schenk het chocolade mengsel erin. Laat de taart in de koelkast in ca. 2 uur opstijven

Maak voor het verwijderen van de ring een theedoek

gloeïend heet en wikkel deze om de ring, zodat de buitenkant van de truffeltaart begint te smelten

Verwijder de ring en zeef 2 eetlepels cacao poeder erover.

Bevat p.p. ca.:

275 kcal

1145 kj

eiwit 3 g

vet 22 g

koolhydraten 16 g

## Verrassingsflip

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Zuivel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

8 aardbeien  
4 bakjes Danootje fruitsmaak, framboos, abrikoos of aardbei  
1/2 l magere yoghurt ('s Lands Beste)  
2 el pure chocoladehagel



### **Bereiding**

Maak de aardbeien schoon, verwijder van de helft van de aardbeien het kroontje en laat ze aan de andere helft zitten.

Verdeel de helft van de yoghurt over 4 hoge (longdrink)glazen.

Verdeel over elk glas de inhoud van een bakje Danootje naar keuze en leg er een aardbei zonder kroontje in het midden op. Verdeel de chocoladehagel erover.

Schenk voorzichtig de rest van de yoghurt erop. Garneer de glazen met de rest van de aardbeien en serveer met een lange lepel.'

4 personen 15 min.

Kindergerecht, Fruit

P.p. 630 kJ/150 kcal, 9 g eiwit, 4 g vet, 20 g koolhydraten

## Verwen kwark met rode bessen

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### **Ingrediënten**

100 g rode bessen

suiker

100 g aardbeien

1 bak Mona verwenkwark aardbeien-vanille



### **Bereiding**

Was en ris de bessen. Strooi er suiker naar smaak over en zet ze 30 min. in de koelkast.

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in plakjes. Schep ze door het bessenmengsel.

Verdeel de verwenkwark over 4 schaalpjes en schep het fruit erop.

Zet de schaalpjes tot gebruik in de koelkast.

P.p. 800 kJ/ 190 kcal, 6 g eiwit, 5 g vet, 30 g koolhydratenf

## Vispakketjes met groenten in folie

---

Menugang hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

ca. 500 g. kabeljauwfilet  
1 fijngesneden ui  
1/2 prei (in ringetjes)  
6 bospeentjes (in plakjes gesneden)  
20 champignons  
3 eetlepels maïskorrels (Spar)  
4 eetlepels doperwtjes (diepvries)  
4 gekookte aardappels (in plakjes gesneden)  
1 grote ontvelde vleestomaat (zonder zaadjes, in blokjes)  
2 eetlepels vers gehakte peterselie  
ca. 80 g. roomboter  
1 glas droge witte wijn  
peper en zout  
4 plakken aluminiumfolie van 30x 40 cm



### **Bereiding**

bereidingstijd: 15 min. + 20 minuten in de oven

Per portie: Energie 1031 kj./ 243 kcal Eiwit 27 g. Vet 8 g. Koolhydraten 13 g

Snijd voor zover nodig alle groenten zoals hierboven staat aangegeven en meng ze allen door elkaar. Bestrijk de stukken aluminiumfolie met wat zachte boter en plaats de visfilets in het midden. Kruid ze nu met peper en zout. Bedek de filets met het groentemengsel, bestrooi met de peterselie en leg hierop een klontje roomboter. Vouw de pakketjes voor 3/4 dicht en giet in elk pakketje, zonder dat het er uit loop een scheut witte wijn. Vouw nu de pakketjes goed dicht en zet ze in een ovenschaal. Verwarm de oven voor op 200°C. en maak de vis gaar in ca. 20 minuten. Als de pakketjes bol staan is de vis met de groenten gaar. Wilt u dit zeker weten, dan kunt u voorzichtig een pakketje openmaken en dit controleren. Plaats de pakketjes in voorverwarmde diepe borden en laat ieder voor.

## Vruchtencake

---

Menugang Taart  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Ja  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 gr. zelfrijzend bakmeel  
1½ dl. halfvolle melk  
50 gr. boter  
30 gr. strooibaar zoetmiddel  
2 eieren  
50 gr. abrikozen (light-)jam  
250 gr. fruit (vers of uit blik), kleingesneden



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 150 °C. Klop de eieren in een kom tot de massa dik en luchtig is. Smelt de boter. Meng het zoetmiddel met het zelfrijzend bakmeel. Voeg al kloppend om en om melk, boter en zelfrijzend bakmeel toe. Giet het in een taartbodenvorm van 28 cm doorsnede. Bak de taart in 20 min. op maximaal 150 °C gaar. Smeer de abrikozenjam op de afgekoelde taartbodem en schik het fruit erop.

Voor 16 punten, ca. 95 Cal. per punt

## Wentelteeftspiesjes met fruit

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

20 personen

1 oud stokbrood (baguette)  
4 eieren  
200ml melk  
1 theelepel kaneelpoeder  
100g suiker  
2 eetlepels boter  
40 blauwe druiven  
5 kiwi's  
3 mango's  
extra nodig: keukenpapier  
20 grappige kinderspiesen (Caribbeanstyle of zelf maken)



### ***Bereiding***

Snij het stokbrood in plakjes.  
Klop de eieren los met de melk.  
Roer het kaneel door de suiker.  
Wentel de helft van het brood even door het eimengsel.  
Verhit wat boter in een koekenpan en bak het brood aan beide kanten krokant.  
Haal het brood uit de pan, laat het uitlekken op keukenpapier en bestrooi het met kaneelsuiker.  
Bak de rest van het brood op dezelfde wijze krokant en bestrooi het ook met kaneelsuiker.  
Maak het fruit schoon en snij de kiwi en mango in stukken.  
Steek het brood met het fruit om en om aan de spiesen.  
Neem gestampde muisjes in plaats van kanaalsuiker steek, voor stevigheid de prikkers door de korst van het brood

Bevat p.p. ca.:

105 kcal

445 kj

eiwit 3 g

vet 3 g

koolhydraten 18 g



## Yoghurtroomtaart met limoen en aardbeien

---

Menugang Gebak, taart en koek  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

100 g bloem  
25 g maïzena  
6 eieren  
175 g witte basterdsuiker  
2 limoenen  
250 ml slagroom  
3 zakjes vanillesuiker  
150 g Griekse yoghurt  
500 g aardbeien, in vieren



### **Bereiding**

energie 280 kCal - eiwit 7 g  
vet 14 g - koolhydraten 32 g

Oven voorverwarmen op 175 °C. Bloem en maïzena zeven. In kom eieren en 150 g suiker met handmixer tot schuimige, crèmekleurige massa kloppen. Bloemmengsel erdoor spatelen tot bloem geheel is opgenomen. Beslag overdoen in vorm en gladstrijken. In midden van oven biscuittaart in ca. 40 min. goudbruin en gaar bakken. In open oven taart laten afkoelen. Limoenen schoonboenen en schil eraf raspen. Limoenen uitpersen. Rest van suiker door limoensap roeren. In kom slagroom stijf kloppen met vanillesuiker. Griekse yoghurt en limoenrasp erdoor spatelen. Biscuittaart overlans halveren en snijvlakken besprenkelen met limoensap. Onderkant op schaal leggen en een derde van room erover uitstrijken. Driekwart van aardbeien erover verdelen. Bovenkant van taart erop zetten. Bovenkant en zijkanten bestrijken met rest van room. Rest van aardbeien over taart verdelen.

#### Tip

De zijkant van deze taart wordt gegarneerd met amandelen nog mooier. Rooster daarvoor een zakje amandelschaafsel in een droge koekenpan mooi goudbruin en laat ze afkoelen. Druk vervolgens met de hand de amandelen tegen de zijkant van de taart. Draai de taart steeds een slag. Chocoladevlokken of hagelslag geven ook een fraai effect.

## Yoghurttaart met vruchten.

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort Taart  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

8 personen

#### VOOR HET DEEG

2 eieren  
80 g suiker  
2 el warm water  
100 g tarwebloem  
100 g gehakte hazelnoten

#### VOOR DE VULLING

9 witte gelatineblaadjes  
1 pot kersen op sap (uitlekgewicht 340 g)  
1 blik abrikozen op sap (uitlekgewicht 340 g)  
6 dl yoghurt  
100 g honing  
2 el citroensap  
1/2 geraspte citroenschil  
2 dl slagroom

### **Bereiding**

Bereidingstijd: 20-30 minuten  
Oven-/wachtijd: langer dan 2 uur

#### Bereiden

Een springvorm met bakpapier bekleden. De oven voorverwarmen op 180 °C. De eieren scheiden. De eiwitten met 20 g suiker stijfkloppen. De eidooiers met de rest van de suiker en het water tot een lichte creme roeren. De bloem zeven, met de noten mengen. Eiwit en bloemmengsel door de creme scheppen. In de vorm doen en in de oven (gas 2-3: hetelucht 160 °C) 15 min. bakken. Gelatine weken. Vruchten laten uitlekken, het sap opvangen. De yoghurt met 80 g honing, citroensap en -schil mengen. Gelatine uitdrukken, au bain marie of in de magnetron oplossen, laten afkoelen en door de yoghurt mengen. De slagroom stijfkloppen en door de yoghurt scheppen. De rest van de honing met 50 ml abrikozensap mengen: verhitten. Over de taartbodem druppelen. De bodem met eenderde van de yoghurt bestrijken en met kersen en abrikozen beleggen. Enkele vruchten apart houden. Met de rest van de yoghurt bestrijken: 3 uur in de koelkast zetten. Garneren met abrikozen, kersen en eventueel gehakte hazelnoten.

#### Bevat

voedingswaarde / stuk: 220 kcal/930 kJ  
5 g eiwit  
10 g vet  
26 g Koolhydraten





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

