



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	4
Aardappeltortilla met worst.....	6
Albondiga – Spaanse gehaktballetjes I.....	7
Albondiga – Spaanse gehaktballetjes II.	8
Amusecups met coleslaw, truffelmayo en carpaccio.	9
Appel gevuld met gehakt.	10
Appel met paté.	11
Appel-mosterd hamburgers.	12
Augurkjes met rookvlees.	13
Biefstuk maaltijd I (airfryer).	14
Biefstuk met bosbessenjus.	15
Biefstuk met gebakken tomaat.	17
Biefstuk met krokant korstje van pepernoot (airfryer).....	18
Biefstuk met mosterdkruidendressing en gegril.groenten.	19
Biefstukje met champignons.	21
Biefstukje met champignons, room en port.	22
Biefstukje met courgette.	23
Bietenstampot met bloedworst en appel I.	24
Bietenstampot met bloedworst en appel II.....	25
Blutwurstgrörtl – Bloedworst met gebakken aardappelen.....	26
Boerengoulash.....	27
Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim.	28
Borrelhapje rookvlees.....	30
Broodje hamburger.	31
Broodje tartaar met bietensalade.	32
Bruine bonensoep met shoarmavlees.	33
Bulgogi.	34
Carpaccio van rookvlees met champignons.	35
Chopsuey I.	36
Ei met rookvlees.	37
Fantasie-vinken.	38
Frankfurter worst-kaastosti.....	40
Fricandel goreng - Indische gehaktballetjes met mie en boontjes.....	41
Frikandelborrelhapje.	42
Gebakken Vockingworst.	43
Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams.....	44
Gehakt met taugé.	45
Gehaktballen met ham en kaas.....	46
Gehaktballen met shoarmakruiden.	47
Gehaktballen met yoghurtsaus en Marokk. couscous.....	48
Gehaktbrood uit de braadzak.....	49
Gehaktbrood uit de oven.	51
Gehaktbuideltje met filodeeg.....	52
Gemarineerde biefstukpuntjes (airfryer).....	53
Gestoofte saucijs in courgette met spaghetti.	54
Hawaii met salami bammetje (airfryer).....	55
Hutspot.....	56
Indiaans brood met chorizo en salsa.	57
Indonesische gehaktballetjes (zoutloos).....	59
Italiaanse salami-mozzarellatosti met tomatenketchup.	60
Jachtschotel.	61
Japanse biefstukwraps.	62
Kapsalon Christa.....	63
Kleine saucijzenbroodjes.	64
Knakworstvarianties.....	66
Knoflookstokbrood met salami.	67
Koreaans gehakt met paksoi.....	68
Köttbullar – Zweedse gehaktballetjes.....	69
Macaroni rookworstsalade.....	70
Merguez – pittige worstjes.	71
Meatloaf - gehaktbrood.	72
Mini-gehaktbroodjes in biersaus.....	73

Morcilla con Manzana – bloedworst met appel.....	74
Ovenschotel met spruitjes, rode ui, kaas en slavinken.	75
Paddenstoelenragout met schnitzelreepjes.	76
Paksoi met citroensaus en ketjapvlees.	77
Pangsit goreng I – kleine vleesballetjes in een deeg-velletje.	78
Paprikasoep met worst.	79
Pastechi karni - gehaktpasteitjes.	80
Pikante tartaar.	81
Pistolets met rookvlees en notenkaas.	82
Pitatosi met chorizo en courgette.....	83
Pittige boerenkoolschotel met rookworst.	84
Romige kerriekool met gehakt cordon bleu.	85
Salade van andijvie, druiven en biefstuk.	86
Salami, banaan en kaastosti.	87
Salami-kaasmuffins.	88
Sateh kambing – saté van geitenvlees.....	89
Saucijzenbroodletter.	90
Saucijzenspiesen.	91
Saucijzenspiesen met perzik en ui.	92
Servische barbecue.....	93
Snackballetjes (airfryer).....	94
Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus.....	95
Spinaziestamppot met cervelaat.....	96
Spinaziestamppot met roomkaas.....	97
Stokbrood met gehakt en katenspek.	98
Tajine met gehakt, aardappels en groenten.....	99
Tex Mex Salsa tortilla quiches met gehakt (airfryer).	101
Thaise biefstuksalade met witte rijst.....	102
Tosti met salami.	103
Uiensoep met salami.	104
Vietnamese spring rolls.	105
Vleesballetjes.	106
Vleespaté.....	107
Vlinderpasta met roerbak kip en salami.....	109
Wienerschnitzel.	110
(Wild)pâté met pruimencompote en Bockbier.	111
Zoetzure gehaktballetjes met noedels.	112
Zuurkoolsoep met chorizo.	113
Zuurkoolsoep met quenelles van bloedworst.....	114

Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
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)

Aardappeltortilla met worst.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2009-12

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokend
250 g (braad)worst, vegetarische, in dunne plakjes
8 eieren
2 tn knoflook, in dunne plakjes
8 el olie, olijf-
2 uien, grote, in ringen

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes van ca. 3 mm.
Verhit de olie in een grote koekenpan met een antiaanbaklaag.
Bak hierin de plakjes braadworst 5 min.
Schep de worst met een schuimspaan uit de pan.
Bak de ui, de knoflook en de aardappelplakken op laag vuur in ongeveer 10 min. gaar.
Klop de eieren los en voeg peper en zout naar smaak toe.
Voeg de worst toe.
Schenk het ei-worstmengsel in de koekenpan erbij.
Verdeel het gelijkmatig over de aardappelen en de uien.
Laat de tortilla op een laag vuur ongeveer 6 min. garen, totdat de onderkant goudbruin is.
Schud, zodra het ei een beetje gestold is, de pan regelmatig heen en weer.
Leg een groot bord omgekeerd op de tortilla, keer de pan om zodat de tortilla op het bord blijft liggen en laat hem vervolgens omgekeerd terug in de pan glijden.
Laat nog 4 min. verder garen.
Serveer de tortilla warm of koud.

Tips:

Lekker met stokbrood en aioli.
De tortilla maximaal 1 dag van tevoren maken.
Bewaar hem afgedekt in de koelkast en laat hem vóór het serveren op kamertemperatuur komen.

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: 3 g
Zout: - g

Albondiga – Spaanse gehaktballetjes I.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mawi

Ingrediënten

- bloem
1 kgls bouillon, kippen-
2 el broodkruim
2 eieren
1 kg gehakt
3 tn knoflook, zeer fijn-
gehakt
- olie, olijf-, voor het
bakken
- peper
2 el peterselie, fijn-
gehakt
2 tomaten, kleine,
ontveld en klein-
gesneden
½ kg uien, fijngesneden
1 kgls wijn, droge witte
- zout

Bereiding.

Meng het gehakt met de eieren, broodkruim, knoflook, peterselie, de ½ van de uien en een beetje zout en peper.
Maak kleine balletjes van het mengsel.
Bestuif de balletjes licht met bloem.
Verhit drie el olijfolie in een stoofpan.
Bak de gehaktballetjes zachtjes aan alle kanten mooi bruin.
Voeg de rest van de uien toe aan de balletjes.
Braad het vlees tot het gaar is.
Voeg de tomaten, wijn en kippenbouillon plus nog wat zout en peper naar smaak bij de balletjes.
Doe de deksel op de pan.
Laat het geheel 45 min. sudderen.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Albondiga – Spaanse gehaktballetjes II.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: SPAR

Ingrediënten

50 g bloem
2 dl bouillon, kippen-
2 eieren, losgeklopte
500 g gehakt, gemengd
2 tn knoflook,
uitgeperste
1 sn nootmuskaat
4 el olie, olijf-
3 el paneermeel
½ paprika, groene, in
kleine blokjes gesneden
- peper, versgemalen
1 el peterselie, gehakte
2 tomaten, in blokjes
gesneden
2 el tomaten, gezeefde
1 ui, grote, fijn-
gesneden
½ gl wijn, rode
- zout, versgemalen

Bereiding.

Maak het gehakt aan in een ruime kom met de eieren, paneermeel, knoflook, nootmuskaat, peper en zout.

Vorm van het gehakt kleine balletjes.

Rol de gehaktballetjes door de bloem.

Verhit de olie in een pan.

Bak de ui en paprika in de olie tot dat deze glazig zijn.

Voeg de gehaktballetjes toe aan het ui-mengsel.

Bak de gehaktballetjes aan alle kanten goudbruin en gaar.

Voeg de tomaat, gezeefde tomaten, wijn en bouillon toe aan de gehaktballetjes.

Laat het geheel met de deksel op de pan in ca. 20 min. zachtjes smoren.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Mocht de saus te scherp zijn, voeg dan een beetje suiker toe.

Serveer de albondiga's in de saus en bestrooi het geheel met peterselie.

Tip:

Ook lekker met lams- of kipgehakt i.p.v. gemengd gehakt.

Bereidingstijd: 35 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Amusecups met coleslaw, truffelmayo en carpaccio.



**Menugang: Amuse-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Lidl

Ingrediënten

20 amusecups
1 appel
10 g bieslook
125 g carpaccio
100 g crème fraîche
1 tn knoflook
¼ kool, rode
- peper
1 el truffelmayonaise
1 wortel
100 ml yoghurt
- zout

Bereiding.

Rasp de rode kool, wortel en appel fijn.
Pel de knoflook en pers deze uit.
Hak de bieslook fijn.
Meng de rode kool, wortel, appel, knoflook,
bieslook, crème fraîche en yoghurt in een kom.
Breng de coleslaw op smaak met zout en peper.
Verdeel eerst de coleslaw en vervolgens de
carpaccio over de amusecups.
Garneer de amusecups met truffelmayonaise en
serveer direct.

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Appel gevuld met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

8 appels, kleine (bijv. Elstar)
100 g brood, fijn-gemalen
1 ei
500 g gehakt
1 tl kaneel
1 tn knoflook
1 el mosterd
1 el olie
- peper, snufje
1 ui, fijngesneden

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Snijd een kapje van de appel.
Boor de klokhuisen er met een appelboor uit.
Laat een wand van ongeveer 2 cm over.
Kneed het gehakt met de ui, knoflook, brood, mosterd, kaneel en peper.
Vul de appels met het gehakt en druk de gehakt goed aan.
Zet de kapjes er weer op.
Bestrijk de appels met olie.
Zet de appels ca. 35 min. in de oven.

Tip:

Serveer de appels met in wijn gestoofde zuurkool en kruimige aardappelen.

Appel met paté.



Menugang: Amuse, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl, MarionsRecepten.nl, Carta

Ingrediënten

¼ appel, zoetzure appel (bv Elstar)
3 el Calvados (slijter)
8 kappertjes
50 g paté, room

Bereiding.

Schil het stukje appel schillen en snijd in de lengte in 4 dunne plakken.

Steek of snijd uit elk plakje 2 sterretjes.

Breng de Calvados met e appelsterretjes in een kleine pan aan de kook en laat 1 min. zachtjes koken*.

Laat de appelsterretjes in een zeef uitlekken.

Snijd de paté met een natgemaakt mes in 8 gelijke plakken.

Rol met een koele hand de paté tot 8 mooie gelijkmatige balletjes.

Bewaar de balletjes tot gebruik afgedekt in koelkast.

Verdeel de appelsterretjes over amuse lepels.

Leg op elk sterretje 1 patéballetje.

Garneer elk patéballetje met twee kappertjes.

Tip:

* In de magnetron gaat dit zeker zo makkelijk.

Bereidingstijd: 15 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Appel-mosterd hamburgers.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: OnsKookboek.be

Ingrediënten

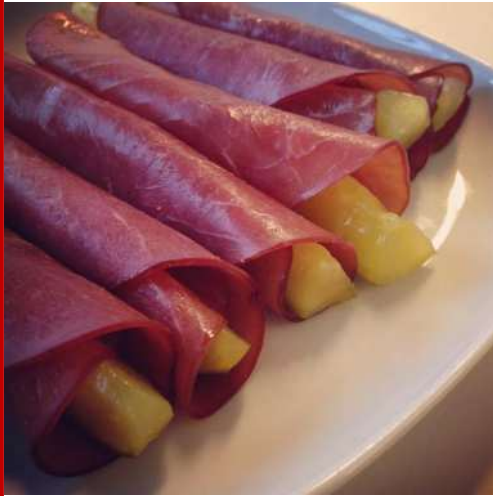
1 appel, geraspt
¼ tl chilipoeder
450 g gehakt (kip, rund, kalkoen, varken)
¼ tl kaneel
1 tn knoflook, geperst
1½ el mosterd, Dijon-
½ tl mosterdpoeder
½ tl tijm
2 uitjes, bos-, gesneden
¼ tl zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Mix alle ingrediënten in een grote kom goed door elkaar heen.
Laat alles voor tenminste 30 min. staan.
Vorm 6 burgers.
Verhit een grillpan op een middelhoog vuur.
Bak de burgers, zodra de pan heet is, aan beide zijden 3-4 min.
Kijk uit met omdraaien, de burgers zijn niet supersterk.
Serveer de burgers warm.

Augurkjes met rookvlees.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

8 augurkjes
8 pl rookvlees

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Omwikkel de augurkjes ieder met een plakje rookvlees.

Biefstuk maaltijd I (airfryer).



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

Ingrediënten

2 aardappelen
2 biefstukken
100 g champignons
1 ei
- melk
1 tl mierikswortel
1 mp nootmuskaat
1 lpl olie
- peper
100 g peulen, suiker-
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappels gaar.
Maak er met de mierikswortel en melk aardappelpuree van.
Klop het ei erdoor.
Breng de puree op smaak met zout + peper uit de molen.
Doe de puree in een spuitzak.
Verwarm de Airfryer voor 4 min. op 200°C.
Doe de suikerpeulen en gesneden champignons in een schaal en snij de ui in halve ringen.
Spray de biefstukken in met een klein beetje neutrale olie (liefst arachide-olie).
Spuit 2 mooie rozetten tegen de kant aan in de Airfryer-bak.
Leg de biefstukken aan de andere kant.
Bak dit 7 min. op 200°C.

Je bakt met lucht dit geeft geen smaakoverdracht!!

Haal nu de biefstukken eruit.
Leg het groentemengsel in de plaats.
Leg de biefstukken op het groentemengsel. Doe het geheel nog eens 5 min. op 200°C in de Airfryer.
Leg de groenten en de biefstuk mooi op een bord.
Bestrooi het gerecht met zout en peper uit de molen.

Biefstuk met bosbessenjus.



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

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete
(ca. 600-700 g/st)
4 biefstukken
2 el boter, room-
400 g champignons,
kastanje-
2 el olie, olijf-
100 g rucola

Voor de saus:

200 g Hero Bosbessen-
jam
2 sjalotjes, gesnipperd
1 tn knoflook, fijngehakt
1 tk tijm
125 ml wijn, rode
2 stk kaneel
1 steranijs
1 el boter, room-

Bereiding.

Begin met het maken van de bosbessenjus.
Verhit de boter in een steelpannetje.
Bak hierin de sjalotjes op laag vuur tot ze zacht zijn, maar nog niet verkleurd.
Ris de blaadjes van de takjes tijm.
Hak deze fijn.
Voeg de tijm en de knoflook toe aan de sjalotjes en bak nog 2 min. mee.
Voeg de wijn, steranijs en kaneel toe.
Breng het geheel aan de kook en laat tot de helft inkoken.
Voeg de bosbessenjam toe.
Laat nog 10 min. op zacht vuur trekken.
Haal de pan van het vuur.
Haal de steranijs en kaneel eruit.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Ga verder met de rest van het gerecht.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Haal de biefstuk uit de koelkast, leg deze op een bord en laat alvast op kamertemperatuur komen.
Schil de zoete aardappelen.
Snijd deze in blokjes van 1 x 1 cm.
Meng de zoete aardappel blokjes met olijfolie, peper en zout.
Plaats deze in een grote ovenschaal in de oven voor ca. 20 min. tot de aardappelblokjes zacht en goudbruin zijn.
Maak de champignons schoon en snijd deze in plakjes.
Verhit boter en olie in een grote koekenpan en bak hierin de biefstuk tot de gewenste gaarheid.
Haal de biefstuk uit de pan, verpak ze per stuk in aluminium folie en laat rusten, maar laat de pan op het vuur staan.
Voeg de champignons toe aan de pan en bak in 6 min. goudbruin.
Serveer de biefstuk met de champignons, rucola, zoete aardappel en bosbessensaus.

Tips:

De saus warm? Zet de pan dan nog even op het vuur terwijl de champignons bakken.
Maak de saus eerder op de dag, zo spaar je 's avonds wat tijd!

Bereidingstijd: 45 min.

Wachttijd: 20 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Biefstuk met gebakken tomaat.



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

Ingrediënten

150 g biefstuk
- knoflookpoeder
- olie
- oregano
- peper
4 tomaten, grote
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 190
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak de biefstuk met een scheutje olie (in de koekenpan) met wat peper en zout.
Leg de biefstuk op een bord.
Bak de tomaten snel om en om met wat peper, zout en kruiden in de bakolie van de biefstuk.
Serveer de gebakken tomaat bij de biefstuk.

Biefstuk met krokant korstje van pepernoot (airfryer).



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

Ingrediënten

4 aardappels, grote
4 biefstukken
3 eieren
100 g pepernoten
- peterselie

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

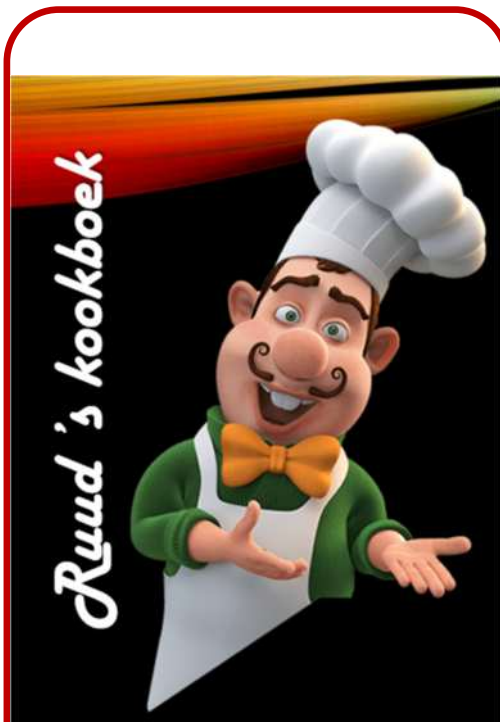
Bereiding.

Snij de pepernoten zeer fijn of maal ze eenvoudig fijn met een hakmolen.
Haal de biefstukken uit de koelkast en laat ze op kamertemperatuur komen.
Voor de gevulde aardappels schil je de aardappel en snijd je het midden eruit. Dit kun je ook doen met een appelboor.
Spray of smeer de aardappels in met wat neutrale olie en bak ze 10 min. op 200°C, totdat ze net wat beginnen te kleuren.
Klop een ei op met wat gehakte peterselie en vul de aardappels met het eimengsel.
Klop twee eieren op.
Haal de biefstuk door het ei en haal ze dan door het pepernootkruim.
Leg de aardappelen, samen met de biefstukken in de airfryer en bak alles 8 min. op 200°C.

Tip:

Lekker met spruitjes!.

Biefstuk met mosterdkruidendressing en gegril.groenten.



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

Ingrediënten

4 biefstukken
450 g Groenten,
roerbak-, Italiaanse
(grill- of wokgroenten)

Voor de dressing:

1 el azijn, balsamico- of
wijn-
1 tk basilicum,
koriander, peterselie,
fijnggehakt
1-2 tn knoflook,
fijnggehakt
2 el mosterd, grove
3 el olie, olijf-

Bereiding.

Kruid de biefstukken met peper en zout naar smaak.
Verhit de pan op de hoogste stand (gebruik liefst een gietijzeren grillpan).
Laat het vlees een paar min. staan voor het serveren.
Meng alle ingrediënten voor de dressing.
Verdeel de dressing over de biefstukken.
Bereid de roerbakgroenten in de wok of in de grillpan.
Serveer de groenten samen met de biefstuk.

Tips:

Haal het vlees op tijd uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen.
Zo blijft het vlees lekker mals en schroeit het sneller dicht waardoor alle smaak behouden blijft.

Vervang de biefstukken eens door entrecote, contrefilet en runderfilet.
Het vlees moet voldoende gerijpt zijn, zodat het heerlijk mals en sappig is.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ingrediënten (vervolg):

- peper, zwarte
1 peper, chili-, rode,
fijngehakt
- zout

Bereidingstijd: - min.
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

Biefstukje met champignons.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 biefstukje
1 el champignons, in schijffjes
- peper
- zout

Bereiding.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bestrooi intussen het biefstukje met wat peper en zout.
Bak het biefstukje snel aan beide kanten bruin.
Doe het biefstukje over op u bord.
Bak de champignonplakjes even aan.
Laat de champignonplakjes op het biefstukje glijden.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Biefstukje met champignons, room en port.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ria & Henk de
Kock

Ingrediënten

1 biefstukje
1 el champignons, in
schijfjes
- peper
- port, scheutje
- room, scheutje
- zout

Bereiding.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bak het biefstukje snel aan beide kanten bruin.
Bestrooi het biefstukje daarna met peper en zout.
Voeg de champignonplakjes toe aan het biefstukje.
Laat de champignons even meebakken.
Voeg een scheutje room toe aan het gerechtje.
Maak het gerecht af met een scheutje port.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Biefstukje met courgette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: SamsomHuisarts.com

Ingrediënten

2 biefstukjes,
gemarineerd
- boter
1 courgette, flinke
25 g kaas, 20+, geraspte
4 kroketjes, aardappel-
(uit de diepvries)
- kruiden, Provençaalse

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak de aardappelkroketjes zonder toevoeging van olie!
Snijd intussen de courgette in vrij dikke plakjes.
Doe er de geraspte kaas op.
Strooi er wat Provençaalse kruiden overheen.
Zet de courgette plakjes in de oven bij de aardappelkroketjes.
Verwarm een koekenpan met 2 mp boter en doe vervolgens de biefstukjes erin.

Je kunt heerlijke gemarineerde malse biefstukjes kopen bij de supermarkt tegen zeer redelijke prijs, vooral als ze in de aanbieding zijn.

Bak de biefstukjes 1½ min. aan iedere kant.
Maak de bordjes op met de biefstuk en de courgette plakjes en serveer de aardappelkroketjes erbij.
Smakelijk eten!

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bietenstampot met bloedworst en appel I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige, geschild en in stukken
2 appels, geschild en in dunne partjes
1 el azijn, kruiden-
4 el Bak & Braad, vloeibaar
500 g bieten, ontveld
4 dpl bloedworst, bak- of speklapjes, magere
1 laurierblad
- peper
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout gaar. Giet de aardappelen af. Laat de aardappelen uitdampen. Rasp de bieten grof. Verwarm de bieten met 2 el water, azijn, laurierblad en peper en zout naar smaak. Verhit de helft van het vloeibare bakvet. Fruit de ui al omscheppend 5 min. in het verwarmde bakvet. Voeg de appelpartjes toe. Bak de appelpartjes al omscheppend lichtbruin. Bak de bloedworst aan beide kanten bruin en knapperig in de rest van het bakvet. Stamp de aardappelen met de bieten (zonder het laurierblad) fijn. Schep het appelmengsel door de bieten. Breng de stampot op smaak met peper en zout. Serveer de stampot met de knapperig gebakken bloedworst of magere speklapjes.

Wijntip:

Domaine du Colombier, Côtes du Rhone Chusclan.

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3670
Energie kcal: 895
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 48 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 90 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bietenstampot met bloedworst en appel II.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 appel, grote
2 pl bakbloedworst
300 g bietjes, gekookte
1 el bloem
25 g boter
- peper
3 el slasaus
4 el uitjes, zilver-
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Ontvel de bietjes.
Rasp de bietjes grof.
Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 min. gaar.
Kook de geraspte bietjes de laatste 10 min. met de aardappelen mee.
Schil de appel.
Boor het klokhuis uit de appel.
Snijd 2 plakken van ± 1 cm dik uit het middelste deel van de appel.
Snijd de rest van de appel in stukjes.
Wentel de bloedworst door de bloem.
Verhit de boter in een grote koekenpan.
Bak de plakken bloedworst en de plakken appel in ± 7 min. aan beide kanten bruin en gaar.
Giet de aardappelen en de bietjes af.
Stamp de aardappelen en de bietjes door elkaar.
Roer de stukjes appel, zilveruitjes en slasaus door de stampot.
Breng de stampot op smaak met zout en peper.
Verdeel de stampot over 2 borden.
Leg de plakken appel en bloedworst op de stampot.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Blutwurstgröstl – Bloedworst met gebakken aardappelen.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
600 g bloedworst
2 tn knoflook
- majoraan
- peper
50 g spek, gerookte
100 g uien
2 el vet (boter of olie)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal het vel van de bloedworst af en snijd het in vinger dikke plakken.
Kook de aardappelen in de schil, schil ze daarna en snijd ze in blokjes van ongeveer 2 cm (of in schijfjes).
Snipper de uien fijn.
Verhit een grote pan met vet en bak hierin de plakjes bloedworst, uien en de fijn gesneden spek.
Voeg de aardappelen toe en breng het op smaak met knoflook, majoraan, zout en peper.
Bak dit, al roerend, goed door.

Tip:

Dit gerecht kunt u met zuurkool of een salade serveren.

Boerengoulash.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slang
Bron: Veronica

Ingrediënten

500 g aardappelen
30 g bloem
½ l bouillon
20 g boter
2 tn knoflook
1 mp majoraan
2 paprika's, gele
2 el paprikapoeder
- peper
150 g tomaten
200 g uien
400 g vlees, rund-,
mager
400 g vlees, varkens-,
mager
- zout

Bereiding.

Snijd het vlees in blokjes.
Pel de uien.
Hak de uien fijn.
Pel de knoflook.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de boter.
Fruit de uien en knoflook.
Voeg het vlees, majoraan en paprikapoeder toe.
Schenk de bouillon er bij.
Laat alles in een gesloten pan 1 uur sudderen.
Was de tomaten.
Snijd de tomaten in stukjes.
Halveer de paprika's.
Verwijder de zaadjes en de zaadlijsten uit de paprika's.
Snijd de paprika's in reepjes.
Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in blokjes.
Voeg de tomaten, paprika's en aardappelen toe aan het vlees.
Voeg de bloem toe aan het vlees.
Roer de goulash even door elkaar.
Laat de goulash nog 20 min. sudderen.
Breng de goulash op smaak met peper en zout.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim.



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

Ingrediënten

Boerenkoolstamp:

500 g aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, rauw (- boter, klontje)
(- melk, scheut)
1 el mosterd
- peper
1 prei
1 ui
- zout

Rookworstschuim:

2 eidooiers
250 g melk
- peper
1 rookworst
250 g room
- zout

Bereiding.

Boerenkoolstamp:

Kook de boerenkool met de aardappelen gaar. Stamp de boerenkool en de aardappelen fijn tot stampot. Snipper de prei en de ui. Stof de prei en de ui gaar in een pannetje. Meng de stampot met de ui, prei en mosterd. Breng de boerenkoolstamp op smaak met zout en peper en evt. een beetje melk en een klontje boter.

Vleesjus:

Bak de botten ongeveer 45 min op 180°C in de oven. Doe de botten met alle andere ingrediënten in een passende pan. Laat de fond ongeveer 12 uur laten trekken. Zeef de fond door een theedoek. Laat de fond tot de juiste dikte inkoken.

Rookworstschuim:

Snijd de rookworst klein. Kook de rookworst in de room en melk. Cutter de inhoud daarna met de staafmixer. Zeef de inhoud door een fijne zeef. Voeg de eidooiers toe. Sla de inhoud met de staafmixer tot een mooi schuim.

Zeeduivel:

Ontdoe de zeeduivel van vel en graat (niet de middengraat van de vis). Verdeel de vis in mooie moten. Bak de vis om en om in olijfolie. Laat de zeeduivel vervolgens ongeveer 6 min. in de oven op 180°C garen. Bestrooi de vis eventueel met zachte knoflookcrème en broodkruim.

Tip:

Maak het bord naar eigen inzicht op en garneer het eventueel af met een snijboon en worteltjes.

Vleesjus:

250 g bouguet (prei, ui, wortel, knol)

1 kg kalfsbotten

3 tn knoflook

2 bl laurier

- peper

1 tk rozemarijn

1 tk tijm

30 g tomatenpuree

6 l water

- zout

Zeeduivel:

1 zeeduivelstaart

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Borrelhapje rookvlees.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Boursin.nl

Ingrediënten

100 g rookvlees
1 kp Boursin Cuisine
Knoflook & Fijne Kruiden

- prikkertjes

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe in elk plakje rookvlees met een lepel wat Boursin Cuisine.
Rol het plakje op en doe het prikkertje erin.

Broodje hamburger.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: C1000

Ingrediënten

4 hamburgers
4 Kaiserbroodjes, voor-
gebakken
- mayonaise
2 el olie, olijf-
½ bk rauwkostsalade
1 tomaat
- tomatenketchup

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1640
Energie kcal: 390
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 30 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak de Kaiserbroodjes af zoals aangegeven op de verpakking.
Verhit de olie.
Bak de hamburgers aan beide kanten bruin en gaar.
Snijd de broodjes open.
Verdeel de salade erover.
Spuut er mayonaise en ketchup naar smaak op.

Tip:

Lekker met Franse frietjes en een gemengde salade.

Broodje tartaar met bietensalade.



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

Ingrediënten

1 appel
8 plk bacon
1 pt bieten, rode (340 g)
4 bolletje, bruine
2 el boter, braad-
vloeibare
60 g kaas, gemalen, 30+
(zak a 150 g)
4 rundertartaartjes
1 krp sla, ijsberg-
50 ml sladressing

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 475
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 39 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de appel.
Verwijder het klokhuis met een appelboor.
Snijd de appel in 4 plakken.
Laat de rode biet uitlekken.
Houd 8 mooie plakjes apart.
Snijd de rest klein.
Verhit 1 el braadboter in een braadpan en bak de appelplakken.
Neem de appelplakken uit de pan.
Voeg de rest van de braadboter toe.
Bak de tartaartjes aan beide kanten ca. 3 min.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Bak de bacon in een droge koekenpan uit.
Snijd de ijsbergsla fijn en mengen met de sla met de kleingesneden rode biet en de dressing (bijv. blue cheese dressing).
Leg de laatste min. de appelplakken terug in pan leggen.
Leg op een appelplak een plakje rode biet, een plakje bacon, tartaartje, plak rode biet, plakje bacon en eindig met een pluk kaas.
Laat, met de deksel op pan, de kaas even smelten.
Snijd de broodjes open en leg het tartaartje op de onderkant van het broodje.
Dek het tartaartje af met bovenkant van het broodje en zet het eventueel vast met prikkers.
Serveer de bietensalade er bij.

Bruine bonensoep met shoarmavlees.



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

Ingrediënten

1 pt bonen, bruine (360 g)
½ l bouillon (van een blokje)
2 tn knoflook
1 el olie
¼ tl peper, cayenne-
10 tk peterselie
250 g shoarmavlees
100 g soepgroenten
400 g tomaten, vlees-
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Pel de knoflook.
Snijd de knoflook zeer fijn.
Was de tomaten.
Snijd de tomaten in kleine stukjes.
Verhit de olie in een braadpan.
Fruit de uien en het vlees ca. 3 min. in de olie.
Voeg de soepgroenten en het knoflook toe aan het vlees en bak ca. 1 min. mee.
Voeg de bruine bonen inclusief vocht, tomaten, bouillon en cayennepeper toe aan het vlees.
Laat alles nog 10 min. zachtjes laten koken.
Knip de peterselie fijn.
Roer de peterselie door de soep.

Bulgogi.



Menugang: Hapje
Keuken: Koreaanse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slink
Bron: Carta

Ingrediënten

800 g biefstuk
3 tn knoflook, uitgeperst
1 el olie, sesam-
1 tl peper, zwarte
125 ml saus, soja-
1 el sesamzaadjes,
geroosterd
1 el suiker
3 uitjes, lente-, in
ringetjes

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het vlees in hele dunne plakjes (dit gaat beter als het vlees iets bevroren is).

Mix alle ingrediënten in een kom en voeg het vlees toe.

Marineer alles minimaal 1 uur.

Warm een tafelgrill voor en leg het vlees er in kleine porties op.

Laat het vlees grillen totdat het gaar is.

Haal het vlees van de grill en leg er een andere portie op.

Tip:

Serveer het vlees met sla en sesambladeren.

Info:

De Koreanen nemen een blaadje sla, leggen het vlees erop, smeren er wat rode pepersaus of sojasaus op en vouwen het blad samen.

Vervolgens steek je het hele pakketje in je mond. Als extra kun je ook nog wat hele knoflookteentjes en shiitake paddenstoelen mee grillen die je vervolgens ook in het slablaadje rolt en opeet.

Carpaccio van rookvlees met champignons.



Menugang: Brunch-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

200 g champignons
100 g kaas,
Parmezaanse, zeer dun
gesneden (of oude kaas)
2 el kappertjes
2 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g rookvlees, licht
gezouten, iets dikker
gesneden
- toast
4 uitjes, bos-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt de bosuitjes (ook het groen) in smalle ringetjes.
Maak de champignons schoon.
Snijdt de champignons in heel dunne plakjes.
Verdeel het rookvlees over 4 grote borden.
Strooi de plakjes champignon, ui-ringetjes en kappertjes over het rookvlees.
Besprenkel het geheel met olijfolie.
Maal wat peper over het geheel.
Leg hier en daar een plakje kaas.
Serveer de carpaccio met wat toast.

Chopsuey I.



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

Ingrediënten

4 el bouillon, kippen-
1 ei
1 st gember, verse, fijngehakt
1 tn knoflook, uitgeperst
4 el olie
- peper, snufje
2 el sherry, droge
2 el sojasaus
2 el spekvet
1½ tl suiker
360 g taugé
1 el tomatenpuree
4 uien, in ringen
½ tl vé-tsin
120 g vlees (varken, kip, lam of rund)
1 tl zout

Bereiding.

Klop het ei.
Maak een kleine omelet met 2 el olie.
Snijdt het vlees in dunne reepjes.
Bak de reepjes vlees 2 min. op hoog vuur in 2 el olie.
Voeg de suiker, sojasaus, tomatensaus en de helft van de sherry toe aan het vlees.
Roerbak het geheel ½ min.
Voeg de kippenbouillon en peper toe aan het vlees.
Breng het mengsel aan de kook.
Roer het mengsel ½ min.
Haal de pan van het vuur.
Verhit het spekvet in een koekenpan.
Voeg de ui, knoflook en gember toe aan het spekvet.
Roerbak het ui-mengsel ½ min. op een hoog vuur.
Voeg de taugé toe aan het ui-mengsel en besprenkel met zout.
Roerbak de taugé 2 min. op hoog vuur.
Voeg het vlees met het braadvet toe aan de taugé.
Roer het vlees 1 min.
Voeg de vé-tsin en de rest van de sherry toe aan het vlees en roerbak ½ min.
Leg alles op een schotel.
Versier de schotel met de in reepjes gesneden omelet.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ei met rookvlees.



Menugang: Hapje,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Frank

Ingrediënten

2 eieren
8 pl rookvlees

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de 2 eieren gaar.
Snijd ze in de lengte in vieren.
Omwikkel ze met rookvlees.

Fantasie-vinken.



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

Ingrediënten

- aroma
5 augurkjes
½ bouillontablet, vlees-
of tomaten-
1 ei
300 g gehakt, half-om-
half
50 g havermout,
vlugkokende
1 tn knoflook, geperst
1 mp nootmuskaat
3 el olie
1 mp oregano of
marjolein
2 paprika's gele
1 paprika, groene
- peper
3 el peterselie,
fijngehakte
200 g spek, ontbijt-
300 g tomaten, gepelde

Bereiding.

Meng het gehakt in een kom met de havermout, het ei en zoveel koud water tot een smeug geheel ontstaat.

Snijd de zure uitjes en augurkjes in snippers en meng die met de peterselie door het gehakt.

Breng het gehakt op smaak met de nootmuskaat, aroma, peper en zout.

Verdeel het gehakt in 4 porties.

Vorm, met iets vochtige handen, van het gehakt afgeplatte korte rolletjes.

Wikkel een reepje spek over de lengte van het gehaktrolletje en wikkel daar de rest van de spek losjes omheen.

Knoop draadjes wit garen om de rolletjes.

Laat in de braadpan 2 el olie goed warm worden.

Bak hierin de rolletjes onder af en toe keren mooi van kleur.

Fruit op het laatst 1/3 van de uien en de knoflook even mee, tot de ui goudgeel van kleur is.

Schenk langs de wand langzaam 1 dl water in de pan, sluit die en draai de warmtebron laag

Was en droog de paprika's.

Snijd ze overlangs 2x door.

Neem de zaadlijsten met zaad weg, verwijder de steeltjes en snijd het vruchtvlees in niet te kleine stukken.

Neem de deksel van de vleespan, laat de inhoud even hard koken, zodat het water verdampt.

Voeg dan de rest van de olie toe en, als die warm is, de stukjes paprika.

Laat die even bakken en doe dan het bouillontablet en 2½ dl warm water in de pan.

Sluit de pan weer als het water kookt en temper de warmtebron.

Snijd de tomaten overlangs in stukken, verwijder de harde delen en desgewenst het zaad; snijd grote stukken wat kleiner en schep er de ½ van de oregano door.

Warm de stukken tomaat 3-5 min. in de vleespan mee op.

Knip het bindgaren om de rolletjes door en neem het garen weg.

Voeg aan de groenten naar smaak aroma, peper en zout toe.

Strooi de rest van de oregano op de spekrolletjes en serveer het gerecht direct na de bereiding.

Tip:

Serveer het gerecht bijv. met drooggekookte rijst, spaghetti of macaroni.

Ingrediënten (vervolg)

2 uien, middelgrote,
gesnipperde
3 uitjes, uit zuur
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Frankfurter worst-kaastosti.



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

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
4 pl kaas
- tomatenketchup òf
mosterd
4 worstjes, Frankfurter

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de worstjes uitlekken.
Besmeer de kaas met tomatenketchup òf
mosterd.
Rol elk worstje in een plak kaas.
Verdeel de rolletjes kaas over 2 sneetjes brood.
Leg de 2 overige sneetjes op de rolletjes kaas.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2
sneetjes bruinbrood.

Fricandel goreng - Indische gehaktballetjes met mie en boontjes.



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

Ingrediënten

4 beschuiten
3 el bieslook, fijngeknipt
½ zk Conimex Mix voor Nasi Goreng
1 fls Conimex
Sambalsaus Pangang
1 ei
500 g gehakt
6 el ketjap manis
1 zk mie, eier-olie
600 g sperziebonen
25 ml water, heet

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 860
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wel de mix 10 min. in 25 ml heet water.
Kook de sperziebonen in ruim kokend water.
Giet de sperziebonen af.
Meng de sperziebonen met 3 el ketjap.
Meng het gehakt met de gewelde mix.
Verkruimel de beschuiten boven het gehakt.
Voeg het ei toe aan het gehakt.
Voeg 3 el ketjap toe aan het gehakt.
Meng het gehakt goed door elkaar.
Vorm kleine balletjes van het gehakt.
Verhit een wok.
Doe een scheutje olie in de wok.
Wok de balletjes in ca. 10 min. rondom bruin en gaar.
Voeg de sambalsaus toe aan de gehaktballetjes.
Verwarm de sambalsaus kort mee.
Kook ondertussen de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Verdeel de warme mie, de bonen en de gehaktballetjes over 4 borden.
Bestrooi de borden met de bieslook.

Frikandelborrelhapje.



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

Ingrediënten

- bosuitjes
- champignons
4 frikandellen
100 g ontbijtspek

Bereidingstijd: 15-20 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de frikandellen elk in 5 stukjes.
Omwikkel de frikandellen met een plakje ontbijtspek.
Prik elk stukje frikandel met een champignon of een stukje bosui aan een cocktailprikker.
Rooster de spiesjes onder de hete grill, om en om, in ca. 10 min gaar.

Gebakken Vockingworst.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Elly Bos

Ingrediënten

- (bak)leverworst van
Vocking
- boter of margarine

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de (bak)leverworst in wat dikkere, lange plakken.

Verwarm een klontje boter in een koekenpan.
Bak de plakken (bak)leverworst aan beide zijden krokant .

Tip:

Serveer de worst op witte of bruine bolletjes.
Lekker met mosterd, mayonaise of
tomatenketchup.

Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang:
Bron: Ilse kookt

Ingrediënten

600 g aardappelen
1 bloemkool
80 g boter
2 eieren, gekookte
- olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, blad-,
gehakte
4 steaks
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de bloemkool in roosjes.
Blancheer ze kort in licht gezouten water.
Schil de aardappelen en kook ze beetgaar in licht gezouten water.
Laat de boter smelten.
Plet de gekookte eieren.
Meng het eierkruim en de gesmolten boter met de gehakte peterselie en de bloemkoolroosjes.
Kruid met peper en zout.
Verhit een grillpan.
Bestrijk de steaks met olijfolie en grill ze goudbruin en naar wens.
Kruid met peper en zout.
Serveer de steaks met de bloemkool en de gekookte aardappelen.

Tip:

Laat de hardgekookte eitjes even schrikken in koud. Zo pellen ze makkelijker en blijft de dooier mooi geel.

Gehakt met taugé.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Zeven laatste strohalmen

Ingrediënten

1 el boter
2 tl bouillonpoeder (of een -tablet, fijn-gemaakt)
300 g gehakt
2 el ketjap manis
2 tn knoflook
2 tl sambal (oelek)
300 g taugé
4 tomaten
2 uien

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een recept voor elke woensdag gehaktdag dat bij mij thuis na jaren nog niet stuk kan. Gemakkelijk met wat kant en klare bijgerechten van de toko zoals seroendeng, atjar tjampoer, emping of kroepoek uit te breiden tot een chique illusie van een Indonesisch rijsttafeltje.

Pel en snipper de uien.

Laat de uien 2 min. zachtjes bakken in de boter. Breng ondertussen een pannetje water aan de kook.

Dompel, een voor een, de tomaten tien tellen onder, ontvel ze en snijd ze in stukjes.

Pel de knoflook en pers ze boven de uien uit of voeg ze fijngesnipperd toe.

Voeg achtereenvolgens toe: bouillonpoeder, sambal, ketjap, gehakt en de stukjes tomaat.

Laat het geheel 5 min. stoven met het deksel schuin op de pan.

Was de taugé, voeg toe en warm mee.

De taugé moet wat knapperig blijven.

Tip:

Serveren met rijst, sambal en ketjap, een frisse salade of wat schijfjes komkommer en tomaat.

Gehaktballen met ham en kaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

50 g boter
400 g gehakt, half-om-half
60 g ham, fijngesneden
8 blk kaas, belegen (ca. 2 cm)
½ el mosterd
1½ el peterselie, fijngehakke
½ tl zout en peper

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Knead het gehakt, ham, peterselie, mosterd, zout en peper goed door elkaar.
Vorm 8 ballen van het gehakt.
Knead in elke bal een blokje belegen kaas.
Braad de gehaktballen in 10-15 min. in de boter gaar.

Tip:

Lekker met grove mosterd.

Gehaktballen met shoarmakruiden.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: ManInDeZorg.nl

Ingrediënten

50 g boter
500 g gehakt, lams- of half-om-half
1 tn knoflook, uitgeperst
¼ paprika, gele, in kleine blokjes
¼ paprika, rode, in kleine blokjes
1 el shoarmakruiden
1 uitje, gesnipperd
¾ tl zout en peper

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kneed de knoflook, shoarmakruiden, paprika, uisnippers, peper en zout goed door het gehakt. Vorm van het gehakt ballen. Braad de gehaktballen in 10-15 min. in de boter gaar.

Tip:

Lekker met knoflooksaus.

Gehaktballen met yoghurtsaus en Marokk. couscous.



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

Ingrediënten

1 pk couscous, Marokkaanse
1 ei
400 g gehakt, gemengd
1 tn knoflook
1 komkommer
2 el paneermeel
- peper
100 ml yoghurt, volle
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Knead het gehakt met het ei, paneermeel, 1 mp zout en peper goed door elkaar.
Draai 4 ballen gehakt.
Druk de ballen plat.
Verwarm de grillpan voor.
Bak de gehaktballen in 8-9 min. per kant bruin en gaar.
Snijd de komkommer in dunne plakjes.
Bestrooi de komkommer met peper en zout.
Roer de knoflook door de yoghurt.
Breng de yoghurt op smaak met peper en zout.
Bereid de couscous volgens de gebruiksaanwijzing.
Verdeel de couscous en de komkommer over de borden.
Doe de gehaktballen erbij.
Scheep de yoghurtsaus op de gehaktballen.

Gehaktbrood uit de braadzak.



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

Ingrediënten

- allesbinder
25 g boter
2 boterhammen, oude,
witte, zonder korstjes
1 dl bouillon, runder-
1 ei
2 eieren, hardgekookte
750 g gehakt, half-om-
half, gekruid
- ketjap
- ketchup
2 tn knoflook,
fijngesneden
1 el kruiden,
Provençalse,
gedroogde
2 kruidnagels
1 laurierblaadje
- paprikapoeder
5 tk peterselie,
fijngesneden
1 tk peterselie

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.
Week het brood in de bouillon.
Laat het brood uitlekken in een zeef zonder het
vocht eruit te drukken.
Fruit de uien en de knoflook in de hete boter
glazig.
Kneed het rauwe ei, de uien, de knoflook, het
geweepte brood, de peterselie, de Provençalse
kruiden en het paprikapoeder door het gehakt.
Leg het gehakt op een laag vershoudfolie.
Druk het gehakt met vochtig gemaakte handen
plat uit.
Leg de hardgekookte eieren op de gehakt.
Vouw het gehakt met behulp van het folie over
de eieren heen.
Strijk het gehakt glad.
Zorg dat er geen naad in de gehakt te zien is.
Neem het gehakt uit het folie.
Schuif het gehakt in de braadzak.
Steek het laurierblaadje met de kruidnagels op
de ui vast.
Leg de ingestoken ui, de wortel, tijm en
peterselie bij het gehaktbrood.
Sluit de braadzak volgens de
gebruiksaanwijzing.
Prik de bovenkant van de braadzak op 3
plaatsen met een speld in.
Leg de braadzak op het ovenrooster.
Schuif het rooster in het midden van de oven.
Braad het gehaktbrood in circa 50 min. bruin en
gaar.

Open de braadzak. (Pas op bij het openen; de
stoom is gloeiend heet).
Giet het braadvocht vanuit de braadzak in een
steelpannetje.
Roer er wat ketchup of ketjap door.
Bind het vocht met wat sauspoeder of
allesbinder.

Tips:

Lekker bij de warme maaltijd, maar ook koud
op brood met ketchup en augurkjes.
Met een mes zonder kartelrand snijdt u de
mooiste plakken.

1 tk tijm
- sauspoeder
2 uien, fijngesneden
1 ui
1 worteltje

Extra nodig:

1 braadzak

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gehaktbrood uit de oven.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

3 beschuiten
1 tl Cayennepoeder
2 eieren
700 g gehakt
½ tl kaneel
1 tn knoflook
2 el kruiden, Italiaanse
1 el olie, olijf-
10 plk ontbijtspek
2 tl paprikapoeder
½ bsje peterselie
1 tl sambal (evt.)
1 tl suiker
½ blkje tomatenblokjes
2 uien

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snipper de ui en knoflook.
Bak deze op een laag vuur in de olijfolie.
Bak tot de ui glazig is, voeg dan de Italiaanse kruiden, paprikapoeder, Cayenne poeder en kaneel toe.
Roer dit even kort door de ui en laat de specerijen warm worden.
Haal de pan van het vuur en laat de gekruide uitjes afkoelen op een bord.
Snij ondertussen de peterselie fijn en verkruimel de beschuitjes tot paneermeel.
Kneed het gehakt met de eieren en beschuitkruimels.
Voeg dan de uitjes, de peterselie, zout en peper toe aan het gehakt en meng het goed.
Maak van het gehakt een grote rol met de lengte van de vorm waar het in gaat.
Beleg de bovenkant van het gehakt met de plakjes spek.
Neem een schaalte en doe hier de tomatenblokjes in, voeg zout, peper, suiker en (evt.)sambal toe.
Roer het goed en giet het in de lege vorm.
Leg dan de gehaktrol in de vorm, zo dat de kant met het spek naar boven ligt.
Zet het gehaktbrood ongeveer 35 min. in de oven.

Gehaktbuideltje met filodeeg.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

20 g boter, gesmolten
3 vel deeg, filo-
150 g gehakt
1 tn knoflook
1 el kruiden, shoarma-
½ el olie
1 prei, kleine
50 g spek, ontbijt-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de prei schoon.
Snijd de prei in dunne ringetjes.
Pel het teentje.
Snipper de knoflook.
Snijd het spek in smalle reepjes.
Verhit de olie.
Bak het gehakt met de knoflook,
shoarmakruiden en spekjes rul en bruin.
Laat het mengsel afkoelen.
Laat intussen het filodeeg, afgedekt met
huishoudfolie en een theedoek, ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd het deeg in de lengte in drieën.
Snijd de repen deeg in 5 vierkantjes.
Leg steeds 3 vierkantjes schuin op elkaar.
Verdeel het gehaktmengsel over de vierkantjes.
Druk de buideltjes deeg dicht.
Bestrijk de buideltjes met boter.
Bak de buideltjes in de voorverwarmde oven in
± 15 min. bruin en gaar.

Gemarineerde biefstukpuntjes (airfryer).



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: AH.nl

Ingrediënten

140 g biefstukpuntjes
1 el olie, olijf-
1 tl sesamzaad
1½ el sojasaus

Bereidingstijd: 65 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Deze gemarineerde biefstukpuntjes zitten boordevol smaak en zijn makkelijk te maken. Zet ze ruim van te voren in de marinade, zodat de smaken goed kunnen in trekken.

Doe de biefstukpuntjes samen met de sojasaus en olijfolie in een kommetje en schep om zodat alles bedekt is met de marinade.

Laat de biefstuk min. 1 uur marineren, zodat de smaken er goed in trekken.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Doe de biefstukpuntjes met de marinade in een bakje dat in je airfryer past.

Bak de biefstukpuntjes in 6 min. gaar.

Schep ze halverwege een keer om.

Bestrooi ze net voor het serveren met wat sesamzaad.

Gestoofde saucijs in courgette met spaghetti.



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

Ingrediënten

2 tk basilicum (blaadjes)
1 courgette
25 g grana padano, geschaafde
2 tn knoflook
2 el pesto, rode
4 saucijzen, fijne
400 g spaghetti
2 blk tomaten, gepelde

grana padano = kaas

Bereidingstijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 606
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 83 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Snij de uiteinden van de courgette en maak met de kaasschaaf 4 lange linten van de courgette.

Omwikkel de saucijzen met de courgettelinten. Snijd de rest van de courgette in blokjes van 3-4 mm.

Pureer met de staafmixer de tomaten met de knoflook en pesto.

Voeg de courgetteblokjes en peper naar smaak toe.

Schenk de saus in de ovenschaal.

Leg de saucijzen in de saus en stoof ze in de voorverwarmde oven in 25 min. gaar.

Kook intussen de spaghetti in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Giet de spaghetti af en neem de saucijzen uit de schaal.

Meng de spaghetti met de tomatensaus en verdeel over 4 borden.

Leg er de saucijzen bij en bestrooi met de basilicumblaadjes en grana padano.

Hawaii met salami bammetje (airfryer).



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

Ingrediënten

2 sch ananas
2 boterhammen
2 plk kaas
2 plk salami

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
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.

Hutspot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kg aardappelen
75 g boter
- peper
500 g runderlappen
200 g spek, gerookt
500 g uien
- vleeskruiden
3 dl water
500 g wortel, winter-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd een ui fijn.
Snijd de rest van de uien in schijven.
Maak de winterwortel schoon.
Snijd de wortel in kleine blokjes.
Snijd de runderlappen in blokjes.
Kruid het vlees.
Bak het vlees aan alle kanten mooi bruin.
Voeg het water toe.
Voeg de fijngesneden ui toe.
Laat het geheel 1½ à 2 uur sudderen.
Meng de ui-ringen door het vleesmengsel.
Leg de wortelblokjes op het vleesmengsel.
Voeg wat zout toe.
Breng in een andere pan de aardappelen met zout aan de kook.
Bak het spek uit in een koekenpan.
Stamp de aardappelen als ze gaar zijn fijn.
Voeg de boter toe.
Voeg het vleesmengsel toe en meng het geheel goed door elkaar.
Meng de spek met het vet door de hutspot.

Indiaans brood met chorizo en salsa.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4-6
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Mexicaans

Ingrediënten

Voor het brood:

15 g bakpoeder
225 g bloem
10 g komijnzaadjes
- olie, plantaardig, om te frituren
15 g vet, bak-,
plantaardig
1 snf zout

Voor de chorizosaus:

2 aardappelen, rode
450 g chorizo
4 uitjes, lente-,
gesnipperd

Bereiding.

Zef het bloem, bakpoeder en zout in een kom.
Roer het bakvet en komijn door de bloem.
Voeg zoveel water toe aan de bloem dat er een zacht, kleverig deeg ontstaat.
Kneed het deeg.
Laat het deeg afgedekt 15-20 min. staan.
Verdeel het deeg in 8 stukken.
Rol van de stukken op een met bloem bestoven oppervlak cirkels van 13 cm. doorsnede.
Maak een kuiltje in het midden van iedere cirkel.
Laat het deeg afgedekt 30 min. rusten.
Kook de ongeschilde aardappelen.
Breng de chorizo in een afgedekte pan water aan de kook.
Zet het vuur laag.
Kook de chorizo in ca. 10 min. gaar.
Haal de chorizo uit het water.
Verwijder het vel van de chorizo.
Snijd de worst in stukken.
Zet de stukken worst apart.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen afkoelen.
Snijd de aardappelen in blokjes van 1 cm.
Doe de knoflook, koriander, oregano, peper, zout en mosterd in een keukenmachine.
Voeg het limoensap hieraan toe.
Roer de saus glad.
Giet, terwijl de machine nog draait, de olie bij de saus.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Verhit een laagje van 5-7 cm olie tot 190°C.
Frituur een deeggrondje 30 sec. in de olie.
Dompel het rondje onder met een metalen lepel.
Draai het rondje om met de metalen lepel.
Laat het deeggrondje uitlekken op keukenpapier, terwijl de rest wordt gefrituurd.
Roer de chorizo, lente-ui en aardappel door elkaar.
Maak het mengsel vochtig met wat salsa.
Leg de sla op de broodjes.
Scheep wat chorizosaus over de sla.
Scheep de salsa op de saus.
Leg een plak tomaat op de salsa.
Strooi wat kaas op de tomaat.

Tips:

Serveer de broodjes met avocado, tomaat en uiensalade.
Gebruik korianderzaadjes i.p.v. komijn.
Neem zoete aardappelen i.p.v. rode aardappelen.
Vervang de geitenkaas door blauwe schimmelkaas.

Ingrediënten (vervolg)**Voor de salsa:**

- kaas, geiten-,
verkruid
1 tn knoflook
25 g korianderblaadjes
2 limoenen, sap van
175 ml olie, plantaardige
5 g oregano, verse (of
majoraan)
½ peper, groene of rode,
zonder zaadjes
- peper, versgemalen
1 snf mosterdpoeder
- sla, krop-, reepjes
- tomaat
1 snf zout

Vorbereidingstijd: 50
min.

Bereidingstijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Indonesische gehaktballetjes (zoutloos).



Menugang: Bijgerecht,
snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ronald Giphart

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl citroengras of sereh
1 ei
500 g gehakt, half-om-half
1 tl gemberpoeder
½ tl kaneel
1 tl kerriepoeder
2 tl knoflookpoeder
1 tl komijn
1 tl korianderpoeder
1 tl kurkuma
3 el olie of boter
4 el paneermeel
1 tl paprikapoeder
1 sjalotje,
fijngesnipperd
1 tl suiker, palm-

Bereiding.

Verwarm 1 el olie in een koekenpan.
Doe alle kruiden en de suiker in de koekenpan.
Bak de kruiden even aan, roer goed door elkaar en haal de pan van het vuur.
Laat het kruidenmengsel afkoelen.
Doe het afgekoelde mengsel bij het gehakt.
Doe het gesnipperde uitje, het ei en de paneermeel bij het gehakt.
Knead alle ingrediënten goed door het gehakt.
Vorm er balletjes van ter grootte van een pingpongbal.
Verhit de olie of boter in een koekenpan en bak de gehaktballetjes in ca. 15 min. bruin en gaar.

Tip:

Zowel warm als koud te gebruiken.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Italiaanse salami-mozzarellatosti met tomatenketchup.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Jumbo

Ingrediënten

10 g basilicum
8 bolletjes, witte, zachte
75 g kaas, Parmezaanse
2 bol mozzarella (à 125
g)
1 el olie, olijf-
1 snf peper
100 g salami
4 el tomatenketchup
- tomatenketchup (om
te dippen)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 609
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 52 g
Suiker: 11 g
Natrium: 1100 mg
Vet: 29 g
Verzadigd vet: 15 g
Vezels: 2 g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de broodjes open en besmeer de bovenste helften met de tomatenketchup. Beleg de onderste helften van de broodjes met de salami en mozzarella. Bestrooi de mozzarella met de basilicum, Parmezaanse kaas en peper naar smaak. Leg er de bovenste helften van de broodjes op en druk licht aan. Bestrijk de broodjes dun met olijfolie, snijd ze doormidden en bak ze in het tosti-ijzer of de contactgrill goudbruin. Leg de tosti's op 4 borden en serveer met extra tomatenketchup.

Jachtsotel.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen, geschild
(- aroma, natriumarm (eventueel))
2 beschuiten
4 el boter
- kruidnagelpoeder
- laurierblaadje
100 ml melk
- nootmuskaat
- peper
2 uien, kleine
140 g vleesresten, gare

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de aardappelen gaar.
Maak van de aardappelen melk en 1 el boter een luchtige puree
Breng de puree op smaak met peper en nootmuskaat.
Fruit de fijngesneden ui in de hete boter.
Voeg het in stukjes gesneden vlees, eventueel een paar druppels natriumarme aroma, peper, kruidnagel en het laurierblad toe aan de ui.
Stoof de uien en het vlees ca. 20 min..
Doe het mengsel in een ingevet ovenschaaltje.
Scheep de puree over het vleesmengsel.
Bestrooi de puree met de verkruimelde beschuit.
Verdeel een paar klontjes boter over het gerecht.
Zet de schaaltes 10 min. in het midden van de voorverwarmde oven.

Japanse biefstukwraps.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Japanse

Personen: 4

Sterren: **

Snel / Slang

Bron: Vrouw.nl

Ingrediënten

400 g biefstuk
1 komkommer
- peper, versgemalen
2 el sesamzaadjes
½ fl teriyakisaus
3 uien, bos-
8 wraps (300 g)
- zout

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 400

Eiwit: 34 g

Koolhydraten: 45 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 3 g

Onverzadigd: - g

Vezels: 2 g

Zout: - g

Bereiding.

Verhit een grillpan.

Rooster in een droge koekenpan de sesamzaadjes tot ze springen.

Laat de zaadjes afkoelen op een bord.

Wrijf de biefstuk in met versgemalen peper en zout.

Grill de biefstuk aan beide zijden 2-3 min.

Hou het vlees warm in aluminiumfolie.

Snij de komkommer in stukken van 7 cm.

Verwijder de zaadlijsten uit de komkommer.

Snij de stukken komkommer in luciferdunne reepjes.

Doe hetzelfde met de bosui.

Verwarm de teriyakisaus.

Snij de biefstuk in dunne plakken.

Verwarm de wraps volgens de verpakking.

Serveer de wraps, komkommer, bosui, saus en biefstuk op aparte bordjes of schaaltes.

Leg op elke wrap wat komkommer, bosui en reepjes biefstuk.

Verdeel er wat saus en sesamzaad over.

Vouw de wrap dicht.

Tip:

Geef er een frisse rauwkostsalade bij van wortel, wat geraspte gember, rijstazijn en sesamolie.

Kapsalon Christa.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Christa van der Linde

Ingrediënten

1 zk andijvie, fijn gesneden
- frietjes
- gembersiroop
- kaas, geraspte
- knoflooksaus
- paprika's (3 kleuren)
1 pk shoarma

Bereidingstijd: 15 min.
Vriestijd: 6 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: 386
Energie kcal: 92
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel een handjevol andijvie over de borden.
Giet een scheutje gembersiroop over de andijvie.

Snijd de paprika's in dunne reepjes.

Bak ondertussen de shoarma.

Bak ondertussen de frietjes.

Meng de shoarma en de frietjes door elkaar.

Verdeel het mengsel over de borden op de andijvie.

Doe wat gekleurde reepjes paprika over de shoarma.

Doe vervolgens wat geraspte kaas over de borden.

Serveer de borden met knoflooksaus.

Tip.

Vervang de shoarma eens door kebab, döner, gyros, kip of falafel.

Vervang de frietjes eens door gebakken aardappeltjes of gebakken aardappelschijfjes.

Kleine saucijzenbroodjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

Voor het deeg:

100 g bloem
75 g boter
½ dl water
2 g zout

òf:

5 pl bladerdeeg,
diepvries-

Voor de vulling:

½ ei
125 g gehakt
- nootmuskaat
- peper
- zout

Bereiding.

Zeef de bloem.

Verdeel de koude harde boter met 2 messen in kleine stukjes, ter grootte van bruine bonen. Doe ¾ deel van de gezeefde bloem, boter en zout in een kom (houd ¼ deel van de bloem achter om later bij het rollen te gebruiken). Kneed de inhoud van de kom tot een kruimelige massa is verkregen.

Voeg het ijskoude water toe aan de kruimelige massa.

Kneed de kruimige massa tot een samenhangend, iets vochtig deeg is verkregen. Bestuif het deeg met bloem.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak, onder nu en dan keren en bestuiven, luchtig uit tot een dunne rechthoekige elastische lap deeg is verkregen.

Vouw de lap in drieën.

Draai de lap een kwart slag.

Rol de lap opnieuw gelijkmatig uit.

Herhaal deze handeling nog tweemaal (een zgn. toer geven).

Laat het deeg afgedekt op een koude plaats minstens ½ uur rusten.

Geef het deeg na het rusten weer een toer (uitrollen, draaien, driemaal).

Laat het deeg nogmaals ½ uur rusten.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Rol het deeg uit tot een lap van ± 8 x ± 50 cm.

Meng het gehakt met peper, zout en nootmuskaat en maak er een rol van ± 50 cm lengte van.

Leg de gehaktrol op het deeg.

Maak de lap deeg aan één van de lange zijden nat en sla hem dubbel.

Druk de randen stevig op elkaar.

Snijd de rol in stukjes van ± 4 cm lengte.

Leg de stukjes op een natgemaakt bakblik en bestrijk ze met losgeklopt ei.

Schuif het bakblik iets onder het midden in een hete oven (± 220°C).

Laat de saucijzenbroodjes in ± 30 min. gaar en lichtbruin worden.

Serveer de broodjes warm op een verwarmde schaal, die met een servetje is bedekt.

Tip:

Verwerk het diepvriesbladerdeeg direct na het ontdooien.

Leg bij het gebruik van diepvriesbladerdeeg op ieder deegplakje 10 cm van de gehaktrol, sla de plakjes dubbel en halveer de broodjes daarna.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Knakworstvarianties.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Podium

Ingrediënten

150 g bacon,
dikgesneden
150 g kaas, jong
belegen
2 blk knakworsten,
grote
- tomatenketchup

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Omwikkel de knakworsten met ontbijtspek en steek dat met cocktailprikkers vast. Geef, met een goed scherp mes, een ferme inkeping in de knakworsten en steek er een reep kaas in. Bestrijk de knakworst met tomatenketchup. Leg de knakworsten op de barbecue.

Tip:

Lekker met geroosterd brood en een koel glas bier.

Knoflookstokbrood met salami.



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

Ingrediënten

1 baquette, afbak-
100 g roomkaas met
knoflook & kruiden
8 pl salami

Bereidingstijd: 18 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 294
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 28 g
Suiker: - g
Natrium: 620 mg
Vet: 16 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de baguette in plakjes maar snijd de onderkant niet helemaal door.
Vul de insnedes met roomkaas en de halve plakjes salami.
Bak de baguette volgens de aanwijzingen op de verpakking goudbruin en knapperig.

Koreans gehakt met paksoi.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Deen

Ingrediënten

500 g gehakt, half-om-half
4 cm gember, verse, geschild en geraspt
2 tn knoflook, geperst
2 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
1 str paksoi, in stukken
1 paprika, rode, in reepjes
1 peper, rode, in ringetjes
300 g rijst, basmati-
75 ml sojasaus
2 el suiker, riet-
2 uien, gesnipperd

Bereiding.

Kook de rijst.

Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan en fruit hierin de ui, knoflook en gember circa 2 min.

Voeg het gehakt toe en bak het rul.

Giet het overtollig vocht af en voeg 50 ml sojasaus en de suiker toe.

Bak het gehakt nog circa 5 min. tot het een beetje krokant is.

Verhit intussen de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan.

Voeg de paksoi en paprika toe en roerbak circa 5 min.

Voeg de sesamolie en de rest van de sojasaus toe en breng op smaak met zout en peper.

Serveer de rijst met het gehakt en de knapperige groenten.

Bestrooi naar smaak met de rode peper.

Vorb. tijd: - min.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 715

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 70 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 32 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 10 g

Vezels: 5 g

Groente: 160 g

Zout: 3,3 g

Köttbullar – Zweedse gehaktballetjes.



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

Ingrediënten

1 aardappel, gekookte,
grote, fijn geprakt
3 el boter
1 ei
500 g gehakt, half-om-
half
1 snf nootmuskaat
2 el olie
60 g paneermeel
- peper 1 el peterselie,
gehakt
1 ui, ragfijn gehakt
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt in een kleine braadpan 1 el boter.
Bak hierin de uien tot ze glazig zijn, maar niet
bruin.

Doe in een grote kom de uien, aardappel,
paneermeel, gehakt, ei, peterselie,
nootmuskaat, peper en zout.

Kneed deze massa zorgvuldig door elkaar.

totdat alle ingrediënten goed zijn vermengd.

Rol met natte handen kleine balletjes van ca. 3
cm.

Smelt 2 el boter met de olie in een pan.

Braad hierin de balletjes op een halfhoog vuur.

Schud de pan zodat de balletjes rollen en aan
alle kanten bruin worden.

In ca. 10 min. zijn de balletjes gaar.

Macaroni rookworstsalade.



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

Ingrediënten

2 el azijn
250 g macaroni
1 tl mosterd
1 paprika, groene
- peper
1 prei
1 rookworst (ca.250 g)
1½ dl room, zure
2 tomaten, ontvelde
1 ui
- zout

Bereiding.

Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat dan de macaroni uitlekken en afkoelen. Snijd de rookworst in blokjes. Maak de ui schoon en snipper deze. Maak de prei schoon en snijd deze in dunne ringen. Maak de paprika schoon en snijd deze in kleine reepjes. Ontvel de tomaten en snijd deze in stukjes. Doe de zure room in een kom en meng er de azijn en mosterd door. Doe de macaroni in een schaal. Meng er de rookworst, ui, prei, paprika en tomaten door. Schep dan de zure roomsaus door de salade. Laat de salade een half uur op een koele plaats staan.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Merguez – pittige worstjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

2 el oregano, gedroogde
20 worstjes, Merguez-

Bereiding.

Prik de merguez met een vork regelmatig in en bestrooi ze met de oregano.

Laat de merguez zo min. 1 uur rusten.

Steek de merguez aan spiesen.

Rooster de spiesen ca. 15 min. op de barbecue.

Tip:

Gebruik ook eens saucijsjes of verse worst.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Meatloaf - gehaktbrood.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 10
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Julius Jaspers

Ingrediënten

1 ei
2 kg gehakt, half-om-half
500 ml Heinz tomatenketchup
1 tn knoflook
- peper
2 el saus, chili- (geen tabasco)
200 g suiker, bruine
1 ui, gesnipperd
100 ml water
- zout

Bereiding.

Meng het gehakt in een ruime kom met de gesnipperde ui, het rauwe ei, de uitgeperste knoflook en zout en peper.

Vul een braadslee met dit mengsel en zorg dat je een soort platte koek krijgt door alle hoekjes goed aan te drukken (alleen zo verspreidt de saus zich goed over het gehakt).

Maak in dezelfde kom de saus door de ketchup, de bruine suiker, de chilisaus en het water goed met elkaar te vermengen en giet dit over het vlees.

Zet de meatloaf 30 min. in de oven op 200°C als je haar de volgende dag gaat opwarmen, 40 min. als je haar direct gaat opeten.

Eet je de meatloaf de volgende dag?

Warm dan 25 min. in een voorverwarmde oven op 200°C.

Tip:

Serveer de meatloaf met gratin dauphinois of rijst en een groene salade.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Mini-gehaktbroodjes in biersaus.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Recepten uit
Limburg

Ingrediënten

200 ml bier, donker
Trappistenbier (type
Westmalle)
- boter
12 pl brood, wit
100 ml fond, runder-
500 g gehakt, gemengd
1 ei
2 kl maïszetmeel
- melk
- olie, zonnebloem-
½ kl paprikapoeder
- peper
1 kl tomatenpuree
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 80°C.
Pel en snipper 1 sjalot en de knoflook.
Stoof deze glazig in een beetje boter.
Week het brood in een bodempje melk en knijp goed uit.
Doe samen met het gehakt, de gestoofde sjalotmix en het ei in een mengkom en meng goed tot een smeug geheel.
Breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder.
Vorm er 12 mini-gehaktbroodjes van en omwikkel elk broodje met een plakje ontbijtspek.
Verhit boter in een pan en bak de gehaktbroodjes rondom goudbruin.
Leg ze in een ovenschaal en hou ze warm in een voorverwarmde oven op 80°C.
Pel en snij de overige sjalotten in ringen.
Stoof ze glazig in het resterende bakvocht, schep er de tomatenpuree door en blus met het bier.
Laat de alcohol verdampen en voeg de fond toe.
Laat 10 min. op een hoog vuur inkoken.
Voeg eventueel nog maïszetmeel, opgelost in een bodempje water, toe om de saus in te dikken.
Neem de gehaktbroodjes uit de oven en serveer ze met de biersaus, bestrooi met peterselie.

Morcilla con Manzana – bloedworst met appel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 1
Sterren: ****
Snel /-Slaak
Bron: -

Ingrediënten

1 appel
1 dl cider
100 g morcilla
(bloedworst)
- olie, om in te bakken

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de appel in dunne partjes.
Zet een pan op het vuur.
Bak de appeltjes aan in de olie tot ze mooi goudbruin zijn.
Blus de appeltjes af met de cider.
Laat het geheel even koken.
Voeg tot slot de bloedworst toe.
Serveer in een cazuela.



Cazuela

Ovenschotel met spruitjes, rode ui, kaas en slavinken.



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

Ingrediënten

700 g aardappelen, stampot-
1 kg groentemix (spruitjes/rode ui)
75 g kaas, oude, plakken
6 el olie
4 slavinken
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen in ± 20 min. gaar in gezouten water.
Verwarm de ovengrill voor op de hoogste stand.
Bak de slavinken in de helft van de olie volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en gaar.
Wok gelijktijdig de groentemix in de rest van de olie al roerend 3 min.
Giet de aardappelen af en stamp ze grof.
Leg de aardappelen in de ovenschaal en verdeel de gebakken groente erover.
Leg de plakken kaas erover en laat onder de hete grill in 3-5 min. gratineren.
Leg de slavinken erop en serveer direct.

Paddenstoelenragout met schnitzelreepjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Wereldkeuken
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande 2000-1

Ingrediënten

20 g boter of margarine
1 bk paddenstoelenmelange (200 g)
- peper, versgemalen
75 g rijst, meergranen
1 schnitzel, kalfs- (ca. 100 g)
½ zk Stroganoffsaus (280 ml)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst met zout volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de schnitzel in dunne reepjes.
Veeg de paddenstoelen schoon met keukenpapier
Snijd de paddenstoelen klein.
Bestrooi de paddenstoelen met zout en peper.
Verhit de boter in een braadpan.
Bak de reepjes vlees in ca. 2 min. bruin.
Voeg de paddenstoelen toe aan het vlees.
Laat de paddenstoelen ca. 3 min. meebakken
Roer de Stroganoff-saus door het mengsel.
Laat het mengsel, al roerend goed doorwarmen.
Serveer de rijst bij het vlees.

Paksoi met citroensaus en ketjapvlees.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Conimex

Ingrediënten

1 citroen
3 el ketjap manis
250 g mie, eier-
1 pk mix voor
Chinese Zoetzuur
(Conimex)
- olie, wok-
2 strk paksoi
1/2 peper, rode
400 g vleesreepjes

Bereiding.

Roer de inhoud van het zakje marinademix (uit het pakje) met 1 el olie glad.
Voeg vleesreepjes toe.
Kook mie volgens aanwijzing op verpakking.
Maak de paksoi schoon en snijd ze in brede repen.
Rasp de citroenschil en pers de citroen uit.
Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd de peper in dunne ringetjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de peperringetjes 1 min.
Wok de paksoi 1 min. mee.
Voeg 350 ml water en de sausmix (uit het pakje) toe.
Laat een paar min. pruttelen.
Voeg naar smaak citroensap toe.
Bestrooi met citroenrasp.
Verhit een koekenpan, voeg een scheutje olie toe en bak de vleesreepjes ca. 1 min.
Voeg de ketjap toe en warm goed door.
Schep de mie, het vlees en de paksoi op 4 borden.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2696
Energie kcal: 642
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Pangsit goreng I – kleine vleesballetjes in een deegvelletje.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 80
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: John Ancona

Ingrediënten

1 ei
500 g gehakt (half-om-half)
1 tl knoflookpoeder
20 loempiavellen (diepvries)
5 dl olie, sla- (om te frituren)
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng het gehakt goed met de knoflookpoeder en zout en peper naar smaak.
Maak hiervan ongeveer 80 balletjes, kleiner dan soepballen.
Haal de loempiavellen los en snijd ze in vieren. Kluts het eitje.
Leg op elk vel in het midden een gehaktballetje, maak de balletjes niet te groot anders sluit het velletje niet meer en/of scheurt het open.
Smeer de randen in met wat ei en vouw elk velletje tot een driehoek.
Smeer een punt van de driehoek in met wat ei en plak de tegenovergestelde punt erop, zodat er een soort bootje ontstaat.
Laat in een wadjan of frituurpan de slaolie goed heet worden en frituur de pangsits hierin goudbruin.
Laat ze uitlekken.
Dien de pangsits warm op met pangsit-saus.

Tips:

Deze pangsits kunnen ongebakken worden ingevroren.

Paprikasoep met worst.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen,
kruimelige
500 ml bouillon,
groente-
1 el olie, olijf-
1 pt paprika's, rode,
gegrilde
- peper
2 el peterselie, verse
400 g tomatenblokjes
1 ui
2 worsten, verse
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine partjes.
Zet water op voor de groentebouillon.
Voeg een bouillonblokje toe aan het water.
Voeg de aardappelpartjes toe aan het water.
Laat de aardappelen 10 min. koken op een laag
vuur.
Snijd de worst in dikke plakken.
Bak de plakken worst in een hapjespan.
Haal de worst uit de pan.
Snipper de ui.
Fruit de ui in het bakvet van de worst.
Snijd de stukken paprika klein.
Voeg de paprika en de tomatenblokjes bij de ui.
Verwarm het geheel ongeveer 5 min.
Schep de groenten bij de bouillon.
Verwarm de soep nog even.
Brend de soep op smaak met peper en zout.
Verdeel de soep over 4 grote soepkommen of
diepe borden.
Verdeel de worst over de 4 porties soep.
Verdeel de peterselie over de porties soep.

Tip:

Lekker met versgebakken brood en een glas
bobbier.

Bereidingstijd: 30 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pastechi karni - gehaktpasteitjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Antiliaanse
Stuks: 20-25
Sterren: ***
Snel / Slangk
Bron: Antilliaans-Eten.nl

Ingrediënten

Voor de vulling:

500 g gehakt
1 el margarine
1 paprika, groene,
kleine, fijngehakt
- peper, zwarte, naar
smaak
½ peper, madame
Jeanette, fijngehakt
2 el rozijnen
1 selderijstengel,
fijngehakt
- sojasaus
1 ui, middelgrote,
fijngehakt

Voor het deeg:

1 zk bakpoeder
500 g bloem, tarwe-
1 ei, geklutst
2 el olie
2 el suiker
200 ml water
1 tl zout

- frituurvet (om in te
bakken)

Bereiding.

Maak de traditionele pastechi in twee delen: eerst de vulling en daarna het deeg. Frituur tenslotte de gevulde pasteitjes totdat ze goudkleurig en gaar zijn.

Smelt de boter in een grote koekenpan en voeg daarna alle ingrediënten met uitzondering van het vlees, toe.

Roer nu goed en regelmatig tot de ui en selderij zacht gebakken zijn.

Voeg daarna het vlees toe en bak het totdat het gaar is en het geheel goed gemengd is.

Doe alle ingrediënten, behalve het water, in een kom en meng alles goed met een lepel.

Voeg dan beetje bij beetje het water toe om een mooi deeg te krijgen (eventueel kun je iets meer toevoegen).

Kneed het deeg daarna ongeveer 5 min., totdat het soepel is.

Rol het deeg dan uit tot het ongeveer 3 mm dik is.

Steek daarna met een groot glas of kleine kom rondjes uit het deeg en vul die met een volle theelepel van de vulling.

Bestrijk dan de randjes van de cirkel met wat water en vouw het deeg dubbel.

Druk de randjes daarna goed aan met een vork. Frituur de pastechi dan in olie van ongeveer 175°C totdat ze goudkleurig zijn.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

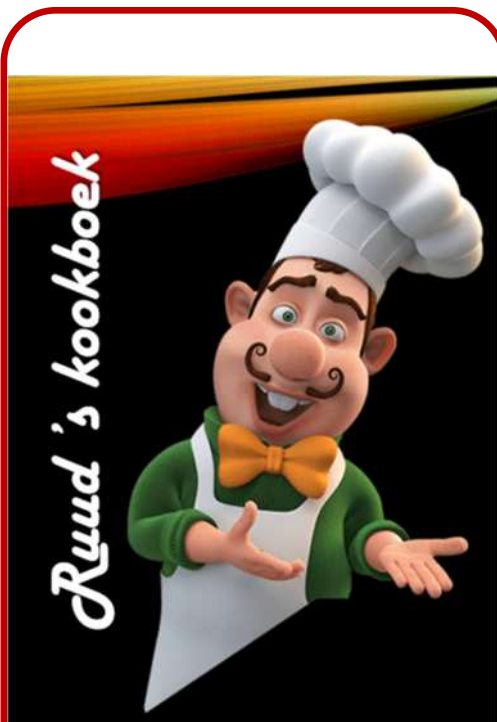
Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Pikante tartaar.



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

Ingrediënten

1 el ansjovispuree (uit een tube)
50 g augurken, zure, kleingesneden
400 g biefstuk, gemalen
- boter
4-6 el citroensap
50 g kaas, Parmezaanse (aan een stukje)
2 el kappertjes
2 tn knoflook, uitgeperst
3 el olie
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijngehakte
- toast
- Worchestershiresaus
- zout

Bereiding.

Vermeng in een kom de augurk, knoflook, peterselie, kappertjes, ansjovispuree, olie en 4 el citroensap.
Prak met een vork de koude, gemalen biefstuk door dit mengsel.
Breng de tartaar op smaak met wat zout, peper, Worchestershiresaus en nog wat citroensap.
Verdeel het vleesmengsel over 4 bordjes.
Schaaf er flinters Parmezaanse kaas over.
Serveer er toast en boter bij.

Pistolets met rookvlees en notenkaas.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Eugenie Lasschuit

Ingrediënten

2 el boter of margarine
125 g fromage aux noix
1 el gember, bak-,
gesneden
4 bld lollo biondo
4 pistolets, bruine
100 g rookvlees, runder-
, plakjes
6 walnoten, halve

Bereiding.

Was de sla.
Sla de sla droog.
Dep de sla voorzichtig droog met keukenpapier.
Halveer de pistolets overdwars.
Besmeer de pistolets dun met boter.
Beleg de onderste helften van pistolets elk met
1 blaadje sla.
Verdeel de gember over de sla.
Verdeel de plakjes rookvlees over de gember.
Snijdt de roomkaas in plakjes.
Verdeel de roomkaas over het rookvlees.
Hak de walnoten grof.
Strooi de walnoten over de roomkaas.
Leg de bovenste helften van pistolets schuin
erop.

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 31 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pitatosti met chorizo en courgette.



**Menugang: Tussen-
doortje**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1 broodje, pita-
3 pl chorizo
3 pl courgette, dunne
2 el ketchup, tomaten-
- ui, bos-, in ringetjes

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

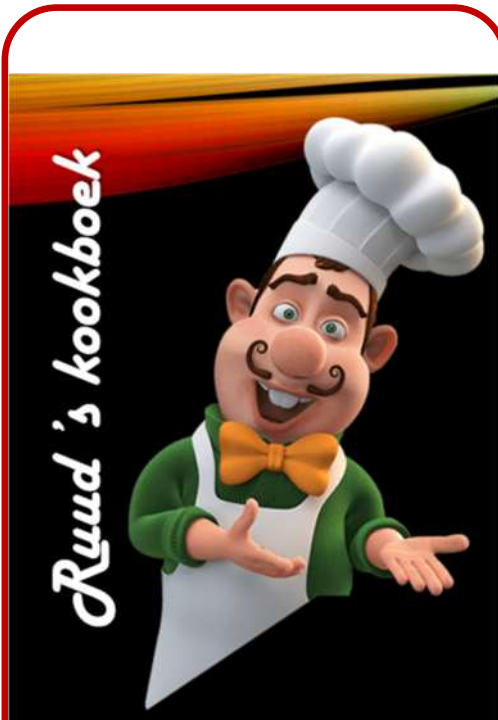
Snij het pitabroodje open en besmeer de snijvlakken dun met tomatenketchup.

Beleg de onderste helft met chorizo en courgette.

Strooi er wat ringetjes bosui over en leg de bovenkant van het broodje met de besmeerde kant naar beneden erop.

Rooster de pitatosti in een contactgrill, tosti-apparaat of broodrooster goudbruin en knapperig.

Pittige boerenkoolschotel met rookworst.



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

Ingrediënten

2 el *Bertolli pesto rossa*
500 g boerenkool
4 el boter, vloeibaar
700 g minikrieltjes, voorgekookt
1 paprika, rode
500 g rookworst
125 g spekreepjes
2 uien, zoete
100 ml water

Bereiding.

Pel de uien.
Snipper de uien grof.
Verhit 2 el vloeibare boter in een braadpan.
Bak de spekreepjes zachtjes uit.
Scheep het spek op een bordje.
Bak de ui, paprika en boerenkool al omscheppend 2-3 min.
Scheep de pesto rosso erdoor.
Voeg het water toe.
Smoor de boerenkool afgedekt in 10 min. zachtjes gaar.
Verhit 2 el vloeibare boter in een koekenpan.
Bak de minikrieltjes knapperig bruin.
Snijd de rookworst schuin in plakken.
Leg ze op een bakplaat.
Rooster de worst onder een hete grill in 4-6 min. knapperig bruin.
Keer de plakken halverwege.
Scheep de spekjes door de boerenkool.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Verdeel de boerenkool met de gebakken krieltjes en de plakken rookworst over 4 borden.

Tips:

Lekker met mosterd.
Vervang de spekreepjes door salamireepjes.

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 765
Eiwit: - g
Koolhydraten: 47 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 49 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Romige kerriekool met gehakt cordon bleu.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: C1000

Ingrediënten

4 el boter, vloeibaar
4 gehakt cordon blues
2 el kerriepoeder
500 g kool, witte (panklaar)
30 g rozijnen
1½ dl rundvleesbouillon (tablet)
1 bk sour cream
2 uien
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Verhit 1 el vloeibare boter en fruit de ui al omscheppend ca. 3 min..
Voeg de kerriepoeder, de kool, de rozijnen en zout naar smaak toe.
Bak alles 2 min. op een halfhoog vuur.
Schenk er 1 dl water bij.
Stoof de kool op een laag vuur in ± 15 min. gaar.
Verhit de rest van de boter.
Bak de cordon bleus aan beide kanten bruin en gaar.
Roer de helft van de sour cream door de kool.
Roer de andere helft van de sour cream met de bouillon door het bakvet van het vlees.
Breng het mengsel aan de kook.
Roer de aanbaksels los.
Serveer het vlees met de kool.

Tip:

Lekker met aardappelpuree met fijngehakte koriander.

Wijntip:

Vina Montesa, Chardonnay, droge witte, Spanje.

Bereidingstijd: 30 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 2165
Energie kcal: 515
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 23 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Salade van andijvie, druiven en biefstuk.



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

Ingrediënten

50 g amandelen,
geroosterde, gehakte 1
zk andijvie.
voorgesneden
200 g biefstukreepjes
4 el cranberries,
gedroogde
4 trs druiven
- olie, olijf-
½ peper, rode, in dunne
reepjes

Voor de dressing:

2 el azijn, balsamico-
1 tl honing
1 tl mosterd
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
- zout en versgemalen

Bereiding.

Was de druiven, pluk en halveer ze.
Meng de ingrediënten voor de dressing met elkaar en maak op smaak met zout en peper.
Verhit olijfolie in een koekenpan en bak hierin de biefstukreepjes kort aan.
Bestrooi de reepjes met zout en peper.
Verdeel de andijvie en druiven over de borden.
Schep de dressing erover en garneer met de biefstukreepjes, rode peper, gedroogde cranberries en amandelen.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Salami, banaan en kaastosti.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

1 banaan, in plakjes gesneden
4 sn brood, wit-
- cayennepeper
2 pl kaas
2-4 pl salami

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de plakjes salami, de banaan en de kaas over 2 sneetjes brood.
Strooi wat cayennepeper over de kaas.
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.

Salami-kaasmuffins.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el bieslook, verse,
fijngesneden
75 g cashewnoten,
ongezouten, fijngesneden
1 ei
75 g kaas, belegen-, grof
geraspt
1½ dl melk
1 pk mix voor hartige
muffins (Honig)
1 dl olie, olijf-
50 g salami, grof gesneden

Bereidingstijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 286
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 23 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
Onverzadigd: 14 g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 175°C.
Zet de muffinvormpjes op een bakblik.
Roer de kaas met de cashewnoten door elkaar.
Meng de bakmix met het ei, melk en olie in een kom tot een egaal beslag.
Scheep de salami door de bakmix.
Scheep 100 g van het kaasnotenmengsel door de bakmix.
Scheep de bieslook door de bakmix.
Verdeel het mengsel met behulp van twee eetlepels over de muffinvormpjes.
Strooi de rest van het kaasmengsel over de muffins.
Bak de muffins in de voorverwarmde oven in ongeveer 20 min. goudbruin en gaar.
Laat de muffins afkoelen tot lauwwarm of eet ze koud.

Sateh kambing – saté van geitenvlees.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

500 g geitenvlees, mals
1 tl gemberpoeder
4 tn knoflook
4 el olie
1 tl peper, versgemalen

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Knijp de knoflook uit in de olie.
Voeg het gemberpoeder en peper toe aan de olie.
Roer de marinade goed door elkaar.
Snijdt het geitenvlees in niet te kleine dobbelstenen.
Leg het vlees in de marinade.
Scheep het vlees goed om.
Laat het vlees ca. 1 uur marineren.
Rijg het vlees aan stokjes.
Rooster de vleesstokjes.
Bestrijk het vlees tijdens het roosteren een paar keer met de marinade.

Tip:

Serveer de saté met ketjapsaus.

Saucijzenbroodletter.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
~~Snel / Slank~~
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

10 pl bladerdeeg
- bloem
2 eieren
250 g gehakt, kalfs-of
varkens-, mager
250 g gehakt, runder-
¾ tl kerriepoeder, mild
- margarine
1 mp nootmuskaat
6 el paneermeel
½ tl paprikapoeder, mild
- peper, zwarte,
versgemalen
1 tl tijm, gedroogde
2 el worcestersaus
- zout, naar smaak

Bereiding.

Vermeng het gehakt met de specerijen, de worcestersaus, 1 ei, het paneermeel, flink wat peper en wat zout.

Bak even een proefhamburgertje in een pan om te bepalen of er nog extra zout en/of peper toegevoegd moet worden (het gehakt mag niet te flauw zijn, aangezien het deeg niet veel smaak heeft).

Vorm een lange rol van het gehakt.

Rol het bladerdeeg op een licht bebloemde ondergrond uit tot een lap van zo'n 10 cm. breedte. (hij moet iets langer zijn dan de gehaktrol).

Snij de randen met een deegradertje even bij. Leg de gehaktrol op het deeg.

Bestrijk één lange zijde en beide korte zijden van het deeg met een beetje losgeklopt ei.

Vouw het deeg over het gehakt heen, rol de staaf een halve slag en plak het geheel dicht met behulp van het ei.

Doe hetzelfde met de uiteinden.

Leg de worst op het werkvlak met de naad naar beneden.

Vorm er een mooie S van.

Beboter een bakplaat.

Leg de S erop en plaats de bakplaat in een voorverwarmde oven van 210°C (conventionele) of 190°C (hetelucht).

Bak de saucijzenbroodletter in 40 min. goudbruin en gaar.

Draai eventueel de oven de laatste 10 min. iets lager, als het deeg te bruin dreigt te worden.

Laat de letter een klein beetje afkoelen op een rooster.

Hij is het lekkerst als hij halfwarm gegeten wordt.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Saucijzenspiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Goldweb.nl

Ingrediënten

1 snf kerrie
1 snf knoflookpoeder
1 komkommer
2 el olie
12 saucijsjes
16 sjalotjes of kleine uitjes
- zout

Bereiding.

Leg de saucijsjes in kokend heet water.
Laat de saucijsjes 10 min. in het kokende water liggen.
Was de komkommer.
Droog de komkommer af
Snijd de komkommer in plakken van ongeveer 2 cm dikte.
Schil de sjalotjes.
Laat de sjalotjes heel.
Meng de olie met zout, knoflookpoeder en kerrie.
Haal de saucijsjes uit het water.
Laat de saucijsjes goed uitlekken.
Verdeel de saucijzen, komkommerplakken en sjalotjes afwisselend over vier pennen.
Bestrijk de saucijzen aan alle kanten met olie.
Grill de spiesjes in ongeveer 15 min., onder regelmatig keren en besmeren met olie.

Bereidingstijd: 20-25 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Saucijzenspiesen met perzik en ui.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook
4 el olie, olijf-, extra vierge
1 peper, rode
2 perziken, verse
4 tk rozemarijn
500 g saucijsjes
2 uien, rode, kleine

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1856
Energie kcal: 442
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 6 g
Suiker: - g
IJzer: 2 mg
Natrium: - mg
Vet: 35 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Wel de saucijsjes 5 min. in water dat tegen de kook aan zit.

Dep ze droog en snijd ze elk in 4 stukken van 3 cm.

Snijdt de perziken in vieren en trek het velletje eraf.

Halveer de partjes.

Pel de uien en snijd elke ui in 8 parten.

Knip elk takje rozemarijn in 4 stukjes.

Steek aan elke spies 4 stukken saucijs afgewisseld met partjes perzik, ui en rozemarijn (begin en eindig met een stukje vlees).

Verwijder de zadjes uit de peper en hak de peper heel fijn.

Pers het teentje knoflook boven een kom uit en roer de rode peper en olijfolie erdoor.

Bestrijk de spiesen royaal met de rode peperolie en rooster ze op een hete steengrill of op de barbecue, of ca. 10 cm boven de hete kolen, in 8-10 min. rondom bruin en warm.

Keer de spiesen regelmatig en bestrijk ze tussentijds nogmaals met rode peperolie.

Tip:

Lekker met focaccia of Turks brood en een gemengde groene salade.

Servische barbecue.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Servië
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

- aardappelpuree
4 el azijn
1 el boter
- chilisaus
4 cocktailworstjes
1 tn knoflook
1 kool, rode, kleine
1 kool, witte, kleine
- kummel
350 g lamsvlees
8 el olie, olijf-
- olijven, zwarte
2 paprika's, rode, in slierten gesneden
1-2 tl paprikapoeder
- peper, vers gemalen
- Slibowitz
100 g spek, doorregen-
- suiker
2 uien
4 varkenslapjes (elk 75 g)
150 g varkensnier
- zout

Voorbereiding.

Maak de rode en witte kool schoon en snijd ze fijn.

Doe de groentjes apart in pannetjes met kokend water en breng ze eenmaal aan de kook.

Laat de groenten goed uitlekken in een zeef.

Bereidingswijze:

Dressing:

Meng de olie, azijn, peper en zout en een snufje suiker goed door elkaar.

Giet de helft ervan over de rode kool.

Meng de andere helft met de knoflook uit de pers en de kummel en schep die door de witte kool.

Maak de varkensnier schoon.

Snijd de nier in blokjes.

Snijd het lamsvlees in blokjes.

Snijd het spek in reepjes.

Snijd de uien in stukjes die makkelijk aan de pennen geprikt kunnen worden.

Snijd de paprika's in stukjes

Prik met een houten prikker aan elk cocktailworstje een olijf.

Breng de aardappelpuree op smaak met wat zout en wat paprikapoeder en houd warm.

Steek de stukjes nier en lamsvlees om en om met een stukje ui, paprika of spek aan pennen.

Grill de spiesen samen met de varkenslapjes bijna gaar en bruin.

Steek op elk stukje vlees een olijf

Wrijf een vuurvaste schaal in met olijfolie.

Leg het vlees erin en zet de schaal op tafel met een spiritusvlam eronder en laat nog even braden.

Giet een borrelglas Slibowitz over het vlees.

Steek het vlees aan en beweeg de pan tot de vlam gedoofd is.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Snackballetjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Karin Besselink

Ingrediënten

500 g gehakt (h/h)
- melk, scheutje
1 zk uiensoep, Franse
(Honig)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Maak er kleine (2 cm) balletjes van.
Daarna 10 min, op 185°C in de airfryer.

Tip.

Voor iets pittiger balletjes bij het mengen 1 tl chilipoeder of sambal toevoegen.

Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Barbeques & salades

Ingrediënten

4 appels, kleine, zonder klokhuys, in vieren gesneden
- citroensap
2 rookworsten (van varkens- of rundvlees), in plakjes van 2½ cm.
8 salieblaadjes

Zoete mosterdsaus:
1 el cider, droge (of ongezoet appelsap)
½ tl dragon, verse, gehakte
¼ kp mosterd, milde
- peper, cayenne-
1 el suiker, bruine
- zout

Bereiding.

Zoete mosterdsaus:

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Spiesen:

Smeer de appel in met citroensap.
Rijg de appels afwisselend met de stukjes rookworst en salieblaadjes aan spiesen.
Smeer de spiesjes in met mosterdsaus.
Laat de spiesjes 10 min. grillen.
Keer de spiesjes regelmatig.
Smeer de spiesjes steeds in met mosterdsaus.

Vorbereidingstijd: 20 min.

Baktijd: 6 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

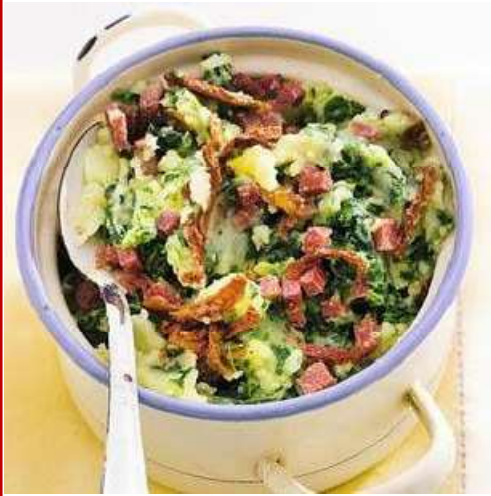
Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Spinaziestamppot met cervelaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Smulweb

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
250 g cervelaatworst, fijne, in blokjes
1 tn knoflook, geperst
3 el olie, olijf-
- peper
1 pk spinazie, fijngesneden (750 g diepvries)
8 tomaten, zongedroogde tomaten, in reepjes
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook ze 15 min. in een ruime pan water met zout.
Giet af en vang het kookvocht op. Schenk 150 ml kookvocht terug in de pan bij de aardappelen.
Voeg de bevroren spinazie toe aan de aardappelen en kook nog circa 5 min. Neem de pan van het vuur.
Voeg de olie toe en stamp het aardappel-spinaziemengsel met een pureestamper tot een smeuge stamppot.
Voeg de knoflook, de tomatenreepjes en 1-2 el olie uit het potje van de tomaten toe. Schep de cervelaatworst erdoor en verwarm nog 1-2 min.
Breng op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker met een gehaktbal met kaas en mosterd.

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 675
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 65 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Spinaziestamppot met roomkaas.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
1 paprika, rode
1 pk roomkaas met peper
125 g spekblokjes, magere
450 g spinazie, blad- (diepvries)
1 ui
2 Unox Kleintje Magere Rookworst (à 100 g)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ontdooi de spinazie.
Pel en snipper de ui.
Snijd de paprika in blokjes.
Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukjes.
Kook de aardappelen in water met een beetje zout in ca. 20 min. gaar.
Bereid de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de spinazie.
Bak de spekblokjes uit.
Voeg de ui en de paprika toe aan de spekblokjes.
Bak alles nog 4 min. door.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn.
Meng het spekjesmengsel, de spinazie en de roomkaas door de puree.
Verdeel de stamppot over de borden.
Garneer de borden met plakjes rookworst.

Stokbrood met gehakt en katenspek.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 ei
500 g gehakt, half om
half
1 pk katenspek
1 zk kruiden, gehakt-
1 stokbrood, afgebakken

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Voeg ondertussen het gehakt, het ei en de
gehaktkruiden bij elkaar in een kom en kneed
alles goed door elkaar.
Snijd het stokbrood in de lengte open (zorg wel
dat de uiteinden nog aan elkaar zitten; niet
helemaal opensnijden dus).
Vul het stokbrood met het gehaktmengsel en
zorg hierbij dat het goed verdeeld is.
Rol een stuk aluminiumfolie uit over het
aanrecht dat ongeveer 2,5 keer zo groot is als
het stokbrood.
Leg in het midden van de folie een aantal
plakjes katenspek achter elkaar.
Plaats dan het stokbrood er bovenop.
Leg de overige plakjes katenspek over de
bovenkant.
Sla dan beide kanten van de folie naar binnen
en pak het goed in.
Plaats het pakketje 45 min. in de
voorverwarmde oven.
Haal het pakketje uit de oven.
Laat even afkoelen en smullen maar!

Tajine met gehakt, aardappels en groenten.



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

Ingrediënten

Gehaktballetjes:

- gehakt
- gehaktkruiden
1 tl kerriepoeder
1 tn knoflook, uitgeperst
½ tl komijn
1 tl paprikapoeder
1 tl peper
1 tl zout

Bereiding.

Maak balletjes van het gehakt die je hebt gemengd met de kruiden en de knoflook. Bak ze even aan in wat olie tot ze rondom goudbruin zijn.

Haal ze even uit de tajine.

Bak in het vet dat achterblijft in de tajine, de ui met de knoflook.

Voeg de aardappels en de kruiden hier aan toe en meng goed.

Doe dan de balletjes er weer bij en wat water of bouillon (voor de jus).

Laat de aardappels gaar worden en de saus indikken.

Voeg de olijven toe.

Kook de sperziebonen gaar in water met wat zout.

Doe, als deze gaar zijn, wat (olijf)olie in een koekenpan.

Fruit hier een sjalotje in en voeg een groentebouillonblokje toe.

Doe hier eventueel wat harissa (pas op dit is vrij pittig) bij en schep goed om.

Doe hier dan de sperziebonen bij en schep weer goed om.

Serveer de groenten als bijgerecht naast je tajine.

Tip:

Vervang de aardappelen eens door zoete aardappelen of een mix van gewone en zoete aardappelen.

Groenten:

- 2-3 aardappels, in parten
- 1 tl gember (- harissa)
- koriander
- 1 tn knoflook, heel fijn gesneden
- 1 hv olijven, groene, ontpitte
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl peper
- peterselie, fijngehakt
- 1 tl Ras el Hanout
- sperziebonen
- 1 ui, grote, gesnipperd
- 1 tl zout

-
- Bereidingstijd: - min.
 - Calcium: - mg
 - Energie kJ: -
 - Energie kcal: -
 - Eiwit: - g
 - Koolhydraten: - g
 - Suiker: - g
 - Natrium: - mg
 - Vet: - g
 - Onverzadigd vet: - g
 - Verzadigd vet: - g
 - Vezels: - g
 - Groente: -g
 - Zout: - g
-

Tex Mex Salsa tortilla quiches met gehakt (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Jamilla

Ingrediënten

200 g bonen, zwarte
100 g crème fraîche
1 ei
250 g gehakt, gemengd
1 hv kaas, geraspte
75 g mais, uit blik
- olie, olijf-, om in te vetten
230 g Salsa dip medium
3 tortilla's
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snij de tortilla's in vieren.
Vet de muffin vormpjes in met wat olijfolie en leg de tortilla stukjes er in.
Maak er een soort bakje van en druk het goed aan.
Bak het gehakt rul samen met de mais en de zwarte bonen.
Meng in een bakje de crème fraîche, de helft van de salsa en het ei.
Doe er ook wat kaas door heen.
Vul de bakjes met het gehaktmengsel en schep er 2 el van het crème-fraïchemengsel erbij.
Voeg naar smaak nog wat zout toe.
Verwarm de airfryer voor op 200°C en bak ze in 15 min. gaar.

Thaise biefstuksalade met witte rijst.



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

Ingrediënten

400 g biefstuk
1 bk groenten, roerbak-, Thaise
1 bk koriander
2 limoenen
1 bk munt
3 el olie, wok-
1 peper, rode
200 g rauwkost, zomerse
400 g rijst, panda-
6 el saus, soja-

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 601
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 86 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.
Snijd ondertussen de biefstuk in lange, dunne plakjes van ca. ½ cm.
Haal de blaadjes van de takjes koriander en munt los.
Hak de steeltjes van de koriander fijn.
Halveer de rode peper, verwijder de witte zaadjes en hak de peper fijn.
Was de limoenen.
Rasp de schil en pers de limoenen uit.
Verhit de olie in een wok.
Roerbak de plakjes biefstuk en rode peper naar smaak 3 min. (hoe meer rode peperhoe heter het gerecht.
Voeg de Thaise roerbakgroenten, gehakte koriandersteeltjes en limoenschil toe.
Roerbak het geheel 1 min.
Zet het vuur af.
Voeg de rauwkost, het limoensap, de sojasaus en de koriander- en muntblaadjes toe.
Verdeel de rijst over 4 grote kommen en schep er de biefstuksalade op

Tips:

Vervang de biefstuk door reepjes kip en roerbak de kip 7 min.

Tosti met salami.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Sonja Sprenkels

Ingrediënten

2 sn brood, casino
(vierkant)
1 pl kaas
- paprika, reepjes
1 pl salami

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beleg een boterham met salami.
Leg hele dunne reepjes paprika op de salami.
Leg de kaas op de paprika.
Leg tenslotte een boterham op de kaas.
Stop het geheel in het tosti apparaat en bakken
maar.

Uiensoep met salami.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- bleekselderij
50 g boter
8 dl bouillon van een
blokje
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper
- prei
200 g salami
3 uien, grote
2 dl wijn

Bereiding.

Hak de bleekselderij klein.
Hak de prei in fijngesneden ringetjes.
Pel de uien.
Verdeel de uien in ringen.
Snijd de salami in smalle reepjes of kleine blokjes.
Smelt de boter of verhit de olijfolie.
Fruit hierin de uienringen tot ze glazig zijn.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Schep de knoflook met de salami door het uienmengsel.
Strooi er de peper over heen.
Voeg de bouillon toe.
Voed de wijn toe.
Kook de soep zachtjes 8-10 min.
Verdeel vòòr het serveren de preiringetjes en de gehakte bleekselderij over de soep.

Bereidingstijd: - min.
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

Vietnamese spring rolls.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Vietnamese
Porties: 8
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Tip Culinair

Ingrediënten

250 g biefstuk, in reepjes
1-2 tl goela djawa (of bruine basterd suiker)
1-2 tn knoflook, geperste
2 el korianderblaadjes
1 el muntblaadjes, kleine
125 g noedels, dunne transparante (mihoen)
8 rijstvellen, ronde
1 stl sereh (citroengras), fijngesneden
2 el sesamzaad, geroosterd
8 bl sla, kleine
3 el vissaus
1 wortel, in dunne reepjes
2 tl wortel, gember-, geraspte

Bereiding.

Meng het citroengras met de knoflook, gemberwortel, goela djawa en vissaus. Roer het vlees erdoor en laat het vlees ca. 30 min. marineren.
Bak het vlees met marinade op hoog vuur, totdat het vlees gaar is.
Week de noedels volgens de gebruiksaanwijzing.
Week de rijstvellen volgens de gebruiksaanwijzing in warm water tot ze zacht zijn.
Leg op elk rijstvel een blaadje sla en verdeel daarover wat geweekte noedels, wortelreepjes, vlees, sesamzaad, koriander- en muntblaadjes. Vouw de zijkanten van de rijstvellen naar binnen en rol de rijstvellen op.
Steek er op het laatst nog wat korianderblaadjes tussen, zodat die mooi transparant door het rijstvel heen te zien zijn. Bewaar de springrolls tot gebruik onder een vochtige doek, dan drogen ze niet uit.
Serveren met Nuoc Cham.

Tip:

Vervang de biefstuk eens door kipfilet.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 130
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vleesballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Porties: 8
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

5 el boter
250 g kaas, Roquefort
500 g lende, gemalen*
1 el room, zure
1 el zout, kruiden-

* vraag er naar bij uw slager

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng het vlees, zure room, kaas en zout goed door elkaar.

Rol kleine balletjes van het mengsel.

Smelt de boter.

Laat de balletjes in de boter bruin worden.

Serveer de balletjes warm.

Tip:

Serveer de balletjes met prikkertjes.

Wijntip:

Canaletto, Montepulciano d'Abruzzo, rood, Italië.

Vleespaté.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Uit de oude doos

Ingrediënten

- augurk, zoetzure,
reepjes
4 el bloem
½ dl bouillon
3 el cognac
1 ei
2 bl gelatine, witte
150 g ham, schouder-
(dikke plakken)
250 g kalfslappen
90 g margarine
½ tl nootmuskaat,
geraspte
1 paprika, rode,
ontvelde, klein gesneden
½ tl paprikapoeder
- peper, witte,
versgemalen
- peperkorrels, witte
3 sjalotjes, zeer fijn
gehakte
150 g spek, rook-,
magere

Bereiding.

Een paté als deze, niet te pikant of te vet, juist stevig genoeg en toch smeerbaar geeft cachet aan een koud buffet of souper.

Snijd het varkens- en kalfsvlees in niet te kleine stukken.

Snijd het verse en gerookte spek in dobbelstenen.

Draai het vlees en het spek door de vleesmolen. Herhaal dit om het extra fijn te krijgen.

Snijd de ham in blokjes van ½ cm.

Verwarm 25 g margarine in een kleine steelpan en fruit de sjalotjes goudgeel.

Meng in een grote kom het gemalen vlees, de blokjes ham, de gefruite sjalotjes met de nootmuskaat, de klein gesneden paprika,, paprikapoeder, zout, Worcestersaus en het ei. Strooi onder geregeld roeren de bloem in de kom en voeg de cognac en wijn toe.

Zorg ervoor dat alle ingrediënten goed zijn gemengd en zet de kom afgedekt 60 min. op een koele plaats, maar niet in de koelkast.

Bestrijk de schaal met de rest van de margarine en beleg de bodem en wand met de plakjes vet spek.

Schuif het rooster of de braadslede even onder het midden van de oven en verwarm die voor op 180°C.

Zet de pan, gevuld met zoveel kokend water tot de schaal voor de helft daar in zal staan, op het rooster of schenk zoveel kokend water in de braadslede.

Roer de inhoud van de kom nog eens door en voeg naar smaak nog peper en paprikapoeder toe.

Vul de schaal en druk die gelijkmatig vol.

Leg de rest van de spekreepjes op het vleesmengsel en sluit de schaal met het deksel of met folie.

De schaal moet goed sluiten.

Zet de schaal in het waterbad in de oven.

Prik na 2 uur met een satépen in de paté; trek de pen terug en controleer of aan de pen geen vleesdeeltjes kleven.

Draai, als dat het geval is de oven uit en neem dan na 15 min. de paté uit de oven.

Zet de schaal in koud water en ververs dat af en toe tot de paté koud is.

Laat de paté daarna 18-24 uur in de koelkast staan.

Schep zichtbaar vet uit de schaal.

Maak de paté met een mes los van de schaal en leg daar de serveerschotel op.

Keer schaal en schotel tegelijk om en neem de vorm weg.

Verwijder voorzichtig spekresten van de opstaande wand van de paté.

Ingrediënten (vervolg)

150 g spek, vet, vers
200 g spek, vet, vers,
dunne plakjes
1 tomaat, gepeld en
ontpit
400 g varkenslappen,
magere
½ dl wijn, rode
(Bordeaux of Bourgonje)
5 el wijn, witte, droge
2 tl Worcestersaus
1 el zout

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 2-2½ uur
Rusttijd: 18-24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Week de gelatine in veel koud water.
Verwarm de wijn met de bouillon.
Knijp de gelatine uit en los die in de vloeistof op.
Laat de gelei afkoelen.
Roer de gelei goed door wanneer deze stijf begint te worden.
Bestrijk met de gelei de boven- en zijkant van de paté.
Garneer de bovenzijde van de paté met stukjes tomaat en reepjes augurk.
Strooi wat peperkorreltjes op de paté en schep de nog niet vast geworden wijngelei op de paté.
Zet de paté tot het gebruik afgedekt op een koele plaats.

Vlinderpasta met roerbak kip en salami.



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

Ingrediënten

125 ml crème fraîche
1 pk farfalle
3 kipfilets, in blokjes gesneden
1 el olie, olijf-
1 el oregano
400 g peen met peultjes
- peper
100 g salami, in blokjes gesneden
1 ui, in blokjes gesneden
- zout

Bereidingstijd: - min.
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 farfalle volgens de beschrijving op de verpakking.
Kook de peen met peultjes in een laagje water met wat zout in 10 min. beetgaar.
Verhit 1 el olijfolie in een wok of koekenpan.
Voeg de kipblokjes toe aan de olie.
Bak de kip in ca. 5 min. bruin en gaar.
Voeg de ui toe aan de kip.
Voeg de salami toe aan de kip.
Bak de ui en salami op een laag vuur ca. 2 min.
Voeg de peen, peulen, farfalle en crème fraîche toe aan de kip.
Meng alles goed door elkaar.
Voeg naar smaak peper, oregano en evt. zout toe.

Wienerschnitzel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Oostenrijkse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

100 g bloem
25 g boter
1 citroen
2 eieren
4 kalfs- of varkensschnitzels, ongepaneerde
100 ml olie
200 g paneermeel
- peper, versgemalen
4 tk peterselie

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de schnitzels één voor één tussen twee vellen plasticfolie en maak ze nog platter met een deegroller, lege fles of platte kant van een groot mes.

Snijdt van de citroen 4 mooie plakjes.

Pers de rest van de citroen boven de schnitzels uit.

Wrijf de schnitzels in met peper en zout en laat even intrekken.

Strooi de bloem op en plat bord.

Klop de eieren in een diep bord los.

Strooi het paneermeel in een derde bord.

Haal de schnitzels eerst door de bloem, dan door het ei en druk beide kanten in de paneermeel.

Schud het overtollig paneermeel eraf.

Leg de schnitzels op een schaal.

Verhit de olie en boter in een koekenpan.

Leg de schnitzel in de pan en bak de onderkant in 3-4 min. knapperig bruin.

Keer de schnitzel voorzichtig en bak de andere kant ook 3-4 min.

Hou ze warm in een oven van 175°C.

Bak ook de overige schnitzels.

Leg ze op warme borden en garneren ze met de schijfjes citroen en een pluk peterselie.

Tip:

Serveren ze met gebakken aardappels en een frisse salade.

Wijntip:

Eugène Loron Beaujolais Villages

(Wild)pâté met pruimencompote en Bockbier.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 1000 Bierrecepten

Ingrediënten

1 tl aardappelmeel
2 dl appelsap
33 cl bier, Bock-
1 kaneelstokje
1/4 tl pimentpoeder
250 g pruimen
1 tl suiker, gelei-
50 g veldsla, fijne
4 plk wildpâté

Bereiding.

Breng het bier met het appelsap, het kaneelstokje en het pimentpoeder aan de kook. Laat het op een laag vuur minstens een half uur trekken.

Zeef het mengsel boven een andere pan. Zet het terug op het vuur en roer de geleisuiker erdoor.

Roer het aardappelmeel met 1 el water tot een glad papje en voeg dit al roerend aan de gelei toe.

Was de pruimen, haal de pitten eruit, snijd ze in vieren, leg ze in de gelei en laat die afkoelen. Verdeel de sla over 4 borden, leg de pâté erop, schep er een beetje compote over en geef de rest er apart bij.

Tip:

Lekker met een glas Bockbier.



Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zoetzure gehaktballetjes met noedels.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: *

Snel / Slank

Bron: C1000

Ingrediënten

1 bosuitje

1 ei

400 g gehakt, gemengd

2 cm gemberwortel

1 tn knoflook

3 el koriander, verse

6 el maïzena

1 zk noedels, wok-
(Conimex)

½ el olie, sesam-

3 el olie, wok-
- peper

1 zk roerbakgroenten,
Chinees

2 el saus, soja-

1 dl saus, wok Sweet &
sour (Conimex)

- zout

Bereiding.

Pel het teentje knoflook.

Rasp de gemberwortel fijn.

Hak het bosuitje fijn.

Snij de koriander grof.

Meng het gehakt met het ei, de uitgeperste knoflook, de gember, de bosui, de maïzena en peper en zout naar smaak.

Vorm er kleine balletjes van.

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Laat de noedels goed uitlekken.

Verhit 1 el van de olie in een koekenpan.

Bak de gehaktballetjes rondom gaar en bruin.

Roerbak in de rest van de olie de roerbakgroenten 5 min.

Voeg de noedels toe.

Bak alles nog 3 min.

Breng op smaak met de sojasaus en peper en zout naar smaak.

Roer de woksous door de balletjes.

Strooi de koriander over de mie.

Druppel de sesamololie erover.

Serveer de mie met de zoetzure balletjes.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 3320

Energie kcal: 790

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 70 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 44 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zuurkoolsoep met chorizo.



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

Ingrediënten

2 el bloem
15 g boter
2 bouillonblokjes,
runder-
100 g chorizo (aan één
stuk)
- peper, versgemalen
125 ml room, zure
1 ui
2 uitjes, bos-
- zout
250 g zuurkool (uit het
vat)

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Verhit de boter in een ruime pan.
Bak de ui in de boter glazig.
Voeg de bloem toe aan de ui.
Laat dit bloemmengsel al roerend in ca. 3 min.
gaar worden, maar niet verkleuren.
Voeg geleidelijk en al roerend 1 l water toe aan
het bloemmengsel.
Verkruimel de bouillonblokjes boven de pan.
Breng de bouillon aan de kook.
Laat de zuurkool uitlekken.
Hak de zuurkool fijn.
Voeg de zuurkool toe aan de bouillon.
Laat de soep afgedekt ca. 30 min. op een laag
vuur koken.
Was de bosuitjes.
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.
Klop de zure room met een beetje van de soep
los.
Meng de room door de soep.
Breng de soep op smaak met peper en zout
Laat de soep niet meer koken!!!!
Snijd de chorizo in blokjes.
Voeg de chorizo en de bosui toe aan de soep.

Tip:

Lekker met grof brood en spek.

Wijntip:

Elzas Pinot Blanc, Franse witte wijn.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zuurkoolsoep met quenelles van bloedworst.



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

Ingrediënten

200 g aardappels
1 el azijn, sjalotten-
1 l bouillon, vlees-
50 g boter
3 jeneverbessen
1 mp komijn
1 laurierblad
- peper
1 prei
2 dl room
4 el room, slag-, stijf
geklopt
4 el wijn, witte
450 g zuurkool
- zout

Bereiding.

Was de prei.

Snijd de prei met een gedeelte van het groen in ringetjes.

Stoof de plakjes prei in boter in een grote pan.

Bewaar enkele ringetjes voor de versiering.

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.

Laat de aardappels en 250 g van de zuurkool met de prei meefruiten.

Giet de bouillon en azijn in de pan, breng het vocht aan de kook en voeg de room toe.

Breng de soep op smaak met peper, zout en komijn.

Voeg een tuiltje met de jeneverbessen en het laurierblad toe.

Laat de soep ruim tien min. zachtjes koken.

Verwijder het kruidentuiltje en pureer de soep met behulp van een keukenmachine of roerzeef.

Laat de soep afkoelen en een nacht op een koele plaats trekken.

Snijd de korst van het volkorenbrood.

Laat het brood in melk weken en knijp het brood uit.

Meng alle ingrediënten voor de bloedworst-quenelles in de mixer.

Vorm met twee vochtige lepels quenelles van de verkregen puree.

Pocheer de verkregen quenelles in bouillon of gezouten water.

Snijd de zuurkool in reepjes en stoof ze in witte wijn.

Warm de soep op en meng de slagroom met een staafmixer door de soep.

Verdeel de zuurkoolreepjes over vier diepe borden.

Leg de quenelles van bloedworst op de bedjes van zuurkool.

Giet de hete soep voorzichtig over de reepjes zuurkool.



Quenelles

Ingrediënten (vervolg)

Voor de quenelles:

**100 g bloedworst
75 g brood, volkoren-
1 ei
50 g kalfsworst
- melk
- peper
2 el room, slag-
- zout**

**Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g**



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant **x**perience
Stg.

U ook???

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

Compressed by  PDF24