

# RECEPTEN VOOR DE SKOTTELBRAAI



Laatst bijgewerkt op 26-05-2017



<http://skottelbraairecept.tk/>

# INHOUDSOPGAVE

|  |    |
|--|----|
| <b>Gerechten met kip</b> .....                   | 4  |
| ○ Aardappel-kip-bonenschotel .....               | 5  |
| ○ Antilliaanse Schotel.....                      | 6  |
| ○ Cataplana met kip .....                        | 7  |
| ○ Frisse Zomerpasta .....                        | 8  |
| ○ Gemberkip met honing .....                     | 9  |
| ○ Kerriekip met rozijnen en cashewnoten .....    | 10 |
| ○ Kip Antoinette .....                           | 11 |
| ○ Kip in mosterdsaus .....                       | 12 |
| ○ Kip met groente en wok-klaar-rijst .....       | 13 |
| ○ Kip met noten en rozijnen .....                | 14 |
| ○ Kip met paprika en courgette .....             | 15 |
| ○ Kip met piccalilly en rijst .....              | 16 |
| ○ Kip met roerbakgroenten.....                   | 17 |
| ○ Kip op grootmoeders manier.....                | 18 |
| ○ Kip Quisine .....                              | 19 |
| ○ Kipsaté.....                                   | 20 |
| ○ Kip Stroganoff.....                            | 21 |
| ○ Laura's tandoori-schotel.....                  | 22 |
| ○ Mihoen met kip, garnalen en cashewnoten .....  | 23 |
| ○ Nasi van de Chinees .....                      | 24 |
| ○ Paella .....                                   | 25 |
| ○ Pittige roerbakkip .....                       | 26 |
| ○ Thaise curry.....                              | 27 |
| ○ Ratatoelje.....                                | 28 |
| ○ Risotto .....                                  | 29 |
| ○ Roerbak-Ajam .....                             | 30 |
| ○ Scaloppa a la Gorgonzola.....                  | 31 |
| ○ Skottelpot .....                               | 32 |
| ○ Spinaziepasta.....                             | 33 |
| ○ Tortillas Kip .....                            | 34 |
| ○ Vleesreepjes met kerrie en courgette.....      | 35 |
| <br>   |    |
| <b>Gerechten met rund- of varkensvlees</b> ..... | 36 |
| ○ Aardappelgehaktschotel .....                   | 37 |
| ○ Alles draait om de eenvoud.....                | 38 |
| ○ Babi pangang.....                              | 39 |
| ○ Bahmi goreng met gehakt en spitskool .....     | 40 |
| ○ Bay's Mix .....                                | 41 |
| ○ Bruine bonen met .....                         | 42 |
| ○ Bruine bonenschotel met piccalilly .....       | 43 |
| ○ Champignon-preischotel .....                   | 44 |
| ○ Husseklus .....                                | 45 |



|  |           |
|--|-----------|
| ○ Husselfrussel .....                            | 46        |
| ○ Inge's savooie-smoor .....                     | 47        |
| ○ Mexicaanse Bonenschotel .....                  | 49        |
| ○ Mie-schotel .....                              | 50        |
| ○ Nasi.....                                      | 51        |
| ○ Pangang gehakt .....                           | 52        |
| ○ Pilaf .....                                    | 53        |
| ○ Pizzabrood .....                               | 54        |
| ○ Risotto .....                                  | 55        |
| ○ Roerbak van courgette met speklapjes .....     | 56        |
| ○ Röstli met gehakt en groente .....             | 57        |
| ○ Shoarma met spitskool .....                    | 58        |
| ○ Vitaminen Potje.....                           | 59        |
| <b>Vegetarische gerechten .....</b>              | <b>60</b> |
| ○ Aardappelen in schil (gmarineerd) .....        | 61        |
| ○ Asperges pakketje .....                        | 62        |
| ○ Champignons met Paturain .....                 | 63        |
| ○ Drie in de pan .....                           | 64        |
| ○ Mozzarella-broodjes.....                       | 65        |
| ○ Pannenkoek .....                               | 66        |
| ○ Paprikaschotel .....                           | 67        |
| ○ Pauline's bloemkool.....                       | 68        |
| ○ Texaans groentepannetje .....                  | 69        |
| ○ Tomatenprutje .....                            | 70        |
| ○ Warme banaan.....                              | 71        |
| ○ Wentelteefjes .....                            | 72        |
| <b>Gerechten met vis .....</b>                   | <b>73</b> |
| ○ Asperges met zalm .....                        | 74        |
| ○ Forel .....                                    | 75        |
| ○ Garnalen .....                                 | 76        |
| ○ Lekker en snel .....                           | 77        |
| ○ Mosselen in bier en groenten .....             | 78        |
| ○ Mosselen in witte wijn .....                   | 79        |
| ○ Snelle Paella .....                            | 80        |
| ○ Spaghetti met spinazie en zalm .....           | 81        |
| ○ Vispotje met tagliatella.....                  | 82        |
| ○ Zalm met pasta en bleekselderij .....          | 83        |
| ○ Zalm met salade .....                          | 84        |
| ○ Zeevruchten met tagliatelle en koriander ..... | 85        |

## Gerechten met kip



**RECEPT** : **Aardappel-kip-bonenschotel**

**AANTAL PERSONEN** : 3 a 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 2 uien                     | blik sperziebonen         |
| 2 paprika                  | kipfilet zak van 600 gram |
| 5 peentjes                 | ketjap manis              |
| voorgekookte aardappeltjes | vers gemalen peperkorrels |
| knoflookpoeder             |                           |

**VOORBEREIDING:**

Snij de uien in ringen en de paprika in niet te kleine stukjes. De peentjes in kleine stukjes snijden en snij de kip in stukjes en marineer deze met knoflookpoeder en de ketjap en laat het even staan

**BEREIDINGSWIJZE:**

Als eerste de aardappeltjes 5 minuten in de pan bakken. Vervolgens de peen en paprika toevoegen weer even later de kip en de uien toevoegen en doorbakken. Als laatste de blik bonen erbij en de peperkorrels naar eigen smaak toevoegen

**OPMERKINGEN:**

Eet smakelijk

**NAAM INZENDER:**

Ron



**RECEPT** : **Antilliaanse Schotel**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 4 kipfilets                      | 4 paprika's (geel/rood/oranje/groen) |
| 1 blikje ananas op lichte siroop | 1 pak gele rijst                     |
| 2 blikjes tomatenpuree           | eetlepel wijnazijn                   |
| eetlepel bruine basterdsuiker    | beetje knoflookpoeder                |

**VOORBEREIDING:**

Snij de kip in blokjes en bestrooi met knoflookpoeder. Snij de paprika in reepjes.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Bak de kip met een beetje olie, voeg de paprika en ananas bij de kip en laat zachtjes wokken. Maak van ananassap en tomatenpuree een sausje en voeg langzaam bij de kip. Voeg de wijnazijn en basterdsuiker toe en laat even sudderen. Serveren met gele rijst.

**OPMERKINGEN:**

**NAAM INZENDER:**

Bep



**RECEPT** : **Cataplana met kip**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 60 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 30 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 500 gr kip  | 1,5 dl witte wijn                     |
| Knoflook  | laurier                               |
| Kookroom  | 4 tomaten (of 1 blikje tomaten puree) |
| zout peper  | koriander                             |
| 4 uien elke ui in 8 stukken snijden   | olijfolie                             |
| champignons (mag ook uit een potje),<br>als ze klein zijn hoef je ze niet te<br>snijden | peterselie, eetlepel vol              |

**VOORBEREIDING:**

Snij de kip in stukken (niet te klein) en bestrooi met zout en peper. De knoflook (in stukken snijden) en samen met de laurier, witte wijn, tomaat, koriander, kookroom en de kip in een kom doen en lekker een uur laten staan (marineren).

**BEREIDINGSWIJZE:**

Doe de olijfolie in de skottel en laat het warm worden. Doe hier het vlees en de marinade saus in, samen met de gesneden uien, de champignons en de peterselie, leg de deksel van de skottel er op (als je die hebt) en laat het spul gedurende ca. 30 min lekker stoven. Voeg als laatste nog wat koriander en peterselie toe, even laten koken en dan serveren met rijst of aardappelen.

**OPMERKINGEN:**

Als je overhoudt is het zelfs de volgende dag met stokbrood heerlijk

**NAAM INZENDER:**

Nicolet



**RECEPT** : **Frisse Zomerpasta**

**AANTAL PERSONEN** : 3-4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 30 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 400 gr broccoli                | drie handjes cashewnoten   |
| 2 kipfilets                    | pakje spekreepjes          |
| 1/4 galiameloen                | ca 300 gr fusilli macaroni |
| honing-mosterd slasaus (remia) | bakje sour cream           |

**VOORBEREIDING:**

Marineer de kipfilet met de honing-mosterdsaus zet het even in de koelkast om in te trekken (ca 20 min) snij de meloen en de broccoli in kleine stukjes. Zet water op voor de fusilli en de broccoli en kook ze beide beetgaar.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Gooi de kipfilet in de skottel en roerbak tot ze gaar en bruin zijn. Doe dan de spekreepjes er bij en roerbak een paar minuten. Dan de broccoli en de cashewnoten er bij doen en weer even roerbakken. Meng de sour cream door de gare fusilli en voeg dat ook toe aan de skottel. Nog even roerbakken en tot slot kan je de meloen toevoegen (kan eventueel ook op je bord)

**OPMERKINGEN:**

Nog wat over?? Zet het gewoon in de koelkast, koud smaakt het ook prima!

**NAAM INZENDER:**

Niek en Marchien





**RECEPT** : **Gemberkip met honing**

**AANTAL PERSONEN** : -

**VOORBEREIDINGSTIJD** : -

**BEREIDINGSTIJD** : -

**INGREDIËNTEN:**

|   |   |
|---|---|
| Ongeveer een pondje kipfile                             | Rode en of gele paprika   |
| Een paar uien   | Goeie handvol taugé   |
| Een wortel (of een paar kleintjes)                      | Bos lente-uitjes  |
| Ketjap  | zout of nog beter soja- of vissaus  |
| Gember ter grote van een duim tot een flinke grote teen | Een paar teentjes tot een hele knoflook (wees niet bang voor veel knoflook) |
| Eetlepel citroensap                                     | Honing  |
| Olie  |   |

**VOORBEREIDING:**

Snij de kip in niet te kleine brokken. Maak in een foodprocessor een marinade van de knoflook, gember, citroensap, soja/vissaus of ketjap en zoveel olie dat het een papje word en gebruik de helft om de kip te marinieren. Kook de rijst of (ba)mie volgens de gebruiksaanwijzing (mag best met wat zout want dit is van zichzelf een vrij flauw gerecht). Snij de groenten in grove stukken maar de wortel mag wel in dunne repen(word anders niet snel gaar). Scheid het witte en groene van de lente-ui het witte mag fijn om de smaak los te krijgen.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Begin het braaien met de kip in wat olie tot die begint te bruinen en voeg dan één voor één de groente toe en steeds wat van de resterende marinade en wat olie indien nodig, te beginnen met de groente die het langst nodig heeft n.l. Wortel, ui, het witte van de lente ui paprika, taugé en als laatste het groen van de lente- ui. Draai nu het vuur op zijn laagst en maak het geheel af met één tot drie eetlepels honing en zout naar smaak. Onthoud dat het zoet van de honing het scherpe van de gember breekt. Dus meer gember en of minder honing is scherper. En minder gember en of meer honig is zachter. Door het toevoegen van de honing ontstaat nu een soort sausje onderin, wil je hier gebruik van maken kun je de rijst of (ba)mie 50/50 bijvoegen en alles lekker doorroeren.

**OPMERKINGEN:**

Lekker bij rijst of (ba)mie

**NAAM INZENDER:**

Henk van Huizen



**RECEPT** : **Kerriekip met rozijnen en cashewnoten**

**AANTAL PERSONEN** : 2

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| 500 gram gesneden kipfilet | 100 gram rozijnen   |
| 400 gram groenten          | 30 gram cashewnoten |
| 100 gram wokrijst          | 240 ml water        |

**Voor de marinade:**

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 3 eetlepels olijfolie  | 4 eetlepels kerrievoeder |
| 1 theelepel kipkruiden |                          |

**VOORBEREIDING:**

Maak een marinade van de olijfolie, kerrie en kipkruiden. Laat de gesneden kip ten minste 10 minuten in de marinade staan. Snij de groenten fijn. Gebruik eventueel gesneden (wok)groenten. Maak een marinade van de olijfolie, kerrie en kipkruiden. Laat de gesneden kip ten minste 10 minuten in de marinade staan. Snij de groenten fijn. Gebruik eventueel gesneden (wok)groenten.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Bak de kip op de skottel en voeg de rozijnen toe. Laat dit even al roerend bakken. Voeg de gesneden groenten toe en bak deze onder af en toe roeren gaar. Leg nu de kip met groenten naar de rand en doe de rijst in het midden van de skottel. Voeg al roerend het water langzaam toe en bak de rijst in ca. 8 minuten gaar. Schep de kip met groenten door de rijst en voeg de cashewnoten toe. Laat alles nog ca. 1 minuut doorwarmen.

**OPMERKINGEN:**

Eet smakelijk!

**NAAM INZENDER:**

Gert Duitman



**RECEPTNAAM** : **Kip Antoinette**

**BEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**AANTAL PERSONEN** : 4

**INGREDIËNTEN:**

|                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| 4 kipfilets                | 3 teentjes knoflook |
| 2 eieren                   | 3 vleestomaten      |
| 1 pakje Boursin (150 gram) | zout en peper       |
| Olijfolie                  | Rijst               |

**BEREIDINGSWIJZE:**

Kipfilets in reepjes snijden en bestrooien met zout en peper. Bak de kip in de olie op de skottelbraai, samen met de gesnipperde knoflook. Bak de gewassen en gesneden tomaten even mee. Klop de eieren los met de Boursin en voeg deze als laatste toe. Even lekker laten pruttelen. Serveer met rijst.

**OPMERKINGEN:**

Lekker hierbij is een salade van: veldsla, komkommer, radijs en paprika. Maak een dressing van olijfolie, frambozenazijn, mosterd en suiker. Meng dit door de sla en strooi er bieslook en dille over.

**NAAM INZENDER:**

**Antoinette**



**RECEPT** : **Kip in mosterdsaus**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

Pond kipfilet

2 pakjes Room Culinair

2 uien

2 eetlepels mosterd

bakje champignons

peper en zout

bakje spekjes

**VOORBEREIDING:**

Kipfilet, champignons en uien klein snijden

**BEREIDINGSWIJZE:**

Spekjes uitbakken, kipfilet toevoegen en bakken, uien en champignons toevoegen en meebakken. De twee pakjes Room Culinair en de mosterd toevoegen en alles even verwarmen.

**OPMERKINGEN:**

Is erg lekker met rijst of pasta.

**NAAM INZENDER:**

Christa Zegers



**RECEPT** : **Kip met groente en wok-klaar-rijst**

**AANTAL PERSONEN** : 2

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| 3 ons kipfilet in stukjes | 1/2 courgette                   |
| 4 bosuitjes               | 1/2 bakje champignons (125 gr.) |
| klein Spaans pepertje     | 1 pak Lassie wok-klaar-rijst    |
| wortel                    | wok-olie                        |
| kip-kruiden               |                                 |

**VOORBEREIDING:**

Kipfilet kruiden en enige tijd in laten trekken. Groenten schoonmaken en in plakken (courgette) en stukjes snijden (overigen). Spaans pepertje van zaadjes ontdoen.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Doe de wok-olie in de skottel en laat deze warm worden. Bak de kip gaar en lichtbruin. Schuif (schep) de kip naar de rand van de skottel. (Een zgn. voedselscheider is hierbij ideaal.) Nu de wortels beetgaar bakken en voeg daarna de courgette, bosui en peper toe. Na 3 á 4 min. de champignons toevoegen en het geheel nog even laten bakken. Tot slot de kip en de rijst toevoegen en het geheel goed opwarmen.

**OPMERKINGEN:**

Tip : het verwijderen van de zaadjes uit een Spaanse peper gaat heel eenvoudig door het puntje er af te snijden en de peper tussen de handen te rollen: de zaadjes vallen er zo uit.

**NAAM INZENDER:**

Thea de Viet



**RECEPT** : **Kip met noten en rozijnen**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

1 pond fijngesneden kip

1 ons grote witte rozijnen

1 zak mixgroenten

1 ons pinda's of andere noten

**VOORBEREIDING:**

Kook de toe te voegen hoeveelheid rijst.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Bak de kip met gewenste hoeveelheid zout en witte peper of 1 verse peper. Voeg al omscheppend rozijnen en noten toe en laten bakken. Bak de groenten erbij of apart en later de gekookte rijst toevoegen en mixen

**OPMERKINGEN:**

Eet smakelijk

**NAAM INZENDER:**

Wout van den Bor



**RECEPT** : **Kip met paprika en courgette**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

500 gr. kipfilet

1 ui

2 teentjes knoflook

500 gr. rijst

3 paprika geel-rood-groen

1 courgette

bouillonpoeder

**VOORBEREIDING:**

Snipper de ui, pers of snij de knoflook. Was en snij de paprika's in stukjes. Was en snij de courgette in stukjes evt. zaadlijst eruit halen. Snij de kipfilet in stukjes.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Kook de rijst in een andere pan. Bak de kipfilet tot het gaar is. Uit de pan halen of opzij leggen. Fruit de ui en knoflook in olie voeg de paprika's en courgette toe en roer tot het beetgaar is. Serveer het met rijst.

Bouillonpoeder naar smaak toevoegen

**OPMERKINGEN:**

**NAAM INZENDER:**

Ans



**RECEPT** : **Kip met piccalilly en rijst**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|   |                  |
|---|------------------|
| 2 kipfilets                                   | 2 uien           |
| 3 teentjes knoflook, voor liefhebbers<br>meer | potje piccalilly |
| beetje kerrie                                 | zout en peper    |
| beetje olie voor bakken                       |                  |

**VOORBEREIDING:**

Kip in blokjes snijden, ui snipperen.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Kip bakken met de uien op het laatst de knoflook nog ff mee bakken. Als de kip goudbruin en gaar is de piccalilly toevoegen. Samen met rijst en salade heeeeerlijk

**OPMERKINGEN:**

**NAAM INZENDER:**

Ank





**RECEPT** : **Kip met roerbakgroenten**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 25 minuten

**INGREDIËNTEN:**

1 pak roerbakgroenten (rode paprika, courgette, prei, tomaat, wortel etc.)  
1 zak aardappels (dubbelsteentjes of schijfjes) uit de diepvries (750 gram)  
1 pak gesneden spekjes (250 gram)  
3 kipfilets  
1 ui  
peper en zout  
ketjap (zoet)

**VOORBEREIDING:**

Snij de ui en kipfilet in blokjes

**BEREIDINGSWIJZE:**

Bak eerst de spekjes uit en bak daarna de kipfilet. Als de kipfilet gaar is deze en de spekjes uit de skottelbraai halen. Bak vervolgens de aardappels in de skottelbraai. Als deze bijna gaar zijn de groenten en ui toevoegen en alles goed door elkaar roeren. De groenten moeten een beetje knapperig blijven. Ten slotte het vlees erbij doen en het gerecht op smaak brengen met zout, peper en beetje ketjap.

**OPMERKINGEN:**

Lekker met een rauwkostsalade.

**NAAM INZENDER:**

Ruud en Annemieke



**RECEPTNAAM** : **Kip op grootmoeders manier**

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**AANTAL PERSONEN** : 4

**INGREDIËNTEN:**

|                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 2 kipfilets                     | 1 dikke plak ham                   |
| 1 zakje krieltjes (voorgekookt) | 1 klein potje erwtjes / worteltjes |
| 1 klein potje bonen             | peper en zout                      |
| maggi                           | Nootmuskaat                        |

**BEREIDINGSWIJZE:**

Snij de kipfilet in kleine blokjes en bak ze gaar. Voeg hierna de hamblokjes toe en bestrooi alles met wat peper en zout. Daarna de voorgekookte krieltjes erdoor en meebakken tot ze bruin zijn. Hierna de boontjes en de erwtjes en worteltjes erdoor, alles een beetje verder verwarmen en wat maggi en nootmuskaat naar smaak toevoegen. Klaar

**OPMERKINGEN:**

Lekker eenpansgerecht en handig als je eters krijgt want je kunt een grote pan maken en het kost bijna of geen tijd.

**NAAM INZENDER:**

Pascale



**RECEPT** : **Kip Quisine**  
**AANTAL PERSONEN** : 4 (2 volw, 2 kind)  
**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten  
**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 6 ons kipfilet         | kipkruiden pikant         |
| 1 grote ui             | handje ongez. cashewnoten |
| kuipje boursin quisine | 400 gr. vlindermacaroni   |

**VOORBEREIDING:**

Kipfilet in reepjes snijden en kruiden met de pikant kruiden. Ui in stukjes snijden. Cashews grof hakken.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Water opzetten voor de macaroni. Olijfolie in de skottel, kipfilet gaar en bruin bakken, ui toevoegen en meebakken. Macaroni koken. Boursin quisine toevoegen, als het wat te dik is, even wat kookvocht erbij gieten. Macaroni afgieten, onderin een schaal, boursin mengsel eroverheen scheppen, bovenop de cashews strooien.

**OPMERKINGEN:**

Heerlijk met een frisse sla en/of komkommers

**NAAM INZENDER:**

Monique Venus - den Besten



**RECEPT** : **Kipsaté**

**AANTAL PERSONEN** : 4 à 5

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

500 gram kip filet in blokjes

1 eetlepel water

3 eetlepels (olijf)olie

1 zakje satémarinade conimex

1 eetl ketjap

4 à 5 saté prikkers

**VOORBEREIDING:**

Marinade maken de blokjes kip in de marinade leggen. In de koelkast zetten.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Voor bereiding aan de prikkers rijgen. 20 min op de skottelbraai

**OPMERKINGEN:**

Je kunt het 's morgens al voor bereiden

**NAAM INZENDER:**

Henny



**RECEPT** : **Kip Stroganoff**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| 500 gr kipfilet in reepjes    | 1 blikje tomatenpuree      |
| 1 rode paprika in reepjes     | 2 theelepels paprikapoeder |
| 400 gr champignons in plakjes | 125 ml kookroom light      |
| 2 eetlepels olijfolie         | 50 ml kokend water         |
| peper, zout                   |                            |

**VOORBEREIDING:**

kipfilet in reepjes snijden paprika schoonmaken en in reepjes snijden  
champignons in plakjes snijden

**BEREIDINGSWIJZE:**

Bereidingswijze: Verhit de olie en bak de kipreepjes op hoog vuur rondom bruin in 5 minuten. Schep de kip uit de pan en bak in het braadvet de paprika en champignons 3 minuten. Schep de paprikapoeder en de tomatenpuree door de groenten en bak 1 minuut. Voeg 50 ml kokend water toe en breng al roerend aan de kook. Draai het vuur laag, schep het vlees terug in de pan en roer de room er door. Verwarm de stroganoff nog 2 minuten zachtjes, breng op smaak met zout en peper.

**OPMERKINGEN:**

Lekker met rijst of aardappelpuree en een frisse sla.

**NAAM INZENDER:**

Myrna



**RECEPTNAAM** : **Laura's tandoori-schotel**

**BEREIDINGSTIJD** : 25 minuten

**AANTAL PERSONEN** : 4

**INGREDIËNTEN:**

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 500 gr. kipfilet, in reepjes gesneden | 1 grote ui, gesneden                       |
| 2 teentjes knoflook                   | 1 flinke Chinese kool, in reepjes gesneden |
| 1 eetl. tandoori-kruiden              | 1 bekertje zure room of crème fraîche      |
| Zonnebloemolie                        | basmati-rijst                              |

**BEREIDINGSWIJZE:**

Verhit de olie in de skottelbraai en fruit de ui en de knoflook goudbruin. Voeg de kip en de tandoori-kruiden toe en laat alles ongeveer 15 minuten goed doorbakken. Voeg de kool toe en roerbak deze enkele minuten, de kool moet knapperig blijven. Voeg als laatste het bekertje room toe en, als je eraan kunt komen, nog wat verse koriander.

**OPMERKINGEN:**

Als je geen tandoori kruiden kunt krijgen kun je het ook zelf maken.

**Tandoori kruiden:**

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 2 theelepels komijnpoeder (djinten) | ½ theelepel cayennepeper                  |
| 2 theelepels kurkuma (koenjit)      | 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar) |

**NAAM INZENDER:**

**Laura**



**RECEPT** : **Mihoen met kip, garnalen en cashewnoten**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| Kipfilet                | Mihoen                   |
| Garnalen                | Wortel (dun gesneden)    |
| Knoflook                | Paprika                  |
| Prei                    | Ui                       |
| Cashewnoten             | 2 eetlepels Gembersiroop |
| Flinke theelepel sambal | Zout                     |
| Olie                    |                          |

**VOORBEREIDING:**

Snij de kipfilet in blokjes en marineer (minimaal 15 minuten) in de Ketjap, gembersiroop, sambal en zout.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Kook de Mihoen volgens de instructie op de verpakking. (niet te gaar laten worden!) Verhit de olie in de skottel en bak het vlees (met de marinade) in 10 minuten rondom bruin, voeg de groente toe en blijf flink roerbakken (eventueel wat water toevoegen als het te hard gaat). Zodra de groente bijtgaar is de cashewnoten en de garnalen erbij, blijven omscheppen, als deze warm zijn de Mihoen er nog door, alles samen omscheppen.

**OPMERKINGEN:**

Mocht je geen kip willen marinieren, Marineer dan grote garnalen, Volg daarna het recept vanaf het moment de groente toegevoegd moeten worden.

**Tip:** Wat je overhoudt is de volgende dag heerlijk om koud te eten, met wat ketjap erbij.

**NAAM INZENDER:**

Ivonne



**RECEPT** : **Nasi van de Chinees**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 5 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 5 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|       |                  |
|-------|------------------|
| rijst | Spaanse peper    |
| prei  | ei               |
| ham   | bouillon blokjes |
| zout  | vitjin           |

**VOORBEREIDING:**

Doe 3 kippen bouillon blokjes in ander halve liter water voeg hieraan toe de Spaanse peper (in zijn geheel). Voeg 1 theelepel zout toe en een theelepel vitjin laat het geheel 3 minuten koken. Verwijder vervolgens de peper voeg een pakje rijst toe en kook het volgens bijsluiter. Als de rijst gaar is gaan we de rijst koud spoelen in een zeef of vergiet. Let op dit is het belangrijkste van het recept. Snij de ham en de prei in stukjes en klop het ei met een snufje zout los en bak het op een zacht vuur en ook in stukjes snijden.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Doe wat olie in de skottel voeg de prei en nog wat vitjin toe even roeren en voeg de ham en de ei toe. Even warm laten worden en de rijst toevoegen door roeren en warm laten worden en aan tafel.

**OPMERKINGEN:**

Simpel maar lekker beetje sambal, ketjap, kroepoek en een gebakken eitje en smullen maar

**NAAM INZENDER:**

Derk





**RECEPT** : Paella

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 30 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 200 gram kipfilet                                  | 1 grote ui                         |
| 100 gram chorizo                                   | 1 rode paprika                     |
| ± 3 gamba's per persoon                            | 100 gram olijven                   |
| 1 pak rijst (snelkook)                             | 250 gram doperwtten (diepvries)    |
| 2 bouillontabletten (kip)                          | 2 teentjes knoflook                |
| 1 blikje tomaten (uitgelekt)                       |                                    |
| garnalen, inktvis en / of andere zeevruchten       | saffraandraadjes of saffraanpoeder |
| Aluminiumfolie of grote deksel om pan af te dekken | Olie om in te bakken.              |

**VOORBEREIDING:**

Snij de kipfilet, chorizo, ui en paprika in stukjes. Halveer de olijven en maak van twee bouillontabletten 1 liter bouillon

**BEREIDINGSWIJZE:**

De stukjes ui, knoflook, olijven, paprika en chorizo zachtjes fruiten in de olie. Kipfilet toevoegen en ongeveer drie minuten zacht bakken. Vervolgens de ongekookte rijst toevoegen, goed doorroeren en vijf minuten meebakken. Tomaat en doperwtten toevoegen. Goed omscheppen en de bouillon en saffraan erbij doen. Breng het geheel aan de kook en laat het vijf minuten doorkoken. Let op dat de rijst goed onder de bouillon staat en niet te snel droogkookt. Gamba's en (eventueel) garnaaltjes of inktvis toevoegen, goed omscheppen. De skottel afdekken met een deksel of aluminiumfolie. Draai het gas uit en laat het gerecht ongeveer 10 minuten garen. De bouillon wordt opgenomen door de rijst.

**OPMERKINGEN:**

Lekker met een glaasje wijn.

**NAAM INZENDER:**

Herman en Christel



**RECEPT** : **Pittige roerbakkip**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| 450 gr kipfilet              | 1 wortel                           |
| rode paprika                 | 125 gram champignons               |
| dunne prei                   | 75 gr tauge                        |
| komkommer                    | 2 a 3 eetlepels pittige chili saus |
| peper zout nootmuskaatpoeder | olijf olie                         |

**VOORBEREIDING:**

Kip in reepjes snijden. Prei in dunne ringen snijden. Paprika in blokjes, wortel in dunne reepjes en champignons fijn snijden. Komkommer in halve schuine stukjes en pitjes verwijderen. Tauge met koud water afspoelen

**BEREIDINGSWIJZE:**

Kkip gaar bakken in de olie (ongeveer 3 a 4 min) dan kruiden met peper en zout en flink nootmuskaat. Neem even uit de pan beetje olie in de skotel en roerbak nu eerst de wortel dan de paprika en prei ongeveer 2 a 3 minuten. Voeg nu de komkommer toe en dan de fijngesneden champignons. Roerbak alles nog 2 a 3 minuten en voeg dan de kip weer toe. Leng de chili saus met wat water aan en roer dit bij de roerbakschotel en als laaste voor het opdienen de tauge toevoegen .Eventueel pittiger maken met wat sambal

**OPMERKINGEN:**

Lekker met rijst of chinese mie

**NAAM INZENDER:**

Aaf van der Vinne



**RECEPT** : **Thaise curry**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : -

**BEREIDINGSTIJD** :

**INGREDIËNTEN:**

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| Pandanrijst een pak                       | 1 blik kokosmelk                  |
| Thaise roerbakgroente 400 gr              | 3 grote eetlepels rode currypasta |
| 400 gr stukjes kipfilet of kabeljauwfilet | Zout en Peper                     |
| Olijfolie                                 |                                   |

**VOORBEREIDING:**

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing

**BEREIDINGSWIJZE:**

Als je kipfilet gebruikt., Schenk een scheut olie in de skottel, en doe hierin de kipfiletstukjes en bak deze gaar. Voeg de roerbakgroente toe en bak deze 2 minuten mee. Voeg dan de currypasta, peper en zout toe. Goed door elkaar roeren en 1 minuut meebakken. Voeg hierna de kokosmelk toe en laat dit met de groente even doorkoken. Als de curry met de kabeljauwfilet maakt, deze nu toevoegen en 2 minuten meebakken. Voeg de gare rijst toe.

**OPMERKINGEN:**

Eet smakelijk

**NAAM INZENDER:**

Tineke



**RECEPT** : **Ratatoelje**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                 |   |
|-----------------|---|
| 400 gr kipfilet | 2 wortels                                     |
| 1 grote ui      | 1 bakje champignons (± 200 gr)                |
| 1 grote prei    | 500 gr voorgekookte aardappeltjes<br>(schijf) |
| 1 paprika       | kipbouillontablet                             |
| olie            | zout  |
| peper           | rozemarijn                                    |

**VOORBEREIDING:**

De kipfilet en groenten in stukjes snijden en de kipfilet kruiden met peper, zout en kerrie.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Aardappels bakken. Indien deze een beetje bruin worden de aardappelen naar de rand schuiven. Bak de kip in het midden van de skottel gaar en voeg daarna de gesneden groente toe. Los een kipbouillontablet op in ongeveer 2 dl heet water en dit toevoegen. Goed omscheppen. Tot slot drie a vier theelepels rozemarijn toevoegen en een paar minuten pruttelen.

**OPMERKINGEN:**

Smakelijk eten !

**NAAM INZENDER:**

Bas en Jolanda



**RECEPT** : **Risotto**  
**AANTAL PERSONEN** : 4  
**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten  
**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|  |                        |
|--|------------------------|
| 400 gr rijst                             | 2 uien                 |
| 1 paprika                                | half bakje champignons |
| groot bouillonblokje                     | geraspte kaas          |
| scheut witte wijn                        | ketjap                 |
| eventueel voor de liefhebber stukjes kip |                        |

**VOORBEREIDING:**

Paprika, uien, champignons in blokjes snijden. Bouillon blokje op lossen in ongeveer halve liter water.

**BEREIDINGSWIJZE:**

De gesneden groentes licht aan bakken. Voeg klein beetje olie toe voor het aanbakken van de rijst. De rauwe rijst toevoegen. Al roerende ook licht aanbakken tot de rijst er glanzend uit ziet. Na ongeveer een minuut of 5 afblussen met een flinke scheut witte wijn. Vervolgens de bouillon toevoegen zoveel dat de rijst net onder de bouillon is. De bouillon al kokende laten verdampen. Vervolgens weer bouillon toevoegen. Ook dit weer kokend laten verdampen. Dit zo vaak herhalen tot de rijst geen vocht meer op neemt. ( duurt ongeveer 20 min). Geraspte kaas naar smaak toevoegen. Op smaak brengen met maggi of zoete ketjap.

**OPMERKINGEN:**

Wanneer je een vleesliefhebber bent dan begin je met stukjes vlees aan te braden.

Een lekkere eenpans maaltijd die je volledig op de skottel kunt bereiden.

**NAAM INZENDER:**

Magriet



**RECEPT** : **Roerbak-Ajam**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

450 gr. Kipfilet

1 Ui

Ve-Tjinpoeder

Sambal

Zakje Chin.Wokgroenten

Curry-mild ( Pataks)

Olijfolie

Zout

**VOORBEREIDING:**

Kip in blokjes snijden en marineren ( 1 tlp.sambal, 1 volle tlp.Curry-Mild, 1 eetlp.olijfolie en een beetje azijn of citroensap )gedurende 2 uur Rijst koken uit laten lekken en koud laten worden

**BEREIDINGSWIJZE:** In de skottel een beetje olie en de kip gaar bakken. Nu de wokgroenten mee roerbakken daarna de de koude rijst toevoegen en gedurende 5 min.op hoog vuur roerbakken, een snuffje Ve-Tjin toevoegen en de gebakken uitjes, roer dit alles nog even door

**OPMERKINGEN:**

Lekker met Atjar-Tjampoer en Kroepoek

**NAAM INZENDER:**

Henk Schaap



**RECEPT** : **Scaloppa a la Gorgonzola**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 5 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|  |                         |
|--|-------------------------|
| 4 stukken kipfilet / varkenhaas          | peper en zout           |
| 2 eetlepel olijfolie                     | 3 tenen knoflook        |
| verse of droge peterselie,( 2 eetlepels) | 1 groot glas witte wijn |
| 500 gram gorgonzola                      | 2 pakjes room culinair  |

eventueel:

stokbrood

salade (naar keuze)

gebakken aardappelschijfjes

**VOORBEREIDING:**

Snij de kip/varkenhaas in stukjes (2 bij 2 cm. Pers de 3 tenen knoflook. Snijd de verse peterselie indien je vers gebruikt. Snijd van de gorgonzola de harde zijkant

**BEREIDINGSWIJZE:**

Men neme de skottelbraai maak hier de 2 eetlepels olijfolie in warm. Voeg de kip/varkenhaas toe. Kruid ze met peper en zout. Het vlees mag alleen aan de buitenkant gaar zijn. Haal de kip/varkenvlees uit de pan en voeg in het vocht van de kip/varkenhaas in de pan de knoflook toe. Daarna een groot glas witte wijn toevoegen. Knip de pakjes roomculinair open en voeg dit aan de wijn toe. Daarna kan de gorgonzola er aan toegevoegd worden. Let op blijf wel roeren. Zet de skottelbraai wat zachter. Voeg de kip/varkenhaas toe. Op het laatst voeg je de peterselie toe, en laat dit 10 min zachtjes door sudderen.

**OPMERKINGEN:**

Serveer dit met brood salade en aardappelschijfjes.

Tip: het is erg lekker om het brood in de saus te stippen.

Eet smakelijk

**NAAM INZENDER:**

Jolanda Smith



**RECEPTNAAM** : Skottelpot

**BEREIDINGSTIJD** : 30 minuten

**AANTAL PERSONEN** : 4

**INGREDIËNTEN:**

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1 pond kipfilet/fricandea                    | Spekreepjes                 |
| 2 rode/groene paprika's                      | 1 bakje champignons         |
| 1 blikje maïs                                | 250 gram verse sperziebonen |
| 750 gram aardappelschijfjes<br>(voorgekookt) | 1 beetje olie               |

**BEREIDINGSWIJZE:**

Marineer de kipfilet of fricandea. De olie in de skottelbraai warm laten worden. Voeg het vlees toe. Als het bruin is er even uit halen. Nu de spekreepjes in de skottel bakken, daarna de uien, paprika's, sperziebonen, maïs, champignons en als laatste de aardappelschijfjes toevoegen. Alles door elkaar scheppen tot het gaar is

**OPMERKINGEN:**

**NAAM INZENDER:**

Frank





**RECEPT** : **Spinaziepasta**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| Iglo diepvries spinazie                | 1 pakje kruidensmeerkaas (200 gram) |
| 300 gr. kipfilet                       | 1 teentje knoflook                  |
| 400 gram pasta (bv. penne of schelpen) |                                     |

**VOORBEREIDING:**

De kipfilet in kleine stukjes snijden. Teentje knoflook in versnipperen

**BEREIDINGSWIJZE:**

Kipfilet (stukje) samen met de knoflook (naar wens peper en zout toevoegen) in de wok braden. Voeg de spinazie er aan toe (in de wok) en als deze helemaal ontdooit is voeg dan de kruidensmeerkaas eraan toe. Roer het door elkaar en je bent klaar.

**OPMERKINGEN:**

Kan ook met zalm ipv kipfilet

**NAAM INZENDER:**

Bart



**RECEPT** : **Tortillas Kip**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                  |               |
|------------------|---------------|
| kip filet        | sla           |
| season mix zakje | geraspte kaas |
| Tortillas        |               |

**VOORBEREIDING:**

Kip filet snijden. Sla wassen en klein snijden

**BEREIDINGSWIJZE:**

Kip roerbakken en kruiden mix toevoegen volgens de gebruiksaanwijzing.  
Tortillas vullen sla toevoegen en kaas. Evt kaas laten smelten onder de deksel van de skottel

**OPMERKINGEN:**

Kan evt ook met gehakt gemaakt worden en met roerbak groenten

**NAAM INZENDER:**

Esther



**RECEPT** : **Vleesreepjes met kerrie en courgette**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 5 à 6 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**INGREDIËNTEN:**

400 gram kipfilet

2 tenen knoflook

1 grote ui

1 mooie courgette

3 eetlepels(Kruiden)olie

1 eetlepel kerriepoeder(milde)

75 gram rozijnen

1 eetlepel bloem

200 ml volle yoghurt

3 lente uitjes

**VOORBEREIDING:**

Vlees in dunne reepjes snijden. Ui grof snijden, courgette in blokjes en knoflook fijn hakken.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Olie verhitten en roerbak hierin het vlees met de kerrievoeder in 3 à 4 min.

Schep er de ui, de knoflook de courgette en de rozijnen door en roerbak dit alles nog 2 à 3 min. Roer de bloem door de yoghurt en schep dit bij het vleesmengsel.

Warm nog even door. Vlak voor het opdienen de lente ui erover heen strooien en eventueel naar smaak zout en peper toevoegen.

Lekker met gekookte witte rijst, en een groene salade.

**OPMERKINGEN:**

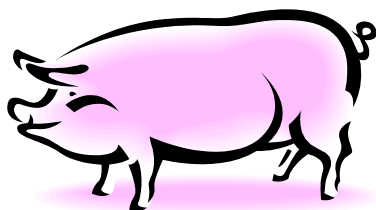
Kerrievoeder kunt u ook vervangen door een currypasta. Word een beetje pittiger vervang dan de lente ui door grof gehakte koriander.

**NAAM INZENDER:**

Aaf van der Vinne



## Gerechten met rund- of varkensvlees



**RECEPTNAAM** : Aardappelgehaktschotel

**BEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**AANTAL PERSONEN** : 2

**INGREDIËNTEN:**

1 zakje diepvries aardappelschijfjes      boter  
2 gesnipperde uien  
300 gram gehakt  
plakjes kaas

**BEREIDINGSWIJZE:**

Rul de gehakt gaar. Doe de aardappelschijfjes en de gesnipperde ui erbij. Schep regelmatig om tot de aardappels goudbruin zijn. Als dit is gebeurt bedek het dan met de plakjes kaas en dien het op wanneer de kaas gesmolten is.

**OPMERKINGEN:**

Lekker met een frisse salade

**NAAM INZENDER:**

Rinske



**RECEPTNAAM** : **Alles draait om de eenvoud**

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**AANTAL PERSONEN** : 2

**INGREDIËNTEN:**

500 gram varkensvlees

1 blikje sperziebonen (fijn)

1 diepvrieszak aardappelpartjes (texas/barbecue gekruid)

2 eetlepels Conimex woksaus (gember/lemon)

**BEREIDINGSWIJZE:**

Verhit de varkensreepjes in de wokolie of margarine. Als het vlees mooi bruin is de aardappels en sperziebonen toevoegen, onderwijl regelmatig roeren. Zodra alles goed gegaard is tenslotte nog de eetlepels woksaus toevoegen en nog even laten bakken. Serveren en smakelijk eten!

**NAAM INZENDER:**

André en Aukje

**OPMERKINGEN:**

Als bijgerecht een lekkere frisse salade met bijvoorbeeld ananas, komkommer, ijsbergsla en mandarijntjes. Verfrissend!

**NAAM INZENDER:**

Andre en Aukje



**RECEPT** : **Babi pangang**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 30 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| Pond varkensvlees    | half kopje suiker            |
| potje atjar tjampoer | 2 grote blikjes tomatenpuree |
| sambal 2 theelepels  | Half pakje Croma             |
| Ketjap 6 eetlepels   |                              |

**VOORBEREIDING:**

Varkensvlees in reepjes snijden. De rest van de ingrediënten in een schaaltje mengen. Ook het zuur van de atjar tjampoer.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Bak het vlees in de Croma tot het gaar is. Meng dan de inhoud van het schaaltje erbij. Even goed laten sudderen. Goed omscheppen tijdens het opwarmen

**OPMERKINGEN:**

Opdienen met witte rijst.  
Met kip is het sneller klaar

**NAAM INZENDER:**

Anja en Frank



**RECEPT** : **Bahmi goreng met gehakt en spitskool**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| mie nestjes                | 1 kleine spitskool   |
| mix voor bahmi goreng      | 1 halve rode paprika |
| 1 kleine prei              | 1 ui                 |
| 400 gr gehakt (hoh)        | 1 el sambal badjak   |
| 2 el ketjap manis          | gebakken uitjes      |
| wok olie of zonnebloemolie |                      |

**VOORBEREIDING:**

Kook de mie volgens gebruiksaanwijzing afgieten in vergiet en afspoelen met koud water en laten uitlekken. Mix bahmi goreng wellen met 100ml heet water tien minuten laten staan. De spitskool snijden in dunne reepjes, prei in dunne ringen snijden de ui in halve ringen snijden paprika in kleine blokjes snijden

**BEREIDINGSWIJZE:**

De skottel op temperatuur brengen (verhitten) scheutje wok olie erin en roerbak hierin eerst de ui tot het glazig is, dan het gehakt ongeveer 5 min doe dan de spitskool erbij, even door roeren dan de prei en paprika blokjes dit alles roerbakken in ongeveer 5 min roer de geweldige mix erdoor en voeg de sambal de ketjap en de mie toe. Alles goed doorroerbakken zo dat het goed warm word over de borden verdelen en bestrooi met gebakken uitjes

**OPMERKINGEN:**

Spitskool kan ook vervangen worden door paksoi en of Chinese kool. Lekker met atjar en een gebakken eitje, seroendeng en kroepoek

**NAAM INZENDER:**

Aaf van der Vinne





**RECEPT** : Bay's Mix

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| 750 gr aardappelen             | 2 wortels          |
| 1 dikke ui                     | 250gr spekjes      |
| 1 gele en 1 rode peper         | 300gr gehakt       |
| paprika en prei ongeveer 200gr | 1 potje doppertjes |
| 200gr champignons              | kruiden naar smaak |

**VOORBEREIDING:**

Aardappelen, ui, wortels, paprika en prei in stukjes snijden

**BEREIDINGSWIJZE:**

Aardappels, ui en wortel bakken in olie(kruiden olie) Bakken tot de aardappelen half gaar zijn spekjes, gehakt, pepers, paprika en prei toevoegen. Kruiden naar smaak Bakken tot alles bruin is. Haal de pepers er weer uit. Als laatste doppertjes en champignons er bij.

Eet smakelijk

**OPMERKINGEN:**

Krieltjes i.p.v. aardappels kan natuurlijk

**NAAM INZENDER:**

Bay



**RECEPTNAAM** : **Bruine bonen met .....**

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**AANTAL PERSONEN** : 3

**INGREDIËNTEN:**

|                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1 blik bruine bonen (800gr.)          | 1 grote gesnipperde ui       |
| 1 ons rookspek, in blokjes            | 1 rode paprika, in blokjes   |
| 2 vleestomaten, ontveld en in blokjes | 2 teentjes knoflook, geperst |
| 1 flinke strooi Provençaalse kruiden  | peper en zout                |
| 1 rookworst                           | 1 scheut rode wijn           |
| olie om in te bakken                  |                              |

**BEREIDINGSWIJZE:**

Rookspek en ui fruiten. De paprika en de tomaten toevoegen. Kruiden met peper, zout, Provençaalse kruiden en knoflook. Even laten pruttelen. Scheut rode wijn, mag ook water zijn in verband met kinderen, erdoor roeren en wachten tot de groenten gaar zijn. Dan schijfjes rookworst toevoegen en de uitgelekte bruine bonen. Serveer met salade en/of rijst.

**OPMERKINGEN:**

Variaties: Extra maïs. Worst en spek vervangen door kip en chorizo. Ook courgette erdoor is lekker.

**NAAM INZENDER:**

Harmony



**RECEPT** : **Bruine bonenschotel met piccalilly**

**AANTAL PERSONEN** : 6-8

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15-20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1 blik bruine bonen  | bakje champignons |
| 1 pond gehakt        | potje piccalilly  |
| 1 grote rode paprika | 6-8 plakken ham   |
| 2 grote uien         | zout en peper     |
| 2 stronken prei      | ketjap manis      |

**VOORBEREIDING:**

Laat de bruine bonen uitlekken en snijd de groenten in niet te kleine stukken

**BEREIDINGSWIJZE:**

Rul het gehakt in eigen vet bruin, voeg de groenten toe met een klein beetje water. Even laten sudderen. Voeg daarna de bruine bonen toe. Maak op smaak met zout, peper en klein scheutje ketjap manis

Besmeer de plakken ham met de piccalilly en schep daar de bonenschotel op. Rol de plakken op.

**OPMERKINGEN:**

Lekker met aardappelpuree of gekookte aardappelen. Kan ook zonder aardappelen gegeten worden.

**NAAM INZENDER:**

Sietske



**RECEPTNAAM** : **Champignon-preischotel**

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**AANTAL PERSONEN** : 4

**INGREDIËNTEN:**

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 1 bakje champignons    | 200 ml water |
| 3 stronken prei        | 1 eetl boter |
| 1 pond (runder)gehakt  |              |
| 1 zakje champignonsaus |              |

**BEREIDINGSWIJZE:**

Rul de gehakt bruin in de boter in 8 minuten. Snijd ondertussen de prei in ringen en de champignons in plakjes. Voeg deze aan het gehakt toe en roerbak alles goed door. Strooi het zakje champignonsaus over het vlees- en groentemengsel en verdeel er 200 ml water over. Laat alles nog even een paar minuutjes pruttelen.

**OPMERKINGEN:**

Heerlijk bij rijst of pasta.

**NAAM INZENDER:**

Wiljanne



**RECEPT** : **Husseklus**

**AANTAL PERSONEN** : 4 á 5

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

500 gram gehakt

een zakje roerbak groenten

500 gram aardappel schijfjes of blokjes

een zakje Knorr stroganoffsaus of  
jachtsaus

blikje tomaten puree

zout en peper

paprikapoeder

kerrie

sambal

**VOORBEREIDING:**

**BEREIDINGSWIJZE:**

Rul het gehakt met kruiden(naar inzicht en smaak!!)gaar. Voeg daarbij de aardappel schijfjes of blokjes toe en laat de aardappel garen. Voeg vervolgens de groenten toe en hussel dit door elkaar. Voeg een zakje van Knorr en een kopje water toe. Daarna het blikje tomaten puree en dit geheel onder af en toe roeren gaar laten worden. Kijk er voor uit dat de groenten niet te gaar word.(of je moet daar van houden) samen met een frisse komkommer salade is dit een heerlijke maaltijd.

**OPMERKINGEN:**

Ook lekker voor thuis als je visite hebt en je hebt geen zin om in de keuken te gaan staan.

**NAAM INZENDER:**

Skottel Princess





**RECEPT** : **Inge's savooie-smoor**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : -

**BEREIDINGSTIJD** : 30 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|   |                  |
|---|------------------|
| 500 gr. gehakt                                  | kerriepoeder     |
| 600 à 700 gr. gesneden savooiekool of spitskool | ketjap           |
| 1 grote ui, gesneden                            | zilvervliesrijst |

**BEREIDINGSWIJZE:**

In de skottelbraai bak je het gehakt rul en bruin. Voeg de ui toe en bak deze mee. Daarna op niet al te hoog vuur de savooiekool (of spitskool) toevoegen en langzaam laten stoven. Wel regelmatig blijven roeren, zodat de kool niet aan de bodem gaat zitten. De kool slinkt behoorlijk en na ruim een kwartiertje voeg je een flinke lepel kerriepoeder toe (naar smaak, wij houden van pittig) en een flinke scheut ketjap. Laat alles nog minimaal een kwartiertje doorsmoren en het gerecht is klaar. Onze ervaring is: hoe langer het staat te smoren, hoe lekkerder het is. Immers op vakantie heb je tijd genoeg!

Eet smakelijk.

**OPMERKINGEN:**

Lekker met zilvervliesrijst.

**NAAM INZENDER:**

Inge van de Laak







**RECEPT** : Mexicaanse Bonenschotel

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|  |                  |
|--|------------------|
| 2 blikjes kidneybeans  | 3 vleestomaten   |
| 1 blik mais  | 1 spaanse peper  |
| zilveruitjes   | 2 uien           |
| 1 pond tartaar (of gehakt)   | 1 rode paprika   |
| (eventueel champignons)  | 1 groene paprika |
| evt. chilisaus   | peper en zout    |
| 1 blikjes worteltjes (of wat verse bosbeen - die dan natuurlijk eerst gekookt moet worden) |                  |

**VOORBEREIDING:**

Bonen, worteltjes en mais afgieten en uit laten lekken de uien, paprika, champignons en spaanse peper fijnsnijden.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Een klein beetje olijfolie in de wok en daarin de gesneden groenten licht aanbakken. De tartaar toevoegen en rul bakken. De uitgelekte bonen, mais en wortelen toevoegen. Een paar lepels chilisaus toevoegen. Zout en peper naar smaak en op het laatst ca twee eetlepels zilveruitjes toevoegen.

**OPMERKINGEN:**

Lekker met een salade en rijst

Deze vulling kan ook worden gebruikt om wraps te vullen

**NAAM INZENDER:**

Ida Papavoine



**RECEPT** : **Mie-schotel**

**AANTAL PERSONEN** : 2

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 2 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

200 gr. mie

1 rookworst

400 gr. prei

1 doosje champignons

1 paprika

ketjap

sambal

**VOORBEREIDING:**

Prei in ringen snijden, rookworst in plakjes snijden. Champignons in plakjes snijden (tip, gaat heel gemakkelijk met een eiersnijder!) Paprika in blokjes snijden

**BEREIDINGSWIJZE:**

Kook de mie. Bak de rookworst en voeg de paprika en champignons toe. Voeg de prei toe en warm alles lekker door. Op smaak brengen met ketjap en sambal

**OPMERKINGEN:**

**NAAM INZENDER:**

Frits & Edith



**RECEPT** : Nasi  
**AANTAL PERSONEN** : 4  
**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten  
**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

1 pak rijst evt sambal  
bakje nassi goenten  
Varkensreepjes  
nassi mix

**VOORBEREIDING:**

Kook 's morgens als het nog niet zo warm is de rijst volgens gebruiksaanwijzing

**BEREIDINGSWIJZE:**

Doe wat olie op de wok bak hierin de varkensreepjes gaar. Even de groenten meebakken en de mix. Rijst erbij en alles even doorwarmen. Smullen maar

**OPMERKINGEN:**

Tomatensalade en komkommers smaken hier ook nog heerlijk bij

**NAAM INZENDER:**

A Kleipas



**RECEPT** : **Pangang gehakt**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                                      |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|
| 750 gram gehakt                      | klein blikje tomatenpuree |
| pakje mix voor babi pangang(conimex) | 3 lepels olijf olie       |
| 1/2 potje atjar                      | 1 ui                      |
| 2 lepels ketjap manis                | knoflookpoeder            |
| sambal                               |                           |

**VOORBEREIDING:**

Gehakt kruiden met de kruiden van de babi pangang mix, beetje water toevoegen goed kneden en er dan kleine gehaktballetjes van draaien. Even laten intrekken. De ui fijn snijden

**BEREIDINGSWIJZE:**

Olie verhitten, en hier in de gehaktballetjes mooi bruin bakken in ongeveer 8 minuten. Dan de ui toevoegen en meebakken tot de ui glazig is. Theelepel sambal toevoegen (wie van pittig houdt iets meer). Pangangsaus aanlengen met water de tomatenpuree er door roeren en 2 eetl ketjap en een beetje knoflookpoeder bij de gehaktballetjes doen en 5 a 6 minuten laten pruttelen. Atjar er doorheen roeren en dan nog even door warmen. Als garnering voor de kleur doe ik er een beetje fijn gesneden prei door vlak voor het op dienen. Eten met basmati rijst, kroepoek en seroendeng. Selamat Makan (eet smakelijk)

**OPMERKINGEN:**

Is de saus u iets te zuur doe er een beetje suiker door

**NAAM INZENDER:**

Aaf van der Vinne



**RECEPT** : **Pilaf**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 500 gram rijst     | 1 blik perziken         |
| 400 gram gehakt    | 2 grote uien            |
| 1 theelepel sambal | 1 eetlepel ketjap manis |

**VOORBEREIDING:**

Snijd de uien fijn en de perziken snijd je in kleine stukjes.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Het gehakt bak je rul. Je voegt de fijngesneden ui toe en dit bak je even mee. Ook de ketjap en sambal voeg je toe. Ondertussen kook je de rijst gaar. Als laatste gaan de stukjes perzik door het gehaktmengsel.

**OPMERKINGEN:**

Je kunt het beste de rijst en het gehaktmengsel apart serveren.

**NAAM INZENDER:**

Gea



**RECEPT** : Pizzabrood

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 5 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                                       |                  |
|---------------------------------------|------------------|
| beetje oud brood (sneetjes/stokbrood) | kaas             |
| kruidenboter of boursin               | salami vleeswaar |
| geraspte kaas                         | tomaatje         |
| pizza kruiden / Italiaanse kruiden    |                  |

**VOORBEREIDING:**

Verzamel alle ingrediënten bij elkaar. Beleg het brood met kaas/kruidenboter of boursin. Plakje salami erboven op. Evt. dun schijfje tomaat .Geraspte kaas. Snufje pizzakruiden / Italiaanse kruiden erover strooien

**BEREIDINGSWIJZE:**

Gebruik hiervoor de grillplaat. Beetje boter op de plaat laten smelten. Broodjes langzaamaan verwarmen totdat kaas gesmolten is. Evt. de deksel er eventjes op. Houdt de broodjes een beetje in beweging, anders branden ze aan.

**OPMERKINGEN:**

-

**NAAM INZENDER:**

Wendy



**RECEPT** : **Risotto**  
**AANTAL PERSONEN** : 3 - 4  
**VOORBEREIDINGSTIJD** : 5 minuten  
**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| plm 350 gr risottorijst               | champignons         |
| courgette                             | uien                |
| sperzieboontjes                       | tomaten             |
| andere groentes naar eigen keuze      | 2 teentjes knoflook |
| 2 bouillonblokjes om 1 liter te maken | beetje olie         |
| 300 gram vlees/kip of spekdobbeltjes  |                     |

**VOORBEREIDING:**

Groentes snijden, evt. vlees klein snijden en kruiden

**BEREIDINGSWIJZE:**

Fruit de uien en knoflook in een beetje olie, risottorijst erbij doen en even goed doorroeren. Flink scheut bouillon erbij en rustig door roeren en rustig door laten sudderen. Naar gelang het kookvocht opgenomen wordt meer bouillon toevoegen. Ondertussen groentes toevoegen in volgorde van garingstijd. Bouillon toevoegen totdat deze niet meer wordt opgenomen. Met peper afmaken.

**OPMERKINGEN:**

Vlees en groente kun je zelf variëren in wat je zelf lekker vindt. Ook de hoeveelheden groente is persoonsgebonden. Vlees kun je ook vervangen door gekruid soja

**NAAM INZENDER:**

Joke Mencke



**RECEPT** : **Roerbak van courgette met speklapjes**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| 2 kleine of 1 grote courgette | 300 gram spekblokjes |
| 1 sjalot                      | 1 ui                 |
| 2 teen knoflook               | 2 eetlepels olie     |
| 1/2 thl kerrie poeder         | 1/2 thl peper        |
| 2 eetlepels soja saus         | 1 eetlepel ketjap    |

**VOORBEREIDING:**

Snijd de courgettes in dunne halve schijfjes, snijd de speklapjes in reepjes. Pel de sjalot en snijd in dunne reepjes en hak de knoflook fijn de ui pellen en heel fijn snijden

**BEREIDINGSWIJZE:**

Verhit de skottel en doe de olie er in en laat goed heet worden roebak hierin het vlees in plusminus 3 minuten. Voeg de ui, knoflook toe en roebak nog 1 minuut. Doe dan de sjalot en de kerrie erbij nog even roerbakken, en dan de courgette erbij nog ongeveer 2 minuten roerbakken, en breng dan op smaak met zout en peper, de sojasaus en schep alles goed om.

**OPMERKINGEN:**

Lekker met gekookte witte rijst en een tomaten salade maar ook heerlijk bij de bruine bonen

**NAAM INZENDER:**

Aaf van der Vinne







**RECEPT** : Shoarma met spitskool

**AANTAL PERSONEN** : 5

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 5 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

1 zak gesneden spitskool

3 eieren

ong. 500 gr. shoarma

1 paprika

1 zakje gesneden en gekookte

Kerrie, zout, peper

aardappelschijfjes

**VOORBEREIDING:**

Eieren loskloppen, paprika in kleine stukjes snijden.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Eerst de shoarma bakken, dan de eieren meebakken. Doorroeren zodat het rul blijft. Kerrie, peper en zout naar smaak toevoegen. Spitskool toevoegen en omscheppen tot het geslonken is. Op het laatst nog even de paprika toevoegen en de aardappelschijfjes. Omscheppen tot alles warm is. De aardappelschijfjes kun je ook apart bakken en dan ernaast opdienen

**OPMERKINGEN:**

Als je met meer eters bent, een extra zakje aardappels toevoegen.

**NAAM INZENDER:**

Irene



**RECEPT** : **Vitaminen Potje**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| 700 gram runder reepjes      | 2 bakjes champignons             |
| 4 uien                       | 4 tomaten                        |
| 2 potjes Mexicaanse groenten | Stokbrood voor 4 personen        |
| Kruidenboter                 | Ruccula sla en knoflook dressing |
| 3 gekookte eieren            |                                  |

**VOORBEREIDING:**

Runderreepjes niet al te fijn snijden. Champignons snijden, dit kan ook in blokjes. De ui in ringen snijden. De tomaat in fleurige blokjes snijden. De ruccula sla wassen. De eieren hard koken en pellen. Daarna in reepjes snijden.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Doe olie in de wok. Laat hem goed heet worden en doe de runderreepjes erin. Voeg later de champignons, uien en de mexicaanse groenten erbij.

Doe de sla en de tomaat en de eieren in een zomerse bak en voeg de dressing erbij.

De stokbrood en de kruidenboter spreekt voor zich.

**OPMERKINGEN:**

Onder het genot van een goed glas rode wijn zullen u en uw gasten genieten van deze heerlijke en oh zo gemakkelijke maaltijd.

**NAAM INZENDER:**

Ruud en Twan



## Vegetarische gerechten



**RECEPT** : **Aardappelen in schil (gemarineerd)**

**AANTAL PERSONEN** : -

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**INGREDIËNTEN:**

Vastkokende aardappelen                      Gesnipperde ui  
Olijfolie    Gedroogde tomaten  
kruiden zoals peterselie, bieslook, rozemarijn en wat je maar in je tuin hebt staan  
( kan ook gedroogde kruiden)  
flink wat gehakte knoflook of naar smaak

**VOORBEREIDING:**

Snijd de aardappelen in de lengte door zodat er mooie dikke schijven ontstaan.  
Schil laten zitten. Breng het met wat zout aan de kook en laat het 15 min koken.  
Intussen flinke scheut olijfolie met de kruiden /uien /tomaten/knoflook  
vermengen. Doe hier de gekookte aardappelen doorheen en laat dit goed  
intrekken, zo nu en dan even voorzichtig door elkaar husselen. Zet het in de  
koelkast goed afgedekt evt. met wat extra plasticfolie er over om de luchtjes in  
de koelkast tegen te gaan.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Verhit de olie in de skottelbraai en bak de aardappeltjes mooi bruin

**OPMERKINGEN:**

Tip!!! Maak dit gerecht voor meerdere dagen, elke dag haal je de hoeveelheid  
aardappelen die je wilt bakken uit de voorraad die in de marinade staat. De  
aardappelen zijn gekoeld wel enkele dagen houdbaar.

**NAAM INZENDER:**

Magriet



**RECEPT** : **Asperges pakketje**

**AANTAL PERSONEN** : Zoveel als je wil

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 a 30 minuten

**INGREDIËNTEN:**

asperges 2 per pakketje

suiker 1 eetlepel

roomboter

zout en peper naar smaak

olie

bieslook gesnipperd

**VOORBEREIDING:**

Van aluminiumfolie vierkanten zakjes vouwen. Asperges schillen en in stukjes snijden. In ieder zakje twee gesneden asperges. In een pan de boter in de olie laten smelten zodat je een dikkere saus hebt. De bieslook en suiker erdoor roeren. Eventueel zout en peper. In ieder zakje een eetlepel saus. Zakjes goed dicht vouwen.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Ongeveer 20 a 30 minuten op de skottelbraai, bbq-plaat of gril. Af en toe draaien en smullen maar.

**OPMERKINGEN:**

-

**NAAM INZENDER:**

Chris en Monique



**RECEPT** : **Champignons met Paturain**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10-15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

bakje champignons

bakje paturain of vergelijkbaar product

**VOORBEREIDING:**

Steeltje van de champignons verwijderen, deze kun je er zo uittrekken. Met een mes vullen met paturain. Champignons met paturain naar boven op een velletje aluminiumfolie zetten en dichtvouwen. Maak 4 pakketjes voor 4 pers.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Pakketjes op de skottel leggen.

Pakketje openen en smullen.....

**OPMERKINGEN:**

Lekker als voor/bij-gerecht

**NAAM INZENDER:**

Sandra



**RECEPT** : **Drie in de pan**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 30 minuten

**INGREDIËNTEN:**

3 flinke uien

8 tot 12 eieren

peper en zout

6 tot 8 tomaten

boter of olie

evt extra mais of doperwtjes

**VOORBEREIDING:**

Snijd alle ingrediënten in grove stukken. Kluts de eieren in een kom.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Verhit de boter, bak hierin de uien glazig. Voeg de tomaten toe en bak deze totdat ze zacht zijn door regelmatig omscheppen. Tenslotte de eieren toevoegen en het geheel omscheppen totdat de eieren gestold zijn. Eventueel mais en/of doperwtjes toevoegen.

**OPMERKINGEN:**

Lekker bij brood, met rauwkostsalade.

**NAAM INZENDER:**

Jose





**RECEPTNAAM** : **Mozzarrela-broodjes**

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**AANTAL PERSONEN** : 4

**INGREDIËNTEN:**

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 2 mozzarellakaasjes                   | in plakjes gesneden 50 gr.<br>knoflookboter |
| in plakjes 8 dikke sneden brood (wit) | 4 losgeklopte eieren                        |
| 2 tomaten                             | 4 eetl. olijfolie                           |
| in plakjes 1 bakje champignons        | italiaanse kruiden                          |
| basilicum                             | peper en zout                               |

**BEREIDINGSWIJZE:**

Begin met het in plakjes snijden van de kaas, de tomaten en de champignons. Verhit de braai-pan met olijfolie tot matig warm. Verdeel de mozzarella over 4 sneden brood en leg een paar plakjes tomaat op, die je op smaak brengt met zout, peper en wat (verse) basilicum naar smaak. Bedek deze met de andere sneden brood, druk de randen goed aan en steek er aan alle vier de zijkanten schuin een prikkertje in. Zo kan de gesmolten kaas er niet uitlopen. Wentel je de sandwiches door de losgeklopte eieren met Italiaanse kruiden en laat het ei goed intrekken. Bak de sandwiches aan beide kanten een paar minuten tot ze goudbruin zijn. Schuif de sandwiches naar de rand en houd ze warm. Verhit de knoflookboter op de bodem van de pan en bak de champignons met een beetje peper en zout. Leg de sandwiches op een bord, leg er wat knoflookchampignons omheen en druppel er het vocht uit de pan over. Vergeet niet de prikkers eruit te halen voor je gaat eten.

**OPMERKINGEN:**

Eigenlijk is dit een lunchgerecht. Dus als avondmaaltijd moet er iets van soep of zo bij.

**NAAM INZENDER:**

Bron: "UITGEKOOKT". Haags Jongeren Kookboek





**RECEPT** : **Paprikaschotel**

**AANTAL PERSONEN** : 2

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 5 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10-15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 3 paprika's (rood/geel/groen) | ½ dl. room(culinair)        |
| 1 ui                          | 2 tlp. provinciale kruiden. |
| 1 tomaat                      | ½ eetlp. (olijf)olie        |
| 1 teentje knoflook (geperst)  |                             |

**VOORBEREIDING:**

De paprika's wassen en de zaden eruit halen. in stukjes of reepjes snijden. De ui snipperen, de tomaat ook in stukjes snijden.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Doe de paprika, de knoflook, tomaat en ui in de skottelbraai en bak alles op matig vuur 5 minuten aan, dan de kruiden erbij en 10 - 15 minuten laten stoven. De laatste minuut de room er door roeren. Je kunt eventueel de gekookte aardappelen er door doen.

**OPMERKINGEN:**

Lekker met gekookte aardappel en gebakken zalmfilet.

**NAAM INZENDER:**

Trudi Dooper



**RECEPTNAAM** : **Pauline's bloemkool**

**BEREIDINGSTIJD** : 30 minuten

**AANTAL PERSONEN** : 4

**INGREDIËNTEN:**

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 1 zakje aardappelpuree | teentje(s) knoflook |
| 1 bloemkool in roosjes | kerriepoeder        |
| 5 tomaten              | 1 bouillonblokje    |
| 2 uien                 | peper en zout       |

**BEREIDINGSWIJZE:**

Snij de bloemkool in roosjes en kook dit even 5 minuten (anders duurt het te lang om te bakken). Bak de bloemkoolroosjes op de skottelbraai samen met de gesnipperde uien, in stukjes gesneden tomaten, uitgeperste knoflook, de kerriepoeder en het bouillonblokje. Eet dit met aardappelpuree en vlees naar keuze.

**OPMERKINGEN:**

Dit recept hebben wij van onze vriendin Paulien.

**NAAM INZENDER:**

Joop en Els



**RECEPT** : Texaans groentepannetje

**AANTAL PERSONEN** : 3/4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 1 grote ui      | 250 gr. courgette   |
| 1 paprika       | 2 teentjes knoflook |
| 1 blik mais     | 1 blik kidneybonen  |
| 500 gr. tomaten | 1/4 l. bouillon     |
| 1/4 l. bouillon |                     |

**VOORBEREIDING:**

Ui snipperen, knoflook fijnsnijden. Courgette, paprika en tomaten in blokjes snijden. Bonen en mais laten uitlekken.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Ui en knoflook fruiten. Courgette en paprika kort mee laten stoven. Tomaten, bonen, mais, bouillon en tomatenpuree toevoegen en door de groente scheppen. Ca. 15 minuten onder voortdurend omscheppen, laten stoven

**OPMERKINGEN:**

Lekker met (instant) aardappelpuree of rijst

**NAAM INZENDER:**

Frits & Edith





**RECEPT** : **Warme banaan**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 5 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10-15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

4 bananen in schil  
beetje rum  
bruine basterdsuiker

**VOORBEREIDING:**

Banaan in schil laten, schil over de lengte insnijden tot op de banaan. Bruine suiker en scheutje rum in de inkeping doen. Banaan inpakken in aluminiumfolie.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Pakketje op de skottel leggen en als toetje opeten. ook lekker met een bolletje ijs.

**OPMERKINGEN:**

Neem een beetje rijpe banaan geen groene!

**NAAM INZENDER:**

Sandra



**RECEPT** : **Wentelteefjes**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**INGREDIËNTEN:**

oud stokbrood in sneetjes  
1/2 ltr. melk  
2 of 3 eieren  
eventueel wat kaneel

**VOORBEREIDING:**

Doe de melk in een kom en kluts de eieren er door en eventueel wat kaneel. Dompel dan de sneetjes stokbrood er één voor één in, zorg dat het brood helemaal ondergedoopt is. Haal het sneetje er met een vork uit en leg ze op elkaar, totdat je gaat bakken.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Doe wat boter of olie in de skottelbraai en bak de sneetjes aan allebei de kanten lichtbruin. Dan meteen op je bord en lekker met wat suiker warm opeten. Bij kinderen heb je zeker succes met dit recept.

**OPMERKINGEN:**

**NAAM INZENDER:**

Pauline Brouwer





## Gerechten met vis



**RECEPT** : **Asperges met zalm**

**AANTAL PERSONEN** : 2

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**INGREDIËNTEN:**

2 kleine potjes asperges  
1 fijngesneden ui  
handje pijnboompitjes  
pastasoort naar keuze

1 grote vleestomaat  
i.p.v. verse tomaat evt. zongedroogde tomaat  
150 gr. gerookte zalmsnippers  
bakje verse kruidenkaas (light Aldi)

**VOORBEREIDING:**

Asperges in stukjes snijden, vocht bewaren om evt. saus te verdunnen. Ui in stukjes snijden, tomaat in kleine stukjes snijden, pitjes even roosteren. Water opzetten om pasta te koken

**BEREIDINGSWIJZE:**

Ui in olijfolie zachtjes smoren, asperges erbij, kruidenkaas toevoegen, (met evt. vocht van asperges,) tomaatstukjes en zalmsnippers erbij en nog even doorwarmen, dan pitjes erover strooien. Dit gerecht is ook lekker met broccoli, deze wel eerst even voorkoken.

**OPMERKINGEN:**

Dit recept is ook lekker met roomsaus voor tagliatelle van Honig, de kruidenkaas dan laten vervallen.

**NAAM INZENDER:**

Tannie



**RECEPT** : **Forel**

**AANTAL PERSONEN** : 2

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 5 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10-15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 2 verse forellen (schoongemaakt) | knoflook  |
| verse kruiden (naar smaak)       | Peper     |
| citroen                          | Zout      |
| aluminiumfolie                   | olijfolie |

**VOORBEREIDING:**

Was de forellen even af onder de kraan. Snij de verse tuinkruiden en de knoflook heel fijn.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Besprenkel de forellen aan de binnen en buitenkant met citroen. De buitenkant van de forel met zout besrooien. Doe een scheutje olijfolie in een bakje en doe daar de verse tuinkruiden, knoflook en peper in. (Ik gebruik meestal koriander, peterselie en wat blaadjes basilicum maar je kunt gewoon kruiden gebruiken die je voor handen hebt.) Hou de binnenkant van de forel open en smeer het mengsel er tussen. 2 stukken aluminiumfolie afscheuren en de forel erop leggen, nog een beetje besprenkelen met olijfolie en als pakketjes dichtvouwen.

10 tot 15 minuten op de grill en klaar is je forel.

**OPMERKINGEN:**

Eigenlijk kun je alle vis zo op de grill bakken, zelfs filet. Het blijft dan sappig en wordt niet droog. Filet zoals kabeljauwfilet en pangafilet, zijn al lekker met een beetje knoflook, peterselie, peper, zout en olijfolie. Het mengsel erop smeren en in folie inpakken.

10 minuten op de grill en dan is het al klaar.

**NAAM INZENDER:**

Isabel



**RECEPT** : **Garnalen**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**INGREDIËNTEN:**

garnalen (bv. 1 bak)

olijfolie

3 teentjes knoflook

**VOORBEREIDING:**

Olijfolie in een bakje doen de teentjes knoflook er doorheen persen en de garnalen er doorheen halen. 15 minuten laten intrekken.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Daarna lekker bakken op de grill. Heerlijk en lekker makkelijk.

**OPMERKINGEN:**

-

**NAAM INZENDER:**

Elise



**RECEPT** : **Lekker en snel**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10-15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

verse makrelen, 2 p.p.

kruidenboter

verse peterselie

verse salade

peper en zout

stokbrood

**VOORBEREIDING:**

Koop verse makrelen bij de visboer, dus geen gerookte!! Of beter nog, vang ze zelf!! Ingewanden verwijderen, of de visboer heeft dat al gedaan. Leg de vis op een groot stuk aluminiumfolie. In de buikholte leg je een plak kruidenboter, vouw de makreel weer dicht, en bestrooi hem rijkelijk met peterselie. Een beetje peper en zout er overheen en vouw de folie dicht.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Leg de pakketjes op de grill of bbq.plaat, 10-15 minuten is genoeg. Draai de vis 1 keer om. Ook op de wok lukt dit, maar dan iets langer, reken op 15-20 minuten.

**OPMERKINGEN:**

Heerlijk met verse salade en stokbrood. je kan ook bij een wat grotere bbq.avond 1 makreel p.p. nemen als variatie.

Ook andere vis is hier geschikt voor. denk aan wijting, poon of andere rondvis is ook zeer geschikt hiervoor!!

**NAAM INZENDER:**

Tom Pley





**RECEPT** : **Mosselen in witte wijn**

**AANTAL PERSONEN** : 2

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 2 kilo mosselen          | een halve fles witte wijn   |
| 4 tenen knoflook         | flinke mespunt sambal oelek |
| 5 takjes verse basilicum |                             |

**VOORBEREIDING:**

Mosselen wassen, mosselen die niet dicht zijn of gaan verwijderen. Alle ingrediënten bij elkaar in de paellapan doen.

**BEREIDINGSWIJZE:**

10 tot 15 min. laten koken. Als de mosselen open zijn, is het klaar.

**OPMERKINGEN:**

Lekker met stokbrood en gemende sla, maar natuurlijk ook met frieten of gebakken aardappeltjes. En de rest van de witte wijn smaakt er heerlijk bij

**NAAM INZENDER:**

Gea



**RECEPTNAAM** : **Snelle Paella**

**BEREIDINGSTIJD** : 25 minuten

**AANTAL PERSONEN** : 4

**INGREDIËNTEN:**

|                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1 dikke teen knoflook         | 1 kippenbouillontablet            |
| verse peterselie              | 1 ui                              |
| paprikapoeder                 | 1 klein pakje diepvries doperwten |
| paprikapoeder                 | 100 gr. garnalen                  |
| 1 blik tomaatstukjes          | 100 gr gekookte mosselen          |
| 2 rode paprika's              | 350 gr. snelkookrijst             |
| 100 gr. ham, dikke plak       | 2 eetl. olijfolie                 |
| 150 gr. chorizo, aan een stuk |                                   |

**BEREIDINGSWIJZE:**

Snipper de ui en fruit deze in de braaipan in de olijfolie, knijp er 1 dikke teen knoflook boven uit en bak kort mee. Schep de rijst erbij en fruit dit al om schepend 3 min. Maak ondertussen bouillon van 1/2 dl kokend water en 1 bouillontablet. Voeg de bouillon, de tomaatstukjes met vocht en 1 el paprikapoeder toe, roer alles om, breng het aan de kook en kook het 10 min. op halfhoog vuur en temper het vuur. Snijd ondertussen de chorizo, ham en paprika in blokjes en schep dit met de doperwten, de mosselen en de garnalen door de rijst. Laat de paella afgedekt op laag vuur nog 5 min. doorgaren. Het water moet helemaal verdampt zijn. Knip wat peterselie fijn en schep dit er op het laatst door. Het vuur moet zo laag mogelijk staan in verband met het voorkomen van het aanbranden van de rijst!

**OPMERKINGEN:**

Je kunt dit gerecht ook in een hapjespan of wok klaar maken.

**NAAM INZENDER:**

Wilma





**RECEPT** : **Spaghetti met spinazie en zalm**

**AANTAL PERSONEN** : 6

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                                     |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| 500 gram spaghetti                  | 1 bakje champignons |
| 6 zalmfilets vers of diepvries      | 2 dl kookroom       |
| 450 gram spinazie vers of diepvries | olijfolie of boter  |
| eventueel parmezaanse strooikaas    | peper en zout       |

**VOORBEREIDING:**

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snij de champignons in plakjes. Ontdooi vooraf de zalm en de spinazie in de magnetron

**BEREIDINGSWIJZE:**

Vet de skottel in met olijfolie of boter. Leg de ontdooide spinazie midden op de skottel. Bak tegelijkertijd de champignons. Alles op een niet te hoog vuur. Voeg zout naar smaak toe. Leg wat meer naar de rand de zalm, bestrooid met peper en zout naar smaak en bak die om en om in ongeveer 8 minuten gaar. Meng de warme spinazie en de gebakken champignons door elkaar met de kookroom en eventueel nog wat zout en peper. Doe hier de spaghetti bij en schep alles goed door elkaar. Schep dit als alles goed warm is op de borden en serveer de zalm erbij. Strooi wat Parmezaanse kaas over de spaghetti.

**OPMERKINGEN:**

Lekker met een frisse witte wijn.  
Smakelijk eten!

**NAAM INZENDER:**

Marja



**RECEPT** : **Vispotje met tagiatella**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 20 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 25 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| 2x knoflook                             | 2x uien                        |
| 1 courgette                             | 1 paprika                      |
| 1 doosje gesneden champignons           | 250 gram broccoli              |
| 2 stukjes zalm (ingevroren)             | 2 stukjes wit vis (ingevroren) |
| 1 doosje gekruide garnalen (ingevroren) | 1 theelepel sambal             |
| 4 eetlepels ketjap                      | zout en peper                  |
| tagiatella voor 4 personen              |                                |

**VOORBEREIDING:**

Snijd alle groente in grove stuken

**BEREIDINGSWIJZE:**

Fruit de uien met knoflook aan in een beetje olijfolie. Als de uien glazig zijn, de broccoli toevoegen. Een half glaasje water erbij en even 10 min laten garen. Daarna de paprika en de champignons en de courgette toevoegen. Doe daarna de sambal en de ketjap erbij. Leg de ingevroren wit vis en de zalm ingevroren boven op de groente en rustig 5 a 10 laten garen. De laatste 2 min de garnalen erbij voegen. Nu kunnen de stukken zalm en witvis erdoor geroerd worden. Kook de tagiatelle volgens de beschrijving.

TIP KOOK DE TAGIATELLE TEGELIJKERTIJD MET HET BEREIDEN VAN HET VISPANNETJE.

**OPMERKINGEN:**

De tagiatella graag apart serveren. Eventueel wat salade erbij.

Eet smakelijk

**NAAM INZENDER:**

Jolanda Smith



**RECEPT** : **Zalm met pasta en bleekselderij**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| blik rose zalm      | (verse) basilicum |
| farfalle            | bleekselderij     |
| bakje creme fraiche | sjalotje          |
| heinz tomatenbasis  | peper             |

**VOORBEREIDING:**

Farfalle koken. Snijd de bleekselderij en sjalotje in kleine stukjes.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Bak op de schotel de bleekselderij en sjalot, vervolgens tomatenbasis, creme fraiche en zalm toevoegen. Kruiden met peper en basilicum. Tenslotte de farfalle erdoorheen roeren.

**OPMERKINGEN:**

**NAAM INZENDER:**

Jannie



**RECEPT** : **Zalm met salade**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 10 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| 4 moten verse zalm       | crème fraiche |
| knoflook                 | mayonaise     |
| aardappelen of stokbrood | sla           |
| paprika                  | tomaat        |
| komkommer                |               |

**VOORBEREIDING:**

Maak van de crème fraiche, mayonaise en (veel) knoflook een saus.

Maak de groenten schoon, snij ze in stukjes en voeg ze bij elkaar in een salade.

**BEREIDINGSWIJZE:**

Maak de skottelbraai aan en doe er wat olijfolie op. Leg de moten zalm in de hete olijfolie en bak ze aan beide kanten totdat ze gaar zijn.

**OPMERKINGEN:**

Dien de zalm met de salade en de patat of stokbrood op. Gebruik de knoflooksaus als dressing over de salade, als saus over de zalm en bij het stokbrood of bij de patat.

**NAAM INZENDER:**

Mark



**RECEPT** : **Zeevruchten met tagliatelle en koriander**

**AANTAL PERSONEN** : 4

**VOORBEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**BEREIDINGSTIJD** : 15 minuten

**INGREDIËNTEN:**

|  |                         |
|--|-------------------------|
| zakje zeevruchten diepvries (diepvries AH) | 2 uien                  |
| knoflook                                   | bosje verse koriander   |
| zout peper                                 | olie voor bakken        |
| flesje blue band kookroom                  | eventueel potje boursin |
| tagliatelle                                |                         |

**VOORBEREIDING:**

Uien snipperen en koriander knippen

**BEREIDINGSWIJZE:**

Zeevruchten bakken, als het vocht verdampt is de uien en knoflook toevoegen en meebakken. Room en eventueel boursin toevoegen en in laten koken tot een sausje. Net voor het serveren de koriander toevoegen en klaar is kees.

**OPMERKINGEN:**

Vlug en lekker

**NAAM INZENDER:**

Ank





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

