



*Ruud 's Kookboek*

***Bijgerechten II***

## Inhoudsopgave.

Aardappelkaaskroketjes I. ....	4
Aardappeltjes met pesto. ....	5
Aardappelwaaiers uit de oven I. ....	6
Aardbeienjam met chiazaad. ....	7
Aardbeiensaus. ....	8
Appelmoes I. ....	9
Archiducsaus. ....	10
Balsamicovinaigrette. ....	11
Basisdieetsaus. ....	12
BBQ-bruschetta met courgette en mozzarella. ....	13
BBQ-saus. ....	14
Breekpizza met roomkaas. ....	15
Carote all'agrodolce – zoetzure wortelen. ....	16
Champignon tapas. ....	17
Chinese rijstsalade. ....	18
Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer. ....	19
Ei-kerriesalade. ....	20
Eiersla. ....	21
Faves amb pernil i menta – tuinbonen met ham en munt. ....	22
Filipijnse lumpia's. ....	23
Fonduesaus met olie en azijn. ....	24
Gebakken krieltjes in de schil met bieslook. ....	25
Gegrilde paprikamix. ....	26
Gehakt met taugé. ....	27
Gemarineerde rodekoolsalade. ....	28
Gestoomde rijst. ....	29
Gravlaxsaus – mosterddillesaus I. ....	30
Hete ketjapsaus I. ....	31
Hollandaisesaus. ....	32
Homemade chocoladesaus. ....	33
Homemade vissticks. ....	34
Ingemaakte groenten. ....	35
Kalfsvleesschnitzels. ....	36
Katjangsaus I. ....	37
Kippenbouillon. ....	38
Kipsaté I. ....	39
Kipsaté II. ....	41
Knoflooktoast. ....	42
Knoflooktoppertje. ....	43
Komkommersalade. ....	44
Kruidentapenade. ....	45
Kruidenbotersaus I. ....	46
Kruidenkwarksaus. ....	47
Kruidenmosterd. ....	48
Kwarksaus III. ....	49
Long Island marinade. ....	50
Mangochutney. ....	51
Mangosaus. ....	52
Mexicaans dipsausje. ....	53
Mon chou-dipsausje. ....	54
Mosterd-kruidendressing. ....	55
Mosterdsaus IX. ....	56
Mosterdsaus met kappertjes. ....	57
Olijfoliemarinade (voor barbecue en grill). ....	58
Oosterse tomatendressing. ....	59
Oreganodressing. ....	60
Pesto I. ....	61
Pinda-aardappelsalade. ....	62
Pindasaus I. ....	63
Pindasaus II. ....	64
Pindasaus XIII. ....	65
Pisang goreng – gebakken banaan I. ....	66

Pistou I. ....	67
Pistou – Provençaalse pesto II. ....	68
Pittige dressing. ....	69
Provençaalse aardappelschotel. ....	70
Radijzensla. ....	71
Salade van avocado, cherytomaatjes en kapper-appeltjes. ....	72
Salade van feta en rode ui. ....	73
Salsa. ....	74
Sambal goreng telur I. ....	75
Sambal katjang. ....	76
Sambal tomaat. ....	77
Sauce Aurora. ....	78
Sauce remoulade - remouladesaus. ....	79
Schuimige appelmoes. ....	80
Scorthalia me yaourti - knoflooksaus. ....	81
Sesamkip. ....	82
Sinaasappelsalade II. ....	83
Souvlaki, Griekse gegrilde spiesjes. ....	84
Steinse zomersalade. ....	85
Stevige aardappelsalade. ....	86
Stokbrood gevuld met Mon Chou. ....	87
Stracciatella di insalata lattuga. ....	88
Tomaat tatin. ....	89
Tomate vierge - tomatensaus. ....	90
Tomatenbieslookdressing. ....	91
Tomatensalade met feta en olijven. ....	92
Tomatensalsa I. ....	93
Tomatensaus met chorizo. ....	94
Traditionele vinaigrette. ....	95
Tuinkruidendressing I. ....	96
Turkse komkommersalade. ....	97
Tzatziki. ....	98
Uien-jam met paprika. ....	99
Vega kebabspies van koningsboleet. ....	100
Velouté – witte basissaus. ....	102
Vinaigrettesaus I. ....	103
Winterse salade. ....	104
Zuringsaus. ....	105
Gebuurte afkortingen. ....	106

## Aardappelkaaskroketjes I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Jannekes.nl

### Ingrediënten

400 g aardappelen,  
gekookt  
50 g boter  
1 ei  
100 g kaas, belegen  
½ dl melk  
- nootmuskaat  
- paneermeel  
- peper  
- zout

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

### Bereiding.

Stamp de warme, gekookte aardappelen fijn met de melk, een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.

Maak er een stevige puree van.

Laat de puree afkoelen.

Rasp de kaas.

Meng de kaas door de puree.

Vorm hier kroketjes van.

*Met een dikke eetlepel eerst een ovaalvormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes).*

*Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.*

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

## Aardappeltjes met pesto.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Jolanda Willemen

### Ingrediënten

750 g aardappelen,  
vastkokende  
1 el basilicum,  
fijngehakte  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
- peper, zwarte  
2 el pesto, rode  
1 el peterselie,  
fijngehakte  
1 ui  
- zout

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 945  
Energie kcal: 225  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 31 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 9 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen, spoel ze schoon en snijd ze in kleine blokjes.

Pel de ui en het knoflookteentje en snijd ze beide fijn.

Verhit de olie in een pan of wok en bak daarin 2-3 min. de ui en knoflook.

Voeg de aardappelblokjes toe en bak ze in 10-12 min. goudbruin.

Keer de blokjes regelmatig om, zodat ze niet kunnen aanbakken.

Voeg de pesto en de tuinkruiden toe en meng alles voorzichtig door elkaar.

Verwarm nog kort door.

Breng de aardappeltjes op smaak met zout en peper.

### Tips:

Vervang de rode pesto eens door groene.

Gebruik in plaats van basilicum eens munt.

Deze aardappeltjes smaken heerlijk bij gegrild vlees of gegrilde vis.

Lekker met een bonte salade.

## Aardappelwaaiers uit de oven I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Dick

---

### Ingrediënten

25 g boter  
150 g Grana Padano, in  
plakken geschaafd  
50 ml olie, olijf-, met  
truffelaroma  
- peper, versgemalen  
18 pommes culinair  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Boen de aardappels goed schoon.  
Snijd elke aardappel aan één kant in, met  
telkens enkele mm tussenruimte.  
Snijd de aardappels net niet helemaal door, de  
schijfjes moeten aan de onderkant vast blijven  
zitten.  
Steek enkele plakken kaas in de ingesneden  
aardappelen.  
Smelt de boter in enkele seconden in de  
magnetron en roer deze door de truffelolie.  
Breng op smaak met zout en versgemalen  
peper.  
Kwast elke aardappel in met het oliemengsel  
(ook tussen de schijfjes) en zet ze in een  
ovenschaal.  
Laat de aardappels in de oven in 1 uur gaar  
worden.

## Aardbeienjam met chiazaad.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 500 g  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Allergie kookboek

### Ingrediënten

500 g aardbeien  
(diepvries of vers)  
4 el chiazaad  
1 tl limoensap  
4 el suiker, gelei-

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

### Bereiding.

Zet alle ingrediënten afgewogen klaar.  
Vul een pan met kraanwater en leg de jampot in de pan.  
Zorg ervoor dat de jampot helemaal onder water ligt.  
Breng het water met de jampot en de deksel erin ongeveer 5 min. aan de kook.  
Haal de jampot en deksel uit de pan met een tang en zet neer op een schone theedoek.  
Je hoeft ze niet af te drogen, omdat het vocht door de hitte vanzelf verdampt.  
De jampot is nu gesteriliseerd, zodat je de jam langer kunt bewaren.  
Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.  
Doe de aardbeien en limoensap in de pan en zet het vuur aan op middelhoog temperatuur.  
Voeg de geleisuiker toe en roer goed door.  
Voeg hierna het chiazaad toe.  
Breng het mengsel aan de kook en roer weer goed alles door elkaar.  
Laat alles nog ongeveer 5 min. zachtjes doorkoken.  
Pureer de jam met een stamper  
Schep de jam in de jampot en draai de deksel er meteen op.  
Zet de jampot meteen op z'n kop voor ongeveer 5 min.  
De lucht wordt er op deze manier uit gedrukt en kun je zo langer bewaren.  
Zet de jampot weer overeind en laat afkoelen voordat je het in de koelkast zet.

### Tip:

Bewaar de aangebroken jampot in de koelkast.  
Wanneer je de jam niet meteen gebruikt, kun je hem op een droge en koele plek bewaren.  
Wil je weten hoeveel jam er in de jampot kan?  
Vul de jampot met water en giet dit vervolgens over in een maatbeker.

## Aardbeiensaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Astrid Veltman

### Ingrediënten

2 kg aardbeien  
4 el bessenconfituur,  
rode (flinke lepels)  
6-7 citroenen  
1 kp grenadinesiroop  
(ca. 2 dl)  
1 sch likeur, 'Fraise des  
bois'

### Bereiding.

Snijd 1 kg aardbeien klein.  
Pureer de aardbeien met de andere  
Ingrediënten.  
Snijd de overige aardbeien klein.  
Roer de aardbeien door de aardbeiensaus.  
Vries de saus in porties in.

### Tip:

Deze saus is lekker fris en kan zowel koud als  
lauw worden geserveerd.

8

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



## Appelmoes I.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Familie kookboek**

### Ingrediënten

**1 kg appels, moes-**  
**½ tl kaneel**  
**60 g suiker**  
**1 dl water**

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 400**  
**Eiwit: 12 g**  
**Koolhydraten: 68 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 9 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Schil de appels.  
Snijd de appels in vieren.  
Verwijder de klokhuizen.  
Was de appels.  
Kook de appels 10 min. in het water.  
Roos de moes fijn.  
Roer er de suiker doorheen.  
Bestrooi de appelmoes met de kaneel.

## Archiducsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

2 stl bleekselderij  
25 g boter  
250 g champignons  
- peper, zwarte, versgemalen  
3 cl porto  
2½ dl room  
3 cl sherry  
2 sjalotjes  
3 cl whiskey  
2 wortels  
- zout, zee-

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

### Bereiding.

Snijd de bleekselderij heel fijn (in brunoise).  
Borstel de champignons schoon.  
Snijd de champignons in schijfjes.  
Snijd de sjalotjes heel fijn (in brunoise).  
Snijd de wortels heel fijn (in brunoise).  
Stoof de champignons in wat boter  
Voeg de brunoises toe aan de champignons.  
Laat het geheel nog ca.1 min. verder stoven (tot de brunoise-groenten beetgaar zijn).  
Bak het vlees, waar men de saus bij wil serveren.  
Haal het vlees uit de pan.  
Houd het vlees warm.  
Deglaceer de braadpan met de sherry, whisky en porto.  
Laat de alcohol twee-derde inkoken.  
Voeg de gestoofde groenten toe aan de braadsaus.  
Overgiet de groenten met de room.  
Laat de saus op een hoog vuur al roerend indikken (eventueel een sausbinder gebruiken).  
Breng de saus op smaak met peper en zout.

### Tips:

De saus past goed bij gevogelte, varkensvlees (zoals varkenshaasje of mignonette) of konijn.  
De sherry, whisky en porto kan vervangen worden door enkel porto of enkel cognac.  
De room kan vervangen worden door bechamelsaus.  
Wanneer men varkensvlees of kalfsvlees gebruikt, voegt men nog tijm en laurier toe bij het braden van het vlees.



in brunoise

## Balsamicovinaigrette.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel /-Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

2 cl azijn, balsamico-  
1 tl mosterd, Franse  
80 ml olie, olijfolie-,  
extra vierge  
- peper, versgemalen  
- zout

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

### Bereiding.

Doe de azijn en mosterd in een kleine kom.  
Mix hier met een kleine garde langzaam de  
olijfolie bij.  
Breng de vinaigrette op smaak met zout en  
versgemalen peper.

## Basisdieetsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** dr. Frank

---

**Ingrediënten**

2 el azijn (dragon-, witte of rode wijnazijn)  
½ tl mosterd  
3-4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen

---

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

---

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

## BBQ-bruschetta met courgette en mozzarella.



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

### Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes  
1 ciabatta (afbak), in plakjes  
1 courgette, in plakjes  
2 tn knoflook  
2 bol mozzarella, in plakjes  
3 el olie, olijf-, extra vierge  
- peper  
- zout

### Bereiding.

Neem alle ingrediënten apart verpakt mee. Denk ook aan peper en zout. Bewaar en vervoer de plakjes mozzarella gekoeld. Steek de barbecue aan. Grill de plakjes ciabatta in 1-2 min. per kant goudbruin en krokant. Leg ze op een schaal. Grill de courgette in porties in 4-5 min. beetgaar. Wrijf intussen de ciabatta in met het snijvlak van de knoflook. Leg de courgette op het brood. Verdeel de mozzarella over de courgette. Besprenkel elke bruschetta met een beetje olijfolie en bestrooi met de basilicumblaadjes en zout en peper naar smaak.

### Tip:

Verdeel met de mozzarella ook wat reepjes Italiaanse rauwe ham over de courgette.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 325  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 38 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 485 mg  
Vet: 16 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## BBQ-saus.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

5 cl azijn  
½ el mosterd  
½ el paprika, fijn  
gehakt  
- peper  
100 g tomatenpuree  
½ el tomatenketchup  
½ el suiker, bruine  
½ el ui, fijn gesnipperd  
½ el  
worchesterhiresaus  
½ kl zout

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

### Bereiding.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.  
Voeg al roerend een ½ glas water toe aan de ingrediënten.  
Laat de saus gedurende een paar uur goed trekken in de koelkast.  
Laat de saus al roerend op de zijkant van de barbecue in een pannetje opwarmen.  
Dien de saus lauwwarm op.

## Breekpizza met roomkaas.



**Menugang:** Bij-, hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Tante Fanny

### Ingrediënten (voor bakvorm 30 x 10cm)

1 el bloem  
50 g boter (kamer-  
temperatuur)  
- boter, om de vorm in te  
vetten  
400 g deeg, pizza-  
(Tante Fanny)  
110 g kaas, room-  
2–3 tn knoflook,  
fijngesneden  
- kruiden, gemengde,  
verse, naar smaak,  
gewassen en  
Fijngehakt  
- noedmuskaat,  
geraspte  
1 el olie, olijf-  
- peper, zwarte  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Fruit de knoflook aan in een beetje boter en  
olijfolie en laat het afkoelen.  
Meng in de keukenmachine de rest van de boter  
met de roomkaas, verse kruiden, specerijen  
en knoflook tot een geheel.  
Rol het deeg direct uit de koelkast af.  
Smeer het deeg in met het kruidenmengsel.  
Snijd het deeg in de breedte van de bakvorm in  
stroken.  
Vouw de deegstroken als een harmonica op en  
leg ze in de ingevette bakvorm.  
Bak de breekpizza in een voorverwarmde oven  
op 200°C boven-/onderwarmte in ca. 25 - 30  
min. goudbruin.  
Laat de breekpizza afkoelen, daarna kun je  
stukken afbreken.

### Tips:

Een breekpizza is de perfecte aanvulling voor  
uw BBQ- of zomerfeest.  
Als alternatief kan de breekpizza ook met pesto  
rosso, gedroogde tomaten of met fetakaas en  
uien gevuld worden.

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

## Carote all'agrodolce – zoetzure wortelen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Tapas, antipasti

### Ingrediënten

2 dl azijn, wijn-, witte  
- basilicumblaadjes, in  
snippers (voor  
garnering)  
1 bouquet garni van  
peterselie, rozemarijn,  
basilicum, munt en  
laurier  
1 tn knoflook, fijngehakt  
4 el olie, olijf-  
- peper  
1 el suiker  
5 dl water  
3 dl wijn, witte, droge  
500 g worteltjes  
- zout

### Bereiding.

Schrap de worteltjes.  
Snijdt de worteltjes in plakjes.  
Doe alle ingrediënten, behalve de  
basilicumblaadjes voor de garnering in een pan.  
Kook de worteltjes afgedekt gaar.  
Doe de ingrediënten in een schaal.  
Zeef het kookvocht.  
Doe zoveel kookvocht bij de worteltjes dat ze  
net onderstaan.  
Strooi basilicum over de worteltjes.  
Bewaar de worteltjes afgedekt een paar dagen  
in de koelkast.

16

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



## Champignon tapas.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Spaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

250 g champignons,  
kastanje-, kleine  
2 tn knoflook  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- peterselie,  
kleingesneden  
- wijn, witte

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

### Bereiding.

Maak de champignons schoon.  
Snijd de knoflook in dunne schijfjes.  
Verwarm de olijfolie.  
Fruit de knoflook in de olijfolie.  
Voeg de champignons en een scheut witte wijn toe aan de knoflook.  
Laat het geheel afgedekt ± 15 min. smoren.  
Laat de champignons afkoelen.  
Strooi wat peper over de champignons.  
Roer de peterselie door de champignons.  
De champignons zijn zowel lauw als koud erg lekker.

### Tip:

Geef er toast of een op de barbecue geroosterd, met olijfolie besprenkeld en met een teentje knoflook bestreken stukje stokbrood bij.

## Chinese rijstsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: G.J. Stuut

### Ingrediënten

1 el boter  
3 eieren, hardgekookte  
100 g ham  
1 paprika, rode, kleine  
1 prei, kleine  
1 bs radijs  
1 kom rijst  
1 ui, grote

### Voor de saus:

1 el azijn  
1 tl Chinese poeder  
2 el citroensap  
1 tl gember, fijngehakte  
1 el gembersiroop  
1 tl kerrie  
2 el olie  
1 tl sojasaus  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Laat de rijst afkoelen.  
Snijd de ham in blokjes.  
Snijd de prei in ringetjes.  
Snijd de paprika in reepjes.  
Snipper de ui.  
Verhit de boter in een pan.  
Fruit de ham, prei, en paprika in de boter tot ze gaar zijn.  
Meng alle ingrediënten voor de saus goed door elkaar.  
Schep de rijst door de saus.  
Schep de gare groenten door de rijst.  
Houd 1 ei en wat radijsjes achter voor de garnering.  
Hak de overige eieren fijn.  
Hak de resterende radijsjes fijn.  
Voeg de fijngehakte eieren en radijs toe aan de rijstsalade.  
Laat de salade minstens 1 uur trekken.  
Garneer de rijstsalade met partjes ei en schijfjes radijs.

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

## Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer.



Menugang: Bij-, hapje,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Lidl.nl

### Ingrediënten

1 ciabatta  
1 citroen,  
schoongeboend  
200 g kwark  
200 g makreel,  
gerookte  
1 peer  
- peper  
10 g peterselie  
1 ui, rode ui  
- zout

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de ciabatta in dunne sneetjes en leg ze op een bakplaat.  
Bak de sneetjes 10 min.  
Verwijder de buitenste schil van de ui en snipper deze fijn.  
Rasp de schil van de citroen en pers de vrucht uit.  
Hak de peterselie fijn.  
Scheur de makreel in kleine stukjes.  
Meng de makreel met de helft van het citroensap, de schil van de citroen, de ui, peterselie en kwark goed door elkaar.  
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.  
Was en halveer de peer.  
Verwijder het klokhuis.  
Snijd dunne partjes van de peer en besprenkel deze met het resterende citroensap.  
Serveer de makreelsalade op de crostini en garneer met een stukje peer.

## Ei-kerriesalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel /-Snelk  
Bron: Tupperware

### Ingrediënten

3 augurkjes  
- bieslook  
3 el crème fraîche òf 1  
el mayonaise  
3-4 eieren  
- kerriepoeder  
- peper  
- peterselie  
1 ui, rode  
- zout

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

### Bereiding.

Kook de eieren hard.  
Laat de eieren afkoelen.  
Pel de eieren af.  
Maak de ui schoon.  
Snijd de ui in een paar grote stukken.  
Doe de stukken ui in de keukenmachine.  
Voeg de bieslook, peterselie en augurken toe aan de ui.  
Doe de eieren samen met de crème fraîche bij de ui.  
Laat de keukenmachine lopen tot een mooie salade ontstaat (let op dit gaat doorgaans heel snel).  
Breng de salade op smaak met de kerriepoeder, peper en zout.

### Tip:

Lekker voor op brood of een toastje.  
Vervang de kerriepoeder eens door paprika-poeder.  
Vervang de eieren eens door tonijn.

## Eiersla.



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

### Ingrediënten

4 eieren  
4 el mayonaise  
- peper  
- zout

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

### Bereiding.

Kook de eieren hard.  
Pel de eieren.  
Snijd de eieren in stukjes.  
Vermeng de eieren met de mayonaise.  
Breng de eiersla op smaak met peper en zout.

### Tip:

Serveer de eiersla eens in uitgeholde tomaten.

## Faves amb pernil i menta – tuinbonen met ham en munt.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Culinaire kalender  
2004

### Ingrediënten

1 el azijn, wijn-  
50 g jamón serrano  
- muntblaadjes, klein  
handje  
6 el olie, olijf-  
1 kg tuinbonen  
- zout

### Bereiding.

Dop de tuinbonen.  
Kook de tuinbonen in heel weinig water in 3  
min. beetgaar.  
Laat de tuinbonen afkoelen.  
Snij de ham in korte reepjes.  
Snij de muntblaadjes in korte reepjes.  
Meng de olie, azijn en het zout tot een  
vinaigrette.  
Voeg alles samen tot een salade.

22

**Bereidingstijd:** 25 min. (incl. doppen)  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Filipijnse lumpia's.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** Filipijnse  
**Stuks:** ca. 35  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

500 g aardappelen, in  
kleine blokjes  
250 g bleekselderij,  
kleingesneden  
500 g gehakt, runder- of  
kip-  
250 g haricots verts  
(diepvries)  
2 tn knoflook,  
uitgeperst  
500 g kool,  
kleingesneden  
1 pk loempiavelletjes  
( ca. 35 stuks)  
- olie, plantaardige  
- peper, versgemalen  
1¼ dl sojasaus  
1 ui, gesnipperd  
250 g wortelen,  
kleingesneden  
- zout

### Bereiding.

Fruit de knoflook, ui en vlees in zo weinig mogelijk olie, tot de ui glazig is.  
Voeg de sojasaus toe aan het vlees.  
Laat het vlees ca. 15 min. sudderen.  
Voeg dan alle groenten toe aan het vlees.  
Laat het vlees nog eens 10 min. sudderen.  
Giet het vocht van het vlees af.  
Laat het mengsel ca. 1 uur afkoelen.  
Rol het mengsel in de loempiavelletjes.  
Bak de lumpia's in de hete olie bruin.

### Tip:

Serveer er een zoetzure saus bij.

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

## Fonduesaus met olie en azijn.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Jerryke.be

### Ingrediënten

1 el azijn, citroen-  
melisse  
- mierikswortel  
1 tl mosterd  
4 el olie  
- peper, versgemalen  
- peterselie  
- room, slag-  
1 ui  
- zout

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

### Bereiding.

Hak de ui fijn.  
Hak de peterselie fijn.  
Meng alle ingrediënten, met uitzondering van de room, goed.  
Laat het mengsel een uur staan om te trekken.  
Evt. kruiden toevoegen.  
Roer er wat stijfgeklopte slagroom door.



## Gebakken krieltjes in de schil met bieslook.



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

### Ingrediënten

1 bs bieslook  
1 kg krieltjes, in de schil  
- margarine, vloeibare -  
- olie, olijf-  
- zout

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

### Bereiding.

Was de krieltjes.

Doe ze over in een pan, bestrooi ze met zout en schenk er wat water bij.

Breng het water aan de kook en kook de krieltjes in 10 à 15 min. nét gaar.

Verhit een mengsel van wat margarine en olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de krieltjes goudbruin.

Proef en voeg eventueel nog wat zout toe.

Knip de bieslook in kleine ringetjes en strooi de kruiden vlak voor het serveren over de aardappeltjes.

### Tip:

Je kunt de aardappeltjes al ruim voor de maaltijd bakken als je dat beter uitkomt.

Warm ze vlak voor het serveren op en bestrooi ze met de bieslook.

## Gegrilde paprikamix.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** ZomerSlank-recepten

### Ingrediënten

4 paprika's van verschillende kleuren  
12 tomaten, zongedroogde  
12 olijven, zwarte  
2 el olie, olijf-  
1 el balsamicoazijn,  
- zout, (zee-), snufje  
- peper

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

### Bereiding.

Halveer de paprika's.  
Snijd rondom de zaadjes eruit.  
Snijd de tomaten in stukjes.  
Halveer en ontpit de olijven  
Rooster de paprika's op de barbecue (ca. 5 min. per kant).  
Laat ze daarna afkoelen.  
Snijd de paprika's in blokjes.  
Meng de paprika met de tomaten, olijven, olie, azijn en peper en zout in een grote groenteschaal.

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

---

### Bereiding.

*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.

## Gemarineerde rodekoolsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande 1992

### Ingrediënten

2 appels, zachtzure  
(Granny Smith)  
1½ dl appelsap  
2 el appelstroop  
1½ dl azijn, kruiden-  
1 zk hazelnoten, blanke  
½ kool, rode òf 400 g  
gesneden rode kool  
2 kruidnagels  
3 laurierblaadjes  
2 st lof, wit-  
3 el olie, hazelnoot-  
- peper  
5 tk peterselie  
1½ tl tijm  
- zout

### Bereiding.

Let op!!!!

Vorbereiding moet 3 dagen van tevoren!!!!!!

Maak de kool schoon.  
Snijd de kool in dunne repen.  
Doe de kool over in een kom.  
Breng in een pan de azijn, appelsap en  
appelstroop al roerend aan de kook.  
Schenk het mengsel over de rode kool.  
Schep de laurierblaadjes, tijm en kruidnagels  
door de rode kool.  
Laat de rode kool afkoelen.  
Zet de rode kool (3 dagen) afgedekt in de  
koelkast (af en toe even omscheppen).  
Schil de appels.  
Snijd de appels in stukjes.  
Snijd de appels en de olie door de  
gemarineerde kool.  
Breng de kool op smaak met peper en zout.  
Rooster in een droge koekenpan de hazelnoten  
al omscheppend met een houten lepel ca. 3  
min. goudbruin.  
Schep de hazelnoten uit de pan op een bord.  
Bestrooi de noten met een beetje zout.  
Maak de witlof schoon.  
Haal de blaadjes van de witlofstruikjes.  
Bekleed een halfhoge schaal met de  
witlofblaadjes.  
Verwijder de laurierblaadjes en de kruidnagels  
uit de rode kool.  
Schep de rode kool in een vergiet en laat ze  
uitlekken.  
Schep vervolgens de rode kool in de schaal.  
Strooi de hazelnoten over de rode kool.  
Knip de peterselie fijn boven de rode kool.

### Tip:

Lekker bij runderrollade en gekookte  
aardappelen.

Bereidingstijd: 25  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 275  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: 19 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gestoomde rijst.



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

### Ingrediënten

200 g rijst  
½ l water  
1 tl zout

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

### Bereiding.

Breng het water aan de kook.  
Los het zout in het water op.  
Voeg de rijst toe aan het water.  
Roer de rijst goed om.  
Leg het deksel op de pan.  
Laat de rijst 8 min. koken.  
Breng intussen enkele dl water in de stoompan aan de kook.  
Giet na de aangegeven tijd het water van de rijst.  
Doe de rijst in het bovenste deel van de stoompan.  
Plaats het deel boven het kokende water.  
Sluit de pan met het deksel.  
Stoom de rijst in 20-25 min. gaar.  
Schep de rijst tijdens het stomen eenmaal om.  
Dien de rijst op in een voorverwarmde schaal of laat de rijst in een vergiet of zeef afkoelen om hem daarna in een nasigerecht te verwerken.

### Tip:

Gekookte of gestoomde rijst kunt u heel goed bewaren.  
In de koelkast zo'n 4 dagen; in de vriezer zeker zo'n 2 maanden.  
Voor het opwarmen is een rijststomer erg handig, maar een zeef, die u boven een pan kokend water hangt, werkt ook prima.

## Gravlaxsaus – mosterddillesaus I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Zweedse  
Porties: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Vlam in de pan

### Ingrediënten

2 el azijn  
¼ tl dillegroen,  
gedroogd  
1 eierdooier,  
losgeklopte  
2 el mosterd  
7 el olie  
1 el suiker  
¼ tl zout

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

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een kleine pot en sluit die af.  
Schud krachtig tot alles goed is vermengd.

### Tip:

Lekker bij zalm, vis in het zuur, gekookte kreeft of krab.

## Hete ketjapsaus I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Chinees-  
Indische  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Chinees-Indisch  
kookboek

### Ingrediënten

1 el azijn (of  
citroensap)  
3 el ketjap benteng  
manis  
2 tn knoflook, uit de  
knijper  
2 el sambal oelek (of  
sambal oelek met  
trassi)  
- suiker  
- zout

### Bereiding.

Roer de sambal fijn met de knoflook.  
Voeg de ketjap en azijn toe met zoveel water  
toe aan de sambal tot de saus de gewenste  
dikte heeft.  
Proef de saus.  
Roer er naar smaak wat suiker en zout door.

### Tip:

Lekker bij rijst(tafel)gerechten.

31

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

## Hollandaisesaus.



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

### Ingrediënten

3 el azijn, witte wijn-  
250 g boter  
1 citroen  
4 eieren  
1 tl peperkorrels  
2 el water  
1 mp zout

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 525  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Smelt de boter op laag vuur.  
Zet het vuur uit als de boter zich heeft verdeeld in een heldere bovenlaag (vet) en een troebele onderlaag (eiwitten).  
Schenk voorzichtig de heldere bovenlaag in een kom.  
Stop met schenken als de eiwitten mee komen. Het heldere deel heet geklaarde boter.  
Zet dit apart tot gebruik.  
Kneus ondertussen de peperkorrels met een mes.  
Doe met de azijn, het water en het zout in een steelpan en breng aan de kook.  
Draai het vuur laag en laat in ca. 4 min. tot 1/3 inkoken.  
Zeef het mengsel en zet apart.  
Breng een laag water aan de kook in een pan waar een kom in past.  
Splits de eieren en klop de eidooiers met 1 el water los in een vuurvaste kom (het eiwit wordt niet gebruikt).  
Schenk het azijnmengsel bij de eidooiers en hang de kom in de pan.  
Zorg ervoor dat de kom het water niet raakt. Klop ca. 5 min. met een garde tot een dikke saus.  
De saus is goed als deze als een lint aan de garde blijft hangen.  
Neem de kom van de pan en roer de geklaarde boter er druppelsgewijs door, blij kloppen.  
Pers de citroen uit.  
Breng de hollandaisesaus eventueel op smaak met peper, zout en 1 el citroensap.



## Homemade chocoladesaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Rudolph van Veen

---

### Ingrediënten

200 g chocolade, puur  
5 eidooiers  
150 g melk  
350 g room  
100 g suiker  
1 vanillestokje

---

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

---

### Bereiding.

Halveer het vanillestokje en schraap het merg eruit.

Breng de melk, room, de helft van de suiker en de vanille aan de kook.

Meng de rest van de suiker met de eidooiers. Schenk de kokende room voorzichtig op de eidooiers en roer goed door (beetje bij beetje, anders krijg je roerei).

Schenk het mengsel terug in de pan en gaar de saus, al roerend, zonder hem te laten koken.

Hak de chocolade en meng de chocolade door de saus.

Roer tot een gladde saus.

Serveer warm bij churros, roomijs of koekjes

## Homemade vissticks.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Foody.nl

### Ingrediënten

- bloem  
1 ei, losgeklopt  
4 koolvisfilets à 100 g  
- Panko (Japans broodkruim)  
- peper  
- zout

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

### Bereiding.

Laat de vis ontdooien en dep het met behulp van een stukje keukenpapier goed droog. Snijd de visfilets vervolgens in dikke repen van ongeveer 1 centimeter dik.

Breng de vis op smaak met peper en zout. Doe de bloem in een ondiepe schaal en doe hetzelfde met de Panko in een andere schaal. Breng de Panko op smaak met peper en zout en schep het even goed door.

Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C. Wentel de vissticks door de bloem, vervolgens door het ei en bedek ze daarna met een laagje Panko.

Leg de vissticks direct op een met bakpapier bekleedde bakplaat.

Schuif de vissticks in het midden van de oven en bak ze in 20-25 min. gaar.

## Ingemaakte groenten.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 8 porties  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Grootmoeders  
keuken

### Ingrediënten

350 ml azijn, appel-  
3 courgettes, gele,  
middelgrote  
3 courgettes, groene,  
middelgrote  
1½ tl kruiden, inmaak-  
1 paprika, rode, kleine  
225-275 g suiker  
1 ui, rode, kleine  
2 wortels, middelgrote  
1 el zout

### Bereiding.

Snijd de courgettes in plakken van ca. 3 mm. dik.

Snijd de ui in zeer dunne ringen.

Doe de courgettes en uienringen in een zeef.

Bestrooi de groenten met zout en laat ze zo 30 min. staan.

Spoel de groenten grondig met koud water af.

Laat de groenten goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.

Snijd de wortels in plakken van 3 mm. dik.

Maak de paprika schoon en snijd deze in smalle repen.

Doe de azijn, suiker en de inmaakkruiden in een grote pan.

Breng het geheel aan de kook.

Voeg de plakjes wortel en reepjes paprika toe en breng het mengsel nogmaals aan de kook.

Laat het mengsel ca. 5 min. koken.

Neem de pan van het vuur en laat de groenten bij kamertemperatuur afkoelen.

Voeg de courgettes en de uien toe aan het wortelmengsel.

Doe de groenten met de vloeistof in glazen potten met een schroefdeksel, die eerst met kokend water zijn omgespoeld.

Draai de potten stevig dicht.

De ingemaakte groenten zijn in de koelkast of in een kelder max. 3 weken houdbaar.

**Bereidingstijd:** - min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Kalfsvleesschnitzels.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Helen Vrielink-Kool**

### Ingrediënten

25 g bloem  
1 citroen  
2 eieren  
125 g kalfsmuis  
125 ml olie, zonnebloem-  
125 g paneermeel  
- peper  
- zout

### Bereiding.

Verdeel het kalfsvlees in 2 gelijke porties. Leg het vlees tussen twee stukken vershoudfolie en sla met een vleeshamer het kalfsvlees tot een dikte van ongeveer 3mm. Breng op smaak met zout en een beetje peper. Haal het vlees door de bloem en sla het overschot af. Wentel het vlees door de losgeklopte eieren en dep licht. Druk het vlees tenslotte in de broodkruim zonder aan te drukken. Laat de gepaneerde schnitzels even rusten, zodat de broodkorst iets kan drogen. Verhit de olie en de boter tot ongeveer 170 graden. Bak de schnitzels waarbij je ze regelmatig bedruipt met de olie, tot ze goudbruin zijn, de laag broodkruim is gerezen en het vlees gaar is. Laat de schnitzels uitdruipen op een stuk keukenpapier.

### Tip:

Serveer met een schijfje citroen, friet en sla.

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

## Katjangsaus I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Oosterse  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Televizier Culinair

### Ingrediënten

1 el citroensap  
2 el gembersiroop  
- ketjap manis  
4 tn knoflook  
200 ml melk (of water)  
2 el olie,  
2 pepers, rode  
1 pt pindakaas  
1 tl trassi  
1 ui  
- zout

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

### Bereiding.

Pel de ui en de knoflook.  
Snipper de ui en de knoflook heel fijn.  
Maak de pepers schoon.  
Verwijder de zaadjes uit de pepers.  
Snijd de pepers fijn.  
Verhit de olie in een pan.  
Fruit de ui, knoflook en pepers even aan in de olie.  
Bak de trassi ca. 1 min. mee met de ui.  
Voeg de pindakaas toe aan het ui-mengsel.  
Voeg zoveel melk of water toe aan de pindakaas dat een mooie gladde saus ontstaat.  
Breng de saus op smaak met gembersiroop, citroensap, ketjap en evt. zout.

## Kippenbouillon.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 8  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: -

### Ingrediënten

150 g champignons  
2 preien  
½ kip, soep- (1½ kg)  
1 tn knoflook  
2 kruidnagels  
2 laurierblaadjes  
10 peperkorrels  
1 tk peterselie  
1 stgl selderij  
1 tk tijm  
1 ui  
2½ l water, koud  
200 g wortelen  
- zout

### Bereiding.

Neem een ruime pan.  
Vul de pan met koud water.  
Leg de soepkip in de pan.  
Breng de soepkip aan de kook.  
Giet het water vervolgens weg.  
Laat de soepkip onder koud, stromend water afkoelen.  
Zet opnieuw een pan met 2½ l water op het vuur.  
Leg de soepkip in de pan.  
Breng de soepkip aan de kook.  
Voeg een beetje zout aan de soepkip toe.  
Schep het schuim van de soepkip weg met een spaan.  
Snijd de groenten in grove stukken.  
Maak een tuiltje van laurier, tijm en peterselie.  
Doe de groenten en aromaten bij de kip.  
Laat de kip ca.2 uur op een zacht vuur pruttelen.  
Haal de soepkip uit de bouillon.  
Druk de overige ingrediënten door een fijne zeef.

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

## Kipsaté I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Esquire

### Ingrediënten

450 g kip, zonder vel en botjes, gesneden in blokjes van 2½ cm

### Marinade:

2 el citroensap  
1 tl koenjit  
1 tl komijn, gemalen  
2 tl koriander, gemalen  
2 el olie  
2 el sojasaus

### Saus:

1 tl chilipoeder  
- marinade,  
overgebleven  
2 el olie  
1 kp pindakaas  
1 tl suiker, bruine

### Bereiding.

Laat het vlees onder regelmatig draaien ongeveer 10-15 min. roosteren.  
Vet het vlees regelmatig in met het restant van de marinade.  
Verhit de olie voor de saus in een kleine sauspan.  
Voeg de ui en de chilipoeder toe aan de olie.  
Bak de ui tot ze glazig wordt.  
Zet de sauspan even apart.  
Voeg als het vlees bijna gaar is het restant van de marinade toe aan de uien.  
Voeg de overige sausingrediënten toe aan de uien.  
Roer de saus goed door.  
Verdun de saus zo nodig met wat water.  
Besmeer de saté met de saus ca. 1-2 min voor het einde van de roostertijd.  
Verdeel de satéspiesen over 4 bordjes.  
Giet nog wat saus over de spiesen.  
Garneer de saté met citroenschijfjes en korianderblaadjes.

### Wijntip:

Huiswijn rood, Frankrijk.

**1 ui, kleine,  
fijngesneden**

**Garnering:**

- citroenschijfjes
- korianderblaadjes

---

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

---



## Kipsaté II.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Esquire

### Ingrediënten

3 dl ketjap manis  
1200 g kipfilet  
3 tn knoflook  
1 dl olie, sla  
6 g peper, gemalen  
12 satéprikkers  
15 g suiker  
6 g zout

### Bereiding.

Vraag de poelier/slager om kipfilet van de dij (is het sappigst).

Pers de knoflooktenen uit.

Snij de kipfilet in grove blokjes.

Meng de olie en de ketjap in een kom.

Voeg de suiker, peper, zout en knoflook toe.

Roer alles goed door elkaar.

Leg de kipfilet in de marinade.

Dek de kipfilet af met aluminiumfolie.

Zet de kip ca. 2 uur in de koelkast.

Rijg de gemarineerde kip op de satéprikkers (ongeveer 3 stukken per stokje).

Verhit de grillplaat of grillpan op de hoogste stand.

Leg 2 à 3 stokjes op de plaat of in de pan.

Draai de stokjes regelmatig om, zodat de saté aan alle kanten mooi bruin wordt.

### Tip:

Serveer het gerecht met pindasaus.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g


w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Knoflooktoast.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ellis Garstenveld**

---

**Ingrediënten**

- knoflookpuree
- olie, olijf-
- 1 stokbroodje, klein

---

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

---

### Bereiding.

Snijd het stokbrood in sneetjes.  
Bestrijk de sneetjes stokbrood met  
knoflookpuree en olijfolie.  
Rooster de sneetjes stokbrood op een  
ovenrooster bij 250°C goudbruin.

## Knoflooktoppertje.



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

---

### Ingrediënten

3 el bieslook, verse,  
fijngehakt  
2 tn knoflook  
150 g mayonaise  
2 el tomatenketchup

---

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

---

### Bereiding.

Snijd de knoflook fijn.  
Meng de knoflook met de mayonaise en de tomatenketchup.  
Voeg de bieslook toe aan het sausje.  
Breng het sausje op smaak met peper en zout.

### Tip:

Lekker bij spareribs.

## Komkommersalade.

Ruud 's Kookboek



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

### Ingrediënten

½-1 tn knoflook,  
uitgeperst  
1 komkommer, in kleine  
blokjes  
- peper, versgemalen  
4 dl yoghurt, naturel  
½-1 tl zout, grof

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

### Bereiding.

Breng de yoghurt op smaak met de knoflook,  
zout en peper.  
Schep de blokjes komkommer door de yoghurt.  
Zet de salade tot gebruik in de koelkast.

## Kruidentapenade.



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

### Ingrediënten

1 bs basilicum, verse  
1 bs bieslook, verse  
2 el kappertjes  
- olie van de zongedroogde tomaatjes, enkele eetlepels  
- olie, walnoten-, enkele eetlepels  
150 g olijven, zwarte, ontpitte  
- peper, zwarte, versgemalen  
1 bs peterselie, verse  
6 tk tijm, verse  
6 tomaatjes, zongedroogde (in olie)

### Bereiding.

Hak alle ingrediënten vanaf de olijven tot en met de peterselie fijn.  
Maak de tapenade stevig op smaak met de peper en gelijke hoeveelheden van de twee soorten olie.  
Het mengsel mag behoorlijk wat olie bevatten.

### Tips:

Kun je één van de kruiden niet in verse vorm vinden, koop dan diepvrieskruiden.  
Vind je ook geen diepvrieskruiden, laat die soort kruiden dan weg (gedroogde kruiden smaken niet lekker in de tapenade).  
Een restje tapenade kun je een paar dagen bewaren in de koelkast.  
Serveer de tapenade op boerenbrood, op toast of bij grissini (Italiaanse soepstengels).

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

## Kruidenbotersaus I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Tournedos.nl

### Ingrediënten

1 sch azijn, sherry-  
100 g boter, zachte  
½ citroen  
40 g kaas, oude  
1 tn knoflook  
- peper  
1½ bs peterselie  
¼ l room  
- zout

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

### Bereiding.

Hak de peterselie fijn.  
Meng de peterselie met de ½ van de boter, citroensap, knoflook, peper en zout goed door elkaar.  
Zet deze kruidenboter apart.  
Rasp de kaas.  
Roer de kaas door de room.  
Breng de room al roerend aan de kook.  
Haal de room van het vuur als er belletjes opkomen.  
Roer dan de kruidenboter door de roomkaas.

## Kruidenkwarksaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Koken in beeld

### Ingrediënten

2 el citroensap  
1 tn knoflook  
4 el kruiden,  
fijngesneden  
(peterselie, kervel,  
bieslook, dragon,  
basilicum, etc.)  
150 g kwark, magere  
- peper, versgemalen  
- peper, cayenne-  
1 bk room, zure  
1 sjalotje  
1/8 l water  
- Worcestershiresaus  
- zout

### Bereiding.

Roer de kwark met de melk en de zure room glad.

Pel het sjalotje.

Hak het sjalotje fijn.

Pel de knoflook.

Hak de knoflook fijn.

Roer de kruiden, knoflook en sjalotje door de kwark.

Breng de saus op smaak met citroensap, (cayenne)peper, Worcestershiresaus en zout.

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

## Kruidenmosterd.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Hoeveelheid: 250 ml  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: Lucinda Jenkins

### Ingrediënten

200 ml azijn, milde  
(wijnazijn of witte  
azijn)  
1 tl kurkuma (toko)  
85 g mosterdzaadjes,  
bruine of gele (toko).  
1 tl peperkorrels,  
geplette, zwarte  
60 g suiker, basterd-,  
bruine  
1 tl zout

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in de blender of  
keukenmachine.  
Laat de blender even draaien.  
Voeg nu, terwijl de machine draait, lepel voor  
lepel de azijn toe.  
Als het goed is heb je nu een grove pasta.  
Je kunt de machine langer laten draaien voor  
een fijnere saus.  
Laat het geheel 20 min. rusten.  
Lepel de mosterd over in een schone,  
luchtdichte pot.  
Zet de mosterdpot in de koelkast.  
Laat de mosterd minimaal 2 weken  
onaangebrouwen.

### Tip:

Week de mosterdzaadjes een nacht in  
(wijn)azijn, dan kun je ze makkelijker fijn  
malen.

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



## Kwarksaus III.

Ruud 's Kookboek



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

### Ingrediënten

4 el azijn  
2 el kwark, magere  
1 el olie  
- peper, versgemalen  
- prei  
1 el saus, chili-  
- zout

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

### Bereiding.

Was een klein stukje prei.  
Snijd de prei heel fijn.  
Was de prei nog eens.  
Laat de prei uitlekken.  
Roer de kwark met de azijn en de olie glad.  
Roer er de chilisaus, peper, zout en prei door.

## Long Island marinade.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jaap van Lelieveld

---

### Ingrediënten

**5 chilipepers, gedroogde**  
**(wel even de zaadjes**  
**verwijderen)**  
**½ tl foelie**  
**1 tl kardemon**  
**2 laurierblaadjes,**  
**verkruimeld**  
**1-2 el olie, olijf-**  
**1 tl piment**

---

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

---

### Bereiding.

Wrijf de ingrediënten in een vijzel tot een dikke pasta.

## Mangochutney.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 3 potjes  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

2½ dl azijn, wijn-, witte  
1 dl citroensap  
50 g gember, bak-  
(potje)  
½ tl kaneel  
1 kg mango's  
2 el olie  
½ pepertje, groen, in  
ringetjes  
200 g suiker  
250 g ui, in ringen  
1 tl zout

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

### Bereiding.

Schil de mango's.  
Snijd het vruchtvlees van de mango's in blokjes.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Fruit de ui en het pepertje in de olie op laag vuur ca. 5 min.  
Roer er mango, citroensap, azijn, suiker, gember, kaneel en zout door het ui-mengsel.  
Breng alles aan de kook.  
Laat alles op een laag vuur ca. 15 min. zachtjes koken.  
Bewaar de chutney die niet binnen een week gebruikt wordt in gesteriliseerde en goed afgesloten potjes of weckflessen.

## Mangosaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

2 el honing, vloeibare  
½ mango  
½ dl room fris (20%  
vet)

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

### Bereiding.

Snijd 2 mooie partjes van de mango.  
Snijd de rest van de mango in stukjes.  
Pureer de mangostukjes met behulp van een  
staafmixer of wrijf het vruchtvlees door en  
zeef.  
Roer de room fris door de mangopuree.  
Garneer de mangosaus met de honing en  
mangopartjes.

### Tip:

Lekker bij de BBQ.

## Mexicaans dipsausje.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: Koken naar hartenlust

### Ingrediënten

1 avocado, rijpe  
1 tn knoflook, fijngehakt  
2 tl limoen- of citroensap  
1 pepertje, rood  
1 sjalot  
1 el tomatenketchup  
2 el yoghurt  
- zout, weinig

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 94  
Energie kcal: 22  
Eiwit: 0 g  
Koolhydraten: 2 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: 1 g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Halveer de avocado.  
Verwijder de pit uit de avocado.  
Haal het vruchtvlees uit de schil van de avocado.  
Doe het avocadovruchtvlees in een kom, mengbeker of in de keukenmachine.  
Bedruppel het vruchtvlees direct met limoen- of citroensap tegen het verkleuren.  
Halveer het pepertje.  
Verwijder de pitjes en zaadlijsten uit het pepertje.  
Snijd het pepertje in heel dunne ringen.  
Pel de sjalot.  
Hak de sjalot klein.  
Voeg alle ingrediënten toe aan het vruchtvlees.  
Pureer de massa met de staafmixer, in de mengbeker of keukenmachine.  
Wrijf de massa door een zeef.  
Serveer de dipsaus bijvoorbeeld met tortillachips, mais-buggles, rauwe bleekselderijstengels of komkommer.

### Tip:

Extra lekker wordt de dip met verse fijngeknipte korianderblaadjes.

## Mon chou-dipsausje.

Ruud 's Kookboek



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
**Snel / Slink**  
Bron: Ellis Garstenveld

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
1-1½ tl kruiden,  
Italiaanse, op oliebasis  
1 pk MonChou  
3-4 olijven

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

### Bereiding.

Laat de roomkaas op kamertemperatuur komen, zodat u hem makkelijk kunt roeren.  
Hak de olijven fijn.  
Snijd de knoflook heel fijn.  
Doe de roomkaas met de Italiaanse kruiden in een kommetje.  
Voeg de knoflook toe aan de roomkaas.  
Roer alles goed door elkaar.  
Meng de olijven door de roomkaas.

### Tip:

Lekker op warm ciabattabrood met eventueel wat sla.  
Lekker als dip bij tortillachips.

54

## Mosterd-kruidendressing.

Ruud 's Kookboek



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

### Ingrediënten


1 el azijn, balsamico- of  
wijn-  
1 tk basilicum,  
koriander, peterselie,  
fijngenhakt  
1-2 tn knoflook,  
fijngenhakt  
2 el mosterd, grove  
3 el olie, olijf-  
- peper, zwarte  
1 peper, chili-, rode,  
fijngenhakt  
- zout

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

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de dressing goed door elkaar.

## Mosterdsaus IX.

Ruud 's Kookboek

**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Dick

---

**Ingrediënten**

50 g boter, koude, in klontjes  
3 el cognac  
3 dl kalfsfond (pot, 380 ml)  
1 el mosterd

---

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

---

### Bereiding.

Laat de mosterd, cognac en fond zachtjes tot helft inkoken.  
Roer in delen de boter door de mosterd (niet meer laten koken).



## Mosterdsaus met kappertjes.

Ruud 's Kookboek



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

### Ingrediënten


5 el kappertjes  
3 el kervelblaadjes,  
verse, fijngenhakt  
4 el mayonaise  
3 el mosterd, grove  
- peper  
250 g yoghurt, Griekse  
- zout

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

### Bereiding.

Snijd de kappertjes grof.  
Meng de kappertjes met de overige ingrediënten.  
Breng de saus met peper en zout op smaak.

## Olijfoliemarinade (voor barbecue en grill).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** AllerHande

---

**Ingrediënten**

2-3 tn knoflook  
4 bld laurier  
1,5 dl olie, olijf-  
10 peperkorrels,  
gekneusde  
2 tk rozemarijn  
2 tk tijm

---

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


---

### Bereiding.

*Benodigd voor 1 kg. vlees, gevogelte of vis.*

Pers de knoflook uit boven de olijfolie.  
Voeg alle andere ingrediënten toe aan de olijfolie.  
Laat de marinade gedurende een dag staan, zodat de kruiden kunnen intrekken.  
Leg uw vlees, vis of gevogelte in de marinade.  
Laat dit een uur op kamertemperatuur staan.  
Neem het product uit de marinade.  
Grilleer het product zonder verdere toevoeging van vet.  
Breng het gerecht -na het grillen- op smaak met peper en zout.

## Oosterse tomatendressing.



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

---

**Ingrediënten**

2 el gembersiroop  
2 el munt, fijngesneden  
- peper  
2 el sojasaus  
2 dl Tomato Frito (Heinz)  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de dressing goed door elkaar.

## Oreganodressing.

Ruud's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Streekrecepten.nl

### Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, witte 1  
eidooier  
½ tn knoflook  
1 el mosterd  
1 dl olie, maïs-  
1 dl olie, olijf-  
½ bs oregano, verse  
- peper  
- zout

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

### Bereiding.

Doe de eidooier, knoflook, mosterd en oregano in een blender of keukenmachine.  
Meng alle ingrediënten goed.  
Voeg geleidelijk de olie toe.  
Voeg geleidelijk de azijn toe.  
Breng de dressing op smaak met peper en zout.

## Pesto I.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

30 g basilicum, verse  
30 g kaas, Parmezaan-  
se, vers geraspt  
1 tn knoflook, geperst  
1/2-3/4 dl olie, olijf-  
1 el peterselie  
1 el pijnboompitten  
- zout, snufje

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

### Bereiding.

Pureer de pijnboompitten, basilicum, peterselie, knoflook en 2 el olie in de keukenmachine tot een glad mengsel. Roer de rest van olijfolie en de kaas erdoor. Breng de pesto met zout op smaak.

### Tip:

De pesto kan onder een laagje olie twee weken in de koelkast bewaard worden.

61

## Pinda-aardappelsalade.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

± 450 g aardappelen,  
gekookte, in blokjes  
gesneden  
1 el kerriepoeder  
1 el olie, arachide-  
3 el pindakaas (liefst  
met pindastukjes)  
1 tl suiker  
4 el water

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

### Bereiding.

Meng de pindakaas met olie, kerriepoeder, suiker en water.  
Voeg de aardappels toe aan de pindakaas.  
Meng de aardappelen voorzichtig met de pindakaas.  
Laat het gerecht minstens 1 à 2 uur intrekken.

## Pindasaus I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** KookJij.nl

### Ingrediënten

- boter  
- citroensap  
- ketjap, scheutje  
1 tn knoflook,  
uitgeperst  
- melk, scheutje  
2-3el pindakaas  
2 tl sambal  
1 el suiker, bruine  
1 uitje, klein,  
gesnipperd

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

### Bereiding.

Fruit in een klein steelpannetje de ui in wat boter.

Roer er op een laag pitje voorzichtig de pindakaas door.

Voeg er, zodra de pindakaas is gesmolten, de ketjap, suiker, wat citroensap en sambal aan toe.

Voeg al roerend kleine scheutjes melk aan de pindasaus toe.

Breng de massa op de gewenste dikte.

Roer de knoflook door de pindasaus.

## Pindasaus II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Oosterse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2006-08

### Ingrediënten

1 tl gemberpoeder  
2-3 el ketjap, zoute  
1 tn knoflook  
1 pk kokosmelk (200 ml)  
2 el olie  
- peper  
1 pt pindakaas met stukjes noot (350 g)  
½ tl trassi oedang (pakje à 25 g)  
1 ui, gesnipperd

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

### Bereiding.

Verhit de olie.  
Fruit de ui en de knoflook in de hete olie.  
Verkruimel de trassi.  
Strooi de trassi over het ui-mengsel.  
Strooi de gemberpoeder over het ui-mengsel.  
Roer de pindakaas door de gefruite ui.  
Schenk, al roerend, scheut voor scheut de kokosmelk bij de pindakaas.  
Schenk, al roerend, scheut voor scheut 150 ml water bij de pindakaas.  
Breng de saus zachtjes aan de kook.  
Breng de saus op smaak met ketjap en peper.  
Serveer de pindasaus direct.



## Pindasaus XIII.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

---

### Ingrediënten

1 pt pindakaas  
2 el ketjap manis  
2 tn knoflook  
1 tl sambal  
1 el suiker, bruine  
2 gls water

---

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

---

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een pan.  
Breng de inhoud van de pan langzaam aan de kook.  
Blijf roeren totdat de saus gebonden is.  
Als de saus te dik is, dan kan men er nog wat water aan toe voegen.

## Pisang goreng – gebakken banaan I.



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

### Ingrediënten

1 kam bananen, bak-,  
rijpe (pisang radja)  
1 gls bloem, tarwe-  
1 ei  
- olie  
½ gls santen  
½ kp suiker, poeder-

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

### Bereiding.

Meng de tarwebloem, poedersuiker en ei tot een glad beslag.  
Schil de bakbananen.  
Snijd de bananen in stukken.  
Haal de stukken bakbanaan door het gemaakte beslag.  
Doe ruim olie in een wadjan, wok, koekenpan of frituurpan.  
Laat de olie op temperatuur komen (180°C).  
Bak de in het beslag gedompelde stukken bakbanaan krokant en goudgeel in de olie.

## Pistou I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vriendin.nl

### Ingrediënten

30 g basilicum, verse  
50 g kaas, pittige,  
geraspte (Grana padano  
of Parmezaanse kaas)  
4 tn knoflook  
1 dl olie, olijf-  
- peper  
- zout

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

### Bereiding.

Maak de knoflook schoon.  
Maal in een keukenmachine de knoflook met basilicum en kaas fijn.  
Schenk er de olijfolie bij.  
Laat de machine draaien tot je een smeùige saus hebt.  
Breng de pesto op smaak met peper en zout.

## Pistou – Provençaalse pesto II.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Franse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Tastyweb.nl**

### Ingrediënten

1 bs basilicum, verse  
75 g kaas, Parmezaanse  
4 tn knoflook  
1 dl olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
30 g pijnboompitten  
- zout

### Bereiding.

*De pistou is afgedekt in een koelkast 2 à 3 dagen houdbaar, maar het oppervlak verliest na verloop van tijd wel zijn frisgroene kleur. Pistou mag nooit worden meegekookt. Pistou is uitsluitend te mengen door salades en warme gerechten als groentesoep of pasta.*

Hak de tenen knoflook grof.  
Spoel de basilicum onder de koude kraan af.  
Dep de basilicum droog.  
Pluk er de basilicum blaadjes af.  
Pureer de basilicum samen met de pijnboompitten en knoflook in een keukenmachine (of met een vijzel en mortier) tot een egale brei.  
Rasp de kaas fijn.  
Meng de brei met de kaas en de olie tot een pasta.  
Breng op smaak met peper en zout.

### Tip:

Neem in plaats van Parmezaanse kaas ook eens een mengsel van Pecorino en Gruyère.

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

## Pittige dressing.

Ruud 's Kookboek



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: MijnReceptenboek.nl**

### Ingrediënten

3 augurkjes, zoetzure  
1 tl basilicum  
150 g mayonaise  
12 olijven, groene  
1 peper, rode

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

### Bereiding.

Hak de olijven fijn.  
Verwijder de zaadjes van de peper.  
Snijd de peper in kleine ringetjes.  
Snipper de augurkjes fijn.  
Meng de olijven, pepertje, augurkjes en kruiden door de mayonaise tot een pittige dressing.

## Provençaalse aardappelschotel.



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

### Ingrediënten

**1 aubergine**  
**700 g krieltjes (duo pak)**  
**1 pk mix voor aardappel roerbak idee Provençaals (50 g)**  
**3 el olie, olijf-**  
**1 pt olijven, zwarte, zonder pit, in plakjes**  
**400 g prei**  
**300 g rundergehakt**

### Bereiding.

Meng de roerbakmix (uit pakje) met 100 ml koud water en laat het enkele min. wellen. Was de aubergine en snijd 'm in blokjes.

Maak de prei schoon en snijd de prei in ringen. Verhit de olie in een wok en rul-bak het gehakt. Voeg de vleeskruiden (uit pakje) en aardappels toe en laat 5 min. bakken. Voeg e aubergine en prei toe en laat 3 min. meebakken.

Voeg de geweldige roerbakmix toe en laat de schotel in 5 min. gaarbakken.

Voeg de laatste minuut de plakjes olijf toe.

70

**Bereidingstijd: 25 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 515**

**Eiwit: 21 g**

**Koolhydraten: 46 g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 27 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Radijzensla.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezinskookboek**

### Ingrediënten

**1 bs radijsjes**  
**- slasaus**

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

### Bereiding.

**Maak de radijsjes schoon.**  
**Was de radijsjes.**  
**Snijd de radijsjes in dunne plakjes.**  
**Voeg de slasaus toe aan de radijsjes.**  
**Meng de slasaus door de radijsjes.**  
**Laat de radijzensla een uur afkoelen in de koelkast.**  
**Schep de radijzensla af en toe om.**

## Salade van avocado, cherrytomaatjes en kapper-appeltjes.



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

### Ingrediënten

± 20 appeltjes, kapper-  
2 avocado's, rijpe, maar  
stevige  
2 el azijn, balsamico-  
500 g cherrytomaatjes  
4 el olie, olie-, extra  
vergine  
- peper, zwarte, vers  
gemalen  
- zout

### Bereiding.

Snijdt de cherrytomaatjes in kwartjes.  
Snijdt het vruchtvlees van de avocado's in kleine  
blokjes.  
Vermeng alle ingrediënten voorzichtig in een  
saladeschaal.  
Serveer meteen.

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



## Salade van feta en rode ui.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

100 g feta (Apetina)  
½ tl oregano,  
gedroogde  
- peper, versgemalen  
1 ui, rode, fijnggehakt (±  
50 gram)  
2 el waterkers,  
grofgeknipt

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

### Bereiding.

Snijd de feta in rechthoekige blokjes van ± 1 x 1 x 2 centimeter.

Roer de ui en de kruiden door elkaar.

Leg de feta en het ui-mengsel om en om in een serveerschaal (eindig met het ui-mengsel).

### Tip:

Smaakt heel lekker bij een biefstuk of karbonade.

### Serveertip:

Serveer de salade met een tomatensalade met gehakte zwarte olijven.

## Salsa.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Boretti

### Ingrediënten

2 tl aardappelzetmeel  
2 el azijn  
2 stgl bleekselderij, in  
blokjes gesneden  
½ komkommer, in  
blokjes gesneden  
2 tk koriander, verse,  
gehakt  
2 pepers (Jalapeños)  
2 el suiker  
1 blk tomaten, gepelde  
2 uien, fijngesneden  
- zout

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

### Bereiding.

De gepelde tomaten in de keukenmachine (of met staafmixer) pureren.  
De gepureerde tomaten in een pan doen.  
De tomaten aan de kook brengen.  
De pepers, ui en bleekselderij toevoegen aan de tomatenpuree.  
Laat het mengsel 5 min. zachtjes koken.  
Voeg de azijn, suiker en zout toe aan het mengsel.  
Bind de saus met de aardappelzetmeel.  
Laat de saus afkoelen.  
Voeg de komkommer en de koriander toe aan de saus.

### Tip:

Een heerlijke saus voor bij gemengde groenten.

## Sambal goreng telur I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** MijnRecepten-  
boek.nl

### Ingrediënten

8 eieren, hardgekookt  
2 tl knoflookpoeder  
1½ tl laos  
2 el olie, arachide-  
3-4 tl sambal oelek  
1½ el santenmix  
2-3 tl suiker, Javaanse  
suiker of bruine  
basterdsuiker  
1½ el tomatenpuree  
2 uien

### Bereiding.

Pel de eieren.  
Leg ze tot aan het moment van gebruik in warm water.  
Snipper de uien zeer fijn.  
Verhit de olie en fruit de uien tot ze licht bruin zijn.  
Roer er de knoflookpoeder, laos, sambal, suiker en de tomatenpuree door.  
Schenk er vervolgens 3 dl kokend water bij.  
Laat alles flink doorkoken en roer er daarna de santenmix door.  
Geef de eieren rondom inkepingen met een mes.  
Temper de warmtebron en leg de eieren in de saus en laat alles 5 min. pruttelen.  
Leg de eieren op een schaal en giet de saus erover.

### Tip:

Heerlijk met een groente gerecht of een atjar tjampoer en gekookte rijst.  
Ook als bijgerecht te gebruiken bij een rijsttafel.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Sambal katjang.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Koninklijke Marine

### Ingrediënten

4 el asemwater  
1 cm gemberwortel  
3 tn knoflook,  
fijngenhakt  
8 lomboks, rode,  
fijngesneden  
3 el olie  
500 g pinda's,  
fijngestamp  
3 dl santen, dikke  
4 sjalotjes,  
fijngesneden  
2 tl suiker, bruine  
basterd-  
2 tl trassi  
- zout

### Bereiding.

Fruit de fijngestampde kruiden in de olie.  
Voeg, op een laag vuur, de santen toevoegen,  
terwijl het mengsel wordt doorgeroerd.  
Voeg, als de santen volledig zijn opgenomen,  
de pinda's en het zout toe.  
Zet het vuur hoger.  
Bak de massa door tot de olie eruit komt.  
Haal de pan van het vuur.  
Roer de asempap erdoor.

### Tip:

Lekker bij saté ajam, petjel en gado-gado met  
witte rijst.

*Sambal katjang: milde sambal, gemaakt  
van pinda's (katjang is pinda).*

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

## Sambal tomaat.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse  
4 tl tomatenpuree  
1 tl zout

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

### Bereiding.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.

Spoel de pot goed om.

Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.

Maak de Spaanse pepers schoon.

Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.

Snijd de pepers in stukken.

Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.

Laat de pepers in een zeef uitlekken.

Pureer de pepers in de keukenmachine.

Meng het zout door de sambal.

Meng de tomatenpuree door de sambal.


Doe de sambal in de pot.

Sluit de pot direct af.

### Tips:

Sambal is in de koelkast enkele weken houdbaar.

## Sauce Aurora.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kookboek**

---

**Ingrediënten**

**6 el crème fraîche**  
**1 el ketchup**  
**1 mp peper, cayenne-**  
**- whisky**  
**- zout**

---

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

---

### Bereiding.

Meng de crème fraîche, de ketchup en een scheutje whisky.  
Voeg een snufje zout en de cayennepeper toe.

## Sauce remoulade - remouladesaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** De Franse keuken

---

### Ingrediënten

1 tl ansjovispasta  
2 augurkjes, fijnggehakt  
1 el dragon,  
fijngesneden  
1 el kappertjes  
1 el kervel, fijngesneden  
½ l mayonaise  
1 el mosterd  
1 el peterselie,  
fijngesneden

---

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

---

### Bereiding.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

## Schuimige appelmoes.



**Menugang:** Bij-, na-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** 100 complete  
menu's

### Ingrediënten

1 kg appels, moes-  
1 ei  
¼-½ tl kaneelpoeder  
2 el rum  
- sinaasappelschil, dun  
geschilde (of citroen)  
60-80 g suiker

### Bereiding.

Was de appels goed.  
Verwijder de steeltjes en kroontjes van de  
appels.  
Snijd de appels in kleine stukjes.  
Kook de appelstukjes gaar in weinig water met  
de sinaasappelschil.  
Neem de schil uit de gare moes.  
Zeef de moes.  
Voeg 40 g suiker toe aan de moes.  
Splits het ei.  
Roer de dooier lichter van kleur en schuimig  
met de rest van de suiker en de kaneelpoeder.  
Klop wat appelmoes door de dooier.  
Klop het mengsel door de appelmoes.  
Klop het eiwit zo stijf mogelijk.  
Roer een flinke eetlepel eiwit door de  
appelmoes.  
Spatel de appelmoes door het eiwit.  
Verwarm de appelmoes nog even tot het eiwit  
gaar en stevig geworden is en niet meer  
uitzakt.  
Voeg vóór het opdienen desgewenst nog wat  
suiker en eventueel wat rum toe.  
Serveer de appelmoes warm of koud.

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



## Scorothalia me yaourti - knoflooksaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Receptjes.com

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
1/2 komkommer  
1 el munt, fijngeknipt  
1 el olie, olijf-  
- peper  
1 sjalotje  
3 dl yoghurt, Griekse  
- zout

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

### Bereiding.

Schil de komkommer.  
Rasp de komkommer grof.  
Laat de komkommer uitlekken.  
Snipper het sjalotje.  
Snipper de knoflook.  
Roer het sjalotje en knoflook door de Griekse yoghurt.  
Breng de yoghurt op smaak met zout, peper en olijfolie.  
Roer de munt door de saus.  
Schep de saus door de komkommer.  
Laat de saus minstens 1 uur intrekken.

### Tip:

Lekker bij stokbrood met boter of als broodbeleg bij soep.

## Sesamkip.



**Menugang: Bijgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\***

**Snel / Slank**

**Bron: Sandstorms-**

**kookboek.nl**

### Ingrediënten

- kerriepoeder, snufje

300 g kipfilet

- olie, zonnebloem-

- peper, versgemalen

2 el sesamzaad

- zout

**Bereidingstijd: - min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

### Bereiding.

**Snijd de kipfilet in repen.**

**Bestrooi de kiprepen met zout, versgemalen peper en kerriepoeder.**

**Haal de kiprepen door het sesamzaad.**

**Verhit wat zonnebloemolie in een gourmetpannetje.**

**Bak de kiprepen in ca. 4 min. gaar.**

## Sinaasappelsalade II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Voedzaam & snel

### Ingrediënten

1 avocado  
1 el azijn, appel-  
50 g feta  
2 el olie, olijf-  
½ tl peper, uit de molen  
2 tk peterselie, verse  
40 g rucola  
2 sinaasappels  
½ ui, rode  
30 g walnoten  
½ tl zout, zee-

### Bereiding.

Verdeel de rucola over twee borden.  
Snijd de schil van de sinaasappels en snijd ze vervolgens in blokjes.  
Snijd de avocado doormidden tot aan de pit, draai de helften van elkaar en lepel het vruchtvlees uit de schillen, snijd dit in blokjes.  
Snijd de rode ui fijn en hak de walnoten grof.  
Verdeel de sinaasappel-, avocadostukjes, de rode ui en de walnoten over de rucola.  
Brokkel de feta er overheen.  
Meng de olijfolie, de appelazijn, de peper en het zeezout in een schaaltje en druppel dit over de salade.  
Snijd de peterselie fijn en voeg dit toe aan de salade.

83

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

## Souvlaki, Griekse gegrilde spiesjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

2 el citroensap  
2 tn knoflook, uit de pers  
40 ml olie, olijf-, extra vergine, (Griekse)  
2 tl oregano, gedroogde  
- peper, zwarte, vers-gemalen  
± 500 g varkenshaas  
- zout

### Bereiding.

Snijd de varkenshaasjes in niet te kleine blokjes van gelijke grootte.  
Roer een marinade van de overige ingrediënten.  
Marineer het vlees minimaal 4 uur, maar liefst een heel etmaal, in het oliemengsel.  
Rijg de stukjes vlees aan spiesjes en grill ze in ongeveer 10 min. lekker bruin en gaar in een zeer hete grillpan.

### Tips:

Het is nog lekkerder om verse oregano te gebruiken als je die kunt krijgen. Je hebt voor dit recept 2 el vers gehakte oregano nodig. Als het lekker weer is, kun je de souvlaki ook op de barbecue grillen.

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

## Steinse zomersalade.



**Menugang:** Bij-, lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** G.J. Stuut

### Ingrediënten

2 el azijn  
2 eidooiers  
200 g kaas, boeren-,  
Goudse, jong belegen  
1 tn knoflook,  
uitgeperst  
2 tl mosterd, Franse  
- peper  
2 el room  
2 el sherry  
3 tomaten  
100 g worst, paling- (of  
Zwitserse cervelaat)  
- zout

### Voor de garnering:

- waterkers, fijne

### Bereiding.

Snijd de kaas en worst in plakjes.  
Snijd de kaas en worst daarna in driehoekjes.  
Halveer de tomaten.  
Verwijder de pitjes en het vocht uit de tomaten  
Snijd de tomaten in kleine stukjes.  
Maak een saus van de overige ingrediënten.  
Meng de kaas, worst en tomaatstukjes door de  
saus.  
Dien de salade in eenpersoonschaaltjes op en  
leg de waterkers langs de rand.

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

## Stevige aardappelsalade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Grootmoeders  
keuken

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,  
vastkokend  
1 bs radijs  
1 bs rucola

### Voor de mayonaise:

1 el citroensap  
2 eieren  
1 tl mosterd, scherpe  
1/8 l olie, zonnebloem-  
- peper, witte  
150 ml room, zure  
3 el water, heet  
- zout

### Bereiding.

Was de aardappelen en kook ze in ca. 30 min. gaar.  
Giet de aardappelen af en laat ze goed afkoelen.  
Maak de radijsjes en de rucola schoon.  
Snijd de radijsjes in zeer dunne plakjes. Schud de rucola droog en snijd ze fijn.  
Kook de eieren in ca. 10 min. hard.  
Laat ze schrikken onder koud water en pel ze. Halveer de eieren en neem de eierdooiers eruit. Snijd de eiwitten klein.  
Prak de eierdooiers met een vork en vermeng ze goed met het hete water en de mosterd.  
Giet de olie eerst druppelsgewijs en dan in een dun straaltje bij de eierdooiers.  
Klop het geheel goed door elkaar tot een dik vloeibare massa ontstaat.  
Meng er dan de zure room door.  
Breng de mayonaise op smaak met citroensap, zout en peper.  
Schil de (koude) aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.  
Vermeng ze met de radijsjes, rucola en mayonaise en breng nogmaals op smaak.  
Bestrooi de salade met de kleingesneden eiwitten.

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

## Stokbrood gevuld met Mon Chou.



**Menugang:** Hapje, bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidy Nooy-Blokzijl & Irma Dakman

### Ingrediënten

- bieslook, verse, geknipt  
100 g Mon Chou  
1 paprika, gele  
1 paprika, rode  
1 dl slagroom  
1 stokbrood, volkoren

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

### Bereiding.

Snijd het stokbrood in de lengte door.  
Hol het stokbrood enigszins uit.  
Prak de Mon Chou fijn.  
Meng de Mon Chou met de slagroom.  
Verwijder de zadjes en de zaadlijsten van de paprika's.  
Snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.  
Roer alle ingrediënten door elkaar.  
Vul het stokbrood met de vulling.

## Stracciatella di insalata lattuga.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Kookkalender

### Ingrediënten

30 g boter  
½ l bouillon  
2 eieren  
25 g parmigano, geraspt  
- peper  
½ krp sla

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

### Bereiding.

Snijd de sla in dunne reepjes.  
Was en droog de sla.  
Bak de slareepjes in de boter in een koekenpan.  
Brenge de bouillon aan de kook.  
Klop in een kom de eieren los met de kaas.  
Giet de eieren en de kaas al roerend in de bouillon.  
Ga door met roeren en laat ze in 2 min. stollen tot ze tot draden gestold zijn.  
Voeg de sla toe.  
Voeg wat peper toe.  
Serveer de soep.



## Tomaat tatin.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl - Ramon Beuk

### Ingrediënten

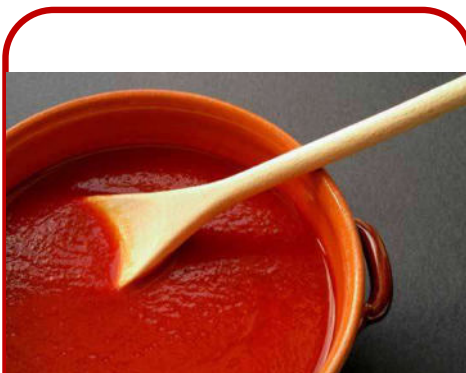
4 pl bladerdeeg  
25 g boter  
- peper  
50 g suiker  
9 tomaten, hele stevige  
- zout

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.  
Verwarm een pan, voeg de suiker toe en laat het karamelliseren.  
Voeg de boter toe en laat het één geheel worden.  
Haal de pan van het vuur.  
Snij de kop van de tomaten af, zodat het kroontje verwijderd is.  
Leg de tomaten met de afgesneden kant in de gekarameliseerde suiker.  
Kruid de tomaten met peper.  
Leg het bladerdeeg over de tomaten heen, zodat deze helemaal bedekt zijn.  
Zet de pan 30min. In de voorverwarmde oven.  
Haal de pan uit de oven en laat hem nog even 2 min. staan.  
Leg een bord bovenop de pan en draai hem om.  
Kijk uit.....bij het omdraaien van de pan kunnen sappen uit de pan komen, dus snel maar voorzichtig omdraaien.  
Bestrooi de tomatentaart met zout en peper.

## Tomate vierge - tomatensaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Tastyweb.nl

### Ingrediënten

10 basilicumblaadjes,  
verse  
3 tn knoflook  
4-5 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
- suiker  
1 kg tomaten, zomer-,  
rijpe  
- zout

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

### Bereiding.

Was de tomaten onder de koude kraan.  
Verwijder de kroontjes, zaad en zaadlijsten van de tomaten.  
Pel de tenen knoflook.  
Halveer de tenen knoflook.  
Verwijder de kiempjes van de knoflook.  
Pureer de tomaten (houd 1 stevig exemplaar achter) met knoflook en olijfolie in een keukenmachine.  
Breng de puree op smaak met peper, zout en suiker.  
Snijd het vruchtvlees van de achtergehouden tomaat in blokjes.  
Spoel de basilicumblaadjes af onder de koude kraan.  
Dep de basilicumblaadjes droog.  
Knip de basilicumblaadjes met een schaar in reepjes.  
Roer de blokjes tomaat met de basilicum door de puree.  
Laat de puree minstens 12 uur afgedekt op kamertemperatuur trekken.

### Tip:

Serveer de puree op kamertemperatuur bij gevulde courgettebloemen, gefrituurde courgettebloemen of koude vis- of vleeschotels.

## Tomatenbieslookdressing.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*  
Snel / ~~Snel~~  
Bron: AllerHande 1996

### Ingrediënten

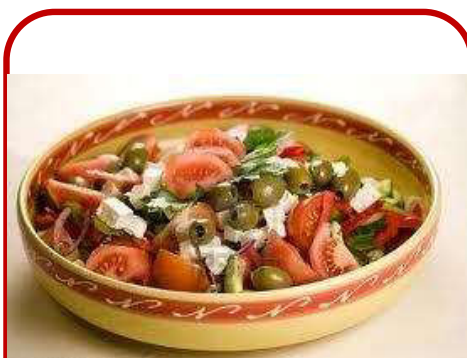
2 el azijn, wijn-, witte  
12 spr bieslook (zk á 15  
g)  
1 mp knoflookpoeder  
5 el olie  
- peper  
2 tomaten  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 115  
Eiwit: 0 g  
Koolhydraten: 1 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 13 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Breng in een pan water aan de kook.  
Kruis de tomaten in.  
Dompel de tomaten enkele seconden onder in het kokende water.  
Spoel de tomaten af onder koud water.  
Ontvel de tomaten.  
Snijd de tomaten in vieren.  
Verwijder boven een kommetje de pitjes uit de tomaten.  
Snijd het vruchtvlees klein.  
Wrijf de tomatenpitjes en het vocht door zeef.  
Roer in een kommetje de olie, azijn en tomatenvocht tot een dressing.  
Breng de dressing op smaak met zout, peper en knoflookpoeder.  
Knip boven een kopje de bieslook fijn.  
Verwarm de dressing zachtjes in een pannetje (niet laten koken!!!).  
Roer de bieslook en tomatenblokjes door de dressing.

## Tomatensalade met feta en olijven.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:**  
Harry Verspaandonk

### Ingrediënten

- basilicum, verse  
200 g feta (kaas)  
100 g olijven,  
basilicum/knoflook,  
zonder pit  
- peper  
1 tk tomaten, tros-  
- zout

### Voor de dressing:

- azijn, balsamico-  
2 tn knoflook,  
schoongemaakt,  
uitgeknepen  
- olie, olijf-

### Bereiding.

Snijd de tomaten in achten of in schijven.  
Neem een platte slaschaal.  
Bedeck de schaal met de tomaten (de natte kanten naar boven gericht)  
Verdeel de olijven tussen de tomaten.  
Strooi een miniem beetje zout en peper over het geheel.  
Snijd de feta in niet te kleine blokjes.  
Verdeel de kaas over de salade.  
Scheur de verse basilicum in fragmenten.  
Verdeel de basilicum ook over de salade.  
Roer in een kom de uitgeknepen knoflook en een scheut olijfolie en balsamico in gelijke verhouding, tot een dressing.  
Sprenkel de dressing pas vlak voor het opdienen over de salade.

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

## Tomatensalsa I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Janneke de Vries

### Ingrediënten

1 tl azijn, rodevijn-  
2 tn knoflook  
1 el peterselie, verse  
300 g tomaten  
(pomodori)  
2 uitjes, bos-

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

### Bereiding.

Ontvel de tomaten.  
Verwijder de zaden van de tomaten.  
Snijd het vruchtvlees van de tomaten fijn.  
Snijd de bosuitjes in dunne schijfjes.  
Pers de knoflook uit.  
Snijd de peterselie fijn.  
Meng de tomatenstukjes met de rest van de ingrediënten.  
Laat de salsa in een afgesloten bakje een nacht rusten (goed mengen van de smaken).

## Tomatensaus met chorizo.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: Zeven laatste strohalmen

### Ingrediënten

150 g chorizo, gesneden  
2 el peterselie, verse,  
fijngesneden  
2 blk tomaten (à 400 g)  
1 ui, grote, gesnipperde

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

### Bereiding.

*De lekkerste tomaten voor een tomatensaus zijn verse zon-doorstofde tomaten van de koude grond, donkerrood en friszoet. De allerlekkerste hebben ze misschien wel in Italië, maar ga ze daar maar eens vandaan plukken. Omdat het niet altijd zomert voor deze saus de op een na beste keuze: Italiaanse tomaten uit blik. Spotgoedkoop en altijd op voorraad te houden.*

Snijd de plakjes chorizo fijn en bak ze in een droge braadpan op een laag vuur wat uit. Voeg de ui toe. Voeg de tomaten en het sap toe als de ui glazig begint te worden (er wat doorzichtiger uit is gaan zien. Laat het geheel, minstens een half uur, zachtjes pruttelen en indikken.


### Geen deksel op de pan dus.

Maak eventueel de grote stukken tomaat wat fijn met een lepel. Voeg vlak voor het opdienen de peterselie toe.

### Tip:

Serveer de saus met beetgare macaroni of spaghetti, geraspte (Parmezaanse) kaas en een frisse salade.

## Traditionele vinaigrette.



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

---

**Ingrediënten**

1 el azijn  
2 tl mosterd  
4 el olie, olijf-  
- peper  
1 mp suiker  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Klop een vinaigrette van alle ingrediënten.  
Serveer de dressing bij een sla naar keuze.

## Tuinkruidendressing I.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** Cuisinio.nl

### Ingrediënten

1½ el azijn, wijn-, witte  
1 el bieslook,  
fijngehakte  
1 el kervel, fijngehakte  
1 tl mosterd  
1 dl olie, olijf-, extra  
vierge  
½ tl peper, versgemalen  
1 el peterselie,  
fijngehakte  
½ tl zout

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

### Bereiding.

Meng de azijn, mosterd, peper en zout.  
Voeg, al kloppende met een garde, de olijfolie  
in een dun straaltje toe.  
Roer als laatste de fijngehakte kruiden erdoor.

### Tip:

Varieer naar hartenlust met kruiden, mits het  
maar verse, groene, zachte kruiden zijn.  
Deze dressing is geschikt voor alle soorten  
gemengde salades.

96



## Turkse komkommersalade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Turkse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Recepten voor feestelijke dagen

### Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte  
100 g druiven, pitloze  
1 tn knoflook,  
uitgeperst  
1 komkommer  
1 tl mint  
1 el olie, olijf-  
1 el uigroen, fijngenhakt  
2 dl yoghurt  
1½ tl zout

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

### Bereiding.

Klop de yoghurt glad.  
Meng de knoflook, azijn, zout, olijfolie, groen van de ui en mint door de yoghurt.  
Schil de komkommer.  
Snijd de komkommer in dunne plakken.  
Meng de komkommer en de druiven voorzichtig door de yoghurt.  
Houd wat plakjes komkommer en druiven apart voor de garnering.  
Zet de salade minstens een uur in de koelkast.  
Garneer de salade met druiven en komkommer.

## Tzatziki.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Hoeveelheid:** 300 g  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Fingerfood-tapas

### Ingrediënten

4 tn knoflook,  
uitgeperst  
1 komkommer  
(5 bld munt, verse òf  
dille)  
1 el olie, olijf-  
1 el peterselie  
- peper  
1 pk yoghurt, volle  
1 tl zout  
- zout

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

### Bereiding.

*De welbekende komkommer-knoflook saus die zo rijkelijk wordt geserveerd bij Griekse vleesgerechten.*

*Deze saus is ook niet te versmaden op een stukje (geroosterd) stokbrood.*

Leg een theedoek in een grote zeef.  
Giet de yoghurt in de zeef.  
Zet de zeef op een kom.  
Laat de yoghurt mi. 8 uur (òf 1 nacht) in de koelkast uitlekken.  
Gooi het lekvocht weg.  
Doe de dikke yoghurt in een schaal.  
Rasp de komkommer in de zeef.  
Meng de komkommer met 1 tl zout.  
Laat de komkommer-rasp 1 uur uitlekken.  
Spoel de komkommer af.  
Druk het resterende vocht uit de komkommer.  
Meng de yoghurt, komkommer, knoflook, in stukjes gehakte munt òf dille, olijfolie en peterselie goed door elkaar.  
Laat de saus min. 1 uur staan.  
Breng de saus op smaak met peper en zout.  
Roer de tzatziki voor het serveren even om.

### Tip:

Tzatziki is, afgedekt in de koelkast, 3-4 dagen houdbaar.

## Uien-jam met paprika.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 3 potten  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** van Gilse

### Ingrediënten

2 tl kruiden, keuken-,  
Italiaanse  
165 g paprika,  
schoongemaakte (rood,  
groen en/of geel)  
1 atl peper  
1 kg suiker, gelei  
660 g ui,  
schoongemaakte  
1 dl water

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

### Bereiding.

Snijd de ui in ringen.  
Breng de paprika met ui en water in een grote pan aan de kook.  
Laat de paprika en de ui ca. 5 min. zachtjes koken.  
Roer de kruiden, peper en geleisuiker door de paprika en ui  
Breng het mengsel al roerend opnieuw aan de kook.  
Laat het mengsel 4 min. flink koken.  
Schenk de jam in (met heet water en soda) schoongemaakte potten.  
Sluit de potten direct (leg tussen het deksel en de pot een in alcohol gedrenkt stukje huishoudfolie).  
Laat de potten op hun kop afkoelen.

### Tip:

Deze 'hartige' jam is lekker op brood met kaas of ham en door de jus van bijvoorbeeld varkenslapjes.  
De jam is maximaal 12 maanden houdbaar.

## Vega kebabspies van koningsboleet.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Evavzw.be, Meza,  
Milou van der Will

### Ingrediënten

1 tl chilipoeder  
1 tl kaneel  
1 tl ketoembar (= gemalen korianderzaad)  
1 tl komijnpoeder  
140 g koningsboleet  
1 tl kurkuma  
2 el olie, neutrale  
1 tl paprikapoeder  
1 tl uienpoeder  
1 tl zout

### Bereiding.

*De stevige bite en hartige smaak maken de boleet tot een nogal waanzinnige vleesvervanger. Kebab smaakte nog nooit zo goed.*

Maak een marinade door de neutrale olie met de ketoembar, het paprika-, chili-, uien- en komijnpoeder, de kaneel, de kurkuma en het zout te mengen.

Halveer de boleten en rijg ze aan spiesen.

Smeer de zwammen in met de marinade.

Rooster de spiesen op een aluminium schaal op de barbecue tot ze mooi kleuren (keer ze af en toe).

Leg het platbrood ook even op de barbecue, om warm te worden.

Besmeer het platbrood vorstelijk in met knoflooksaus.

Serveer het platbrood met de kebabspiesen.

Garneer de kebabs met de radijs, verse kruiden en geef er eventueel sriracha bij.

100

**Ingrediënten (vervolg):**

**Voor erbij:**

1 brood, plat-, glutenvrij  
- kruiden, groene, verse  
kruiden, ter garnering  
2 radijsjes , in zeer  
dunne plakjes, ter  
garnering  
- saus, knoflook-  
- sriracha (chilisaus)

---

**Bereidingstijd: 50-60  
min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

## Velouté – witte basissaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Rob's budget menu's

### Ingrediënten

50 g bloem  
40 g boter  
¾ l bouillon, gevogelte-, koude  
1 laurierblad  
1 mp peper, witte  
40 g sjalotjes, fijngesneden  
¼ l slagroom  
40 ml wijn, witte, droge  
1 tl zout

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

### Bereiding.

Fruit de sjalotjes in de boter glazig.  
Voeg de bloem toe aan de boter.  
Laat de bloem, al roerende met een houten lepel, 10-15 min. mee-fruïten (niet bruin laten worden).  
Voeg de koude bouillon er beetje voor beetje aan toe.  
Roer het geheel met een garde roeren zodat er geen klonters ontstaan.  
Laat de saus bij matige hitte ca. 30 min. zacht koken.  
Voeg de witte wijn, room en laurierblad toe.  
Zeef de saus na 15 min. door een doek.  
Breng de saus op smaak met peper en zout.  
Deze saus kunt u zo gebruiken of verder afwerken naar keuze.

### Variatietip:

U krijgt een bruine basissaus door de bloem lichtbruin tot bruin te fruïten.

## Vinaigrettesaus I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

1 el azijn  
1 tl mosterd  
2 el olie  
- peper  
1 mp suiker  
- zout

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

### Bereiding.

Roer de mosterd, wat zout en peper en de suiker met de azijn tot een papje. Vermeng dit vervolgens met de olie.

### Tip:

Deze basissaus kunt u variëren door een keuze te maken uit de volgende toevoegingen:

- augurkjes, kleingesneden
- basilicum, verse of gedroogde
- ei, hardgekookt, fijngemaakt
- kerrie
- knoflook, teentje, fijngesneden
- lavas
- mierikswortel, geraspte of mierikswortelpoeder
- paprikapoeder
- tomatenpuree of tomatenketchup
- tuinkruiden, fijngeknipte (bieslook, blad-selderij, kervel, peterselie of venkel)
- uitje, gesnipperd
- uitjes, zilver-, kleingesneden

## Winterse salade.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: GezondheidsNet.nl**

### Ingrediënten

2-3 el azijn  
1 stgl bleekselderij  
- honing  
100 g kool, rode-,  
geschaafde  
1 el olie  
- peper  
1 krp radicchio  
(rode Italiaanse sla)  
1 uitje, bos-  
8 walnoten, halve  
1 strk witlof  
- zout

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 200**  
**Eiwit: 5 g**  
**Koolhydraten: 10 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 15 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 2 g**  
**Vezels: 4 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Maak de groente schoon.  
Scheur de radicchiobladen in stukken.  
Snijd de witlof in reepjes, de bleekselderij in boogjes en het bosuitje in ringen.  
Meng de groenten in een kom.  
Maak een dressing van de azijn, peper, een beetje zout, wat honing en de olie.  
Breek de walnoten in stukjes en strooi ze over de groente.  
Meng de dressing erdoor.



## Zuringsaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slang  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

3 el azijn, wittewijn-  
250 g boter  
1 citroen  
4 eieren  
1 tl peperkorrels  
2 el water  
1 mp zout  
50 g zuringblaadjes,  
fijngehakte

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 525  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Smelt de boter op laag vuur.  
Zet het vuur uit als de boter zich heeft verdeeld in een heldere bovenlaag (vet) en een troebele onderlaag (eiwitten).  
Schenk voorzichtig de heldere bovenlaag in een kom.  
Stop met schenken als de eiwitten mee komen. Het heldere deel heet geklaarde boter.  
Zet dit apart tot gebruik.  
Kneus ondertussen de peperkorrels met een mes.  
Doe met de azijn, het water, het zout en de zuringblaadjes in een steelpan en breng aan de kook.  
Draai het vuur laag en laat in ca. 4 min. tot 1/3 inkoken.  
Zeef het mengsel en zet apart.  
Breng een laag water aan de kook in een pan waar een kom in past.  
Splits de eieren en klop de eidooiers met 1 el water los in een vuurvaste kom (het eiwit wordt niet gebruikt).  
Schenk het azijnmengsel bij de eidooiers en hang de kom in de pan.  
Zorg ervoor dat de kom het water niet raakt.  
Klop ca. 5 min. met een garde tot een dikke saus.  
De saus is goed als deze als een lint aan de garde blijft hangen.  
Neem de kom van de pan en roer de geklaarde boter er druppelsgewijs door, blijf kloppen.  
Pers de citroen uit.  
Breng de hollandaisesaus eventueel op smaak met peper, zout en 1 el citroensap.

## Gebruikte afkortingen.



v1.8

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



v1.8

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

**Ik steun...**

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience** *U ook???*

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

Compressed by  PDF24