



Ruud 's Kookboek

Belgische recepten / v4.4

Inhoudsopgave.

Aardappel-melksoep.....	3
Aardappelpreigratin.....	4
Aardappelsoep.....	5
Advokàat uit de Kempen.....	6
Antwerpse rooie.....	7
Antwerpse worstenbroodjes.....	8
Basisrecept - kippenbouillon.....	9
Belgische fondue met bier en abdijskaas.....	10
Belgische friet.....	11
Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.....	12
Belgische wafels met aardbei.....	13
Biersoep I.....	15
Biersoep met bruin bier.....	16
Biersoep met mosselen.....	17
Bosuijpoertjes met rivierkreeft.....	18
Brood met Vlaams ragout (airfryer).....	19
Brusselse karbonades met Zatte Bie.....	20
Cerisier.....	21
Eieren in zure room.....	22
Gebakken tongfilets met lente-uitjes.....	23
Gefrituurde tongscharreepjes I.....	24
Gegratineerde ajuinsoep.....	25
Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams.....	26
Hasseltse koffie.....	27
Hazenragout.....	28
Heilbot met clementines.....	29
Lackmans - lacquemants.....	30
Lepelhapje van mosselen met basilicum.....	32
Maitrank I.....	33
Makreel van den Duvel.....	34
Mosselen met knoflook, witte wijn en room.....	35
Mosselen met room, lente-ui en tomaat.....	36
Parisiëne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.....	37
Pita op z'n Vlaams.....	38
Rocky road Sinterklaas.....	39
Salade van andijvie, appel en geitenkaas.....	40
Stooflapjes in donker bier.....	41
Tong met druiven.....	42
Trappistensaus.....	43
Uien gestoofd in La Trappe Dubbel.....	44
Uiensaus.....	45
Vlaamse mosselen in bier.....	46
Zalmcrème op amuselepel.....	47
Zandwafels.....	48
Gebruikte afkortingen.....	49

Aardappel-melksoep.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
WereldSmaken.com

Ingrediënten

4 aardappelen, grote
30 g boter
50 g kervel
4 knolrapen
 $\frac{3}{4}$ l melk
- nootmuskaat
- peper
2 preien, het wit van
- tijm
 $\frac{3}{4}$ l water
- zout

Vorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Reinig de knolrapen en de prei, was ze en snijd ze in stukjes.

Schil en was de aardappelen en snijd ze in stukken.

Kook de gesneden groenten en de aardappelen met de kruiden in $\frac{3}{4}$ l water.

Verwijder de tijmtakjes.

Wrijf alles door een zeef.

Voeg de boter toe.

Kook de melk en voeg deze al roerend bij de soep.

Was, droog en hak de kervel fijn en strooi die in de soep.

Aardappelpreigratin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta

Ingrediënten

750 g aardappelschijfjes, voorgekookte (vacuüm verpakt)
100 g Gruyère, geraspte
1 tn knoflook
1 dl melk, volle
- peper, versgemalen, zwarte
1 prei, dunne
150 g roomkaas met kruiden, verse
- 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.

Maak de prei schoon.
Snijd de prei in flinterdunne ringetjes.
Klop de verse roomkaas en de melk met een handmixer los.
Pers het teentje knoflook boven het melkmengsel uit.
Schep de voorgekookte aardappelschijfjes erdoor.
Schep de prei erdoor.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Vet een lage taartvorm in.
Schep het aardappelmengsel erin.
Strijk de bovenkant glad.
Strooi er de Gruyère over.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Bak de aardappelgratin in ca. 25 min. goudbruin en gaar.

Aardappelsoep.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astid Veltman,
Johan Drenth

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
50 g boter of margarine
1½ l bouillon
1 snf kruidnagel,
gemalen
- laurier
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
50 g peterselie
3 preien
- tijm
4 uien, grote
- 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.

Reinig de uien, was ze en snijd ze in stukken.
Verhit de boter of margarine en fruit hierin de uien.
Voeg de bouillon en de kruiden toe.
Reinig de preien en schil de aardappelen.
Was ze en snijd de preien en de aardappelen in stukken van ± 2 cm.
Voeg ze bij de bouillon en laat ze in een gesloten pan gaar koken.
Verwijder evt. de kruiden of het kruidentuiltje en zeef de soep.
Giet de soep in een soepterrine.
Was, droog en hak de peterselie fijn en strooi deze in de soep.

Advokaat uit de Kempen.



Menugang: Drank
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Belgische streek-
recepten, Kookgek.be

Ingrediënten

1 l alcohol, zuivere
12 eidooiers
1 snf nootmuskaat
250 g suiker, poeder-
1 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

Vorbereiding.

Doe de eidooiers samen met de suiker en het snuifje nootmuskaat in een kom. Zet de kom in een pan met warm water (au bain marie) en klop de eidooiers luchtig op. Blijf kloppen tot het mengsel helemaal is afgekoeld en voeg er dan de alcohol bij. Giet de drank in flessen en sluit ze goed af. Laat de advocaat 4 dagen rusten alvorens hem te nuttigen.

Antwerpse rooie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Astrid Veltman,
Carta-Dick, Smulweb,
ReceptenPlein.nl

Ingrediënten

1 fl De Koninck (ale-
type)
3 dl bouillon, vis-
3 dl crème fraîche
3 dl Pommodore (dik
tomatensap)
3 dl room, slag-
1 el basilicumpasta of
pesto

Bereidingstijd: 20-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit in een pannetje de visbouillon en het flesje bier.
Laat dit wat inkoken.
Voeg de crème fraîche toe en laat de saus verder inkoken.
Voeg de Pommodore en de slagroom toe en laat het nogmaals tot sausdikte inkoken.
Voeg vlak voor het opdienen naar smaak de basilicumpasta (of pesto) toe.

Tips:

- Deze saus is lekker bij vis, gamba's of mosselen.
- Alternatieven voor De Koninck zijn bijv. Vieux Temps, Grolsch Amber, Speciale Palm en Klassiek 1628 van 3 Hoefijzers.

Antwerpse worstenbroodjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Lekker Antwerpen

Ingrediënten

8 vrk bladerdeeg,
versgemaakt (of kant-
en-klaar)
1 sn brood
1 ei
1 eierdooier
500 g gehakt, half-om-
half
- melk
- nootmuskaat
- paneermeel
- peper
1 sjalot
- 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.

Pel de sjalot en snijd het fijn.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de korst van de snee brood en week het brood in de melk.
Vermeng het geweekte brood en de sjalot met het gehakt.
Voeg er het ei en het paneermeel aan toe.
Kruid bij met peper, zout en nootmuskaat.
Kneed alles goed door.
Verdeel in acht gelijke porties en maak er worstjes van.
Maak elk worstje even lang als het plakje bladerdeeg.
Rol het in het deegvierkantje en kleef het deeg met de losgeklopte eierdooier dicht.
Meng de rest van de eierdooier met de melk en bestrijk er de rolletjes mee.
Leg de rolletjes nu op een vel bakpapier op een bakplaat.
Bak ze in 25-30 min. goudbruin in de oven (op 200°C).

Basisrecept - kippenbouillon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
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

Belgische fondue met bier en abdijkaas.



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

Ingrediënten

200 g kaas, abdij- (bijv. Père Joseph)
300 g kaas, belegen, geraspte
1 tn knoflook
2 el maïzena
1 tl mosterd
1 uitje, bos-
1 fl witbier (33 cl)

Extra benodigdheden:
kaasfonduepan (caquelon) met rechaud, fonduevorken

Bereiding.

Snijd het bosuitje fijn.
Halveer de knoflook.
Wrijf de binnenzijde van fonduepan in met de knoflook.
Los de maïzena op in 4 eetlepels bier.
Schenk de rest van het bier in de pan.
Breng het bier aan de kook.
Ontkorst de abdijkaas.
Snijd de abdijkaas in piepkleine blokjes.
Draai het vuur laag.
Roer de beide kaassoorten in gedeelten met een houten lepel door het warme bier, tot alle kaas gesmolten is.
Roer het maïzenapapje door kaasmengsel.
Roer het bosuitje door het kaasmengsel.
Laat het kaasmengsel nog 2-3 minuten zachtjes doorkoken tot fondue goed gebonden is.
Breng de fondue op smaak met mosterd en peper.
Zet de kaasfonduepan op een rechaud op tafel.

Tip:

Om te dippen:

- blokjes zuurdesembrood (bijv. Pain Bûcheron)
- halve blaadjes witlof
- stukjes wortel
- gesmoorde stukjes prei
- gekookte mosselen
- grote garnalen
- blokjes of rolletjes ham.

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

Belgische friet.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
- vet, frituur-

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 geschilde aardappelen met een scherp mes tot frieten.

Doe de frieten in een bak met water.

Het water wordt hier wit van.

Giet het water na 5 min. weg.

Doe schoon water bij de frieten.

Herhaal dit tot het water helder blijft.

Droog de frieten goed.

Bak de frieten in 2 stappen:

1) Bak de frieten de eerste keer ca. 6 min. in frituurvet van 150°C.

Neem de frieten uit het frituurvet.

Bak de volgende lading.

2) Verwarm het frituurvet tot 180°C.

Bak de frieten ca. 3 min. tot ze goudbruin zijn.

Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2018-12

Ingrediënten

1 el bloem, tarwe-
30 g boter, room-,
ongezouten
1 bouillontablet, runder-
2 laurierblaadjes
300 ml Leffe bruin
2 el mosterd, Dijon-
400 g pastinaken
- peper
700 g sukadelappen,
runder-
2 uien, middelgrote
200 ml water
200 g winterpenen
- zout

Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen.
Snijd het vlees in stukken van 2 cm en bestrooi ze met de bloem, peper en evt. zout. Verhit de boter in een braadpan en bak de uien 3 min. Voeg het vlees toe en bak het in 4 min. op een middelhoog vuur rondom bruin. Voeg het bier, de bouillontablet, het water, de mosterd en de laurierblaadjes toe. Doe de deksel op de pan en laat het vlees 2 uur garen. Schil ondertussen de pastinaak en winterpeen en snijd dat in blokjes van 1 cm. Voeg als het vlees gaar is de pastinaak en wortel toe. Stoof het geheel zonder deksel nog 15 min. Verwijder de laurierblaadjes uit de stoofpot.

Tip:

Lekker met verse pappardelle.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: 840 mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Belgische wafels met aardbei.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Florum.nl

Ingrediënten

Voor de Brusselse wafel:

250 g bloem, zelfrijzend
250 g boter
8 eidooiers
8 eiwitten
½ l room, zoete room
(of verse melk)
1 tl suiker
- vanille, poedervorm
1 snf zout

Voor de Gaufre de Liège:

250 g bakmeel, zelfrijzend
100 g boter
1 ei
4 el melk
1 el olie
40 g suiker
100 g suiker, kandij-,
bruine
8 g suiker, vanille-
- wafelijzer

Bereiding.

De Belgische wafel is een bekend gerecht en bijna door iedereen over de hele wereld geliefd. De wafels verschillen per streek want er zijn namelijk twee soorten wafels. De Brusselse wafel en de Luikse wafel. De Brusselse wafel ziet er groot en vierkant uit en eten we met slagroom of een beetje poedersuiker. De Luikse wafel ook wel de Gaufre de Liège genoemd is wat groter en ovaal maar ook iets zwaarder dan de Brusselse wafel. De Luikse wafel komt echt uit Luik en wordt vaak belegd met aardbeien, ijs, Nutella, banaan, aardbeien of slagroom.

Bereiding Brusselse wafel.

Doe de suiker, de bloem, de vanille, het zout en de eidooiers in een grote kom.
Meng alles goed door elkaar.
Doe het wafelijzer in het stopcontact en vet het wafelijzer in met boter.
Neem daarna een kom en klop de eiwitten met een garde totdat deze stijf is.
Neem daarna een pan en doe de zoete room of de melk erin.
Voeg er hierna de boter aan toe.
Verwarm de room/melk tot de boter gesmolten is.
Doe de gesmolten boter in een grote kom.
Voeg hier het het suiker-bloemen-eidooiermengsel aan toe.
Voeg hier daarna ook de geklopte eiwitten aan toe.
Mix het allemaal goed door elkaar (het beslag moet een beetje vloeibaar zijn).
Giet het beslag daarna in het wafelijzer en bak de wafels bruin.
Serveer de Brusselse wafels bij voorkeur met een beetje poedersuiker of suiker.

Bereiding Gaufre de Liège.

Neem een kom en roer de boter met de suiker, de vanillesuiker en een snufje zout door elkaar.
Meng het ei en de melk erdoorheen.
Neem daarna een tweede kom en zeef het bakmeel erboven.
Voeg daarna het botermengsel toe en doe de kandij-suiker erbij.
Kneed het daarna tot een deeg en vorm kleine balletjes.
Vet in de tussentijd het wafelijzer in en verwarm het.
Leg, als het wafelijzer op een goede temperatuur is, een deegballetje en leg het op het wafelijzer en doe deze dicht.
Bak de Luikse wafels in ca. 1 min. bruin.
Doe dit totdat het deeg op is.



Tip:

Beleg de wafels met aardbeien en/of een flinke toef slagroom.

14

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

Biersoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Belgische streekrecepten

Ingrediënten

1 l bier, tafel-, donker
1 mp kaneel
50 g rijst
50 g suiker, bruine
¼ l 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.

Kook het water met de suiker en de rijst tot deze volledig gaar is.
Giet het bier bij het water.
Voeg de kaneel toe aan de soep.
Laat de soep goed doorkoken.
Dien de soep zeer warm op.

Biersoep met bruin bier.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

3 el aardappelmeel
½ l bier, bruin
2 eierdooiers
- suiker
½ l water
- 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 het water met het bruine bier.
Voeg naar smaak suiker en zout toe aan het bier
Roer de eierdooiers met het aardappelmeel en een beetje water los.
Giet, al roerend, het kokende bier-watermengsel bij de eierdooiers.
Giet alles samen terug in de pan.
Laat de soep, onder goed roeren, heel even doorkoken.
Neem de soep van het vuur.

Tip:

Serveer de biersoep eens in een grote bierpul.

Biersoep met mosselen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

¾ l bier, blond
1 stl bleekselderij
1 el bloem
100 g boter
50 g kervel
2 kg mosselen
- peper, versgemalen
2 uien, middelgrote
- zout

Tip:

2 eidooiers
100 g room, slag-

Bereiding.

Hak de uien en de selderij zeer fijn.
Doe de helft van de boter in een pan en laat de groenten op een laag vuurtje fruiten, maar niet bruin worden.
Reinig de mosselen en voeg ze aan de groenten toe.
Doe er zout en peper bij.
Voeg het bier toe en laat alles op een zacht vuur ± 10 min. doorkoken.
Smelt tijdens het koken van de mosselen in een pan 50 g van de boter met de kervel en de bloem en roer alles goed door elkaar, zodat een gladde saus ontstaat.
Nadat de mosselen zich hebben geopend, zijn ze gaar.
Verwijder ze en voeg de kervelsaus en de mosselen aan het mosselnat toe.
Roer alles goed door elkaar en serveer het gerecht zeer warm.

Tip:

Wilt u deze soep extra geraffineerd maken (maar dat is niet volgens het authentieke recept), voeg dan de met de room vermengde eidooiers aan de soep toe.

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

Bosui-poffertjes met rivierkreeft.



Menugang: Amuse, hapje
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 tl bloem
1 ei
8 kreeftjes, rivier-
1 el olie
- peper
3 el room, zure
1 uitje, bos-, in heel
fijne ringetjes

- poffertjespan

Bereiding.

Klop het ei goed los met de bloem en 1 el zure room.

Voeg zout en (versgemalen) peper naar smaak toe.

Roer de bosui erdoor; houd een paar ringetjes apart.

Verhit de poffertjespan en bestrijk hem dun met olie.

Schep in elk kuiltje 1 el van het bosui-mengsel, draai de poffertjes om als het ei gestold is en bak ze aan de andere kant nog 1 min. bruin.

Besmeer elk poffertje met 1 tl zure room en leg hierop een rivierkreeftje en de apart gehouden ringetjes bosui.

Bestrooi elk poffertje met peper naar smaak.

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

Brood met Vlaams ragout (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 bol, afbak-, grote, -
bieslook, verse
Italiaanse
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
250 g ragout, naar
keuze
1 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.

Snijd de ui, de knoflook en de bieslook mooi fijn.

Mix de gesneden knoflook en de ui door de ragout.

Snijd kruislings met een scherp broodmes het brood diverse keren 2/3 door de midden.

Vul de sleuven met het ragoutmengsel.

Bak hem in de mand van je Airfryer (175°C-10 min.).

Brusselse karbonades met Zatte Bie.



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

Ingrediënten

30 g bloem
40 g boter
1 dl bouillon
4 karbonades
- maïzena
- peper
4 uien
1 dl Zatte Bie
- zout



Bereiding.

Maak de uien schoon en snijd ze in fijne ringen.
Bestrooi de karbonades met peper en zout en wentel ze door de bloem.
Smelt de boter in een pan.
Sauteer de karbonades als de boter bruin begint te worden aan beide kanten bruin in enkele min.
Voeg er de uien bij.
Zet het vuur lager en laat het geheel 5 min. smoren (draai het vlees een enkele keer om).
Schenk er vervolgens het bier en de bouillon bij.
Laat het op een hoog vuur weer aan de kook komen.
Doe het deksel op de pan en laat, nu weer op laag vuur, nog 15 min. smoren.
Haal de karbonades er uit en leg ze op een voorverwarmde serveerschaal.
Maak wat maïzena aan met water en bind hiermee de saus.
Laat deze nog even aan de kook komen en schenk ze over de karbonades.

Tip:

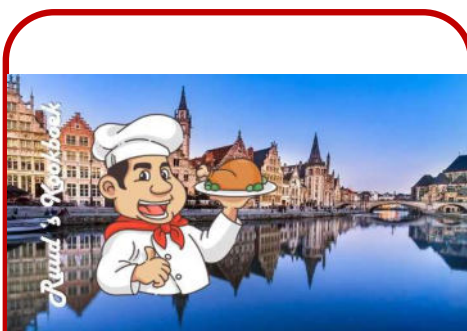
Serveer er spruiten en aardappelen bij.

Info:

Sauteren is een kooktechniek die veel weg heeft van roerbakken. In weinig olie worden de ingrediënten (typisch rood vlees en groenten) onder hoge temperatuur verhit.
Het doel van sauteren is een product te verkrijgen dat de juiste gaarheid heeft en aan de buitenkant een krokante korst met een roastingsmaak. Sauteren is een droog bereidingsproces met een hoge bereidingstemperatuur.

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

Cerisier.



Menugang: Drank
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth,
Kookgek.be, Ruud 's
Kookboek

Ingrediënten

4 el cherrylikeur
4 el Kirsch
7½ dl Kriekenbier (uit
de koelkast)

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.

Verdeel de cherrylikeur en de Kirsch over 4 champagneglazen.

Vul ze vervolgens tot aan de rand met het gekoelde bier, zodat zich een mooie schuimkraag vormt.

Tip:

Serveer deze cocktail met 'lange vingers' of boudoirkoekjes.



Eieren in zure room.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Smulweb

Ingrediënten

1 bs bieslook
2 citroenen
6 eieren
300 g garnalen, grijze
50 g kervel
- lompviseitjes, zwarte
- peper
- peterselie, gehakte
½ l room
1 krp sla
2 tomaten
1 ui, fijngesnipperd
- 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 ze afkoelen.
Pel de eieren.
Snijd de eieren in tweeën.
Snijd de sla in fijne reepjes.
Maak op een bord een bedje van sla.
Schik er 3 halve eieren op.
Overgiet de eieren met de zure room die als volgt is bereid:

- Klop de room licht op.
- Snijd en/of hak de groene kruiden fijn.
- Meng de fijn gesnipperde ui, versgemalen peper, zout en citroen met de licht opgeklopte room.

Garneer met een handvol garnalen, stukjes tomaat en lompviseitjes.



Gebakken tongfilets met lente-uitjes.



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

Ingrediënten

3 el bloem
125 g boter
15 cl melk
- peper, versgemalen
4 tongfilets
2 bs uitjes, lente-, in ringetjes
- 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.

Spoel de visfilets af onder stromend water en maak ze droog met keukenpapier.

Bestrooi de filets met wat zout en laat ze 2-3 min. liggen.

Haal de visfilets door de melk en daarna door de bloem.

Verhit 100 g boter en bak de tongfilets aan beide kanten goudbruin.

Neem ze uit de pan, laat ze uitlekken op wat keukenpapier en leg ze op voorverwarmde borden.

Voeg de rest van de boter toe aan de pan en fruit de lente uitjes 2-3 min.

Schep ze over de visfilets en breng het geheel op smaak met wat versgemalen peper.

Tip:

Serveer de tongfilets met een partje citroen, wat tartaarsaus en aardappelpuree.

Gefrituurde tongscharreepjes I.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Geert, Jaap
Graaf, VisInfo.be

Ingrediënten

100 g bloem
- citroen
25 cl melk
- peper, versgemalen
8 tongscharfilets
- 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 tongscharfilets en dep ze goed droog met keukenpapier.
Snijd de filets in reepjes van ongeveer 2 cm breed.
Rol de stukken vis even tussen de handpalmen.
Laat de frituurolie opwarmen tot 180°C.
Giet de melk in een diep bord.
Doe de bloem in een ander diep bord.
Meng versgemalen peper en zout naar smaak door de bloem.
Doop de vis eerst in de melk en rol de stukjes daarna in de bloem.
Bak de visreepjes 2-3 min. in kleine hoeveelheden in de frituurolie.
Besprenkel de vis met wat citroen.

Tips:

- Serveer de tongscharreepjes met kerstomaatjes en een smeuge aardappelpuree.
- Vervang de tongschar eens door schol, griet of poon.

Gegratineerde ajuinensoep.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ch. Bréhant

Ingrediënten

150 g bloem
150 g boter
10 sn brood, fijne
200 g kaas, Gruyère,
geraspte
- peper, versgemalen
14 uien, dikke
1 l water
1 gls wijn, witte
- 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 sneden brood lichtjes in de oven roosteren of laat ze in een braadpan bruinen. Snij de uien in fijne schijfjes. Laat de boter in een kookpan smelten en laat de uien er geel in worden. Roer het met een houten lepel. Bestrooi ze, als ze geel gebakken zijn, met de bloem, meng het goed en laat het nog 1 min. bruinen. Giet er, als het mengsel donker wordt, de witte wijn over en laat het enkele min. koken. Giet er het water over. Voeg zout en versgemalen peper naar smaak toe. Roer het geheel goed door elkaar, breng het aan de kook en laat nog ca. 20 min. doorkoken. Neem een vuurvaste kookketel of soepkom. Bedek de bodem met een laag brood, een laag geraspte gruyère, dan opnieuw een laag brood, opnieuw een laag gruyère, enz... Giet er de bouillon en de groenten over. Bedek met met de rest van de geraspte gruyère en plaats het ca. 10 min. in een warme oven (6 tot 7).

Tip:

Dit gerecht is uiterst geschikt voor de diepvries (bewaringstijd: 4-5 maanden).

Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 35 min.
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.

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

Tip:

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

Hasseltse koffie.



Menugang: Drank
Keuken: Belgische
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Colruyt,
Libelle

Ingrediënten

6 cl brandewijn,
Hasseltse
2 kp koffie, sterke
6 cl room, slag-
8 tl suiker, basterd-,
bruine

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.

Klop de slagroom lobbig.
Zet sterke koffie.
Doe 4 tl suiker in een vuurvast glas.
Verwarm de Hasseltse brandewijn (jenever).
Giet die vervolgens op de suiker in het glas en
blijf roeren tot de suiker is opgelost.
Giet de sterke koffie in het glas tot de gewenste
hoeveelheid.
Giet de lobbige opgeklopte room via de bolle
kant van een lepel op de koffie.

Tips:

- Meng de crème, de koffie en de likeur nooit :
de smaken dienen afzonderlijk te worden
geproefd!!!
- Laat de lepel steeds in het glas staan zodat
de warmte daar langs uit het glas trekt!!!



Hazenragout.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 8
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Infotalia.com

Ingrediënten

4 el bloem
½ rp chocolade, bittere
1 dl cognac
1 haas (2 kg)
4 jeneverbessen
3 tn knoflook
2 kruidnagels
1 kruidentuiltje
3 el olie, olijf-
- peper
150 g spekblokjes
1 kl tomatenpuree
250 g uitjes, zilver-
1 fl wijn, rode
1 wortel
1 ui
- zout

1 kl = 1 koffielepel
1 rp = 1 reep

Bereiding.

Vooraf (dag ervoor).

Snijd de haas in blokjes of vraag dat aan de slager/poelier.
Giet de wijn in grote slakom.
Voeg de wortel, ui, kruidnagel, gepelde knoflook, bessen, cognac en het kruidentuiltje toe aan de wijn.
Voeg de haas hieraan toe
Laat de haas in deze marinade 24 uur marineren.

De dag zelf.

Haal de haas uit marinade laat de brokken uitlekken.
Doe de bloem in een schone doek.
Rol de brokken haas door de bloem tot alle kanten bedekt zijn met bloem.
Haal de groenten uit de marinade.
Verhit de olie in een grote braadpan en bak de stukken haas aan.
Haal de haas uit de pan en giet de olie weg.
Doe de haas terug in de pan.
Voeg de marinade en de groenten erbij.
Voeg de tomatenpuree toe.
Breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur lager en laat het geheel 1 uur pruttelen.
Bak ondertussen de uitjes en spekblokjes in een pan goudbruin.
Laat de uitjes en spekjes goed uitlekken.
Voeg de uitjes en spekjes toe aan de haas.
Laat het geheel nog eens een ½ uur op een zacht vuurtje koken (met deksel).
Voeg 10 min. voor het einde van de kooktijd de chocolade toe.
Meng het geheel goed, zodat de chocolade zeker smelt.
Breng het gerecht naar believen op smaak met peper en zout.

Bereidingstijd: 80 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

Heilbot met clementines.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: VisInfo.be

Ingrediënten

100 g boter, koude
6 clementines
600 g heilbotfilet, verse
2 paprika's, rode
- peper
50 g sjalotten, gepelde
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd of hak de sjalotjes fijn.
Pel drie clementines af.
Verdeel de clementines in partjes.
Snijd de witte vliesjes van de clementines zo veel mogelijk weg.
Pers de resterende clementines uit.
Schil de paprika.
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.
Snijd het vruchtvlees van de paprika's in ruitjes.
Verdeel de heilbot in 4 porties.
Kruid de heilbot met peper en zout.
Schik de heilbot in een vuurvaste schaal.
Plaats de heilbot 15 min. in de voorverwarmde oven.
Zet de laatste minuten de grill aan voor een mooi bruin korstje.
Blancheer de papikaruitjes 1 min. in kokend water met wat zout.
Giet het vruchtensap met de gehakte sjalotjes in een pannetje.
Breng het vruchtensap aan de kook.
Laat het vruchtensap op een zacht vuur inkoken.
Klop vervolgens 75 g koude boter, klontje na klontje, door de saus.
Houd de saus warm.
Leg de heilbotfilets aan één kant van een voorverwarmd bord.
Schik aan de andere kant van het bord een waaier van clementinepartjes.
Overgiet een deel van de heilbot met de saus.
Lepel rondom de clementines druppels saus.

Tips.

Geef dit gerecht een feestelijke tintje.
Verdeel 1 vel filodeeg in 4 ronde stukken.
Bestrijk het filodeeg met wat boter.
Bestrooien de rondjes filodeeg met peper.
Bak de rondjes 10 min. op een beboterde bakplaat in een voorverwarmde oven op 180°C.
Versier de vis met de rondjes.

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

Lackmans - lacquemants.



Menugang: Gebak,
snack, nagerecht
Keuken: Belgische,
Antwerpse
Stuks: ca. 30
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Creatiek-koken.be

Ingrediënten

Voor de wafeltjes:

600 g bloem
200 g boter, zachte
1 eigeel
12½ g gist, droge
250 ml melk,
lauwwarme
100 g stroop, kandij-
50 g suiker
1 snf zout

Voor de stroop:

7 g cacao
1 el kaneelpoeder
150 g stroop, kandij-
300 g suiker, basterd-,
donkere
750 g suiker, basterd-,
lichte

Bereiding.

De stroop:

Laat alle opgesomde ingrediënten inkoken tot stroop.

Laat de stroop afkoelen.

De wafeltjes:

Zeef de bloem.

Meng de bloem met de gist en de suiker.

Voeg er de boter, de stroop, het eigeel en de melk bij.

Meng er als laatste een snufje zout doorheen.

Kneed het tot een deegbal en laat die afgedekt met een zuivere handdoek een uurtje rijzen op kamertemperatuur (in een tochtvrije omgeving).

Snijd er nu stukken af van ca. 40-50 g.

Rol die uit tot ovale galetten van 10 op 20 cm.

Bak de galetten in 30 sec. in een wafelijzer met zeer fijn ruitpatroon.

Snijd ze, als ze uit het wafelijzer komen (ze

staan een beetje bol) meteen in de dikte middendoor en besmeer ze rijkelijk met stroop.

Tip:

Je kunt de beide helften ook gewoon door de

stroop halen en ze terug op mekaar kleven.

Maar dan wordt het netjes eten ervan een niet zo eenvoudige klus.

Ingrediënten (vervolg)

750 ml water
3 el water, oranje-
bloesem-

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

Lepelhapje van mosselen met basilicum.



Menugang: Amuse
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Lyrakis.nl

Ingrediënten

½ el basilicum, fijn-
gehakte
½ kg mosselen
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el sjalot, fijngehakte
1 ui, grof gehakte
2 gl wijn, witte
- zout, zee-, vers-
gemalen

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 mosselen met de wijn, ui, peper en zeezout.
Haal de mosselen uit de schelp.
Filtreer het kookvocht.
Stoof de sjalot in de olie.
Voeg het kookvocht en basilicum toe aan de sjalot.
Laat het vocht op een matig vuur indikken.
Voeg de mosselen toe aan het ingedikte kookvocht.
Dien de mosselen met vocht heet of lauw op in Chinese lepeltjes.

Maitrank I.



Menugang: Drank
Keuken:
Belgische/Ardennen
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Forum.tuinadvies.be,
KookGek.be

Ingrediënten

1 dl champagne
1 dl cognac
1 dl curaçao
3 lelietjes-van-dale
(complete plantjes
zonder wortel)
2 sinaasappelen
1 l wijn, witte fruitige
(Elzas of
Luxemburgse Moezel)

Bereiding.

Doe de wijn, het sinaasappelsap en de cognac
in een grote kom.
Voeg de plantjes toe aan de vloeistof.
Laat de vloeistof 48 uur staan.
Zeef de vloeistof.
Voeg de champagne toe.
Voeg de curaçao toe.
Serveer de drank zeer koel.

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

Makreel van den Duvel.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Objectief.be

Ingrediënten

1 fl Duvel
- gember, verse
2-3 tn knoflook, grote
1 bs koriander, verse
4 makrelen
- peper, zwarte
1-2 pepers, chili-
- zout, naar smaak

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

Vorbereiding.

Maak de knoflook schoon.
Schil de gember.
Ontpit de rode pepers.
Maak alles fijn met een mes of blender.
Maak de koriander schoon en hak ze grof.

Bereiding.

Snijd de schoongemaakte en binnen en buiten gedroogde vissen schuin in met een mes tot een diepte van ongeveer 1 cm.
Maak een inkeping of vijf.
Bestrooi ze ruim met peper en zout.
Leg de vissen elk op een vel aluminiumfolie, groot genoeg om ze in te wikkelen.
Doe in elke snee een beetje van het gehakte kruidenmengsel en druk even aan.
Doe hetzelfde met de andere kant.
Druppel dan een beetje Duvel over de vissen (met een flesje van 25 cl hoor je vier vissen te kunnen doen en dan hou je nog een slok over voor de kok.
Strooi er een flinke hoeveelheid verse koriander over.
Wikkel de vissen strak in aluminiumfolie en zet minstens 1 uur in de koelkast (beter nog is ze de avond tevoren te bereiden).
Bak ze op de bbq, grill, in de pan of in een hete oven (200C).
Op de bbq/grill is een makreel na zo'n 10 min. per kant klaar.
In de oven 20-25 min.

Tips:

Serveer direkt met stokbrood en aardappelsalade (hier past natuurlijk een frisse Duvel bij!).



Mosselen met knoflook, witte wijn en room.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

- boter
3 tn knoflook
4 kg mosselen
- peper, zwarte, versgemalen
- peterselie, verse
200 ml room
- sausbinder
1 ui
200 ml wijn, witte, droge
- 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.

Maak de mosselen goed schoon.
Spoel ze en verwijder mosselen die beschadigd zijn of niet dicht gaan.
Pel en snipper de ui.
Stoof 'm glazig in een heel ruime kookpot met wat boter.
Doe er de mosselen bij en overgiet ze met de wijn.
Kruid ze met versgemalen zwarte peper.
Zet het deksel op de pot en laat de mosselen open komen - schud ze tussendoor een keertje op.
Haal van het vuur.
Giet de mosselen in een vergiet en vang het kookvocht op.
Doe de mosselen weer in de kookpot en zet er het deksel op om ze warm te houden.
Pel de knoflook en pers 'm.
Doe 'm met het kookvocht van de mosselen in een pannetje en breng het aan de kook. Laat het inkoken tot de helft.
Voeg de room toe en laat het indikken (opgelet, laat de saus niet meer koken!).
Is de saus te dun, gebruik dan evt. een beetje sausbinder.
Breng het geheel op smaak met peper en evt. een klein beetje zout.
Overgiet de mosselen met de saus en schep het geheel om.
Werk het gerecht af met gehakte peterselie.

Tip:

Lekker met frietjes of met brood.

Mosselen met room, lente-ui en tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: VisInfo.be

Ingrediënten

4 kg mosselen
- peper, zwarte, versgemalen
4 dl room
2½ tk selderij bleek-, fijngesneden
2 tomaten, gepeld, ontpit, in blokjes
6 uien, lente-, fijngesneden

Bereiding.

Kook de mosselen met de selderij, de room en flink wat versgemalen peper in een grote pan tot ze opengaan.

Haal de mosselen nadien meteen uit de pan en hou ze warm.

Zeef het kookvocht en laat het met 1/3 inkoken.

Voeg de mosselen weer toe en werk de saus af met de lente-uien en tomatenblokjes.

Tips:

- Serveer de mosselen meteen, met witbrood of frietjes.
- Het mosselseizoen loopt van ½ juli tot ½ april.

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

Parisiëne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aldi

Ingrediënten

3 el basilicum
4 broodjes, Parisienne
1 citroen
100 g ham, asperge-,
Vlaamse
½ komkommer
4 el mayonaise
¼ zk sla, blad-

Bereiding.

Snij de basilicum in dunne reepjes en roer in een kommetje door de mayonaise.
Boen de citroen schoon en rasp 1 tl citroenschil boven de mayonaise.
Roer het door elkaar.
Was de komkommer en snijd deze in de lengte in vier stukken.
Verwijder de zaadjes en snijd nogmaals doormidden.
Snij de komkommerstukjes in zo dun mogelijke reepjes van ca. 10 cm lang.
Snij de broodjes net niet helemaal open.
Verdeel de mayonaise over de onderkant van de broodjes.
Verdeel wat sla op de mayonaise, leg de ham er losjes op en leg hier de komkommerreepjes op.
Vouw de broodjes dicht.

Tip:

Lekker met gekookte asperges.

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

Pita op z'n Vlaams.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Njam.tv

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
8 gehaktballetjes
1 kool, witte-
1 el mayonaise
- olie, olijf-
4 pistolets
1 stl selderij
4 pl spek, gerookt
1 ui
1 stl ui, lente-
1 wortel

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 twee en grill deze op de grill of de barbecue.

Grill ook de plakjes spek en de gehaktballetjes. Kruid alles met versgemalen peper en zout.

Snijd de pistolets van boven naar beneden in tweeën en hol ze uit.

Laat ze even krokant worden op de grill of de barbecue.

Maak ondertussen de salade.

Snijd alle groente fijn en doe ze samen in een kom.

Besprenkel de groente met olijfolie en balsamicoazijn.

Haal de gegrilde ui van de grill of de barbecue en snijd deze fijn.

Meng de ui met de mayonaise en de mosterd.

Snijd het spek in fijne reepjes.

Vul de pistolet met het spek, de gehaktballetjes en de uien-mosterddressing.

Serveer de pistolet met de fijngesneden groente.

Rocky road Sinterklaas.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Miranda Bernáth,
Simpel-recepten.nl

Ingrediënten

3 chocoladeletters
4 chocomunten
100 g pepernoten
1 speculaaspopje
- schuim, tum tum,
snoep, hartjes en alles
wat je verder kwijt wilt
in deze rocky road

Bereiding.

Wat je met al je overgebleven sint strooigoed moet doen? Dit dus! Rocky Road Sinterklaas, chocolade met lekker veel crunchy pepernoten, speculaas en choco munten, je maakt het zó! Je hebt er geen oven voor nodig. Even opstijven in de koelkast en breken maar

Smelt de chocoladeletters au bain marie.
Wil je een swirl maken? Smelt dan de verschillende chocolade apart.
Bekleed een bakvorm met bakpapier.
Leg hier vast wat strooigoed in.
Giet de gesmolten chocolade er over heen.
Eerst bruin en daarna strepen van witte chocolade.
Maak met een stokje de swirl.
Verdeel dan de rest van je snoepgoed gelijkmatig over de bakvorm en duw het in de chocolade.
Zet het gerecht opzij en laat het 20 min. afkoelen.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 334
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade van andijvie, appel en geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
LekkerVanBijOns.be

Ingrediënten

½ citroen
½ krp andijvie
1 appel, grote (Jonagold)
1 el honing
80 g kaas, geiten-, harde
- peper
60 g walnoten
- zout

Voor de dressing:

½ citroen
1 tl honing
1 tl mosterd
3 el olie, olijf-
1 sjalot

Vorbereiding.

Zin in een salade maar wil je niet met honger van tafel? Deze salade van andijvie, appel en geitenkaas is fris, crunchy én geeft je urenlang energie.

Rooster de walnoten in een droge pan en voeg 1 el honing toe, roer en laat zachtjes karamelliseren.

Giet ze uit de pan op bakpapier, laat even afkoelen en hak ze grof.

Hak de bladeren van de andijvie fijn.

Snijd de appel in heel fijne reepjes of blokjes en besprenkel met citroensap.

Maak de dressing:

Pel en snipper de sjalot fijn en meng met 1 tl mosterd, 1 tl honing, 2 el citroensap en 3 el olijfolie.

Meng de andijvie met de walnoten, appelblokjes en de dressing.

Afwerken:

Kruid alles met peper en zout en garneer met stukjes geitenkaas.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Stooflapjes in donker bier.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische,
Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

1 fls bier, abdij-, donker
1 el boter
3 dl fond, runder-
5 pl ontbijtkoek, in
blokjes
- peper, versgemalen
500 g runderriblappen,
in blokjes
1/8 sinaasappel, schil
van, geraspt
2 tk tijm
1 el tomatenpuree
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Bestrooi het vlees met zout en versgemalen peper.
Schroei het vlees in de hete boter dicht.
Voeg de ui en de tomatenpuree toe.
Bak die even mee.
Schenk de fond en het bier erbij.
Voeg de sinaasappelschil en de tijm toe.
Roer alles goed door en laat met het met de deksel op de pan ca. 2 uur garen.
Haal de deksel van de pan en voeg de ontbijtkoek toe.
Laat de saus binden.
Laat het geheel nog 15 min. stoven.

41

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

Tong met druiven.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

20 g boter
300 g druiven, witte
- peper, versgemalen
4 dl room
- sap, citroen-
1 dl sap, druiven-
2 sjalotten
8 tongfilets
4 dl wijn, witte
- 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.

Snipper de sjalotjes.
Pel de druiven.
Halveer ze, haal de pitjes eruit.
Vang het sap dat er uitloopt op.
Kruid de tongfilets met versgemalen peper en zout.
Bestrijk een groot aluminiumvel met boter.
Leg de tongfilets naast elkaar in een grote, ondiepe
ovenschaal.
Strooi er de sjalotsnippers bij.
Schenk er de wijn bij.
Leg er het aluminiumfolie bovenop met de beboterde
kant op de filets.
Zet de ovenschaal 15 min. in de oven op 200°C.
Hou de visfilets warm onder het aluminiumfolie.
Doe het pocheervocht en de sjalotjes in een pannetje.
Laat het inkoken tot praktisch al de vloeistof
verdampt is.
Schenk er het druivensap en de room bij.
Laat het nog even inkoken.
Breng de saus op smaak met citroensap, versgemalen
peper en wat zout.
Doe er de druiven bij.
Laat het 1 min. goed doorwarmen.
Verdeel de visfilets over voorverwarmde borden.
Lepel er de hete saus bij.
Serveer het gerecht meteen.

Tip:

Lekker met gegratineerde aardappelroosjes.

Trappistensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta.nl

Ingrediënten

1 fl bier, Trappisten-
- boter, bak-
200 ml jus, vlees-
1 laurierblaadje
1 limoen
2 tk rozemarijn
100 g spekreepjes
2 el suiker, basterd
1 ui

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Bak het spek en de ui in de koekenpan en laat het uitlekken op een zeef.
Karamelliseer de suiker.
Blus af met limoensap en bier.
Laat zachtjes koken.
Voeg de vleesjus en laurier toe en laat de saus doorkoken.
Snijd de rozemarijn fijn en voeg toe aan de saus.
Voeg als laatste de ui en spek toe en laat nog even koken.



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

Uien gestoofd in La Trappe Dubbel.



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

Ingrediënten

30 g boter, room-
50 ml La Trappe Dubbel
2 bld laurier
20 g suiker
5 tk tijm, blaadjes gerist
1 kg uien, in dunne
halve ringen

Bereidingstijd: 70 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 170
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 6 g
Groente: 250 g
Zout: 0 g

Bereiding.

Smelt in een ruime braadpan de boter en bak de uien op middelhoog vuur al omscheppend in 25 min. goudgeel.

Voeg de tijm, laurier en suiker toe.

Giet er de La Trappe Dubbel bij en breng tegen de kook.

Zet het vuur laag en laat de uien 35 min. sudderen of tot het vocht is verdampt en de uien een compoteachtige substantie hebben. Schep regelmatig om.

Verwijder de laurier voor het serveren.

Tip:

Servere de gestoofde uien bij rood vlees of op een burger.



Uiensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

2 el azijn
35 g bloem
40 g boter
5 dl bouillon
- peper, versgemalen
1 ui, grote, in lange
dunne reepjes
- zout

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

Bereiding.

Smelt de boter en fruit de ui zonder dat deze kleurt.

Voeg de bloem toe en laat het even garen.

Voeg dan de bloem in kleine hoeveelheden toe, zodat je een gladde saus krijgt.

Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.

Vlaamse mosselen in bier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken:
Belgische/Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carin Leenders-de Vries

Ingrediënten

1 fl Hertog Jan bier
1 tn knoflook
2-3 kg mosselen
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, platte
2 uien, rode
2 wortels

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 en controleer de mosselen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwijder eventueel de openstaande en beschadigde mosselen.

Doe de mosselen in een grote pan.

Snijd de schoongemaakte uien in halve ringen.

Snijd de schoongemaakte wortels in blokjes.

Snijd het teentje knoflook in dunne plakjes

Hak de peterselie fijn.

Schep de peterselie door de mosselen.

Verwarm de olie

Fruit de ui samen met de wortel en de knoflook in de warme olie.

Schep de groenten bij de mosselen.

Schenk het bier over de mosselen.

Voeg versgemalen peper toe aan de mosselen.

Hussel de mosselen één keer om.

Zet de pan met de deksel erop op een hoog vuur.

Stoom de mosselen in ongeveer 8 min. gaar.

De mosselen zijn gaar als ze allemaal open zijn.

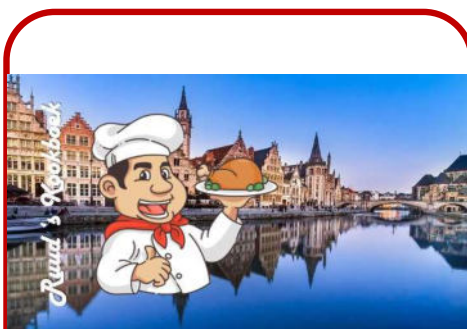
Als je de mosselen wilt garen op de barbecue, leg dan de mosselen in een braadslee en zet ze op de barbecue.

Schenk het bier erover heen.

Rooster de mosselen tot ze opengaan.

Gooi eventueel ongeopende mosselen weg.

Zalmcrème op amuselepel.



Menugang: Amuse
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang:
Bron: Carta

Ingrediënten

1 el bieslook, in kleine stukjes
75 g kaas, room-, zachte
- peper
25 g pistachnoten, fijngehakt
- rucola
150 ml slagroom
200-300 g zalmplakjes of -reepjes, gerookte
- 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 zalm met de hand of in de keukenmachine fijn.
Voeg de room en roomkaas toe aan de zalm.
Roer de crème tot een glad geheel.
Voeg desgewenst zout of peper toe.
Spatel dan de fijngehakte pistachnoten erdoor.
Laat het geheel in de koelkast opstijven.
Leg een mooi blaadje rucola of wat blaadjes veldsla of een witlofblaadje op een amuselepel.
Leg er een bolletje van de zalmcrème op.
Garneer met wat sprietjes bieslook.

Zandwafels.



Menugang: Gebak,
nagerecht
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KookGek.be

Ingrediënten

250 g bloem
250 g boter
1 citroenschil, geraspte
5 eieren
1/8 l melk
250 g suiker
- suiker, poeder- en/of
boter, gesmolten
1 pk suiker, vanille-

- wafelijzer

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 boter (250 g) met een gedeelte van de suiker tot room.
Voeg er de bloem aan toe en maak er een glad deeg van.
Klop de eieren met de resterende suiker tot een witte massa op.
Roer ze met een houten lepel langzaam door het gladde deeg.
Verdun het deeg, als het te dik is, met melk.
Bak het deeg 5-7 min., afhankelijk van de calorische waarde van het wafelijzer.
Bestrooi de wafels vervolgens met poedersuiker en/of overgiet ze met gesmolten boter.

Gebruikte afkortingen.



v1.9

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	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
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by  PDF24