



*Extra recepten*



**47 recepten**  
*Carta-Ilona*

A red rectangular block containing a cartoon chef character with a white hat and a red scarf, giving a thumbs up. To the left of the chef, the text "Extra recepten" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text "47 recepten" is written in a bold, black, sans-serif font, and "Carta-Ilona" is written below it in a smaller, italicized, black, sans-serif font.

## **Inhoudsopgave.**

- 1. Bitterkoekjescake met room en rum**
- 2. Mueslicake**
- 3. Aardappelbakjes met groenten**
- 4. Appelkruimeltaart**
- 5. Asperges met groene kruidensaus**
- 6. Aspergetaartjes**
- 7. Bessenmerengue**
- 8. Chocoladetoetjes met aarbeien**
- 9. Cool toetje**
- 10. Feesthapjes**
- 11. Frittata van geroosterde groente**
- 12. Gamba's met roergebakken groenten**
- 13. Gebakken toast met aardbeien en limoen-mascarpone**
- 14. Gegrilde tonijn met paprikasaus**
- 15. Gekarameliseerde poffertjes**
- 16. Gevulde pannenkoekjes**
- 17. Groene thee-crème brulée met limoen**
- 18. Kaneelijs**
- 19. Kleurige gehaktschotel met Valess**
- 20. Knakworstpiratenbootjes**
- 21. Knapperige loempia met entrecote**
- 22. Kwarkpudding met bosvruchten**
- 23. Lunchsalade met brood**
- 24. Maaltijdpita met garnalen in roomsaus**
- 25. Midlands Oatmeal/Rye**
- 26. Mini quichepuntjes met garnalen**
- 27. Nacho's met garnalensalade**
- 28. Sole à la Homardine (zeetong Homardine)**
- 29. Sole Giethoorn (zeetong Giethoorn)**
- 30. Spaghetti met courgette**
- 31. Sperziebonensalade met tomaat en zalm**
- 32. Tagliatelle met asperges en zalm**
- 33. Thaise viscurry**
- 34. Tilapia Curry met broccoli**
- 35. Tilapiafilet in Thaise saus**
- 36. Tilapiafilet met mangosalsa**
- 37. Valentijnstaart**
- 38. Valess rolls met roergebakken witlof**
- 39. Vegetarische aardappeltaart**
- 40. Vegetarische wraps (2 personen)**
- 41. Vis op de barbecue**
- 42. Visflensjes**
- 43. Warme salade met biefstuk en gedroogde tomaten**
- 44. Winterse salade**
- 45. Zalmforel met groentespaghetti**
- 46. Zeeduivelbrochettes met ratatouille**
- 47. Zomerse hartige pannenkoek**

## Bitterkoekjescake met room en rum

---

Menugang Gebak, taart en koek

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Dr. Oetker One-Two-Bake Bitterkoekjescake

Extra nodig:

Baukje Poeder voor gele banketbakkersroom

125 ml slagroom

10 bitterkoekjes

2 el suiker

2 el rum

water



### **Bereiding**

Bak de Bitterkoekjescake volgens de instructie op de verpakking. Los twee eetlepels suiker op in twee eetlepels heet water. Voeg hieraan 1 eetlepel rum toe en giet de stroop over de bitterkoekjes.

Meng 70 g poeder voor gele banketbakkersroom (½ pakje) met 125 ml ongeklopte slagroom en 200 ml water. Voeg aan de room nog 1 eetlepel rum toe.

Snijd de cake in plakken en leg een plak op een gebaksbordje. Schep bij de plak een lepel van de room en decoreer deze met een bitterkoekje.

Oventemperatuur

Elektrische oven: 170°C

Heteluchtoven: 160°C

Gasoven: stand 2 - 3

## Mueslicake

---

Menugang Gebak, taart en koek

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 g (spelt)meel

50 g Allos Amarant choc. muesli, tropical muesli of vruchtenmuesli naar keuze

200 g Provamel boter bakken en smeren - gesmolten

150 g suiker

4 eieren



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 160 ° C

Bekleed een cakevorm met bakpapier

Meng in beslagkom de boter, suiker, eieren en muesli goed

Roer tenslotte het meel door het beslag en schenk alles in de cakevorm

Bak de cake in ong. 40 minuten gaar en bruin

Even laten afkoelen...en smullen maar!

## Aardappelbakjes met groenten

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

250g kruimige aardappels

zout, versgemalen peper

2 eidooiers

20g boter + boter voor invetten

2 eetlepels geraspte belegen kaas

300g gemengde zomergroenten (courgette, wortelen, peultjes)

2 eetlepels olijfolie

3 eetlepels slagroom

40g jonge bladsla (Super)

Extra nodig: 4 ovenvaste bakjes (Ø 15cm)



### **Bereiding**

1. Warm de oven voor op 220°C (hetelucht 200°C).

2. Schil en was de aardappels. Kook de aardappels in ca. 20 minuten in water met wat zout gaar. Giet de aardappels af en pureer ze.

3. Klop door de puree 1 eidooier, de boter en de kaas.

4. Vet de binnenkanten van de bakjes in met boter.

5. Druk het aardappeldeeg tegen de binnenranden van de bakjes en bestrijk het met een losgeklopte eidooier. Bak het aardappeldeeg in het midden van de oven in ca. 20 minuten gaar. Haal de bakjes uit de oven.

6. Maak intussen de groenten schoon en snijd ze in stukjes.

7. Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak de groenten in ca. 8 minuten beetgaar.

8. Roer de slagroom door de groenten en laat dit even binden. Breng op smaak met zout en peper.

9. Was de bladsla en verdeel deze met het groentemengsel over de bakjes.

Bevat p.p. ca.:

220 kcal

910 kj

eiwit 6 g

vet 15 g

## Appelkruimeltaart

---

Menugang Gebak, taart en koek

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g appels naar keuze- in stukjes gesneden

5 eetl Natufood fruitbeleg abrikozen, bosvruchten of rode vruchten

300 g Ekoland zelfrijzend bakmeel

200 g (room)boter

150 g suiker

1 theel. gemberpoeder

(Provamel dessert vanille)



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 175 ° C

Meng de appelstukjes met het fruitbeleg naar keuze

Roer het meel, de boter, suiker en het gemberpoeder roeren tot een kruimelig deeg

appelmengsel in ovenschaal scheppen en kruimeldeeg erover verdelen

in ong. 45 min bruin en gaar bakken

warm of koud serveren (met Provamel dessert vanille)

## Asperges met groene kruidensaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

800 g kruimige aardappels  
2 bundels witte asperges (a 500 g)  
1 pakje seizoenssaus voor asperges (37 g)  
50 g boter  
4 biefstukken  
1/2 zakje verse peterselie (a 30 g)  
1 zakje verse basilicum (15 g)



### **Bereiding**

Aardappels schillen en in 20 min. gaarkoken. In aspergepan of wijde pan water met 1 tl zout en 1 tl suiker aan de kook brengen. Houtachtige uiteinden van asperges snijden. Asperges vanaf vlak onder de kop schillen en in 15 min. gaarkoken. In pan 200 ml water met sauspoeder al roerend aan kook brengen. Helft van boter in klontjes door saus roeren. Biefstukken met zout en peper bestrooien. In koekenpan rest van boter verhitten en biefstuk 2-3 min. per kant bakken, naar gelang de gewenste gaarheid. Blad van peterselie en basilicum fijnsnijden en door saus roeren. Wat water toevoegen als saus te dik is. Asperges met saus, aardappels en biefstuk serveren.

### **Wijnadvies**

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 480 kCal - eiwit 43 g  
vet 16 g - koolhydraten 41 g

## Aspergetaartjes

---

Menugang hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

500 g groene asperges

1 doosje MAGGI Saus voor Asperges

25 g boter

1 ei

8 plakjes bladerdeeg, ontdooid

100 g geraspte jonge kaas

2 el peterselie, fijngesneden



### **Bereiding**

Snijdt de houtachtige uiteinden van de asperges. Kook de asperges in ruim kokend water met wat zout in 10 minuten beetgaar.

Bereid de Maggi Saus voor Asperges met de boter volgens de aanwijzingen. Roer van het vuur af het ei erdoor.

Maak op een ingevette bakplaat van het deeg 4 rechthoeken: leg steeds 2 plakjes deeg aan elkaar met een overlap van 1 cm. Vouw van de rechthoeken de randen 1 cm naar binnen.

Strijk de saus erover uit en leg de asperges erin. Strooi de kaas en peterselie erover. Bak de taartjes in een voorverwarmde oven van 200 °C in 25 minuten goudbruin



## Bessenmerengue

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 tl Becel Voor koken, (roer)bakken en braden

400 g bessen (bijvoorbeeld zwarte bessen, frambozen)

2 eiwitten

60 g suiker



### **Bereiding**

Vorbereiding

Verwarm de oven voor op 175°C (heteluchtoven 160°C). Vet een ovenschaal in met Becel Voor koken, (roerbakken en braden).

Bereiding

Was de bessen en laat ze uitlekken. Schep de bessen in de ovenschaal. Klop de eiwitten tot ze gaan schuimen. Voeg vervolgens de helft van de suiker toe en klop tot de eiwitten stijf beginnen te worden.

Voeg dan de rest van de suiker toe en blijf kloppen tot de meringue heel stijf is en pieken vormt.

Verdeel de meringue over de bessen en bak het geheel ongeveer 15 minuten in het midden van de oven tot de meringue licht kleurt.

Energie 126 kcal

Energie 526 kJ

Enkelvoudig onverzadigd vet 1 g

Meervoudig onverzadigd vet 1 g

Verzadigd vet 0 g

Vet totaal 2 g

Koolhydraten 23 g

Vezel 8 g

Cholesterol 0 mg

Linolzuur 0 g

## Chocoladetoetjes met aardbeien

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g aardbeien

2 el cream sherry

4 Mona Chocolademousse light à 125 g



### ***Bereiding***

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in vieren.

Schep er de sherry door en laat de aardbeien 15 min. marineren.

Schep de mousse op vier bordjes. Schep de aardbeien erbij.

P.p. 715 kJ/170 kcal, 6 g eiwit, 6 g vet, 23 g koolhydraten

## Cool toetje

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Yoghurt op vrucht aardbei/mango, rabarber of Aloevera 500 ml -  
naar keuze

Slagroom

Vers seizoenfruit

Bert & Erniekoekjes, König Krümel of mueslireep naar keuze



### ***Bereiding***

Vruchten goed door yoghurt roeren

Yoghurt over 4 schaaltes verdelen en minimaal 1 uur in de vriezer zetten

Serveren met geklopte slagroom en/of stukjes seizoenfruit

Ook lekker met koekjes naar keuze of stukjes mueslireep

## Feesthapjes

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Vetara aardappelkroketten 300 g

250 g champignons of andere vulbare paddestoelen

Tartex champignon, kruiden of champagne (125 g) naar keuze

3 geitjes rol mini wit schimmel (120 g)

olie of boter om te stoven



### ***Bereiding***

Bereid de aardappelkroketten (zie verpakking)

Maak de champignons of paddestoelen, verwijder de steeltjes en stoof ze in wat boter of olie gaar

Laat de paddestoelen iets afkoelen en vul ze met Tartex of geitenkaas

Serveer de hapjes warm

## Frittata van geroosterde groente

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 1 courgette, in blokjes
- 1 aubergine in blokjes
- 2 zoete aardappels (ca. 250 g), geschild en in blokjes
- 1 rode paprika, in acht stukken
- 1 groene paprika, in acht stukken
- 3 eetlepels olijfolie
- 5 eieren
- 4 eetlepel magere kwark
- 25 g geraspte Parmezaanse kaas
- 1 quichevorm, ingevet doorsnede ca. 30 cm



### **Bereiding**

Bereiden: Verwarm de oven voor op 220°C. Verdeel de courgette, aubergine, aardappels en paprika over de bakplaat van de oven en sprenkel er de olie over. Bestrooi de groente met peper en zout. Zet de groenten 15 minuten in de oven. Schep regelmatig om. Klop intussen de eieren los met de kwark, kaas, peper en zout. Schep de geroosterde groente in de quichevorm. Schakel de oven terug naar 200°C. Schenk het eimengsel over de groente en bak de frittata in ca. 25 minuten gaar en goudbruin. Serveer met brood (bijvoorbeeld focaccia of ciabatta) en een frisse groene salade.

Bevat per 1 persoonsportie: 320 kcal, 17 g eiwit, 16 g vet, 27 g koolhydraten

## Gamba's met roergebakken groenten

---

Menugang hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

400 g Queens Ocean Party gamba's (diepvries), ontdooid

1 teentje knoflook, gepeld

2 el fijngehakt korianderblad

peper, zout

3 el wokolie (Conimex)

2 rode uien, in partjes

150 g peultjes

1 rode en 1 gele paprika, in stukjes

1 dl tuinkruidenbouillon van een blokje

1 el sojasaus



### **Bereiding**

Spoel de gamba's onder koud stromend water af en dep ze met keukenpapier droog. Schep ze met de knoflook, de koriander en peper naar smaak door elkaar.

Verhit de olie in een wok en roerbak de ui al omscheppend in 3 min. glazig.

Voeg de peultjes en de paprika toe en roerbak alles totdat de groenten beetgaar zijn.

Schep de gamba's erdoor en roerbak ze kort op een hoog vuur mee. Voeg de bouillon en de sojasaus toe en breng op smaak met peper en zout. Lekker met mie.

Wijntip:

Douglas Green Chardonnay / Colombard, Zuid-Afrika, droog.

P.p. 775 kJ/185 kcal, 20 g eiwit, 9 g vet, 6 g koolhydraten

## Gebakken toast met aardbeien en limoen-mascarpone

---

Menugang Ontbijt  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 sneetjes briochebrood (of casino wit)  
Bertolli margarine voor op brood  
2 el poedersuiker  
250 g aardbeien  
250 g mascarpone  
geraspte schil van 1 limoen  
4 blaadjes munt



### ***Bereiding***

Besmeer de sneetjes brood ruim met margarine, bestrooi ze met wat poedersuiker en bak ze krokant in een koekenpan. Meng de mascarpone met de geraspte schil van de limoen.

Verdeel de aardbeien over de sneetjes gebakken brood. Schep een toef limoenmascarpone op de aardbeien en garneer de sneetjes met een blaadje munt.

Energie 298 kcal  
Energie 1250 kJ  
Vet totaal 19 g  
Koolhydraten 26 g

## Gegrilde tonijn met paprikasaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 moten verse tonijn van 100 g  
1 eetlepel balsamicoazijn  
3 eetlepels olijfolie  
1 pot geroosterde paprika's, uitgelekt  
1 ui  
1 teen knoflook, geperst  
2 theelepels gedroogde oregano  
100 ml medium dry sherry  
zout, versgemalen zwarte peper



Alternatieve vissoort(en)

Zeeduivel  
Zwaardvis

### ***Bereiding***

Wrijf de tonijn in met balsamicoazijn en 1 eetlepel olijfolie en laat de moten even liggen. Snijd de paprika's in stukjes. Pel en snipper de ui. Verwarm de rest van de olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook zachtjes aan. Schep de paprika en oregano erdoor, voeg de sherry toe en laat het geheel 4-6 minuten zachtjes pruttelen. Verwarm de grillpan tot deze goed heet is en rooster de tonijnmoten in 4-6 minuten mooi bruin. Keer ze pas als de tonijn vanzelf van de ribbels loslaat. Pureer intussen het paprikamengsel met een staafmixer en breng de saus op smaak met zout en peper. Leg de tonijnmoten op vier borden, bestrooi ze met wat zout en peper en schep de saus erover.

Lekker met pasta en een salade van groene groenten (sugarsnaps, broccoli, sperziebonen) en een dressing van olijfolie en balsamicoazijn.

Ook lekker met moten zwaardvis.

Vervang de sherry door witte wijn of visbouillon.

Vervang de oregano door gedroogde tijm.

hoofdgerecht voor 4 personen 230 kcal / 965 kJ Bereidingstijd: 10 tot 20 minuten



## Gekarameliseerde poffertjes

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

voor 6 personen:

Voor de poffertjes:

0,5 pak Koopmans Mix voor Poffertjes

4 dl (400 ml) melk

1 ei

1,5 el zonnebloemolie



Voor de karamel:

150 g suiker

ca. 5 el water

1,5 dl (150 ml) slagroom

0,5 dl (50 ml) sinaasappellikeur

Voor de decoratie:

amandelschaafsel

vanilleroomijs

Extra nodig:

poffertjespan en (hapjes)pan

### **Bereiding**

Bereid de poffertjes volgens de aanwijzingen op het pak en houd ze warm.

Strooi de suiker over de bodem van een wijde pan (bijvoorbeeld een hapjespan) • voeg het water toe en meng dit goed met de suiker • zet de pan op een matig vuur en laat de suiker goed oplossen • breng het geheel aan de kook en laat karameliseren (let op! Erbij blijven!) • neem de pan van het vuur en meng de slagroom door de karamel (water/suikermengsel) • voeg ten slotte naar smaak de sinaasappellikeur toe • voeg indien de karamel iets te dik is, nog een lepel water toe.

Schik de poffertjes op een dessertbord (10 per persoon) en schenk de karamel hierover • decoreer de poffertjes met geroosterd amandelschaafsel en serveer er een bolletje vanilleroomijs bij.

TIP: dit recept kunt u ook heel gemakkelijk maken met de nieuwe Shaker Poffertjesmix. Vervang bovenstaande ingrediënten voor de poffertjes door 1 Shaker Poffertjesmix en 400 ml melk.

## Gevulde pannenkoekjes

---

Menugang hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 8 pannenkoeken

250 g zelfrijzend bakmeel of tarwebloem

0,5 l melk

1 ei

zout naar smaak

2 appels (goudrenetten)- geschild en in stukjes

100 g rozijnen

1 theel. koekkruiden of speculaaskruiden

ong. 1 dl water

suiker of honing naar smaak

Bio Cumulus Battu en crème (500 g)

olie of boter om te bakken



### ***Bereiding***

Bak de pannenkoekjes zoals u gewend bent

Ondertussen appel, rozijnen en kruiden in weinig water beetgaar koken en op smaak brengen met suiker of honing

Serveer de pannenkoekjes met het appelmengsel en een toef battu en crème

## Groene thee-crème brulée met limoen

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 zakjes groene thee

4 eidooiers

40 g fijne kristalsuiker (+ suiker voor branden)

0.5 l slagroom

Fijne rasp en sap van 1 limoen

### ***Bereiding***

Los het groene thee op in de slagroom en breng aan de kook.

Klop de eidooiers met de suiker tot een lichte en luchtige crème. Meng de limoenrasp erdoor. Giet al roerende de kokende slagroom rustig bij de luchtige eieren.

Meng het limoensap erdoor en laat het geheel zachtjes binden op een laag vuur. Verdeel de crème over 4 bordjes of schaaltes en laat crème brulée in ca. 2 uur opstijven in de koelkast.

### ***Serveertips***

Bestrooi de bovenkant van de crème brulée met een dun laagje suiker. Brand af met een gasbrander. Als je geen gasbrander hebt zet ze dan even onder hete grill tot de suiker is gekaramelliseerd.

Lekker met maanzaadgalettes, kleine quenelles mintroom of limoencrème. Groene thee is een niet-gefermenteerde thee die veel in Aziatische landen wordt geschonken. Een van de bekendste soorten is de Gunpowder thee, die je in de toko kunt kopen. Deze wordt trouwens ook gebruikt om munt-thee mee te maken.

## Kaneelijs

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

150 g Griekse of volle yoghurt

3 eetlepels honing

1 eetlepel kaneelpoeder

250 ml slagroom



### ***Bereiding***

Roer in een diepvriesbak de yoghurt met de honing en kaneel door elkaar. Klop de slagroom stijf en spatel de room door de kaneelyoghurt. Draai het mengsel in een ijsmachine tot ijs of laat het in de vriezer of het vriesvakje van de koelkast in ca. 3-4 uur bevriezen.

Pureer het halfbevoren ijs na 2 uur met de staafmixer tot een romig mengsel.

## Kleurige gehaktschotel met VALESS

---

Menugang hoofdgerecht

Soort vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 rode paprika  
3 bosuitjes  
1 eetlepel zonnebloemolie  
450 g aardappelblokjes (voorgekookt)  
200 g diepvrieserwten  
1 à 2 theelepels sambal  
2 eetlepels citroensap  
75 g rucola  
1 pak VALESS gehakt uit zuivel mild gekruid  
1 eetlepel zonnebloemolie  
zout en peper



### **Bereiding**

Maak de paprika schoon en snijd deze in blokjes. Snijd de bosuitjes in ringen. Verhit de olie in een wok, voeg het gehakt toe en bak het met een vork rul. Voeg de aardappelblokjes, paprika, bosuitjes, erwten en sambal toe en roerbak het geheel op hoog vuur gedurende 3 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Schep het citroensap en de rucola erdoor en roerbak nog 1 minuut.

kcal 319

eiwit 23g

vet totaal 6g

verzadigd 1g

onverzadigd 5g

koolh 43g

## Knakworstpiratenbootjes

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

10 plakjes diepvriesbladerdeeg  
4 eetlepels tomatenketchup  
10 knakworstjes (Super)  
100 gram geraspte jonge kaas  
gekleurd papier  
1 vel wit papier  
20 houten prikkers  
lijmstift  
schaartje  
Extra nodig: bakpapier



### **Bereiding**

Vraag je papa of mama om de oven voor te verwarmen op 220°C (hetelucht 200°C). Leg bakpapier op een bakplaat. Snijd ieder plakje bladerdeeg doormidden en besmeer het deeg met tomatenketchup. Leg het bladerdeeg op de bakplaat. Halveer de worstjes in de lengte en leg op ieder deeglapje een half worstje. Vouw de deeglapjes aan beide kanten samen tot een bootje. Bestrooi de bootjes met de kaas en vraag je mama of papa om de bakplaat midden in de oven te schuiven. Het duurt ongeveer 20 minuten om de bootjes knapperig en goudbruin te bakken. Ondertussen kun je de piratenvlaggen en zeilen van gekleurd en wit papier maken. Plak de vlaggetjes om de prikkers en steek in elk bootje een piratenvlag.

190 kcal  
790 kj  
eiwit 4 g  
vet 15 g  
koolhydraten 10 g

## Knapperige loempia met entrecote

---

Menugang hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

4 vellen fillobladerdeeg  
3 bosuitjes  
100 g winterwortel  
100 g panklare spinazie  
15 g verse koriander  
4 entrecotes a la minute,  
2 eetl. oestersaus  
2 cm verse gemberwortel  
5 eetlepels sojasaus  
5 eetlepels roerbakolie  
1 rettich



### **Bereiding**

Vorbereiding

(Ca. 2 uur van tevoren fillobladerdeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien.) Bosuitjes en wortel schoonmaken en in luciferdunne reepjes van ca. 4 cm snijden. Steeltjes van spinazie verwijderen. Helft van koriander grof hakken. Fillobladerdeeg op aanrecht uitspreiden. Entrecotes aan beide kanten dun bestrijken met oestersaus. Op vellen fillobladerdeeg elk 1 entrecote leggen. Spinazie, bosui, gehakte koriander en helft van wortel erover verdelen. Zijkanten van deeg over korte kanten van entrecotes vouwen. Fillobladerdeeg rond entrecotes tot pakketjes dichtvouwen. Rand met beetje water dichtplakken. Gember schillen en heel fijnhakken. In kommetje sojasaus, gember en 1 eetlepel roerbakolie mengen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 C of gasovenstand 4. Bakplaat bekleden met bakpapier. Loempia's royaal bestrijken met roerbakolie en op bakplaat in midden van oven in ca. 20 a 25 minuten gaar en knapperig bruinbakken. Intussen rettich schillen en in dunne plakjes schaven. Rettich, rest van wortel en korianderblaadjes over vier borden verdelen. Uit oven loempia's met scherp glad mes opensnijden en helften schuin op rettich leggen.

Direct serveren.

Dipsausje apart serveren.

Wijn

In de smaak van deze loempia's zijn met name de gemberwortel en sojasaus dominant. Daarom is hier een lichtzoete, fruitige maar frisse en toch vrij krachtige witte wijn, zoals Charles de Valmer uit Vouvray, een uitstekende keus. Serveertemperatuur: 8-10 °C.

Bevat

Bevat per eenpersoonsportie:

375 kilocalorieën  
eiwit 28 g  
vet 22 g  
koolhydraten 19 g





## Kwarkpudding met bosvruchten

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 personen:

9 blaadjes gelatine

200 ml vers vruchtensap appel/peer/framboos

300 g bosvruchten (diepvries), ontdooid

2 eetlepels citroensap

2 bekervormen Optimel kwark aardbei (500 g)

enkele blaadjes munt

1 cakevorm inhoud ca. 1,5 liter, ingevet met olie

### ***Bereiding***

Bereiden: Van gelatine 3 blaadjes ca. 5 min. weken in ruim water. Vruchtensap verwarmen tot kookpunt. Pan van vuur halen, gelatine uitknippen en door sap roeren. Bosvruchten door sap scheppen en iets laten afkoelen. Vruchtenmassa in cakevorm gieten en in diepvries in ca. 1 uur laten opstijven. Rest van gelatine ca. 5 min. weken. Citroensap met 50 ml water aan de kook brengen. Gelatine uitknippen en van vuur af gelatine in citroenwater oplossen. Gelatinemengsel al roerend door kwark scheppen. Kwarkmengsel op vruchtenpudding schenken. Pudding in ca. 2 uur in koelkast laten opstijven. Vlak voor serveren vorm met bodem enkele seconden in heet water dompelen. Plat bord op vorm leggen en tegelijk omkeren. Vorm van pudding halen. Pudding zo opdienen of in plakjes gesneden. Garneren met blaadjes munt.

Bevat per 1 persoonsportie: 95 kilocalorieën

10 g eiwit - 0 g vet - 12 g koolhydraten

## Lunchsalade met brood

---

Menugang Lunchgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Healthy Planet gyros of fricassee (200 g)

1 stevige appel

Citroensap

50 g walnoten

Sla naar keuze

Speltvloerbrood



### ***Bereiding***

Bereid de gyros of fricassee (zie verpakking) en laat het afkoelen

Snijd de appel (zodanig schillen) in stukjes en met citroensap besprenkelen

Was de sla en droog het (en zodanig klein snijden)

Meng alle ingrediënten en serveer het gerecht met brood

## Maaltijdpita met garnalen in roomsaus

---

Menugang hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1/2 krop ijsbergsla

4 tomaten

8 pitabroodjes

1 doosje MAGGI Room-Tuinkruiden Saus

50 g boter

200 g (grote) roze garnalen

1 theelepel citroenrasp

1/2 eetlepel verse dille



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180 °C. Was de sla en snijd hem in repen. Maak de tomaten schoon en snijd ze in plakken.

Bak de pita's in de oven zoals aangegeven op de verpakking.

Bereid de MAGGI Room-Tuinkruiden Saus met de boter volgens de aanwijzingen. Roer de garnalen en citroenrasp erdoor en warm de saus 2 minuten zachtjes door.

Neem de pita's uit de oven, snijd ze open en vul ze voor de helft met sla en tomaat. Schep de garnalen met de saus erin en strooi de dille over de saus.

## Midlands Oatmeal/Rye

---

Menugang	Brood	Soort	Deegproduct	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Caspar			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 gram Bloem  
150 gram Volkorenmeel  
75 gram Havervlokken  
75 gram Roggevlokken  
2 theelepels Gist  
2 eetlepels Melkpoeder  
4 eetlepels Gluten  
1 eetlepel Bruine Suiker  
2 eetlepels Olie  
1 Ei  
280 cc Water  
2 theelepels Zout  
1 eetlepel Citroensap

### ***Bereiding***

Broodbakmachine: Multigrain

Dit recept is gemaakt met de Panasonic SD206 en moet voor andere machines misschien wat aangepast worden. (Meestal de watergift)

## Mini quichepuntjes met garnalen

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 gram Hollandse garnalen

roomboterbladerdeeg

1 ei

Crème fraîche

50 g geraspte belegen kaas

2 eetlepels fijngehakte basilicum

Zout en peper

Alternatieve vissoort(en)

Gamba

### ***Bereiding***

Bekleed 4 taartvormpjes (10 cm) met roomboterbladerdeeg. Klop 1 ei los met 3 eetlepels crème fraîche, 50 g geraspte belegen kaas, zout, peper, 2 eetlepels fijngehakte basilicum (vers of diepvries van Darégal) en 100 g Hollandse garnalen en schep dit in de vormpjes. Bak de taartjes in een voorverwarmde oven van 200°C in ca. 20 minuten goudbruin en gaar. Laat ze afkoelen tot lauwwarm en snijd ze in puntjes.

Wijntip: Een fruitige, zachte Pinot Blanc d'Alsace is dé ideale 'borrelwijn'. Hij drinkt makkelijk en past bij de diverse (vis)hapjes.

voorgerecht voor 4 personen 125 kCal / 520 kj per stuk Bereidingstijd: 10 tot 20 minuten

## Nacho's met garnalensalade

---

Menugang Hapje

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g Hollandse garnalen

25 g geraspte belegen kaas

1 eetlepel fijngehakte verse koriander

1 eetlepel citroensap

nacho-tortillachips

ringetjes bosui



Alternatieve vissoort(en)

Gamba

### ***Bereiding***

Schep door 100 g Hollandse 25 g geraspte belegen kaas, 1 eetlepel fijngehakte verse koriander en 1 eetlepel citroensap. Schep de garnalensalade op nacho-tortillachips en garneer met ringetjes bosui.

diversen/overige voor 4 personen 20 kCal /85 kJ p.p.per stuk Bereidingstijd: 10 tot 20 minuten

## Sole à la Homardine (zeetong Homardine)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kreeft op z'n Amerikaans  
8 tongfilets  
5 dl visfumet  
zout  
peper  
4 sneden witbrood  
2 dl Hollandse saus  
250 g champignons

### ***Bereiding***

Bereid de kreeft op zijn Amerikaans volgens het genoemde recept.  
Maak de Hollandse saus volgens het genoemde recept.  
Meng de Hollandse saus met de saus van de kreeft.  
Pocheer de tongfilets 8 minuten in de visbouillon.  
Beboter een ovenvaste schaal die als dienschaal kan dienen.  
Maak de champignons schoon, snij ze in plakjes.  
Leg deze in de schaal.  
Leg er de visfilets op.  
Snij de kreeftestaart in dunne plakken en leg deze op de vis.  
Zet de oven op 180°C.  
Schenk de saus over de vis.  
Zet de schaal in de oven om goed warm te worden.  
Bak ondertussen in wat boter de sneden brood bruin.  
Snij er mooie croûtons uit.  
Leg deze op de schaal en serveer.

## Sole Giethoorn (zeetong Giethoorn)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 tongfilets  
8 dunne plakken kaas  
peterselie  
paneermeel  
50 g boter  
1 citroen  
3 dl slagroom  
3 eierdooiers  
zout  
peper  
mosterd

### ***Bereiding***

Hak de peterselie fijn.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Beboter een ovenvaste schaal.  
Klop in een kom de room, eierdooiers, 1 eetlepel mosterd, wat citroensap, zout en peper goed door elkaar.  
Rol de tongfilets op en leg ze in de beboterde schaal.  
Leg over elk rolletje een plakje kaas.  
Giet er het mengsel op.  
Bestrooi met peterselie en wat paneermeel.  
Schuif de schaal in de oven en zet deze na 3 minuten op 160°C.  
Laat de schaal dan nog 15 minuten in de oven.  
Serveer in de ovenschaal.



## Spaghetti met courgette

---

Menugang hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type Pasta

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

300 g spaghetti

2 courgettes

3 eetlepels olijfolie

125 g Tapenade Mediterrane

200 g jumbogarnalen



### **Bereiding**

Spaghetti beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Courgettes schoonmaken, in plakken snijden en vervolgens in reepjes. In wok olie verhitten. Courgettereepjes ca. 4 minuten roerbakken. Tapenade en garnalen toevoegen, geheel nog ca. 2 minuten roerbakken. Op smaak brengen. met zout en peper. Spaghetti en saus mengen en direct serveren.

Per eenpersoonsportie:

480 kilocalorieën

eiwit 21 g

vet 18 g

koolhydraten 60 g

## Sperziebonensalade met tomaat en zalm

---

Menugang hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g sperziebonen, schoongemaakt en gebroken

zout, peper

400 g cocktailtomaten, in partjes

1 el olijfolie extra vierge (C1000)

1 rijpe avocado

1 teentje knoflook, gesnipperd

1 limoen, uitgeperst

2 el Remia Frites-lijn

2 el magere yoghurt

250 g (wilde) gerookte zalm



### ***Bereiding***

Kook de sperziebonen in ruim water met zout in ± 7 min. beetgaar. Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.

Schep de sperziebonen met de tomaten, de olie en peper en zout naar smaak door elkaar.

Schil de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukken. Pureer dit met de knoflook, het limoensap, de friteslijn, de yoghurt en peper en zout naar smaak met de staafmixer.

Serveer de salade met de zalm en de avocadopuree.

Wijntip:

Die Brededekloof, Chardonnay, Zuid-Afrika, Droog

P.p. 1090 kJ/260 kcal, 20 g eiwit, 14 g vet, 14 g koolhydraten

## Tagliatelle met asperges en zalm

---

Menugang hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

500 g witte asperges

400 g groene tagliatelle

1 doosje MAGGI Saus voor Asperges

25 g boter

200 g gerookte zalm, in brede repen

100 g dunne plakjes oude kaas

2 el basilicum of peterselie, fijngesneden



### **Bereiding**

Schil de asperges en snijd de houtachtige uiteinden eraf. Snijd de asperges in stukjes van 3 cm en kook ze in ruim water met wat zout in 10 minuten beetgaar.

Kook de tagliatelle beetgaar volgens de aanwijzingen. Giet de asperges af: vang het kookvocht op.

Bereid de MAGGI Saus voor Asperges met 200 ml kookvocht en de boter volgens de aanwijzingen en schep de asperges erdoor.

Schep de pasta op de borden. Schep de saus met asperges erover en verdeel de zalm, kaas en basilicum erover.

## thaise viscurry

---

Menugang hoofdgerecht  
Keuken Thais  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 winterwortel, geschild en in plakjes  
2 el arachideolie  
1 ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
3 cm gemberwortel, geschild en fijngeraspt  
1 kuipje Kruidenpasta voor rode curry (Conimex)  
1 groene paprika, in stukjes  
350 g bloemkoolrosjes (C1000)  
500 g Victoriabaars (zak 750 g, diepvries), ontdooid en in stukjes  
1 pakje romige kokosmelk à 200 ml (Conimex)  
4 el korianderblad, grof geknipt



### **Bereiding**

Halveer de wortelplakjes. Verhit de olie in een ruime pan met dikke bodem en fruit de ui met de knoflook en de gember 5 min. op een halfhoog vuur.

Voeg de kruidenpasta, de wortel, de paprika, de bloemkool, de kokosmelk en de bouillon toe en breng alles al roerende aan de kook. Voeg de vis toe en laat alles in ± 8 min. gaar stoven. Bestrooi het gerecht met de koriander. Lekker met witte rijst.

P.p. 1555 kJ/370 kcal, 26 g eiwit, 21 g vet, 19 g koolhydraten

## Tilapia Curry met broccoli

---

Menugang hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

500 g tilapiafilet

300 g broccoli, in kleine roosjes

zout, versgemalen zwarte peper

3 bosuitjes

1 rode peper

1 eetlepel milde kerriepoeder

2-3 el olie

200 ml kokosmelk



Alternatieve vissoort(en)

Kabeljauw

Nijlbaars

### **Bereiding**

Kook de broccoliroosjes in een pan met ruim kokend water en wat zout in 3-4 minuten beetgaar. Spoel ze in een vergiet af onder koud stromend water en laat ze uitlekken. Snijd het wit en het groen van de bosuitjes in stukken van 4 cm. Halveer de peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in heel dunne reepjes.

Snijd de tilapiafilet in stukken van 3-4 cm en kruid ze met zout en kerriepoeder.

Verwarm de wok en schenk de olie erin. Laat de olie zo heet worden dat er een lichte damp afkomt.

Leg de stukken vis in de olie en bak ze 2-3 minuten, schep ze af en toe voorzichtig om.

Schep de broccoli, bosui en peperreepjes erdoor en bak deze 1-2 minuten mee. Voeg dan de kokosmelk toe en warm het gerecht nog even door. Breng de curry op smaak met zout en peper.

Lekker met (basmati)rijst en wortelsalade met verse koriander

Vervang de tilapiafilet door meervalfilet, pangasiusfilet of dikke kabeljauwfilets.

Vervang de broccoliroosjes door 150 g sugarsnaps en 1 kleine mango in blokjes.

## Tilapiafilet in Thaise saus

---

Menugang hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken Thais

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2-3 eetlepels thaise groene currypasta  
1 blik kokosmelk (400 ml)  
3 bosuitjes, in stukjes  
1 zakje verse koriander (15 g), fijngesneden  
400 g tilapiafilet, in 12 stukken  
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)  
1 eetlepel olie



### ***Bereiding***

Verwarm de olie in een hapjespan en fruit de currypasta zachtjes tot deze gaat geuren. Voeg de kokosmelk toe, breng het geheel al roerend aan de kook en laat de saus 5 minuten zachtjes doorkoken en dikker worden. Roer de bosuitjes en de helft van de koriander erdoor. Bestrooi de stukken vis met zout en leg ze met de garnalen in de kokossaus. Smoor de vis, met het deksel op de pan, in 5 minuten op laag vuur gaar. Keer de stukken na 2 minuten voorzichtig om met een spatel. Strooi vlak voor serveren de rest van de koriander erover. Lekker met pandanrijst en komkommer-wortelsalade.

Tip

Tilapiafilet is niet alleen vers in het koelvak te vinden, maar is er ook in diepvrieszakken.

## Tilapiafilet met mangosalsa

---

Menugang hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 mango  
2 bosuitjes  
1/2 rode peper  
4 eetlepels citroensap  
400 g tilapiafilet  
zout  
versgemalen peper  
70 g amandelschaafsel  
1 ei  
1 eetlepel sojasaus  
3 eetlepels olie



### **Bereiding**

Vorbereiding

Mango schillen en in blokjes snijden, Bosuitjes in smalle ringetjes snijden. Peper wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. Mangoblokjes, bosuitjes, peperreepjes en 2 eetlepels citroensap door elkaar scheppen. Tot gebruik in de koelkast zetten.

Bereiden

Tilapiafilets bestrooien 1 met zout en peper. Rest van citroensap erover schenken en ca. 15 minuten laten intrekken. Amandelschaafsel met deegroller fijnmaken, vis droogdeppen met keukenpapier. In kom ei, 2 eetlepels water en sojasaus door elkaar roeren vis door eimengsel halen, dan door amandelschaafsel wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met amandelschaafsel.

In anti-aanbakpan olie verhitten. Tilapiafilets op matig vuur ca.5 minuten bakken. Halverwege keren. Vis over vier borden verdelen en mangosalsa ernaast leggen.

Serveertips

Serveren met rijst en groene salade.

Wijn

E&J Gallo Chardonnay Turning Leaf

Bevat

Bevat per eenpersoonsportie:

315 kilocalorieën

eiwit 23 g

vet 19 g

koolhydraten 14 g

## valentijnstaart

---

Menugang Gebak, taart en koek  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor de chocoladebodem:

Dr. Oetker Mix voor Brownies

50 g boter

2 eieren

Voor de vulling:

100 g Mascarpone

125 ml slagroom

1 ml Dr. Oetker Rumaroma (½ tl)

50 g suiker

1 blikje peren op sap

Voor de decoratie:

Baukje Chocoglazuur

Extra nodig:

hartvormige bakvorm\* en bakpapier

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor. Vet de hartvormige bakvorm in met boter. Leg het hartvormige bakpapier onderin de bakvorm (gebruikt u de rechthoekige bakvorm uit de verpakking, dan hoeft u de bakvorm niet in te vetten en geen bakpapier te gebruiken).

Bereid de Brownies volgens de algemene bereidingswijze op de verpakking en vervang daarbij het water door 2 eieren. Bak de Brownies gaar in ca. 40 minuten. Snijd de rand van de Brownies voorzichtig los van de vorm. Verwijder de vorm en laat de Brownies goed afkoelen.

Klop de slagroom met de suiker stijf en meng de Mascarpone en het rumaroma erdoor. Snijd de Brownies horizontaal doormidden. Besprenkel de onderkant met het sap van de peren. Bestrijk de onderste helft van de Brownies vervolgens met de helft van de vulling en steek hier plakjes peer in. Leg de bovenste helft van de Brownies hierop en bestrijk deze met de rest van de vulling.

Smelt de Chocoglazuur volgens de bereidingswijze op de verpakking. Decoreer het hart met peer en gesmolten Chocoglazuur. Plaats de taart ca. 1 uur in de koelkast.

\*Tip: dit recept kan ook prima gemaakt worden met de rechthoekige bakvorm uit de verpakking.



## VALESS rolls met roergebakken witlof

---

Menugang hoofdgerecht

Soort vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

600 g aardappelen

600 g witlof

2 eetlepels zonnebloemolie

1/2 theelepel tijm

1 dl groentebouillon

1 theelepel mosterd

1 pakje VALESS rolls gekruid

2 eetlepels vloeibare margarine

zout en peper



### **Bereiding**

Schil de aardappelen en kook ze in water met zout in 20 minuten gaar. Verwijder de lelijke blaadjes van de witlof. Snijd de witlof in reepjes van 1 cm breed. Verhit de olie in een wok en roerbak de witlof met de tijm in ca. 5 minuten beetgaar. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Verhit de margarine in een koekenpan en bak de Valess rolls op middelhoog vuur in maximaal 5 minuten goud-bruin. Neem de rolls uit de pan en houd ze warm. Voeg de bouillon en de mosterd toe aan het braadvet en roer de aanbaksels los.

Serveer de rolls met de roergebakken witlof, de aardappelen en de jus.

kcal 374

eiwit 20g

vet totaal 15g

verzadigd 2g

onverzadigd 12g

## Vegetarische aardappeltaart

---

Menugang hoofdgerecht

Soort vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Circa 400 g aardappelen

1 middelgrote winterwortel

1 theel. kerrie

zout en versgemalen peper

4 eetl. olie

1 rode, 1 groene en 1 gele paprika

250 g champignons of spruitjes

2 vleestomaten

4 eetl. grofgeraspte belegen Goudse kaas



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de aardappelen in circa 10 minuten halfgaar (halveer grote exemplaren). Rasp de aardappelen en de geschrapte wortel grof. Doe ze in een kom, schep er de kerrie, wat zout en peper en 2 eetlepels olie door. Schep het mengsel in de ingevette springvorm en druk het goed aan. Zet de vorm 30 minuten in de voorverwarmde oven. Snijd intussen de paprika's in reepjes, de champignons of spruitjes in plakjes en de tomaten in partjes. Roerbak 5 minuten voor de aardappelbodem uit de oven komt de voorbereide groenten in 2 eetlepels hete olie. Bestrooi met wat zout en peper. Schep de groenten in de vorm en bestrooi met de geraspte kaas. Zet nog circa 10 minuten terug in de oven tot de kaas begint te kleuren. Serveer de taart warm.

Bevat

Voedingswaarde per persoon (uitgaande van 3 personen):

eiwit 11 g, vet 18 g,

koolhydraten 33 g,

kcal (6) 338 (1420).

## Vegetarische wraps (2 personen)

---

Menugang hoofdgerecht

Soort vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 vleesvervanger (bijv. Quorn of Tivall)

2 el ketjap

1 tl sambal

2 el olijfolie

1 uitje

dunne stengel prei

klein bakje taugé

1 el maïs

1 tl tacokruiden

2 wraps

### ***Bereiding***

Laat de stukjes vleesvervanger een half uurtje marineren in de ketjap, sambal en olie.

Snijd ondertussen het uitje en prei fijn en was de taugé. Verhit wat olie in de pan en bak hierin de vleesvervanger, uitje, prei en voeg de taugé en op het laatst de maïs toe. Maak ondertussen de wraps warm in de oven of in een koekenpan. Verdeel het mengsel over de wraps en rol ze op.

Heerlijk als lunch!

Voedingswaarde per portie: 320 kcal

## Vis op de barbecue

---

Menugang hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

tonijnspiesen: 4 spiesen  
250 g verse tonijn, in blokjes  
4 plakjes citroen, in kwarten  
1 dunne courgette, in plakken van 1 cm  
marinade van ½ eetlepel balsamicoazijn, 3 eetlepels olie en 1 eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden

zalmspiesen: 4 spiesen  
250 g verse zalmfilet, in blokjes  
125 g cocktailgarnalen  
1 bakje kerstomaatjes  
marinade van ½ eetlepel citroensap en 3 eetlepels chiliolie (of olie met 1 tl sambal oelek of tabasco)

tilapiaspiesen: 12 kleine spiesjes  
2 tilapiafilets, in de lengte elk in 6 repen  
1 winterwortel, in dunne lange repen  
marinade van ½ eetlepel pesto en 2 eetlepels olijfolie, 2 el hot ketchup

Alternatieve vissoort(en)

Kabeljauw  
Nijlbaars

### ***Bereiding***

Steek voor de tonijn- en zalmspiesen de ingrediënten om en om aan 4 lange metalen of dikke houten spiesen en bestrijk ze rondom met de marinade.

Steek voor de tilapiaspiesen elke reep tilapiafilet met een reep wortel zigzag aan een satéstokje en bestrijk de spiesjes rondom met de marinade.

Rooster de spiesen op de barbecue (op een groenterooster) of hete grillplaat in ca. 4-6 minuten rondom mooi bruin en gaar, keer ze regelmatig. Bestrooi ze naar smaak met (zee)zout.

Wijntip: Een Pinot Gris d'Alsace is complex, rijk en aanwezig zonder zich op te dringen. Ideaal bij de knapperige, kruidige visspiezen

## Visflensjes

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g surimi krabvleesstukjes  
4 eetlepels mayonaise  
4 eetlepels ketchup  
1 zakje (ca. 150 g) geraspte wortel  
200 g pannenkoekenmix  
1/2l melk  
1 ei  
50 g boter  
50 g veldsla



### ***Bereiding***

Meng de surimi met de mayonaise, de ketchup en de geraspte wortel. Doe de pannenkoekenmix in een schaal, voeg de helft van de melk toe en roer met een garde tot er geen klontjes meer zijn. Roer er dan de rest van de melk en het ei door. Smelt de boter in een kleine koekenpan. Wacht tot de boter een beetje bruin begint te worden. Schep een juslepel beslag in de pan, wacht tot de onderkant van het flensje bruin en de bovenkant droog is. Keer het flensje om en bak de andere kant bruin. Bak op dezelfde manier nog 7 flensjes. Houd de flensjes terwijl je de andere bakt afgedekt onder folie warm. Bedek de flensjes elk met 4 eetlepels krabsalade, leg er wat veldsla op en rol de flensjes op.

Vistip: vervang de surimi door roze garnalen of plakjes gerookte zalm.

lunchgerecht voor 4 personen 540 kCal / 2265 kJ p.p. Bereidingstijd: 20 tot 35 minuten

## Warme salade met biefstuk en gedroogde tomaten

---

Menugang hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 4 Biefstukken (à 125 g)
- 8 tomaten (gedroogd, op olijfolie + wat van de olie)
- 1 theelepel zwarte peper (grofgemalen)
- 200 g champignons
- 4 eetlepels balsamicoazijn
- 1 theelepel franse mosterd
- 4 eetlepels mayonaise
- 4 eetlepels tomatensap
- 200 g gemengde salade



### **Bereiding**

1. Wrijf (masseer) de Biefstukken in met een lepeltje van de tomatenolie en de peper.
2. Snijd de gedroogde tomaten in reepjes.
3. Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren.
4. Roer een dressing van de azijn, de mosterd, de mayonaise, het tomatensap en de tomatenolie.
5. Verwarm een koekenpan met anti-aanbaklaag, draai het vuur iets lager en bak de Biefstuk (zonder toevoeging van extra vet) aan beide kanten bruin en rosé van binnen (ca. 2 minuten aan elke kant, afhankelijk van de dikte van de Biefstuk). Beweeg het vlees tijdens het bakken langzaam over de bodem van de pan. Neem het vlees uit de pan en laat het even rusten.
6. Bak de champignons al omscheppende 3 minuten in de droge koekenpan, op een hoog vuur.
7. Maak de salade op smaak met de dressing.
8. Verdeel de sla, de warme champignons, de reepjes gedroogde tomaat en de sla over 4 borden.
9. Snijd de Biefstukken in dunne plakjes en leg ze op de salade.

Lekker met warm ciabattabrood.

Energie (kJ) 1162  
Energie (kCal) 277  
Koolhydraten (gram) 4  
Eiwit (gram) 33  
Vet (gram) 14  
IJzer (mg) 4

## Winterse salade

---

Menugang Lunchgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 winterpeen - geschild en geraspt

2 dl bouillon (van een blokje)

250 g winterpostelein

100 g rozijnen

2 dl appelsap

De 3 Geitjes verse geitenkaas op olie (180 ml)



### ***Bereiding***

Kook de wortel 2 minuten in bouillon

Wel de rozijnen in warm appelsap

Laat het af koelen en giet het af

Laat de kaas uitlekken

Was de postelein en verwijder de worteltjes en laat het uitlekken

Meng de postelein, wortel, rozijnen en kaas

Tip: Lekker op/met brood of als bijgerecht

## Zalmforel met groentespaghetti

---

Menugang hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### **Ingrediënten**

6 zalmforelfilets van circa 150 g per stuk

2 eetl. citroensap

zout en versgemalen peper

2 eetl. olyfolie

plakjes citroen om te garneren



Voor de groentespaghetti

1 courgette

1 lange smalle aubergine

1 winterwortel

1 steel prei

2 eetl. olijfolie

1 teentje knoflook

1 theel. gedroogde tijm

1 eetl. citroensap

### **Bereiding**

Maak eerst de tapenade. Doe de olijven, de kappertjes, de ansjovis, de knoflook, de mosterd, de olie en wat peper in de foodprocessor en laat draaien tot het een grof samenhangend mengsel is.

Snijdt voor de groentespaghetti de courgette en de aubergine in de lengte in vieren en snijdt het vruchtvlees uit de schil zodat de schil circa 0,5 cm dik is. Snijdt de schil in de lengte in dunne repen (het vruchtvlees wordt voor dit recept niet gebruikt). Snijdt de winterwortel eerst in lange plakken en daarna in repen. Snijdt het lichtgekleurde deel van de prei in dunne repen. Snijdt de visfilets schuin in twee stukken.

Bereiden

Bedruppel de visfilets met citroensap en bestrooi ze met wat zout en peper. Verhit de olie voor de groenten in een braadpan. Roerbak eerst de wortel kort, voeg de courgette en de aubergine toe en als laatste de prei. Laat de geperste knoflook en de tijm kort meebakken en breng op smaak met citroensap en wat zout en peper. Laat de groenten met het deksel op de pan een paar minuten stoven. Bak intussen de visfilets op hoog vuur aan beide kanten bruin en gaar in weinig olie. Verdeel de groentespaghetti over de borden. Leg er de gebakken vis op en garneer met een lepel tapenade en een partje citroen.

Bevat

Voedingswaarde per persoon:

418 kilocalorieën

eiwit 40 g

vet 26 g

koolhydraten 6 g



## Zeeduivelbrochettes met ratatouille

---

Menugang hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

600 gram zeeduivelfilet  
1 theelepel paprikapoeder  
1 rode paprika  
1 gele paprika  
200 gram champignons  
4 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel citroensap  
1 theelepel honing  
peper en zout



ratatouille:

2 uien  
1 aubergine  
1 courgette  
2 vleestomaten  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels olijfolie

Alternatieve vissoort(en)

Tarbot  
Zeewolf  
Zonnevis

### **Bereiding**

Spoel de zeeduivelfilet af onder koud water en dep de vis droog. Snijd de filet in blokjes van 2,5 cm en bestrooi deze met paprikapoeder. Snijd de paprika's na het verwijderen van de zaadjes in stukken. Borstel de champignons schoon.

Rijg de visblokjes met de paprika's en de champignons aan spiesen. Meng olijfolie met citroensap, honing en peper en zout en bestrijk de brochettes met dit mengsel. Pel voor de ratatouille de uien en snijd deze in stukken. Verdeel de aubergine en de courgette in plakken. Leg de ingekruiste tomaten enkele tellen in kokend water, ontvel ze en snijd ze in stukken.

Roerbak de groente met geperste knoflook en peper en zout 10 minuten in de hete olijfolie. Rooster de brochettes onder af en toe keren 10 minuten onder een voorverwarmde grill of in de grillpan.

Serveer de visspiesen met de ratatouille en brood of rijst.

hoofdgerecht voor 4 personen 415 Kcal Bereidingstijd: 20 tot 35 minuten

## Zomerse hartige pannenkoek

---

Menugang hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor het beslag:

125 g zelfrijzend bakmeel

2 dl magere melk

1 ei

zout

Voor de vulling:

50 g wortels

200 g koolrabi

1 courgette

200 g broccoli

50 ml water

2 el groentebouillon (van een tablet)

150 g achterham (een plak)

3 el Becel Dieetolie

1 el citroensap

3 el halfroom of slankroom

1 tl fijngehakte dille

3 el Becel Voor koken, (roer)bakken en braden



### ***Bereiding***

Vorbereiding

Maak een beslag van het zelfrijzend bakmeel, de melk, het ei en een snufje zout. Laat het beslag 15 minuten rusten.

Bereiding

Maak de groenten schoon. Snijd de wortels, koolrabi en courgette in plakjes en verdeel de broccoli in roosjes. Breng het water aan de kook met de groentebouillon en smoor hierin de groenten tot ze beetbaar zijn. Snijd de ham in kleine blokjes. Verwarm de Becel Dieetolie in een pan en bak hierin de blokjes ham. Haal de hamblokjes en uit de pan en houd ze even warm op een bord afgedekt met aluminiumfolie. Doe vervolgens het citroensap in deze pan en roer de room erdoorheen. Laat de saus enigszins indikken en breng deze op smaak met zout, peper en dille. Verwarm Becel Voor koken, (roer)bakken en braden (in gedeeltes) in een pan met anti-aanbaklaag en bak hierin van het beslag 4 pannenkoeken. Besmeer de pannenkoeken met de saus, rol ze op tot hoortjes en vul ze met de groente en de hamblokjes. Verdeel het te veel aan groente over de pannenkoeken en schenk de rest van de saus erover.

Energie 360 kcal

Energie 1510 kJ

Enkelvoudig onverzadigd vet 6 g

Meervoudig onverzadigd vet 9 g

Verzadigd vet 3 g

Vet totaal 18 g

Koolhydraten 32 g

Vezel 5 g

## Zomerse hartige pannenkoek

---

Cholesterol 58 mg

Linolzuur 5 g



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

