



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***50-Plus recepten***  
***(Johan)***

## **Inhoudsopgave.**

1. (Rode) Mul in een pakketje
2. (runder)gehaktballetjes in pittige satésaus !
3. Aardappel pannenkoek
4. Aardappelchips uit de oven met ui en thijm
5. Aardappelgratin met ansjovis
6. Aardappelsoep met zalm en Hollandse garnalen
7. Algerijnse bloemkoolsoep
8. Algerijnse m'chewek ( amandelkoekjes)
9. Ambers erwtensoep
10. Andijviestamppotje met rode poon
11. Appelkwarktaart
12. Appeltaart
13. Arretjescake
14. Aubergine"kaviaar"
15. AUBERGINES GEVULD MET LAMSGEHAKT
16. Ayam setan (Duivelse kip)
17. Bladerdeeg Gehakt Party Snacksb
18. Blote kindertjes in het gras (stamppot snijbonen)
19. Boemboe bali ikan
20. Boerenkoolstampot met ui en champignons
21. Bombolone
22. Bonen salade met tonijn
23. Braziliaanse cake
24. Broodpudding
25. Bruine bonensoep
26. Bruinebonen van frannie
27. Bruschetta con crema di piselli
28. Chili con carne
29. Chocolade/pistachetruffels
30. Chocolademacarons
31. Chocolade-Ricottacreme
32. COURGETTE IN PIKANTE SAUS
33. Courgettepannenkoekjes
34. Couscous met gevulde tomaten
35. Dadel-amandelcake met oranjebloesemwater
36. De smaak van gesuikerde pinda's
37. Dorade gevuld met garnalen
38. Duuveltjesvlees
39. Een varkenshaas vol verrassingen
40. Ei in het glas
41. Enige echte Bobotie met geelrijst
42. Flantaart (flan patissier)
43. Frikandel panggang en Indische koolballen
44. Frisse komkommersalade met dadels
45. Frisse salade
46. Frisse slamix
47. Gebakken sardines gevuld met spinazie
48. Gegratineerde courgetteschotel met gehakt
49. Gehakt met tauge
50. Gehaktbrood uit de "Medina"
51. Gehakttortilla
52. Gekruide Tarly met koriander
53. Gepaneerde pannenkoeken met garnalen en kaas
54. Gepocheerde varkensfilet met lente groenten en warme knoflookbotersaus
55. Geroosterde rodebieten salade
56. Gevulde aardappelen met kalkoenham en spiegelei
57. Gevulde groenekoolrolletjes op Marokkaanse wijze
58. Gevulde varkenshaas met sinaasappelsaus
59. Ghribiya met amandelen en sesam
60. Goulash
61. Groene koolstampot met kipsaucijs

62. Hartige Broccolitaart
63. Hartige gekruide pannenkoeken met kip, champignons en olijven
64. Havermoutrepen
65. Hazelnootmaantjes
66. Heerlijke Brandnetelroomsoep...!
67. Hummus
68. Indiase bloemkoolragout
69. Indiase rode linzensoep met kokosmelk
70. INDISCHE ERWTENSOEP
71. INDISCHE HACHÉE
72. Indonesische koekoes (stoomcake)
73. Insalata di finocchio e bresaola
74. Jachtschotel met potbrood-deksel
75. Kefta (Marokkaanse gehaktballetjes)
76. Kip met bonensalade en ei
77. Kip met ketchup tajine
78. KIP of EEND met MANGO
79. Kipgehakthapjes
80. Kiptajine met sinaasappel en koriander
81. Knikkertjespap
82. Knoflook aardappelen
83. Koffie-chocoladebrownies met walnoten
84. Kruidige gratineerde pannenkoeken gevuld met spinazie, vis en champignons
85. Kruidige pompoenblokjes uit de oven
86. Kruidkoek
87. Labskous
88. Lamstajine met pruimen en sesam
89. Mango special milkshake
90. Marokkaanse dikke groentensoep met kip
91. Marokkaanse gevulde linzensoep
92. Marokkaanse kikkererwten/linzensoep
93. Marokkaanse tomaten-paprikasoep
94. Meghli (gekruid Libanees rijstdessert)
95. Mexicaanse tortilla's met kip
96. Mihoen speciaal met gewokte banaan
97. Mini bananenpannenkoekjes
98. Mini saucijzenbroodjes met pit !
99. Muffins met honing, banaan, rozijnen en pecannoten
100. Noord-Afrikaanse champignonsoep
101. OLIJVENSOEP MET ZELF GEBAKKEN SOEPSTENGELS
102. Omgekeerde ananascake
103. Omgekeerde bananen-caramelcake
104. Opperolde wentelteefjes
105. Originele Hongaarse goulash
106. Ovengebakte kipschnitzels met champignons en tomatensaus
107. PANVIS
108. Panzanella
109. Pasprikasoep met crostine
110. Passatelli in Brodo
111. Pasta Aglio-olio e peperoncino
112. Pasta met gerookte kip en courgette
113. Pecannotenbrownies
114. Pecannotencake met koffie/caramelglazuur
115. Perenbollen
116. Perziktaart met amandelen
117. Pickled eggs
118. Pinda soep
119. Pinda-chocoladeballen
120. Pinda-chocoladeballetjes
121. Pittige dipsaus Janneke
122. Poffert
123. Pompoen/roomsoep
124. Pompoensoep met grijze garnalen en sesamzaadjes
125. Preitaart

126. Quiche met kaas en tonijn
127. Rijstsalade met avocado en garnalen
128. Romige kruidenrisotto met zalm
129. Roseval aardappelen uit de oven
130. Semoor daging
131. Sinaasappel/kerriekip
132. Sinaasappel/wortelshake
133. Sinaasappel-amandelkoek
134. Sinaasappelcake
135. Smoothie van rode vruchten en banaan
136. Snelle sateetjes met gebakken boontjes
137. Speculaastiramisu
138. Spinaziestamppot met paprika en roomkaas
139. Tajine van mosselen in chermoulasaus
140. Tarte tatin
141. Tiramisu
142. Turkse gevulde paprikas
143. Tutti Frutti ijstaart
144. Vanille-chocolade marmercake
145. Variatie op nasi van de chinees
146. Vis ovenschotel met feta
147. Wortelsoep
148. Zachte, smeuiige appel-kaneelcake
149. Zeewolf met gembersalsa
150. Zelfgemaakte kipnuggets
151. Zwarte kip

## (Rode) Mul in een pakketje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - 50plusser.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 gram (rode) mulfilets  
1 eetlepel olijfolie  
halve knolselderij (geschild en in smalle lange reepjes)  
1 prei (reepjes van 5 cm)  
1 venkelknol (smalle ringen)  
1 rode ui (smalle partjes)  
200 gram haricots verts (3 minuten gekookt)  
1 eetlepel rozemarijn (fijnggehakt)  
1 citroen (plakjes)  
zout en versgemalen peper  
bakpapier  
keukengaren of paperclips

### ***Bereiding***

Deze maaltijd smaakt niet alleen goed maar het ziet er ook nog eens feestelijk uit. Rode Mul in een pakketje, een echte aanrader.

Verwarm de oven voor op 190 °C. Knip 8 stukken vetvrij bakpapier van 20x30 cm. Leg er telkens 2 op elkaar en besmeer ze in het midden met een theelepel olijfolie. Leg daarop reepjes knolselderij, prei en venkel. Strooi er een beetje zout over. Leg de mulfilets op de groente en verdeel daarover rode ui, haricots verts en rozemarijn. Bestrooi met peper en leg er plakjes citroen op. Vouw de pakketjes goed dicht. Rol de naden op en zet ze vast met paperclips of pak het papier samen boven de vis en bind het met keukengaren vast. Plaats de vispakketjes in een ingevette ovenschaal en laat ze iets onder het midden van de oven in 15 minuten garen. Het papier wordt lichtbruin. Schuif de vispakketjes op 4 warme borden en open ze vlak voor het serveren.

Wijntip: bij dit geurige vispakketje past een zachte, witte wijn met de verleidelijke aroma's van rijpe vruchten. Bijvoorbeeld een witte Côtes du Roussillon.

Serveertip

Lekker met pasta, rijst of focaccia

Bron: [www.VisRecepten.nl](http://www.VisRecepten.nl)

Bereidingstijd 20-30 min.

## **(runder)gehaktballetjes in pittige satésaus !**

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Pitig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - W.teunis.1			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g (runder)gehakt

peper

zout

kardemom

komijn of andere kruiden

1 verpakking kant en klare satésaus

sambal oelek

pikante ketjap

gemberpoeder of wat verse gember

klontje boter of margarine

flinke scheut olijfolie

### ***Bereiding***

De gehakt kruiden met peper zout kardemom komijn of welke andere Oosterse kruiden je ook lekker vindt. Balletjes draaien van ongeveer 2½ cm. In de koekenpan in boter en olijfolie rondom bruin bakken en op laag vuur 15 min. door laten garen met deksel op de pan of door af en toe te draaien.

Ondertussen de satésaus warm maken, een flinke schep sambal, ½ theelepel gemberpoeder of een stukje verse gember raspen, een scheutje pikante ketjap en eventueel wat gesneden en gebakken verse sjalotjes toevoegen en goed door elkaar roeren.

Even laten doorwarmen en de gehaktballetjes in een schaal scheppen, satésaus erover, garneren met wat kant en klaar gebakken uitjes en smullen maar !

Dit gerecht is geschikt als bijgerecht bij een Indonesische rijsttafel, als lunchgerechtje, als tussendoortje en als partysnack (in dit geval de gehaktballetjes iets kleiner maken)

Tip: De satésaus is ook erg lekker bij vers gebakken aardappeltjes of frieten !

Slamat Makan ! (eet smakelijk)

Bereidingstijd 20 min.

## Aardappel pannenkoek

---

Menugang	Lunch/Brunch	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - MM			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak pannenkoek beslag / of zelfrijzend bakmeel 500 gr

3 eieren

zout

olie (zonnebloem) schutje

1 liter melk

vloeibaar boter of olie voor te bakken

### ***Bereiding***

Een hartig aardappel pannenkoekjes

Pannenkoek beslag maken en dan bij één pak meel 250 gr aardappels schillen en grof raspen en dan bakken als 3 in de pan goed bruin bakken want dan is de aardappel goed gaar. Eet smakelijk

Groetjes Marianne

## Aardappelchips uit de oven met ui en thijm

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kilo aardappelen;  
3 eetlepels olijfolie;  
3 eetlepels gesmolten roomboter;  
4 in ringen gesneden sjalotjes;  
8 takjes verse thijm;  
zout en peper naar smaak;  
paprikapoeder

### ***Bereiding***

Lekker voor erbij en eens wat anders dan aardappelpuree of gebakken/gekookte aardappelen.....

Verwarm de oven voor op 190 graden.

Schil de aardappelen (probeer aardappelen te nemen die ongeveer even groot zijn). Was de aardappelen en droog ze af. Snijd de aardappelen in zeer dunne plakjes, het liefst met een "mandoline" (=een verstelbare schaaf) of anders met een kaasschaaf.

Neem dan een ovenschaal waar de aardappelplakjes precies inpassen, zodat er geen loze ruimtes ontstaan. Ze moeten er dicht op elkaar in zitten.

Vet de ovenschaal in met olie en schik de aardappelplakjes zoals je op de foto ziet. Besprenkel met een mengsel van de olijfolie en de gesmolten roomboter. Steek er op verschillende plaatsen de sjalotringetjes tussen. Bestrooi met peper, zout en paprikapoeder naar smaak.

Zet 1 uur en een kwartier in de voorverwarmde oven.

Voeg de thijm toe en laat nog 30 minuten doorbakken zodat je een lekkere krokant gebakken laag krijgt.

Worden de aardappelplakjes te snel bruin, bedek dan met een vel aluminiumfolie.



## Aardappelgratin met ansjovis

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - 50plusser.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

750 gram vastkokende aardappels  
2 eetlepels olijfolie  
1 blikje ansjovisfilets in olijfolie 50 gram  
750 gram uien, in dunne ringen  
250 ml room  
100 gram geraspte Gruyèrekaas

### ***Bereiding***

Deze aardappelgratin met ansjovis voor vier personen staat in ongeveer 35 minuten op tafel.

Schaaf de aardappels zo dun mogelijk. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en smelt hierin de helft van de ansjovis op laag vuur. Voeg de uien toe en bak 7-8 minuten. mee. Breng de room op smaak met peper. Verwarm de oven voor op 165°C. Leg een laagje aardappels in een ingevette ovenschaal, beleg met een laagje ui en ga zo door tot alles op is. Overgiet met de room. Bestrooi de gratin met de kaas en verdeel de overgebleven ansjovisjes erover. Bak de gratin 55-60 minuten tot deze goudbruin en gaar is. Lekker bij gebraden kip.

Bron: [www.VisRecepten.nl](http://www.VisRecepten.nl)

Bereidingstijd 35. min.

## Aardappelsoep met zalm en Hollandse garnalen

---

Menugang	Soep	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - 50plusser.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 gram verse zalm ? op kamertemperatuur  
100 gram Hollandse garnalen  
2 eetlepels olijfolie  
1 grote ui, gesnipperd  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
500 gram kruimige aardappelen, geschild en in blokjes  
1 theelepel gedroogde tijm  
1 liter visbouillon van tabletten  
1 dunne prei, in dunne ringetjes  
100 gram feta, verkruimeld  
15 gram verse basilicum of peterselie, fijngehakt

### ***Bereiding***

Het gerecht aardappelsoep met zalm en Hollandse garnalen voor 4 personen staat met 20 minuten op tafel.

Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook heel zachtjes glazig. Schep de aardappel en tijm erdoor en bak alles nog 2-3 minuten. Voeg de visbouillon toe en kook de aardappel in 10 minuten zachtjes gaar. Snijd de zalmfilet in dunne plakjes en leg ze met de garnalen in vier grote wijde soepkommen. Strooi de prei en feta erover. Pureer de aardappel in de bouillon met een staafmixer tot een gladde, lichtgebonden soep. Laat de soep nog enkele minuten zachtjes doorkoken en voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de gloeiend hete soep op de vis in de kommen. Strooi het basilicum erover. Serveer direct.

Deze snelle zaterdagavondsoep kunt u ook maken met stevige witvis als kabeljauw, zeewolf of pangasius en garnalen. Laat witvis wel even in de soep meekoken. Een combinatie van verschillende vissoorten en bijvoorbeeld garnalen en mosselen doet het ook goed.

Serveertip

Lekker met focaccia of stokbrood.

Bron: [www.VisRecepten.nl](http://www.VisRecepten.nl)

Bereidingstijd 20 min.

## Algerijnse bloemkoolsoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 gram bloemkoolroosjes;  
200 gram aardappelen;  
200 gram prei;  
1 teentje knoflook;  
zout en peper naar smaak;  
30 gram roomboter;  
1 kippenbouillonblokje;  
4 puntjes "la vache qui rit"-kaas;  
4 eetlepels crème fraîche;  
1 liter water

### ***Bereiding***

Met bloemkool kan je heel veel kanten op; je kunt er ook een heerlijke en eenvoudige soep van maken.....

Smelt de boter in een pan. Voeg er de in dunne plakjes gesneden prei, de bloemkoolroosjes en de in blokjes gesneden geschilde aardappelen aan toe. Voeg de fijngehakte knoflook toe, roer alles goed door elkaar en laat alles 5 minuten bakken.

Giet er 1 liter water bij en het kippenbouillonblokje. Breng aan de kook, roer even door en zet het vuur dan laag. Laat de soep ongeveer 40 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan. Mix de soep fijn met een staafmixer of in een blender. Roer de puntjes "la vache qui rit"-kaas en de 4 eetlepels crème fraîche door de soep.

Schep de soep in mooie kommen en versier naar eigen keuze. (bijvoorbeeld met grofgemalen rode/zwarte peper of grofgemalen korianderzaad en dille).

## Algerijnse m'chewek (amandelkoekjes)

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

375 gram zeer fijn gemalen witte amandelen;  
225 gram poedersuiker;  
3 eiwitten'  
een paar druppeltjes vanille-essence

Afwerking:

1 eiwit;  
geschaafde amandelen;  
geconfijte kersen (bigarreaux)

### ***Bereiding***

Zien ze er niet "schattig" uit? Laten ze nu ook nog eens verrukkelijk smaken? Heerlijke Algerijnse amandelbolletjes met bigarreaux...

Vermeng in een kom het amandelpoeder, de poedersuiker en de vanille-essence. Mix dat goed met één eiwit totdat je een samenhangend deeg krijgt.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Maak bolletjes ter grootte van een walnoot, haal die door één losgeklopt eiwit en rol ze door de geschaafde amandelen. Leg de m'chewek op een met bakpapier belegde bakplaat of op een siliconenbakmat. Versier elk bolletje met een halve geconfijte kers.

Bak ze in de voorverwarmde oven ongeveer 15 minuten. De m'chewek moeten licht-goudbruin zijn.

Laat afkoelen op een rooster.

## Ambers erwtensoep

---

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 gram spliterwten;  
300-400 gram sucadelapjes of kalfsvlees (met bot);  
2 flinke preien;  
500 gram knolselderij;  
halve bos bladselderij;  
1 verkruimeld laurierblaadje;  
4 runderbouillonblokjes;  
flink wat zwarte peper;  
2 liter water

### ***Bereiding***

Op het forum vroeg Fleur mij of ik ook wel eens erwtensoep maakte en mijn antwoord was; jazeker, maar dan natuurlijk wél zonder varkensvlees. Daarna plaatste ik mijn persoonlijke erwtensoeprecept onder mijn reactie maar het was ook leuk om het even te plaatsen op mijn eigen receptenweblog.

Spoel de spliterwten af in een vergiet onder de kraan. Doe ze in een soeppan en voeg daar de in kleine blokjes gesneden vlees (en evt. het bot) aan toe. Verkruimel er de bouillonblokjes in en voeg de verkruimelde laurier en 2 liter water toe. Deksel op de pan, breng aan de kook en laat dan ongeveer 45 -50 minuten zachtjes koken. Schil de preien, was ze en snijd ze in plakjes. Snijd de knolselderij in plakken, schil die, was ze en snijd ze in kleine blokjes. Hak de bladselderij fijn. Voeg de gesneden groenten toe aan de soep in de pan. Doe er 3/4 van de gehakte selderij bij. Laat zolang zachtjes koken totdat alles mooi gaar is. Snijd de runderrookworst in dunne plakjes en warm ze mee in de soep. Maak de soep af met de rest van de gehakte bladselderij en zwarte peper naar smaak.

Dien op in mooie soepkommen en geef er stokbrood of Marokkaans brood bij.

EET SMAKELIJK

## Andijviestamppotje met rode poon

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - 50plusser.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 rode ponen, panklaar  
1 kg kruimige aardappelen, geschild en in blokjes  
1 eetlepel milde paprikapoeder  
3-4 eetlepels olijfolie  
1 grote ui, gesnipperd  
150 ml melk  
400 g panklare andijvie

### ***Bereiding***

Het visgerecht Andijviestamppotje met rode poon voor 4 personen staat met 20 tot 30 minuten op tafel.

Kook de aardappelblokjes in een flinke bodem water in 10-15 minuten gaar. Wrijf de rode ponen rondom in met zout, peper, paprikapoeder en olijfolie. Bak de ponen in een hete grillpan in 12-16 minuten rondom mooi bruin en gaar. Fruit de ui in een steelpan met 1 eetlepel olijfolie zachtjes glazig. Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en roer ze met de melk en 1 eetlepel olijfolie tot een smeuijge puree. Voeg hand voor hand de andijvie toe en verwarm de stamppot tot de andijvie begint te slinken. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de andijviestamppot op borden en zet de rode ponen ernaast. Schep de uien over de stamppot.

Bron: [www.VisRecepten.nl](http://www.VisRecepten.nl)

Bereidingstijd 20-30 min.

## Appelkwarktaart

---

Menugang	Tussendoortje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Jembee			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram zure appels  
3 eetlepels citroensap  
100 gram boter of margarine  
150 gram suiker  
3 eieren  
250 gram kwark  
150 gram zelfrijzend bakmeel

boter om de vorm in te vetten

50 gram geschaafde amandelen  
2 eetlepels suiker  
1 theelepel kaneel  
springvorm van 24 centimeter doorsnee

### ***Bereiding***

Een appeltaart die snel klaar te maken is.

Verwarm de oven op 160 graden. Schil de appels en snijd ze in partjes. Besprenkel ze met de helft van het citroensap.

Mix de margarine en de suiker tot een luchtig mengsel. Klop de eieren erdoor. Meng de rest van het citroensap door de kwark. Schep het kwarkmengsel door het margarine-suikermengsel en spatel dan het bakmeel erdoorheen.

Vet de bakvorm in, evt. bakpapier op de bodem.

Schep het beslag in de vorm en strijk het glad. Verdeel de appelpartjes over het deeg. Strooi dan de amandelschaafsel erover. Als laatste het suiker-kaneelmengsel erover strooien. Bak de appelkwarktaart in ca. 50 minuten gaar en goudbruin.

Variatietips:

Meng na eigen idee wat rozijnen, abrikozen, walnoten, rabarber door het appelmengsel. Na het bakken de appelkwarktaart bestrijken met wat verwarmde abrikozen jam.

Bereidingstijd 70 min.

## Appeltaart

---

Menugang	Tussendoortje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Jembee			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram zelfrijzend bakmeel  
400 gram donkerbruine basterdsuiker  
250 gram havermout  
400 gram margarine of roomboter  
5 appels ( goudrenetten)  
kaneel

Variatie:

stukjes abrikozen  
rozijnen  
pruimen

Braadslee of diepe bakplaat

### ***Bereiding***

Een bakplaat vol kruimel-appeltaart met havermout. Heel snel klaar.

De appels schillen, in plakjes snijden of grof rasp. Wat kaneel erover strooien. Evt. rozijnen, abrikozen, pruimen erdoor mengen.

De oven voorverwarmen op 160 graden.

De margarine smelten. De droge ingrediënten door elkaar mengen en door de gesmolten boter roeren. Het blijft een kruimelig mengsel. De bakplaat bekleden met bakpapier. Daarop de helft van het deeg leggen, iets aandrukken met een lepel. Op deze bodem het appelmengsel leggen, mooi verdelen over de bodem. Hierover komt de rest van het deeg, gelijkmatig verdelen. De gevulde bakplaat midden in de oven zetten en in 60 minuten gaar laten bakken. In de bakplaat laten afkoelen. De stukjes kunnen naar ieders formaat worden gesneden.

Garnering:

Slagroom, poedersuiker of warm gemaakte abrikozenjam. Of wat iedereen zelf maar kan bedenken en lekker vindt

Bereidingstijd 30 min.



## Arretjescake

---

Menugang	Tussendoortje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Jembee			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Basisrecept:

2 eieren

200 gram witte basterdsuiker

40 gram cacao

275 gram margarine

350 gram theebiscuits, smaak naar keuze

### ***Bereiding***

Arretjescake wordt bereid zonder oven. Het is heel voedzaam en vet, maar wel lekker. Ook leuk om met kinderen te maken.

Een vorm invetten of bekleden met bakpapier. Breek biscuits in stukjes. Laat de margarine zachtjes smelten...niet heet... Roer de eieren dik en schuimig. Doe daar de suiker en cacao bij. Langzaam de gesmolten margarine toevoegen. Dan de biscuits er doorheen mengen. Doe de eventuele andere ingrediënten er als laatste door. Het mengsel in de bakvorm doen , stevig aandrukken. De arretjescake in de koelkast laten afkoelen. Bij het aansnijden rekening houden met het feit dat de arretjescake heel machtig is.

Variatie's:

In plaats van suiker en cacao kun je ook Benco gebruiken. Een geraspte appel erdoor. Een paar marshmallow toevoegen. Een handje vol rozijnen of meusli toevoegen. Kokos Of eigen creatieve ideeën....

## Aubergine"kaviaar"

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 aubergines;  
4 tenen fijngeperste knoflook;  
5 eetlepels olijfolie;  
1 eetlepel azijn;  
1/2 bosje fijngehakte verse koriander;  
zout en peper naar smaak

### ***Bereiding***

Natuurlijk is dit geen echte kaviaar, maar wél een heerlijk vegetarisch voorgerecht gemaakt van aubergines.....

Verhit de oven voor op 200 graden.

Prik gaatjes rondom in de aubergines en rooster ze 20-30 minuten op een bakplaat totdat het vel begint te rimpelen. Draai ze tijdens het roosteren af en toe om.

Snijd de aubergines in de lengte open en haal het zachte vruchtvlees er met een lepel uit. Doe het vruchtvlees in een keukenmachine en voeg er alle overige ingrediënten behalve de olijfolie aan toe.

Mix alles totdat het een dikke massa is en giet er dan beetje bij beetje de olijfolie aan toe zodat je een crèmige massa krijgt. Voeg evt. nog wat zout en/of peper toe en serveer de "kaviaar" met wat Marokkaans of Turks brood.

Versier evt. met wat ontpitte zwarte olijven en een blaadje koriander.

## AUBERGINES GEVULD MET LAMSGEHAKT

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 middelgrote aubergines;  
2 dl (olijf)olie;  
200 gram rulgebakken lamsgehakt;  
handjevol geweekte rozijnen;  
50 gram fijngehakte uien;  
80 gram gekookte rijst;  
1 eetlepel fijngehakte verse koriander;  
zout en peper naar smaak;  
1 rood, niet al te scherp, pepertje;  
Paneermeel

### ***Bereiding***

Snijd de aubergines in de lengte in tweeën. Verhit de (olijf)olie in een koekenpan. Bak er de aubergines in. Laat ze goed uitlekken op een stuk keukenpapier. Haal het vruchtvlees uit de aubergine zonder de buitenkant te beschadigen. Hak het vruchtvlees grof en vermeng het met het rulgebakken lamsgehakt, de gehakte uien, de gekookte rijst, de geweekte rozijnen, het fijngehakte pepertje en de koriander, zout en peper naar smaak. Plaats de gevulde aubergines in een ovenschaal en overgiet het geheel goed met (olijf) olie. Bestrooi alles met (niet al te veel) paneermeel en zet de schotel 15 minuten in een matig hete oven, zodat alles een lekker bruin korstje krijgt.

## Ayam setan (Duivelse kip)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Pitig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - I.Joyce			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 of 1½ kippen,  
2 ons rode pepers of 1 ons rawit (kleine pepertjes). Als je niet van pittig houdt doe je wat minder.  
2 grote uien fijn gesneden,  
7 teentjes knoflook fijn gesneden,  
½ glas mosterd,  
½ glas ketjap manis, (zoete ketjap)  
2 kopjes water,  
100 gram boter  
zout en een tikje suiker

### ***Bereiding***

Zet de oven vast aan op 200 graden. De kip eerst wassen onder de koude kraan water. Dan open snijden en in wrijven met zout. Zet de kip op een rooster en half gaar laten roosteren. In die tussen tijd kun je de marinade maken. De rode pepers of de rawit, uien en knoflook fijn maken in de fijzel of foodprocessor. Dan in een kom scheppen en met de rest van de ingrediënten water, ketjap, mosterd, zout, peper en suiker een papje maken. Dan de kip in de marinade wentelen. Met wat stukjes boter dan terug in de oven gaar laten worden zet de oven terug op 180 graden 45 minuten.

Opdienen:

De kip op een schaal leggen en met juliëne gesneden lente uitjes garneren. Met warme rijst eten.

Selamat maken,  
Joyce.

## Bladerdeeg Gehakt Party Snacksb

---

Menugang	Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Deonart54		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g rundergehakt  
1 ui, fijn  
2 teentjes knoflook, fijn  
1 rode peper, fijn  
2 cm verse gember, fijn  
1 t geelwortel  
1 t korianderpoeder  
1/2 t komijnpoeder  
3 e verse munt, fijn  
1 e verse peterselie  
sap van 1 citroen  
2 e olie  
zout  
peper  
bladerdeeg  
eidooier vermengd met iets koffiemelk

### ***Bereiding***

Warm zijn ze het lekkerst, maar koud kan ook prima.

Fruit de ui, knoflook, rode peper en gember aan tot zacht en tot de geuren vrijkomen. Bak de geelwortel, koriander en komijn even mee. Bak gehakt rul in deze mengsel. Meng munt, peterselie, citroensap, zout en peper door gehakt en laat afkoelen. Leg bladerdeeg lapjes op bakpapier en verdeel vulling over onderste helft van plakjes bladerdeeg Bestrijk met de bladerdeeg met water en flap de bovenste helft over vulling en druk stevig vast op onderste helft van bladerdeeg. Snijd met scherpe mes elk bladerdeeg worstje in 3 delen. Bestrijk met eidooier mengsel en bak bij 220°C tot bladerdeeg gaar en mooi goudbruin van kleur zijn.

Bereidingstijd: 30-60 min.

## Blote kindertjes in het gras (stampot snijbonen)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Neutraal	Slank	Nee
Bron	Bron: <a href="http://www.50plusser.nl">www.50plusser.nl</a> - Wenny-m			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo kruimige aardappels

500 gram zoute snijbonen

1 potje witte bonen ( gedroogde is lekkerder, maar mij teveel gedoe )

naar eigen smaak : spekjes, rookworst, verse worst

### ***Bereiding***

Zo wordt deze stampot ook wel genoemd. In Groningen heet het nieuwjaarsstampot-de naam zegt het al-traditioneel gegeten op nieuwjaarsdag.De stampot wordt gemaakt van zoute snijbonen. Op de 1ste dag van het jaar mocht het vat pas geopend worden. Deze inmaakmethode dateert uiteraard nog van voor het wekken en het invriezen van groenten.Ik heb ooit eens van iemand gehoord, dat er in Noord-Holland ook zo'n traditie is, maar dan met zuurkool uit het vat.

#### **NIEUWJAARSSTAMPPOT**

De zoute snijbonen twee keer afkoken. Aardappels en snijbonen samen gaarkoken en een stampot maken. Daarna voorzichtig de witte bonen erdoor scheppen, ze moeten heel blijven. Als je dat lekker vindt uitgebakken spekjes ook erdoor scheppen. Opdienen op een grote schaal, met de verschillende worstsoorten erbij, ( Amsterdamse ) zure uitjes en augurken.

Bereidingstijd 30 min.

## Boemboe bali ikan

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Deonart54			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

700 g witte vis (kabeljauw of koolvis)

1 vol t zout

1/2 t peper

1 e citroensap

5 e bloem

3 e olie

2 grote uien, fijn

2 t sambal

1 vol t laos

1 t gemberpoeder

3 t suiker

2 e sojasaus

40 g tomatenpuree

1 kop water

### ***Bereiding***

Gebakken vis met saus dit keer zonder knoflook... heerlijk gerechtje en lekker met rijst en groenten.

Wrijf vis in met zout, peper en citroensap. Bestuif vis met bloem. Bak nu vis in hete olie mooi bruin en neem uit de pan. Fruit uien, sambal, laos en gember tot glazig en voeg suiker erbij. 5. Voeg nu de sojasaus en overgebleven citroensap plus tomatenpuree erbij en bak even. Maak saus af met water. Doe vis weer in de pan en schep saus eroverheen en laat 5 min. zachtjes koken of tot vis warm en mooi met sausje bedekt is.

## Boerenkoolstampot met ui en champignons

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Margarita48			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien, in ringen  
400 g champignons, gehalveerd  
800 g aardappels (kruimig)  
500 g boerenkool (schoongemaakt)  
1 dl melk  
30 g boter  
3 el grove mosterd  
2 el zonnebloemolie  
2 tenen knoflook

### ***Bereiding***

Een heerlijk vegetarisch recept.

In grote pan aardappelen met boerenkool in weinig water met zout gaar koken in ongeveer 20 minuten. Melk en boter toevoegen en tot stampot stampen. Mosterd erdoor scheppen en wat peper. Olie in wok verhitten en knoflook erboven uitpersen. Hierin uienringen ong. 2 minuten bakken, champignons toevoegen en nog ong. 3 minuten meebakken. Zout en peper naar smaak. Stampot over 4 borden verdelen en de champignons erop scheppen.

Bereidingstijd .3 min.



## Bombolone

---

Menugang	Banket	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Marsi		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor het deeg:

3 eieren

400 gr bloem

3 eetlepels suiker

1 sinaasappel schil geraspt

50 gram vers bier gist

50 gram boter

1/2 beker melk

Voor de creme:

1 glas melk

1 ei

1 lepel suiker

1 lepel meel

1/2 kaneel stokje

3 stukjes citroen schil

### ***Bereiding***

Een recept wat ik samen heb gemaakt met een van 'nonna's" bij ons uit de streek, het is een oud familie recept.

Dit is een patisserie soort die lijkt op de Berlinerbol. Het deeg wordt bereid met gist en moet enige tijd rijzen, daarna worden de uitgestoken bollen gebakken in olie en reuzel en daarna door de suiker gehaald en gevuld met creme, nutella of marmelade.

#### Deeg

Maak de melk lauw en los de gist met suiker en boter er in op en rasp de citroen erdoor. Voeg al roerend de eieren en de bloem toe en kneed het daarna tot een deeg. laat het geheel een uur rusten onder een theedoek. Rol het deeg uit en maak met behulp van een steek ring of glas vormpjes en laat deze nog een half uur rijzen op een warme plaats. Verwarm op het vuur een pan met olie en reuzel en bak de bolletjes rondom en haal ze daarna door de suiker en vul ze met creme.

#### Creme

Meng de suiker, meel, ei en klop het twee minuten met een mixer, verwarm de melk met de kaneel en citroen en laat even trekken. Voeg daarna al roeren de melk bij het ei mengsel en zeef het daarna boven een steel pannetje. Zet het steel pannetje in een pan met heet water op het vuur en gaar de crème roerend enkele minuten.

Bekijk op onze weblog meer foto's van de bereiding.

Bereidingstijd 2 min.

## Bonen salade met tonijn

---

Menugang	Salades	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Marsi			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bosje blad peterselie  
1 citroen  
1 rode ui  
1 eetlepel kappertjes  
3 dl olijfolie extra vierge  
Vers gemalen peper en zout  
200 gram witte bonen  
2 blikjes tonijn op olijf olie  
3 teentjes kno

### ***Bereiding***

Een heerlijke traditionele boerensalade uit Le Marche Italie

Week de bonen een nacht in water en kook ze de volgende dag met peper, zout en knoflook. Als ze gaar zijn afgieten en koud laten worden. Maak de rode ui schoon halveer en snij deze in dunne plakjes. Was de peterselie en snij deze ook zeer fijn en hak daarna de kappertjes. Doe alles in een kom en meng de bonen en de tonijn erdoor. Maak op smaak met de olijf olie peper, zout en citroensap.

Bereidingstijd 15 min.

## Braziliaanse cake

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Braziliaans	Type	Zacht/romig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Netty9			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak Koopmans Fijne cakemeel  
150 gr margarine  
4 eieren  
50 ml of 4 el melk  
1 el geraspte chocolade (b.v. puur)  
1 a 2 el oploskoffie  
75 gr fijn gehakte noten (b.v. walnoten)

### ***Bereiding***

Vet de cakevorm in met boter en bestuif de binnenkant met bloem. Klop de boter met de mixer in een beslagkom zacht en romig. Voeg de cakemix, melk en de eieren in 1 keer toe. Roer het geheel met de mixer op de laagste stand in 1 minuut tot een glad geheel. Voeg de geraspte chocolade, de oploskoffie en de fijn gehakte noten er aan toe. Klop het beslag daarna met de mixer op de hoogste stand in circa 2 minuten tot een luchtig beslag. Doe het beslag in de cakevorm. Bak de cake in 60-70 minuten gaar.

Electrische oven, stand 160 C

Tip: Zet een theeglas met water bij de cake in de oven. Wordt de cake niet zo droog.

Eet smakelijk.

## Broodpudding

---

Menugang	Brood	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type -	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Schonh		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Porties: 9

1 (500g) witbrood, in kleine stukjes getrokken

1L hete halfvolle melk

3 eieren groot, geklutst

400g basterdsuiker

2 eetl vanille extract

150g gele rozijnen

50g boter

### ***Bereiding***

Broodpudding maken is de ideale manier om een oud brood een tweede leven te bezorgen.

Verwarm de oven voor op 180 C / gasstand 4. Giet in een grote mengkom de hete melk over het brood. Meng de eieren, suiker en vanille door elkaar en voeg dit aan het brood toe. Roer alles goed door elkaar en voeg tenslotte de rozijnen toe. Meng goed. Smelt de boter en giet dit in een ovenschotel (23x33cm). Giet het broodmengsel in de boter en bak de pudding gedurende 40 minuten tot hij gezet en goudbruin is. Serveer met custard.

Vorbereiding: 15 min, Bereiding: 50 min, Klaar in: 1 uur 5 min

## Bruine bonensoep

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Neutraal	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Jembee			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 blik bruine bonen

1 pakje honig ossenstaartsoep

1 rookworst

soepgroente of allen prei

### ***Bereiding***

2,5 liter maaltijdsoep. Snel een voedzame bruine bonen soep maken? Dat kan met dit recept.

De basissoep:

De ossenstaartsoep koken volgen de gebruiksaanwijzing op het pakje. De soepgroente erbij doen. De soep 5 minuten laten doorkoken en dan het blik bruine bonen erbij doen. De in plakjes gesneden rookworst toevoegen en als de soep weer kookt is het klaar.

Variatie's:

In plaats van rookworst kun je ook verse worst, gehaktballetjes of restjes vlees gebruiken. Wil je het nog steviger maken, dan kun je ook een handje vol rijst of macaroni, vermicelli laten meekoken

Als je de ingrediënten in huis hebt , is de soep binnen 15 minuten klaar.

Serveren met een broodje, soepstengels, stokbrood.

Bereidingstijd 15 min.

## Bruinebonen van frannie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Francisca66		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Gehakt naar keuze rund of half om half  
bruinebonen  
mais  
doperwten  
knoflook  
uitje  
zout  
paprikapoeder  
bak boter

### ***Bereiding***

Knoflook klein maken uitje snipen boter in de koekenpan ui en knoflook nakken zout en paprikapoeder toevoegen zodra het bruin wordt de gehakt erbij en dat samen door bakken , een andere pan daar de bruinebonen in doen de mais en doperweten het mengsel van knoflook /ui/gehakt er door heen en dan het geheel nog op warmen

serveren met augurk

erg lekker heel simpel

## Bruschetta con crema di piselli

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Zacht/romig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Marsi			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram doperwten diepvries  
4 eetlepels geschaafde parmezaan  
6 mint blaadjes  
Peper en zout  
Olijfolie  
1 teentje knoflook  
4 plakken brood

Bereiding:  
Bruschetta met doperwten

### ***Bereiding***

Ontdooi de doperwtjes.  
Pureer ze daarna met de kaas en olijfolie en maak het op smaak met peper en zout. Besprenkel de plakken brood met ruime olijfolie en grill ze in een grillpan zodra ze krokant zijn aan beide kanten wrijf je ze in met het teentje knoflook. Smeer de crème op de bruschetta en garneer ze af met dun gesneden mint.

Bereidingstijd 15 min.

## Chili con carne

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type Pitig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Deonart54		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 g rundergehakt  
2 uien, fijn  
rode chilipeper met zaden, fijn  
3 tenen knoflook fijn  
1 rode en 1 groene paprika, in blokjes  
450 g bliktomaten, in stukjes  
40 g tomatenpuree  
1 e suiker  
1/2 t cayenne  
1 t chilipoeder  
1 vol t paprikapoeder  
1 vol t komijnpoeder  
1+1/2 t zout  
1 laurierblad, gescheurd  
hand vol fijn peterselie of dille  
3 e olijfolie  
800 g gaar bruine bonen (of een mengsel van verschillende gedroogde bonen)

### ***Bereiding***

Als mijn tafel gasten deze chili eten, willen ze direct het recept meenemen.

Fruit de ui, knoflook en rode chili in olijfolie tot begin te kleuren. Bak nu de gehakt rul in de uienmengsel terwijl voortdurend omscheppen. Voeg paprika blokjes toe en bak even mee. Doen nu de tomatenpuree toe en bak even mee om te ontzuren. Voeg tomatenblokjes en alle ander ingrediënten toe behalve de peterselie. Laat mengsel voor een half uur zachtjes koken zonder deksel. (indien nodig, doe er water bij als het te droog worden) Voeg bonen toe. Voeg de fijn peterselie of dille toe 10 min. voor serveren.

### ***Serveertips***

Lekker met augurken en silveruitjes.

Bereidingstijd 30-60 min.



## Chocolade/pistachetruffels

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

75 gram zachte roomboter;  
75 gram poedersuiker;  
1/2 koffielepel vanille-essence;  
200 gram pure chocolade;  
75 gram fijngemalen pistachenootjes;  
een handvol grofgehakte pistachenootjes

### ***Bereiding***

Een heerlijk, gemakkelijk te maken truffelballetje van chocolade vermengd met gehakte pistachenootjes.

Roer de roomboter crèmig in een kom en roer er de poedersuiker en de vanille-essence doorheen.

Smelt de pure chocolade "au bain marie" in een kom boven een pan kokend water of al roerend in een pannetje op laag vuur. Je kunt de chocolade ook smelten in de magnetron.

Roer beetje bij beetje de botercrème en de fijngemalen pistachenootjes door de gesmolten chocolade en laat dan afkoelen. Zet daarna het afgekoelde mengsel even in de koelkast.

Maak dan kleine balletjes van het chocolade/pistachemengsel, rol die door de grofgehakte pistachenootjes en zet ze in kleine papieren bonbonvormpjes.

## Chocolademacarons

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eiwitten;  
200 gram poedersuiker;  
125 gram amandelpoeder;  
30 gram kristalsuiker;  
15 gram cacao-poeder;  
120 gram pure chocolade;  
80 gram roomboter;  
30 gram dikke room;  
een beetje rode voedselkleurstof

### ***Bereiding***

Mateloos populair koekje in Frankrijk en meer en meer ook hier in Nederland; macarons. Gemaakt van amandelkoekjes met een lekkere vulling en ze worden gemaakt in allerlei kleuren, smaken en met allerlei verschillende vullingen. Eerst maar eens beginnen met de chocolademacaron.....

Verwarm de oven op 150 graden.

Zeef het fijne amandelpoeder samen met het cacao-poeder en de poedersuiker in een kom.

Doe de eiwitten in een kom en begin te kloppen met een mixer en voeg, als het eiwit stijf begint te worden een lepel suiker toe. Voeg de rest van de suiker toe als de eiwitten pieken worden en mix op maximale kracht. Voeg dan 20 druppels rode voedselkleurstof toe aan de stijfgeslagen eiwitten; goed vermengen.

Bestrooi de stijfgeslagen eiwitten met het amandel/cacao/poedersuikermengsel en schep dat er luchtig met een spatel doorheen totdat je een mooi glad mengsel krijgt.

Beleg een bakplaat met bakpapier. Doe het macaronmengsel in een spuitzak met kleine mond en spuit even grote (3 cm) bolletjes op de bakplaat op genoeg afstand van elkaar. Laat de bolletjes ongeveer 30-45 minuten "drogen" op de bakplaat. Er komt dan een soort "korstje" op de macarons. Plaats een even grote bakplaat onder de bakplaat met macarons en zet ongeveer 10 minuten in de voorverwarmde oven. Laat de oven op een kier staan tijdens het bakken; doe bijvoorbeeld een houten lepel tussen de deur van de oven.

Maak ondertussen de vulling:

Smelt de pure chocolade samen met de roomboter en de room "au bain marie" (in een schaal boven een pan heet water) of in de magnetron. Roer alles goed en luchtig door elkaar. Laat afkoelen.

De afwerking:

Laat, als je de bakplaten uit de oven haalt eerst een paar minuten afkoelen en giet dan een klein beetje water onder het bakpapier waar de macarons op liggen. Na 1 minuut ongeveer kan je de macarons makkelijk van de bakplaat afhalen. Laat alles goed afkoelen. Doe de "ganache" (=vulling) in een

## Chocolademacarons

---

spuitzak of gebruik een lepeltje en spuit of schep een beetje ervan op een macaron; plak daar een tweede macaron bovenop.

## Chocolade-Ricottacreme

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Zacht/romig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Marsi			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 gram chocolade  
100 gram suiker  
250 gram ricotta  
1 Biologische sinaasappel  
2 Kruidnagels  
1 Kaneelstokje  
150 ml water  
Snufje zout

### ***Bereiding***

Eenvoudig maar zeer smakelijk dessert

Schil de sinaasappel met een dunschiller en doe deze samen met de kruidnagel, kaneel, suiker en water in een steelpannetje en kook tot een vloeibare stroop. Zeef de stroop en laat deze even afkoelen en meng deze daarna met de ricotta en het snufje zout. Smelt de chocolade aubain Marie en roer deze door de ricotta en laat alles 2 uur opstijven in de koelkast. Serveer de crème met vanille saus of vruchten compote.

Bereidingstijd 20 min.

## COURGETTE IN PIKANTE SAUS

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Pitig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Wenny-m			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ui  
1 blikje tomatenpuree ( 70 g )  
1/2 liter blik tomaten ( of verse uiteraard )  
1 1/2 el ( olijf ) olie  
5 el witte wijn ( daar gaan we weer ! )  
1/2 tl cayennepeper  
1/2 tl zout  
1/2 tl witte peper  
1 teentje knoflook ( meer is ook niet verkeerd )  
2 grote courgettes  
2 takjes peterselie

### ***Bereiding***

Ui pellen en snipperen. In de pan doen : ui, 1/2 liter water, tomatenpuree, tomaten met vocht, olie, wijn, cayennepeper, zout en peper. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Door elkaar scheppen. Met de deksel op de pan ong. 5 min. zachtjes laten sudderen. Intussen courgettes wassen en in plakjes snijden. Deze door de saus scheppen. In ong. 10 min. gaar laten worden. Op smaak brengen met zout en peper. De peterselie erboven fijn knippen.

### **ANNEKNOTE :**

Toen ik het woord "bereiden" tikte schoot me te binnen, dat ik dat op de Lagere School in een dictee met een ij had geschreven !! De juf of meester, dat weet ik niet meer had er met rood bijgeschreven : Zit je lekker ! Ik ben dat nooit vergeten, maar het werkte wel, want ik heb het nooit meer fout gedaan.

Bereidingstijd 30 min.

## Courgettepannenkoekjes

---

Menugang	Lunch/Brunch	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 liter volle melk;  
250 gram bloem;  
1 zakje bakpoeder;  
1/4 koffielepel zout;  
20 gram gesmolten boter;  
2 grote eieren (XL);  
3 kleine courgettes

### ***Bereiding***

Zijn jullie ook zo gek op pannenkoekjes? Nou, ik wel en wisten jullie dat je er zoveel kanten mee uit kunt, hartig en zoet? Hier vind je een hartige variatie.....

Klop de eieren los en voeg er de melk, de gesmolten boter en het zout aan toe. Meng het beslag goed en roer er dan het bakpoeder doorheen.

Was (niet schillen, alleen het steeltje er af) en rasp de courgettes en voeg die aan het beslag toe. Laat het beslag 1 uur rusten.

Neem een pannenkoekenpan (of een gewone anti-aanbakkoekenpan) en verhit er een klein scheutje olie in. Schep een flinke lepel van het beslag in de pan en verdeel het beslag over de bodem van de pan. Laat de pannenkoek zachtjes bakken totdat er kleine putjes te zien zijn in de bovenkant. Draai de pannenkoek om en bak de pannenkoek verder gaar. Bak alle pannenkoekjes totdat het beslag op is.

## Couscous met gevulde tomaten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Catharina48			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

grote tomaten - 4  
eieren - 4  
gemalen komijn - 1 tl  
couscous - 300 g  
olijfolie - 2 el  
courgettes (in halve maantjes) - 2  
knoflook (geperst) - 2 tenen  
munt (fijngehakt) - 1 bosje

### ***Bereiding***

Ben zelf niet zo'n liefhebber van couscous maar zij die het wel zijn hier heb ik er 1.: een nieuw recept....voor de liefhebbers.

#### Instructies

Verwarm de oven voor tot 220 °C. Snijd een kapje van de tomaten en hol ze voorzichtig uit. Zet de tomaten in een ovenschaal, snijd eventueel een plakje van de onderzijde (zie tip). Breek boven elke holte een ei. Bestrooi met de gemalen komijn, zout en peper. Leg er de kapjes bij. Bak de tomaten met het ei in de voorverwarmde oven in ca. 20 min. gaar.

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen. Verhit in een koekenpan de olijfolie. Bak de courgette in 5 min. beetgaar.

Bak de knoflook 1 min. mee.

Schep de couscous met de munt en zout en peper naar smaak erdoor. Verdeel de couscous over 4 borden en zet er een gevulde tomaat bij.

Tip: Blijven de tomaten niet staan? Snijd een dun plakje van hun onderzijde.

Bereidingstijd 40 min.

435 kcal

## Dadel-amandelcake met oranjebloesemwater

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

190 gram zachte roomboter (of margarine);  
150 gram lichtbruine basterdsuiker;  
3 eieren;  
1 koffielepel kaneelpoeder;  
1 eetlepel oranjebloesemwater;  
5 ontpitte dadels;  
1 middelgrote frisse appel (Jonagold of zo);  
3 eetlepels grofgehakte amandelen;  
190 gram bloem;  
1 zakje bakpoeder;  
de geraspte schil van 1 citroen;  
het dap van 1 citroen of 1 sinaasappel

### ***Bereiding***

Een heerlijke, geurige cake met zoete dadels, knapperige amandelen en de verfijnde smaak van oranjebloesem.....

Verwarm de oven voor op 180 graden;

Mix de boter romig samen met de bastersuiker. Mix er de eieren één voor één doorheen.

Voeg er dan het kaneelpoeder, het oranjebloesemwater, de geraspte citroenschil en het citroen- of sinaasappelsap aan toe. Goed blijven mixen.

Mix er de bloem en het bakpoeder doorheen.

Snijd de ontpitte dadels in reepjes of in stukjes. Schil de appel en verwijder het klokhuis; snijd in dunne plakjes.

Doe de dadelreepjes, de appelplakjes en de grofgehakte amandelen bij het beslag en roer alles met een houten lepel er doorheen.

Vet een cakevorm in en bestuif met wat bloem. Schep het beslag in de cakevorm en bestrooi met wat achtergehouden gehakte amandelen. Plaats de cake in de voorverwarmde oven.

Zet de temperatuur van de oven iets lager en laat de cake rustig bakken (ongeveer 1 uur, afhankelijk van de oven die je hebt). De cake is gaar wanneer je er een satéprikker insteekt en die er droog uitkomt.

Laat de cake afkoelen op een rooster en bestrooi evt. met wat poedersuiker.....



## De smaak van gesuikerde pinda's

---

Menugang	Brood	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Multi-cultureel	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - FerryG			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 boterhammen

honing

pindakaas

### ***Bereiding***

Neem 2 boterhammen en smeer die zoals je dat anders ook doet. Daarna smeer je op de ene boterham een dun laagje honing (vooral niet teveel want de smaak van honing overheerst) en op de andere een normale hoeveelheid pindakaas. Klap ze tegen elkaar en smakelijk eten!

## Dorade gevuld met garnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 of 2 mooie dorades (ongeveer 500 á 700 gram);  
200 gram gepelde kleine roze of Noordzeegarnalen;  
1 grote ui;  
1 middelgrote aardappel;  
1 grote groene paprika;  
1 grote rode paprika;  
2 grote rijpe tomaten;  
1 teen knoflook;  
1 volle eetlepel gehakte platte peterselie;  
1 volle eetlepel gehakte verse koriander;  
1 koffielepel paprikapoeder;  
1 koffielepel gemberpoeder;  
1/2 koffielepel chilipeper;  
flinke mespunt zwarte peper;  
olijfolie;  
citroen;  
zout naar smaak

### ***Bereiding***

Een heerlijk visrecept waarbij ik weer gebruik maak van die fantastische vissoort dorade grise..... Wit visvlees met weinig graten gevuld met roze garnalen (of de wat duurdere Noordzeegarnalen, ook heel erg lekker)....

Vermeng in een kom de platte fijngehakte peterselie, de fijngehakte verse koriander, de fijngeperste teen knoflook, de specerijen, zout naar smaak, 4 eetlepels olijfolie en het sap van een halve citroen. Vermeng alles goed tot een chermoula (=marinade). Voeg er de garnalen toe en schep door elkaar.

Leg in een platte ovenschotel of in een tajine de in plakjes gesneden groenten. Bedek de bodem eerst met plakjes aardappel, daarbovenop de schoongemaakte en in plakjes gesneden groene en rode paprika's, dan één in plakjes gesneden tomaat, de in ringen gesneden ui en eindig met de tweede in plakjes gesneden tomaat.

Neem een beetje van de marinade (zonder de garnalen) en smeer daar de dorade van binnen en van buiten mee in. (De dorade eerst schoonmaken van binnen, de kop naar keuze laten zitten en goed afspoelen).

Vul de binnenkant van de dorade goed met de met garnalen vermengde chermoula en druk de vis niet helemaal dicht.

Leg de gevulde vis op het groentenbed in de ovenschaal of de tajine; giet er een scheut olijfolie overheen en bestrooi met wat zout. Leg er een paar plakjes citroen bovenop.

## **Dorade gevuld met garnalen**

---

Zet de schaal of de tajine (zonder deksel) in de voorverwarmde oven op 180 graden en laat 20-30 minuten bakken (baktijd afhankelijk van de vis en van de oven). Bedruip de vis af en toe met het vocht dat vrijkomt tijdens het bakken. Laat de schotel na de baktijd even rusten in de oven.

Dien dan op in de tajine of op een mooie schaal en serveer er verschillende salades bij, Marokkaans of Turks brood of saffraanrijst.

## Duuveltjesvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Pitig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Parel62			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 pond varkens poulet
- 3 uien
- 3 eetlepels ketjap manis
- 3 eetlepels ketjap asin
- 6 eetlepels tomaten ketchup
- 6 eetlepels azijn .
- 1 mespuntje sambal oelek
- 1 mespuntje sambal brandal
- 1 mespuntje sambal manis
- 1/2 pakje nassi kruiden geweld
- 1 bakje champignons
- 1 extra ui

### ***Bereiding***

Dit is een heerlijk gerecht indien je gasten krijgt op het eten. Je kunt het prima een dag van tevoren bereiden en het is altijd een succes. De gasten gaan dan met een volle buik naar huis en nemen het recept graag mee.

#### Vorbereiding

Marineer het vlees met alle ingrediënten, behalve de champignons en ui en zet het een nacht in de koelkast.

#### Bereiding

De volgende dag verhit je de olie en bak je het gemarineerde vlees in een pan. Lekker laten bakken tot dat het vlees gaar is op een klein verdeel plaatje voor ca. 1½ uur. In een andere pan bak je de champignons en de gesnipperde ui. Indien het vlees gaar is de champignons en de ui eraan toevoegen en dan op het laatst 2 flinke eetlepels pindakaas erbij om de massa te binden.

Bereidingstijd 1 min.

## Een varkenshaas vol verrassingen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Deonart54		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Varkenshaas (1 voor 2 personen)

#### VOOR VULLING:

ongekruid varkensgehakt  
zout  
peper  
gedroogde oregano  
tijm (weinig)  
knoflook, fijn  
zongedroogde tomaten uit olie, fijn  
zwarte olijven, fijn  
kleine blokjes mozzarella  
balsamicoazijn  
ontbijtspek of bacon  
aluminiumfolie  
3 e olijfolie

#### VOOR SAUS:

2 e olijfolie  
2 uien in dunne halve ringen gesneden  
2 teentjes knoflook, fijn  
200 g champignons in plakken gesneden  
1+1/2 t gerookte paprikapoeder (anders gewone paprikapoeder)  
250 ml room  
zout  
zwarte peper  
klein bosje basilicum, in stukjes gescheurd  
2 e bloem  
100 ml water

### ***Bereiding***

Dubbel verpakt varkenshaas met verstopt gehakt in een haasje "een recept om over na huis te schrijven."

Meng alle ingrediënten voor de vulling heel goed en laat een uurtje in koelkast staan zodat de aroma's goed kunt vermengen. Snijd varkenshaas open in lengte, maar niet helemaal door. Vouw varkenshaas goed open en verdeel de gehakt mengsel in vorm van een worst over varkenshaas. Vouw goed dicht en verpak erna varkenshaas in spek/bacon. Nu verpak jij de haas in aluminiumfolie en bak dit in oven voor 20 min. bij 200°C (dit om het vlees voor te garen) Haal varkenshaas uit folie en bak dit mooi bruin en gaar in een koekenpan in 3 e olijfolie. (anders dan bij kip, mag varkenshaas tegen de roze aan zitten het moet in ieder geval niet droog gebakken zijn) Houd varkenshaas warm in aluminiumfolie terwijl jij de saus maken.

## Een varkenshaas vol verrassingen

---

Fruit in braadvet van vlees de ui en knoflook aan tot zacht. Bak champignons mee tot gekleurd. (indien nodig, voeg jij nog wat olie erbij) Voeg paprikapoeder bij en bak even mee tot geur vrij komen. Voeg room erbij en laat geheel goed gaar worden. Indien nodig bind jij de saus nu met een papje van water en bloem (en laat de bloem wel een paar minuten gaar worden). (of anders gebruik jij maïzena) Meng gescheurde basilicumbladeren er doorheen.

### VERDER:

Haal varkenshaas uit folie en doen op snijplank. De sappen die vrij kwamen meng jij door champignonsaus. Snijd varkenshaas in plakken, maar behoud de vorm voor presentatie. Plaats varkenshaas in zijn geheel op een serveerschaal. Verdeel de champignon roomsaus erover en er omheen. Garneer met basilicum.

Bereidingstijd: 30-60 min.

## Ei in het glas

---

Menugang	Lunch/Brunch	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Neutraal	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - S.kern-herder			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 1 Stuks.

1 stevig gekookt ei (Plm. 4 min.)

1 afgestreken dessertlepel olijfonaise

1 halve dessertlepel tomatenketchup

iets peper, zout naar smaak

### ***Bereiding***

Per persoon i stevig gekookt ei. Plm. 4 minuten.

#### Afkoelen

Neem een bol wijnglas of kleine ijsscoupe. Snijd het ei in stukjes ter grootte van 2 a 3 cm. Doe het in het glas met 1 afgestreken dessertlepel olijfonaise, 1 halve dessertlepel tomatenketchup, iets peper, zout naar smaak, vooral niet teveel. Meng het luchtig. Lekker bij de lunch om bij de boterham uit te lepelen. Vooral kinderen smullen hiervan.

Bereidingstijd 10 min.

## Enige echte Bobotie met geelrijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Deonart54		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

#### VOOR BOBOTIE:

1 kg lam of mager rundergehakt  
2 grote uien, fijn  
1 snij brood zonder korst in 1 kop melk geweekt  
2 eieren  
1 vol e kerrievoeder  
een en een half e suiker  
2 t zout  
half t peper  
1 vol t geelwortel - 4 e citroensap  
12 halve amandelen  
half kop rozijnen  
5 citroenblaren of laurierbladeren  
3 e vruchten chutney  
olie of margarine om te braden

#### VOOR GEELRIJST:

2 kop langkorrel rijst goed gewassen  
twee en een driekwart kop water  
2 e lichte bruine suiker of geelsuiker  
5 cm pijpkaneeel  
1 t zout  
2 t geelwortel  
kwart kop rozijnen  
1 e boter

### ***Bereiding***

Bobotie zoals we het thuis vroeger aten

#### VOOR BOBOTIE:

Fruit ui op middelvuur goudbruin. Braad de gehakt nu los met uien op hoog vuur. Perst melk uit brood en maak brood met een vork fijn. Meng alle ander ingrediënten door de gehakt, behalve 1 ei, een half kop melk, 6 halve amandelen en citroen of laurierblaren. Meng mengsel goed en doe in ingevette ovenschaal. Steek de citroen of laurierblaren horizontaal in gehakt, wel goed verdeeld over de gehaktmengsel en doe nu ook de amandelen met bolle kant naar boven verdeel over bobotie, amandelen moet je iets aandrukken. Bak de Bobotie voor 15-20 min bij een oventemperatuur van 180 graden Celsius. Meng ei en melk goed en verdeel dit over bobotie. Bak verder tot gaar en eimengsel gestold zijn.

#### VOOR GEELRIJST:

Voeg alle ingrediënten bij kokend water behalve de boter en suiker. Kook rijst gaar met deksel op de pan in 20 min. Roer met een vork lichtjes de suiker en boter door rijst en laat rijst even uitdampen tot korrelig. Verwijder de pijpkaneeel.



## **Enige echte Bobotie met geelrijst**

---

Bereidingstijd: 30-60 min.

## Flantaart (flan patissier)

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pakje (roomboter-)bladerdeeg;  
1 liter VOLLE melk;  
180 gram suiker;  
120 gram maizena;  
2 hele eieren+ 1 eigeel;  
2 dessertlepels vanille-essence;  
poedersuiker of slagroom naar smaak

### ***Bereiding***

Dit is een taart die eigenlijk afkomstig is uit Frankrijk maar ontzettend veel wordt gegeten in Marokko en andere Noord-Afrikaanse landen. Het is één van mijn favoriete recepten....

Bekleed een ronde bakvorm met de (ontdooide) velletjes bladerdeeg. Prik het deeg op regelmatig afstanden in met een vork. Zet de vorm even in de koelkast. Giet alle melk, behalve 1 glas vol, in een pannetje en doe de 180 gram suiker er bij. Breng al roerend aan de kook. Klop ondertussen in een kommetje de eieren en het eigeel los en voeg er het glas melk, de vanille-essence en -beetje bij beetje de maizena aan toe. Vermeng alles goed met een garde, zodat er geen klontjes ontstaan. Roer, als de melk met de suiker kookt, het maizena-ei-melk-mengsel daarbij en vermeng alles goed. Breng al roerend weer aan de kook en laat enkele seconden zachtjes doorkoken tot het mengsel lekker dik is.

Haal de bakvorm met het bladerdeeg uit de koelkast en giet er het maizenamengsel in. Verdeel alles goed over het deeg.

Zet de vorm in een voorverwarmde oven (gasstand 4-5, zelf even uitproberen) en laat de flantaart ongeveer 40-60 minuten bakken in het midden van de oven (af en toe kijken of de flan en het bladerdeeg mooi bruin worden) en dan eruit halen. Laat de flantaart goed koud worden alvorens te serveren.

Je kunt de taart bestrooien met wat poedersuiker of de in punten gesneden taart garneren met een toef slagroom.

## Frikandel panggang en Indische koolballen

---

Menugang	Ovenshotel	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Wenny-m			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram niet te mager gehakt  
2 middelgrote gekookte fijngeprakte kruimige aardappels  
2 middelgrote gesnipperde bruin gebakken uien  
1 ei, peper, zout, klein scheutje ketjap, scheutje tomatenketchup  
redelijk nootmuskaat, veel gemalen kruidnagel, scheutje melk of  
koffiemelk om het smeug te maken

### ***Bereiding***

Recept van mijn Indische oma

( knoflook erbij kan natuurlijk, maar oma deed dat niet ).Alles door elkaar mengen tot een smeugige massa, in een ovenvaste schaal doen, beetje paneermeel en wat klontjes boter erop en in de oven bakken.

Voor indische gehaktballen de prut wat steviger maken en bij voorkeur in een beetje olie bakken.

Zowel koud als warm erg lekker, voor bij de koude of warme maaltijd. Ook op feestjes met een stokbroodje succes gegarandeerd.

### **KOOLBALLEN**

grote witte koolbladen even in kokend water slap maken.Pakketjes maken door de bladen met bovenstaand mengsel te vullen.

Garen in de pan :

wat uitjes fruiten in boter, klein scheutje water erbij + ketjap, bouillonblokje,peper, zout, nootmuskaat, kruidnagel. Smoren met deksel op de pan tot het gaar is uiteraard. Lekker met rijst, het nat is de saus. Kroepoek, komkommer , seroendeng erbij en voor de liefhebber sambal uiteraard.

In de oven :

in een schaal met wat klontjes boter, als rijsttafelgerecht. Dan wat kleinere pakjes maken.

Bereidingstijd 30 min.

## Frisse komkommersalade met dadels

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	ZoetZuur	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Emma56			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Komkommer - 1,5

Verse (gedroogde) dadels ? 12

Feta - 150 gram

Dille - vers

Voor de dressing:

Yoghurt - 4 eetlepel

Olijfolie - 4 eetlepel

Citroensap - 1 eetlepel

Dille - 4 theelepels

Peper - 1/2 theelepels

Knoflook - 1 of 2 teentjes (uitgeperst)

### ***Bereiding***

Deze salade is koolhydraatarm met toevoeging van dadels als natuurlijke suiker.

TIP; Indien er veel zaad in de komkommer zit, kun je het zaad er met een koffielepeltje uit schrapen voordat je de komkommer in blokjes snijdt!

Halveer de komkommer in de lengte en snijd de komkommer in blokjes. Doe de komkommer in een schaal of kom. Ontpit de dadels, snij ze in plakjes en voeg bij de komkommer Mix de ingrediënten voor de dressing en meng deze door de salade Snijd de feta in kleine blokjes en strooi over de salade.

Bereidingstijd 10 min.

## Frisse salade

---

Menugang	Salades	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Kerstomaatjes;  
blikje tonijn naturel;  
mini-mozzarellatjes (of mozzarella in blokjes);  
handje groene olijven, in plakjes;  
klein blikje maïs;  
augurkjes in stukjes

### ***Bereiding***

Lekker gemakkelijk en lekker fris; een frisse salade van ingrediënten die je altijd wel in huis hebt.

Vermeng alle bovenstaande ingrediënten met elkaar in een kom. Besprenkel alles met een scheutje goede olijfolie en wat versgeperst citroensap. Bestrooi met wat saladekruiden en peper en zout naar smaak.

## Frisse slamix

---

Menugang	Salades	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	ZoetZuur	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Karekiet			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

chinese kool

blikje ananasblokjes

sladressing op yogurtbasis

gebakken aardappeltjes

kip

### ***Bereiding***

Met warm weer,als ik geen zin in koken heb,maak ik een mix van kant en klaar gesneden chinese kool,voeg een blikje ananasblokjes en sladressing op yogurtbasis toe,met gebakken aardappeltjes en kip,zitten we in 15 min.aan tafel.Ook lekker fris bij de barbeque.

Bereidingstijd 15. min.

## Gebakken sardines gevuld met spinazie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo sardines;  
5 eetlepels gehakte spinazie;  
3 eetlepels gemengde gehakte verse koriander en platte peterselie;  
1 koffielepel paprikapoeder;  
1 koffielepel komijnpoeder;  
1/2 koffielepel zwarte peper;  
zout naar smaak'  
3 fijngehakte teentjes knoflook;  
2 eetlepels olijfolie;  
het sap van 1 citroen;  
bloem

### ***Bereiding***

Krokant gebakken dubbele sardines met daartussen een heerlijke vulling van gekruide spinazie.

Verwijder de koppen en ingewanden van de sardines en was ze goed.

Maak de charmoulavulling:

vermeng de gehakte verse koriander/platte peterselie met de specerijen, de olijfolie, het citroensap, de fijngehakte knoflooktenen en de gehakte spinazie.

Leg één opengeklapte sardine met de rugzijde naar beneden plat neer en schep er een lepel van de charmoulavulling op. Leg daarbovenop een opengeklapte sardine met de rugzijde naar boven en druk een beetje aan zodat er een "pakketje" ontstaat. Haal de gevulde sardines aan beide zijden door de bloem en bak ze bruin en krokant in hete zonnenbloemolie.

Dien op met daarbij Marokkaans brood en diverse salades.

Laat goed uitlekken op keukenpapier

## Gegratineerde courgetteschotel met gehakt

---

Menugang	Ovenschotel	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

5-6 courgettes;  
300 gram gehakt;  
1 ui;  
1/4 liter melk;  
2 eieren;  
geraspte kaas;  
zout en peper naar smaak

### ***Bereiding***

Lekkere gratineerde courgetteschotel met gehakt uit de oven.....

Was en rasp de courgettes. Verhit een scheut olie in een koekenpan en fruit de courgetterasp daar in gaar.

Hak de ui fijn en fruit die in een scheut olie totdat de ui glazig is;voeg er dan het gehakt aan toe en bak al omscheppend totdat het gehakt gaar is.

Vermeng de courgetterasp met het gehaktmengsel. Roer de eieren los en vermeng met de melk. Roer het ei/melkmengsel door het courgette/gehaktmengsel en breng op smaak met peper en zout.

Doe dit mengsel in een ingevette ovenschaal en bestrooi dik met geraspte kaas.

Zet de ovenschaal in een voorverwarmde oven op 180-200 graden en gratineer totdat de kaas mooi gesmolten en goudbruin is.



## Gehakt met tauge

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Idserda		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

350 gr. gehakt, (naar eigen keuze)  
Knoflook naar smaak,  
1 ui,  
Ketjap naar smaak,  
Nootmuskaat  
Sambal naar smaak  
iets suiker,  
1 Maggi-blokje,  
1 blik gepelde tomaten (eventueel nog wat verse tomaten),  
Water en wat koffiemelk  
1 pak Tauge,  
Gehakte peterselie

### ***Bereiding***

Het is een simpel, snel en smakelijk gerecht. Met rijst erbij heerlijk!

Snijd knoflook fijn. snijd ui iets grover, Roerbak gehakt rul in eigen vet. Voeg knoflook, ketjap, maggi-blokje, nootmuskaat, sambal toe. Voeg ui toe. Blijf roerbakken tot alles bruin en / of droog is. Voeg nu tomaten toe. Maak de tomaten in de pan iets kleiner. Voeg iets water en koffiemelk toe om het geheel smeuiiger te maken. Voeg op het allerlaatst de tauge en peterselie toe. Zodra de tauge iets slapper wordt, is het gerecht klaar.

Serveer er gekookte rijst bij.

Eet smakelijk.

## Gehaktbrood uit de "Medina"

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 gram rundergehakt;  
1 ui;  
1/2 bosje platte peterselie;  
5 eieren;  
1 flinke teen knoflook;  
2 eetlepels roomboter;  
1 koffielepel korianderpoeder;  
1 koffielepel "ras el hanout"(=Marokkaans specerijenmengsel te koop in de Marokkaanse winkel of via het internet);  
1 koffielepel kurkuma;  
1/2 koffielepel gemberpoeder;  
3 mespuntjes komijnpoeder;  
zout en peper naar smaak

### ***Bereiding***

Gehaktbrood is lekker; gehaktbrood met de geuren en kleuren van de Marokkaanse Medina (=oude stad) is iets bijzonders....

Verwarm de oven voor op 150 graden.

Kook 3 eieren hard in 10 minuten en laat ze "schrikken". Houd apart.

Doe het gehakt in een keukenmachine samen met de gehakte ui, de geperste teen knoflook, de fijngehakte platte peterselie. Voeg er het korianderpoeder, de "ras el hanout", de kurkuma, het gemberpoeder, het komijnpoeder en peper en zout naar smaak aan toe. Breek 1 ei boven dat alles. Laat de keukenmachine 2 keer kort draaien om alle ingrediënten goed met elkaar te vermengen.

Vet een bakplaat goed in en vorm een "brood" van het verkregen gehaktmengsel. Maak een groef bovenin het gehaktbrood en leg daar achter elkaar de eieren in. Maak de bovenkant van het gehaktbrood weer zodanig dicht dat de eieren geheel bedekt zijn. Strijk alles mooi glad, desnoods met een beetje water.

Maak wat inkepingen met een mes in de bovenkant van het gehaktbrood. Bestrijk het "brood" met het losgeklopte overgebleven ei en zet in de oven. Bak het gehaktbrood in ongeveer 40 gaar en goudbruin. Serveer met daarbij b.v. tomatensalade en/of gebakken aardappelen.

## Gehakttortilla

---

Menugang	Lunch/Brunch	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 flinke aardappelen;  
4 eieren;  
1 ui;  
2 eetlepels fijngehakte platte peterselie;  
1/2 rode paprika;  
200 gram gehakt (lams of rund);  
scheut olijfolie,  
peper en zout naar smaak;  
(olijf-)olie om te bakken

### ***Bereiding***

Aardappeltortilla's worden doorgaans gemaakt van aardappel, ei en ui maar hieronder vind je een lekker tortillarecept met gehakt.

Schil en was de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes. Bak ze gaar en bruin in een scheutje olie. Houd apart.

Maak hele kleine balletjes van het gehakt en bak ze samen met de fijngehakte ui in wat olijfolie gaar en bruin.

Doe de gebakken aardappelblokjes en de samen met de gehakte ui gebraden gehaktballetjes in een kom. Voeg er de losgeklopte eieren, de van pitjes ontdane en in kleine stukjes gesneden paprika, de twee eetlepels fijngehakte platte peterselie en peper en zout naar smaak aan toe en schep alles voorzichtig door elkaar.

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en giet daar het tortillamengsel in. Bak langzaam aan één kant gaar en bruin en draai de tortilla dan om met behulp van een bord of deksel. Laat de onderkant zachtjes bruin en gaar bakken.

Leg de tortilla op een mooie schaal en snijd in punten. Dien op met daarbij bijvoorbeeld een lekkere salade.

n.b.

Je kunt aan het tortillamengsel ook een halve fijngesneden rode peper en/of een teen fijngehakte knoflook toevoegen.

## Gekruide Tarly met koriander

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak Tarly (of 250 gram bulghur);  
2 mooie rijpe tomaten;  
1 ui;  
2 tenen knoflook;  
zout en peper naar smaak;  
1 koffielepel komijnpoeder;  
½ koffielepel paprikapoeder;  
½ koffielepel chilipeper;  
een handvol fijngehakte verse koriander;  
2 eetlepels tomatenpuree;  
2 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Tarly is een graanprodukt dat goed verkrijgbaar is bij de supermarkt. Kan je het nu niet vinden of vind je het lekkerder, gebruik dan bulgur....

Kook de tarly of de bulghur gaar zoals vermeld op de verpakking. Laat goed uitlekken.

Hak de ui en de tenen knoflook fijn en fruit ze in de hete olie in een pan. Voeg er de in zeer kleine stukjes gesneden of gehakte tomaten aan toe en fruit die even mee. Voeg er dan de specerijen, peper en zout naar smaak en de tomaten-puree aan toe, schep alles goed door elkaar en laat 10-15 minuten zachtjes stoven. Voeg er als dat nodig is wat water aan toe zodat je een smeuiige saus krijgt.

Vermeng deze saus met de gekookte Tarly/bulghur en bestrooi met de fijngehakte verse koriander.

## Gepaneerde pannenkoeken met garnalen en kaas

---

Menugang	Lunch/Brunch	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de pannenkoeken:

1/2 liter melk;  
3 eieren;  
250 gram gezeefde bloem;  
1/2 theelepeltje zout;  
1 eetlepel zonnenbloemolie.

Voor de vulling:

400 gram gepelde gekookte garnalen;  
300 ml. melk;  
3 puntjes La vache qui rit-kaas;  
1/2 bosje fijngehakte platte peterselie;  
zout en peper naar smaak.

Voor het paneren:

2 eieren;  
paneermeel;

zonnenbloemolie om te bakken

### ***Bereiding***

Lekkere gevulde en daarna gepaneerde pannenkoeken .....een traktatie!

Bak eerst de pannenkoeken:

Vermeng de bloem en het zout in een kom. Klop de eieren los in een andere kom en vermeng met de melk. Vermeng de bloem/zout met het ei/melkmengsel en mix goed door elkaar met een mixer. Laat het mengsel 30 minuten rusten. Meng er de eetlepel zonnebloemolie doorheen.

Smelt een beetje boter in een koekenpan. Bak dunne pannenkoeken aan beide kanten lichtbruin totdat het beslag op is.

Maak de vulling:

Smelt in een pannetje de kaas in de melk en voeg peper en zout naar smaak toe. Hak de gekookte en gepelde garnalen grof en vermeng ze met de kaassaus. Roer er fijngehakte platte peterselie doorheen. Laat de vulling iets afkoelen.

Schep 2 eetlepels vulling op elke pannenkoek en vouw ze dicht op de manier van een loempia. Rol elke gevulde pannenkoek door de in een diep bord losgeklopte eieren en rol ze daarna meteen door het in een diep bord gestrooide paneermeel.

Bak de gevulde pannenkoeken goudbruin en krokant in hete zonnenbloemolie.

## Gepocheerde varkensfilet met lente groenten en warme knoflookbotersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Zacht/romig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Marsi			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1kg varkenslende - 6 Jeneverbessen  
8 Peperkorrels - 1 bleekselderij  
1 Venkelknol - 1 Theelepels  
1 Theelepels oregano - 1 Aubergine  
1 Theelepels venkelzaad-  
1 theelepels Majoraan - 1 Bolknoflook  
100 Gram boter - 2 Witte uien  
5 Eetlepels olijfolie- 1 Paprika  
1 Dl. Room - 1 Bosje radijs

### ***Bereiding***

Heerlijk lente gerecht met veel verse groenten.

Snij de kont van de venkel en neem het buitenste blad, een wortel, een ui, de kont en het boven gedeelte van de bleekselderij en twee knoflooktenen en snij dit klein.

Zet een pan met water op met hierin de bouillonblokjes en doe de lende erbij, zorg dat deze onderstaat. Breng de bouillon met vlees tot het kookpunt en draai laag, voeg nu de fijn gesneden groenten toe te samen met de kruiden, peperkorrels, jeneverbessen en een eetlepel azijn.

Laat alles 3 uur zacht garen, absoluut niet koken !!

Maak daarna de knoflook schoon en snij samen met de ui klein, fruit het op laagvuur in een saus pannetje met een scheutje olijfolie. Schep dan vanuit de grote pan met een soeplouche drie flinke lepels bouillon bij de knoflook en ui en voeg de room toe. Laat het geheel zachtjes iets indampen.

Maak ondertussen de resterende groente schoon, schil de aubergine en snij in plakken van 1 cm, schil de wortel en en snij de venkel, paprika, aardappel , radijs en bleekselderij in grove stukken.

Zeef de bouillon in een andere pan en kook eerst de aardappel 5 minuten en voeg dan de rest van de groenten toe, hou het vlees warm in een stuk folie.

Mix de saus met een staafmixer en giet het door een zeef in een ander pannetje, zet daarna de staafmixer er weer in en voeg langzaam de boter en olijfolie toe en maak eventueel op smaak met wat peper en zout.

Haal de groente uit de bouillon en verdeel op een schaal, snij het vlees in dunne plakken en dresseer over de groenten en overgiet het geheel daarna met de saus.

Buona petito.

Bereidingstijd 180 min.

**Gepocheerde varkensfilet met lente groenten en warme knoflookbotersaus**

---

## Geroosterde rodebieten salade

---

Menugang	Salades	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 rauwe, middelgrote rode bieten, gewassen en in vieren gesneden;

4 sjalotten, gepeld en in vieren gesneden;

1 dessertlepel komijnzaadjes;

olijfolie.

Voor de vinaigrette:

1 eetlepel gemengd citroen/sinaasappelsap;

1 dessertlepel honing;

75 ml. olijfolie;

1 dessertlepel geraspte sinaasappelschil;

1/2 theelepel zout;

mespunt versgemalen zwarte peper;

een handjevol geroosterde blanke amandelen;

1 eetlepel fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Een heerlijke rodebietensalade....net weer even anders.....

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bedek een bakplaat met aluminiumfolie;laat de randen daarvan een beetje overhangen. Verspreid de stukken rode biet, de stukken sjalot en de komijnzaadjes over het midden van de bakplaat. Giet er wat olijfolie overheen, bestrooi met peper en zout en vermeng alles met elkaar. Laat het geheel ongeveer 45 minuten bakken in de oven tot de rode bieten zacht zijn.

Maak ondertussen de vinaigrette:

Vermeng in een kom met een garde het citroen/sinaasappelsap, de honing, de sinaasappelrasp, de helft van de gehakte peterselie en peper en zout met elkaar. Giet er beetje bij beetje de olijfolie bij en klop alles goed door elkaar. Doe er dan de nog hete geroosterde rodebieten/sjalotten bij; vermeng alles goed en bestrooi met de geroosterde amandelen, de rest van de gehakte peterselie en wat overgebleven sinaasappelrasp.



## **Gevulde aardappelen met kalkoenham en spiegelei**

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Multi-cultureel	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Een paar grote aardappelen met schil;  
Zoveel (kleine) eieren als er aardappelhelften zijn;  
Kalkoenham in hele kleine stukjes gesneden;  
peper en zout naar smaak

### ***Bereiding***

Een lekker bijgerechtje en eens iets anders dan de "gewone" gekookte aardappel.....

Boen de aardappelen met schil schoon en wikkel ze elk in aluminiumfolie. Laat ze ongeveer 1 1/2 uur poffen in een hete oven op 190 graden.

Bak ondertussen de kalkoenhamstukjes even zachtjes aan in een beetje roomboter.

Haal de aardappelen, als ze klaar zijn, uit de oven en snijd elke aardappel in tweeën. Schep het binnenste uit elke aardappel en gooi dat weg of gebruik b.v. voor het maken van een aardappelpuree.

Bestrooi het binnenste van elke aardappelhelft met een beetje zout en verdeel de kalkoenstukjes over de aardappelhelften. Breek boven elke aardappelhelft 1 ei en bestrooi met wat peper en zout.

Zet de gevulde aardappelhelften weer in de oven, zo lang totdat de eieren gestold zijn.

Heet opdienen bij b.v. vlees of kip.

## Gevulde groenekoolrolletjes op Marokkaanse wijze

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 groene kool;  
400 gram runder-kalfs of lamsgehakt;  
3 eetlepels paneermeel;  
2 eetlepels fijngehakte platte peterselie;  
1 dessertlepel gedroogde uitjes;  
1 dessertlepel paprikapoeder;  
1 dessertlepel komijnpoeder;  
3 eetlepels olijfolie;  
zout en peper naar smaak

### ***Bereiding***

Lekker ouderwets maar niet te versmaden, deze op Marokkaanse wijze met gekruid gehakt gevulde groenekoolbladeren.

Breng een grote pan water aan de kook waaraan je een beetje zout hebt toegevoegd. Maak de bladeren los van de groene kool, was ze goed en doe ze in het kokende water; laat drie minuten blancheren (water aan de kook houden). Laat de groene bladeren dan goed uitlekken op keukenpapier of op een theedoek. Vermeng het gehakt met de overige ingrediënten in een kom. Schep op elk groenekoolblad een schepje van de gehaktvulling, vouw de zijkanten van het blad over de vulling en rol dan op als een sigaar.

Braad de rolletjes nu om en om aan in een koekenpan in een beetje boter en volg verder het onderstaande recept:

Maak een béchamelsaus:

Smelt 30 gram roomboter in een pannetje en roer daar 1 volle eetlepel bloem doorheen. Giet er dan (het liefst met gebruik van een garde) beetje bij beetje 20 cl. koude melk bij, een beetje zout en peper en een vleugje nootmuskaat.

Bedek met de helft van de béchamelsaus de bodem van een vuurvaste schaal. Leg de gevulde groenekoolrolletjes er bovenop. Vermeng de rest van de béchamelsaus met 2 eetlepels geraspte kaas en bedek daar de koolrolletjes mee. Plaats in de voorverwarmde oven op 180 graden en laat 30 minuten gratineren. (sorry, van de gegratineerde rolletjes heb ik geen afbeelding, maar het ziet er uiteindelijk heerlijk uit)

## **Gevulde varkenshaas met sinaasappelsaus**

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - MarjanvanderVeer			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 varkenshaas  
3 eetlepels mangochutney  
peper uit de molen  
pruimen zonder pit  
20 gram boter  
sap van 1 sinaasappel  
1 theelepel maizena  
2 eetlepels room

### ***Bereiding***

Varkenshaas insnijden en openklappen. Peper erboven malen. Snijvlak met ca. 1 eetlepel chutney insmeren, pruimen erop leggen en haas dicht klappen , vastzetten met cocktailprikkers. Boter verhitten en vlees rondom bruin bakken , vlees in ca. 15 minuten zachtjes gaar laten worden. Neem vlees uit de pan en voeg het sinaasappelsap en de rest van de chutney toe. Roer de maizena glad met de room en bind hiermee het vocht. Vlees in dikke plakken snijden , over 2 borden verdelen en saus erover verdelen. Lekker met sperziebonen met cashewnoten en gebakken aardappeltjes.

Bereidingstijd 5 min.

## Ghribiya met amandelen en sesam

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ongeveer 40 stuks:

200 gram bloem;

100 gram suiker;

80 gram zachte roomboter;

25 gram grofgemalen amandelen;

25 gram sesam in een droge koekenpan goudbruin geroosterd;

1 koffielepel vanille-essence;

mespuntje zout;

1 koffielepel oranjebloesemwater;

1 heel ei + 1 eigeel;

1 bakje bigarreaux (geconfijte vruchtjes)

### ***Bereiding***

Een heerlijk Algerijns koekje met amandelen en sesam en een bigarreautje bovenop.....

Roer de roomboter romig met de suiker.

Voeg er het hele ei, het eigeel, het oranjebloesemwater en de vanille-essence aan toe en roer dat er met een houten lepel doorheen. Voeg er dan de bloem, het mespuntje zout, de grofgemalen amandelen en de geroosterde sesamzaadjes aan toe en vermeng alles goed met elkaar met de houten lepel.

Verwarm de oven vóór op 180 graden.

Beleg een bakplaat met bakpapier.

Doe een gedeelte van het deeg in een spuitzak met een grove gekartelde spuitmond en spuit "rozetten" op de bakplaat. Plaats op elke rozet een half geconfijt vruchtje. Doe hetzelfde met de rest van het deeg. Zet de plaat een paar minuten in de voorverwarmde oven; laat de koekjes zeker niet té lang bakken maar haal de bakplaat uit de oven als de koekjes mooi lichtbruin zijn.

Leg de koekjes op een rooster en laat ze helemaal afkoelen.

## Goulash

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type Pitig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - JohanP		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Goulash

600 gram doorregen runderlappen

25 gram margarine/boter

50 gram spekreepjes/ ik gebruik mager varkensvlees of laat het weg

2 eetlepels Mosterd

2 tot 3 uien

2 tenen knoflook

2 rode paprika's

2 groene paprika's

1 eetlepel pikante paprika poeder

1 eetlepel milde paprika poeder

1 blikje tomatenstukjes (400 gram)

1 dl rode wijn

2 dl vleesbouillon

2 theelepels tijm

4 vastkokende aardappels

250 gram sperziebonen

1 theelepel kummel = Karwijzaad of het dubbele aan komijnzaad

200 gram champignons

### ***Bereiding***

Een recept uit Roemenië en het voormalige Joegoslavië.

Snijd het vlees in stukken en doe de twee eetlepels mosterd in een schaal er bij en doorroeren. Verhit de boter in de pan en bak het vlees op matig vuur in ca. 5 minuten bruin. Bak de spekreepjes ca. 2 minuten zachtjes mee. Pel en snipper de ui en de tenen knoflook. Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukken. Schep de ui, de knoflook en paprika door het vlees en bak alles nog ca. 2 minuten. Strooi het paprika poeder en de kummel erover en bak dit ook ca. 2 minuten. Schenk de gezeefde tomaten, de wijn en de bouillon langs de rand van de pan bij het vlees. Voeg de tijm toe. Breng het geheel aan de kook en laat de goulash afgedekt ca. 2 uur heel zachtjes sudderen.

Schil de aardappels en snijd ze in kleine blokjes. Haal de sperziebonen af en snijd ze in drieën. Schep de aardappelblokjes en boontjes door de goulash en smoor deze in ca. 45 minuten gaar.

Lekker met grof volkoren brood of met rijst en een frisse salade.

## Groene koolstampot met kipsaucijs

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Catharina48			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

kruimige aardappelen (geschild en in stukken) - 1.50 kg

gesneden groene kool - 2 zakken (à 400 gr)

olijfolie - 2 el

kipsaucijzen - 4

melk - 200 ml

zwarte olijven (in ringen) - 3 el

### ***Bereiding***

Instructies

Kook de aardappelen in ruim water met zout in 15 min. gaar. Leg na 10 min. de kool op de aardappelen. Verhit in een koekenpan de olijfolie. Bak de saucijzen in 10 min. bruin en gaar. Verwarm de melk. Giet de aardappelen met de kool af en stamp met de melk grof. Schep de olijven met zout en peper naar smaak erdoor. Schep de stampot op 4 borden en leg er een kipsaucijs bij.

Bereidingstijd 25 min.

640 kcal

## Hartige Broccolitaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Emma56			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4-6 Stuks.

500 gram Broccoli in kleine stukjes  
200 gram ontbijtspek in blokjes  
150 gram Gorgonzola verbrokkeld  
venkel en/of sesamzaadjes  
4 eieren  
2 dl slagroom

Hulpmiddelen:

Springvorm van 24 centimeter (doorsnede)  
koekenpan met anti aanbak laag

### ***Bereiding***

Broccoli is een groente die tegenwoordig het hele jaar door te koop is. Daarbij is het een veelzijdige groente, je kunt hem koken, bakken of smoren en er natuurlijk een heerlijke taart van maken! Deze broccolitaart is koolhydraatarm en bereid zonder deeg!

Meerdere recepten van de koolhydraatarme keuken zijn verkrijgbaar als gelamineerde receptenkaart, ideaal voor gebruik in de keuken.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed de vorm met bakpapier zodat de vloeistof er niet uit loopt! Laat de broccoli 8 minuten koken in water met zout en goed uitlekken. Bak de spekjes in de pan uit tot deze lekker krokant zijn. (zonder boter) Laat de spekjes uitlekken op keukenpapier of in een zeef. Leg de broccoli en het spek in de vorm. Strooi hier de gorgonzola over heen. Roer de eieren los met de slagroom, venkel en/of sesamzaadjes Schenk dit mengsel over de vulling heen en laat even intrekken. Bak de taart in de oven in 45 minuten goudbruin. Laat even afkoelen en snijd de taart in 4 tot 8 stukken. Eet smakelijk!

Bereidingstijd 45 min.

## Hartige gekruide pannenkoeken met kip,champignons en olijven

---

Menugang	Lunch/Brunch	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de pannenkoeken:

4 eieren;  
250 gram bloem;  
50 cl. melk;  
zout, peper en wat kerriepoeder naar smaak;  
wat fijngehakte verse koriander

Voor de vulling:

500 gram kipfilets;  
1 blikje champignons;  
1 blik met 500 gram gepelde tomaten;  
2 uien;  
2 tenen knoflook;  
1 scheut olijfolie;  
zout en peper naar smaak;  
100 gram ontpitte groene olijven;  
wat fijngehakte verse koriander

### ***Bereiding***

Ook wel eens lekker; hartige pannenkoeken gevuld met een kruidig mengsel van kipfilets,champignons, tomaat en olijven.....

Mix alle ingrediënten voor de pannenkoeken door elkaar. Laat het 1 uur rusten. Bak dunne pannenkoeken van het mengsel totdat het beslag op is. Houd apart.

Maak dan de vulling.

Snijd de kipfilets in kleine blokjes en hak de uien fijn. Verhit een scheut olijfolie in een pan en bak daarin de kipstukjes en de gehakte ui aan. Roer af en toe terwijl het bakt. Maal de gepelde tomaten uit blik samen met de tenen knoflook fijn in een keukenmachine. Voeg dat toe aan de gebakken kipstukjes en ui. Breng aan de kook, zet het gas laag en laat ongeveer 15 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan. Af en toe omroeren. Voeg peper en zout naar smaak toe en de uitgelekte champignons en de groene (plakjes) olijven. Warm alles even goed door in de saus en eindig met de fijngehakte verse koriander. Roer alles nog even goed door zodat alles goed vermengd is en zet het gas uit.

Schep lepels van de vulling in het midden van elke pannenkoek en rol op.

Verhit de oven op 180 graden; leg de gevulde pannenkoeken in een ovenschaal, bestrooi evt. met wat geraspte kaas en verwarm de pannenkoeken 10-15 minuten in de oven totdat ze lekker knapperig zijn.



## Havermoutrepen

---

Menugang	Tussendoortje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Nana			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

120 gram boter  
125 gram appelstroop  
225 gram havermout  
100 gram noten, in stukjes hakken (bijvoorbeeld amandelen,  
walnoten, pistachenoten)  
12 gedroogde abrikozen, in stukjes

### ***Bereiding***

Smelt de boter en stroop in een pannetje op laag vuur.

Meng in een kom de havermout, noten en gedroogde abrikozen.

Als de boter en stroop helemaal gesmolten zijn, deze goed roeren en dan van het vuur afhaken. Het havermoutmengsel in het pannetje overdoen en goed mengen met het botermengsel.

Leg onderop een cakevorm een strook bakpapier dat over de zijranden heen valt en giet het mengsel erin. Het mengsel moet een hoogte hebben van ongeveer anderhalve c.m., dit met de bolle kant van een lepel aandrukken en gladstrijken.

In een oven van 170-180 graden Celsius bakken gedurende 20 minuten, tot de havermoutplak een middenbruine kleur heeft. Haal cakevorm uit de oven en trek bakpapier er voorzichtig uit, samen met de havermoutplak. Leg op een rooster en laat 2 uur afkoelen.

Snij in repen. Bewaar in een goed afgesloten plastic bak.

## Hazelnootmaantjes

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

155 gram gesmolten roomboter;  
40 gram poedersuiker;  
270 gram bloem;  
70 gram fijngemalen hazelnoten;  
80 grof gemalen hazelnoten;  
1 snufje zout;  
1 theelepel vanillie-essence;  
1 eigeel;  
1/4 koffielepel bakpoeder;  
3 eetlepels oranjebloesemwater;  
3 eetlepels melk

### ***Bereiding***

Deze maantjes zijn er ook in een pinda-versie maar hazelnoten geven een heel andere, heerlijke smaak aan deze koekjes.....

Meng in een kom de bloem, het zout, het bakpoeder, de poedersuiker, de fijngemalen hazelnoten en de vanille met elkaar. Voeg er dan de gesmolten roomboter aan toe en vermeng en verkruimel het deeg tussen je vingers. Klop het eigeel los en vermeng dat met de melk en het oranjebloesemwater. Vermeng dat met het bloemmengsel. Kneed het deeg goed, dek het dan af en laat 15 minuten rusten.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Verdeel het deeg in 20 gelijke stukken en maak daar balletjes van. Maak van elk balletje een rolletje en vorm dat tot een maantje. Bestrijk die met een kwastje met wat melk en bedek ze goed met de grofgehakte hazelnoten.

Leg de maantjes op een bakplaat bedekt met bakpapier en zet die in de voorverwarmde oven. Laat 20-25 bakken.

Je kunt de maantjes, als je dat wilt, overgieten met een suikersiroop of een siroop van warmgemaakte honing.

## Heerlijke Brandnetelroomsoep...!

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Zacht/romig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - ltagonzales.1		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

50 gram brandneteltopjes  
1 dikke Spaanse (zoete) ui  
2 teentjes knoflook (naar behoefte)  
3 blaadjes Lavas (maggiplant)  
scheutje sojaroom

### ***Bereiding***

Was de topjes en snij/ knip ze fijn. Fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn. Voeg de topjes toe en de fijngesneden lavas en bak enkele minuten mee. Voeg ong. 1 liter water toe plus 2 groentebouillonblokjes. Laat nog enkele minuten zachtjes pruttelen en voeg voor het opdienen een scheutje sojaroom toe. Evt. opdienen met geroosterd brood of croutons. Smullen maar....!

Niet alleen lekker maar ok erg gezond. Brandnetel bevat o.a. veel calcium, kalium, ijzer en kiezelzuur en is een goede voorjaarsreiniger.

Alleen in het voorjaar kun je genieten van de brandnetels. Je plukt de topjes (van bovenaf prikken ze bijna niet, maar je kunt ze ook met 'zachte handschoen' aanpakken) op plekje 'ver van de snelweg'. Later in het seizoen trekt het netelgif naar de toppen en zijn ze niet meer geschikt om te eten. Heb helaas nog geen foto beschikbaar. Omdat ik dit recept niet kan plaatsen zonder foto heb ik ff een andere toegevoegd!

## Hummus

---

Menugang	Klein gerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Zacht/romig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

1 groot blik kikkererwten, uitgelekt (ongeveer 500 gram);

1 eetlepel tahini (sesampasta);

125 ml. water (ongeveer, zelf even kijken);

2 fijngehakte tenen knoflook;

het sap van 2 citroenen;

zout, peper en paprikapoeder naar smaak;

olijfolie

### ***Bereiding***

Dit is een gerechtje dat steeds bekender wordt in Nederland; je kunt het tegenwoordig ook kopen in heel veel Nederlandse supermarkten, maar het is natuurlijk veel lekkerder om het zelf te maken. Het is ook eenvoudig...

Doe alle ingrediënten in een blender of een keukenmachine behalve de olijfolie (die voeg je op het laatste moment toe). Je kunt ook een beetje komijnpoeder toevoegen (als je dat lekker vindt en naar smaak). Blend of mix alles goed door elkaar en voeg op het laatst de olijfolie toe.

Serveer op een mooi schaalpje (bestrooi met wat paprikapoeder en versier met een blaadje mint of koriander) samen met lekker Marokkaans-of stokbrood en daarbij misschien wat partjes tomaat/komkommer etc. □

## Indiase bloemkoolragout

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 bloemkool;  
1 ui;  
2 tomaten;  
2 tenen knoflook;  
een handjevol cashewnoten;  
1-2 eetlepels room;  
3 eetlepels zonnenbloemolie;  
½ koffielepel gemberpoeder;  
½ koffielepel kaneelpoeder;  
½ koffielepel komijnpoeder;  
½ koffielepel kurkuma;  
2 kardamompeulen;  
wat scherpe rode peper (naar smaak);  
1 laurierblaadje;  
zout naar smaak;  
fijngehakte verse koriander

### **Bereiding**

De Indiase keuken kent ook ontelbare overheerlijke recepten, waarvan vele vegetarische. Dit is er zo één.....

Maal de ui en de knoflook zeer fijn tot een soort pasta. Verhit de olie in een pan en fruit daarin al omscheppend het ui/knoflookmengsel op laag vuur.

Voeg er de specerijen aan toe (gemberpoeder, kaneelpoeder, kurkumapoeder, komijnpoeder, rode peper, de gekneusde kardamompeulen en het laurierblaadje) en het zout naar smaak en roer alles rustig door elkaar zodat de specerijen hun aroma afgeven.

Pel de tomaten en maal die samen met de cashewnoten fijn in een foodprocessor of hakmolen. Doe dit alles bij het mengsel in de pan. Schep alles door elkaar en laat 20 minuten zachtjes sudderen met het deksel op de pan.

Verdeel ondertussen de schoongemaakte en gewassen bloemkool in roosjes. Kook of stoom ze in 10 minuten gaar (ze moeten nog wel stevig blijven).

Doe de bloemkoolroosjes bij de saus in de pan samen met 20 cl. extra water, schep door elkaar en laat alles samen nog ongeveer 10 minuten zachtjes koken. Roer er op het laatst de 2 eetlepels room doorheen.

Schep de ragout op of in een mooie schaal en bestrooi met de fijngehakte koriander en wat hele, in een droge koekenpan geroosterde cashewnoten. Dien op met basmatirijst.

## Indiase rode linzensoep met kokosmelk

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type Zacht/romig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui;  
een klontje roomboter of een scheut zonnenbloemolie;  
250 gram rode linzen;  
de pulp van 2 tomaten (tomaten raspn);  
½ koffielepel kurkuma;  
½ koffielepel Garam Massala;  
1 bouillonblokje (groenten of kip, naar keuze);  
zout en peper naar smaak;  
20 cl. kokosmelk;  
een beetje fijngehakte verse koriander

### ***Bereiding***

Er staan op mijn weblog al een paar lekkere Indiase recepten; die keuken is zo uitgebreid en telt heel veel overheerlijke gerechten. Dit is er zo één.....

Verhit in een pan de boter of de olie en fruit daarin de fijngehakte ui. Voeg er dan de tomatenpulp, de gewassen en uitgelekte rode linzen, de kurkuma en de peper toe. Bedek met water tot alles nét onder staat en voeg er het bouillonblokje aan toe. Roer door elkaar, doe het deksel op de pan en laat 20-30 minuten zachtjes koken; af en toe omroeren.

Voeg aan het einde van de kooktijd als je merkt dat de linzen gaar zijn, de kokosmelk toe. Breng op smaak met wat zout en laat nog een paar minuten pruttelen.

Mix de soep met een staafmixer glad (of anders in een blender) en schep de soep in mooie soepkommen. Bestrooi elke kom met wat Garam Massala en wat van de fijngehakte verse koriander.

Dien heet op.

## INDISCHE ERWTENSOEP

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type Pitig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Wenny-m		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak spliterwten  
knolselderij  
Varkensvlees  
olie  
ketjap (beetje, eventueel meer toevoegen)  
peper en zout  
aromat  
knoflook

bouillon:  
2 vleesbouillon tabletten  
laurierblad  
boerenvleeskruiden  
oregano  
prei  
2 grote uien  
rookworst of saucijsjes  
prei

### ***Bereiding***

Nee, dit keer niet van mijn Indische oma, maar van de ex-schoonmoeder van mijn goede vriend Hans. "DE HANS ", zoals hij altijd zelf zegt.

1 pak spliterwten opzetten met een knolselderij. Waterhoeveelheid, net tot boven de erwten.  
Varkensvlees aanbraden in olie : toevoegen , hoeveelheid naar smaak:  
ketjap (beetje, eventueel meer toevoegen)  
peper en zout  
aromat  
knoflook

van het gebraden vlees een bouillon trekken met :  
2 vleesbouillon tabletten  
laurierblad  
boerenvleeskruiden  
oregano  
prei

Daarna de bouillon en de spliterwtenprut samenvoegen. 2 grote uien erbij en nog even laten pruttelen.

Dan lekkere rookworst erin en een verse worst of saucijsjes, als je dat lekker vindt. Vlak voor het opdienen nog wat zeer fijn gesneden preiringetjes erop.

## INDISCHE ERWTENSOEP

---

SLAMAT MAKAN !

Bereidingstijd 30 min.



## INDISCHE HACHÉÉ

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Wenny-m			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 deel rundvleesblokjes

1 deel uien

laurier, peper zout, nootmuskaat

veel kruidnagel

scheutje azijn

scheut ketjap manis ( zoete )

( knoflook mag, mijn zus doet het er wel in, maar ik niet, hoewel ik dol op knof ben)

### ***Bereiding***

bak de vleesjes bruin ( half olie, half boter ) bak de uien bruin ( beetje olie ) bij elkaar gooien kruiden erin, met scheutje azijn en scheutje ketjap en wat water. en lekker lang laten sudderen, tot het vlees boterzacht is. Af en toe kijken of er nog een scheutje water bij moet en indien nodig binden met een beetje in water opgelost meel.

Wij aten dat thuis met rijst, maar op z'n Hollands met aardappels is ook heerlijk uiteraard.

Voor de volgende dag, mocht er nog wat over blijven !

laagjes maken van puree, rode kool en hachee in een ovenschotel, paneerkorstje erop, eventueel met kaas, makkelijk dagje en lekker. Het geeft een leuk effect om tussen de laagjes wat doperwten te doen. Wat appel bijvoegen kan ook, dan krijg je zo'n jachtschotel idee.

PAS OP :

Wees voorzichtig met de ketjap, het wordt gauw te zoet. Toevoegen kan altijd nog, maar eruithalen niet.

Bereidingstijd 30 min.

## Indonesische koekoes (stoomcake)

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eieren

2 zakjes vanille suiker mengen met

150 gram kristal suiker

1 zakje bakpoeder 15gram

150 gram tarwebloem

### ***Bereiding***

Klop de eieren met suiker en de vanillesuiker tot een schuimig mengsel Meng de gezeefde bloem erdoor  
Alles wel goed door elkaar mengen

#### STOMEN

Zet een pan met water op totdat het kookt.

Neem het vergiet leg er een theedoek in, giet het cake mengsel in de theedoek leg de deksel van de pan erop vouw de punten van de theedoek over het deksel en hang het vergiet in de pan met kokend water .Het vergiet mag niet het kokende water raken. draai het gas of electra zo dat het water iets aan de kook blijft.

Stoom de cake 1 uur en je hebt een heerlijke vetvrije cake.

Mensen met te hoog cholesterol moeten 6 eieren nemen zonder de eierdooiers dus alleen de eiwitten.

## Insalata di finocchio e bresaola

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Marsi		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 venkel knollen

1 citroen

2 sinaasappels

Olijfolie naar smaak

1 eetlepel kappertjes

6 plakjes bresaola

12 zwarte olijven

Vers gemalen peper en zout

### **Bereiding**

Een heerlijk voor gerecht, maar ook als maaltijd salade zonder koolhydraten.

Bresaola is genoemd naar het plaatsje van die naam in de Valtellinastreek in Lombardije, tegen de Zwitserse grens aan. Inmiddels wordt het in heel Italië geproduceerd. Basis is runderstaartstuk, dat eerst met zout behandeld wordt. Daarna blijft het ruim tien dagen in de pekel marinieren. Vervolgens perst men het in (kunst)darmen, waarna het drogen en rijpen begint. Zo verliest het vlees een groot gedeelte van het vocht. Dat kan vier tot twaalf weken duren. van de jonge bresaola kunnen de plakjes direct van de rol worden afgesneden, je kunt hem in ons land in ieder geval bij de Italiaanse supermarkt halen.

Was de venkel en snij deze doormidden en verwijder de kern en snij daarna zo dun mogelijk. Snij de onder, boven en zij kanten van de sinaasappel en haal de segmenten eruit. Snij de olijven in plakjes en spoel de kappertjes en hak ze fijn. Voeg alles samen in een kom en maak op smaak met de olijfolie, citroen, peper en zout. Dresseer de bresaola eroverheen.

Bereidingstijd 15 min.

## Jachtschotel met potbrood-deksel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Deonart54		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

#### VOOR VLEES

3 e olijfolie  
1kg mager runderlappen in blokjes  
2 uien in halve ringen  
2 e bloem  
3 e brandewijn  
3 teentjes knoflook, fijn  
bouquet van prei, wortel, laurier, tijm en selderij zout  
peper  
500ml runderbouillon  
250ml rode wijn  
25 zilveruitjes  
200g champignons in plakjes

#### VOOR POTBROOD-DEKSEL:

250g bloem  
1 t bakpoeder  
1/2 t zout  
65g margarine of boter  
1 ei(glad), 125-150ml melk(afhanginge van verzadigingspunt van bloem)

### ***Bereiding***

Tot mijn 28 ste jaar woonde ik in Zuid-Afrika en deze "potjie" werd vaak op de bbq gemaakt in een gietijzeren 3 poot potje.

#### VLEES:

Braad vlees bruin in koekenpan. Voeg de uienringen toe en laat ze glazig worden. Voeg knoflook toe en laat even mee fruiten. Roer de bloem erdoor en laat bloem even kleuren. Verwarm brandewijn en verdeel over vlees en steek aan en temper vuur.(let op!!!- afzuigkap uit!!!) Doe vleesmengsel in braad of stoofpan. Voeg de opgebonden bouquet met gestoten peperkorrels en zout aan vlees mengsel toe en doen de bouillon en rode wijn in de koekenpan en maak bak resten los en breng deze aan kook. Voeg vocht bij vlees mengsel en kook voor twee uur tot vlees zacht is. Een half uur van tevoren de champignons toevoegen.

#### POTBROOD DEKSEL:

Zeef meel zout en bakpoeder samen en wrijf margarine met vingertoppen door meel tot een fijn luchtige massa. Meng ei met melk en maak een stevige brooddeeg. Rol uit tot 1cm dikte.(zo 20cm in doorsnee)

#### VERDER:

Doe nu de gare vlees met zilveruitjes in ovenschaal (verwijder bouquet) en doe de potbrood deksel erop. Bak vir 30 min. bij 210-220°C met deksel op braadpan tot de potbrood deksel goud-bruin en gaar

## Jachtschotel met potbrood-deksel

---

is.(ik doe altijd de braadpan in de oven waar ik de vlees in gaarde en doen dan de bijpassende deksel ook op de braadpan in die oven om de deeg te kunnen stomen)

### Serveertips

Als groente pas een wortel salade er erg goed bij als frisse tint.(geraspt wortelen met stukjes ananas en sinaasappelsap + klein beetje zout en peper erdoor) en als plaatsvervanger van bakmeel, kan zelfrijzend meel gebruikt worden... pas wel t vocht hoeveelheden wat aan...

Bereidingstijd: 2-3 min.

## Kefta (Marokkaanse gehaktballetjes)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram rundergehakt;  
1 zeer fijn gesnipperde ui;  
twee eetlepels gemengde verse fijngehakte kruiden (platte peterselie en verse koriander);  
1/2 koffielepel gemberpoeder;  
1 koffielepel paprikapoeder;  
1/2 koffielepel kurkumapoeder;  
1 koffielepel zout;  
1/2 koffielepel witte gemalen peper;  
1 koffielepel gemalen komijn;  
2 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Gehaktballetjes gaan er bij iedereen wel in en vooral deze heerlijke Marokkaanse gehaktballetjes met pittige kruiden...

Doe alle ingrediënten (ook de olijfolie) in een kom en vermeng dan alles goed met je handen. Maak kleine balletjes ter grootte van een walnoot en druk die iets plat. Verhit iets olijfolie in een anti-aanbakpan en bak de Keftaballetjes aan beide zijden bruin en gaar. Dien op met daarbij bijv. gebakken aardappelen uit de oven en een lekkere salade.

## Kip met bonensalade en ei

---

Menugang	Salades	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Catharina48			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

olijfolie - 6 el  
kippenbouten - 4  
vastkokende aardappelen (schoongeboend en in blokjes) - 1 kg  
sperziebonen (schoongemaakt) - 600 g  
eieren - 2  
ui (gesnipperd) - 1  
peterselie (fijngehakt) - 3 el

### ***Bereiding***

Instructies

Verhit in een braadpan 1,5 el olijfolie. Bestrooi de kip met zout en peper en bak bruin aan. Voeg een scheut water toe. Braad de kip in 25-30 min. gaar. Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie. Bak de aardappelblokjes in 10-12 min. goudbruin en gaar. Kook de sperziebonen in 8 min. beetgaar. Kook de eieren in 7 min. hard. Giet de bonen af. Spoel ze onder stromend water koud. Pel de eieren en snijd ze in parten. Meng de bonen, de ui, het ei en de peterselie met 2,5 el olijfolie en zout en peper. Verdeel de kip met de aardappelblokjes over 4 borden. Serveer met de salade.

Bereidingstijd 30 min.

750 kcal

## Kip met ketchup tajine

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kip van 1 1/2 kilo)  
of 1 1/2 kilo kippenbouten;  
2 uien;  
1 blik tomatenblokjes;  
4 tenen knoflook;  
3 eetlepels ketchup;  
1 eetlepel gedroogde oregano;  
2 eetlepels azijn;  
2 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Een beetje vreemd misschien, kip met ketchup, maar wél hartstikke lekker.....

Bedek de bodem van een tajine of een ronde/ovalen ovenschotel met de tomatenblokjes uit blik.  
Vermeng die met de fijngehakte ui, de (hele) gepelde tenen knoflook en 1 glas water.

Vermeng in een kom de ketchup, de olijfolie, de azijn, de gedroogde oregano en peper en zout naar smaak met elkaar.

Bedek met deze marinade de kip (of de kippenbouten) aan alle kanten en leg de kip op het tomaten/uienmengsel in de tajine (of in de ovenschaal). Giet het restant van de marinade er overheen.

Zet de tajine (zonder deksel) of de ovenschotel 45 minuten in een op 220 graden voorverwarmde oven en bedruip de kip af en toe. Draai de kip op de halve braadtijd 1 keer om.

Dien heet op met daarbij gekookte of gebakken aardappels en lekker brood.



## KIP of EEND met MANGO

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	ZoetZuur	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Cornelia31			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 rijpe maar wel stevige mango  
1 ui  
4 porties eend of kipfilet van ongeveer 275 gram per stuk  
4 eetl olijfolie  
1 theelepel paprikapoeder  
3 eetlepels rode pruimenjam(of pruimensaus bij de chinees)  
4 eetlepels wijnazijn  
zout  
peper  
maizena  
witte wijn

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een wok. Bak de eend/kip op een rustig vuurtje lichtbruin. Zet apart. Bak de ui, voeg de jam of saus, en de in parten gesneden mango toe. Doe de eend of kip er bij, zout en peper. Als de saus in totaal te dun is dan een beetje witte wijn met wat maizena in een kopje aanmaken en er al roerend rustig bij gieten en even aan de kook brengen. Alles in een leuke schaal doen en opdienen met rijst of aardap puree/geb aardap, wat sla....

Eet smakelijk!

Cornelia

## Kipgehakthapjes

---

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Hartig	Slank	Nee
Bron www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 rol vers bladerdeeg uit de koeling of een paar plakjes diepvries bladerdeeg (ontdooid);  
80 gram champignons;  
200 gram kippengehakt;  
2 eetlepels paneermeel;  
4 eetlepels tomatensaus;  
een paar takjes platte peterselie;  
1 ei

Afwerking:

1 losgeklopt ei;  
sesam- en/of maanzaadjes

### ***Bereiding***

Lekkere krokante hartige hapjes voor tussendoor.....

Snijd de champignons in kleine stukjes en bak ze in 2 eetlepels boter goudbruin en gaar. Vermeng met de 4 eetlepels tomatensaus.

Vermeng in een kom het kippengehakt, het paneermeel, het ei en de fijngehakte platte peterselie en voeg er het champignons/tomatenmengsel aan toe. Voeg peper en zout naar smaak toe. Vermeng alles goed met elkaar tot een lekkere vulling.

Strooi wat bloem op je werkplek en rol het deeg dun uit tot een rechthoekige lap. Gebruik je vers bladerdeeg uit de koeling dan is dat al gebeurd; gebruik je diepvries bladerdeeg, leg dan 6-8 plakjes naast en onder (3-4 boven/3-4 daaronder) elkaar en zorg dat ze elkaar bij de randen overlappen en rol uit met een deegroller.

Rol de kipvulling tot een lange worst; nét zo lang als de lange onderkant van het bladerdeeg.

Leg de worst op de lange onderkant en bestrijk de randen van het deeg met wat losgeklopt ei.

Rol het deeg op tot een lange deegworst met vulling.

Bestrijk de bovenkant van de worst met losgeklopt ei en bestrooi met sesamzaadjes en/of maanzaadjes.

Snijd de deegworst met een scherp mes in schuine stukjes van 5 cm.

Plaats op een ingevette bakplaat en bak in een op 180 graden voorverwarmde oven in ongeveer 20-25 goudbruin en gaar.

## Kiptajine met sinaasappel en koriander

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote kip of 1 kilo kippenpoten;  
2 tenen knoflook;  
een paar draadjes saffraan;  
1 grote ui;  
3 eetlepels fijngehakte verse koriander;  
15 cl. zonnenbloemolie;  
50 gram roomboter;  
1/2 koffielepel kurkuma;  
1/2 koffielepel gemberpoeder;  
1 koffielepel zwarte peper;  
zout naar smaak;  
40 cl. versgeperste sinaasappelsap

### ***Bereiding***

Zoals bekend kan je met kip zoveel verschillende kanten uit. Neem bijvoorbeeld nu eens deze smakelijke kiptajine met sinaasappel...

Schil de ui en hak die fijn. Snijd de kip in vier stukken of gebruik de kippenpoten. Vermeng in een kommetje de draadjes saffraan, 1 eetlepel gehakte verse koriander, de fijngehakte knoflooktenen en wat zout. Vermeng dat alles met 10 cl. zonnenbloemolie. Neem wat van dat mengsel en besmeer met je handen de stukken kip er mee.

Doe de gekruide stukken kip in een pan en vermeng ze met de fijngehakte ui, de rest van de fijngehakte verse koriander, de rest van de zonnenbloemolie, de zwarte peper, de kurkuma, het gemberpoeder, de roomboter, het restant van het kommetje met saffraan en zout naar smaak.

Verhit de pan en laat alles 15 minuten zachtjes en al omscheppend stoven.

Voeg er het sinaasappelsap aan toe, roer alles goed om, breng aan de kook en zet het gas dan laag. Deksel op de pan en laat ongeveer 40 minuten zachtjes stoven.

Schep de stukken kip op een mooie schaal en schep de saus er over- en omheen. Versier met wat blaadjes verse koriander en schijfjes sinaasappel.

Dien op met warm Marokkaans brood en lekkere salades.

## Knikkertjespap

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Zacht/romig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Idserda			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje santen

1 blikje gecondenseerde melk

handvol kleine tapiocaparels

water

### ***Bereiding***

Doe een kleine hoeveelheid in een pan met ruim water. Kook de parels al roerend bijna helder. Eventueel extra water toevoegen tot het een glazige pap is. Voeg vervolgens de santen en melk toe. Laat het geheel afkoelen en smakelijk eten.

Deze knikkertjespap was ooit de lievelingspap van onze familie. Het recept heb ik zelf moeten uitzoeken. Otie, mijn grootmoeder, heeft het ons nooit verteld. Volgens mij klopt de smaak en de bereidingswijze.

Bereidingstijd 15 min.

## Knoflook aardappelen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Neutraal	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Deonart54			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

750 g grote aardappelen

5 el olijfolie

5 el citroensap

3-4 tenen knoflook

3/4 t zout

2 t droge oregano

150 ml water

### ***Bereiding***

Een ontzettend lekker aardappel recept uit de oven en makkelijk te maken.

#### Vorbereiding

Schil aardappelen en snijd ze in vieren in lengte. Maak knoflook fijn en meng met overige ingrediënten.

#### Bereidingswijze

Verhit oven tot 225°C Doen aardappelen in ovenschaal en giet olie mengsel en water over aardappelen en meng goed. Bak aardappelen voor 45-60 min. in oven terwijl de aardappelen regelmatig gekeerd worden. Tot goud-bruin en knapperig

#### Serveertips

Lekker met geroosterd (cajun) vlees en een frisse salade, kan ook 45 min gebakken worden en later in oven opgewarmd worden op hoogste stand van oven, dan word het nog krokanter.

Bereidingstijd 30-60 min.

## Koffie-chocoladebrownies met walnoten

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

140 gram pure chocolade;  
50 gram grofgehakte walnoten;  
100 gram zachte roomboter;  
2 eieren;  
40 gram bloem;  
50 gram bruine basterdsuiker;  
10 gram oploskoffie;  
1 mespuntje zout

### ***Bereiding***

Heerlijk bij de thee of de koffie; een variatie op die lekkere chocoladebrownies, nu met de smaak van koffie.....

Verwarm de oven voor op 180 graden. Hak de chocolade in stukjes en laat die smelten in een schaal in de magnetron of boven een pan met heet water.

Mix in een andere schaal de roomboter samen met de bruine suiker tot een crèmige massa. Voeg er de eieren bij en mix ze er doorheen. Roer er dan de gezeefde bloem, het zout en de grofgehakte walnoten en de oploskoffie doorheen. Giet er de gesmolten chocolade bij en roer alles goed door elkaar.

Doe het beslag in een vierkante ingevette bakvorm (20x20cm) en laat ongeveer 20 minuten bakken in de oven.

Laat afkoelen en haal uit de vorm. Snijd in vierkante of rechthoekige stukken en plaats ze evt. in leuke papieren vormpjes. Bestrooi met wat poedersuiker.

## Kruidige gegratineerde pannenkoeken gevuld met spinazie, vis en champignons

---

Menugang	Lunch/Brunch	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de pannenkoeken:

6 volle eetlepels bloem;  
300 ml. melk;  
2 eieren;  
1 eetlepel gesmolten boter (of olie);  
1 mespunt zout;  
1 mespunt saffraandraadjes;  
1 klein mespuntje kurkuma;  
peper naar smaak.

Voor de vulling:

400 gram spinazie (vers of diepvries);  
200 gram witvisfilet (koolvis, kabeljauw, wijting);  
4 champignons;  
2 fijngeperste tenen knoflook;  
2 eetlepels dikke room;  
tomatenpassata;  
geraspte kaas naar keuze

### ***Bereiding***

Deze kruidige gegratineerde pannenkoeken zijn gevuld met spinazie, vis en champignons.....hééérlijk.....

Doe de bloem in een kom en maak daarin een kuiltje. Voeg de saffraan, het zout, de peper en de kurkuma toe. Voeg tot slot de helft van de melk toe en roer vanuit het midden (liefst met een garde of een handmixer) totdat je een mooi beslag krijgt zonder klontjes. Klop de eieren los in een kommetje en roer dat al kloppend door het beslag en daarna de rest van de melk en de gesmolten boter of de olie. Bedek de kom met een doek en laat 1 uur rusten.

Maak dan de vulling:

Kook de verse spinazie in aanhangend water gaar of gebruik diepvriesspinazie die je eerst moet laten ontdooien. Laat in beide gevallen de spinazie heel goed uitlekken (desnoods al het vocht er uit drukken met een lepel).

Verhit in een pan een beetje boter en bak daarin de visfilets samen met de geperste teentjes knoflook; voeg er peper en zout naar smaak aan toe. Prak de gare visfilets met een vork fijn (nog steeds in de pan op het vuur) en voeg er de in hele kleine stukjes gesneden champignons aan toe. Laat alles even samen bakken en voeg er de goed uitgelekte spinazie aan toe; schep goed door elkaar. Haal de pan van het vuur en roer er de dikke room doorheen. Laat de vulling goed afkoelen.

Bak pannenkoeken van het beslag dat je al gemaakt hebt.

Schep een eetlepel van de afgekoelde vulling op elke pannenkoek en rol die stevig op. Leg de gevulde

## **Kruidige gegratineerde pannenkoeken gevuld met spinazie, vis en champignons**

---

pannenkoeken in een ovenschaal en schep er wat tomatenpassata (=saus) over heen. Bestrooi met je favoriete geraspte kaas naar keuze en plaats de ovenschaal in de hete oven om te gratineren.

Haal de schaal uit de oven wanneer de gevulde pannenkoeken mooi goudbruin zijn gegratineerd.

Dien ze warm op met daarbij een lekkere salade naar keuze.

PS. Je kunt als je dat wilt wat vers geraspte nootmuskaat aan het pannenkoekenbeslag toevoegen of wat rozemarijn, thijm, etc. wát je maar lekker vindt.....



## Kruidige pompoenblokjes uit de oven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Tinekeverbeek		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

750 g pompoen  
handje verse tijm  
1 teentje knoflook, fijngehakt  
1 gedroogde chilipeper, fijngehakt  
1 eetlepel ketoembar (korianderpoeder)  
scheut olijfolie (ca. 6 eetlepels)

### ***Bereiding***

Ik wou eens wat anders van de gekweekte pompoenen maken dan soep en vond op Okoko recepten een lekker recept. Het was goed gelukt en erg lekker.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Schil de pompoen en verwijder de draden en pitten. Snijd de pompoen in vrij grote blokken van ca. 3x3 cm. Doe ze in een met wat olie ingevette braadslee.

Ris de blaadjes tijm van de takjes en doe ze met de knoflook, gedroogde chilipeper, ketoembar en zout en peper naar smaak in een vijzel. Stamp en wrijf dit goed door elkaar en voeg geleidelijk een flinke scheut olijfolie toe tot je een lekker smeug mengsel heb. Giet dit over de pompoen en hussel goed door elkaar. (Geen vijzel? Alles goed fijnhakken en mengen in een gewone kom.)

Schuif de braadslee in het midden van de oven en laat de pompoen in 30 minuten gaar en geurig roosteren. Schep tussentijds een of twee keer even om en prik erin met een vork: als ze zacht zijn, zijn ze klaar. Doe de pompoen over in een schaal en breng eventueel op smaak met wat zout. Lekker bij kip.

Het recept 'Kruidige pompoen-blokjes uit de oven' is afkomstig uit het kookboek...koken met Karin Luiten © Uitgeverij Becht.

## Kruidkoek

---

Menugang	Tussendoortje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Jembee			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Basisrecept:

500 gram zelfrijzend bakmeel  
550 gram donkerbruine basterdsuiker  
500 cc water  
koekkruiden

### ***Bereiding***

Variatie:

Vocht:

In plaats van water kun je ook karnemelk, koude koffie gebruiken. Ik heb ook wel cola gebruikt waar de prik uit was.

Kruiden:

Ongeveer 12 keer schudden uit een koekkruiden busje. Maar je kunt ook zelf je kruiden mengen naar eigen smaak. Wat suiker vervangen door honing of stroop. Een klein beetje cacao poeder.

Toevoegingen:

Rozijnen, krenten, in stukjes gesneden abrikozen of appel. Geraspte chocolade of chocolade hagel slag

Bereiding:

Snelle kruidkoek zonder boter of margarine

Vormen:

Dit recept is voor mij genoeg voor twee cake vormen.

Bereiding

De oven voorverwarmen op 140 graden... heteluchtoven..., of 150 graden. De bakvormen invetten, en op de bodem een stukje bakpapier leggen. Bakmeel en suiker door elkaar roeren. Het vocht , op kamertemperatuur, erdoor roeren met mixer of garde, dit hoeft maar heel kort. Het beslag over de vormen verdelen. In de oven op het rooster iets onder het midden plaatsen. En in 110 minuten gaar laten worden. Even af laten koelen in de geopende oven. Storten open schone theedoek en af laten koelen. Als de koek koud is kun je deze ook nog bestrooien met gestampte muisjes, dat geeft een lekker anijssmaakje.

In de tien minuten dat de oven voorverwarmd, kun je dit kruidkoek beslag klaar maken.

Elke oven is weer anders, zo nodig de temperatuur van de oven aanpassen.

Bereidingstijd 10 min.

## Labskous

---

Menugang	Diner	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Wenny-m		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram runderstoofvlees  
1 1/4 kg. kruimige aardappels  
1 grote ui  
klontje boter  
4 middelgrote augurken  
1 pot rode bietjes  
4 eieren  
zwarte peper, zout en nootmuskaat

### ***Bereiding***

Dit recept is eenvoudiger als je het stoofvlees vervangt door cornedbeef. Dan ook makkelijk te maken uit de voorraadkast als je geen tijd of zin hebt om boodschappen te doen, of in geval van onverwachte gasten.

Er wordt traditioneel een zoute haring of rolmops bij geserveerd, maar laat dat wat mij betreft maar.

Het rundvlees in kleine blokjes snijden en laten koken tot het uiteenvalt. ( of cornedbeef uit blik nemen )  
De aardappels schillen en koken met wat zout. Uien in stukjes in een beetje boter glazig bakken.

De aardappels afgieten, een klein beetje water overhouden ,het rundvlees toevoegen en met een stamper zo lang fijnmaken, totdat het vlees en de aardappels zich geheel vermengd hebben. Uien bijvoegen, peper, zout en nootmuskaat naar smaak. ( zelf gooi ik er ook nog wat bouillonpoeder bij ). ( in sommige recepten worden de bietjes er doorgeprakt, maar ik vind ze erbij lekkerder ).

### **OPDIENEN :**

De labskaus op een bord scheppen en garneren met een spiegelei, schijfjes rode biet, een augurk en een zoute haring of rolmops.

## Lamstajine met pruimen en sesam

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo lamsschouder in grove stukken;  
3 uien;  
1 pijpje kaneel;  
1 eetlepel gemberpoeder;  
3 tenen knoflook;  
2 mespuntjes saffraan (draadjes);  
1 koffielepel kurkuma;  
1 eetlepel versgemalen zwarte peper;  
100 gram roomboter;  
7 eetlepels zonnenbloem- of arachideolie;  
zout naar smaak;  
300 gram gedroogde pruimen;  
2 eetlepels honing;  
2 eetlepels suiker;  
1 eetlepel kaneelpoeder;  
1 eetlepel sesamzaad

### ***Bereiding***

Een klassiek Marokkaans recept, vaak geserveerd op grote feesten zoals bruiloften en besnijdenissen. Eén van mijn favorieten want dit gerecht is weer één van die gedurfde en verrassende combinaties van hartig met zoet en daar houd ik zo van.....

Pel en hak de uien en de knoflooktenen fijn. Verhit de zonnenbloem- of arachideolie en de roomboter en braad daarin de stukken lamsschouder gedurende 5 minuten om en om aan. Voeg dan de gehakte ui en knoflook, de kurkuma en saffraan, het pijpje kaneel en het gemberpoeder en peper en zout aan toe. Roer alles goed door elkaar en laat dan 15 minuten zachtjes stoven. Voeg 1 liter water toe, roer door elkaar, breng weer aan de kook, zet het vuur dan laag, doe het deksel op de pan en laat 1 1/2 uur zachtjes koken.

Doe in een andere pan de pruimen, de honing, de suiker, het kaneelpoeder, een paar eetlepels van het kookvocht uit de pan met lamsvlees en 3 eetlepels water en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 10/15 minuten zachtjes koken.

Schep het vlees, als het gaar is, in een tajine of op een mooie schaal, schep er de pruimen bovenop en omheen en schep er dan de vleessaus overheen plus de saus van de pruimen. Bestrooi met in een droge koekenpan geroosterde sesamzaadjes. Geef er Marokkaans brood bij of evt. couscous.

## Mango special milkshake

---

Menugang	Drank en Cocktails	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Multi-cultureel	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Maranneke			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g yoghurt  
200 ml water  
200 g mango  
1 mespuntje gemalen kardemom  
Gemalen kruidnagel 1 stuk  
1 snuifje kaneel  
1 mespuntje gemberpoeder (verse gember of geplet)  
1 eetlepel bruine suiker  
citroensap  
crushed ijs

### ***Bereiding***

De mango in kleine blokjes gesneden en meng samen met de andere ingrediënten in de blender. Serveer met gemalen ijs of zet voor het opdienen in de koelkast.

De kaneel kan gespreid worden als decoratie op de mango special milkshake. Verder kan men de drank te versieren met een blaadje munt.

Bereidingstijd 10 min.

## Marokkaanse dikke groentensoep met kip

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 gram courgettes;  
250 gram aardappelen'  
250 gram wortelen;  
250 gram fiespompoen;  
250 gram knolletjes;  
200 gram prei;  
6 fijngehakte teentjes knoflook;  
2 kippenpoten;  
2 driehoekjes La vache qui rit (of meer);  
peper en zout naar smaak;  
1 kippenbouillonblokje;  
4 eetlepels olie;  
2 eetlepels roomboter;  
gehakte platte peterselie om te versieren

### ***Bereiding***

Een heerlijke dikke groentensoep, gemaakt met een heleboel verschillende groenten en kip.

Was, schil en snijd alle groenten in kleine blokjes. Verhit de olie in een soeppan en voeg daar de groentenblokjes en de kippenpoten aan toe. Voeg peper en zout naar smaak en het verkruimelde kippenbouillonblokje toe en laat een paar minuten al omscheppend bakken. Giet er dan zoveel kokend water bij dat alles goed onder staat. Laat alles zachtjes koken totdat de groenten en de kip gaar zijn.

Haal de kip uit de soep, verwijder het vel en haal het kippenvlees van de botjes; snijd of scheur dat in kleine stukjes.

Verhit de roomboter in een koekenpan en voeg daar de stukjes kip en de gehakte knoflook aan toe. Bak alles al omscheppend goudbruin.

Voeg de driehoekjes La vache qui rit toe aan de soep, neem een staafmixer en mix de soep glad en crèmig.

Schep de soep in mooie kommen en versier met wat van het kip/knoflookmengsel en wat fijngehakte platte peterselie.

## Marokkaanse gevulde linzensoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

190 gram gedroogde linzen;  
1 blik tomatenblokjes;  
1 in plakjes gesneden wortel;  
1 gehakte ui;  
2 fijngehakte tenen knoflook;  
4 eetlepels fijngehakte bladselderij;  
4 eetlepels fijngehakte platte peterselie;  
4 eetlepels fijngehakte verse koriander;  
1 eetlepel kurkuma;  
1 koffielepel paprikapoeder;  
2 cm. verse gemberwortel (fijnraspen);  
1.25 liter koud water;  
peper en zout naar smaak

### ***Bereiding***

Als ik zo eens naar buiten kijk dan vind ik het bij uitstek goed weer voor een lekkere warme gevulde linzensoep.

Met de maand Ramadan in aantocht ook zeer geschikt ter afwisseling van de traditionele Harirasoep, waarvan je onder dit recept de link vindt.....

Fruit de gehakte ui en knoflook in een scheut zonnenbloemolie. Voeg er de gewassen linzen, de fijngehakte kruiden en de specerijen aan toe met peper en zout naar smaak (of i.p.v. zout voeg twee bouillonblokjes toe). Roer alles goed door elkaar en voeg dan de tomatenblokjes toe. Blijf roeren. Voeg er dan de plakjes wortel en het koude water aan toe. Vermeng alles goed en breng aan de kook.

Laat alles ongeveer 30 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan; roer af en toe.

Wanneer alles gaar en klaar is, haal dan een soeplepel vol uit de pan en pureer dat met een staafmixer.

Doe de gepureerde soep bij de soep in de pan en roer alles goed door elkaar.

Dien heet op in mooie soepkommen met evt. in het midden daarvan wat gekookte rijst.

## Marokkaanse kikkererwten/linzensoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote rode paprika;  
2 middelgrote uien;  
3 tenen knoflook;  
3 stengels bleekselderij;  
1/2 bosje verse koriander;  
320 gram groene linzen (even spoelen in een vergiet onder de kraan);  
1 groot blik (800 gram) kikkererwten;  
1/2 theelepel kaneelpoeder;  
1/2 theelepel gemberpoeder;  
1/2 theelepel kurkuma;  
flinke mespunt chilipeper of 1 verse rode peper, fijngehakt (zonder de pitjes);  
1 1/2 liter water;  
2-3 bouillonblokjes, verkruimeld;  
3 eetlepels olijfolie;  
1 blik tomaten op sap (400 gram);  
het sap van een halve citroen

### ***Bereiding***

Gisteren heb ik er nog een grote pan vol van gemaakt.....een heerlijke, goed gevulde Marokkaanse maaltijdsoep. Het recept is eigenlijk vegetarisch, maar je kunt er ook vlees (in mijn geval gehaktballetjes) aan toevoegen.

Haal pitjes en witte delen uit de paprika en snijd in kleine stukjes. Was de stengels bleekselderij goed en snijd die ook in stukjes. Hak de uien (niet al te fijn) samen met de tenen knoflook.

Spoel de linzen, laat uitlekken en houd apart. Doe de gekookte kikkererwten uit blik in een vergiet, spoel ze af onder de kraan en laat uitlekken; houd apart. Snijd of maal (in een keukenmachine) de tomaten fijn. Hak de verse koriander zeer fijn.

Verhit 3 eetlepels olijfolie in een grote soeppan. Voeg er de gehakte uien, de knoflook, de paprikastukjes en de stukjes bleekselderij toe. Vermeng alles met een houten lepel en fruit het tot de stukjes zacht zijn. Doe er dan de specerijen, de verkruimelde bouillonblokjes en de gespoelde linzen bij, roer door elkaar en overgiet met 1 1/2 liter lauw water. Breng het geheel aan de kook, zet het gas laag, doe het deksel op de pan en laat ongeveer 45 minuten pruttelen.

Voeg er dan de gekookte kikkererwten, de tomatenmassa, de fijngehakte verse koriander, het sap van een halve citroen (en evt. 250 gram tot kleine balletjes gedraaid rundergehakt) aan toe. Laat de soep nog 15 minuten zachtjes koken. (op de afbeelding zie je een in de soep gepocheerd ei; ook erg lekker...)

Dien op in mooie grote kommen met daarbij warm Marokkaans brood.



## Marokkaanse kikkererwtten/linzensoep

---

## Marokkaanse tomaten-paprikasoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 grote rode paprika's (die je eerst roostert in de oven of op het gas; doe ze dan in een plastic zak, dan kan je daarna gemakkelijk het zwart geroosterde vel verwijderen);  
3 grote vleestomaten in kleine stukjes gesneden;  
1 grote ui, in plakjes gesneden;  
1 eetlepel fijngehakte knoflook;  
zout en peper naar smaak;  
1 koffielepel paprikapoeder;  
1 flinke eetlepel tomatenpuree;  
4 eetlepels olijfolie;  
1 kippenbouillonblokje;  
750 ml. kokend water;  
gehakte platte peterselie en crème fraîche voor de versiering

### ***Bereiding***

Een lekker soepje van tomaten en paprika's....

Verhit de olijfolie in een pan en fruit daarin al omscheppend de ui. Voeg er de fijngehakte knoflook, de in stukjes gesneden geroosterde paprika en de stukjes tomaat aan toe en fruit dat al omscheppend mee gedurende 5 minuten. Voeg zout en peper naar smaak, paprikapoeder, tomatenpuree en het verkruimelde kippenbouillonblokje toe en roer alles goed door elkaar. Giet het kokende water bij de massa, vermeng alles goed en zet het deksel op de pan; laat 30 minuten zachtjes koken.

Mix de soep crèmeig en glad met een staafmixer.

Schep de soep in mooie soepkommen en versier met de platte peterselie en de crème fraîche...

## Meghli (gekruid Libanees rijstdessert)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 gram rijstbloem;  
200 gram poedersuiker;  
1 liter water;  
Kaneelpoeder en karwijpoeder (dat kan variëren van 1 dessertlepel van elk tot 3 dessertlepels van elk, al naar gelang je lekker vindt)

Versiering:

Gemalen cocos  
geroosterde pijnboompitten  
grote gele rozijnen  
grof gehakte amandelen  
grof gehakte ongezouten pistachenootjes

### ***Bereiding***

Ik ben gek op toetjes en ook de Marokkaanse en de andere Arabische keukens tellen er vele. Dit is er zo een:

Vermeng in een kookpan de rijstbloem met de suiker en de specerijen en voeg daar al kloppend de liter water aan toe. Breng alles al kloppend aan de kook op een matig vuur totdat de massa dik en luchtig wordt.

Giet de massa in omgespoelde coupes en laat afkoelen. Zet ze dan in de koelkast zodat het door en door koud wordt.

Versier elke coupe Meghli met de hierboven genoemde ingrediënten.

## Mexicaanse tortilla's met kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Pitig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Chribrekel			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 ml olie

400 gr kipfilet

½ l kippenbouillon 2 uien

2 teentjes knoflook

1 blik tomatenblokjes

3 el jalapeño peper (potje bij AH)

8 bloemtortilla's ø 25 cm

½ zakje verse koriander (ik gebruik ook 1 eetl. Korianderzaad-iets frisser)

125 ml zure room of crème fraîche

### ***Bereiding***

Kipfilets in de bouillon gaar koken, eruit nemen en met de vork het vlees uit elkaar trekken tot draadjes. In de wok 1 eetl olie verhitten. Ui en knoflook 3 min laten fruiten. Tomaat en pepers toevoegen (deze fijn snijden) en op hoog vuur 5 min bakken. Kip er door scheppen en met zout op smaak brengen.

Tortillas klaar leggen en kimpengsel erop leggen. Oprollen en in de koekenpan met 4 tegelijk bakken. Op de borden leggen en garneren met de koriander en een flinke lepel cr.fr.

(ik doe alleen de tortilla's in de magnetron en warm deze op zonder mengsel. Daarna leg ik het mengsel erop en vouw ze dan. Boven op het mengsel smeer ik een eetlepel cr.fr. en leg wat verse koriander erop)

Bereidingstijd 25 min.

## Mihoen speciaal met gewokte banaan

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - 50plusser.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pakje conimex mix voor mihoen speciaal

200 g speklapjes

800 g oosterse roerbakgroenten

4 bananen

conimex ketjap manis

1 pak conimex mihoen

conimex seroendeng

conimex wok olie

### ***Bereiding***

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat ketjap) aan de kook. Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 2 minuten koken. Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.

Meng ondertussen de groentemix (uit het pakje) met 1 dl heet water, tenminste 10 minuten laten staan.

Snijd de speklapjes in hele kleine blokjes en meng ze met de marinademix (uit het pakje).

Pel de bananen en snijd ze in dikke plakken.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de plakjes banaan 2 minuten. Voeg 2 eetlepels ketjap toe en schep het even om.

Bewaar de plakjes banaan op een bordje en maak de wok even schoon.

Zet de wok weer op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de spekblokjes in ca. 5 minuten bruin.

Wok de groenten daarna ca. 5 minuten mee. Roer de geweldige groentemix erdoor. Voeg de mihoen toe en wok nog 2 minuten.

Schep voorzichtig de plakjes banaan en 6 eetlepels seroendeng door de mihoen.

Schep de mihoen op borden of in kommen.

Bevat per portie: Energie 839 kcal, Eiwitten 21 g, Vet 37 g, Koolhydraten 105 g.

## Mini bananenpannenkoekjes

---

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 gram bloem;  
1/2 zakje bakpoeder;  
60 gram poedersuiker;  
een beetje kaneelpoeder;  
2 eieren;  
125 ml. volle melk;  
125 ml. room;  
2 rijpe bananen

### ***Bereiding***

Ik houd van pannenkoeken, pancakes, Marokkaanse baghrir maar ook deze kleine pannenkoekjes met een vulling van banaan zijn niet te versmaden....

Vermeng de bloem met het bakpoeder, het poedersuiker en een snufje kaneelpoeder in een kom. Klop de eieren los in een kommetje en voeg toe aan het bloem/suikermengsel. Meng goed door elkaar en voeg er dan de lauwe melk, room en de geprakte bananen aan toe.

Vermeng alles goed tot een egaal beslag.

Vet een anti-aanbakkoekenpan licht in met wat boter en schep daarin kleine bergjes van het beslag. Bak de pannenkoekjes goudbruin en gaar; aan elke kant 1 à 2 minuten zachtjes bakken.

Bestrooi de pannenkoekjes met wat poedersuiker.

## Mini saucijzenbroodjes met pit !

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - MHDE.1			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

10 plakjes bladerdeeg  
2 eieren ( Hou iets over om de saucijzenbroodjes mee in te smeren)  
Paneermeel  
Sambal  
1/2 eetlepel basterdsuiker  
Worchestersaus  
1 uitje  
knoflook teentje  
1/2 eetlepel maggi boullionpoeder  
Lavas  
Zwarte peper  
Zeezout

300 gr half om half gehakt  
en de inhoud van 6 saucijzenworstjes

### ***Bereiding***

Deze broodjes maak ik het liefst op eigen smaak. Dus je zult hier en daar zelf, de hoeveelheden naar eigen smaak moeten aanpassen.

De een houdt meer van zout dan een ander. En weer een ander lust geen knoflook in de broodjes.

Ik heb vanmiddag weer een flink aantal gemaakt, voor de aankomende voetbalwedstrijden.

Gewoon invriezen en je hebt een voorraad bij de hand. Lekker, zo'n pittig broodje als snack op je schoot, bij de t.v

Fruit de fijn gesneden uitjes met wat knoflook kort glazig aan.

Vermeng het gehakt met de inhoud van de saucijzenworstjes. Doe er 2 eieren bij. Doe de lavas,bastersuiker de peper, het zeezout, de worchestersaus,paneermeel en de 1/2 eetlepel boullionpoeder, bij het mengsel.

Let op: Als laatst voeg ik de sambal toe, beetje bij beetje. Proef ( Maar slik het niet door, het is immers nog rauw) Als laatst de gefruite uitjes met knoflook erdoorheen mengen.

Laat de bladerdeeg lapjes ontdooien op het aanrecht. Snijdt ze door de helft door. Leg op elk lapje bladerdeeg een rolletje van het gehaktmengsel, en vouw ze dicht met ingesmeerde randjes van het ei wat je nog over had. Met een vork even de randjes aanduwen.

Alle broodjes even insmeren met wat eigeel, en zet ze in een voorverwarmde oven op 200% en bak ze

## **Mini saucijzenbroodjes met pit !**

---

in 20 minuutjes goudgeel gaar.

Bereidingstijd 15 min.



## Muffins met honing, banaan, rozijnen en pecannoten

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 gram zelfrijzend bakmeel;  
2 koffielepels kaneelpoeder;  
150 gram bruine suiker;  
50 gram gehakte pecannoten;  
80 gram rozijnen;  
90 gram honing;  
2 kleine geprakte rijpe bananen;  
70 gram volle yoghurt;  
180 ml melk;  
2 licht losgeklopte eieren;  
poedersuiker voor versiering

### ***Bereiding***

Muffins kan je maken met duizend en één verschillende ingrediënten; hopenlijk vinden jullie deze ook lekker....

Verwarm de oven voor op 200-210 graden.

Vet een muffinvorm in (voor 12 muffins) of plaats er papieren vormpjes in.

Zeef het zelfrijzend bakmeel samen met het kaneelpoeder in een kom. Voeg er de bruine basterdsuiker, de gehakte pecannoten en de rozijnen aan toe. Meng in een andere kom de yoghurt en de melk met de bananenpuree, de honing en de losgeklopte eieren. Vermeng de droge ingrediënten (bakmeel etc.) met de vochtige ingrediënten (yoghurt, melk, etc.) en roer alles goed door elkaar.

Vul de muffinvormholtes voor 2/3 met het beslag

Laat de muffins ongeveer 25 minuten bakken. Haal uit de vorm en laat afkoelen op een rooster. Bestrooi met poedersuiker en zet op een mooie schaal.

## Noord-Afrikaanse champignonsoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels roomboter;  
3 zeer fijngehakte tenen knoflook;  
3 grote in dunne plakjes gesneden uien;  
550 gram champignons;  
peper en zout naar smaak;  
3 eetlepels fijngehakte platte peterselie;  
500 ml. kokend water;  
1 groentenbouillonblokje;  
3 eetlepels bloem;  
125 ml. melk;  
125 ml. room;

Voor de afwerking:

5 in dunne reepjes gesneden champignons;  
fijngehakte platte peterselie

### ***Bereiding***

Ik ben echt een soepfan en maak dat dan ook vaak. Dit is een heerlijk champignonnesoeprecept dat je in een handomdraai op tafel zet.....

Smelt de boter in een pan. Voeg er de ui aan toe en laat 5 minuten op laag vuur al omscheppend fruiten. Voeg er dan de champignons, de knoflook en peper en zout naar smaak en toe en laat alles nog 5 minuten meebakken. Voeg er de gehakte platte peterselie, het groentenbouillonblokje en het kokende water aan toe en roer alles door elkaar. Breng weer aan de kook en laat de soep, met het deksel op de pan, 20 minuten zachtjes koken.

Vermeng in een kommetje de bloem met de melk. Roer er met een garde een glad papje van. Giet dit papje bij de soep in de pan en roer goed door. Laat 5 minuten op laag vuur zachtjes doorkoken.

Haal de pan van het gas af en roer er de room doorheen. Zet weer op het gas, breng weer aan de kook en laat op heel laag vuur nog 5 minuten doorpruttelen.

Mix de soep glad en romig met een staafmixer of in een blender.

Smelt een lepel boter in een koekenpannetje en bak daarin de champignonreepjes samen met een beetje peper en zout naar smaak goudbruin en gaar.

Schep de soep in mooie kommen en bestrooi in het midden met wat gebakken champignonreepjes en wat fijngehakte platte peterselie.

## OLIJVENSOEP MET ZELF GEBAKKEN SOEPSTENGELS

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Chribrekel			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 pak witbroodmix (a 500 g)  
3 eetlepels olijfolie  
4 gedroogde tomaatjes (pot)  
1 eetlepel gedroogde oregano  
1 eetlepel bloem  
4 sjalotjes  
1 teentje knoflook  
1 pot groene olijven zonder pit (240 g)  
3 kippenbouillontabletten  
1 zakje verse basilicum (15 g)  
1 bakje mascarpone (250 g)  
1/2 bakje tapenade mediterrane (a 100 g)  
1 dl sherry

### ***Bereiding***

Vorbereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C. In kom broodmix met 1 eetlepel olie en 1 1/2 dl lauw water tot soepel deeg kneden. Deeg afgedekt 15 minuten laten rijzen. Tomaten heel fijn snijden en met oregano door deeg kneden. Deeg op met bloem bestoven werkblad uitrollen tot lap van ca. 16 x 16 cm. Deeg in 16 repen snijden, op met bakpapier beklede bakplaat leggen en met 1 eetlepel olie bestrijken. Repen deeg afgedekt nog ca. 15 minuten laten rijzen. Soepstengels in midden van oven in ca. 12 minuten goudbruin en gaar bakken. Op rooster laten afkoelen. Intussen sjalotjes en knoflook pellen en fijn snipperen. Olijven afgieten. Bouillontabletten oplossen in 1 1/2 liter kokend water. Basilicum in reepjes snijden. In soeppan rest van olie verhitten, sjalotjes en knoflook ca. 1 minuut fruiten. Olijven en bouillon toevoegen en soep aan de kook brengen. Pan van vuur nemen, basilicum, mascarpone en tapenade erdoor roeren. Soep pureren. Sherry erdoor roeren.

Bereiden

Soep verwarmen, in soepterrine schenken. Met staafmixer schuimig kloppen en op buffet zetten. Soep in kopjes scheppen en serveren met soepstengels.

Bereidingstijd 45 min.

## Omgekeerde ananascake

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6-7 plakken ananas uit blik;  
30 gram suiker (voor de bakvorm) en een beetje boter;  
100 gram bloem;  
100 gram roomboter;  
100 gram suiker;  
2 eieren;  
3 eetlepels ananassirop (van het blik);  
1 dessertlepel bakpoeder

### ***Bereiding***

Een lekkere frisse cake met een topping van plakken ananas.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Beboter een ronde bakvorm en bestrooi de bodem met wat suiker. Verdeel er de plakken ananas over.

Mix de suiker met de zachte roomboter en meng er de eieren, de ananassirop, de bloem en het bakpoeder doorheen.

Schep dit beslag in de bakvorm bovenop de plakken ananas.

Bak de ananascake ongeveer 40 minuten in de voorverwarmde oven; kijk af en toe of de cake niet té donker wordt.

Haal uit de oven en keer de cake om op een rooster en laat afkoelen. Bestuif eventueel met poedersuiker.

## Omgekeerde bananen-caramelcake

---

Menugang	Banket	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Multi-cultureel	Type Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor een cake van 8 porties:

3 bananen;

Voor de caramel:

150 gram suiker;

2 eetlepels water;

1 eetlepel citroensap.

Voor het beslag:

3 eieren;

180 gram suiker;

1 eetlepel vanillesuiker;

10 cl. zonnenbloemolie;

180 gram bloem;

1 zakje bakpoeder;

4 eetlepels geraspte cocos;

2 eetlepels dikke room

### ***Bereiding***

Dit is een heerlijke smeuiige cake die je in omgekeerde volgorde maakt; eerst de caramel, dan de bananen en dan het cakebeslag.....probeer het maar eens....

Maak eerst de caramel:

Doe de suiker in een pannetje en voeg er het water en het citroensap aan toe. Laat op zacht vuur langzaam zo lang caramelliseren (zonder te roeren) totdat je een mooie kleur dikke caramel krijgt. Als de caramel mooi bruin is haal de pan dan van het vuur.

Smeer een rechthoekige bakvorm (21 cm) in met wat boter of met een speciale bakspray en verdeel (giet) de caramel over de bodem van de bakvorm. Snijd de bananen in de lengte in drieën en verdeel ze over de caramel met de bolle kant boven.

Verwarm de oven op 170 graden.

Maak dan het beslag:

Mix de eieren samen met de suiker en de vanillesuiker totdat de massa verdriedubbelt. Mix er de olie en de room doorheen. Schep er dan de bloem, het bakpoeder en de geraspte cocos doorheen.

Schep het beslag over de bananen heen en zet de vorm in de voorverwarmde oven. Bak ongeveer 40 minuten (controleer of de cake gaar is door er een prikker in te steken; komt de prikker er droog uit dan is de cake gaar).

Laat de cake in de vorm afkoelen tot lauw en haal 'm dan uit het bakblik. Wacht niet tot de cake koud is

## Omgekeerde bananen-caramelcake

---

want dan krijg je 'm er moeilijk uit.

Snijd de cake in porties en versier evt.met een halve walnoot.

Je kunt de bananen evt. ook vervangen door appels of peren.

## Opgerolde wentelteefjes

---

Menugang	Ontbijt	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Multi-cultureel	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 10-12 wentelteefjes:

Neem 12 witte boterhammen en snijd daar de korstjes van af;  
2 eieren;  
6 eetlepels melk;  
1 eetlepel suiker of 1 zakje vanillesuiker (of beide);  
Nutella;  
Aardbeien;  
boter om te bakken

### ***Bereiding***

Dat je met oude boterhammen nog heel veel lekkere dingen kunt maken weet iedereen. Wat dachten jullie van opgerolde "wentelteefjes"? Ze zien er leuk uit en ze zijn erg lekker!

Rol de boterhammen zonder korst iets platter met een deegroller. Besmeer één zijde met wat Nutella en plaats daar een paar dunne plakjes aardbei( of banaan, kan ook) bovenop.

Rol elke belegde boterham op.

Vermeng de eieren met de suiker en de melk en leg de rolletjes in dat mengsel; laat om en om goed inweken.

Verhit wat boter in een koekenpan en bak de gevulde wentelteefjes om en om goudbruin.

Rol de rolletjes door de suiker en dien meteen op.

## Originele Hongaarse goulash

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Happyme			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

750 gram rundvlees (schouderstoofvlees of bovenbil)  
3 grote uien  
2 teentjes knoflook  
100 gram reuzel  
2 flink eetlepels paprikapoeder  
0,5 liter runderbouillon  
0,5 liter jonge rode wijn  
4 grote groene paprika's  
3 tomaten  
300 gram aardappelen  
zout  
peper uit de molen  
wat rozenpaprika  
1/8 liter zure room

### ***Bereiding***

Stoofschotel met o.a. rundvlees, paprika, ui, tomaten, aardappelen en zure room

Het vlees in blokjes snijden van 3 a 4 cm dik. De uien schillen en in halve ringen snijden. De knoflook pellen en fijnsnijden. De reuzel in een ruime pan smelten. Uien en knoflook hierin glazig fruiten. Naar de zijkant van de pan schuiven. De vleesblokjes in de pan doen en aanbraden. Het paprikapoeder erover strooien. Al roerend laten smoren, tot al het poeder met het vet is doordrenkt. Dan de bouillon en twee derde van de wijn toevoegen. De pan met deksel 1,5 uur op zacht vuur laten smoren. Intussen de paprika's schoonmaken en doormidden snijden. De tomaten pellen en van pitjes ontdoen. Ze grof snijden. De aardappel schillen, in blokjes snijden en in water met wat zout precies gaar koken. Paprika en tomaat bij het vlees in de pan doen. Nog een half uurtje laten stoven. Met zout, peper en rozenpaprika op smaak brengen. De aardappel afgieten en door de goulash roeren. De rest van de rode wijn erbij gieten. De pan van het vuur halen en er de zure room door roeren. Serveren in diepe borden. Echt stevig boerenbrood erbij geven. De Hongaren eten noedels door hun goulash. Kneed een deegje van 200 gram bloem met een ei en wat zout. Maak hier kleine vlokjes van en laat die een minuut met de goulash meekoken.

Bereidingstijd 120 min.



## Ovengebakte kipschnitzels met champignons en tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Deonart54		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

#### Kipschnitzels

4 kipfilet, elk plat geslagen of plat gesneden

citroensap

zwarte peper

zout

bloem

2-3 geklutste eieren

paneermeel

boter voor bakken van schnitzels

#### Tomatensaus

30 ml olijfolie

1 ui, fijn

1 teentje knoflook, fijn

400 g tomaten, in blokjes (kan ook uit blik)

1 t suiker

1 t rozemarijn, fijn

1/2 t tijm, fijn

2 t oregano, fijn

tabasco (zoveel je wilt)

#### Groenten

150 g witte champignons, in plakjes

150 g kastanje champignons, in plakjes

boter voor bakken van champignons

#### Bovenlaag

250 ml zure room (ik mengde er iets slagroom door om het meer smeerbaar te maken)

250 ml Parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Lekkere combinatie van kip en groenten klaargemaakt in oven. Heel goed vooraf te bereiden.

#### Kipschnitzels

Besprenkel schnitzels kipfilet plakken met citroensap en breng op smaak met zout en zwarte peper.

Laat ze 15 min. in koelkast marinieren. Haal schnitzels eerst door bloem, erna door eimengsel en dan door paneermeel. Bak schnitzels mooi goudbruin en gaar.

#### Tomatensaus

Fruit ui en knoflook aan in olie tot zacht. Voeg overige ingrediënten erbij en kook zachtjes tot gebonden saus.

## Ovengebakte kipschnitzels met champignons en tomatensaus

---

### Groenten

Bak champignons in boter tot vocht vrijkomen.

### Bovenlaag

Samenstelling van ovenschaal

Vet een ovenschaal in met olijfolie en verdeel champignons over bodem van schaal. Verdeel tomatensaus over champignons. Verdeel schnitzels over tomatensaus. Verdeel zure room over schnitzels en daarover de geraspt Parmezaanse kaas. Bak bij 200°C tot mooi van kleur en door en door warm.

### Serveertips

Eten met rijst of brood en een frisse salade.

Bereidingstijd: 30-60 min.

## PANVIS

---

Menugang	Ovenschotel	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Wenny-m			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 deel gestoofde kabeljauw ( koolvis kan ook )
- 1/2 deel gare rijst
- 1/2 deelgekookte kruimige aardappelen fijgeprakt
- 1/2 deel beetje bruin gefruite uitjes

### ***Bereiding***

Ook een recept van oma. Moet origineel gemaakt worden van gedroogde stokvis, maar afgezien van het feit, dat ik niet weet waar ik dat kopen moet,( surinaamse winkel ? ) is me dat teveel gedoe( weken,spoelen,weken, weer spoelen ,koken, schoonmaken ). Met kabeljauw smaakt het ook prima.

Kook de kabeljauwfilet gaar in een klein beetje water met een klontje boter, scheutje citroen, laurierblaadje, visbouillonblokje, ui , peper en steeltjes van selderijblad. Niet te veel water gebruiken. Vis in stukjes doen, kruiden verwijderen.

Meng bovenstaande ingrediënten door elkaar met : peper, zout, mosterd naar smaak (niet te veel, kan later op je bord ook nog ! ) 2 eieren en een scheutje koffiemelk of room . Moet lekker smeug worden. Op het laatst wat fijngesneden selderijblad toevoegen. Niet te veel, want anders wordt de smaak daarvan te overheersend.

Bakken in de oven . Schotel met een laagje paneermeel afdekken met wat klontjes boter erop.

Lekker met pittige mosterd of sambal oelek

Bereidingstijd 30, min.

## Panzanella

---

Menugang	Salades	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Marsi			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

900 gr oud, boerenbrood in stukken gesneden

250 ml rode wijn-azijn

6 pomodori

3 rode uien,

2 komkommers,

eetlepel kappertjes

10 ansjovisfilet

2 stengels bleekselderij,

Groene en zwarte olijven (ontpit)

Verse basilicum, gescheurd

zout

versgemalen zwarte peper

6 eetlepels goede olijfolie

### ***Bereiding***

Een traditionele salade uit Toscane om het overgebleven brood te verwerken.

Doe de stukken oud brood in een kom met zoveel water dat het brood net onder staat, voeg de azijn toe en laat het brood weken tot het zacht is. Laat het uitlekken en druk er zoveel mogelijk vocht uit. Leg het brood in een grote schaal. Snij de tomaten in blokjes, schil de komkomer en haal de zaadlijsten met een lepel eruit en snij in plakjes, maak de uien schoon en snij ze in dunne ringen, schil de bleekselderij met een dunschiller en snij in plakjes, hak de kappertjes en snij de basilicum blaadjes grof. Doe de tomaten, kappertjes, ansjovisfilet, uien, komkommers, selderij, olijven en basilicum bij het brood en roer voorzichtig. Breng de panzanella op smaak met peper, zout en veel olijfolie.

Bereidingstijd 25 min.

## Pasprikasoep met crostine

---

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Catharina48			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

olijfolie - 5 el  
rode paprika, in reepjes - 800 g  
ui, gesnipperd - 1  
zongedroogde tomaten, fijngesneden - 8  
kippenbouillon (van tablet) - 1.50 l  
stokbrood, in plakjes - 1  
zuivelspread naturel - 150 g  
basilicum , fijngesneden - 2 el  
rauwe ham - 100 g  
bakplaat - 1  
staafmixer - 1

### ***Bereiding***

Instructies

Verwarm de oven voor tot 220 °C. Verhit in een (soep)pan 2 el olijfolie. Fruit de ui. Voeg de paprika toe en bak 2 min. Schep er 6 tomaatjes door. Schenk de bouillon erbij en kook de paprika in 10 min. gaar. Leg intussen het stokbrood op een bakplaat. Besprenkel met 3 el olijfolie en bestrooi met zout en peper. Bak het brood in de voorverwarmde oven in 5 min. goudbruin en krokant (= crostini). Meng de zuivelspread met de rest van de tomaatjes, de basilicum en zout en peper naar smaak. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met zout en peper. Besmeer de crostini met de tomaten-basilicumcrème en verdeel er de ham over. Schep de soep in 4 kommen en serveer met de crostini.

Bereidingstijd 30 min.

575 kcal

## Passatelli in Brodo

---

Menugang	Klein gerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Marsi			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 gr. (Ongeveer een kopje) van broodkruim

100 gr. (Een half kopje) geraspte Parmezaanse kaas

4 eieren

een lepel bloem

nootmuskaat, zout, peper

lichte kippen-of groentebouillon

### ***Bereiding***

Passatelli met bouillon, een Italiaans gerecht wat is ontstaan doordat er oud brood overbleef.

Meng in een kom het broodkruim met de Parmezaanse kaas, zout, peper en nootmuskaat en voeg vervolgens de eieren en de bloem. De mix zal nu de consistentie van een stevige pasta. Als het deeg te zacht is, voeg een lepel van broodkruimels, als het te stevig is, nog een eidooier toevoegen. Druk het deeg in kleine hoeveelheden door de passatelli knijper en kook het direct. Dankzij de kaas en de eieren zullen ze een bijna vaste consistentie te houden.

Bereidingstijd 30 min.

## Pasta Aglio-olio e peperoncino

---

Menugang	Lunch/Brunch	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pitig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Marsi			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram spaghetti  
5 tenen knoflook  
1 of 2 rode pepertjes  
1 deciliter gewone olijfolie  
0,5 deciliter olijfolie extra vergine  
3 eetlepels fijngehakte peterselie  
versgeraspte Parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Heerlijk pasta gerecht, wat snel en eenvoudig te bereiden is.

#### Vorbereiding

Zet het water met zout op voor de spaghetti. Hak de knoflookteentjes fijn, niet in de knoflookpers doen. Snij het rode pepertje doormidden, schraap de meeste zaadjes eruit en gooi die weg. snij het rode omhulsel fijn, als er nog wat zaadjes inzitten is dat niet erg. Doe de gewone olijfolie in een kleine steelpan, met knoflook en rode peper.

#### Bereiding

Doe de spaghetti in de pan roer de strengen los met een vork, en kook gaar. Zet ondertussen de steelpan op middelhoog vuur, en verhit de olie totdat de knoflook heel licht verkleurt. Haal dan de pan van het vuur, en doe de extra vergine olie erbij. Laat de inmiddels al dente gekookte spaghetti goed uitlekken. Bewaar wat kookvocht. Meng de spaghetti met het mengsel, parmezaan, peterselie en eventueel wat kookvocht.

Bereidingstijd 15 min.

## Pasta met gerookte kip en courgette

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - MarjanvanderVeer			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine courgette  
1 rode peper  
peper uit de molen  
150-200 gram gerookte kipfilet  
4 eetlepels melk  
2 eetlepels pijnboompitten  
verse pasta  
2 eetlepels olijfolie  
pakje roomkaas met kruiden ( 80 gram )  
italiaanse kruiden

### ***Bereiding***

Pijnboompitten roosteren. Courgette in blokjes snijden. Verwijder pitjes uit peper en snijd de peper in kleine stukjes. Kip in blokjes snijden. Pasta gaar koken. Olie verhitten en courgette met peper ca.5 minuten bakken. Maal er wat peper boven. Verwarm de melk en laat roomkaas erin smelten , voeg wat italiaanse kruiden toe en de blokjes kip. Courgette aan kipmengsel toevoegen. Pasta op bord , saus erover verdelen en bestrooien met pijnboompitten.



## Pecannotenbrownies

---

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 gram pure chocolade in repen of stukjes;  
180 gram boter;  
300 gram poedersuiker;  
1 cc. vanille-extract;  
3 eieren;  
150 gram bloem met 1 theelepel bakpoeder, samen gezeefd;  
100 gram pecannoten (en een paar voor de versiering);  
5 mespuntjes "fleur de sel" (= Frans zeezout) of anders gewoon zeezout

### ***Bereiding***

Heerlijke chocoladecake met pecannoten.....

Verwarm je oven voor op 180 graden.

Smelt de pure chocolade samen met de boter in een kom in de magnetron (of au bain-marie). Wanneer je het in de magnetron smelt, doe dat dan in 3 x 30 seconden en roer tussendoor.

Voeg er de poedersuiker en het vanille-extract aan toe en roer goed door elkaar. Mix er de eieren één voor één doorheen en daarna de bloem met het bakpoeder.

Roer er op het laatst de grofgehakte pecannoten doorheen. Doe het deeg in een ingevette of met bakpapier belegde bakvorm en versier met de hele pecannoten.

Zet 25-30 minuten in de voorverwarmde oven.

Laat daarna afkoelen en snijd in blokjes.

## Pecannotecake met koffie/caramelglazuur

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Multi-cultureel	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de cake:

200 gram bloem;  
4 eieren;  
180 gram suiker;  
170 ml. zonnenbloemolie;  
een mespuntje zout;  
200 gram gemalen pecannoten;  
1 zakje bakpoeder;  
50 ml. melk.

Voor de gecaramelliseerde pecannoten:

1 handvol hele pecannoten;  
1 eetlepel honing;  
40 gram suiker;  
water.

Voor het glazuur:

200 gram roomkaas;  
5 eetlepels gezoete gecondenseerde melk;  
1 eetlepel oploskoffie

### ***Bereiding***

Kijk alleen maar eens naar hoe heerlijk deze smeuiige cake er uit ziet; loopt je het water al niet in je mond....??

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Mix de eieren met de suiker tot een schuimige massa. Voeg er de melk en de zonnenbloemolie aan toe, mix goed door en voeg er dan de bloem, het mespuntje zout en het bakpoeder aan toe. Roer er op het laatst de gemalen pecannoten doorheen. Schep het beslag in de ingevette en met bloem bestoven bakvorm en bak de cake ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven of totdat een satéprikker er droog uitkomt. Laat de cake dan afkoelen op een rooster.

Doe de hele pecannoten, de honing, de suiker en nét genoeg water om alles met elkaar te vermengen in een pan met een dikke bodem. Zet het op een laag vuur en laat de pecannoten al roerend caramelliseren. Giet de pecannotenmassa uit op een vel bakpapier en laat afkoelen en hard worden.

Roer de roomkaas los met de mixer en mix er lepel voor lepel de gecondenseerde melk doorheen. Los de oploskoffie op in twee eetlepels water. Mix dat door het roomkaas/gecondenseerde melkmengsel totdat het glazuur mooi glanzend is.

Schep het glazuur over de afgekoelde cake en versier met de gecaramelliseerde pecannoten.

## Pecannotecake met koffie/caramelglazuur

---

## Perenbollen

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Multi-cultureel	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 kleine rijpe Conference peren;  
1 rol bladerdeeg uit de koeling (of  
ontdooide diepvries bladerdeeg,  
dun uitgerold);  
1 eigeel

### ***Bereiding***

Op de markten, in de supermarkten en bij de groentenboeren zijn weer volop peren te krijgen en dan vooral die heerlijke sappige Conference-peren. Lekker om zó te eten maar ook lekker om er een goudbruine perenbol mee te maken en dat gaat zo:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de peren en verwijder het klokhuis niet. Rol het bladerdeeg uit en snijd er lange repen van 1 cm. breed van. Bekleed de peren met de repen bladerdeeg;

begin bovenaan. Zet ze op een met bakpapier belegde bakplaat. Klop het eigeel los en bestrijk met een kwastje het bladerdeeg met het eigeel. Zet de perenbollen in de voorverwarmde oven en bak ze in 20 minuten goudbruin en gaar.

Laat ze dan afkoelen en bestrooi ze met wat poedersuiker.

## Perziktaart met amandelen

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 gram bloem;  
3 eieren;  
4 eetlepels melk;  
1 zakje vanillesuiker;  
125 gram zachte roomboter;  
125 gram suiker;  
1 mespuntje zout;  
3 theelepeltjes bakpoeder;  
1 kilo verse perziken of anders perziken uit blik;  
25 gram geschaafde amandelen;  
2 eetlepels poedersuiker

### ***Bereiding***

Een lekkere taart, gemakkelijk te maken en zeer geschikt voor bij een lekker glas (of kop) thee op een druilerige herfstmiddag:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Klop de roomboter met de suiker luchtig. Voeg er de vanillesuiker, het zout en de eieren aan toe. Mix door elkaar en voeg er dan lepel voor lepel de melk aan toe. Voeg de bloem en het bakpoeder toe en vermeng tot een glad beslag.

Vet een ronde bakvorm in en bestuif met wat bloem. Schil de verse perziken en verwijder de pitten en snijd in kleine stukjes. Gebruik je perziken uit blik, laat die dan goed uitlekken en snijd ze in kleine stukjes.

Doe het beslag in de bakvorm en verdeel daarover de kleingesneden stukjes perzik. Bestrooi het geheel met de geschaafde amandelen met daar overheen de poedersuiker.

Bak de taart 40 minuten in de voorverwarmde oven. Laat afkoelen op een rooster en eet de taart lauw of koud.

## Pickled eggs

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Zuur	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Gunner.1			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

12 eieren  
azijn  
water  
inmaak speicen  
knoflook  
bayleaf

### ***Bereiding***

Kook de eieren tot ze hard gekookt zijn in een pan mix ingredienten met de hete azijn. Daarna plaats de eieren in de inmaak flessen en voeg kokende mix toe. Sluit de inmaak fles af laat afkoelen en zet in de koel kast voor 8-10 dagen.

enjoy

Dit is een base recept je kan er heel goed mee spelen ik voeg er hot peppers aan toe met wat uitjes en veel knoflook en niet te vergeten wat zout, Enja er zullen wat spel fouten staan bijvoorbaat mijn excuus  
Enjoy ,  
G

## Pinda soep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Surinaams	Type Pitig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Anjagast		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 kippenbouten  
5 kippen bouillion blokjes  
1 1/2 pot surinaamse pindakaas faja lobbie  
1 pot calve pindakaas zonder nootjes  
1 grote ui  
een beetje selderie.  
3 surinaamse rijpe bak bananen

### ***Bereiding***

Water met de kippenbouten opzetten in een grote pan. 5 bouillion blokjes erbij doen. een ui in kleine stukjes ook in de bouillion doen. Als de kip gaar is uit de pan halen, en fileren in kleine stukjes. De bouillion beetje bij beetje goed mengen met de pindakaas met een staafmixer. Daarna de kip weer in de bouillion doen. Afmaken met een beetje selderie.

De bananen koken met een beetje zout tot dat ze gaar zijn Van de gare bananen balletjes maken.

Een balletje banaan in een soepkom leggen daar de pindasoep overheen.

Eet smakelijk

Bereidingstijd 60 min.

## Pinda-chocoladeballen

---

Menugang	Banket	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram pindakaas (het liefst een groffe soort met stukjes pinda);

120 gram gesmolten roomboter;

200 gram gezeefde poedersuiker;

100 gram Kellog's Special K Original;

50 gram cacao-poeder;

350 gram witte, melk- en/of pure chocolade

### ***Bereiding***

Vermeng in een kom de pindakaas met de gesmolten roomboter. Voeg er dan de gezeefde poedersuiker, de cacao-poeder en de Special K aan toe en vermeng alles goed. Zet het mengsel tenminste 30 minuten in de koelkast om op te laten stijven.

Smelt de chocolade naar keuze in de magnetron of in een schaal boven heet water.

Bedek een plat en koud werkvlak met bakpapier. Neem stukjes van het pindamengsel en vorm er met de palmen van je handen balletjes van 2 cm doorsnede van. Doop de balletjes één voor één in de gesmolten chocolade, haal ze er met een vork uit en laat ze wat uitlekken. Plaats de balletjes op het bakpapier en laat ze drogen. Zet ze evt. nog even in de koelkast.



## Pinda-chocoladeballetjes

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ongeveer 40-50 stuks:

500 gram pure chocolade;

750 gram gepelde en ontvliesde pinda's;

1 eetlepel honin

### ***Bereiding***

Lekker chocoladeballetje, bereid met honing en omhuld door grofgehakte geroosterde pinda's.....

Rooster de pinda's op een bakplaat in de oven en laat ze daarna afkoelen. (je kunt ze ook al omscheppend roosteren in een droge koekenpan met anti-aanbaklaag) Laat ze afkoelen.

Hak 500 gram van de geroosterde pinda's zeer fijn in een hakmolen of keukenmachine. Hak de rest van de pinda's zeer grof.

Smelt de chocolade au bain marie (in een schaal boven een pan heet water) of in de magnetron. Voeg er de honing en de zeer fijn gehakte pinda's toe en roer alles goed door elkaar. Laat het chocolade/pindamengsel iets afkoelen.

Doe de grofgehakte pinda's in een diep bord. Schep met een lepeltje kleine hoeveelheden van het chocolade/pindamengsel en vorm daar balletjes van die je meteen door de grofgehakte pinda's rolt.

Plaats de balletjes op een schaal en laat helemaal afkoelen. Plaats de balletjes dan in mooie papieren vormpjes.

## Pittige dipsaus Janneke

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Pitig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Idserda			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Veel tomatenketchup  
scheutje ketjap  
sambal naar smaak  
verse knoflook, gesneden, naar smaak

### ***Bereiding***

Meng deze ingredienten door elkaar en dip er chips in.

Bereidingstijd 5 min.

## Poffert

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Netty9		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

pan met pijpje in 't midden voor de poffertmix

500 gr. zelfrijzend bakmeel

1 el bruine suiker

100 gr. rozijnen

halve ltr melk

1 ei

grote pan b.v. snelkookpan met deksel

stroop of bruine suiker

50 gr. boter

mespuntje zout

paneermeel of beschuitkruim

### ***Bereiding***

Voor de zelfrijzend bakmeel gebruik ik zelf: Honig. Poffert maken met zelfrijzend bakmeel, de bruine suiker, ei, melk, de rozijnen en een mespuntje zout. Alles goed door elkaar scheppen. Poffertpan invetten. De pijp in het midden van de cakevorm ook goed invetten. Dan de paneermeel of beschuitkruim over het ingevette deponeren. De poffertmix in de poffertpan doen. De grote pan, b.v. de snelkookpan vullen met veel water. Zo, dat de pan tenminste 10 centimeter in hete water komt te staan. Deksel op pan. Aan de kook brengen. Gas op halve stand zetten. Anderhalf uur door laten koken. Ondertussen wordt de poffert klaar. Als de poffert klaar is, dan even met een mes bij de rand alles even goed los maken. Dan de pan omkeren. Ondertussen de 50 gram boter warm maken. Stuk poffert afsnijden, gesmolten boter er overheen doen en dan met stroop of bruine suiker. Lekker warm opeten. Heerlijk!

Eet smakelijk!!!

Bereidingstijd 15 min.

## Pompoen/roomsoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type Zacht/romig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo pompoen;  
1 flinke ui;  
1 kipbouillonblokje;  
500 ml room;  
700 ml water;  
5 ml olijfolie;  
5 ml. zonnenbloemolie om te bakken;  
2 takjes rozemarijn;  
peper

### ***Bereiding***

Het is herfst en de nieuwe oogst pompoenen is binnen. Je kunt er zoveel lekkers mee maken waaronder bijvoorbeeld deze heerlijke pompoen/roomsoep.....

Hak de ui fijn. Schil de pompoen en verwijder evt. pitjes en draden en snijd in grove stukken. Houd een paar stukken pompoen apart.

Verhit de olijfolie in een pan en fruit daarin de gehakte ui. Voeg er de stukken pompoen, 400 ml room, het kipbouillonblokje en het water en de rozemarijn en peper naar smaak aan toe. Roer alles door elkaar, breng aan de kook, zet het gas laag en laat 30 minuten zachtjes koken.

Rasp de apart gehouden stuk(ken) pompoen in lange dunne repen. Bak de geraspte pompoen in de zonnenbloemolie iets bruin en krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.

Klop de resterende 100 ml. room stijf.

Pureer de pompoensoep als die gaar is met een staafmixer.

Schep de pompoen/roomsoep in mooie soepkommen, schep er wat geklopte room bovenop en versier met de gefrituurde pompoensliertjes.

Meteen serveren...

## Pompoensoep met grijze garnalen en sesamzaadjes

---

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Zacht/romig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 gram pompoen;  
200 gram grijze garnalen;  
1 eetlepel dikke room (en een beetje voor de versiering);  
1 eetlepel sesamolie;  
2 koffielepels gegrillde sesamzaadjes;  
1 laurierblaadje;  
een beetje versgeraspte nootmuskaat;  
zout en peper uit de molen naar smaak

### ***Bereiding***

Een heerlijke zachte pompoensoep met garnalen.....een herfstig voorgerecht.

Pel de ongekookte garnalen en bewaar de karkassen. Bewaar het gepelde vlees en doe de garnaalkarkassen in een pan samen met 1 liter water en 1 laurierblaadje en laat 7 minuten koken. Giet de bouillon dan door een zeef.

Schil en snijd de pompoen in middelgrote blokjes en doe die in een pan samen met de garnalenbouillon en zout naar smaak. Laat 10 minuten koken totdat de pompoen zacht is geworden. Pureer de pompoensoep samen met de room met een staafmixer. Roer er wat versgeraspte nootmuskaat doorheen.

Verhit in een pannetje de sesamolie en bak daarin de gepelde garnalen.

Schep de soep in mooie soepkommen en versier met wat dikke room, wat gebakken garnalen en bestrooi met wat sesamzaadjes. Bestrooi tot slot met wat versgemalen peper uit de molen en dien op met een snee pompoenbrood.

## Preitaart

---

Menugang	Lunch/Brunch	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6-7 plakjes ontdooid diepvriesbladerdeeg;  
3 flinke preien;  
4 eieren;  
6 eetlepels geraspte belegen kaas;  
room;  
zwarte peper en zout naar smaak;  
nootmuskaat;  
paneermeel

### ***Bereiding***

Ik ben een grote fan van hartige taarten en dan vooral van preitaart; je kunt deze taart geven als voor- of bijgerecht of in dunne punten gesneden als hartig hapje. Onderstaand recept is een basisrecept voor preitaart, maar je kunt aan het prei/ei/roommengsel van de vulling óók bijvoorbeeld kleingesneden runder-of kalkoenham of pekelvlees toevoegen, wat je maar lekker vindt. Gebruik dan niet meer dan 100-150 gram.....

Laat eerst de bladerdeegplakjes ontdooien. Verwarm de oven vóór op 200 graden.

Maak de preien schoon; verwijder het buitenste blad en snijd het donkergroene gedeelte er af. Snijd elke prei in de lengte in vieren (niet helemaal doorsnijden tot onderen) en snijd dan elke prei in kleine stukjes. Snijd als je runder-of kalkoenham of pekelvlees gebruikt ook dat in hele kleine stukjes.

Verhit een scheutje olie in een wok of een braadpan en bak daarin eerst het kleingesneden vlees (als je dat gebruikt) en niet te lang. Voeg er dan de kleingesneden prei aan toe en bak ook dat omscheppend totdat de prei iets geslonken is. Bestrooi met zwarte peper, nootmuskaat en zout naar smaak. Schep dan alles in een vergiet en laat een beetje uitlekken.

Bekleed ondertussen een ronde lage bakvorm met het bladerdeeg. Prik met een vork kleine gaatjes in het deeg en bestrooi met een beetje paneermeel.

Zet tot gebruik in de koelkast.

Klop de vier eieren los met een flinke scheut room en roer er de geraspte kaas en wat peper en nootmuskaat doorheen.

Neem het deeg uit de koelkast en verdeel de prei over de bodem. Giet er daarna het ei/room/kaasmengsel overheen.

Zet in het midden van de voorverwarmde oven en laat ongeveer 40-45 minuten bakken totdat de bovenkant stevig aanvoelt en mooi goudbruin en gaar is.

## Quiche met kaas en tonijn

---

Menugang	Lunch/Brunch	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 rol vers bladerdeeg (uit de koeling van de supermarkt) of anders een pakje diepvries bladerdeeg, ontdooid;  
1 blik tonijn naturel;  
70 gram geraspte Emmenthaler kaas;  
een beetje Roquefortkaas (blauwschimmelkaas) naar smaak;  
3 eetlepels crème fraîche;  
6-8 eieren (afhankelijk van de grootte);  
mispunt zout (niet teveel want de tonijn en de kaas zijn al zout genoeg);  
zwarte peper naar smaak

### ***Bereiding***

Een hartig voorgerecht: quiche met een vulling van kaas en tonijn....

Verwarm de oven vóór op 180 graden.

Klop in een kom de eieren los samen met de crème fraîche. Voeg er dan de geraspte emmenthaler, roquefort, geprakte tonijn en peper en zout naar smaak aan toe en vermeng alles goed met elkaar.

Bekleed een ronde vorm met het verse bladerdeeg (samen met het bakpapier van het verse bladerdeeg) of vet de vorm in en bekleed met de ontdooide plakjes diepvriesbladerdeeg. Prik met een vork in het deeg en giet de kaas/tonijnvulling er in. Zet in de voorverwarmde oven en laat ongeveer 30 minuten bakken totdat de quiche er gaar en goudbruin uitkomt.

Laat afkoelen tot lauw of koud. Dien op met daarbij een lekkere frisse groene salade.

## Rijstsalade met avocado en garnalen

---

Menugang	Salades	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 gram basmatirijst;  
250 gram gepelde garnalen;  
1 avocado;  
4 kerstomaatjes in vieren gesneden;  
1 klein blikje maïs (uitgelekt);  
3 eetlepels citroensap;  
3 eetlepels olijfolie;  
zout en peper naar smaak

### ***Bereiding***

Een lekkere frisse salade van rijst met avocado en roze garnalen.....

Breng een ruime hoeveelheid water met wat zout aan de kook en strooi de rijst daarin. Doe het deksel op de pan en laat 10 minuten zachtjes koken; laat dan uitlekken in een zeef. Doe terug in de pan en laat 10 minuten staan met het deksel er op.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak daarin de garnalen gedurende 3 minuten; voeg peper en zout naar smaak toe.

Schil de avocado en snijd in kleine blokjes.

Maak een sausje van de rest van de olijfolie, het citroensap en peper en saus naar smaak.

Vermeng in een kom de gekookte en afgekoelde rijst, de uitgelekte maïs, de gebakken garnalen (met de olie), de blokjes avocado, de kwartjes tomaat en vermeng alles met het olie/citroensapsausje.

Dien koud op als voorgerecht.



## Romige kruidenrisotto met zalm

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Zacht/romig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Catharina48			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

olijfolie - 2 el  
sjalotten (fijngesnipperd) - 2  
prei (in ringen) - 1  
risotto - 300 g  
droge witte wijn - 100 ml  
visbouillon - 1 l  
tuinerwten (diepvries) - 300 g  
verse roomkaas met kruiden - 125 g  
gerookte zalmfilet (in reepjes) - 200 g  
peterselie, dille en/of bieslook (fijngehakt) - 2 el

### ***Bereiding***

Instructies

Verhit in een hapjespan de olijfolie. Fruit de sjalot met de prei 2 min. Schep de risotto erdoor en bak tot de korrels glanzen en glazig zijn. Schenk de wijn erbij. Laat de rijst de wijn zachtjes kokend opnemen. Voeg een flinke scheut bouillon toe en laat de rijst ook de bouillon zachtjes kokend opnemen. Roer regelmatig en voeg nieuwe bouillon toe als de vorige bijna helemaal is opgenomen. Voeg na 10 min. de erwten toe. Kook de rijst in nog 5-10 min. beetgaar. Neem de pan van het vuur. Roer de roomkaas erdoor. Schep de zalm met zout en peper naar smaak erdoor. Schep de risotto op 4 borden en bestrooi met de kruiden.

Bereidingstijd 25 min.

585 kcal

## Roseval aardappelen uit de oven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Jembee		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram Roseval aardappelen

5 eetlepels olijfolie

200 gram ham

1 ui

gehaktkruiden

Variatie:

prei in plaats van ui

blokjes appels op het laatst toevoegen

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 graden. 5 eetlepels olijfolie in een vuurvaste ovenschaal doen.

Aardappelen schoon borstelen en in dobbelsteentjes snijden en in de schaal doen en bestrooien met wat gehaktkruiden en ev.t wat zout. De schaal met aardappelen kan na het voorverwarmen in de oven.

Dan de ui snipperen en de ham in stukjes snijden. Na 15 minuten het ui / ham mengsel over de aardappelen strooien en nog 15 minuten in de oven laten. Totaal ongeveer 30 minuten in de oven. Ik had op de borden alvast wat fijngesneden sla gelegd en daarop het aardappelmengsel geschept. Daarna nog een schepje appelmoes erbij.

## Semoor daging

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Deonart54			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 g runder stooflappen in stukken gesneden  
3 uien gesnipperd  
4 - 5 teentjes knoflook, fijn  
5 e olie - 1 t gemberpoeder - 5 kemberi nootjes, geraspt  
1 vol t zout  
1/4 t zwarte peper  
1/4 t noodmuskaat  
1/4 t kaneelpoeder  
3 e ketjap benteng manis  
3 e ketjap asin  
2 e asemwater (tamarinde)  
2 e goela djawa of bruine suiker  
water

### ***Bereiding***

Een rundvlees stoofpot die past bij een Aziatische rijsttafel.

Bak uien en knoflook in de olie tot goudgeel. Voeg gemberpoeder en stukken vlees eraan toe en bak vlees mee tot gekleurd. Voeg alle ander ingrediënten toe aan de uien en vlees mengsel en meng goed door. Voeg zoveel hete water eraan toe dat het vlees onderstaat. Laat vlees op laag vuur gaar stoven in circa 2 tot 3 uur. (vlees moet echt zacht)

Bereidingstijd 30-60 min.

## Sinaasappel/kerriekip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote of 4 kleine kippenbouten;  
1 grote ui;  
2 tenen knoflook;  
1 eetlepel fijngehakte verse koriander;  
1 eetlepels kerriepoeder;  
peper en zout naar smaak;  
het sap van twee sinaasappels

### ***Bereiding***

Zo maak je het:

Verhit een scheut olie in een braadpan en braad daarin de kippenbouten om en om aan tot ze mooi goudbruin zijn. Haal ze uit de pan en houd warm.

Doe in dezelfde pan de fijngehakte ui en laat dat op laag vuur zacht worden. Voeg er dan de fijngehakte knoflook, de fijngehakte verse koriander, het kerrievoeder, peper en zout en het sinaasappelsap aan toe. Roer alles door elkaar en laat ongeveer 10 minuten zachtjes sudderen. Doe er dan weer de kippenbouten bij en overgiet alles met een groot glas water. Roer door elkaar en doe het deksel op de braadpan (of dek af met aluminiumfolie en zet 45 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden. Verwijder voor het einde van de kooktijd het deksel of het alufolie van de braadpan zodat de kip een mooi kleurtje kan krijgen.

Dien op met basmatirijst.

## Sinaasappel/wortelshake

---

Menugang	Drank en Cocktails	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 ml. vers geperst sinaasappelsap;  
4 middelgrote geschrapte wortelen, in kleine stukjes;  
2 eetlepels oranjebloesemwater;  
3 eetlepels honing (of evt. vloeibare zoetstof naar smaak)

### ***Bereiding***

Lekker fris en zeer gezond; zo'n fleurige sinaasappel/wortelshake met een "touch" van oranjebloesemwater.....

Gemakkelijker kan het niet:

Doe het sinaasappelsap en de stukjes wortel in een blender en laat 3 minuten draaien. Doe er de honing (of zoetstof) en het oranjebloesemwater bij, blend nog even door en zet dan minstens 1/2 uur in de koelkast om goed koud te laten worden.

## Sinaasappel-amandelkoek

---

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren;  
7 eetlepels zonnenbloemolie;  
7 eetlepels suiker;  
7 eetlepels sinaasappelsap;  
10 eetlepels bloem;  
1 zakje bakpoeder;  
1 eetlepel witte azijn;  
de geraspte schil van 1 grote sinaasappel;  
50 gram geschaafde amandelen;  
2 eetlepels warmgemaakte abrikozenjam

Een ronde lage bakvorm (of springvorm) van 22 cm

### ***Bereiding***

Lekkere, eenvoudig te maken koek met een frisse sinaasappelsmaak en bestrooid met knapperig geroosterd amandelschaafsel.

Breek de 2 eieren boven een blender, voeg de suiker toe en laat de blender een paar minuten draaien. Voeg de olie toe en daarna het sinaasappelsap. Laat goed blenden. Voeg er dan de bloem en het bakpoeder aan toe en blend door. Voeg op het laatst het azijn en de sinaasappelrasp toe. Laat de blender een paar minuten goed doordraaien.

Verhit de oven op 180 graden.

Beboter de bakvorm en bestuif met wat bloem. Schep daar het beslag in en strooi het amandelschaafsel er overheen. Laat de koek ongeveer 20 minuten bakken. Let er op dat de koek niet té donker wordt.

Haal de koek uit de vorm en plaats op een rooster. Bestrijk de bovenkant van de koek met de warme abrikozenjam.

## Sinaasappelcake

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

125 gram zachte roomboter;  
125 gram poedersuiker;  
3 eieren;  
de geraspte schil en het sap van 1 sinaasappel;  
125 gram bloem;  
1 afgestreken koffielepel bakpoeder

Voor het glazuur:  
1/2 sinaasappel;  
150 gram poedersuiker

### ***Bereiding***

Ziet dat er niet heerlijk uit? Een fijne cake met de frisse smaak van sinaasappel.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Mix in een kom de zachte roomboter samen met de helft van de poedersuiker. Splits de eieren. Roer de eigelen door het boter/suiker-mengsel samen met de geraspte schil en het sap van 1 sinaasappel. Mix er langzaam de gezeefde bloem en het bakpoeder doorheen.

Klop de eiwitten stijf met het restant van de poedersuiker en spatel dat luchtig door het beslag.

Beboter en bebloem een vierkante, lage bakvorm en schep het beslag er in.

Bak de sinaasappelcake ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak het glazuur:  
Pers het sap uit een halve sinaasappel. Roer er de poedersuiker doorheen tot een klontvrij glazuur.

Haal de cake uit de oven en bestrijk de cake meteen met het glazuur.

Laat afkoelen en snijd de cake in blokjes.

## Smoothie van rode vruchten en banaan

---

Menugang	Drank en Cocktails	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 lekkere rijpe banaan in stukjes;  
1 glas vol met rode (diepvries-)vruchten (frambozen, aardbeien, etc.);  
2 flinke eetlepels volle yoghurt;  
1 klein handjevol havermoutvlokken;  
1 klein handjevol gemengde noten (hazelnoten, walnoten, amandelen);  
1 groot glas melk;  
1 koffielepel honing naar smaak (als je de vruchten zoet genoeg vindt kan je minder gebruiken)

### ***Bereiding***

Altijd lekker, vooral als het weer wat warmer wordt zo'n frisse smoothie en kijk eens wat een mooie kleur.....

Doe alle ingrediënten in een blender. Laat de blender 1-2 minuten draaien op volle snelheid tot de smoothie goed vermengd en luchtig is. Proef om de smaak en de samenstelling te controleren. Voeg als je dat nodig vindt nog wat melk of honing toe en laat nog enkele seconden draaien in de blender.

Goed koud opdienen!



## **Snelle sateetjes met gebakken boontjes**

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Catharina48			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

hamlappen (in blokjes) - 500 g  
kerrievoeder - 2 tl  
knoflook (geperst) - 2 tenen  
gedroogde oregano - 1 tl  
olijfolie - 6 el  
grote kruimige aardappelen (schoongeboend) - 4  
sperziebonen (schoongemaakt) - 700 g  
zure room - 1 beker (125 ml)

### ***Bereiding***

Instructies

Schep het vlees om met de kerrievoeder, de knoflook, de oregano en 2 el olijfolie. Leg de aardappelen in een magnetronschaal. Pof ze op vol vermogen in de magnetron in 10 min. gaar. Rijg het vlees aan spiesen. Verhit in een ruime koekenpan 2 el olijfolie. Bak de sateetjes in 6 min. bruin en gaar. Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie. Bak de sperziebonen in 5 min. beetgaar. Snijd een kapje van de aardappelen, schep er een lepel zure room en peper naar smaak op. Serveer met de sateetjes en gebakken bonen.

Tip: Strooi over de room nog wat ringetjes bosui.

Bereidingstijd 25 min.

475 kcal

## Speculaastiramisu

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 gram mascarpone;  
3 eieren;  
60 gram bruine basterdsuiker;  
20 speculaasjes

### ***Bereiding***

Een leuke en lekkere variatie op de "gewone" tiramisu; eentje met speculaas....

Splits de eieren en klop de eiwitten goed stijf.

Mix de eigelen met de bruine suiker en klop tot het mengsel wit wordt en in volume verdubbelt. Roer er dan de mascarpone doorheen. Voeg er dan beetje bij beetje de stijfgeklopte eiwitten doorheen en meng voorzichtig. Maal de speculaasjes fijn in een keukenmachine of klop ze fijn in een plasticzak met behulp van een deegroller.

Maak afwisselende laagjes van het mascarponemengsel met het speculaaskruim en zet bij voorkeur 1 hele nacht in de koelkast.

## Spinaziestamppot met paprika en roomkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Zacht/romig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Inez3055			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1,5 kg aardappels

450 g bladspinazie (diepvries)

1 ui

1 rode paprika

250g magere spekblokjes

1 pakje roomkaas met peper (bv Boursin)

1 magere rookworst

### ***Bereiding***

Ontdooi de spinazie -Pel en snipper de ui -Snij de paprika in blokjes -Schil de aardappels, snij ze in stukken en kook ze met wat zout in 20 min. gaar -Bereid intussen de rookworst of laat"m even meekoken met de aardappelen. - Verwarm de spinazie -Bak de spekblokjes uit -Voeg vervolgens de ui en paprika toe en bak deze nog ca. 5 min. mee. -Giet de aardappels af en stamp ze fijn zonder melk - Meng het spekmengsel, de spinazie en de roomkaas door de puree. Serveer met plakjes rookworst of roer de plakjes door de stamppot.

Eet smakelijk!

Bereidingstijd .45 min.

## Tajine van mosselen in chermoulasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de mosselen:

2 kilo mosselen (in de schelp);

4 fijngehakte tomaten;

1 koffielepel tomatenpuree;

2 eetlepels olijfolie;

4 eetlepels water

Voor de Chermoula (marinade/saus):

3 eetlepels fijngehakte verse koriander;

2 eetlepels fijngehakte platte peterselie;

2 fijngehakte tenen knoflook;

1/2 koffielepel zwarte peper;

1 koffielepel paprikapoeder;

1 koffielepel komijnpoeder;

2 eetlepels citroensap;

3 eetlepels olijfolie;

zout naar smaak

### ***Bereiding***

Voor wie van mosselen houdt is dit een heerlijke Marokkaanse manier om iets heel smakelijks op tafel te zetten.....

Meng in een schaal alle ingrediënten voor de chermoula. Zet apart.

Was de mosselen goed (de mosselen die open staan en die als je erop tikt open blijven staan die gooi je weg) en doe ze in een ruime kookpan. Voeg daar 2 grote glazen water aan toe, breng aan de kook en laat 10 minuten koken met het deksel op de pan. Haal de pan van het vuur als alle mosselen open zijn. Haal alle mosselen uit de schelpen en houd apart.

Doe in een tajine (of in een pan) de gehakte tomaten, de tomatenpuree, de chermoulasaus, de olijfolie en de 4 eetlepels water. Roer alles goed door elkaar. Breng aan de kook, zet dan laag en laat met het deksel op de tajine (of op de pan) zachtjes sudderen. Voeg er dan de gekookte mosselen aan toe, vermeng ze goed met de saus en laat nog 10 minuten sudderen.

Dien de mosseltajine kokend heet op met daarbij lekker knapperig Marokkaans (of Turks) brood.

## Tarte tatin

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Moontje-fifty5.1			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 jonna appels (800gr)

250 gr suiker

150gr boter

1 vel bladerdeeg

Bereiding:

Tarte tatin van appels (gemakkelijk)

### ***Bereiding***

oven voorverwarmen 180° schil de appels en verdeel in 4 smelt de boter en de suiker in een pan en laat verwarmen (carameliseren) schik de appels er in mooi gelijk leg het vel bladerdeeg er op en vouw de overschot en langs de kant op (bak 45 min) als de taart een beetje afgekoeld is omdraaien dat de bladerdeeg van onder ligt word lauw /warm gegeten met zure room (ijs of slagroom kan ook)

smakelijk ,moontje

Bereidingstijd 45 min.

## Tiramisu

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Zacht/romig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Janjoris			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eigeel (uit 4 eieren)  
2 eiwit (je houdt dus twee eiwit over van de 4 gebruikte eieren.)  
100 gram suiker (ik gebruik altijd poedersuiker)  
500 gram mascarpone  
1 zakje vanillesuiker van 8 gram (kun je ook weglaten)  
cacao  
1 pak langevingers  
400 ml koffie  
4 eetlepels Amaretto (dit is de beste likeur voor tiramisu)

### ***Bereiding***

Na een paar tiramisu recepten uitgeprobeerd te hebben ben ik tot de conclusie gekomen dat in het ideale tiramisu recept de juiste verhouding eiwit - eigeel 2 op 4 is. Dit zorgt voor de beste structuur.

Zet eerst twee kopjes (samen 400 ml) hele sterke koffie. Zorg ervoor dat deze redelijk snel afkoelt.

Scheid de eierdooiers en het eiwit. Klop 4 eierdooiers met de (poeder) suiker tot een mooie gladde gele creme ontstaat. Klop de twee eiwitten (gooi de andere twee weg) op tot een witte schuim (dit doe ik altijd in een keukenmachine, het schijnt met de hand nogal lang te duren). Meng door het eiwitschuim de mascarpone en eventueel de vanillesuiker. Meng hier ook het eigeel mengsel doorheen.

Voeg nu aan de afgekoelde (zodat de alcohol niet meteen verdampst) koffie de amaretto toe. Leg de langevingers op een bord en giet hierover heen het koffie mengsel.

Transporteer de nu natte en breekbare langevingers naar de schaal en leg ze op de bodem. Laat wat ruimte, ter grote van een langevinger, tussen de langevingers over. Vul de gaten tussen de langevingers op met het mascarpone mengsel. Leg over de laag die je nu hebt gekregen een tweede laag langevingers en vul de gaten opnieuw op met het mascarpone mengsel. Ga hier mee door tot je langevingers op zijn, maar houd er rekening mee dat je genoeg mascarpone mengsel overhoudt voor de bovenste laag die alleen uit mascarpone mengsel bestaat.

Zet de tiramisu nu zeker 8 uur in de koelkast om een beetje stijf te worden en de smaken goed in te laten trekken.

Vlak voor het opdienen strooi je pas de cacao poeder over de tiramisu heen (doe je dit eerder dan wordt de cacao vochtig en klef).

## Turkse gevulde paprikas

---

Menugang -	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken Turks	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 niet al te grote rode paprikas;  
2 tomaten of 2 dessertlepeltjes tomatenpuree;  
1 ui;  
4 tenen knoflook;  
200 gram rijst;  
50 gram rozijnen;  
2 eetlepels fijngehakte platte peterselie;  
1 eetlepel verse fijngehakte dille;  
1/2 dessertlepel kaneelpoeder;  
1/2 dessertlepel suiker;  
1/4 dessertlepel peper;  
zout naar smaak;  
olijfolie

### ***Bereiding***

Gevulde paprikas op Turkse wijze (Dolmasi) ; vegetarisch kleurrijk en erg lekker.....

Was de paprikas, snijd de kapjes er af en verwijder de witte delen en pitjes.

Verhit een scheut olijfolie in een pan en fruit daarin al omscheppend de fijngehakte ui en knoflook. Voeg er de gepelde en fijngehakte tomaten (of de tomatenpuree), de fijngehakte platte peterselie en dille, het kaneelpoeder, de suiker en de peper en zout naar smaak toe. Voeg er de rauwe ongekookte rijst aan toe en schep alles goed door elkaar. Begiet het geheel met een klein glas water en laat dat absorberen. Giet er dan zoveel water bij dat het net zo hoog staat als de rijst en laat koken tot de rijst gaar is maar nog stevig. Schep er dan de rozijnen doorheen en laat afkoelen.

Vul de paprikas met behulp van een eetlepel met de vulling. Zet ze in een ovenschaal en vul die schaal tot de helft van de paprikas met water. Giet een scheutje olijfolie in het water doe er twee hele tenen knoflook bij. Laat de gevulde paprikas ongeveer 20-30 minuten bakken in de voorverwarmde oven op 200 graden.

## Tutti Frutti ijstaart

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Gekelogtenberg			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

250 g tutti frutti  
50 g rozijnen  
2 dl appelsap  
2 borrelglasjes amaretto of rum  
150 g gemberkoekjes of bitterkoekjes  
¼ + 1/8 l. slagroom  
4 eetl. suiker  
chocoladesaus

### ***Bereiding***

IJSTAART (kan ook niet bevroren) Voor een ronde vorm met een inhoud van circa 1,5 liter

Bekleed de vorm met gladde folie om het storten van de pudding makkelijker te maken. (Als je kiest voor de diepgevroren versie -volgens dit recept- kun je er aan tafel plakken van snijden. Als je kiest voor een ontdooid nagerecht hoef je de vorm niet te bekleden en kun je het gerecht er gewoon uitscheppen).

Snijd de tutti frutti in kleine stukjes en doe deze met de rozijnen in een kom. Roer er de appelsap en de amaretto of rum door en laat een paar uur of liever nog een hele nacht weken. Schep zo mogelijk af en toe en keer om. Breek of snijd de koekjes in stukjes. Klop de slagroom met de suiker stijf. Schep er de vruchten met het weekvocht en de gebroken koekjes door. Schep het mengsel in de vorm. Zet de afgedekte pudding minstens een nacht in de diepvries.

Afwerken:

Zet de ijspudding 30 minuten voor het serveren van de diepvries in de koelkast. Dompel de vorm kort in heet water en stort de ijspudding op een platte schaal. Giet er wat chocoladesaus over en garneer desgewenst met rozetten slagroom (daar is die 1/8 l. voor) of uit de spuitbus. Als je kiest voor de ontdooide ?pudding? kun je de chocoladesaus gewoon over het gerecht in de schaal gieten en moet je er aan denken de schaal een dag van te voren uit de diepvries te halen.

Bereidingstijd 30 min.



## Vanille-chocolade marmercake

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram bloem;  
500 gram witte basterdsuiker;  
2 pakjes roomboter of 1 kuipje Bona-margarine (ik gebruik die vaak omdat de cake er lekker luchtig van wordt en bovendien erg smakelijk);  
2 zakjes vanillesuiker;  
10 eieren;  
1 mespunt zout;  
2 afgestreken theelepeltjes bakpoeder;  
2 volle eetlepels cacao-poeder (of meer of minder naar smaak)

### ***Bereiding***

Een ouderwets recept voor marmercake, maar ik weet dat sommigen het moeilijk vinden om een lekkere cake te bakken die ook werkelijk lukt. Deze cake is én lekker én makkelijk en als je het recept precies volgt dan kan-ie bijna niet mislukken.....

(Voor een grote cake die ik altijd maak in een braadslede met anti-aanbaklaag; wil je een gewone cake, gebruik dan de helft van de ingrediënten)

Verwarm de oven voor op 160 graden.

Mix in een kom de boter of margarine samen met de witte basterdsuiker, het zout en de 2 zakjes vanillesuiker romig.

Voeg er één voor één de eieren aan toe; voeg het volgende ei pas toe als het vorige helemaal is opgenomen in het beslag.

Schep er dan de samen met het bakpoeder gezeefde bloem doorheen.

Vet een braadslede (als je een grote cake maakt) of een cakeblik (voor een kleine cake) in met wat boter of margarine en bestuif met wat bloem.

Schep de helft van het beslag op de bodem van de braadslede of het cakeblik.

Mix 2 eetlepels (meer of minder naar smaak) of 1 eetlepel (in het geval je een kleine cake bakt) door de andere overgebleven helft van het beslag in de kom. Verdeel het chocoladebeslag óver het vanillebeslag in de vorm.

Roer met een satéprikker in een slalombeweging door het beslag (1x).

Zet het bakblik 1 1/2 uur in de oven (als het een grote cake is) of in het geval van een kleine cake 1 uur. Open vooral de oven het eerste uur NIET.

## Vanille-chocolade marmercake

---

Kijk met een satéprikker of de cake gaar is (hij komt er als je 'm er in prikt weer droog uit; er zit dan geen beslag meer aan).

Haal uit de oven, laat even staan en stort de cake dan op een rooster om af te koelen.

Je kunt de cake gewoon bestuiven met poedersuiker; heb je een grote cake gebakken dan kan je 'm in blokjes snijden en in papieren vormpjes plaatsen.

Je kunt de cake ook versieren met glazuur; neem daarvoor een hoeveelheid poedersuiker, voeg een heel klein beetje water (of eiwit) toe en roer dat goed door elkaar. Besmeer de cake met het glazuur, laat het glazuur hard worden en snijd in blokjes of (in het geval van een kleine cake) in plakken.

TIP: gebruik i.p.v. cacao-poeder ook eens een zelfde hoeveelheid oploskoffiekorrels/poeder; dan krijg je een lekkere vanille/koffiemarmercake.....

## Variatie op nasi van de chinees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Deonart54		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

#### VOOR NASI GROENTE EN VLEES

100 g prei in halve ringen van zo 5 mm dik gesneden (ik heb prei ringen gesneden van waar wit naar groen overgaan dan krijgt je een mooie kleurcombinatie in de nasi zelf)

1 middelgroot ui, fijn

3/4 rode peper, zonder pitjes in heel kleine blokjes gesneden

75 g schouderham voor broodbeleg van vleesware afdeling, in plakjes van 3x3 cm gesneden

75 g hamlap, heel fijn gesneden en op smaak gebracht met zout en peper en dan even gaar gemaakt in wok (laat het vlees niet te bruin worden)

1 ei, geklopt

zout

een heel klein mespunt ve-tjin

zonnebloemolie voor opbakken

#### VOOR KOKEN VAN rijst:

2 kop langkorrel surinaamse rijst, goed gewassen tot water helder zijn.

2+1/2 kop kippenbouillon (d.w.z. 600 ml kippenbouillon, maar met een kippenbouillonblokje voor 250 ml bouillon gemaakt) Mijn zoon heeft een vriend die zijn vader een Chinese restaurant heeft en schijnbaar gebruiken ze Chinese kippenbouillon. Dit is ook verkrijgbaar in Chinese toko's verkrijgbaar.

zout

zwarte peper

en een heel kleine mespunt ve-tjin (heel goed uitkijken met hoeveelheid je gebruik zomaar teveel en van te veel kan jij hartkloppingen krijgen)

### ***Bereiding***

Deze bereidingswijze van nasi benaderen de smaak van echte Chinese nasi goed. Ook bami kan je op deze wijze maken.

Vorbereiding

KOKEN VAN RIJST:

Kook rijst voor 15 min op laagste pit met vlamverdeler onder pan. Doen rijst in grote platte bak en laat rijst uitdampen en koud worden. Wel af en toe erin roeren met een vork om te voorkomen dat de rijst aan elkaar gaan plakken.

Bereiding

## Variatie op nasi van de chinees

---

### VOOR MAKEN VAN NASI:

Fruit aan in een wok met olie de ui, rodepeper, prei, ham, gewokte vlees, zout en ve-tjin tot zacht maar nog stevig. Schep de gewokte groente en vlees na de ene helft van wok en voeg beetje voor beetje de roerei toe en roer stevig om korrelrige roerei te maken. Zorg steeds dat die ei bijna gestold is voor je meer ei toevoegen. Als alle ei gestold zijn voeg je in portjes de rijst toe terwijl je het op middelhoog vuur bakken. Bak verder tot de rijst goed warm is.

Bereidingstijd 30-60 min.

## Vis ovenschotel met feta

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Deonart54		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 groot blik kikkererwten, uitgelekt (ongeveer 500 gram);  
1 eetlepel tahini (sesampasta);  
125 ml. water (ongeveer, zelf even kijken);  
2 fijngehakte tenen knoflook;  
het sap van 2 citroenen;  
zout, peper en paprikapoeder naar smaak;  
olijfolie

### ***Bereiding***

Dit is een gerechtje dat steeds bekender wordt in Nederland; je kunt het tegenwoordig ook kopen in heel veel Nederlandse supermarkten, maar het is natuurlijk veel lekkerder om het zelf te maken. Het is ook eenvoudig...

Doe alle ingrediënten in een blender of een keukenmachine behalve de olijfolie (die voeg je op het laatste moment toe). Je kunt ook een beetje komijnpoeder toevoegen (als je dat lekker vindt en naar smaak). Blend of mix alles goed door elkaar en voeg op het laatst de olijfolie toe.

Serveer op een mooi schaalje (bestrooi met wat paprikapoeder en versier met een blaadje mint of koriander) samen met lekker Marokkaans-of stokbrood en daarbij misschien wat partjes tomaat/komkommer etc.

## Wortelsoep

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Soep	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Gribou---Greet		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetl. olie,  
1 ui gesnipperd,  
1 teen knoflook fijngehakt,  
800 gram winterwortel geschraapt en in blokjes .  
2cm verse gemberwotel geschild en geraspt,  
1theel. komijn ( djinten )  
1liter kippenbouillon [van tablet],  
400 gram kipfilet,in reepjes,-  
1 handje verse koriander grofgesneden

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een ruime pan en fruit de ui en knoflook 2 minuten.

Voeg de blokjes wortel, gember en komijn toe en schep alles om.

Schenk er de bouillon bij en breng de soep aan de kook. Zet het vuur lager

en laat de soep 20 minuten zacht koken tot de wortels gaar zijn.

Pureer de soep met een staafmixer. Zet de pan weer op het vuur en voeg de kipfilet toe .

Laat de soep nog 5 minuten zacht koken tot de kip gaar is.

Schenk de soep in borden of kommen en strooi er de koriander over.

Eet smakelijk !

Bereidingstijd 20 min.

## Zachte, smeuiige appel-kaneelcake

---

Menugang	Banket	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Arabisch	Type	Zoet	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

160 gram bloem;  
100 gram room;  
100 gram gezouten roomboter;  
3 kleine Golden Delicious appels (geschild en ontpit moet je ongeveer 270 gram overhouden);  
1/2 zakje bakpoeder;  
100 gram suiker;  
1 vanillesuiker;  
1 flinke mespunt kaneelpoeder;  
3 eieren

### ***Bereiding***

Een heerlijke smeuiige en zachte appel-kaneelcake die heel gemakkelijk te maken is.....

Smelt de roomboter en laat lauw worden.

Verhit de oven op 180 graden. Vermeng in een kom de bloem, de suiker, de vanillesuiker, het kaneelpoeder en het bakpoeder. Mix er de room, de gesmolten boter en vervolgens de eieren doorheen. Het beslag blijft nogal vloeibaar.

Schil en ontpit de appels en snijd ze in dunne plakjes. Voeg die bij het beslag en schep door elkaar.

Beboter een cakevorm en bestuif met bloem of gebruik een siliconen-bakvorm.

Zet de cake 45 minuten in de oven. Controleer op het laatst of de cake gaar is; steek daarvoor een satéstokje in de cake en als die er droog uitkomt dan is het gaar. Als er nog beslag aan zit laat de cake dan nog 5 minuten doorbakken.

Haal uit de oven en laat helemaal afkoelen op een rooster. Snijd dan in dikke plakken. Je kunt evt. wat poedersuiker (misschien vermengd met wat kaneelpoeder) over de cake strooien.

## Zeewolf met gembersalsa

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - MarjanvanderVeer			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

2 stukken zeewolf  
100 gram zeekraal  
1 teen knoflook  
peper uit de molen  
2 tomaten  
4 bolletjes gember  
1/2 citroen  
1 1/2 eetlepel bloem  
1 eetlepel chinese 5-kruidenpoeder  
2 eetlepels olie  
1 eetlepel verse koriander  
1 a 2 eetlepels gembersiroop

### ***Bereiding***

Wrijf de vis in met wat citroensap en laat even intrekken. Verwijder pitjes uit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes , meng met gesnipperde gemberbolletjes , gembersiroop , beetje citroensap en fijngesneden koriander ; laat ca.10 minuten intrekken. Meng bloem , 5-kruidenpoeder en grof gemalen peper. Wentel de vis goed door het bloemmengsel. Verhit de olie en bak de vis mooi bruin en gaar , halverwege voorzichtig keren. In andere pan zeekraal met fijngesneden knoflook even kort in wat olie bakken. Zeekraal over 2 borden verdelen , zeewolf erop leggen en daarop de gember-tomaatsalsa scheppen.



## Zelfgemaakte kipnuggets

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Hartig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Amber			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kipfilets;  
1 kleine ui;  
1 eetlepel crème fraîche (of 1 eigeel);  
1 eetlepel fijngehakte platte peterselie;  
1/2 koffielepel gemberpoeder;  
een paar druppels citroensap;  
zout en peper naar smaak.

Voor de panering:

1 ei;  
bloem;  
paneermeel.

olie om te frituren

### ***Bereiding***

Ik ben gek op kipnuggets dus waarom ze niet zelf gemaakt?

Zo maak je het:

Snijd de kipfilets in kleine stukken en maal ze fijn in de keukenmachine. Voeg er de fijngesneden platte peterselie, zout en peper naar smaak en de crème fraîche of het eigeel aan toe en mix alles goed. Vorm kroketjes of balletjes van het mengsel, rol ze eerst door de bloem, dan door het losgeklopte ei en dan door de paneermeel.

Verhit de (zonnenbloem-)olie in een pan en bak de kipnuggets aan beide kanten goudbruin en gaar in ongeveer 6 minuten.

Laat goed uitlekken op keukenpapier en serveer ze met daarbij wat frietjes, lekkere saus en wat salade of ratatouille....

## Zwarte kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Pitig	Slank	Nee
Bron	www.50plusser.nl - Wenny-m			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 in stukken gesneden kippen  
4 eetlepels gesneden uien  
4 á 5 eetlepels boter  
3 eetlepels ketjap manis  
6 hele kruidnagels  
1 1/2 vingerlengte kaneel  
1/2 fles rode wijn ( daar gaan we weer ! )  
scheutje ( kruiden ) azijn  
peper, suiker, zout en notemuskaat naar smaak

### ***Bereiding***

Nee, nee, niet die lekkere eierlikeur uit die bekende fles, maar dit keer een recept van een lieve Indische vriendin. Haar kinderen zijn er dol op. In het oorspronkelijke recept wordt bloed van de kip gebruikt, maar dat hebben we maar vervangen door rode wijn, aangezien we geen kippen houden en ik in ieder geval, ze nooit zelf zou slachten, laat staan het bloed opvangen, Brrr. Mij vriendin heeft altijd veel eters, zelf halveer ik de hoeveelheden.

Fruit de uien in de boter, voeg hier wat wijn bij en wrijf alles zo fijn mogelijk. Doe de in stukjes gesneden kippen en de rest van de ingrediënten erbij. Laat alles zo lang stoven tot de kip bijna van de botjes valt. Volgens recept 2 uur, maar dat vind ik te lang. Daarna de saus binden met wat meel.

Uiteraard lekker met gekookte aardappels en appelmoes, maar ook met rijst en een salade.

Bereidingstijd 30 min.

<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

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

*U ook???*

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