



Ruud 's Kookboek

Bijgerechten V v10.0

Inhoudsopgave.

Aalbessen-bramenjam.	4
Aardappel-kaas pannenkoek.....	5
Aardappelkoekjes.	6
Aardappelkroketjes.	7
Aardappelmarinade.	8
Aardappelpartjes met kaas.	9
Aardappelsalade II.	10
Ají de piña - pittige ananassaus.....	11
Americainsaus.	12
Ananas-mangojam.....	13
Ananas-yoghurtcocktail.....	14
Aspergesalade.	15
Atjar van komkommer.	16
Avocadodip met komkommer.	17
Babi pangang saus.....	18
Bananendipsaus.	19
Basisrecept - hummus.	20
Basisrecept - rabarbercompote.....	21
Beurre à l'estragon - dragonboter.	22
Beurre blanc 'De Zwaan'.	23
Bieslookmayonaise.	24
Bulgaarse dressing.	25
Caesardressing I.....	26
Camembert met calvados op de BBQ.	27
Carpaccio van watermeloen met pijnboompitjes en Parmezaan.	28
Cerdo al pimentón - gemarineerde blokjes varkenshaas.....	29
Chili sojasaus.....	30
Chimichurri III.	31
Chips.	32
Cocktailsaus III.....	33
Courgettepesto.	34
Druiven met espresso.....	35
Duivelsgeheim.	36
Erwtenpesto.	37
Frambozendressing.	38
French dressing.	39
Fritessticks.	40
Gebakken rijst.	41
Gebraden rosbief met jus.	42
Geglaceerde worteltjes.....	43
Gegrilde watermeloensalade met feta en olijven.	44
Gekonfijte tomatenchutney.	45
Gemarineerde ansjovis.	46
Geroosterd brood (airfryer).....	47
Guacamole.....	48
Indische andijvie.	49
Italiaanse kruidenboter.	50
Kerrie-gemberboter.	51
Kipburgers met harissa.....	52
Knoflookaardappelen.....	53
Kruidenolie voor groentespiesen.	54
Kruidenroom.....	55
Kruidige pompoenstoof met aardappelpuree.	56
Lalab ketimoen.	57
Mango-salsa.	58
Merguez – pittige worstjes.	59
Mini-oliebollen met cranberry.....	60
Nam prik gaeng kieow wan - groene currypasta I.	61
Nasi koening III.	62
Noedelsalade met sesam-sojadressing.	63
Nuoc Cham saus.	64
Olijfboter II.	65

Peterseliepesto.....	66
Pikante hummus.....	67
Pistachepesto.....	68
Pittige aardappelslingers.....	69
Pittige uiensaus.....	70
Pizzavlecht 'Tricolore'.....	71
Puree van broccoli.....	72
Ravigottesaus I.....	73
Rendang pedis – Pittig rundvlees.....	74
Rijstsalade met koriander.....	75
Rötkål - rode kool.....	76
Rundergehakt met olijven en kappertjes.....	77
Sajoer lodeh tjampoer.....	78
Salsa Mexicana.....	79
Sambal goreng kentang.....	80
Sambal taotjo III.....	81
Satémarinade voor varkensvlees.....	82
Surinaamse huzarensalade.....	83
Tartarensaus.....	84
Taugé-salade I.....	85
Tex Mex Salsa tortilla quiches met gehakt (airfryer).....	86
Tomatenboter II.....	87
Tomatenhoningdipsaus.....	88
Tomatensalade met mozzarella.....	89
Tomatensalsa II.....	90
Torshi e gol e kalam - pickels van gemengde groenten.....	91
Tortilla Española.....	92
Uiensalsa I.....	93
Uiensalsa II.....	94
Vanillesaus II.....	95
Vinaigrette met acaciahoning.....	96
Vinaigrette Metropole.....	97
Vinaigrettesaus XVII.....	98
'Vlug klaar' salade.....	99
Vurige spaghetti-salade.....	100
Zalmmayonaise.....	101
Zalmsalade.....	102
Zigeunersaus II.....	103
Gebruikte afkortingen.....	104

Aalbessen-bramenjam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 375 ml
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

250 g aalbessen
125 g bramen
½ tl kaneel
125 g suiker, gelei-,
speciaal

1 schone pot met deksel
(ca. 375 ml)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ris met een vork de aalbessen van hun takjes.
Pureer in een keukenmachine of met een
staafmixer de bessen en bramen.
Doe de vruchtenpuree in een pan en roer de
geleisuiker en kaneel erdoor.
Breng het mengsel aan de kook en laat het 1
min. koken.
Vul een pot tot de rand met de jam.
Draai het deksel erop.
Keer de pot om en laat hem ca. 5 min. staan.
Draai de pot weer om en laat hem afkoelen.
Bewaar de jam ca. 4 weken in de koelkast.

Aardappel-kaas pannenkoek.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 el bloem
60 g cheddar-kaas,
geraspt
2 eieren, geklutst
1 tl koriander, verse,
fijnggehakt
2 el olie, olijf
- peper
2 uien, fijn gesnipperd
1 dl yoghurt
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1406
Energie kcal: 336
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Rasp de aardappelen.
Was de aardappelrasp goed schoon onder koud stromend water.
Laat de aardappelrasp uitlekken op keukenpapier of een schone theedoek.
Dep de aardappelrasp droog.
Meng de aardappelrasp, eieren, ui, bloem, koriander, kaas, en peper naar smaak in een schaal.
Verwarm de olie boven een matig vuur in een pan met anti-aanbaklaag.
Spreid het aardappelmengsel uit over de bodem van de pan en laat het 15 min. zachtjes bakken.
Zet de pan daarna 10 min. onder een op matig vuur voorverwarmde grill tot de bovenkant goudbruin is en de pannenkoek door en door gaar.
Snijd de pannenkoek in taartpunten.
Serveer de taartpunten met een schep yoghurt erop.

Aardappelkoekjes.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- bieslook
2 el bloem
- boter of margarine
1 ei
- knoflookpoeder
4 el melk
200 g ontbijtspek
- paneermeel
- peper, versgemalen
- peterselie
2 uien
- water
- zout

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

Bereiding.

Maak de uien schoon.
Snijd de uien fijn.
Kok de aardappelen gaar.
Bak de plakjes ontbijtspek op een laag vuur.
Verkruimel de spek.
Fruit de uien in het overgebleven spekvet.
Stamp de aardappelen fijn.
Vermeng het kruim met de spek, gefruite uitjes, peper en zoveel bloem, dat een kneedbare massa ontstaat (iets melk en kruiden toevoegen).
Vorm van het mengsel ballen.
Druk de ballen plat tot koekjes.
Klop het ei los met 1 el water.
Haal de koekjes door het eimengsel en door de paneermeel.
Bak de koekjes in wat boter of margarine in de koekenpan aan beide kanten mooi goudbruin.

Aardappelkroketjes.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
50 g boter of margarine
1 ei
½ dl melk
- nootmuskaat
- paneermeel
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen.

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

Maak er een stevige puree van.

Vorm hiervan kroketjes.

Met een dikke eetlepel eerst een ovaal-vormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes). Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

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

Aardappelmarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Barbecook.com

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peperbollen, zwarte
2-3 tk rozemarijn

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

Bereiding.

Maak de blaadjes van de rozemarijn los.
Hak de blaadjes van de rozemarijn fijn.
Snijd de knoflookteentjes in 2 of 4 partjes.
Plet de zwarte peperbollen
Meng alle ingrediënten door de olijfolie.

Tip:

Geschikt voor vlees en vis.

Aardappelpartjes met kaas.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen, rode
30 g boter
- chilipeper, gedroogde
200 g kaas,
Parmezaanse
1 tn knoflook
2 el olijfolie
1 el oregano, verse
- peper, versgemalen
1 el rozemarijn, verse

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

Bereiding.

Hak de oregano fijn.
Hak de rozemarijn fijn.
Verwarm de oven voor op 210°C (hetelucht 190°C).
Snijd de ongeschilde aardappelen in 6 à 8 partjes.
Smelt de boter.
Neem de pan van het vuur.
Roer de olie, geperste knoflook, oregano, rozemarijn, chilipeper (naar smaak) en zwarte peper door de boter.
Schep de aardappelpartjes er goed door, zo dat ze helemaal bedekt zijn met het mengsel.
Leg de partjes in een enkele laag op een bakplaat en zet ze 30 min. in de oven.
Zet de partjes daarna op hun kant.
Bestrooi de aardappelpartjes met de geraspte kaas.
Bak ze nog eens 15 min. in de oven.
Serveer de aardappelpartjes warm.

Aardappelsalade II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- bieslook, verse
3 eieren
- kerriepoeder
5 el mayonaise
- peper
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1126
Energie kcal: 269
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen niet al te gaar.
Snijd de aardappelen in kleine stukjes.
Kook de eieren hard.
Snijdt de eieren in kleine stukjes.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien in kleine stukjes.
Snijd de bieslook in stukjes.
Doe de aardappelen, eieren, uien, bieslook, mayonaise en flink wat kerriepoeder in een ruime kom.
Roer de ingrediënten door elkaar.
Breng de salade op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker bij BBQ, fondue, gourmet of grill.

Ají de piña - pittige ananassaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Colombiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kookboek
Recetario

Ingrediënten

½ ananas
1 tn knoflook, fijn
gesneden
- koriander, verse, fijn
gesneden
- peper
1-2 pepers, fijn
gesneden
1 ui, lente-, fijn
gesneden
- zout

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

Bereiding.

Rasp de ananas fijn.
Meng de ananas met de ui, knoflook, pepers en
koriander.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Americainsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

33 cl azijn
- bieslook
- dille
- dragon
2 eidooiers
1½ tl mosterd
5 dl olie, olijf-
- peper
- peterselie, fijngehakte
1 sjalot, fijngehakt
1-2 drp tabasco
1 el tomatenpuree
- zout

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

Bereiding.

Klop de eidooiers met de mosterd en de tomatenpuree.

Klop er beetje bij beetje de olie door.

Maak op smaak af met peper, zout, tabasco, azijn, de gehakte sjalot en de kruiden.

Ananas-mangojam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 4-6 potten
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Van Gilse

Ingrediënten

800 g ananas,
schoongemaakte
2 limoenen, sap van
450 g mango,
schoongemaakte
500 g suiker, gelei-,
speciaal (Van Gilse)

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

Bereiding.

Pureer de ananas.
Snijd het mangovruchtvlees in heel kleine stukjes.
Meng in een pan de ananas goed met de mango, het limoensap en de geleisuiker.
Breng het mengsel al roerend aan de kook.
Laat het mengsel 3 min. borrelend koken.
Schuim de jam eventueel met een schuimspaan af.
Schenk de jam in de schoongemaakte potten.
Sluit de potten direct en zet de potten 5 min. op hun kop.

Tips:

De jam is ± ½ jaar te bewaren.
Na het openen moet de jam gekoeld bewaard worden.
Het limoensap kan ook door citroensap vervangen worden.

Ananas-yoghurtcocktail.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / ~~Slank~~
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

1 kbl ananasschijven
2 el kokos, geraspte
200 ml room, slag-
1-2 tl suiker, vanille-
500 ml yoghurt, volle

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

Bereiding.

Laat de ananas uitlekken en vang het sap op.
Leg 1 schijfje ananas apart en hak de rest van de ananas klein.
Pureer de stukjes met de helft van de yoghurt en 5 el sap.
Roer de overige yoghurt erdoor.
Klop de slagroom lobbij en breng hem op smaak met de vanillesuiker.
Spatel kort voor het serveren de slagroom door de yoghurt.
Verdeel de zoete yoghurt over 4 glazen.
Snijd de ananasschijf in 4 stukken en garneer de cocktail met de ananas en de geraspte kokos.

Aspergesalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Asperges & Meer

Ingrediënten

800 g asperges, witte
2 el azijn, wijn-, witte
½ citroen
2 kl honing
2 kl olie, olijf-
- peper, vierseizoenen-
30 g pinda's, gehakte
1 bs radijzen
1 sinaasappel
1 krp sla, grote
- zout

Bereiding.

Schil de asperges, verwijder de houtachtige uiteinden en snijd de asperges in stukken.
Pers de ½ citroen uit.
Kook de asperges ca. 4 min. met 1 kl citroensap in licht gezouten water beetgaar.
Giet af en laat afkoelen.
Was de kropsla, schud droog en snijd in stukken.
Was de radijsjes en snijd in schijfjes.
Pers voor de dressing de sinaasappel uit; meng het sinaasappelsap met olijfolie, honing en balsamicoazijn.
Breng op smaak met peper en zout.
Meng de asperges met de kropsla en radijs.
Besprenkel met dressing, garneer met pinda's en serveer.

15

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

Atjar van komkommer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

5 el azijn
1 komkommer
1 pepers, rode
5 tl suiker
1 ui, rode
1 tl zout

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

Bereiding.

Snijd de komkommer in de lengte in vieren, verwijder de zaadjes en snijd de komkommer in schuine plakjes.

Snijd de ui in halve ringen en de peper in dunne ringen.

Meng de azijn met het zout en de suiker.

Roeren tot het zout en suiker zijn opgelost en roer dan de groenten erdoor.

Maak de atjar 1 uur voor gebruik en bewaar in de koelkast.

Avocadodip met komkommer.



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

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
½ citroen, sap van
½ tl gemberpoeder
1 komkommer, kleine, in
plakjes
1 el mosterd
- munt of dille
1 tl paprikapoeder
- peper, zwarte
2-3 drp Tabasco
- zout, selderij-

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

Bereiding.

Halveer de avocado's en verwijder de pitten.
Doe het vruchtvlees met alle andere
ingredienten, behalve de komkommer, in een
keukenmachine of in een mengkom en pureer
alles.

Was de komkommer en snijd hem in plakjes.
Verdeel de plakjes in een bloemvorm over vier
bordjes, maar laat het midden vrij.

Verdeel de avocadomassa over vier kleine
bakjes of kleine glaasjes en zet deze in het
midden van de komkommersla.

Garneer met munt of dille.

Babi pangang saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4 (3 dl)
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta-Waldi

Ingrediënten

2 dl bouillon (evt.
tablet)
1 tl djahé
(gemberpoeder)
1 el ketjap manis
(Conimex)
2 tn knoflook
1 el olie, arachide-
1 tl sambal oelek
1 el sherry, droge of
wijn, rijst-, Chinese
2 el suiker, Javaanse of
suiker, basterd-, bruine
4 el tomatenpuree
1 ui

Bereiding.

Hak de ui en knoflook ragfijn.
Verhit de olie in een wadjan of wok.
Fruit de ui en de knoflook er gedurende 2 min.
in.
Voeg vervolgens bouillon, djahé, sambal oelek,
tomatenpuree, sherry of rijstwijn en suiker toe.
Blijf zolang roeren tot er een egaal mengsel is
verkregen.
Laat de saus 3 min. op een laag afgestelde
warmtebron zachtjes pruttelen.
Roer de ketjap manis erdoor en voeg eventueel
1 à 2 el kokend water toe.

Tip:

Deze Indonesische babi pangang-saus is
natuurlijk bedoeld voor babi pangang.
De saus past overigens ook heel goed bij
geroosterde vis en gevogelte.
De saus kan ingevroren worden.

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

Bananendipsaus.



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

Ingrediënten

2 bananen
1 tl kerriepoeder
250 ml yoghurt of
kwark

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

Bereiding.

Prak/pureer de bananen.
Meng de bananenpuree met de kerriepoeder en
yoghurt.

Basisrecept - hummus.



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

Ingrediënten

½ citroen
350 g kikkererwten (in pot)
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-, extra vierge
½ tl paprikapoeder, milde
3 el sesampasta
5 el water
½ tl zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 240 mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de kikkererwten af onder koud stromend water en laat uitlekken.

Pers de halve citroen uit en snijd de knoflook fijn.

Houd 2 el kikkererwten apart (per 4 pers.). Doe de rest in een hoge beker, voeg het citroensap, de knoflook, sesampasta, het zout en het water toe en pureer met de staafmixer tot een gladde hummus.

Schep de hummus in een kom.

Besprenkel met de olijfolie en bestrooi met de paprikapoeder en apart gehouden kikkererwten.

Tip:

Varieer met de smaak en de kleur: voeg voor een rode-bietenhummus 1 fijngeraspte gekookte biet en een ½ tl gemalen komijn toe en pureer.

Voeg voor groene hummus het sap en rasp van 1 limoen (in plaats van de citroen uit het basisrecept), 1 fijngesneden jalapeñopeper en 1 bakje fijngesneden koriander (15 g) toe en pureer.

Lekker om te dippen met geroosterd pitabrood (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).

Basisrecept - rabarbercompote.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Hoeveelheid: 1 pot
Sterren: ***
~~Snel / Snel~~
Bron: MadeByEllen.com

Ingrediënten

ca. 9 rabarberstengels
1 sinaasappel, sap van
50 g suiker, (riet-)
1 tl vanille extract

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

Bereiding.

Snijd eventueel de bladeren en anders een klein stukje van de boven en onderkant af (het slechte stukje).

Spoel de stengels schoon.

Snijd de rabarber in stukken van ongeveer 1,5 cm en doe in een grote pan.

Voeg het sinaasappelsap, de vanille extract en de suiker toe.

Zet de pan op het vuur en breng aan de kook. Laat daarna met de deksel half open op de pan voor ongeveer 12-15 min. zachtjes pruttelen (of totdat de compote klaar is).

Roer tussentijds 1-2 keer even om.

Wanneer je vlak voor het einde de compote nog iets te dun vind, haal je de deksel van de pan.

Laat de rabarber compote afkoelen.

Wanneer deze helemaal is afgekoeld, kun je de compote in een glazen pot of goed afsluitbare bak bewaren.

Enjoy!.

Tips:

Wanneer je compote niet zo roze uitvalt kun je daar zelf helaas weinig aan doen. De ene rabarberstengel geeft meer roze af dan de ander. Wel kun je bij het kopen van de rabarber goed opletten dat je een beetje de roze stengels eruit haalt.

Bij het snijden komt er wel eens een sliertje van de schil los te zitten. Snijd deze weg maar probeer de overige schil gewoon te laten zitten. Op deze manier behoud je zoveel mogelijk kleur in je compote.

Beurre à l'estragon - dragonboter.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: ***

~~Snel / Slank~~

Bron: Voer voor
gastronomen

Ingrediënten

100 g boter
50 g dragonblaadjes

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

Bereiding.

Blancheer de dragonblaadjes gedurende 2 min.
in kokend water.
Spoel ze koud af en laat ze uitlekken.
Pers ze droog in een doek.
Stamp ze fijn.
Roer de boter zacht.
Meng de dragon erdoor.
Druk de boter door een zeef.

Beurre blanc 'De Zwaan'.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Cas Spijkers

Ingrediënten

1 kg boter, room-
500 g sjalotten,
fijngesneden
1 fl wijn, witte, droge

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

Bereiding.

Kook de sjalotten in de wijn helemaal gaar (dit is belangrijk, omdat een saus met een 'rauwe uiensmaak' niet lekker is).

Pureer ze met de staafmixer en laat de puree afkoelen.

Klop de boter luchtig en romig en klop de sjalottenpuree erdoor.

Vries de boter in kleine porties in.

Verwarm een portie bevroren boter voor het gebruik, zonder erin te roeren.

Neem de pan van het vuur en klop de boter op.

Verwarm ze weer even en klop ze met de staafmixer weer op.

Breng de beurre blanc op smaak met peper, zout en eventueel peterselie, mosterd, kerrie enz., enz.

Bieslookmayonaise.



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

Ingrediënten

1 bs bieslook
1-2 drp citroensap
100 ml crème fraîche
200 ml mayonaise
- peper

Bereiding.

Was de bieslook goed.
Droog de bieslook heel goed.
Snijd de bieslook fijn.
Meng de rest van de ingrediënten goed en
breng op smaak met peper en de
citroendruppels.
Voeg als laatste de fijngesneden bieslook toe.

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

Bulgaarse dressing.



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

Ingrediënten

3 el bieslook,
fijngeknipt
- peper
1 tl suiker
- tabasco
1 dl yoghurt, Bulgaarse
- zout

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

Bereiding.

Meng de yoghurt met suiker en bieslook.
Breng de dressing op smaak met zout, peper, en
tabasco.

Tip:

Geef deze dressing bij salades met groenten, vlees of
vis.

Caesardressing I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Julius Jaspers

Ingrediënten

60 ml citroensap
80 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook, geperst
50 g mayonaise
10 g mosterd, scherpe
(Dijon)
250 ml olie, olijf-
- peper
- zout

Bereiding.

Meng de mayonaise met de mosterd, knoflook en citroensap tot een egale massa.
Meng daar al roerend de olijfolie doorheen.
Roer de Parmezaanse kaas door de saus.
Laat de saus 15 min. rusten.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

26

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

Camembert met calvados op de BBQ.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Marleen van
Holsbeke

Ingrediënten

- brood, noten- (evt.
gegrild)
1 camembert
1-2 sch calvados
- kruiden naar keuze
(rozemarijn, tijm, ...)

Bereiding.

Deze heerlijk smeuïge camembert is samen met een stukje lekker brood het perfecte hapje of afsluiter van een heerlijke barbecue.

Haal de kaas uit de plastic verpakking.
Bevochtig het doosje even met water en dep het droog.
Leg de kaas terug in z'n doosje en maak er een kleine inkeping in.
Giet er een scheut calvados in en bestrooi met wat verse kruiden naar keuze.
Sluit het doosje en plaats het op de BBQ .
Serveer de camembert, zodra het lekker zacht is, met een lekker stukje brood..

27

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

Carpaccio van watermeloen met pijnboompitjes en Parmezaan.



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

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
½ citroen
15 g basilicum, verse
30 g kaas, Parmezaanse
1 meloen, water, klein
3 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
50 g rucola
- zout

Bereidingstijd: 25- min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: - uur
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Bereiding.

Snijd de onderkant van de meloen, zodat je hem kunt neerzetten.

Snijd de schil eraf.

Halveer en snijd het vruchtvlees in zo dun mogelijke plakken.

Leg de plakken op een grote, platte schaal.

Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de vrucht uit.

Pureer met de staafmixer het basilicum, citroensap, de olie en balsamicoazijn tot een gladde dressing.

Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Verdeel $\frac{3}{4}$ van de dressing over de schaal met watermeloen.

Dek af met folie en zet minimaal 30 min. in de koelkast.

Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan 5 min. op middelhoog vuur tot ze lichtbruin zijn.

Laat afkoelen op een bord.

Giet vlak voor het serveren het vocht van de meloen af van de schaal en veeg de rand schoon.

Roer het vocht door de achtergehouden dressing.

Meng de rucola met de dressing.

Schaaf de Parmezaanse kaas.

Verdeel de rucola over de plakken watermeloen.

Bestrooi met het citroenrasp, de pijnboompitten en Parmezaanse kaas.

Maal er nog wat extra peper over.

Cerdo al pimentón - gemarineerde blokjes varkenshaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook, uit de pers
2 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
1½ tl paprikapoeder, gerookt (pimentón)
- peper, zwarte, vers gemalen
5 el sherry, medium
2 varkenshaasjes, in blokjes gesneden
- zout

Bereiding.

Roer een marinade van alle ingrediënten.
Marineer de varkenshaasblokjes minimaal 4 uur, maar liefst een heel etmaal.
Verhit een koekenpan met dikke bodem (niet te heet: de paprika verbrandt gauw).
Roerbak de varkenshaasblokjes totdat ze net gaar zijn (ruim 5 min.).
Serveer de tapas meteen.

Tip:

Pimentón is verkrijgbaar bij gespecialiseerde kruiden- en specerijenwinkels en via diverse websites. Kun je geen pimentón vinden, gebruik dan 1½ tl mild paprikapoeder en 1 tl pikant paprikapoeder.

29

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

Chili sojasaus.



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

Ingrediënten

2 el azijn, rijst-
2 el saus, soja
1 tl olie, Chili

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Chimichurri III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Algemeen
Dagblad

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
4 tn knoflook
1 bs koriander
1 tl mosterdpoeder
100 ml olie, olijf-
1 bs oregano, verse
1 peper, Spaanse,
fijngenhakt
- peper, zwarte,
versgemalen
1 bs peterselie, blad-
10 tk tijm, verse, de
blaadjes
1 ui, kleine, gesnipperd
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Hak de tijm, oregano, bladpeterselie, koriander, mosterdpoeder, knoflook, zwarte peper en het zeezout kort met een staafmixer tot een grove, maar homogene massa.

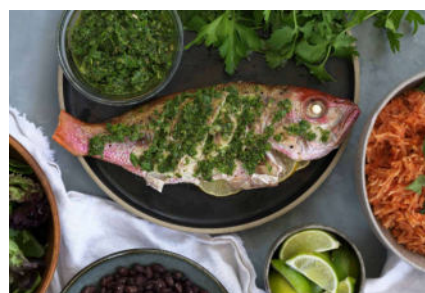
Voeg beetje bij beetje de olie toe.

Voeg beetje bij beetje de wijnazijn toe.

Roer alles goed door tot een gladde saus.

Voeg de Spaanse peper toe.

Roer nogmaals goed door elkaar.



31

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

Chips.



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

Ingrediënten

- aardappelen, bintjes
- olie
- water
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in plakjes van 2 mm dikte.
Bewaar de aardappelschijfjes tegen het bruin worden in wat water met zout.
Verhit de olie tot dat een chipsplakje, wat er in gegooit wordt, onmiddellijk naar het oppervlak stijgt.
Droog de chips goed af met keukenpapier en gooi ze snel (stuk voor stuk) in de olie.
Bak de chips tot dat ze goudbruin en krokant zijn.
Bestrooi ze onmiddellijk na het bakken met wat zout.

Tip:

Bestrooi de chips met paprikapoeder of schud de chips eens om met de inhoud van een zakje cup-a-soup (Toscaanse tomaat, uiensoep of een ander pittig smaakje).

Cocktailsaus III.



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

Ingrediënten

½ el citroensap
5 el frietsaus
½ el sherry
7 el tomatenketchup
½ el whisky
5 el yogonaise

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een kommetje en roer ze goed door elkaar.

Tips:

Voeg, bij gebruik van deze cocktailsaus voor visgerechten, 1-1½ tl dille toe.
Pas naar eigen smaak de verhoudingen eens aan.

33

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

Courgettepesto.



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

Ingrediënten

20 g basilicum
150 g courgette
1 tn knoflook
- olie, olijf-
40 g Parmigiano
Reggiano
- peper, versgemalen
40 g pijnboompitten
- zout, zee-

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

Voorbereiding.

Was de courgette en verwijder vervolgens de bovenkant en de onderkant.

Snijd de courgette in de lengte in 4 gelijke delen.

Nu is het heel eenvoudig om met een klein mesje de zaadjes uit de courgette te verwijderen.

Haal de knoflook uit de schil en snijd deze in grove stukken.

Hak de pijnboompitjes voorzichtig al een klein beetje fijn.

Snijd de Parmigiano Reggiano in kleine blokjes, zodat deze gemakkelijk verwerkt kan worden in de pesto.

Bereiding.

In tegenstelling tot pesto welke volledig wordt bereid op basis van basilicum, wordt in dit recept voor courgette pesto geen vijzel gebruikt.

Doe de courgette, de basilicum, de Parmigiano Reggiano, de knoflook en de pijnboompitten in een keukenmachine of in de staafmixer.

Voeg alvast wat olijfolie toe en zet het apparaat waarvoor je hebt gekozen aan.

Als je klaar bent met de keukenmachine of de staafmixer, heb een mooie gladde substantie. Voeg de olijfolie naar eigen inzicht toe en breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zeezout.

Zet de machine nog 1x aan en proef daarna of je tevreden bent over de smaak van deze courgettepesto.

Als dat het geval is, kun je de pesto gebruiken.



Parmigiano Reggiano

Druiven met espresso.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6-8
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
1 el boter
500 g druiven, blauwe
500 g druiven, witte
140 ml espresso, sterke
2 el honing
6 kaneelstokjes
2 el olie, olijf-
30 ml wijn, witte, zoete
(Sauternes of
Gewürztraminer)

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

Bereiding.

Verhit 2 el olijfolie in een middelgrote koekenpan.
Voeg de druiven toe.
Bak het geheel 1 min.
Voeg vervolgens de espresso, de wijn, de kaneelstokjes en de honing toe.
Roer het geheel 2 min.
Neem de pan van het vuur.
Voeg de azijn en de boter toe en roer tot de boter smelt.
Serveer het gerecht warm.

Tip:

Serveer dit gerecht bij een Italiaanse maaltijd van geroosterd vlees of gevogelte of als dessert met kaas, biscotti of polenta.

Duivelsgeheim.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / ~~Slank~~
Bron: Indische
geheimen

Ingrediënten

30 pepers, groene,
lange
6 sjalotjes
6 tomaatjes, kleine, niet
te rijp

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de tomaten en sjalotten in stukken gesneden in een schaal.

Plaats de schaal in een pan kokend water (er mag geen water op de tomaten en sjalotten komen).

De pepers legt men rond het schaaltje in het kokende water, zodat ze net onder staan.

Laat het water 15 min. koken.

Giet de pepers af.

Stamp dan alle ingrediënten goed door elkaar of maal ze in de keukenmachine tot het een gladde saus is geworden.

Tips:

Deze saus kun je gemakkelijk invriezen.

Lekker bij vlees en groenten.

Een klein beetje in bv. tomatensoep of macaroni is ook erg lekker (als je van pittig houdt).

Erwtenpesto.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koken.be

Ingrediënten

200 g erwten, verse
1 tn knoflook
1 hv kruiden, verse
(bieslook, peterselie
en munt)
- olie, olijf-
50 g Pecorino Sardo
Maturo of Parmezaan
- peper
50 g
zonnebloemzaadjes
(of pijnboompitten)
- zout

Bereiding.

De pesto is zoetig, kruidig en krachtig van smaak, heerlijk op een cracker of een stukje geroosterd brood (crostini). Ook smaakt het uitstekend als saus op de pasta, echt de moeite waard!

Blancheer de erwten heel snel: dompel ze onder in kokend water en en giet ze af zodra het water weer borrelt (ca. 1.2 min.) en laten schrikken in een ijsbad.

Maal in een keukenmachine de knoflook, zonnebloemzaden, kaas, erwten, olie en kruiden fijn totdat er een redelijk gladde pasta ontstaat.

Breng de pesto op smaak met wat zout en peper.

Tip:

Gebruik ook eens basilicum of lavas (maggiplant).



Pecorino Sardo Maturo

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

Frambozendressing.



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

Ingrediënten

3 el azijn, frambozen-
3 tl honing
3 tl mosterd
9 el olie, olijf-
1 sjalot, grote

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

Bereiding.

Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in een blender.
Draai de inhoud van de blender tot een gladde massa.
Giet langzaam de olie erbij (tot een gladde dressing ontstaat).

French dressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Albert Mol

Ingrediënten

½ kp azijn, wijn-
1 mp knoflookpoeder
1 tl mosterd, scherpe
1½ kp olie, sla-
½ tl paprikapoeder,
scherpe
- peper, witte
1 snf suiker
- zout

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

Bereiding.

French dressing past heel goed bij/over sla, andijvie, veldsla en lofsla.

Meng de wijnazijn met de slaolie en mosterd in een schaal.

Voeg de suiker, paprika, knoflook en zout en peper naar smaak toe.

Roer goed door elkaar tot suiker en zout zijn opgelost.

Zet de dressing 30 min. op een koele plaats.

Doe de dressing vlak voor het opdienen over de groenten.

Fritessticks.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
4 el bloem
- cajunkruiden
- cayennepeper
- knoflookpoeder
- olie
- paprikapoeder
2 tl zout

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

Bereiding.

Vermeng de bloem, zout en kruiden.
Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in lucifer-dunne stokjes.
Vermeng de fritessticks steeds onmiddellijk met het bloemmengsel.
Frituur de frites in porties in 10 min. krokant.
Laat de fritessticks uitlekken in een schaal met keukenpapier.
Bestrooi de sticks met nog wat zout en kruiden.

Gebakken rijst.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Frenk Mikkers

Ingrediënten

2 el boter
2 eieren
350 g rijst, koude
2 sjalotten

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet de afgekoelde, geheel koude rijst klaar.
Pel de sjalotten en snijd ze fijn.
Klop de eieren los.
Fruit de sjalotten in de boter en schenk de eieren erbij.
Roer aanhoudend en flink (U maakt dus roerei).
Voeg de rijst toe en meng alles goed door elkaar.
Strooi er zout of aromaat naar smaak door.
Bak de rijst nog enkele min. op een lage warmtebron verder door voortdurend roeren (gebruik hiervoor een soetel).

Tip:

Serveer er verse komkommer en kroepoek bij.



Soetel

Gebraden rosbeef met jus.



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

Ingrediënten

50 g boter
1 el cognac ½ tl
kaneelpoeder
1 mp kruidnagelpoeder
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen-
2 el port, rode
600 g rosbeef
1 sinaasappel, (pers-)
- zout

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

Bereiding.

Pers de sinaasappel uit.

Roer in een kopje de paprikapoeder, kaneel, kruidnagelpoeder, peper, zout en 1 el sinaasappelsap door elkaar.

Haal de rosbeef ca. 30 min. voor het gebruik uit de koelkast, dep hem droog met keukenpapier en wrijf hem in met het sinaasappelkruidenmengsel.

Verhit in een braadpan de boter en bak de rosbeef op hoog vuur snel rondom bruin.

Voeg, als het bakvet te bruin wordt, een klontje boter toe.

Braad de rosbeef met het deksel schuin op de pan in ca. 15 min. zachtjes ros (halverwege keren).

Neem de rosbeef uit de pan en laat hem afgedekt met aluminiumfolie ca. 10 min. rusten.

Verwarm intussen een platte schaal voor.

Roer de cognac, de port en de rest van het sinaasappelsap door het bakvet, roer de aanbaksels los en voeg 1 dl water toe.

Breng de jus aan de kook en laat hem in ca. 2 min. iets inkoken.

Snijd de rosbeef in dunne plakken en leg die op de schaal.

Schenk er een beetje jus over en geef er de rest van de jus apart bij.

Tip:

Serveer met uienpuree, stoofpeertjes en spruitjes.

Geglanceerde worteltjes.



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

Ingrediënten

4 el boter, room-,
ongezouten
2 el citroensap
30 g peterselie, verse
2 el suiker, kristal-
200 ml water
600 g worteltjes

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 115
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de peterselie fijn.
Was de worteltjes en laat uitlekken.
Laat de wok op hoog vuur warm worden.
Verhit de boter en roerbak de worteltjes ca. 3 min.
Draai vuur laag.
Voeg het citroensap en water toe.
Stoof de worteltjes in ca. 5 min. beetgaar, schep regelmatig om.
Strooi de suiker over de worteltjes.
Draai het vuur weer hoog en schep voortdurend om.
Laat het kookvocht inkoken tot het stroperig wordt en bijna verdampt is.
Scheep de worteltjes in een schaal om en breng op smaak met peper en eventueel zout.
Strooi de gehakte peterselie erover.

Gegrilde watermeloensalade met feta en olijven.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Snel / Slank

Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ citroen

100 g feta

1 meloen, water-, kleine

75 g noten, hazel-,

ongebrande

5 el olie, olijf-, extra

vierge

100 g olijven

295 g paprika's, rode,

gegrilde (pot)

- peper, versgemalen

2 krp sla, babyromaine-

- zout

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 525

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 21 g

w/v suikers: 19 g

Natrium: - mg

Vet: 3 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 8 g

Vezels: 5 g

Groente: - g

Zout: 2 g

Bereiding.

Snijd de onderkant van de meloen, zodat je hem kunt neerzetten.

Snijd de schil eraf.

Halveer en snijd elke helft in 6 parten.

Verhit de grillpan op hoog vuur en smeer in met ½ van de olie.

Gril de plakken watermeloen in delen 5 min.

(keer halverwege).

Smeer tussendoor de grillpan opnieuw in met ½ van de olie.

Laat de meloen afkoelen.

Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op middelhoog vuur 5 min.

Laat iets afkoelen op een bord en hak grof.

Verkruimel de feta.

Laat de olijven uitlekken en snijd ze grof.

Pers de citroen uit.

Laat de paprika uitlekken en scheur het vruchtvlees in reepjes.

Haal de blaadjes van de kropjes sla, was en droog ze.

Verdeel de slablaadjes, afgekoelde watermeloen en paprika over een grote platte schaal.

Meng het citroensap met de rest van de olie en breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Bestrooi met de hazelnoten, witte kaas en olijven, schenk de dressing erover en schep om.

Breng eventueel extra op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.

Gekonfijte tomatenchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Stuks: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Monega.nl

Ingrediënten

100 g boter
3 el honing
½ el kaneel
- peper
6 saffraandraadjes
2½ kg tomaten,
Pomodori-
1 ui
2 el zaad, sesam-
- zout

Bereiding.

Ontvel de tomaten, halveer ze in de lengte en verwijder de zaadjes.
Pel en snipper de ui.
Rooster de sesamzaadjes op een matig hoog vuur in een droge koekenpan (ca. 2 min.).
Verwarm de boter in een grote pan, voeg de tomaten, de ui, de saffraandraadjes en wat zout en peper toe.
Laat het geheel afgedekt op een laag vuur ca. 45 min. pruttelen (af en toe roeren).
Als het tomatenmengsel nog erg vochtig is, de tomaten zonder deksel op een hoog vuur laten inkoken (ca. 15 min.).
Roer er de honing en de kaneel door en laat dit al roerende nog enkele min. pruttelen.
Af laten koelen en vlak voor het serveren bestrooien met de geroosterde sesamzaadjes.
Serveer deze salades met Marokkaans brood.

Tip:

Er zijn verschillende manieren om de smaak van saffraandraadjes beter uit te laten komen. Rooster de saffraandraadjes eerst kort in een hete, droge koekenpan, verkruimel ze met wat zout of week de saffraandraadjes voor het gebruik in een lepel olie.

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

Gemarineerde ansjovis.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: FoodAndFriends.nl

Ingrediënten

320 g ansjovisfilets, verse
(of sardinefilets)
2 el azijn, wittewijn-
½ citroen
2 tn knoflook, fijngehakt
80 ml olie, olijf-
1 peper, Chili-, rode,
zaadjes verwijderd,
fijngehakt
- peper
1 el peterselie, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Meng voor de marinade de olijfolie in een kom met de witte wijn azijn, knoflook, peterselie en rode chilipeper.

Pers het sap van de halve citroen erboven en breng het geheel op smaak met zout en peper. Leg de ansjovis of sardines met de huidkant naar boven op een lage schaal en sprenkel de marinade eroverheen.

Dek de schaal af en laat 3-4 uur afgedekt in de koelkast marineren, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Haal de ansjovisfilets een half uur voor serveren uit de koelkast, zodat ze op kamertemperatuur kunnen komen.

Strooi er eventueel nog wat extra gehakte peterselie over en geef er genoeg cocktailprikkers bij.

46

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

Geroosterd brood (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

- boter
- brood, wit

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

Voorverwarmen:

Begin met het voorverwarmen van je Airfryer op 200°C.
Dit zorgt ervoor dat het brood gelijkmatig en snel roostert.

Boterhammen voorbereiden:

Neem de sneetjes wit brood en smeer één zijde van elke boterham in met een dun laagje boter (zorg ervoor dat de boter zacht is voor een gemakkelijke spreiding, dat geeft het brood een heerlijke, goudbruine korst en een rijke, boterige smaak).

Bakken:

Plaats de boterhammen met de boterkant naar boven in de Airfryer.
Bak ze ca. 3-4 min., of tot ze een mooie gouden kleur en een knapperige textuur hebben (de exacte tijd kan variëren afhankelijk van je specifieke Airfryer model, dus houd het brood in de gaten om te voorkomen dat het verbrandt).

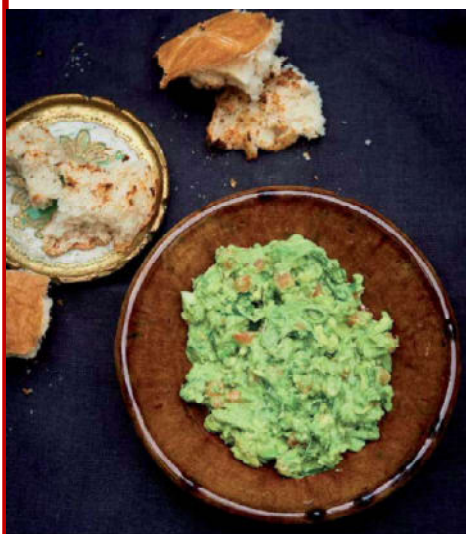
Serveren:

Haal het geroosterde brood voorzichtig uit de Airfryer en laat het een moment afkoelen.
Serveer het warm, evt. met je favoriete beleg of gewoon zo om van de pure, boterige goedheid te genieten.

Tips:

- Experimenteer met verschillende soorten brood en boter voor variatie in smaak en textuur.
- Voor een extra dimensie kun je een snufje knoflookpoeder of kruiden aan de boter toevoegen voordat je het brood smeert.
- Houd de Airfryer in de gaten terwijl het brood bakt, vooral de eerste keer, om de perfecte baktijd voor jouw apparaat te vinden.

Guacamole.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: BBQ bijbel

Ingrediënten

2 avocado's
40 ml citroensap
6 tk munt, alleen
blaadjes, fijngehakt
- peper
1 el suiker
1 tomaat, ontveld en in
blokjes
2 uien, bos-, gesneden
- zout

Bereiding.

Snijd de avocado's doormidden en schep het vruchtvlees eruit.
Prak het vruchtvlees fijn met een vork en meng met het citroensap.
Meng de avocadopuree met de tomaat, bosui, munt en suiker.
Breng op smaak met zout en peper.

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

Indische andijvie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 kg andijvie
½ bouillontablet, vlees,
verkruid
5 el ketjap manis
2 tn knoflook,
gesnipperd
2 el olie, olijf-
2 pepers, rode, Spaanse
500 g speklappen,
doorregen
2 uien, grote

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

Bereiding.

Was de andijvie en snijd ze in reepjes.
Snijd de speklappen in blokjes.
Pel de uien en snipper ze.
Ontdoe de pepers van pitjes en zaadlijsten en
snijd ze in kleine reepjes.
Verhit de olie in een wok.
Bak het vlees hierin snel rondom bruin.
Bak de ui, Spaanse peper en knoflook plm. 2
min. mee.
Roer de ketjap en bouillontablet erdoor.
Voeg de kleingesneden andijvie toe en bak even
mee.
Breng op smaak met peper, zout en evt. wat
sambal.

Tip:

Lekker met rijst of aardappelpuree.

Italiaanse kruidenboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: SusanAretz.nl

Ingrediënten

125 g boter, room-,
gezouten
25 g kaas,
Parmezaanse, fijn
geraspte
1 tl knoflookpoeder
1 tl oregano, gedroogde
1 tl tijm, gedroogde

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

Bereiding.

Zorg dat de roomboter zacht is (maar niet gesmolten!) en meng hier alle andere ingrediënten goed door.
Doe in een mooi bakje en strijk de bovenkant glad (of juist niet).
Zet terug in de koelkast.
Haal een paar uur voor je gaat borrelen eruit, zodat het weer op kamertemperatuur is als je het serveert.

Tip:

Lekker op stokbrood, toastjes, of bij de BBQ.

Kerrie-gemberboter.



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

Ingrediënten

100 g boter, gezouten
1 tl gember, gehakte
2 tl kerriepoeder

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Kipburgers met harissa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Flow Magazine

Ingrediënten

1 ei
3 el harissa
50 g havermout
500 g kip- of kalkoenfilet
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder (scherp)
1 bs peterselie
2 sjalotten
1 wortel

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

Bereiding.

Snijd de kip- of kalkoenfilet in stukken.
Pel de knoflook.
Pel de sjalotten.
Doe alle ingrediënten, behalve de olijfolie en de harissa, in de keukenmachine en hak ze tot een fijn mengsel.
Maak er met vochtige handen platte burgers van.
Verwarm de olie in een grote koekenpan.
Bak de kipburgers op een hoog vuur in 2 min. rondom bruin.
Zet het vuur lager en bak ze nog eens 6-8 min. per kant.
Serveer de burgers met de harissa.

Tip:

Serveer er eens een simpele groene salade bij.



Knoflookaardappelen.



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

Ingrediënten

3 aardappelen, grote
- boter
1 tn knoflook
1 el olie
1 kp peterselie, verse
- zout

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

Bereiding.

Snijd de aardappelen in kleine dobbelsteentjes.
Hak de knoflook zo fijn mogelijk.
Snijd de peterselie fijn.
Verhit de boter en de olie, niet te heet.
Voeg de aardappels toe.
Bak de aardappelen mooi bruin.
Voeg de knoflook toe.
Voeg de peterselie toe.
Bak het geheel nog eventjes door.
Breng de aardappelen op smaak met zout.

Tip:

Serveer de knoflookaardappelen eens met een lekker gegrild biefstukje en sperzieboontjes.

Kruidenolie voor groentespiesen.



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

Ingrediënten

½ tl chiliflakes
½ tl knoflookpoeder
100 ml olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
1 tl uienpoeder

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

Bereiding.

Doe de knoflookpoeder, uienpoeder, oregano en chiliflakes in een kommetje. Schenk de olijfolie al roerend bij.

Tip:

Je kunt de olie tot 4 dagen buiten de koelkast bewaren in een afgesloten potje. Of nog beter, doe ze in een fles met beugelsluiting.



Kruidenroom.



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

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakte
1 tn knoflook, geperst
½ tl mosterd
- peper
1 el peterselie, gehakte
125 ml room, zure
- zout

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Kruidige pompoenstoof met aardappelpuree.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen,
kruimige
10 g bieslook
100 ml bouillon,
groente-
352 g champignonmix
100 g kaas, gratin-,
geraspte
100 ml melk
5 el olie, olijf-
1 snf peper
400 g pompoenblokjes
of 1 pompoen,
hokkaido-

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar.
Giet het kookvocht af.
Stamp de aardappelen met de stamper fijn.
Voeg de melk en 2 el olie toe.
Breng op smaak met peper.
Roer er de helft van de kaas door.
Verhit de resterende olie in een hapjespan,
voeg de champignonmix toe en bak in 2 min.
goudbruin op hoog vuur.
Voeg de pompoenblokjes en de bouillon toe.
Breng op smaak met peper.
Sluit de pan af met een deksel, stoof in 15 min.
gaar.
Schep de pompoenstoof uit de pan in een
ovenschaal.
Verdeel de puree gelijkmatig met een vork over
de pompoenstoof.
Strooi er de resterende kaas overheen.
Plaats de schaal in het midden van de oven en
bak in ca. 20 min. goudbruin.
Verdeel de pompoenstoofschotel over 4 diepe
borden en bestrooi met de bieslook..

Tip:

Lekker met gebraden varkensvlees of gevogelte
en een groene salade.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 401
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lalab ketimoen.



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

Ingrediënten

½ citroen, sap van
1½ el ketjap
2 tn knoflook
1 komkommer
2 tl olie, zonnebloem-
2 tl sambal

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

Bereiding.

Maak de komkommer schoon en snijd in stukjes.
Meng de overige ingrediënten met de uitgeperste knoflook en giet de saus over de komkommer.

Mango-salsa.



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

Ingrediënten

¼ bs koriander
1 limoen, sap en rasp
van
1 mango
¼ bs munt
5 el olie, olijf-
- peper
1 peper, chili-, rode
½ tl suiker
4 tomaten
1 ui, rode
- zout

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

Bereiding.

Snijd de mango fijn.
Ontdoe de tomaten van de zaden en snijd ze
fijn.
Snijd de ui fijn.
Ontdoe de chilipeper (naar smaak) van de
zaden en snijd fijn.
Hak de koriander en de munt grof.
Mix alle ingrediënten in een kom en breng op
smaak met peper en zout.

Tip:

Deze salsa is zeer geschikt bij kip, vis en
garnalen van de bbq.

Merguez – pittige worstjes.



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

Ingrediënten

2 el oregano, gedroogde
20 worstjes, Merguez-

Bereiding.

Prik de merguez met een vork regelmatig in en bestrooi ze met de oregano.
Laat de merguez zo min. 1 uur rusten.
Steek de merguez aan spiesen.
Rooster de spiesen ca. 15 min. op de barbecue.

Tip:

Gebruik ook eens saucijsjes of verse worst.

59

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

Mini-oliebollen met cranberry.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Stuks: ca. 50
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-
125 g cranberry's,
gedroogde
1 ei, middelgroot
14 g gist, gedroogde
500 ml melk, karne-
50 g noten, pistache-,
ongezouten
1 l olie, arachide-
2 el suiker, kristal-
300 ml water, kokend
1 tl zout

Bereiding.

Doe het fruit in een kom.
Schenk er het kokende water over en laat 15 min. staan.
Giet af.
Verwarm ondertussen voorzichtig de karnemelk in een steelpan op laag vuur tot lauwwarm.
Doe de gist en suiker in een kom.
Roer de karnemelk erdoor.
Zeef de bloem boven een kom.
Klop het ei los in een diep bord.
Maak in het midden van de bloem een kuiltje.
Schenk hier het gistmengsel en het ei in.
Voeg het zout toe.
Roer met een houten lepel tot een samenhangend beslag is ontstaan..
Snijd het fruit grof en hak de pistachenoten grof.
Meng dit door het beslag.
Dek af met een warme, lichtvochtige doek en laat 1 uur rijzen op een warme plek.
Verhit de olie in een ruime pan tot 180°C of zet de frituurpan aan.
Dooop 2 eetlepels in de olie en schep bolletjes ter grootte van een flinke walnoot van het beslag.
Bak er max. 6 per keer in 3 min. goudbruin en gaar.
Keer regelmatig en laat uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Lekker met poedersuiker.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 95
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: 27 mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Nam prik gaeng kieow wan - groene currypasta I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande,
Madhur Jaffrey

Ingrediënten

1 el citroengras, zeer
fijngenhakt
5 tn knoflook
1 tl komijnzaad,
gemalen
6-8 korianderwortels
1 tl korianderzaad,
gemalen
3 schf laos
1 limoen, rasp van
- peper, witte, vers-
gemalen
14 pepertjes, rawit-,
groene
150 g sjalot
1/2 tl trassi (of 2
ansjovisjes uit blik)

Bereiding.

Maak de groene pepers, sjalotten en de knoflook schoon.
Snijd ze in grove stukken, als je de groene currypasta in de keukenmachine maakt.
Of in kleine stukjes, als je de vijzel gebruikt.
Snijd het wit van het citroengras in ringetjes.
Maal alles fijn in de keukenmachine, met zout en peper naar smaak, en zoveel olie (2-3 el) dat je een mooie smeuïge pasta krijgt.
Wil je de groene currypasta langer bewaren, voeg dan ook een beetje limoensap toe, dit zorgt ervoor dat de kleur mooi blijft.

Tips:

- Lekker in roerbakgerechten.
- Geschikt om de soep wat pittiger te maken.
- Voor een minder pittige variant.....gebruik minder pepertjes in het recept.

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

Nasi koening III.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook
1½ tl koenjit
2 el olie, arachide-
300 g rijst
5 dl santen
1 ui

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

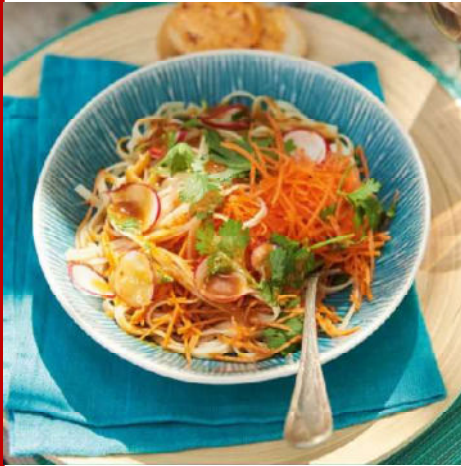
Bereiding.

Snipper de ui.
Pel de knoflook af.
Hak de knoflook ragfijn.
Verhit de olie.
Fruit de ui in de olie tot hij glazig ziet.
Scheep de knoflook door de ui.
Voeg de rijst, onder voortdurend omscheppen, er beetje bij beetje bij.
Blijf alles zolang omscheppen tot de rijstkorrels er enigszins 'glazig' uitzien.
Schenk de santen bij de rijst.
Voeg de koenjit toe aan de rijst.
Roer de rijst door tot de santen aan de kook is gekomen.
Leg de deksel op de pan.
Temper de warmtebron.
Laat de rijst in 18-20 min. zachtjes gaar koken.
Neem de deksel van de pan.
Scheep de rijst met een grote (vlees)vork om.
Laat de rijst even droogstomen.
Scheep de rijst in een voorverwarmde kom.

Tips:

Nasi koening past uitstekend bij gerechten met varkensvlees of met kip. Bij voorkeur gerechten waarin geen santen is verwerkt.
Nasi koening krijgt een nog kruidiger smaak wanneer u tegelijk met de koenjit ook nog 1 tl kerrie djawa toevoegt.

Noedelsalade met sesam-sojadressing.



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

Ingrediënten

1 el honing
15 g koriander
250 g mie, eier-
2 el olie, sesam-
2 el pindakaas
1 bs radijs
2 el sojasaus
150 g worteljulienne

Bereiding.

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de mie af in een zeef en spoel af met koud water.
Laat uitlekken en doe de mie in een ruime schaal.
Klop intussen de pindakaas, sojasaus, honing, sesamolie en 3 el water met een garde tot een dressing.
Meng de dressing door de lauwwarme noedels.
Snijd intussen de koriander grof.
Maak de radijsjes schoon en snijd in plakjes.
Meng de koriander, radijs en worteljulienne door de noedels en serveer.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 129
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: 75 g
Zout: 0,8 g

Nuoc Cham saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Tip Culinair

Ingrediënten

2 el citroensap
2-3 tn knoflook, grof
gehakt
1 peper, Spaanse, grof
gehakt
8 el saus, vis-,
Vietnamese
1 snf suiker
(1-2 el water)

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

Bereiding.

De saus heeft een perfecte balans van zuur, zout en zoet door het limoensap, de vissaus en de suiker.

Meng de limoensap, vissaus en kristalsuiker en blijf roeren tot de suiker grotendeels is opgelost.

Hak de knoflook superfijn en snijd ook de rode peper in fijne blokjes.

Voeg de knoflook, de peper en het water toe.

Tip:

Ook heel lekker over gebakken zalm en wat Japanse rijst.

Olijfboter II.



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

Ingrediënten

**150 g boter, room-,
gezouten**
1 tn knoflook geperst
**50 g olijven, zwarte,
fijnggehakte**
1 tl peper, versgemalen
**1 sjalotje, heel
fijngehakt**

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Peterseliepesto.



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

Ingrediënten

50 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
1 -2 tn knoflook,
fijngesneden
1 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
30 g peterselie, grof
gesneden
50 g pijnboompitten
1 snf zout

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

Bereiding.

Pureer de peterselie, knoflook en pijnboompitten in een keukenmachine.
Giet de olijfolie in een straaltje erbij en voeg de kaas, een snufje zout en versgemalen peper toe.

Pikante hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: SylviesKitchen.nl

Ingrediënten

60 ml aquafaba
240 g erwten, kikker-
1 tn knoflook
1½ tl komijnpoeder
1½ paprika,
geroosterde (uit pot)
2 tl sriracha
2 el tahini, vloeibare
1 snf zout, zee-

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 409,9
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12,1 g
w/v onverzadigd: 1,9 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 21 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

Bereiding.

Giet de kikkererwten af, maar vang het vocht (aquafaba) op.

Doe alle ingrediënten in een blender (of keukenmachine of staafmixer).

Maal alles tot de hummus de gewenste textuur heeft.

Proef en voeg eventueel meer sriracha en versgemalen peper en/of zout toe.

Als je de hummus nog wat smeuïger wil hebben kun je nog wat aquafaba toevoegen.

Pistachepesto.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook
½ limoen, sap en rasp van
¼ bs munt
150 g noten, pistache-, geroosterde
**100 ml olie, oijf-
- peper**
1 bs peterselie, platte
1-2 el water, kokend
**1 el water,
oranjebloesem-
- zout**

Bereiding.

Hak de noten, knoflook, peterselie, munt en limoenrasp in de blender.
Voeg het oranjebloesemwater en het kokend water toe.
Draai het geheel tot een smeūge pasta.
Meng de olijfolie erdoor.
Breng op smaak met peper, zout en limoensap.

Tip:

Deze pistachepesto is dol op lamsbout van de bbq.

68

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

Pittige aardappelslingers.



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

Ingrediënten

8 aardappelen, grote
- cayennepeper
- paprikapoeder
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.

Schil met een aardappelmesje van de aardappel zo lang mogelijk dunne slierten (of gebruik de Potato Twister).

Spoel de slierten goed af onder koud water.

Laat de slierten uitlekken in een vergiet.

Frituur de slierten goudbruin op 180°C.

Laat de slierten uitlekken op keukenpapier.

Kruid de slierten met het paprikapoeder, de cayennepeper en het zout.



Potato Twister

Pittige uiensaus.



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

Ingrediënten

3 el boter
½ l bouillon,
geconcentreerde
2 tn knoflook, geperst
- peper, versgemalen
500 g uien, gesnipperd
½ l wijn, witte, droge
- zout

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

Bereiding.

Smelt de boter en sudder hierin de uien en de knoflook gedurende 5 min.

Roer goed, zodat ui en boter goed vermengd worden.

Voeg dan de witte wijn en de bouillon toe.

Laat het mengsel, zonder deksel, op een klein vuurtje zolang borrelen dat én de bouillon én de wijn bijna zijn ingekookt.

Het is de bedoeling dat er een soort ingedikte uienbrei overblijft, waar nog iets vocht, maar veel smaak aan zit.

Kruid evt. wat na met zout en versgemalen peper.

Pizzavlecht 'Tricolore'.



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

Ingrediënten

400 g deeg, pizza-
(Tante Fanny)
1 bl mozzarella, buffel-
1-2 el pesto, basilicum-
1 el ricotta
1 pt tomaten,
gedroogde

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C boven-/onderwarmte.
Rol het deeg direct uit de koelkast af en verwerk.
Vermeng de pesto met de ricotta.
Snijd de mozzarella en de gedroogde tomaten in reepjes.
Snijd het deeg in de lengte in drie gelijke stroken.
Beleg 1 van de stroken met de pesto/ ricotta, 1 met mozzarella en 1 met gedroogde tomaten en rol de stroken in de lengte op.
Maak van de gevulde deegstroken een grote vlecht en bestuif de vlecht met bloem.
Bak de vlecht in ca. 25 min. in de voorverwarmde oven goudbruin.

Tip:

De gevulde vlecht is heerlijk bij soep, salade of barbecue!
Het deeg kan ook gevuld worden met diverse soorten groenten zoals champignons, paprika, zoete uien of artisjokken.



Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Puree van broccoli.



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

Ingrediënten

6 ansjovisfilets
2 strnk broccoli
½ citroen, rasp van
schil
2 tn knoflook, gepeld,
gesnipperd
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
½ sinaasappel, sap van
- zout

Bereiding.

Snijd de roosjes van de broccolistronken (het lichte groen van de stronken is eventueel ook nog te gebruiken, als het niet te taai is).
Wat overblijft van de broccoli, bewaren we voor de soep.

Stoom de broccoli gaar.

Bak intussen de ansjovis en de knoflook zacht in de olijfolie (niet bruin laten worden, de ansjovis moet wel smelten).

Voeg hier de gare broccoli aan toe.

Stamp dit tot puree met een stamper.

Voeg hier de citroenrasp en het sap van sinaasappel aan toe.

Breng de puree op smaak met peper en zout.

Tip:

Je kunt het ook pureren ook met een pureerzeef doen, dan wordt de puree fijner en verfijnder.

72

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

Ravigottesaus I.



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

Ingrediënten

3-4 augurkjes, kleine
zure, fijngesneden
- citroensap
2 el kappertjes, kleine,
uitgelekt
2 el kervel, fijngesneden
150 g mayonaise
1 tl mosterd
- peper
2-3 el slagroom
1 sjalotje, fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

Meng de mayonaise, slagroom, mosterd, sjalot, kappertjes, augurk en kervel goed door elkaar. Breng de saus op smaak met zout, peper en citroensap.

Rendang pedis – Pittig rundvlees.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

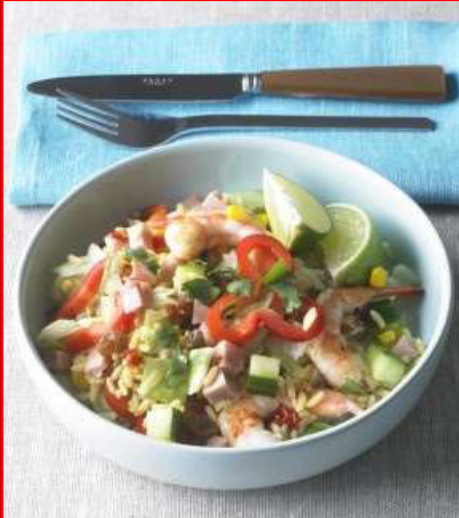
4 chilipepers, rode
1 sgl citroengras
2 bld djerekpurut
2 tl djinten
2 tl ketoembar
3 tn knoflook
2 dl kokosmelk
3 sch laos
600 g runderlappen,
doorregen
2 bld salam
2 tl suiker, bruine
1 ui, grofgehakt
- zout

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

Bereiding.

Snijd de runderlappen in blokjes.
Draai de ui, knoflook, rode pepers in een
keukenmachine tot puree.
Doe het vlees in een pan met de andere
ingrediënten en de puree.
Voeg bescheiden wat zout toe.
Breng het geheel aan de kook.
Laat het gerecht op een laag vuur stoven (geen
deksel op de pan).
Na 2 uur is het vlees voldoende zacht.
Draai het vuur iets hoger.
De bedoeling is nu dat de saus gaandeweg
verdampt en de vrijkomende olie opgenomen
wordt.
Roer voldoende om aanbranden te voorkomen.

Rijstsalade met koriander.



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

Ingrediënten

150 g garnalen, gare
150 g hamblokjes
½ zk ijsbergsla
4 el olie, olijf-
1 el kerriepoeder
2 el ketjap
1 komkommer,
ongeschild, in blokjes
1 zk koriander
1-2 limoenen, in partjes
4 el limoensap
1 kblk maïs
1 paprika, rode, in
reepjes
200 g rijst
30 g rozijnen
1 tl sambal

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit de olie.
Bak de kerriepoeder 1 min. in de hete olie.
Voeg de gekookte rijst toe.
Bak de rijst 2 min.
Laat de rijst afkoelen.
Wel de rozijnen 10 min. in een kopje kokend water.
Laat de rozijnen uitlekken.
Meng de ham, garnalen, rozijnen en groenten door de rijst.
Maak een dressing van de sambal, ketjap, en limoensap.
Druppel de dressing over de rijstsalade.
Strooi de koriander over de rijstsalade.
Serveer de rijstsalade met de extra partjes limoen.

Tips:

Ook lekker met een kant-en-klare Oosterse dressing.
Vervang de garnalen door kleingesneden zalm.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 443
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Rötkål - rode kool.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ZweedseKeuken.nl

Ingrediënten

1 appel, geraspte
5 el azijn
4 el boter
4 el jam, rode bessen-
1 kg kool, rode
1 el suiker
5 el water
1 tl zout

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

Bereiding.

Doe de boter, suiker, zout, het water en de azijn in een grote pan.
Breng dit mengsel aan de kook.
Voeg, als de boter en de suiker zijn gesmolten, de kool toe en roer het geheel goed door elkaar.
Breng opnieuw aan de kook en laat de pan half afgedekt smoren tot de kool goed gaar is.
Voeg, ongeveer 10 min. voordat de kool gaar is, de jam en de appel toe.
Sluit de pan geheel en laat de inhoud gaar smoren op een matige hitte.
Voeg, als de kool dreigt droog te koken, een beetje water toe.

Tip:

De kool is nog lekkerder als ze een nacht in de koelkast heeft gestaan en daarna de volgende dag in de oven wordt opgewarmd op 165°C.

Rundergehakt met olijven en kappertjes.



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

Ingrediënten

50 g boter
500 g gehakt, runder-
30 g kappertjes
1 tn knoflook,
uitgeperst
1½ tl kruiden,
Provençaalse
50 g olijven, zwarte
- peper
½ tl zout

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

Bereiding.

Hak de kappertjes fijn.
Hak de olijven klein.
Kneed de knoflook, de zwarte olijven, de Provençaalse kruiden, het zout, peper naar smaak en de kappertjes goed door het gehakt.
Vorm er ballen van.
Bak ze in 10-15 min. gaar in de boter.

Tip:

Lekker met Italiaanse ketchup.

Sajoer lodeh tjampoer.



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

Ingrediënten

1 tl ketoembar
100 g klapper
1 mp knoflookpoeder
1 mp koenjit
750 g kool, witte-, spits-
of Chinese-, worteltjes,
spercieboontjes,
bloemkool en evt.
aubergine.
1 tl laos
100 g poulet
2 bld salam
2 tl sambal oelek
1 st trassie (klein stukje
ter dikte van een
kwartje)
3 el ui, gesnipperde

Bereiding.

Trek een ½ l bouillon van de poulet.
Fruit de uien en kruiden in een beetje olie.
Voeg de grof gesneden groenten, de blaadjes
salam en de bouillon hieraan toe.
Kook het geheel half gaar.
Voeg 3 kopjes santen toe.
Laat daarna het geheel doorkoken tot de
groenten bijna klaar zijn (maar niet tè gaar).

Santen.

Laat de klapper in 3 kopjes heet water
minstens een ½ uur weken.
Knijp de klapper in een doekje uit (vang het
vocht op).
Voeg het vocht (santen) toe aan het gerecht.
Gooi de klapper weg.

Tip:

Opdienen met rijst.

Klapper = geraspt vruchtvlees van de kokosnoot

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

Salsa Mexicana.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperste
1 el koriander,
fijngesneden
2 el limoensap
5 pepers,
jalapeño pepers,
fijngesneden, zaadjes
verwijderd
10 tomaten, rijpe,
ontvelde, in blokjes
1 ui, grote, in stukjes
- zout

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

Bereiding.

Meng de tomaten, pepers, ui, koriander en knoflook met het limoensap.
Breng de salsa op smaak met zout.
Snijd voor deze saus alle ingrediënten met de hand; de saus krijgt hierdoor zijn mooie grove structuur (gebruik liever geen blender).

Sambal goreng kentang.



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

Ingrediënten

100 g fritessticks
1 tl sambal
2 el suiker
4 el uitjes, gefruite
2 el water, warm

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

Bereiding.

Los de suiker op in het warme water.
Meng het suikerwater, sambal en uitjes in een koude koekenpan.
Zet de pan op een hoog vuur.
Voeg de fritessticks toe.
Roerbak het mengsel enkele minuten tot dat de fritessticks heet zijn en de bodem van de koekenpan droog is.
Laat de sambal goreng kentang onder af en toe omroeren in de pan afkoelen.

Sambal taotjo III.



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

Ingrediënten

2 el asemwater
2 el ketjap manis
1 tl laos
3 lomboks, fijngesneden
½ tl sereh
5 el taotjo
1 ui, grote, fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

Fruit de ui, lombok, laos en sereh gedurende enige min. in wat olijfolie.

Voeg de overige ingrediënten toe en laat het geheel op laag vuur gedurende 10 min. sudderen.

Doe er wat water bij als de massa te droog wordt, het moet een stevige puree blijven.

Tip:

Deze sambal is ook in de koelkast niet lang houdbaar, maar wel erg lekker bij nasi goreng.



Satémarinade voor varkensvlees.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 1 kg.
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jeroen

Ingrediënten

½ citroen
1 tl djinten
2 el ketjap
1 tl ketoembar
2 tn knoflook
12 tl laos
2 el olie, zonnebloem-
- peper
1 tl sambal
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Pers de citroen uit.
Snijd de ui fijn.
Wrijf de ui, knoflook, sambal en kruiden samen in een tjobek of vijzel tot een boemboe (kan ook met een keukenmachine).
Voeg de ketjap, olie en citroensap toe aan de boemboe.
Meng de marinade goed.

Surinaamse huzarensalade.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen,
kruimige
6 augurken
1 kpt bieten, rode
5-6 eieren,
hardgekookte
1 kipfilet
1 kblk maïs, crispy
8 el mayonaise
- olie, olijf-
- peper, zwarte
4 el uitjes, zilver
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen gaar.
Snijd de augurken in kleine blokjes.
Snijd de zilveruitjes in kleine blokjes.
Strooi wat zout en peper over de kip.
Bak de kip in wat olijfolie gaar.
Laat de kip afkoelen.
Snijd de kip in kleine blokjes.
Stamp de aardappelen tot een puree.
Voeg de de mayonaise toe aan de aardappelen.
Voeg een paar rode bieten, in kleinere blokjes
gesneden, en een paar eetlepels bietensap toe
aan de aardappelen tot u een mooie roze puree
heeft.
De rest van de bieten heeft u niet meer nodig
en is goed te bewaren in de koelkast.
Voeg de augurken, zilveruitjes en maïs (houd
een beetje achter de hand voor de garnering)
toe en meng het geheel goed door elkaar.
Voeg indien nodig meer mayonaise en rode
bietensap toe tot de salade lekker smeuïg is.
Voeg peper en zout toe naar smaak.
Snijd de eieren in schijfjes.
Plaats de schijfjes ei mooi gerangschikt op de
salade.
Garneer de salade met de rest van de maïs.
Serveer de salade koud.

Tip:

Lekker bij de BBQ of gewoon als een tussen-
doortje.

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

Tartarensaus.



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

Ingrediënten

½ pt mayonaise, dikke
1 tl mierikwortel
1 mp peper, cayenne-
1 tl zout, uien-

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Taugé-salade I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

2 uitjes, bos-
1 peper, rode, kleine
100 g taugé
2 gembersiroop
2 azijn
- zout

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

Bereiding.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in smalle ringentjes.
Was de peper en snijd hem doormidden.
Verwijder de zaadjes en snijd de peper in smalle ringentjes.
Doe de taugé, de bosui en de rode peper in een vergiet en schenk er ca. ½ l kokend water over.
Roer een sausje van de gembersiroop, de azijn en zout (naar smaak).
Scheep de taugé, de bosui en de peper door elkaar en schenk het sausje erover.

Tex Mex Salsa tortilla quiches met gehakt (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jamilla

Ingrediënten

200 g bonen, zwarte
100 g crème fraîche
1 ei
250 g gehakt, gemengd
1 hv kaas, geraspte
75 g maïs, uit blik
- olie, olijf-, om in te
vetten
230 g Salsa dip medium
3 tortilla's
- zout

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

Bereiding.

Snijd de tortilla's in vieren.
Vet de muffin vormpjes in met wat olijfolie en leg de tortilla stukjes er in.
Maak er een soort bakje van en druk het goed aan.
Bak het gehakt rul samen met de maïs en de zwarte bonen.
Meng in een bakje de crème fraîche, de helft van de salsa en het ei.
Doe er ook wat kaas door heen.
Vul de bakjes met het gehaktmengsel en schep er 2 el van het crème-fraïchemengsel erbij.
Voeg naar smaak nog wat zout toe.
Verwarm de airfryer voor op 200°C en bak ze in 15 min. gaar.

Tomatenboter II.



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

Ingrediënten

100 g boter
1 tl sambal oelek
50 g tomatentapenade

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

Bereiding.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Doe de tomaten-tapenade in een kommetje.
Roer de sambal oelek door de tomaten-tapenade.

Roer de tomaten-tapenade door de boter.

Tomatenhoningdipsaus.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: SWZetter

Ingrediënten

1 el honing

1 tl mosterd

8 el slasaus

2 el tomatenketchup

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tomatensalade met mozzarella.



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

Ingrediënten

10 g basilicum
1 courgette, dunne
1 bol mozzarella, buffel-
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, zwarte,
versgemalen
500 g tomaatjes, snack-

Verder benodigd:

- dunschiller of
kaasschaaf
1 grillpan

Bereiding.

Verhit de grillpan op een hoog vuur.
Maak met de dunschiller of kaasschaaf linten van de courgette.
Gril de linten in gedeeltes in de koekenpan, ca. 30 sec. per kant, tot er mooie grillstrepen ontstaan.
Halveer de tomaatjes.
Snijd de mozzarella in vier plakken.
Pluk de blaadjes basilicum van de takjes.
Verdeel de tomaatjes over 4 borden en leg de mozzarella met de snijkant naar boven er in het midden tussen.
Drapeer de courgettelinten tussen de tomaatjes.
Verdeel de blaadjes basilicum erover.
Bestrooi royaal met versgemalen zwarte peper en druppel de olijfolie erover.

89

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suiker: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 3 g
Groente: 188 g
Zout: 0,2 g

Tomatensalsa II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: 10 Gezonde
dipsausen

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
1 hv basilicum
1 el kappertjes
1 tn knoflook,
fijngeperst
½ komkommer
50 ml olie, olijf-
4 tomaten
1 ui, rode, kleine

Bereiding.

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

90

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

Torshi e gol e kalam - pickels van gemengde groenten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Iraanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Noëlle

Ingrediënten

3 dl azijn, inmaak-
2 tk bleekselderij, in
stukken gesneden
100 g bloemkool, in
roosjes
1 laurierblaadje
2 pepers, Spaanse,
keine, fijngesneden
1 kl suiker
3 dl water, warm
2 wortels, in schijfjes
2 el zout, zee-,
grofgemalen

Bereiding.

Vul een stopfles/weckpot met de gemengde groenten en het laurierblad.
Los de suiker en het zout op in het mengsel van water en azijn.
Vul de pot tot aan de rand met de vloeistof.
Bedek je groenten met de blaadjes van je selderij.
Doe de deksel op de pot en laat de groente voor gebruik 2 weken rijpen.
Hoe langer je hem laat staan, hoe beter en sterker de smaak.

91

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tortilla Española.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

600 g aardappelen, in
dunne plakjes
3 eieren
125 ml olie, olijf-
½ tl peper
2 uien, grote,
gesnipperd
½ tl zout

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

Bereiding.

Verwarm de olie in een koekenpan.
Doe om en om lagen ui en aardappel in de pan
en bak circa 8 min. op een zacht vuur gaar.
Roer af en toe om.
De aardappelen moeten gaar zijn, maar mogen
niet verkleuren.
Haal het mengsel uit de pan.
Zet een zeef op een kom en giet het
aardappelmengsel erin om de olie er uit te laten
lekken.
Doe de eieren met zout en peper in een kom en
klop ze los.
Voeg het aardappelmengsel toe.
Druk het stevig met een lepel aan, zodat het
mengsel volledig met ei bedekt is.
Verwarm een eetlepel olijfolie in dezelfde pan
op een hoog vuur.
Giet het mengsel in de pan.
Druk het mengsel glad.
Zet het vuur zacht, dek de pan af met een
deksel of aluminiumfolie.
Bak de tortilla 12 min. (of totdat hij gaar is).
Schud de pan af en toe heen en weer zodat de
tortilla niet blijft plakken.
Laat hem vervolgens 5 min. staan en keer hem
om op een bord.

Uiensalsa I.



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

Ingrediënten

5 chili's, gedroogde
½ dl limoensap
2 uien, rode, grote
½ dl sinaasappelsap,
vers geperst
1 tl zout

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

Bereiding.

Pel de uien en snijd ze in ringen.
Haal de zaadlijsten en de zaadjes uit de pepers.
Snijd de pepers in kleine ringetjes.
Schep alle ingrediënten door elkaar en laat de smaken goed intrekken.

Uiensalsa II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / ~~Slank~~
Bron: HetKoelkastCoach
Dieet.nl

Ingrediënten

200 ml ketchup
½ pepertje, rood
- peterselie, verse
2 uien, rode, kleine

Bereiding.

Bij een hamburger of gegrild kippetje is het soms wel eens lekker een soort van barbecue salsa te eten. Deze rode uien salsa is heel makkelijk en snel te maken. Misschien een idee voor de feestdagen? Bij de gourmetschotel?

Schil de ui en snijd deze in vieren, doe de ui in een maatbeker.

Maak het pepertje schoon en snijd deze in kleine stukjes.

Voeg de peper bij de ui.

Voeg de ketchup en een flinke hand verse (platte) peterselie toe (mocht je kiezen voor krul peterselie, voeg dan iets minder peterselie toe).

Staafmixer in het stopcontact en pureren maar...

Pureer de rode uien salsa net zolang tot dat jij denkt dat de salsa, de juiste dikte heeft en fijn genoeg is.

Tip:

Ketchup bevat veel suiker. Lees dus goed de verpakking welke je het beste kunt kopen.

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

Vanillesaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Voer voor
Gastronomen

Ingrediënten

3 eierdooiers
2½ dl melk
150 g suiker, poeder-
1 vanillestokje

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

Bereiding.

Klop de dooiers met suiker tot het mengsel licht van kleur is.

Breng de melk met het vanillestokje aan de kook.

Schenk ze langzaam onder kloppen bij het eimengsel.

Zet de pan op een zacht vuur terwijl men roert tot de crème dikker wordt.

Haal dan de pan van het vuur en blijf roeren. Laat de saus onder af en toe roeren geheel afkoelen.

Vinaigrette met acacia-honing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aardbei.Vlam.be

Ingrediënten

3 el azijn, sherry-
1 el honing, acacia-,
vloeibare
6 el olie, druivenpit-
- peper, zwarte,
versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Meng peper en zout door de azijn.
Meng al roerend de olie door de azijn.
Meng de honing met de azijn tot een gladde saus.

Tip:

Deze vinaigrette is geschikt voor o.a.
aardbeirecepten.

Vinaigrette Metropole.



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

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
- bieslook, geknipt
1 tl honing
1 tl mosterd
2 el olie, noten-
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Meng de ingrediënten goed door elkaar.

Vinaigrettesaus XVII.



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

Ingrediënten

4 el azijn
- peper
½ el tomatenketchup
- uitjes, zilver-
- zout

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

Bereiding.

Snijd de zilveruitjes fijn.
Meng de zilveruitjes met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.

'Vlug klaar' salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / ~~Snel~~
Bron: C1000, Mw. A.
Wesselink-Post

Ingrediënten

1 komkommer
1 prei
6 tomaten, tros-
1 fl whiskey-
cocktailsaus

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

Bereiding.

De komkommer, tomaten, prei én de whiskey-cocktailsaus na aankoop in de koelkast bewaren. Koud is dit recept 't lekkerst !

Was de komkommer.

Was de tomaten.

Snijd de komkommer, in de lengte, in vieren.

Verwijder het zachte, binnenste gedeelte van de komkommer.

Snijd de komkommer in hapklare stukjes.

Snijd de tomaten in grote blokjes.

Verwijder het natte, met zaadjes gevulde gedeelte van de tomaten (anders wordt de salade te nat).

Snijd de prei heel fijn.

Was de prei.

Laat de prei goed uit lekken.

Doe de komkommerblokjes, tomatenblokjes en een hoeveelheid prei, naar smaak, in een schaal.

Doe er, naar smaak, een hoeveelheid whiskey-cocktailsaus overheen (wees niet ál te zuinig).

Roer de salade door elkaar.

Laat de salade ongeveer 15 min. in de koelkast op smaak komen.

Vurige spaghetti­salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta-Mohamed

Ingrediënten

5 el azijn
3 el olie, zonnebloem-
½ bs peterselie
½-1 tl sambal oelek
2 el saus, soja-
1 fl saus, zoetzure,
Aziatische
1 krp sla, ijsberg-
500 g spaghetti
- suiker
500 g tomaten
500 g vleesworst
- zout

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

Bereiding.

Kook de spaghetti ca. 8 min. in ruim kokend water met wat zout.
Giet de spaghetti af en laat afkoelen.
Maak de tomaten schoon en was ze, snijd ze in partjes en verwijder eventueel de zaadjes.
Ontvel de vleesworst en snijd deze in reepjes of blokjes.
Meng de Aziatische saus en de azijn.
Giet de olie erbij.
Breng de saus op smaak met zout, suiker, sambal en sojasaus.
Meng ingrediënten, behalve de peterselie, goed door elkaar.
Laat even trekken en breng opnieuw op smaak.
Was de peterselie, hak ze fijn en strooi ze over de salade.



100

Zalmmayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Thea Wildeman

Ingrediënten

6-7 el mayonaise
2 tk peterselie
1 sjalotje
60 g zalmsnippers,
gerookte

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

Bereiding.

Doe de mayonaise in een kom.
Snijd de peterselie en de zalmsnippers heel fijn.
Snijd de sjalot fijn.
Meng alle ingrediënten door de mayonaise.

Zalmsalade.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen,
gekookt
1 el citroensap
1 tl dille
1 ei
100 g garnalen
5 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie
1 tomaat
1 kbl tomatenpuree
1 ui
1 gbl zalm
- zalm, gerookt
- zout

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

Bereiding.

Kook het ei hard.
Ontdoe de zalm uit het blik van graatjes en velletjes.
Snijd de zalm in stukjes.
Hak de aardappelen grof.
Maak de ui schoon.
Rasp de ui.
Snijd de peterselie fijn.
Snijd de dille fijn.
Maak een sausje van de mayonaise, dille, peterselie, tomatenpuree, citroensap, zout en peper.
Vermeng de stukjes zalm luchtig met de aardappelen, ui en peterselie.
Scheep het sausje er voorzichtig door.
Doe de zalmsalade op een schotel of in een schaal.
Garneer de zalmsalade met garnaltjes, gerookte zalm, tomaat en ei.

Zigeunersaus II.



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

Ingrediënten

voor de bouillon:

- citroensap
1 kalfspoot
150 g kalfsschenkel
150 g kalfsschouder
½ prei
1 tk selderij of
peterselie
2 uien, grote
1 winterpeen of 3
worteltjes

voor de saus:

30 g bloem
65 g boter
½ l bouillon (hierboven)
½ paprika, in
dobbelseentjes
1 tl paprikapoeder
4 el room, zure
50 g spek, gerookte, in
dobbelseentjes
2 uitjes, gesnipperd

Bereiding.

Kook in ca. 5 uur een ½ l krachtige, sterke bouillon van de genoemde ingrediënten. Smelt 35 g boter, meng deze met de bloem en scheutje voor scheutje met de bouillon. Sudder de uitjes, het spek en de paprika in de overige boter. Voeg de paprikapoeder toe. Roer dit mengsel door de gebonden bouillon. Laat dit ongeveer 30 min. sudderen. Maak de saus af met de room en voeg wat citroensap toe.

103

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

Gebruikte afkortingen.



v1.9

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v1.9

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

