



*Ruud 's Kookboek*

***Bijgerechten I***

## Inhoudsopgave.

1 minute mayonaise.....	4
`nsalata di Portualla - sinaasappelsalade. ....	5
Aardappelballetjes. ....	6
Aardappelen in bouillon. ....	7
Aardappelkoekjes met serranoham.....	8
Aardappelpannenkoekjes I. ....	9
Aardappelpannenkoekjes met zalm. ....	10
Aardappelpuree met cajunkruiden. ....	11
Aardappelsalade I. ....	12
Aardappelsalade met pesto I. ....	13
Aardbeiendressing. ....	14
Albondiga – Spaanse gehaktballetjes I. ....	15
Albondiga – Spaanse gehaktballetjes II.....	16
Amuse van zalm.....	17
Ansjovisboter.....	18
Ansjovisboter met groene kruiden. ....	19
Atjar ketimoen – zoetzuur van komkommer I. ....	20
Auberginetapenade.....	21
Bbq-geitenkaasspiesen. ....	22
Bbq-grilled eel. ....	23
Boerenkoolsalade.....	24
Bokking of gebakken haring.....	25
Bonte salade met gegrilleerde vis. ....	26
Brioche - vlechtbrood. ....	27
Cantharellen met spek en uien.....	28
Chinese speklapjes (airfryer).....	29
Courgette-gehakt spiesen. ....	30
Ei-kaassalade.....	31
Engelse zalmboter.....	32
Filipijnse karbonades. ....	33
Frikandel ikan - visballetjes. ....	34
Gebraden ossenhaas uit de Römertopf.....	35
Gefrituurde reuzengarnalen. ....	36
Gehaktballen I. ....	37
Gehaktballen met ham en kaas. ....	38
Gehaktballen met shoarmakruiden. ....	39
Gemengde salade.....	40
Huzarensalade. ....	41
Ingelegde radijsjes. ....	42
Jachtsaus met spek en champignons. ....	43
Javaanse gehaktballen (airfryer). ....	44
Kastanjesambal. ....	45
Kip kebab I. ....	46
Kipfilet 'on a stick' (airfryer).....	47
Knoflookgarnalen.....	48
Koteletten van wild zwijn met peren.....	49
Krokante aardpeer met balsamicoazijn. ....	50
Krokante uitjes (airfryer).....	51
Lemon curd I.....	52
Loempiavellen. ....	53
Lookboter.....	54
Mierikswortelroom.....	55
Morcilla con Manzana – bloedworst met appel. ....	56
Mosterdsaus I. ....	57
Oma's sudderlappen. ....	58
Oosterse salade I. ....	59
Pesto rosso I.....	60
Pesto rosso II. ....	62
Pindakaas. ....	63
Pittige ketjapsaus. ....	64
Puree de l'ail - knoflookpuree. ....	65
Roedjak tjampoer – gemengde vruchten in hete saus. ....	66

Rumaki.....	67
Runderrollade. ....	68
Salade met nieuwe haring.....	69
Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing. ....	70
Sambal goreng mossel - hete mosselen. ....	71
Sandwich met geitenkaas en tonijn. ....	72
Sardien goreng. ....	73
Sateh kambing - saté van geitenvlees.....	74
Satékroketten I.....	75
Satékroketten II. ....	77
Saucijzenspiesen. ....	78
Sjalotjes-kappertjes dressing. ....	79
Slavink met peer en bieslook. ....	80
Spareribs 'Aloha'.....	81
Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus. ....	82
Stoere sardines. ....	83
Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook. ....	84
Vermouthsaus (voor kipgerechten). ....	85
Vinaigrette I. ....	86
Vinaigrette XVIII. ....	87
Vinaigrettedressing.....	88
Vinaigrettesaus.....	89
Vleesballetjes.....	90
Wasabidressing.....	91
Waterkers-peersalade.....	92
Watermeloensalade met munt en yoghurt. ....	93
Wintersalade met Hüttenkäse. ....	94
Worteljam. ....	95
Wortelpuree. ....	96
Yoghurtmarinade. ....	97
Zachte kruidenvinaigrette.....	98
Zalmfilet met olijf en bosui. ....	99
Zalmspiesjes voor de barbecue. ....	100
Zoete aardappelfrites.....	101
Zongedroogde tomatenvinaigrette.....	102
Zuurgoed. ....	103
Zwijnenpeper II.....	104
Gebruikte afkortingen. ....	105

## 1 minute mayonaise.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Antilliaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Antiliaans-Eten.nl

---

### Ingrediënten

1 el azijn  
1 ei  
1 tl mosterd  
200 ml olie  
1 tl suiker  
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.

Neem een lege, schoongemaakte glazen pot met draai- of klemdeksel.  
Doe alle ingrediënten in de pot.  
Meng alle ingrediënten 20 sec. met een staafmixer.  
De mayonaise is klaar voor gebruik.

## 'nsalata di Portualla - sinaasappelsalade.



Menugang: Bij-, voorgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: Dolcevia.com

### Ingrediënten

- olie, olijf-, extra  
vergine  
3-4 olijven, groene, in  
schijfjes gesneden  
- peper  
1 el peterselie,  
fijngehakte  
1stgl prei, het wit in  
dunne ringetjes  
gesneden  
1 sinaasappel  
- 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 sinaasappel.  
Verwijder alle witte stukjes en velletjes.  
Snijd de sinaasappelpartjes in plakjes of in  
kleine stukjes.  
Doe de sinaasappelstukjes in een schaal.  
Voeg de olijven, prei en peterselie, zout en  
peper toe aan de sinaasappel.  
Voeg als laatste de olie toe aan de salade.  
Scheep het geheel voorzichtig om.  
Laat de salade 10 min. rusten.

### Tips:

Deze salade is erg lekker bij gebraden vlees,  
vooral voor wat vettere vleessoorten.  
Serveer deze verfijnde salade ook eens als  
verfrissend voorgerecht.

## Aardappelballetjes.



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

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
gekookt  
2 eieren  
100 g kaas, belegen  
3 el olijfolie  
- paneermeel  
- peper  
2 el peterselie  
1 ui  
- 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.

Snijd de ui klein.  
Hak de peterselie fijn.  
Rasp de kaas.  
Pureer de gekookte aardappelen.  
Vermeng de aardappelpuree met de ui, peterselie, kaas, een ei en wat peper en zout.  
Vorm van het mengsel balletjes ter grootte van een walnoot.  
Klop het resterende ei los met wat water.  
Wentel de aardappelbolletjes achtereenvolgens door het losgeklopte ei en de paneermeel.  
Verhit de olijfolie in een pan.  
Bak de aardappelbolletjes rondom mooi bruin.

### Tip:

Geef de aardappelballetjes bij gegrilleerd vlees of bij gerechten met kip.



## Aardappelen in bouillon.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Mw. Joma-Postma

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
20 g boter  
½ l bouillon  
- peper  
½ el peterselie,  
fijngenhakt  
1 uitje, gesnipperd  
5 g 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, pit en was ze.  
Snijd de aardappelen in vieren.  
Zet de aardappelen op met kokend water.  
Giet na 5 min. het water af.  
Voeg de bouillon toe aan de aardappelen.  
Stoof de aardappelen gaar met het zout en de peper.  
Fruit de ui met de boter in de koekenpan.  
Voeg de gefruite ui toe aan de aardappelen.  
Na een ½ uur zijn de aardappelen gaar.  
Giet de bouillon van de aardappelen.  
Schud de aardappelen even om.  
Strooi voor het opdienen wat gehakte peterselie over de aardappelen.

## Aardappelkoekjes met serranoham.



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

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
vastkokende  
1 ei  
100 g ham, serrano-  
2 tn knoflook  
4 el olie, olijf-  
- peper  
1 ui  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 253  
Eiwit: 9 g  
Koolhydraten: 12 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 25 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd de aardappelen in reepjes.  
Snijd de ham in dunne reepjes.  
Klop de eierdooier los.  
Hak de teentjes knoflook fijn.  
Snipper de ui.  
Meng de reepjes aardappel met de serrano-  
ham, de eidooier, knoflook, ui en wat peper en  
zout.  
Verhit de olie in een gietijzeren pan.  
Maak met de hand dunne koekjes van het  
aardappelmengsel.  
Bak de koekjes in de hete olie.  
Laat de koekjes uitlekken op keukenpapier.



## Aardappelpannenkoekjes I.



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

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
2 el bloem  
2 eieren  
- olie  
- peper  
1 ui, dikke  
- 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 ui schoon.  
Snipper de ui fijn.  
Klop de eieren los.  
Doe de ui, eieren en de bloem in een grote kom.  
Schil de aardappelen.  
Rasp de aardappelen grof.  
Voeg de aardappelen toe aan de kom.  
Voeg naar smaak peper en zout toe.  
Roer het mengsel goed om.  
Verhit olie in een zware braadpan.  
Scheep steeds 1 volle eetlepel van het mengsel in de pan en strijk het glad met de achterkant van een lepel, zodat het pannenkoekje ca. 6 cm in doorsnee is.  
Bak de pannenkoekjes in 2-3 min. goudbruin.  
Draai de pannenkoekjes om met een spatel.  
Bak de pannenkoekjes nog 2 min. aan de andere kant.  
Houd de pannenkoekjes warm in een lauwe oven (120°C).  
Serveer de pannenkoekjes als snack of als deel van een maaltijd.

## Aardappelpannenkoekjes met zalm.



Menugang: Bijgerecht,  
tussendoortje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Aardappel

### Ingrediënten

300 g aardappelen,  
bloemige, ongeschild  
25 g bloem  
1 citroen  
1 dl crème fraîche  
2 el dille, verse,  
fijngehakt  
- dille, verse, om te  
garneren  
1 ei, groot  
1½ dl melk, volle  
1 el olie  
- peper, zwarte  
4 uitjes, lente-, in dunne  
ringetjes gesneden  
150 g zalm, gerookte,  
plakken  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen in 15-20 min. in kokend water met wat zout gaar.  
Snijd de citroen in 4 partjes.  
Laat de aardappelen uitlekken.  
Pureer de aardappelen met de melk.  
Breng de puree op smaak met peper en zout.  
Klop het ei, de bloem en de lente-uitjes door de puree.  
Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag.  
Doe een beetje olie in de koekenpan.  
Maak met 2 lepels beslag een aardappelpannenkoekje in de pan.  
Maak 4 pannenkoekjes tegelijk.  
Bak de pannenkoekjes in 3-4 min. aan elke kant bruin.  
Laat de pannenkoekjes uitlekken op keukenpapier.  
Houd de pannenkoekjes warm terwijl u de rest bakt.  
Meng de crème fraîche en de fijngehakte dille.  
Leg op de pannenkoekjes 1 plak zalm. met 1 lepel aangemaakte crème fraîche.  
Bestrooi de pannenkoekjes met zwarte peper uit de molen.  
Garneer de aardappelpannenkoekjes met de dille.  
Serveer een partje citroen bij de pannenkoekjes.

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

## Aardappelpuree met cajunkruiden.



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

### Ingrediënten

4 aardappelen,  
middelgrote, oude  
40 g boter  
½ tl cajunkruiden  
60 g melk  
1 paprika, rode, kleine,  
in dunne plakken  
geroosterd  
1 tl suiker, bruine  
1 tl tijm, verse,  
fijngehakte

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 vieren.  
Kook of stoom de aardappelen in een pan of de magnetron gaar.  
Stamp de aardappelen fijn met een pureestamper.  
Voeg de boter, melk en suiker toe aan de aardappelen.  
Klop de puree tot dat de boter is gesmolten.  
Voeg de paprika, kruiden en tijm toe aan de aardappelpuree.  
Meng alles goed door elkaar.

## Aardappelsalade I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4-6  
Sterren: \*  
**Snel / Slink**  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
1 appel, zure  
2 augurken, zoetzure,  
flinke  
- bieslook, fijngehakte  
1 tl citroensap, verse  
3 e mayonaise  
1 tl mosterd, boeren-  
- peper  
- peterselie, fijngehakte  
3 el room, zure  
2 uitjes, lente-  
2 el 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.

*Met aardappels kunt u iedere dag iets nieuws maken.*

*Hier vindt u een recept van een lekkere frisse aardappelsalade.*

*Deze smaakt heerlijk op een zomers warme avond bij de barbecue of als bijgerecht bij een ouderwetse fondueschotel.*

Schil (of schrap) de aardappelen.

Was de aardappelen.

Kook de aardappelen in een grote pan met voldoende water beetgaar in 8-15 min. (naar gelang de grootte van de aardappelen).

Laat de aardappelen iets afkoelen.

Snijd de aardappelen in schijfjes of in grove blokjes.

Roer de mayonaise, zure room, citroensap, mosterd en peper en zout goed door elkaar en maak zo een sausje.

Snijd de appel in reepjes.

Snijd de augurken in blokjes.

Snijd de zilveruitjes in tweeën.

Meng de appel, augurken en zilveruitjes samen met het sausje door de aardappelschijfjes.

Laat het geheel tenminste een ½ uur trekken.

## Aardappelsalade met pesto I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Snel  
Bron: AllerHande 1996

### Ingrediënten

500 g aardappelen (bijv. Lady Christl)  
100 g bacon (plakjes)  
100 g chorizo (stukje)  
1 citroen,  
1 courgette  
3 el olie, olijf-  
50 g olijven, zwarte, zonder pit  
- peper, zwarte, versgemalen  
1 pt pesto, groene (135 g Grand'Italia)  
2 tk peterselie (zakje á 30 g)  
- zout

### Bereiding.

Boen de aardappelen onder koud stromend water goed schoon.  
Kook de aardappelen met schil in ca. 15 min. beetgaar.  
Pers intussen de citroen uit.  
Roer de pesto met olie en citroensap tot een saus.  
Breng de saus op smaak met zout en peper.  
Was de courgette.  
Snijd de courgette en chorizo in kleine blokjes.  
Roer de courgette en chorizo door de pestosaus.  
Bak de bacon in een pan met antiaanbaklaag in ca. 3 min. knapperig bruin.  
Laat de bacon afkoelen.  
Verkruimel de bacon boven kom tot kleine stukjes.  
Knip de peterselie boven de bacon fijn.  
Meng de peterselie door de bacon.  
Breng het mengsel op smaak met peper.  
Pel de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.  
Voeg de aardappelblokjes aan het pestomengsel toe.  
Schep de aardappelblokjes voorzichtig door het pestomengsel.  
Laat de salade ca. 1 uur staan, zodat alle smaakjes goed kunnen intrekken.

### Bereiding:

Halveer de olijven.  
Doe de salade over in een schaal.  
Bestrooi de salade met het peterselie-baconmengsel.  
Garneer de salade met de olijven.

### Tip:

Serveer de salade met ciabatta (Italiaans stokbrood).

Vorb. tijd: 20 min.  
Bereidingstijd: 5 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 60 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 500  
Eiwit: 13 g  
Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: 40 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aardbeiendressing.



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

### Ingrediënten

1 el aardbeien-  
kersendrank  
(Dubbel drank)  
1½ el azijn, frambozen-  
wijn  
½ zk koriander, verse  
(à 15 gram)  
5 el olie  
1 tl peperbessen, roze  
(potje à 23 g Royal  
Mail)  
- zout

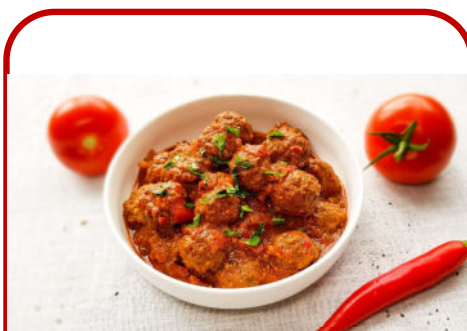
Bereidingstijd: ca. 10  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 115  
Eiwit: 0 g  
Koolhydraten: 1 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 13 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Roer in een kommetje olie, aardbeiendrank en azijn tot een dressing roeren.  
Knip de koriander boven de dressing fijn.  
Breng de dressing op smaak met zout.  
Druk de peperbessen fijn tussen 2 eetlepels.  
Roer de peperbessen door de dressing.



## Albondiga – Spaanse gehaktballetjes I.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht  
Keuken: Spaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel – Slank  
Bron: Mawi

### Ingrediënten

- bloem  
1 kgls bouillon, kippen-  
2 el broodkruim  
2 eieren  
1 kg gehakt  
3 tn knoflook, zeer  
fijngenhakt  
- olie, olijf-, voor het  
bakken  
- peper  
2 el peterselie,  
fijngenhakt  
2 tomaten, kleine,  
ontveld en  
kleingesneden  
½ kg uien, fijngesneden  
1 kgls wijn, droge witte  
- zout

### Bereiding.

Meng het gehakt met de eieren, broodkruim, knoflook, peterselie, de ½ van de uien en een beetje zout en peper.  
Maak kleine balletjes van het mengsel.  
Bestuif de balletjes licht met bloem.  
Verhit drie el olijfolie in een stoofpan.  
Bak de gehaktballetjes zachtjes aan alle kanten mooi bruin.  
Voeg de rest van de uien toe aan de balletjes.  
Braad het vlees tot het gaar is.  
Voeg de tomaten, wijn en kippenbouillon plus nog wat zout en peper naar smaak bij de balletjes.  
Doe de deksel op de pan.  
Laat het geheel 45 min. sudderen.

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

## Albondiga – Spaanse gehaktballetjes II.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht  
Keuken: Spaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: SPAR

### Ingrediënten

50 g bloem  
2 dl bouillon, kippen-  
2 eieren, losgeklopte  
500 g gehakt, gemengd  
2 tn knoflook,  
uitgeperste  
1 sn nootmuskaat  
4 el olie, olijf-  
3 el paneermeel  
½ paprika, groene, in  
kleine blokjes gesneden  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie, gehakte  
2 tomaten, in blokjes  
gesneden  
2 el tomaten, gezeefde  
1 ui, grote,  
fijngesneden  
½ gl wijn, rode  
- zout, versgemalen

### Bereiding.

Maak het gehakt aan in een ruime kom met de eieren, paneermeel, knoflook, nootmuskaat, peper en zout.

Vorm van het gehakt kleine balletjes.

Rol de gehaktballetjes door de bloem.

Verhit de olie in een pan.

Bak de ui en paprika in de olie tot dat deze glazig zijn.

Voeg de gehaktballetjes toe aan het uienmengsel.

Bak de gehaktballetjes aan alle kanten goudbruin en gaar.

Voeg de tomaat, gezeefde tomaten, wijn en bouillon toe aan de gehaktballetjes.

Laat het geheel met de deksel op de pan in ca. 20 min. zachtjes smoren.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Mocht de saus te scherp zijn, voeg dan een beetje suiker toe.

Serveer de albondiga's in de saus en bestrooi het geheel met peterselie.

### Tip:

Ook lekker met lams- of kipgehakt i.p.v. gemengd gehakt.

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

## Amuse van zalm.

Ruud's Kookboek



**Menugang:** Bij-, voor-  
gerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel-/Slank**  
**Bron:** Smulweb.nl

### Ingrediënten

2 el boter  
8 crackers  
4 tk dille  
2 plk zalm, gerookte,  
grote  
2 tl zalmeitjes

**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.

Bestrijk de crackers met boter.  
Snijd de zalm in vierkantjes van 5 x 5 cm.  
Leg de zalm op de crackers.  
(Snijd eventuele zalmrestjes fijn en schik die onder de plakjes).  
Leg steeds 2 crackers verspringend op elkaar.  
Garneer de crackers met zalmeitjes en dille.

## Ansjovisboter.



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

### Ingrediënten

100 g ansjovis  
100 g boter, zachte

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 138**  
**Energie kcal: 117**  
**Eiwit: 2 g**  
**Koolhydraten: 0 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 12 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

**Maak de ansjovis schoon.**  
**Week de ansjovis een paar uur in water of melk.**  
**Wrijf de ansjovis door een zeef tot puree.**  
**Roer de puree met de boter tot een glad mengsel.**  
**Vorm de massa tot een rol.**  
**Wikkel de rol in folie.**  
**Laat de rol in de koelkast opstijven.**  
**Snijd de rol in plakjes en gebruik die als garnering bij koude visschotels.**

## Ansjovisboter met groene kruiden.



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

### Ingrediënten

6 ansjovisfilets  
100 g boter, zachte  
2 el citroensap  
½ tl marjolein,  
fijngehakte  
½ tl paprikapoeder  
2 el peterselie,  
fijngehakte

**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.

Wrijf de ansjovis, peterselie en marjolein tot een pasta.  
Roer het paprikapoeder door de pasta.  
Roer het citroensap door de pasta.  
Roer de boter door de pasta.  
Laat de boter een paar uur in de koelkast staan.  
Maak van de ansjovisboter met een meloenboor bolletjes of snijd er blokjes van.

## Atjar ketimoen – zoetzuur van komkommer I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: PM3 receptensite

### Ingrediënten

½ kp azijn  
1 komkommer  
2 tl suiker  
1 tl zout

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

### Bereiding.

Schil de komkommer.  
Snijd de Komkommer in schijven of reepstukjes.  
Roer de azijn, suiker en zout door elkaar.  
Laat de komkommer in het azijnmengsel trekken.

### Tip:

Ook lekker bij boerenkoolstampot.



## Auberginetapenade.



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

### Ingrediënten

1-2 ansjovisfilets  
1 aubergine  
- basilicum, verse  
(handje)  
2 el boter, margarine of  
olie  
1 tn knoflook, kleine  
- peper  
1-2 tl pesto, groene  
3 tomaten, uitgeholde  
(alleen vrucht vlees)  
¼ ui, klein-  
zout

### Bereiding.

Schil de aubergine dun.  
Snijd de aubergine in kleine blokjes.  
Smoor de aubergineblokjes in 2 el boter,  
margarine of olie (dat wil zeggen; zacht vuur,  
regelmatig omscheppen, deksel op de pan  
houden en bestrooien met wat zout)  
Hol intussen de tomaten uit boven een kom  
(alleen het uitgeholde vrucht vlees wordt  
gebruikt).  
Rasp de ui over de tomaat (heel fijn snipperen  
mag ook).  
Pers de knoflook uit boven de tomaat.  
Prak de ansjovisfilets door het tomaatmengsel.  
Roer de pesto door het tomaatmengsel.  
Roer de gesmoorde aubergine pulp door het  
tomaatmengsel.  
Roer de verse basilicum luchtig door het  
tomaatmengsel.  
Laat de tapenade 15 min. staan.

### Tip:

Serveren met (warm) stokbrood.

Bereidingstijd: 15 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

## Bbq-geitenkaasspiesen.



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

### Ingrediënten

6 pl ham, rauwe  
(bijvoorbeeld Serrano)  
12 olijven, knoflook-,  
grote, groene  
½ paprika, gele  
6 satéprikkers  
12 tomaatjes, sud 'n sol  
300 g WeideGeit® Mild,  
plat stuk

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.

Week de satéprikkers een uur in koud water.  
Snijd de paprika in 12 gelijke stukken.  
Snijd de geitenkaas in 12 gelijke blokjes.  
Snijd de plakken ham doormidden.  
Vouw in iedere helft ham een blokje kaas.  
Zorg dat de kaas goed is ingepakt!  
Rijg een blokje geitenkaas met ham, sud 'n sol  
tomaatje, olijf, stukje paprika, blokje  
geitenkaas met ham, sud 'n sol tomaatje, olijf  
en stukje paprika aan een prikker.  
Herhaal dit voor de overige prikkers.  
Rooster de spies enkele min. rondom op de  
barbecue.



*WeideGeit® Mild*

## Bbq-grilled eel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Australische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** NeVePaling.org

### Ingrediënten

- brood  
3 citroenen  
- olie  
500 g paling, ontveld en  
in moten  
- peper  
- peterselie, verse  
- selderij, verse  
2 sjalotjes, gesnipperd  
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.

Meng het sap van de citroenen met het zout.  
Voeg peper naar smaak toe.  
Voeg de overige ingrediënten toe.  
Klop het geheel goed door elkaar.  
Doe de paling met de marinade in een kom.  
Dek de kom af en zet de kom koel weg (niet in de koelkast).  
Laat de paling minstens 1½ uur trekken; roer de paling af en toe om.  
Rijg de moten paling op een spies (of satéstokjes).  
Rooster de paling ca. 15 min. op de barbecue.  
Besmeer e spiesen tijdens het roosteren met de marinade.  
Serveer de paling met brood.

## Boerenkoolsalade.



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

### Ingrediënten

1 avocado, in stukjes  
2-3 bld koriander,  
gehakt  
1 paprika, rode (zonder  
pitjes en lijsten; evt.  
geroosterd)  
1 sjalotje, klein,  
fijngehakt  
- sojabonen, handje  
- zonnebloempitten,  
geroosterde

### Dressing

2 el azijn, rijst-  
1 tl gember, zeer  
fijngehakt  
1 tn knoflook, geperst of  
fijngehakt  
- limoensap, scheutje  
2 el olie, olijf-  
1 el sojasaus

### Bereiding.

#### Dressing.

Meng de ingrediënten door elkaar.  
Laat de dressing 15 min. intrekken.  
Giet de dressing door een theezeeffje.

#### Salade.

Meng alle ingrediënten rustig door elkaar.  
Voeg de dressing toe aan de salade.

#### Tip:

Rauwe boerenkool is nogal hard, taai en onverwoestbaar. Dit maakt het overigens zeer geschikt om te bewaren in de ijskast (ook na het toevoegen van de dressing). Om de kool minder hard te krijgen, moet-ie gemasseerd worden. Zorg voor schone handen, doe wat boerenkool in een schaal, strooi er een klein beetje zout over. Knijp vervolgens diverse keren in de kool. Houd dit een halve minuut vol, tot de kool een beetje gekneusd aanvoelt. Voeg vervolgens je favoriete dressing toe. Vervolgens kun je allerlei ingrediënten toevoegen, zoals tomaten, noten, zaden, komkommer, quinoa, couscous – wat je maar lekker vindt.

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

## Bokking of gebakken haring.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ed's recepten-site.nl

### Ingrediënten

- bloem  
8 bokkingen, verse òf  
haringen uit de ton  
- olie  
- peper  
- zout

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

### Bereiding.

Snijd de kop van de vis af.  
Ontschub de vis.  
Snijd de vis langs de buikzijde open.  
Neem de kuit of hom uit de vis.  
Ontgraat de vis.  
Was de vis vlug.  
Bestrooi de vis met iets peper en zout.  
Laat de vis ca. ¼ uur laten staan.  
Laat de vis uitlekken.  
Droog de vis af.  
Wentel de vis in de bloem  
Bak de vis eerst even aan de vel-kant in hete olie bruin.  
Bak de vis dan aan de vleeskant in hete olie bruin.  
Bak de hom en de kuit van de vis op het laatst even in de hete olie (deksel op de pan tegen het spatten).

### Tip.

Bokking of gebakken haring is erg lekker met rode kool, bieten of sla, aardappelen of rijst en botersaus, of gebakken aardappelen.  
Bokking of gebakken haring is ook erg lekker op brood.

## Bonte salade met gegrilleerde vis.



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

### Ingrediënten

1 citroen-/limoensap  
- kervel, verse  
1 komkommer  
1 paprika, geel  
1 paprika, groen  
1 zk sla, gemengd  
2 tomaten  
4 tonijn- of zalmfilets  
2 ui, rode

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

### Bereiding.

Verdeel de sla over vier borden.  
Snijd de tomaten in parten en leg deze op de sla.  
Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg deze aan de sla toe.  
Snijd de paprika's in dunne reepjes en voeg deze aan de sla toe.  
Snijd de uien in ringen en voeg deze aan de sla toe.  
Leg hierop een paar takjes kervel.  
Zet de sla koel weg.  
Verwarm een grill.  
Bestrijk de visfilets met olijfolie.  
Strooi er peper en zout over.  
Leg de vis op of onder de voorverwarmde grill.  
Grilleer de vis in 4 min. bruin en gaar.  
Maak de sla aan met Vinaigrette Metropole.  
Leg de warme visfilets op de salade.  
Druppel er citroensap over.

### Tip:

Serveren met gebakken aardappelblokjes.



## Brioche - vlechtbrood.



**Menugang:** Bij-, lunch-, ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllRecipes.nl

### Ingrediënten

675 g bloem  
2 eieren, losgeklopt  
1 eidooier, voor het bestrijken  
10 g gist, droge  
60 ml olie, plantaardig  
sesamzaadjes  
50 g suiker  
250 ml water,  
handwarm  
1½ tl zout

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

### Bereiding.

Meng de gist met 1 tl suiker en 250 ml water in een kleine kom.

Laat 10 min. staan tot het schuimig is.

Meng in een grote kom het gismengsel met de resterende suiker, de losgeklopte eieren, zout, olie en bloem; kneed tot een stevig deeg.

Haal het deeg uit de kom en vet de kom licht in met olie.

Leg het deeg weer terug en wentel om, zodat het met olie bedekt is.

Dek de kom af met een theedoek en laat 2 uur rijzen op een warme plek.

Haal het deeg uit de kom en druk het lucht eruit.

Leg op een met bloem bestrooid oppervlak en snij in twee gelijke porties.

Verdeel elke portie in drie gelijke delen.

Vorm van elk deel lange kabels van gelijke lengte en dikte.

Vlecht deze drie kabels losjes in elkaar.

Druk de uiteinden goed samen.

Leg de vlecht op een met bakpapier beklede bakplaat.

Doe het zelfde met de andere portie deeg.

Leg de tweede vlecht op ruime afstand van de eerste, want het deeg zal nog rijzen.

Dek af met een schone theedoek en laat 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng de eidooier met 1 eetlepel water.

Bestrijk de brioche hiermee, vlak voor ze in de oven gaan, en bestrooi met sesamzaadjes indien gewenst.

Bak 30 min. op het middelste rek in de voorverwarmde oven, tot de broden goudbruin zijn.

Laat afkoelen op een rooster.

Zie ook: [https://youtu.be/wt4z\\_Dt0XRk](https://youtu.be/wt4z_Dt0XRk)

## Cantharellen met spek en uien.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
**Snel / Slang**  
Bron: Het complete  
diepvriesboek

### Ingrediënten

- bieslook, fijngehakte  
1/8 l bouillon (van een  
blokje)  
750 g cantharellen  
1 el olie  
- peper  
1 bs peterselie,  
fijngehakte  
4 el room, koffie-  
50 g spek, doorregen  
2 uien, fijngehakte  
- 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 cantharellen schoon.  
Was de cantharellen.  
Laat de cantharellen goed uitlekken.  
Snijd het spek klein.  
Bak de spek in de olie uit.  
Fruit de uien in de olie licht aan.  
Bak de cantharellen even mee met de uien en de spek.  
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.  
Voeg de peterselie toe aan de cantharellen.  
Overgiet het mengsel met de bouillon.  
Laat de cantharellen 10 min. zonder deksel stoven.  
Roer de koffieroom rustig door de cantharellen.  
Bestrooi de cantharellen met wat peterselie en bieslook.

### Tip:

Lekker bij wild en steaks.

## Chinese speklapjes (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Saskia van Weert-Berghout

### Ingrediënten

5 el hoisinsaus  
2 el honing  
2 tn knoflook, geraspt  
2 el kookwijn,  
(Shaoxing of sherry)  
5 el sojasaus  
4 speklapjes,  
biologische  
2 el suiker, bruine  
½ tl vijfkruidenpoeder,  
1 tl voedingskleurstof,  
rode

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

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten behalve het spek in een grote bak.

Leg de speklapjes in de marinade en zet het geheel in de koelkast.

Laat een uur of drie marineren, langer is ook goed.

Keer het spek geregeld om zodat allebei de kanten goed in de marinade liggen.

Haal de speklapjes uit de marinade en dep ze goed droog met keukenpapier.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Bak het vlees 15 min.

Keer het spek halverwege om.

Server direct, en vergeet niet wat heet water en afwasmiddel in de bak van de Airfryer te doen, dat scheelt straks bij het schoonmaken.

## Courgette-gehakt spiesen.



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

### Ingrediënten

2 courgettes  
200 g champignons  
2 el citroensap  
300 g gehakt, runder-  
2 tl kerriepoeder  
± 3 el olie  
1 tl oregano, gedroogde  
2 paprika's, rode  
- peper  
- peper, cayenne-  
- zout

### Bereiding.

Snijd de courgettes in plakjes van 1½ cm.  
Besprenkel de champignons en courgetteplakjes met citroensap.  
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.  
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper, kerriepoeder en oregano.  
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm doorsnede.  
Rijg de courgettes, champignons, paprikastukjes en gehaktballetjes om en om aan spiesen.  
Bestrijk de spiesen met olie.  
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de hete grill onder regelmatig draaien ± 10 min.

30

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

## Ei-kaassalade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** De Winter

### Ingrediënten

½ el basilicum  
10 spr bieslook  
2 eieren  
100 g kaas, oude,  
geraspt  
3 el mayonaise  
- peper  
- zout

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

### Bereiding.

Kook de eieren in ca. 10 min. hard.  
Laat de eieren schrikken in koud water.  
Laat de eieren afkoelen.  
Pel de eieren.  
Prak de eieren fijn in een kom.  
Knip de bieslook fijn.  
Roer de bieslook, basilicum, mayonaise en kaas door de geprakte eieren.  
Breng de salade eventueel op smaak met peper en zout.

### Tip:

Lekker op toastjes of stokbrood.

## Engelse zalmboter.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Britse  
Personen: -  
Sterren: \*-  
**Snel / Slank**  
Bron: AllerHande 2005-3

### Ingrediënten

75 g roomboter  
½ bk tuinkers  
150 ml wijn, droge witte  
400 g zalmfilet  
½ bk zalmsnippers,  
gerookte (à 100 g)

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

### Bereiding.

Breng in een pan de wijn met 100 ml water aan de kook.

Draai het vuur zeer laag.

Leg de zalmfilet in de wijn leggen (eventueel nog wat water toevoegen, vis moet net onderstaan).

Laat de zalmsnippers in 10 min. gaar worden.

Neem de zalm met een schuimspaan uit pan.

Verwijder de donkere stukjes zalm.

Pureer de rest van de zalm met 50 g boter en 3 el van het kookvocht in keukenmachine of met de staafmixer.

Voeg de donkere zalmsnippers toe aan de puree.

Pureer de donkere zalmsnippers kort mee (zodat nog enigszins grove stukjes zalm zichtbaar blijven).

Schep de helft van de tuinkers door het mengsel.

Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Schep het zalmmengsel in een schaalkje.

Strijk de bovenkant van het schaalkje glad.

Smelt de rest van de boter (in de magnetron).

Schenk de boter in een dun laagje op het zalmmengsel.

Laat de inhoud van het schaalkje (in de koelkast of vriezer) opstijven.

Zet de zalmboter tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Neem de schaal zalmboter uit koelkast.

Garneer de zalmboter met de rest van de tuinkers.

### Tip:

Lekker met geroosterd wit- of bruinbrood.

## Filipijnse karbonades.



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

### Ingrediënten

4 karbonades,  
schouder-  
5 el olie  
- peper  
50 g santen  
- zout

### Voor de marinade:

2 el azijn  
4 el ketjap  
2 tn knoflook  
2 kruidnagels  
2 laurierbladeren  
4 peperkorrels  
½ dl wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Maak eerst de marinade voor het vlees.  
Pel de knoflook.  
Snipper de teentjes knoflook.  
Steek in elk laurierblad een kruidnagel.  
Plet de peperkorrels.  
Meng de wijn, azijn en ketjap goed door elkaar.  
Voeg de knoflook, de laurier, de peperkorrels en wat zout toe aan het wijnmengsel.  
Leg het vlees in de marinade.  
Laat het vlees ca. 3 uur marineren.  
Scheep de marinade een paar keer over het vlees.  
Breng het vlees met het marinadevocht aan de kook.  
Stoof het vlees ca. ½ uur.  
Neem het vlees uit de pan.  
Zeef het stoofvocht en vang het op.  
Dep het vlees met keukenpapier een beetje droog.  
Verhit de olie in een braadpan.  
Bak het vlees in de braadpan aan alle kanten bruin.  
Doe intussen de marinade met ½ dl water, de santen, peper en zout terug in de stoofpot.  
Laat de inhoud in ca. 10 min. inkoken; tot een licht gebonden saus is ontstaan.  
Leg het vlees op een voorverwarmde vleesschaal.  
Schenk de saus over de karbonades.  
Serveer dit gerecht met gekookte rijst, maïs en een gemengde groene salade.

### Tip:

Neem in plaats van karbonades, magere hamlappen.  
Vervang de santen door 1 dl kokosmelk òf strooi geraspte kokos over het vlees.

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



## Frikandel ikan - visballetjes.



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

### Ingrediënten

2 aardappelen, grote,  
gekookte  
1 ei  
250 g kabeljauw òf  
makreel  
1 tn knoflook  
- paneermeel  
- peper  
(1 peper, Spaanse,  
gesnipperd)  
- selderij, gehakte  
3 el ui, gehakte  
- zout

### Bereiding.

Prak de aardappelen fijn.  
Hak de vis fijn.  
Vermeng de vis, ui, zout, peper, knoflook en  
selderij met de aardappelen.  
Voeg eventueel de Spaanse peper toe.  
Draai balletjes van deze massa.  
Wentel de balletjes door paneermeel.  
Bak de balletjes in olie òf in een vuurvaste  
schotel in de oven.

34

**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

## Gebraden ossenhaas uit de Römertopf.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ed's recepten-  
site.nl

### Ingrediënten

2 el boter  
750 g ossenhaas  
- peper  
- zout

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

### Bereiding.

Wrijf het vlees in met peper en zout.  
Verdeel klontjes boter op de bodem van de natgemaakte Römertopf.  
Leg het vlees op de boter.  
Leg de deksel op de schotel.  
Plaats de Römertopf in een koude oven.  
Stel de oven in op 250°C.  
Braad het vlees, onder 2-3 keer bedruipen met het braadvocht, in ca. 5 kwartier mals.

### Tips:

Dien de schotel op met rijst, aardappelkroketten of gekookte aardappelen en sla of diverse groenten.

### Variaties:

- Lardeer de ossenhaas met smalle reepjes spek.
- Voeg ½ kopje zure room of witte wijn toe.
- Smoor een blikje champignonschijfjes of verse champignons mee.
- Wikkel de ossenhaas in uitgerold bladerdeeg.
- Smoor een klein blikje ananasstukjes mee.

## Gefrituurde reuzengarnalen.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** Chinese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

2 tl bakmeel,  
zelfrijzend-  
3 el bloem  
1 ei  
500 g gamba's  
1 st gember, fijngenhakt  
- olie, frituur-, hete  
- peper-zout mengsel  
6 el water  
½ tl zout

### Bereiding.

Haal de schaal van de gamba's (laat de staart zitten).

Klop het ei op.

Roer het zout, de gember, de bloem en het water door elkaar.

Voeg het ei toe aan het beslag.

Klop het beslag ½ min. op.

Doop iedere gamba in het beslag.

Gooi de garnalen vervolgens 2 min. in kokende olie (4 tegelijk).

Dep ze droog.

Serveer met een peper en zout-mengsel (of met een soja-tomatendip).

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

## Gehaktballen I.



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

### Ingrediënten

50 g boter  
1 ei  
500 g gehakt, runder-  
1 zk gehaktkruiden  
1 el ketjap  
1 tn knoflook  
1 el paneermeel  
- peper  
50 g rozijnen  
- zout

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

### Bereiding.

Laat de rozijnen in een kommetje met warm water ± 30 min. wellen.  
Doe het gehakt in een kom.  
Pers de knoflook boven het gehakt uit.  
Voeg rozijnen, gehaktkruiden, ketjap, ei, zout, peper en paneermeel aan het gehakt toe.  
Meng het gehakt goed door elkaar.  
Vorm 8 ballen van het gehakt.  
Verhit de boter in een braadpan.  
Bak de gehaktballen op een hoog vuur bruin.  
Braad de gehaktballen op een laag vuur met het deksel schuin op de pan in ± 25 min. zachtjes gaar.

## Gehaktballen met ham en kaas.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 8  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Astrid Veltman

---

### Ingrediënten

50 g boter  
400 g gehakt, half-om-half  
60 g ham, fijngesneden  
8 blk kaas, belegen (ca. 2 cm)  
½ el mosterd  
1½ el peterselie, fijngehakke  
½ tl 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

---

### Bereiding.

Kneed het gehakt, ham, peterselie, mosterd, zout en peper goed door elkaar.  
Vorm 8 ballen van het gehakt.  
Kneed in elke bal een blokje belegen kaas.  
Braad de gehaktballen in 10-15 min. in de boter gaar.

### Tip:

Lekker met grove mosterd.

## Gehaktballen met shoarmakruiden.



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

### Ingrediënten

50 g boter  
500 g gehakt, lams- of  
half-om-half  
1 tn knoflook,  
uitgeperst  
¼ paprika, gele, in  
kleine blokjes  
¼ paprika, rode, in  
kleine blokjes  
1 el shoarmakruiden  
1 uitje, gesnipperd  
¾ tl zout en peper

### Bereiding.

Kneed de knoflook, shoarmakruiden, paprika, uisnippers, peper en zout goed door het gehakt. Vorm van het gehakt ballen.

Braad de gehaktballen in 10-15 min. in de boter gaar.

### Tip:

Lekker met knoflooksaus.

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

## Gemengde salade.



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

### Ingrediënten

½ el azijn, cider-  
1 ei, hardgekookt  
2 el olie, olijf-  
- peper  
15 g rucola  
¼ krp sla, ijsberg-  
1 sjalotje  
4 tomaten, kleine, rijpe  
- zout

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

### Bereiding.

Snijd de ijsbergsla in reepjes.  
Snipper het sjalotje.  
Snijd de tomaten in vieren.  
Was zo nodig de rucola.  
Doe de ijsbergsla, sjalotje, tomaten en rucola in een slakom.  
Strooi er wat zout over.  
Strooi er wat versgemalen peper over.  
Klop de azijn en olie in een kommetje tot een sausje.  
Schenk het sausje over de salade.  
Schenk de salade goed om.  
Leg het ei in plakjes of parten boven op de salade.



## Huzarensalade.



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

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
1 appel  
5 augurken  
2 el augurkenazijn  
1 kbl  
doperwtjes/worteltjes  
2 eieren, hardgekookt  
4 el mayonaise  
- stokbrood  
- tomaten  
1 ui  
2 varkenslapjes  
4 el zilveruitjes

### Bereiding.

Bak de varkenslapjes.  
Kook de eieren (voor de garnering) hard.  
Schil de aardappelen.  
Kook de aardappelen.  
Laat de aardappelen afkoelen.  
Maak de aardappelen fijn.  
Laat de doperwtjes/worteltjes uitlekken.  
Snijd de worteltjes in kleine stukjes.  
Snijd de varkenslapjes in kleine stukjes.  
Hak de appel fijn.  
Hak de augurkjes fijn.  
Hak de zilveruitjes fijn.  
Hak de ui fijn.  
Meng alles luchtig door de aardappelen.  
Vermeng de mayonaise met het augurkennat.  
Schep dit door de huzarensalade.  
Laat de smaak een uurtje intrekken.  
Garneer de salade met bijv. tomaat, augurk, zilveruitjes en hardgekookt ei.  
Serveer de salade op kamertemperatuur met stokbrood.

Bereidingstijd: 40 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

## Ingelegde radijsjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 0,5 l  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: CuisineVanSabine.nl

### Ingrediënten

200 ml azijn, wijn-,  
witte  
5 jeneverbessen  
1 tl komijnzaad  
1 tl mosterdzaad  
5 peperkorrels  
12 radijsjes, flinterdun  
gesneden  
75 g suiker  
2 tk venkel (of wat  
venkelzaad)  
200 ml water

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

### Bereiding.

Snijd de radijsjes in hele dunne plakjes.  
Doe de gesneden radijsjes in een steriele pot.  
*Dit krijg je door de pot te koken, maar als ie  
direct uit de vaatwasser komt is het ook goed.*  
Niet afdrogen, dan komen er bacteriën in en  
zijn je radijsjes veel minder lang goed.

Verwarm in de tussentijd alle overige  
Ingrediënten in een pannetje.

Voeg ook zout toe.

Laat een minuut of 5 inkoken (het hoeft niet  
stroperig te worden, als het de smaken maar  
opneemt).

Giet het mengsel voorzichtig over de radijsjes.  
Als niet alle azijn er in past, zorg dan wel dat je  
alle kruiden in de pot hebt.

Het laatste beetje azijn kan je weggooien.

Na 1 dag is de radijs al lekker.

Zet de pot voor gebruik in de koelkast, dan zijn  
ze het lekkerst.

Na openen ook in de koelkast bewaren.

## Jachtsaus met spek en champignons.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: GratisKookboek.be

### Ingrediënten

10 spr bieslook  
100 g champignons,  
fijne  
1 zk jachtsaus (Knorr)  
75 g katenspek, plakjes  
1½ dl wijn, rode, 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.

Veeg de champignons schoon met keukenpapier.  
Snijd de champignons in dunne plakjes.  
Snijd het katenspek in smalle reepjes.  
Laat in een droge koekenpan het spek al omscheppend ca. 3 min. zachtjes bakken.  
Voeg de champignons toe aan het spek.  
Bak de champignons ca. 4 min. mee met het spek.  
Voeg de wijn, 1 dl koud water en het sauspoeder toe aan de spek.  
Breng het geheel al roerend aan de kook.  
Laat de saus ca. 1 min. zachtjes doorkoken.  
Knip de bieslook fijn boven de saus.

### Tip:

Lekker bij varkensfiletlapjes, rosbeef, varkensfricandeau, ossenhaas, karbonade en kalfs- of varkensschnitzel.

## Javaanse gehaktballen (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht,  
snack

**Keuken:** -

**Personen:** -

**Sterren:** \*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** -

---

### Ingrediënten

1 ei

500 g gehakt, runder-  
- ketjap, scheidje

1 zk nasi goreng  
kruidenmix (Improba)

1 ui, gesnipperd

---

**Bereidingstijd:** - min.

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

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Alle ingrediënten goed door elkaar mengen.

De airfryer voorverwarmen op 180°C.

De gehaktballen in 15 min. afbakken op 180°C.

## Kastanjesambal.



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

### Ingrediënten

8 kastanjes, gekookte  
- ketjap, zoete  
6 tn knoflook  
- olie  
10 pepers, Spaanse,  
rode  
2 uien, middelgrote  
- zout

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

### Bereiding.

Snijd alle ingrediënten zo klein mogelijk.  
Bak alle ingrediënten al roerend in hete olie.  
Neem de pan van het vuur.  
Strooi wat zout over de ingrediënten.  
Roer een scheutje zoete ketjap door de ingrediënten.

### Let op:

U kunt de sambal niet langer dan een paar weken koel bewaren.

## Kip kebab I.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Tastyweb.nl**

### Ingrediënten

1 tl citroensap  
1 kipfilet  
1 tn knoflook  
1 el koriander  
1 el margarine,  
gesmolten  
- peper  
1 el sojasaus  
1 tl suiker, bruine  
½ ui  
- zout

### Bereiding.

**Snijd de kipfilet in blokjes.**  
**Maak een marinade van de overige ingrediënten.**  
**Leg het vlees in de marinade.**  
**Laat het vlees ca. 7 uur in de koelkast staan.**  
**Steek het vlees aan stokjes.**  
**Grilleer de kip in ca. 10 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**

## Kipfilet 'on a stick' (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Maurina Nederlof-Hensens

### Ingrediënten

6 kipfilets  
2 mozzarella-kaasjes  
- peper  
4 tomaten  
- 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 kipfilets in stukjes.  
Snijd de kaasjes in plakken.  
Snijd de tomaten in plakken.  
Rijg de kipstukjes, kaasplakken en tomaatplakken om en om aan een lange satéprikker.



Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 180°C.  
Braad de kipsticks 9 min. op 160°C.  
Doe ze vervolgens nog 7 min. op 180°C voor een knapperig resultaat.



## Knoflookgarnalen.



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

### Ingrediënten

250 g garnalen, grote  
1 el knoflook, gehakte  
1 laurierblad  
2 el olie  
- peper  
¼ tl pepervlokken  
1 el peterselie, vers  
gehakte  
- zout

### Benodigheden:

2 ovenschaaltjes (en  
zoveel olie als erin past)

### Bereiding.

Verhit de grote hoeveelheid olie (dit is voor in de ovenschaaltjes).  
Verhit de overige olie.  
Bak daarin zachtjes de laurier en pepervlokken.  
Voeg de garnalen toe.  
Bak eventjes door.  
Breng de garnalen op smaak met peper en zout.  
Zet de pan eventjes op een hoog vuur.  
Voeg de knoflook toe.  
Neem de pan weer van het vuur.  
Meng de ingrediënten even goed.  
Verdeel de garnalen over de ovenschaaltjes.  
Overgiet de garnalen tot ze onder de olie staan.  
Bestrooi de garnalen met peterselie.  
Breng de garnalen op smaak met wat peper en zout.

48

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

## Koteletten van wild zwijn met peren.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
**Snel / Slang**  
Bron: Voer voor  
gastronomen

### Ingrediënten

80 g boter  
2 citroenen  
0,3 dl cognac  
2 jeneverbessen  
- kaneel  
- olie  
- peper  
3 dl pepersaus  
4 peren  
3 el suiker  
8 wildzwijnkoteletten  
- zout

### Bereiding.

Pers de jeneverbessen fijn.  
Pers de citroenen uit.  
Meng de jeneverbessen met het sap van de citroenen en 1 dl olie.  
Laat de koteletten hierin 2 uur marineren.  
Schil de peren.  
Snijd de peren in tweeën.  
Verwijder de klokhuizen uit de peren.  
Breng een pan met water, suiker en wat kaneel aan de kook.  
Pocheer de peren in het kokende water.  
Laat de koteletten uitlekken.  
Bestrooi de koteletten met zout en peper.  
Verhit de boter in een pan.  
Bak de koteletten in de boter ca. 7 min. aan elke kant.  
Haal de koteletten uit de pan.  
Leg de koteletten op een voorverwarmde schaal.  
Blus het braadvocht af met de cognac.  
Voeg het vocht bij de pepersaus.  
Leg de peren bij de koteletten.  
Schenk wat saus over de peren en koteletten  
Serveer de rest van de saus in een sauskom bij de peren en koteletten.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2877  
Energie kcal: 687  
Eiwit: 7 g  
Koolhydraten: 29 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 24 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Krokante aardpeer met balsamicoazijn.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** RheiGroup.com

### Ingrediënten

500 g aardperen,  
schoongemaakt en in  
parten gesneden  
1½ el azijn, balsamico-  
- boter, ongezouten,  
klontje  
2 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
2 tk rozemarijn  
- zout, zee-

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Baktijd:** 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.

*De aardpeer is zacht en nootachtig van smaak als deze eenmaal gebruind uit de pan komt. Het toevoegen van balsamicoazijn zorgt voor een lekkere smaak in dit gerecht. Deze groentesoort gaat goed samen met zowel vlees als vis en is verrukkelijk met antipasti, maar ook als toevoeging in een warme salade.*

Verwarm olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.

Leg alvast een deksel klaar, deze is straks nodig.

Voeg de aardperen en vier eetlepels water met zout en peper toe.

Leg het deksel op de pan en laat de aardperen koken, tot ze zacht zijn.

Roer regelmatig door (dat duurt ongeveer 8-10 min.).

Haal het deksel van de pan en laat het geheel 8-10 min. of langer koken, onderwijl roerend, tot het water is opgelost en de aardperen bruin en krokant beginnen te worden.

Leg de aardperen op een schaal.

Voeg de rozemarijn en de ongezouten boter al roerend toe in de hapjespan en laat het koken tot de boter gaat schuimen en bruin wordt (dit duurt ongeveer 4 min.).

Haal de hapjespan van het vuur en roer de balsamicoazijn er doorheen.

Zorg ervoor dat de bruine stukjes in de pan loskomen.

Giet tenslotte de bruine botersaus met de rozemarijn over de aardperen heen.

## Krokante uitjes (airfryer).



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

### Ingrediënten

2 uien, in halve ringen  
- olie, olijf-, spray  
  
- kleine bakvorm  
- spatdeksel

### Bereiding.

Verwarm de Airfryer met de bakvorm erin voor op 180°C.  
Verdeel de ui over de bakvorm en spray er een beetje olijfolie over.  
Hussel alles goed door elkaar en verdeel de ui evenredig over de bodem.  
Leg het spatdeksel op de mand.  
Bak de ui 15 min.  
Hussel de uien nog eens goed door elkaar.  
Verlaag de temperatuur naar 150°C.  
Bak de ui nog eens 15 min.  
Kijk na 10 min. of ze al goed zijn, ze kunnen snel verbranden (de uitjes moeten eruitzien zoals op de foto).  
Schep de uitjes als ze klaar zijn in een bakje en sluit dat goed af als de uitjes afgekoeld zijn.  
Warm ze voor gebruik eventueel nog op, op 100°C.

**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

## Lemon curd I.



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

### Ingrediënten

125 g boter, room-,  
ongezouten  
2 citroenen, rasp van  
2 citroenen, sap van  
(ca. 130 ml)  
2 eieren, geklutste  
200 g suiker, kristal-,  
fijne

**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.

Rasp de citroenen en pers ze uit.  
Zeef het sap even om velletjes en pitjes te verwijderen.  
Doe de citroenrasp, suiker en roomboter in een kom.  
Dit recept maak je au bain marie, zet de kom dus op een pan met een laagje kokend water. Zet het vuur niet te hoog.  
Laat de ingrediënten in de kom smelten en roer rustig door tot een gladde massa.  
Als alle boter is gesmolten voeg je het citroensap toe, roer dit door het mengsel en voeg dan ook de eieren toe.  
Nu is het een kwestie van geduld.  
Hou af en toe wel even in de gaten of er nog genoeg water in je pannetje zit.  
Blijf rustig roeren in de kom terwijl de lemon curd steeds wat dikker wordt.  
Als de lemon curd de dikte van yoghurt heeft is hij goed.  
Om een tijdsindicatie te geven; dit duurt ongeveer 20 min.  
Giet de lemon curd in een schaal om af te koelen (ik maakte een grote portie, voor dit recept is een kleine schaal voldoende). Terwijl de lemon curd afkoelt, dikt hij ook nog verder in tot de uiteindelijke juiste dikte.  
Wanneer de lemon curd helemaal is afgekoeld doe je het in een pot die je in de koelkast bewaard, daar blijft het zo'n twee weken goed.

## Loempiavellen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Marijke Geurts

### Ingrediënten

1 kg bloem, tarwe-  
1 ei  
- olie, sla-  
- 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.

Meng bloem met water en zout tot een beslag (iets dunner dan voor pannenkoeken, en voeg het ei toe).

Verhit wat olie in een koekenpan (met antiaanbaklaag) en giet er een dun laagje beslag in.

Bak het vel gaar maar zorg dat het wit blijft. Het beste kun je het vel met de handen keren (heel vlug).

Laat het afkoelen en vul het zo snel mogelijk. Sluit de naden van de loempia met wat beslag of een geklutst ei.

Een scheurtje in het beslag kan hersteld worden door er met een kwastje wat beslag overheen te strijken.

## Lookboter.



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

### Ingrediënten

100 g boter  
2 tn knoflook  
- peper  
1 tk peterselie, krul-  
- zout

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

### Bereiding.

Laat de boter zacht worden in een kom op kamertemperatuur.  
Plet de knoflookteentjes of hak ze uiterst fijn en voeg toe bij de boter.  
Hak de peterselie fijn en voeg toe aan kom.  
Maak je een grote hoeveelheid om te bewaren, pers dan het water uit de fijngehakte peterselie (met de hand of in een neteldoek of propere handdoek (die daarna mooi groen zal gekleurd zijn...) alvorens de peterselie bij de boter te voegen.  
Voeg naar smaak peper en zout toe en meng alles door mekaar. Proef opnieuw en voeg indien nodig meer peper en zout toe.  
Leg de lookboter op een vel boterpapier of op een vel plasticfolie en rol op tot een worst.  
Laat opstijven in de ijskast.



## Mierikswortelroom.



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

### Ingrediënten

1-2 el mierikswortel,  
geraspte (potje)  
- peper  
1¼ dl room, slag-  
1 el sinaasappelschil,  
geraspte  
- 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 slagroom lobbig.  
Meng de slagroom met een snufje zout, een  
snufje peper, sinaasappelschil en de  
mierikswortel.

### Tip:

Lekker bij gerookte zalm.

## Morcilla con Manzana – bloedworst met appel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel /-Slang**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 appel  
1 dl cider  
100 g morcilla  
(bloedworst)  
- olie, om in te bakken

**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 appel in dunne partjes.  
Zet een pan op het vuur.  
Bak de appeltjes aan in de olie tot ze mooi goudbruin zijn.  
Blus de appeltjes af met de cider.  
Laat het geheel even koken.  
Voeg tot slot de bloedworst toe.  
Serveer in een cazuela.



Cazuela

## Mosterdsaus I.



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

### Ingrediënten

1 el cider, droge (of ongezoet appelsap)  
½ tl dragon, verse, gehakte  
¼ kp mosterd, milde  
- peper, cayenne-  
1 el suiker, bruine  
- zout

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

### Bereiding.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

## Oma's sudderlappen.



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

### Ingrediënten

35 g boter  
2 kruidnagels  
1 laurierblad  
2 sn ontbijtkoek  
- peper  
750 g runderlappen  
1 ui, in ringen gesneden  
- 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.

Verhit de boter.  
Bak het vlees bruin.  
Voeg de ui toe aan het vlees.  
Fruit de ui 5 min. mee.  
Neem het vlees uit de pan.  
Bestrooi het vlees met wat peper en zout.  
Leg het vlees terug in de pan.  
Voeg het laurierblad toe aan het vlees  
Voeg de kruidnagels toe aan het vlees.  
Voeg 1½ dl water toe aan het vlees.  
Laat het vlees afgedekt in ca. 2½ uur gaar stoven.  
Voeg na 2 uur de verkruimelde koek toe.

### Tip:

Variatie 1 - met stoofpeertjes en kaneel.  
Voeg met het water ook een ½ kaneelstokje toe.  
Voeg na 2¼ uur 250 g kant-en-klare stoofpeertjes in partjes toe.

Variatie 2 - met wortel en zoetzuur-uitjes.  
Fruit met de ui 1 in plakjes gesneden winterwortel mee.  
Vervang de ontbijtkoek door 6 el zilveruitjes.

Variatie 3 - met uien en Indonesische kruiden.  
Neem 4 uien in plaats van 1.  
Vervang het laurierblad en de kruidnagels door een ½ tl sambal oelek.  
Bak de inhoud van 1 zakje nasikruiden (Conimex) met de uien mee.  
Voeg geen ontbijtkoek toe.

Variatie 4 - met groenten, tijm en witte wijn.  
Fruit met de ui 2 tomaten in stukjes mee.  
Vervang de kruidnagels door 1 tl tijm.  
Voeg in plaats van water 1 dl witte wijn toe.  
Vervang de koek door een ½ groene paprika in stukjes en ¼ komkommer in plakjes.

## Oosterse salade I.



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

### Ingrediënten

1 ananas  
1 appel, rode  
- ketjap manis  
1 komkommer  
2 tl sambal  
1 el suiker, basterd-,  
bruine

**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.

Haal de zadjes uit de komkommer.  
Snijd de komkommer in stukjes.  
Schil de ananas.  
Snijd het vruchtvlees van de ananas in stukjes.  
Boen de ongeschilde appel schoon.  
Snijd de appel in stukjes.  
Doe de komkommer, ananas en appel in een schaal.  
Roer de sambal, suiker en een scheutje ketjap door de vruchten.  
Laat de smaken ± 1 uur intrekken.

## Pesto rosso I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Porties:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** ZelfPestoMaken.nl

### Ingrediënten

15 g amandelen blank of  
geroosterd  
½ el azijn, balsamico-  
10 g basilicum  
15 g kaas, Parmezaanse  
½ tn knoflook  
25 ml olie, olie-  
½ st paprika, rode,  
gegrilde  
½ st peper, chili-,  
zonder zaadjes  
5 g peterselie  
20 g tomaatje,  
zongedroogde (goed uit  
laten lekken)  
1 snf zout, zee-, grof

### Voorbereiding.

Begin het raspen van de kaas, het liefst zo fijn mogelijk.  
Laat de zongedroogde tomaten en gegrilde rode paprika goed uitlekken en snij deze alvast in kleine stukjes en leg ze even apart in een schaaltje.  
Veeg de basilicum blaadjes en peterselie schoon met keukenrol. Spoel de basilicum en peterselie in ieder geval NIET af met water, dit gaat ten koste van de smaak en de houdbaarheid.

### Bereiding.

Doe de knoflook en chilipeper in de vijzel en maal met een paar korreltjes zeezout tot dat je een fijne pasta hebt.  
Voeg de basilicum en peterselie toe met wat grof zeezout (hierdoor behoudt het kleur en maakt het fijner).  
Blijf draaien totdat je een groene jus ziet.  
Voeg de gesneden zongedroogde tomaten en gegrilde paprika toe en plet deze goed fijn, blijf flink heen en weer draaien tot dat de tomaten en de paprika helemaal fijn zijn.  
Voeg de amandelen toe en zorg ervoor dat ze goed fijn worden door ze stevig te pletten in de vijzel.  
Blijf vervolgens heen en weer draaien totdat er een smeuge massa ontstaat.  
Voeg vervolgens de geraspte Parmezaanse kaas beetje bij beetje toe en blijf in de tussentijd ronddraaien.  
Ga door tot dat er een egale puree ontstaat.  
Voeg de balsamico-azijn toe en draai deze er goed doorheen.  
Voeg mondjesmaat de olijfolie toe terwijl je draait, blijf olijfolie toevoegen totdat je de gewenste dikte hebt voor je rode pestosaus. Als het goed is heb je nu een heerlijke verse rode pesto.

### Tip:

Het bewaren van je zelfgemaakt verse pesto rosso gaat het gemakkelijkst in een weckpot. Zorg ervoor dat deze goed schoon en droog is. Weckpotten sluiten volledig af waardoor je de rode pestosaus in de koelkast ruim twee weken goed kunt houden. Schenk een laagje olijfolie op je zelfgemaakte rode pestosaus voor het beste resultaat, dit zorgt voor een beschermlaagje.

**Vorb. tijd: 5 min.**  
**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**

---

## Pesto rosso II.



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

---

### Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-  
20 g basilicumblaadjes,  
fijn geknipt  
75 gr kaas,  
Pamezaanse, vers  
geraspt  
4 tn knoflook (grote),  
uit de pers  
8 el olie, olijf-, extra  
vierge (soms iets meer)  
4 el pijnboompitten  
200 g tomaatjes,  
zongedroogde, uitgelekt

---

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten , behalve de olijfolie in een vijzel en maal alles tot een lekker prutje. Voeg beetje voor beetje de olijfolie toe tot er een mooie gladde massa ontstaat.

Vorb.tijd: 5 min.  
Bereidingstijd: 5 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 5 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



## Pindakaas.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 2 potten  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Radar+

---

### Ingrediënten

2 zk pinda's, zoute (à 235 g)  
1 zk pinda's, ongezouten (à 235 g)  
50-70 ml olie, olijf-

---

**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 een deel van de pinda's met een scheutje olie in de keukenmachine of in een kom met staafmixer.

Begin met mixen.

Voeg geleidelijk aan wat meer pinda's toe en scheutje voor scheutje wat olie om de massa smeüiger te maken.

Schep de pindakaas regelmatig om en stop als je de consistentie goed vindt.

Schep of schenk (door de maalwarmte is ie vloeibaar) de pindakaas in potten.

Bewaar de potten pindakaas in de ijskast.

## Pittige ketjapsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Het grote  
Indische kookboek

### Ingrediënten

½ fls barbecuesaus  
(250 ml)  
3 el kaas, pinda-  
1 dl ketjap  
- sambal oelek, naar  
smaak

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

### Bereiding.

Roer de barbecuesaus, pindakaas en ketjap in een steelpan door elkaar.  
Verwarm dit mengsel zachtjes tot de pindakaas is opgelost.  
Laat de saus afkoelen en breng hem op smaak met sambal oelek.

## Puree de l'ail - knoflookpuree.



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

### Ingrediënten

¼ l bouillon, lams- (of  
droge witte wijn)  
2 el crème fraîche  
4 bol knoflook  
- peper, witte,  
versgemalen  
6 el room  
- 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.

Trek de tenen los van de bolletjes knoflook.  
Pel de teentjes knoflook.  
Halveer de teentjes knoflook.  
Verwijder de kiempjes van de knoflook.  
Breng de knoflook met vers koud water in een pan op een hoog vuur aan de kook.  
Giet de knoflook af.  
Herhaal dit proces nog ca. 6 keer tot de tenen zacht zijn.  
Prak de tenen knoflook fijn.  
Laat de bouillon (of de wijn) met de room onafgedekt op een matig vuur tot 2 el inkoken.  
Klop de knoflookpuree en de crème fraîche door de bouillon.  
Breng de saus op smaak met zout, peper en evt. suiker.

### Tip:

Heerlijk bij lamsvlees.

## Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Indische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Slaak**  
**Bron:** Het grote  
Indische kookboek

### Ingrediënten

1 kp ananasblokjes  
(indien uit blik, dan  
goed laten uitlekken)  
1 appel, grote, harde, in  
stukjes  
1 grapefruit, in kleine  
partjes  
¼ komkommer, in  
dunne schijfjes  
10 radijsjes, in partjes

### Sausie:

½ tl djah  
1 el ketjap  
1½ tl sambal riport

### Bereiding.

Maak een sausje van de sausingrediënten.  
Doe alles in een diepe kom en roer het geheel  
goed door elkaar.  
Laat alles goed intrekken.

### Tip.

Serveer bij witte rijst, nasi goreng of bami met  
een kip- of vleesgerecht.

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

## Rumaki.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Hawaïaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Recipezaar.com

### Ingrediënten

450 g kippenlevertjes,  
schoongemaakt en in  
blokjes van 5 cm  
gesneden  
1,2 kg kastanjes, water-  
, uit blik, uitgelekt  
1 paprika, rode,  
gesneden in stukjes van  
2,5 cm  
- peterselie, verse  
8 rp spek, doorregen  
<sup>3</sup>/<sub>4</sub> kp sojasaus  
- suiker, bruine

### Bereiding.

Doe de helft van de sojasaus en de kippenlevertjes in een diepe kom.  
Roer de levertjes en de sojasaus goed door elkaar.  
Laat de levertjes ca. 1 uur in de koelkast marineren.  
Leg de reepjes spek op een houten plank.  
Rek de spek uit door met de botte kant van een mes over ieder reepje heen en weer te gaan.  
Snijd de reepjes spek doormidden.  
Zeef de kiplevertjes.  
Gooi de sojasaus weg.  
Rol in ieder stukje spek een kippenlevertje en een waterkastanje.  
Rijg de kippenpakketjes om en om met de paprikastukjes aan spiesen.  
Rooster de spiesen 10-15 min. al omdraaiend op een geolied rooster.  
Smeer de spiesen onder het roosteren regelmatig in met sojasaus.  
Strooi 1 minuut voor het einde van de baktijd wat bruine suiker over de spiesen.  
Verdeel de spiesen over 4 bordjes.  
Garneer de bordjes met wat peterselie.

Bereidingstijd: 35-40 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

## Runderrollade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

50 g boter  
2 dl bouillon, runder-  
4 tn knoflook,  
fijngehakte  
2 laurierblaadjes  
1 rollade, runder-,  
gekruide (ruim 1 kg;  
liefst van de schouder)  
2 uien, fijngehakte  
2 dl wijn, rode

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

### Bereiding.

Verhit de boter in een diepe braadslee.  
Bak het vlees in de boter rondom bruin.  
Haal het vlees uit de pan.  
Fruit de knoflook en de uien in de braadboter.  
Voeg de laurierblaadjes toe aan de uien.  
Blus de uien af met de wijn en de bouillon.  
Breng het geheel aan de kook.  
Neem de braadslee van het vuur.  
Leg het vlees weer in de braadslee.  
Zet de braadslee in een op 80-90°C  
voorverwarmde oven.  
Laat het vlees ± 5 uur sudderen.

### Tip:

Serveer de runderrollade met aardappelpuree  
en rode kool.

## Salade met nieuwe haring.



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

### Ingrediënten

200 g aardappelen,  
gekookte  
1 augurk  
4 bietjes, kleine,  
gekookte  
4 haringen, nieuwe  
- peper  
- peterselie  
2 dl room, zure  
1 ui  
100 g veldsla  
- zout

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

### Bereiding.

*De tweede helft van mei is het weer zo ver, dan ligt de Hollandse Nieuwe weer bij de visboer. Deze haring, ook wel maatjesharing genoemd, bevat nog geen hom en kuit en is tot en met september verkrijgbaar.*

*De haringen die je de rest van het jaar kunt kopen, zijn stugger, minder vet en ook minder smakelijk.*

*Dus haring is bij uitstek een visje om in de lente of in de zomer te eten.*

Snijdt de haring-filets in drie stukken.  
Snijdt de bieten in plakken.  
Snijdt de aardappelen in blokjes.  
Snijdt de augurk in blokjes.  
Snijdt de ui fijn.  
Snijdt de peterselie fijn.  
Meng de aardappel- en augurkblokjes, ui en peterselie door de zure room.  
Breng de salade op smaak met peper en zout.  
Leg aan de buitenkant van vier borden dakpansgewijs de stukjes haring en de plakjes biet.  
Leg in het midden een toefje veldsla.  
Schep op de veldsla wat van de aardappelsalade.

### Tip:

Serveren met roggebrood.

## Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing.

Ruud 's Kookboek



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

### Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, witte  
- citroensap  
160 g garnalen,  
Zeeuwsche, gepelde  
1 komkommer, kleine  
3 dl olie, olijf-  
- peper  
8 scampi's  
200 g sla, verschillende  
soorten (frisée, lollo  
rosso, veldsla etc.)  
2 tomaten  
50 g zeewier, gemengde  
- 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.

Wel de zeewieren 20 min. in water.  
Doe de helft van het zeewier met de azijn in een mengbeker van de keukenmachine.  
Draai er een zachte puree van.  
Voeg al draaiend langzaam de olie toe, zodat een gladde saus ontstaat.  
Doe de dressing in een kom.  
Snijd de rest van het zeewier in smalle reepjes en roer die door de dressing.  
Breng de dressing op smaak met peper, zout en wat citroensap.  
Pluk de gewassen sla in stukjes.  
Maak ze licht aan met de dressing.  
Pel de scampi's, verwijder het darmkanaal, leg ze enkele min. onder de hete grill en zout ze licht. Verdeel de sla over 4 borden.  
Strooi er wat van de Zeeuwse garnaltjes over.  
Leg er per bord 2 scampi's bij.  
Garneer de borden met partjes tomaat en komkommerballetjes.

70



## Sambal goreng mossel - hete mosselen.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Salamat makan

### Ingrediënten

2 tn knoflook,  
fijngesneden  
1 tl laos  
1 zk mosselen, verse (2  
kg - nog in schelp)  
- nootmuskaat  
- olie, sla-  
- peper  
1 st prei, in ringen  
- sambal  
1 bs selderie, schone (6  
á 8 st.)  
1 tomaat, grote, in  
stukjes  
1 ui, grote, in ringen  
2 uien, grote,  
fijngesneden  
- zout

### Bereiding.

Was de mosselen.

Kook de mosselen in wat water met de uienringen, wat prei en de hele selderie.

Haal de mosselen, indien gaar, uit de schelp.

Laat de mosselen uitlekken.

Fruit de knoflook, de stukjes ui en de stukjes tomaat en sambal naar smaak in wat slaolie. Voeg de mosselen er aan toe en maak af naar smaak.

Serveer de mosselen bij witte rijst of gewoon bij de borrel.

71

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

## Sandwich met geitenkaas en tonijn.

Ruud's Kookboek



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

### Ingrediënten

- geitenkaas, zachte  
1 bly tonijn  
- walnotenolie  
- witbrood òf toast

**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.

(Rooster het brood).  
Besmeer het sneetje geroosterde brood flink met de geitenkaas.  
Bedeck de geitenkaas met tonijn.  
Druppel er wat walnotenolie op.

### Tip:

Lekker bij de borrel of als tussendoortje.

72

## Sardien goreng.



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

### Ingrediënten

3 eieren  
- olie  
- peper  
- sambal  
1-2 bs sardines,  
gerookte  
- selderie, handjevol,  
fijngeseden  
- zout

### Bereiding.

Kluts de eieren.  
Maak een mengsel van de geklutste eieren, fijngesneden selderie, zout, peper en sambal naar smaak.  
Doe de sprotjes in het mengsel.  
Meng het geheel goed door elkaar.  
Bak ze dan in hete olie iets bruin.

### Tip:

Heerlijk bij witte rijst, nasi- of bami goreng.

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

## Sateh kambing - saté van geitenvlees.



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

### Ingrediënten

500 g geitenvlees, mals  
1 tl gemberpoeder  
4 tn knoflook  
4 el olie  
1 tl peper, versgemalen

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

### Bereiding.

Knijp de knoflook uit in de olie.  
Voeg het gemberpoeder en peper toe aan de olie.  
Roer de marinade goed door elkaar.  
Snijd het geitenvlees in niet te kleine dobbelstenen.  
Leg het vlees in de marinade.  
Scheep het vlees goed om.  
Laat het vlees ca. 1 uur marineren.  
Rijg het vlees aan stokjes.  
Rooster de vleesstokjes.  
Bestrijk het vlees tijdens het roosteren een paar keer met de marinade.

### Tip:

Serveer de saté met ketjapsaus.

## Satékroketten I.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 12  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
ZoMaakJeHetZelf.nl

### Ingrediënten

120 g bloem, patent-  
25 g boter, bak-  
90 g boter, room-  
150 g bouillon  
1 tl gemberpoeder  
2 el ketjap  
- knoflookpoeder, snufje  
2 l olie, zonnebloem-  
- peper  
2 el pindakaas  
½ tl sambal  
75 g ui, gesneden  
200 g vlees, varkens-  
- zout

### Benodigheden:

2 borden  
1 (frituur)pan  
1 koekenpan  
1 kom  
1 pan

### Bereiding.

Doe de ketjap, sambal, gember- en knoflookpoeder en een beetje peper en zout in een kom.

Meng alles goed door elkaar en je hebt een marinade voor het vlees.

Snijd het vlees in kleine stukjes en leg het in de marinade (het mag er best voor enige tijd in liggen, zodat het vlees de marinade goed opnemen kan).

Smelt de roomboter in de pan.

Voeg de ui toe en fruit deze.

Voeg de bloem toe, meng het en even goed doorbakken (je hebt nu een roux gemaakt).

Haal de pan van het vuur en laat de roux afkoelen.

Verwarm de bouillon tot lauwwarm.

Voeg de pindakaas toe en roer deze door de bouillon totdat de pindakaas is opgelost.

Zet de koekenpan op het vuur, voeg de bakboter toe en bak het gemarineerde vlees snel aan.

Voeg de bouillon toe aan de roux, meng dit goed door elkaar en verhit het mengsel.

Voeg vervolgens het vlees toe.

Meng alles goed door elkaar tot een mooi gladde massa.

Laat het mengsel een beetje afkoelen.

Giet het uit op een met een beetje bloem bestrooid vel bakpapier.

Maak er 12 gelijke delen van en rol deze delen tot een worstvorm.

Het oppervlak moet glad zijn, er mogen geen naden in zitten (dit kan tijdens het frituren leiden tot het breken van de kroket).

Doe het eiwit in een bord en het paneermeel in een ander bord.

Rol de worstjes door het eiwit en vervolgens door het paneermeel.

Strooi nog extra paneermeel over de kroketten. Verhit de zonnebloemolie in de (frituur-)pan tot 180°C.

Bak de satékroketten met hooguit 3 tegelijk in de frituur in ca. 4 min. goudbruin.

Herhaal de laatste stappen voor alle satékroketten.

### Tip:

Satékroketten zijn lekker uit het vuistje, als tussendoortje, bij de borrel of met een bord verse friet. Je serveert satékroketten met een likje mayonaise, ketchup of mosterd.

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

---

## Satékroketten II.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Dieuwertje Kievits

### Ingrediënten

60 g bloem, patent-  
15 g boter, bak-  
45 g boter, room-  
175 g bouillon  
1 ei  
½ tl gemberpoeder  
2 el ketjap  
150 g kippenvlees,  
kleingesneden  
- knoflookpoeder, snufje  
- paneermeel  
- peper  
2 el pindakaas  
1 mp sambal  
40 g ui, gesneden  
- zout

### Benodigdheden:

2 borden  
1 (frituur)pan  
1 koekenpan  
1 kom  
1 pan

### Bereiding.

Doe de ketjap, sambal, gember, peper, zout en knoflookpoeder in een bak, meng alles door elkaar, en marineer hier je kleingesneden kip in (hoe langer je kip marineert, hoe lekkerder hij wordt).

Bak je uitje in een pan in de roomboter en voeg na een paar minuutjes de bloem toe.

Laat dit even meebakken en zet even apart.

In een nieuwe pan verwarm je de bouillon tot deze lauwwarm is.

Voeg hierbij de pindakaas en laat dit oplossen in je bouillon.

Bak in een andere pan de kip even aan.

Voeg de bouillon met pindakaas toe aan je ui-bloem-mengsel, en verhit dit goed.

Als dit heet is, voeg je hier aan ook de kip toe en meng dit tot je een "gladde" massa hebt (er mogen nog wel wat stukjes kip te vinden zijn).

Proef op dit moment even en voeg eventueel wat extra kruiden, ketjap of pindakaas toe.

Laat je mengsel afkoelen tot lauw en giet het uit op een met wat bloem bestrooid bakpapier.

Verdeel in 6 ongeveer gelijke delen en rol hier een kroket van (probeer geen naden te maken).

Breek in een diep bord een ei, en kluts deze.

Strooi in een ander diep bord paneermeel.

Haal nu je kroket door het ei, vervolgens door het paneermeer, weer door het ei, en eindig weer met paneermeel.

Leg de kroket apart.

Als alle kroketten gedaan zijn, leg je ze in de koelkast tot gebruik of vries je ze in.

**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

## Saucijzenspiesen.



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

### Ingrediënten

1 snf kerrie  
1 snf knoflookpoeder  
1 komkommer  
2 el olie  
12 saucijsjes  
16 sjalotjes of kleine  
uitjes  
- zout

**Bereidingstijd:** 20-25  
min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Leg de saucijsjes in kokend heet water.  
Laat de saucijsjes 10 min. in het kokende water  
liggen.  
Was de komkommer.  
Droog de komkommer af  
Snijd de komkommer in plakken van ongeveer  
2 cm dikte.  
Schil de sjalotjes.  
Laat de sjalotjes heel.  
Meng de olie met zout, knoflookpoeder en  
kerrie.  
Haal de saucijsjes uit het water.  
Laat de saucijsjes goed uitlekken.  
Verdeel de saucijzen, komkommerplakken en  
sjalotjes afwisselend over vier pennen.  
Bestrijk de saucijzen aan alle kanten met olie.  
Grill de spiesjes in ongeveer 15 min., onder  
regelmatig keren en besmeren met olie.



## Sjalotjes-kappertjes dressing.

Ruud 's Kookboek



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

---

### Ingrediënten

**2 tl azijn**  
**1 tl kappertjes,**  
**fijnggehakt**  
**2 el olie, olijf-**  
**2 tl peterselie,**  
**fijngesneden**  
**4 tl sjalotjes, gehakte**

---

**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.

### Tip:

Lekker bij hapjes.

## Slavink met peer en bieslook.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: C1000

### Ingrediënten

- bieslook  
- peer  
1 slavink, mini-

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 peer.  
Snijd de peer in de lengte in vieren.  
Snijd het klokhuis uit de peer.  
Vet het pannetje licht in.  
Verhit het pannetje.  
Bak het slavinkje snel rondom bruin.  
Voeg een peerkwart toe aan het slavinkje.  
Voeg de bieslook toe aan het slavinkje.  
Laat de peerkwart even warm worden.  
Laat de ingrediënten van het pannetje op uw bord glijden.

## Spareribs 'Aloha'.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Mexicaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Food.com**

### Ingrediënten

½ l ananasstukjes  
½ tl mosterd, scherpe  
- olie  
½ paprika, groene,  
gesnipperd  
- peper  
1½ kg spareribs  
½ l tomaten, gezeefde  
1 ui, grote, gesnipperd  
1 el Worcestershiresaus  
- zout

### Bereiding.

Wrijf het vlees in met zout en peper.  
Doe wat olie in een braadslede.  
Leg het vlees in de braadslede.  
Bak het vlees ± 1 uur in een oven van ± 175°C.  
Doe intussen de overige ingrediënten in een schaal.  
Roer de ingrediënten goed door elkaar tot een marinade.  
Giet na een uur het bakvet van het vlees.  
Giet de marinade over het vlees.  
Bak de spareribs nu nog ± 45 min. tot ze gaar zijn.

81

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

## Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Barbeques & salades

### Ingrediënten

4 appels, kleine, zonder klokhuys, in vieren gesneden  
- citroensap  
2 rookworsten (van varkens- of rundvlees), in plakjes van 2½ cm.  
8 salieblaadjes

### Zoete mosterdsaus:

1 el cider, droge (of ongezoet appelsap)  
½ tl dragon, verse, gehakte  
¼ kp mosterd, milde  
- peper, cayenne-  
1 el suiker, bruine  
- zout

### Bereiding.

#### Zoete mosterdsaus:

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

#### Spiesen:

Smeer de appel in met citroensap.  
Rijg de appels afwisselend met de stukjes rookworst en salieblaadjes aan spiesen.  
Smeer de spiesjes in met mosterdsaus.  
Laat de spiesjes 10 min. grillen.  
Keer de spiesjes regelmatig.  
Smeer de spiesjes steeds in met mosterdsaus.

Vorb.tijd: 20 min.  
Bereidingstijd: - min.  
Baktijd: 6 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

## Stoere sardines.



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

### Ingrediënten

8 laurierblaadjes  
2½ el olie, olijf-  
2 tl paprikapoeder  
8 sardines, geschubde  
met kop  
2 sinaasappels  
- zout, zee-

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

### Bereiding.

Pers 1 sinaasappel uit.  
Boen de andere sinaasappel schoon.  
Snijd de sinaasappel in dunne plakken.  
Halveer de dunne plakken sinaasappel.  
Snijd de sardines tot de staart open.  
Verwijder de ingewanden uit de sardines (de visboer wil dat ook voor u doen).  
Spoel de sardines schoon onder stromend water.  
Dep de sardines droog met keukenpapier.  
Leg elke sardine opengeklapt met het vel naar boven op het werkblad.  
Druk de vissen plat.  
Knip de graat vlak bij de start af.  
Verwijder de kleine graatjes uit het visvlees.  
Bestrooi de vissen van binnen met zout.  
Vouw de vissen weer dicht.  
Steek in elke vis 2 gehalveerde plakjes sinaasappel en 1 laurierblad.  
Meng de olie met de paprikapoeder.  
Bestrijk de vissen met het oliemengsel.  
Rooster de vissen op een gloeiende BBQ in 4 min. per kant bruin en gaar.  
Neem de vissen van het rooster.  
Druppel sinaasappelsap over de geroosterde sardines.

### Tip:

Lekker met stokbrood en een komkommersalade met een dressing van sesamolie, sinaasappelsap, vers korianderblad, peper en zout naar smaak en bestrooid met geroosterd sesamzaad.

## Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MijnReceptenboek.nl

---

### Ingrediënten

1 el basilicum  
1 brood, stok-  
100 g garnalen,  
Hollandse  
2 tn knoflook  
2½ dl mayonaise  
2 el pesto, tomaten-

---

**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 mayonaise met tomatenpesto.  
Pers de knoflook boven de mayonaise uit.  
Snijd het stokbrood in plakjes.  
Besmeer het stokbrood met het mayonaisemengsel.  
Leg op ieder plakje stokbrood wat garnalen.  
Bestrooi de garnalen met basilicum.

## Vermouthsaus (voor kipgerechten).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 2½ dl  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Toesy Donskoy

---

### Ingrediënten

½ kp olie, sla-  
1/8 tl peper  
3½ kp vermouth, droge  
1 tl zout

---

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

---

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een glazen schroefdekselpot.  
Schud de pot tot alles goed is vermengd.  
Zet de pot in de koelkast tot de saus wordt gebruikt.  
Schud de pot nogmaals vóór het gebruik.

## Vinaigrette I.

Ruud 's Kookboek



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 1997**

### Ingrediënten

1½ el azijn, rode-wijn-  
½ tl honing, vloeibare  
½ tl mosterd, Zaanse  
4½ el olie, olijf-  
- peper  
- zout

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 90**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: 0 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Klop in een kommetje de azijn, mosterd en honing door elkaar.  
Klop de olie scheutje voor scheutje door het azijnmengsel.  
Breng de vinaigrette op smaak met zout en peper.



## Vinaigrette XVIII.

Ruud 's Kookboek



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

### Ingrediënten

**4 el azijn**  
**- mierikswortel**  
**½ el tomatenketchup**  
**- peper**  
**- zout**

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

### Bereiding.

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

## Vinaigrettedressing.

Ruud 's Kookboek



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Het Nederlandse Zuivelbureau**

### Ingrediënten

1 el citroensap  
1 tn knoflook,  
uitgeperst  
3 el olie  
- paprikapoeder  
- peper  
1 el sherry  
1 tl suiker, bruine  
- tabasco  
1 el worcestershiresaus  
- 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.

Vermeng de olie met het citroensap en de sherry.  
Breng het mengsel op smaak met de overige ingrediënten.

### Tip:

Geef deze dressing bij salades met groenten, rijst of aardappelen.

## Vinaigrettesaus.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

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

## Vleesballetjes.



**Menugang:** Bijgerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Porties:** 8  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** dr. Atkins

### Ingrediënten

5 el boter  
250 g kaas, Roquefort  
500 g lende, gemalen\*  
1 el room, zure  
1 el zout, kruiden-

\* vraag er naar bij uw slager

### Bereiding.

Meng het vlees, zure room, kaas en zout goed door elkaar.

Rol kleine balletjes van het mengsel.

Smelt de boter.

Laat de balletjes in de boter bruin worden.

Serveer de balletjes warm.

### Tip:

Serveer de balletjes met prikkertjes.

### Wijntip:

Canaletto, Montepulciano d'Abruzzo, rood, Italië.

**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

## Wasabidressing.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Japanse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Receptjes.com**

### Ingrediënten

1 tl citroensap  
1 el gembernat  
2 el olie, arachide-  
1 tl olie, sesam-  
2 el sojasaus, Japanse  
1 tl wasabi  
- zout, naar smaak

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

### Bereiding.

Klop van deze ingrediënten een lobbige sausje.

### Tip:

Deze dressing is heel lekker op carpaccio van tonijn.

## Waterkers-peersalade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Porties:** 6-8  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Salades

### Ingrediënten

½ el azijn, wijn-, witte  
1 el citroensap  
- kaas, Parmezaanse,  
geschaafd  
3 el olie, olijf-  
- peper  
3 peren, hand-, sappige  
- sla  
2 bs waterkers  
- zout

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

### Bereiding.

Was de waterkers.  
Dep de waterkers droog.  
Klop de olie, citroensap, azijn, snufje peper en een snufje zout tot een lobbige dressing.  
Snijd de peren in dunne schijven.  
Meng de peren met de waterkers in een schaal.  
Leg wat slabladeren op een platte schaal.  
Besprenkel de slabladeren met de dressing.  
Scheep de peren en de waterkers op de dressing.  
Garneer de salade met de geschaafde Parmezaanse kaas.

## Watermeloensalade met munt en yoghurt.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Porties: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Vriendin.nl**

### Ingrediënten

250 g aardbeien, grote, gehalveerd  
- honing, schenk- (om erbij te serveren)  
½ meloen, water-, kleine  
- muntblaadjes, verse, in reepjes (flinke hand)  
- yoghurt, Griekse of Turkse yoghurt (om erbij te serveren)

### Bereiding.

Hol de watermelon met een meloenbolletjestang uit (of snijd het vruchtvlies eruit en snijd het in blokjes). Meng de meloen met de aardbeien en munt. Vul de uitgeholde schil van de halve watermelon met de salade. Dek de watermelon af met plasticfolie. Zet tot gebruik de meloen in de koelkast. Vervoer de meloen evt. in een koelbox. Serveer de salade met yoghurt en honing.

93

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

## Wintersalade met Hüttenkäse.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** 365 dagen culinair

### Ingrediënten

1 appel  
1 tl citroensap  
1 pk Hüttenkäse (200 g)  
1 el mayonaise  
½ paprika, groene  
- peper  
25 g rozijnen  
- sla (paar blaadjes)  
1 el slagroom  
1 ui  
2 el walnoten,  
fijngenhakt  
4 worteltjes (of een  
stuk winterpeen)  
- 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 worteltjes schoon.  
Maak de ui schoon.  
Maak de paprika schoon.  
Maak de appel schoon.  
Snijd de worteltjes, ui, paprika en appel in kleine stukjes.  
Meng de citroensap door de groenten (om verkleuren te vermijden).  
Roer de Hüttenkäse, mayonaise, slagroom, snufje peper en snufje zout goed door elkaar.  
Was de slablaadjes.  
Leg een paar slablaadjes op elk sla-bord.  
Lepel een deel van het groentemengsel op de slablaadjes.  
Verdeel het Hüttenkäsemengsel over de salades.



## Worteljam.



**Menugang:** Bijgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** -

**Sterren:** \*\*

**Snel / Snelk**

**Bron:** Algemeen

**Dagblad**

### Ingrediënten

1 dl citroensap  
5 sinaasappels, bloed-,  
sap  
500 g suiker, gelei  
1 kg wortelen

**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 wortelen schoon.

Snijd de wortelen in plakken.

Kook de wortelen bijna gaar.

Giet de wortelen af.

Voeg het citroensap toe aan de wortelen.

Voeg het bloedsinaasappelsap toe aan de wortelen.

Voeg de geleisuiker toe aan de wortelen.

Laat de massa nog 4 min. doorkoken op het vuur.

Draai de massa door een zeef.

Laat de jam afkoelen.

Bewaar de jam in weckpotten.

### Tips:

Als de wortelen opstaan, kan de pan worden afgedekt met plasticfolie. Op deze manier komt de pan onder druk te staan en ontstaat het principe van een hogedrukpan.

Doe ter garnering partjes geschildre bloedsinaasappels in de weckpotjes.

## Wortelpuree.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Vegeterraan**

### Ingrediënten

½ el bieslook,  
fijngenhakt  
1 el boter  
2 el kaas, Parmezaanse,  
geraspt  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
½ el peterselie,  
fijngenhakt  
1 sjalot, fijngesnipperd  
5 wortelen, geschraapt  
- zout

### Bereiding.

Snij de wortelen in gelijke stukken van 5 cm.  
Stoom de wortelen al dente.  
Verwarm de boter.  
Bak de wortelen met de sjalot op een laag vuur  
in de boter.  
Breng de wortelen op smaak met peper en zout.  
Pureer de wortelen in een blender.  
Zet de wortelpuree weg.  
Meng de puree zodra deze afgekoeld is met de  
kaas, peterselie en bieslook.  
Proef de puree.  
Breng de puree eventueel op smaak met peper  
en zout.  
Serveer puree op kamertemperatuur.

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

## Yoghurtmarinade.



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

---

**Ingrediënten**

12 tn knoflook,  
fijngehakte  
2 tl muntblaadjes,  
gehakte  
4 el olie, olijf-  
- peper  
½ l yoghurt, dikke  
- 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.

## Zachte kruidenvinaigrette.



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

---

**Ingrediënten**

1 el bieslook,  
fijngeknipte  
2 tl mosterd  
4 el olie, olijf-  
- peper  
1 el peterselie, gehakte  
1 el sinaasappelsap  
1 mp suiker  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

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

## Zalmfilet met olijf en bosui.

Ruud 's Kookboek



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: C1000**

### Ingrediënten

- barbecuesaus  
1 olijf, zwarte, in ringetjes  
1 ui, bos-, in ringetjes  
- viskruiden  
1 zalmfilet

**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.

Vet het pannetje licht in.  
Verhit het pannetje.  
Bestrooi intussen het zalmfiletje met wat viskruiden.  
Bak het zalmfiletje snel aan beide kanten bruin.  
Doe het zalmfiletje over op u bord.  
Bak de bosui en olijf even aan.  
Laat de bosui en olijf op het zalmfiletje glijden.  
Doe er een toefje barbecuesaus op.

## Zalmspiesjes voor de barbecue.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Zomerslank met Sonja

### Ingrediënten

10 plk ham, achter-  
- olie, olijf-  
- peper  
800 g zalm  
- zout

**Bereidingstijd:** 10-15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 330  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 1 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 33 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de zalm in 18 stukken.  
Bestrooi de zalm met peper en zout.  
Omwikkel elk zalmblokje met een stukje achterham.  
Steek 3 blokjes zalm aan een spies.  
Bestrijk de zalmspiesen met olijfolie vlak voordat ze op de BBQ gaan.  
De spiesjes na 2½ min. keren.  
Na totaal 5 min. zijn de spiesjes klaar.

### Tip:

Vervang de zalm ook eens door zeewolf of kabeljauw.

## Zoete aardappelfrites.



**Menugang:** Bijgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete

2 tl knoflookpoeder

2 el olie, olijf-

2 tl paprikapoeder,  
gerookte

2 tl uienpoeder

**Bereidingstijd:** - min.

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

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 280

**Eiwit:** 3 g

**Koolhydraten:** 46 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** 85 mg

**Vet:** 8 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** 5 g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 230°C.

Schil de zoete aardappelen, snijd in dikke frites en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat.

Bestrooi met het uienpoeder, knoflookpoeder, gerookte-paprikapoeder en eventueel zout.

Besprenkel met de olijfolie en schep om, zodat alles gelijkmatig is verdeeld.

Bak de frites in het midden van de oven in ca. 35 min. gaar.

Schep elke 10 min. om.

### Variatietip:

Extra spicy frites? Gebruik dan chilivlokken in plaats van paprikapoeder.

### Combinatietip:

Lekker met crème fraîche (het gerecht is dan niet meer veganistisch en lactosevrij).

## Zongedroogde tomatenvinaigrette.



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

### Ingrediënten

1 dl azijn, balsamico-  
½ kp basilicum, verse  
1 tl knoflook, verse,  
gehakt  
1 dl mosterd, Dijon-  
2½ dl olie, olijf-,  
(knoflook)  
½ kp oregano, verse  
- peper  
1 tl suiker  
½ dl tomatenpasta,  
zongedroogde  
- 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.

Pureer alle ingrediënten, behalve de olie, in een blender of keukenmachine.

Giet daarna langzaam de olie bij de ingrediënten.

Mix de vinaigrette goed door elkaar.

### Tip:

Geschikt voor op of bij de barbecue, voor Kerst en andere feestdagen.



## Zuurgoed.



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

### Ingrediënten

100 ml azijn  
½ komkommer  
2 kruidnagels  
½ peper, Madam  
Jeanette  
2 pimentkorrels  
5 krls suiker, Chinese  
½ ui, rode  
½ ui, witte  
300 ml water  
- 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.

*Surinaams zuurgoed wordt in Suriname gezoet met Chinese suiker.*

*Dit is dezelfde als de kunstmatige zoetstof sacharine.*

*Vanwege de iets bittere smaak van deze zoetstof, wordt een typisch Surinaamse zoetzure smaak verkregen.*

*Gebruik zeer kleine hoeveelheden van de Chinese suiker, aangezien die ruim 200 maal zoeter is dan gewone suiker.*

*Chinese suiker is verkrijgbaar bij de Surinaamse toko's.*

Maak de komkommer schoon.

Snijdt de komkommer schuin in ronde plakjes. Snijd beide uien door het midden in twee helften.

Snijdt beide uien vervolgens in halve ringen.

Los de suiker en het zout op in het water en de azijn (eventueel met Chinese suiker en zout op smaak afmaken)

De azijn over de groenten gieten tot alles onderstaat.

De groenten goed mengen en overdoen in een pot.

De kruidnagels en pimentkorrels over de groenten in de pot gelijkmatig verdelen.

Het geheel 1 dag laten intrekken.

### Tip:

Zuurgoed serveert men in Suriname bij nagenoeg alle hoofdgerechten en op broodjes met lekker Surinaams beleg.

Voeg eens bloemkoolrosjes, winterwortel, groene mango en groene papaja toe.

## Zwijnenpeper II.



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

### Ingrediënten

4 el azijn  
4 ael bloem, tarwe-  
20 g boter  
8 jeneverbessen,  
platgeknepen  
2 bld laurier  
4 tl peperkorrels,  
groene, geplet  
100 g rookspek, mager  
2 uien  
500 g varkenslappen,  
magere  
4 dl water  
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.

**Snijd het vlees in kleine blokjes.**  
**Doe hetzelfde met het rookspek (zwoerd en bot verwijderen).**  
**Pel en snipper de uien.**  
**Laat de boter in een braadpan boven een flink vuur uitbruisen.**  
**Bak het vlees en de spek, af en toe omscheppend, mooi bruin.**  
**Strooi het zout erover.**  
**Voeg de uisnippers toe.**  
**Laat het geheel door bakken tot de uien glazig zijn.**  
**Strooi de bloem in de pan.**  
**Roer het geheel door tot er geen wit meer te zien is.**  
**Zet het vuur laag.**  
**Voeg, al roerend, kleine beetjes water en azijn (tegelijk) toe.**  
**Blijf roeren tot een gladde saus ontstaat.**  
**Voeg de peperkorrels, jeneverbessen en laurier toe.**  
**Laat 1 uur zachtjes sudderen met het deksel op de pan.**  
**Af en toe roeren en zo nodig een scheutje water toevoegen.**

## Gebruikte afkortingen.



v1.8

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



v1.8

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

*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind <sup>Stg.</sup> Elephant Experience**

*U ook???*

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

Compressed by

