



Ryud 's Kookboek

100 hoofdgerechten I

Inhoudsopgave.

Aardappelaubergine schotel.	4
Aardappelkoolschotel met wildzwijn-koteletten.	5
Aardappelpoffertjes met gerookte zalm.	6
Aardappelpreigratin.	7
Aardappel-tomatenpuree met kip.	8
Ajam pinda saté met rode ui.	9
Andijviestamppot 2.	10
Andijviestamppot 3.	11
Anja's pindasoep.	12
Appel gevuld met gehakt.	13
Babi ketjap 1.	14
Babi pangang met roergebakken zilervliesrijst.	15
Bacon met appel.	16
Balkenbrij 1.	17
Biefstuk met krokant korstje van pepernoot (airfryer).	18
Biefstukmaaltijd I (airfryer).	19
Bietenstampot met bloedworst en appel 1.	20
Boerenkool met casselerrib.	21
Boerenkoolstamp met rookworst.	22
Cashewkip - Gai pad mamuang himaparn I.	23
De vier jaargetijden.	24
Duitse kartoffelsalat met casselerrib.	25
Ei met spek.	26
Filetlapjes gevuld met pestogehakt.	27
Forel in folie 2.	28
Gebakken eiermie met garnalen en peultjes.	29
Gebakken mosselen met paprika en ui.	30
Gebakken wijting-filet met zilveruitjes en augurken.	31
Gebraden paling.	32
Gegratineerde vis met gewokte groenten (airfryer).	33
Gelakte eendenborst met krokante huid.	34
Gepocheerd lam.	35
Gespierste kruidige Sint-Jacobsschelpen.	37
Hazenfilet met room.	39
Hazenrug met spek en peterselie.	40
Hele forel met citroen, ui en dille.	41
Hete kip BLT.	42
Heilbot met clementines.	43
Kaasfondue XXVI.	44
Kabeljauw met tapenade.	45
Kapsalon Christa.	46
Kerriecouscous met rozijnen.	47
Kersthaasje met bacon in bladerdeeg.	48
Kip biryani met frisse komkommerraita.	49
Kip in de hoed.	50
Kip met banaan.	51
Kip met barbecuesaus (skottelbraai).	52
Kip met oesterzwammen (braadzakrecept).	53
Kip tandoori.	54
Kipfilet met mosterdsaus.	55
Kippenvleugeltjes in gembermarinade.	56
Kipschotel Dieuwertje.	57
Konijn in rode wijn.	58
Met kruiden gemarineerde kip (airfryer).	59
Optuge boerekoal – aangeklede boerenkool.	60
Pannenkoeken met zuurkool en spekjes.	61
Pasta met knoflook en parmaham.	62
Pasta met spekjes en champignons.	63
Red currynoedels met garnalen.	64
Rodekoolsalade met spekjes.	65
Roerbak hutspot met pittige speklapjes.	66
Roerbakschotel van aardappelen en groenten (airfryer).	67

Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer).....	68
Saté met sambalrijst en kroepoek.	69
Shoarma 1.	70
Sinigang na baboy.	71
Sipelpomp - uienstampot met spek.....	72
Snelle noedels met speklapjes.....	73
Spekpannenkoeken.	74
Sperziebonen met spekjes en rode paprika.	75
Spiegelei met spek België.	76
Stoofpotje met uien.	77
Tagliatelle met limoen-hamsaus.	78
Thaise biefstukken op de barbecue.....	79
Thaise mosselpan met rode peper en koriander.	80
Tilapiafilet met bacon.	81
Truujesoep (alde wievensoep).	82
Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.	83
Varkenshaas in een zoute korst met truffels.	84
Varkenshaas met roergebakken sperziebonen.	85
Varkenskotelet met sinaasappel.	86
Varkensstoofschotel met bier (magnetron).	87
Vlaamse mosselen in bier.	88
Wild konijn met rozijnen.	89
Wild zwijn filet met rozijnen.....	90
Wildragout met champignons.	91
Zalmsteak met witlof en witte wijnsaus.	92
Zarzuela.....	93
Zoetzure gehaktballetjes met noedels.	94
Zomerse andijviestampot.	95
Zuiderse mosselquiche.	96
Zuurkoolrösti met Emmertaler.....	97
Zuurkoolschotel met ham en ananas.	98
Zuurkoolschotel met kip.	99
Zuurkoolschotel met tutti frutti.	100
Zuurkoolschotel uit Oostenrijk (airfryer).....	101
Zuurkoolstampot.	102
Zuurkoolstampot met stukjes ananas.....	103
Zuurkooltaart met geitenkaas en bieslook (Fr. Alpen).....	104
Zwaardvissteak met gebakken tomaat	105
Gebruikte afkortingen.....	106

Aardappelaubergine schotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Toprecept.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
700 g aubergine
- boter
3 tn knoflook
2 tl kruiden,
Provençaalse
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g rookspekreepjes,
mager
1 dl room, koffie-
400 g rundvlees, mager
3 tomaten, vlees-
¼ l wijn, rode, droge
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Schaaf de aardappelen in plakken.
Scheep de aardappelplakken met 2 el olijfolie om.
Vet een ovenschaal in.
Scheep de rundvleesstukjes erin.
Leg de aubergine- en tomaatplakken er dakpansgewijs op.
Schenk het marinadevocht over de aubergine- en tomaatplakken.
Schik de aardappelplakjes over de aubergine- en tomaatplakken.
Meng de koffieroom met zout, peper, 1 tn knoflook uit de pers en 1 tl Provençaalse kruiden door elkaar.
Lepel het roommengsel over de aardappelen.
Bak de schotel 1½ uur in de oven (200°C)
Dek de schotel na 1 uur met bakpapier af om verbranden te voorkomen.

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

Aardappelkoolschotel met wildzwijn-koteletten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

450 g aardappelschijfjes
1 el boter
½ bouillontablet, groente-
1 el jenever, jonge
1 tl karwijzaad
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g spitskool, panklare
2 uien
4 wildzwijnkoteletten (à 200 g)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Breng in een steelpan 1½ dl water aan de kook. Los het bouillontablet op in het water.
Pel en snipper de uien.
Scheep in de ovenschaal de ui, aardappelschijfjes, spitskool en karwijzaadjes door elkaar.
Scheep er de groentebouillon en 2 el olie door. Stoof de schotel, afgedekt, in het midden van de oven in 20 minuten beetgaar.
Wrijf de wildzwijnkoteletten in met de jenever, 1 el olie en peper.
Leg de koteletten op de aardappel-koolschotel. Leg op elke kotelet een klontje boter.
Laat de schotel onafgedekt in de oven in 20-25 minuten gaar worden (de koteletten moeten bruin en gaar zijn; keer ze halverwege en leg er weer een klontje boter op).

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

Aardappelpoffertjes met gerookte zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vrouw

Ingrediënten

500 g aardappelen, geschild (vastkokers)
30 g boter
- boter, gesmolten
1 citroen, in partjes
4 tk dille
2 eieren
2 eiwitten
1 el kappertjes, uitgelekt
50 ml melk
- peper
50 ml slagroom
150 g zalm, gerookte
- zout

Bereidingstijd: 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.

Kook de aardappelen in water met wat zout gaar.
Pureer de aardappelen.
Voeg melk, slagroom, boter, eieren, eiwitten, peper en zout toe aan de aardappelpuree.
Meng de puree tot een glad mengsel.
Verwarm een poffertjespan.
Bestrijk de kuiltjes van de poffertjespan met gesmolten boter.
Vul de kuiltjes voor $\frac{3}{4}$ met het beslag.
Bak de poffertjes op een matige warmtebron tot de bovenkant bijna droog is.
Draai de poffertjes om en bak deze kant goudbruin.
Verdeel de poffertjes over 4 borden met de gerookte zalm ernaast.
Strooi kappertjes over de borden.
Garneer de borden met een partje citroen en een takje dille.

Aardappelpreigratin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carta

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Aardappel-tomatenpuree met kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
4 el bieslook, verse
3 el boter, vloeibare
1 citroen
4 kipfilets
- peper
2 peren
1 bl tomatenblokjes
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2480
Energie kcal: 590
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 71 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Schil de peren.
Snijd de peren in partjes.
Pers de citroen uit.
Knip de bieslook fijn.
Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verhit de boter.
Braad de kip aan beide kanten bruin en in ca.20 min. gaar.
Schep het citroensap over de peerpatjes.
Dep de peerpartjes droog.
Bak de peerpartjes de laatste 10 min. met de kip mee (pas op voor spatten).
Laat de tomatenblokjes uitlekken (vang de sap op).
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn.
Schep de tomatenblokjes, het bieslook en zoveel tomatenvocht erdoor dat een smeuge puree ontstaat.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Serveer de puree met de kip, de peer en de saus.

Tip:

Serveren met gekookte worteltjes.

Wijntip:

Andes Peaks, Chardonnay, witte droge wijn, Chili.

Ajam pinda saté met rode ui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Conimex.nl

Ingrediënten

1 bk Conimex Boemboe voor Ajam Pinda Saté
1 zk eiermie, Chinese (Conimex - 250 g)
3 el ketjap manis
400 g kipreepjes
500 g kool, Chinese, gesneden
- olie, wok-
4 uien, rode

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2591
Energie kcal: 617
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 mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de mie af.
Laat de mie goed uitlekken.
Mengde ketjap met de mie.
Pel de uien.
Snijd de uien in zeer dunne ringen.
Verhit een wok.
Voeg een scheutje olie toe aan de wok.
Roerbak de uienringen in de olie tot ze bruin beginnen te worden.
Laat de ui-ringen op keukenpapier uitlekken.
Maak de wok schoon met keukenpapier.
Verhit nog een scheutje olie.
Wok de kipreepjes 3 min. in de olie.
Voeg de boemboe en 2 dl water toe aan de kipreepjes.
Meng de boemboe goed door de kipreepjes.
Laat de kipreepjes nog 5 min. pruttelen.
Kook de kool ondertussen 3 min. in ruim kokend water met wat zout.
Giet de kool af.
Schep de mie op 4 borden of in kommen.
Schep de kool op de mie.
Schep vervolgens de ajam pinda saté en rode uien op de kool.

Andijviestamppot 2.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kg aardappelen
600 g andijvie, rauwe, fijngesneden
20 g boter
350 g ham, magere, in blokjes
2 dl melk, magere
- peper
- zout

Voor de jus:

1 el bloem
¾ bouillontablet, rundvlees-
1 tomaatje
1 uitje, gesnipperd
5 dl water

Bereiding.

Kook de aardappelen in weinig water met zout gaar.

Bak de blokjes ham in de boter in enkele minuten krokant.

Giet de aardappelen af.

Maak van de aardappelen met de melk puree.

Meng de andijvie en de blokjes ham door de puree.

Breng de stamppot met zout en peper op smaak.

Jus.

Fruit het uitje en het tomaatje ± 10 minuten.

Strooi de bloem over het uitje en laat het even meebakken.

Voeg het rundvleesbouillontablet en het water toe.

Breng de jus aan de kook.

Laat de jus tot ± 3½ dl inkoken.

Zeef de jus.

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

Andijviestamppot 3.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
1 krp andijvie
25 mg boter
1 zk kruidenmix voor
andijviestamppot
(Silvo - 25 g)
150 ml melk

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.

Was de andijvie.
Snijdt de andijvie in reepjes.
Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Kook de aardappelen in 20-25 min. gaar.
Giet de aardappelen af.
Kook de melk.
Stamp de gekookte aardappelen fijn.
Stamp de boter door de gestampte
aardappelen.
Mix de helft van de melk door de gestampte
aardappelen.
Meng de andijvie in gedeelten door de puree,
Voeg de kruidenmix toe aan de stamppot.
Stamp de rest van de melk door de stamppot
(wordt smeùiger).
Laat de stamppot al roerend goed heet worden.

Tip.

Lekker met uitgebakken spekblokjes of een
balletje gehakt.

Anja's pindasoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Anja Kuyer,
KoenKamphuijs.nl

Ingrediënten

2 aardappelen
1 bakbanaan, halfrijpe
1 bakbanaan, rijpe
3 bouillonblokjes,
kippen-
2 st kipfilet
1 zk kippensoep
1 zk nasigroenten,
nasi-kruiden
1 peper, rode
- pimentpoeder
1 pt pindakaas
- rijst, gekookte
- selderij
- suiker
1 tomaat
1 ui

Bereiding.

Kook eerst de kip gaar.
Zet een pan op met water en voeg de bouillonblokjes toe.
Snijd de kip, de ui en de tomaat in stukjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Snijd de selderij en de peper fijn.
Zet een koekenpan op het vuur met een beetje olie.
Fruit eerst de ui.
Voeg de peper toe en laat deze meebakken.
Doe er vervolgens de kip bij.
Meng dit goed.
Voeg daarna de tomaat, de pimentpoeder, de nasikruiden en het zakje kippensoep erbij.
Laat dit een paar min. sudderen.
Neem een beetje van de bouillon en doe dat in een bakje.
Meng het met de pot pindakaas.
Voeg dit toe aan de soep.
Voeg de aardappel en de selderij toe.
Laat het koken op een laag vuur tot de aardappel gaar is.
Kook de twee bananen in een pan met ruim water.
Voeg suiker naar smaak toe.
Laat dit koken tot de bananen gaar zijn.
Haal de bananen uit de pan en prak ze fijn met een vork.
Laat de bananenprak afkoelen en draai er balletjes van.
Doe gekookte rijst in een bord, schenk er de soep overheen en voeg de bananenballetjes toe.

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

Appel gevuld met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
Lekkermaakelijk.nl

Ingrediënten

8 appels, kleine (bijv. Elstar)
100 g brood, fijn-gemalen
1 ei
500 g gehakt
1 tl kaneel
1 tn knoflook
1 el mosterd
1 el olie
- peper, snuffje
1 ui, fijngesneden

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.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Snijd een kapje van de appel.
Boor de klokhuisen er met een appelboor uit.
Laat een wand van ongeveer 2 cm over.
Kneed het gehakt met de ui, knoflook, brood, mosterd, kaneel en peper.
Vul de appels met het gehakt en druk de gehakt goed aan.
Zet de kapjes er weer op.
Bestrijk de appels met olie.
Zet de appels ca. 35 min. in de oven.

Tip:

Serveer de appels met in wijn gestoofde zuurkool en kruimige aardappelen.

Babi ketjap 1.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Vrouw

Ingrediënten

1 pt atjar
1 tl djinten
1 st gember, verse, geschild en geraspt (dobbelsteen)
500 g hamlappen, in stukjes
1 dl ketjap
1 tl ketoembar
1 tn knoflook, geperst
2 el limoensap
4 el olie, arachide-
250 g rijst
100 g sla, ijsberg-, in reepjes
400 g sperziebonen
1 blk tomatenblokjes
2 uien, in stukjes

Bereiding.

Verhit de olie in een stoofpan.
Fruit de ui in de olie.
Voeg vlees, gember, knoflook, kruiden, tomaten en ketjap toe aan de ui.
Voeg zoveel water toe aan het vlees dat het vlees net niet onder staat.
Breng de inhoud aan de kook.
Laat het vlees 2-3 uur op een laag vuur sudderen.
Kook de rijst volgens de verpakking.
Kook de sperziebonen beetgaar.
Serveer de babi ketjap met rijst, sperziebonen, atjar en ijsbergsla.

Bereidingstijd: 3 u.
Grill-/oventijd: - min.
Stooftijd: 2½ u.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 582
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 75 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: - g

Babi pangang met roergebakken zilvervliesrijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000 2007-3

Ingrediënten

350 g atjar tjampoer, uitgelekt
1 pt Conimex Roerbaksaus Babi Pangang Hot
400 kg hamlappen, in blokjes
1½ el ketjap manis
4 el olie, roerbak-, Oosterse
- peper, versgemalen
350 g rijst, zilvervlies- (Lassie)
100 g taugé
1 bs ui, bos-, in dunne ringetjes
- zout

Bereiding.

Kook de rijst in water met zout gaar.
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.
Verhit de helft van de olie in een koekenpan.
Bak het vlees al omscheppend bruin en in ± 5 min. gaar.
Verhit de rest van de olie in een wok.
Roerbak de bosui met de taugé 3 min. op een hoog vuur.
Schep de rijst en de ketjap door de taugé.
Roerbak alles nog 2 min.
Schep de babipangangsous bij het vlees.
Warm het vlees goed door.
Verdeel de atjar over een schaal.
Verdeel het vlees met de saus over de atjar
Serveer het vlees met de roergebakken rijst.

Tip:

Lekker met roergebakken paksoi.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1345
Energie kcal: 320
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bacon met appel.



Menugang: Hoofd-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: De fijnste
vleesgerechten

Ingrediënten

4 appels, middelgrote
200 g bacon, dun
uitgesneden
6 el bloem
40 g boter
- citroensap
1 tl kaneelpoeder
6 el olie
- peper, versgemalen
(of paprikapoeder)
- suiker, kristal-

Bereidingstijd: 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.

Bestrooi de plakjes bacon dun met peper of paprikapoeder.
Wrijf de peper er met de bolle zijde van een lepel stevig in.
Smelt de boter in de koekenpan.
Bak de baconplakjes in de boter (niet te snel) uit, zodat ze zeer dun en knapperig worden.
Was, droog, boor en schil de appels.
Snijd de appels in 1 cm dikke schijven/plakken.
Roer de bloem en de kaneelpoeder door elkaar.
Wentel de appelplakken door de bloem.
Maak de ½ van de olie warm.
Bak de appelschijven snel aan beide zijden in de olie.
Leg de appelschijven op een voorverwarmde schotel.
Maak de andere ½ van de olie warm.
Bak de overige appelschijven.
Druppel wat citroensap op de appelschijven.
Neem de brosgebakken bacon uit de pan.
Laat de bacon even uitdruipen op keukenpapier.
Leg de bacon op de appels.
Strooi wat suiker over de bacon.

Tip:

Serveer er geroosterd brood bij.

Balkenbrij 1.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Blue Band

Ingrediënten

3 tl kruidnagelpoeder
- margarine
400 g meel, boekweit-
1 tl nootmuskaat
1 tl peper
4 tl rommelkruid
1 kg varkenskrabbetjes
2 l water, heet
- zout

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

Bereiding.

Doe de varkenskrabben (met nog flink vlees eraan) in een grote pan.
Giet het hete water bij de krabben en strooi er wat zout bij.

Laat de krabben ca. 2½ uur op een laag vuur koken tot het vlees van de botten valt.

Haal het vlees uit het vocht.

Draai het vlees door de vleesmolen.

Ontdoe het vocht van botten, vel etc.

Zeef het vocht.

Giet 1½ l van deze bouillon terug in de pan.

Voeg de kruiden toe aan de bouillon.

Voeg naar smaak nog wat zout toe aan de bouillon.

Voeg de vleesbrij toe aan de bouillon.

Breng het mengsel aan de kook.

Draai het vuur laag.

Strooi langzaam en al roerend het boekweitmeel bij de bouillon tot het een stijf deeg wordt.

Draai het vuur hoog.

Laat de brij 3x ploffen.

Spoel 2 kommen om met koud water.

Vul de kommen met de brij.

Strijk de bovenkant van de brij glad met een natte lepel.

Zet de kommen 5 uur koel weg om op te stijven.

Stort de balkenbrij uit de schalen.

Snijd de balkenbrij in vingerdikke plakken.

Bak de balkenbrijplakken in een koekenpan met margarine op een matig vuur knapperig en bruin.

Tip:

Lekker met gebakken schijven goudreinet.

Biefstuk met krokant korstje van pepernoot (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: The Philips Chef

Ingrediënten

4 aardappels, grote
4 biefstukken
3 eieren
100 g pepernoten
- peterselie

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 pepernoten zeer fijn of maal ze eenvoudig fijn met een hakmolen.
Haal de biefstukken uit de koelkast en laat ze op kamertemperatuur komen.
Voor de gevulde aardappels schil je de aardappel en snijd je het midden eruit. Dit kun je ook doen met een appelboor.
Spray of smeer de aardappels in met wat neutrale olie en bak ze 10 min. op 200°C, totdat ze net wat beginnen te kleuren.
Klop een ei op met wat gehakte peterselie en vul de aardappels met het eimengsel.
Klop twee eieren op.
Haal de biefstuk door het ei en haal ze dan door het pepernootkrum.
Leg de aardappelen, samen met de biefstukken in de airfryer en bak alles 8 min. op 200°C.

Tip:

Lekker met spruitjes!.

Biefstukmaaltijd I (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: The Philips Chef

Ingrediënten

2 aardappelen
2 biefstukken
100 g champignons
1 ei
- melk
1 tl mierikswortel
1 mp nootmuskaat
1 lpl olie
- peper
100 g peulen, suiker-
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Kook de aardappels gaar.
Maak er met de mierikswortel en melk
aardappelpuree van.
Klop het ei erdoor.
Breng de puree op smaak met zout + peper uit
de molen.
Doe de puree in een spuitzak.
Verwarm de airfryer voor 4 min. op 200°C.
Doe de suikerpeulen en gesneden champignons
in een schaal en snij de ui in halve ringen.
Spray de biefstukken in met een klein beetje
neutrale olie (liefst arachide-olie).
Spuit 2 mooie rozetten tegen de kant aan in de
airfryer-bak.
Leg de biefstukken aan de andere kant.
Bak dit 7 minuten op 200 graden.

Je bakt met lucht dit geeft geen
smaakoverdracht!!

Haal nu de biefstukken eruit.
Leg het groentemengsel in de plaats.
Leg de biefstukken op het groentemengsel. Doe
het geheel nog eens 5 min. op 200°C in de
airfryer.
Leg de groenten en de biefstuk mooi op een
bord.
Bestrooi het gerecht met zout en peper uit de
molen.

Bietenstampot met bloedworst en appel 1.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige, geschild en in stukken
2 appels, geschild en in dunne partjes
1 el azijn, kruiden-
4 el Bak & Braad vloeibaar
500 g bieten, ontveld
4 dpl bloedworst, bak- of speklapjes, magere
1 laurierblad
- peper
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3670
Energie kcal: 895
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 90 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen uitdampen.
Rasp de bieten grof.
Verwarm de bieten met 2 el water, azijn, laurierblad en peper en zout naar smaak.
Verhit de helft van het vloeibare bakvet.
Fruit de ui al omscheppend 5 minuten in het verwarmde bakvet.
Voeg de appelpartjes toe.
Bak de appelpartjes al omscheppend lichtbruin.
Bak de bloedworst aan beide kanten bruin en knapperig in de rest van het bakvet.
Stamp de aardappelen met de bieten (zonder het laurierblad) fijn.
Schep het appelmengsel door de bieten.
Breng de stampot op smaak met peper en zout.
Serveer de stampot met de knapperig gebakken bloedworst of magere speklapjes.

Wijntip:

Domaine du Colombier, Côtes du Rhone Chusclan.

Boerenkool met casselerrib.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Receptenschrift.nl

Ingrediënten

800 g aardappelen,
panklare (CêlaVita)
1 kg boerenkool,
panklare
40 g boter
4 pl casselerrib (1 cm
dik)
1 zk Maggi jus met
uitjes
2 el mosterd
- peper, versgemalen
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

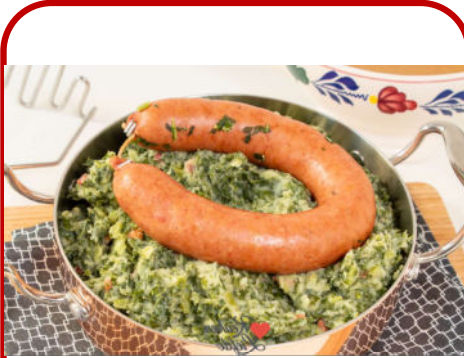
Fruit de ui al omscheppend 3 min. in de helft van de boter
Voeg de boerenkool toe aan de ui.
Bak de boerenkool op hoog vuur 5 min. mee.
Schenk 2 dl water bij de boerenkool
Voeg zout naar smaak en de mosterd toe aan de boerenkool.
Kook de boerenkool in ± 20 min. gaar.
Bereid de aardappelen volgens de verpakking.
Wrijf de plakken casselerrib in met peper naar smaak.
Bak de casselerrib in de rest van de boter aan beide kanten bruin.
Neem de plakken casselerrib uit de pan.
Roer het zakje jusmix en 2½ dl water door het bakvet.
Kook de jus 5 min. door.
Giet de boerenkool af.
Serveer de boerenkool met de casselerrib, de jus en panklare aardappelen.

Dranktip:

Lekker met een Belgisch biertje.

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

Boerenkoolstamp met rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: RadioPeejenland.nl

Ingrediënten

750 g aardappelen
2 el azijn
1 pk boerenkool
(diepvries)
1 el boter
2 el currysaus
¾ dl melk, halfvolle
- peper
1 rookworst
- 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.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in vieren.
Doe 2 dl water, boerenkool, aardappels en zout naar smaak in een pan.
Kook de boerenkool ca. 20 minuten met het deksel op de pan.
Neem de rookworst uit de verpakking.
Leg de rookworst op aardappelen.
Kook de boerenkool en aardappelen nog ca. 10 minuten.
Neem de rookworst uit de pan.
Giet de boerenkool en aardappelen af.
Stamp de aardappelen en de bloemkool met een stamper fijn en door elkaar.
Voeg al roerend de melk en de boter toe.
Roer de azijn en currysaus door de stamp.
Laat de stampot op een zacht vuur weer door en door heet worden.
Breng de stampot op smaak met zout en peper.
Snijd de rookworst in 4 stukken.
Leg de rookworst op de boerenkoolstamp.

Tip:

Lekker met piccalilly of gemengd tafelzuur.

Cashewkip - Gai pad mamuang himaparn I.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

125 g cashewnoten,
ongezouten
1 eiwit
½ cm gemberwortel,
fijngehakte
350 g kipfilet
2 tn knoflook, in dunne
plakjes
2 tl maïzena
3 el olie
4 el sherry, droge
1 el sojasaus, lichte
4 uitjes, lente-, gehakte

Bereiding.

Snij de kip in blokjes van 1 cm.
Meng het eiwit met de helft van de sherry en de maïzena.
Voeg de kipblokjes toe aan het sherry-mengsel.
Schep de kipblokjes om en om tot zij gelijkmatig zijn bedekt.
Verhit de olie in een wok.
Voeg de lente-uitjes, knoflook en gember bij de olie.
Bak dit ui-mengsel al roerend 30 sec.
Voeg de kip toe aan het ui-mengsel.
Smoor de kip 2 min. mee.
Giet de rest van de sherry en de sojasaus bij de kip.
Roer het gerecht goed door elkaar.
Voeg de cashewnoten toe.
Laat de noten 30 sec. meekoken.
Dien het gerecht onmiddellijk op.

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

De vier jaargetijden.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese, Cantonese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: De echte Chinese keuken

Ingrediënten

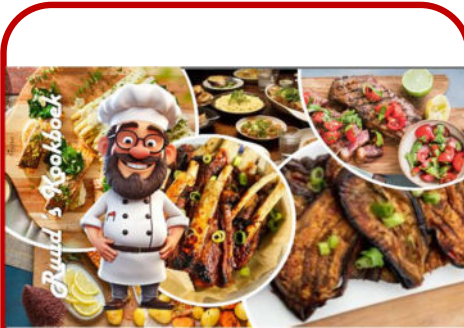
1 bleekselderijhart
25 g champignons, Chinese, gedroogde
1 kblk maïskolfjes, mini- (of bamboescheuten, of jonge worteltjes)
3 el olie
1 el sojasaus
1 tl suiker
225 g varkensfilet, in reepjes gesneden
2 el wijn, rijst- (of sherry)
1 tl zout

Bereiding.

Week de champignons 20 min. in warm water. Verwijder de harde stukjes van de champignons.
Snijd de bleekselderij in kleine stukjes. Laat de maïskolfjes uitlekken. (Snijd de bamboescheuten of worteltjes in dunne plakjes).
Verhit in een wok 1 el olie.
Roerbak het varkensvlees tot de kleur veranderd.
Haal het varkensvlees uit de wok. Doe de rest van de olie in de wok. Laat de olie weer heet worden.
Doe de groenten in de wok.
Voeg het zout, suiker en varkensvlees toe aan de groenten.
Roer het geheel een paar maal om.
Voeg de sojasaus en de rijst wijn toe aan het vlees.
Zodra het geheel gaat borrelen is het gerecht klaar.

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

Duitse kartoffelsalat met casselerrib.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: De Vrouw

Ingrediënten

750 g aardappelen, vastkokende
4 augurken, zoetzure
2 el azijn, witte wijn-
½ bouillontablet,
runder-
4 pl casselerrib (100 g.)
2 tl dragon
2 el olie, olijf-
100 g sla, krul-
3 el slasaus
300 g sperziebonen, gebroken
1 tl suiker
2 uien
2 el yoghurt

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snipper de uien.
Kook de aardappelen.
Kook de sperziebonen.
Giet de aardappelen af.
Giet de sperziebonen af.
Los het bouillontablet op in 1 dl water.
Meng hier de ui, de suiker, de olijfolie en de azijn bij.
Snijd de aardappelen in dikke plakken.
Meng de aardappelen met het uimengsel.
Maak een dressing van de slasaus, de yoghurt, de dragon, het peper en het zout.
Snijd de casselerrib in stukjes.
Snijd de augurken in stukjes.
Verdeel de casselerrib en de augurken over de aardappelen.
Meng de sla met de sperziebonen in een grote schaal.
Leg hierop de afgekoelde aardappelsalade.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Ei met spek.



Menugang: Hoofd-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 eieren
- peper
1-2 el olie
75 g spek, ontbijt-

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 olie in de pan.
Roer in een maatbeker de eieren los.
Breng de eieren op smaak met peper.
Bak in de olie eerst het spek een beetje aan.
Giet dan het eiermengsel op de spek
Zet het vuur lager.
Laat het ei gaar worden.

Filetlapjes gevuld met pestogehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Voorlichtingsbureau
Vlees

Ingrediënten

6 el bloem
50 g boter
1 ei
2 el kaas, Parmezaanse
kaas, geraspt
1 el melk
10 el paneermeel
- peper, versgemalen
1 el pesto, groene
4 varkensfiletlappen (à
125 gram, van 1,5 cm
dikte)
100 g varkensgehakt
- zout

Bereiding.

Doe de bloem in een diep bord.
Klop in een ander diep bord het ei met de melk los.
Roer in een derde diep bord de paneermeel met de Parmezaanse kaas door elkaar.
Snijd de filetlapjes met een scherp mes in zodat er een zakje ontstaat.
Strooi zout en peper in de filetlapjes.
Meng in een kom het gehakt met pesto, zout en peper.
Vul de filetlapjes met het pestogehakt.
Steek de filetlapjes vast met een cocktailprikker zodat de vulling goed blijft zitten.
Bestrooi het vlees met zout en peper.
Druk de filetlapjes achtereenvolgens aan beide zijden in de bloem, het eimengsel en het paneermeel.
Verhit 50 gram boter in een koekenpan.
Bak de filetlapjes in ca. 15 minuten aan beide zijden goudbruin en gaar.

Tip:

Lekker met tagliatelle en broccoli.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1955
Energie kcal: 466
Eiwit: 35 g
IJzer: 1 m
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Forel in folie 2.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 citroenen, het sap
2 el dille, fijn gesnipperd
4 forellen
- peper
4 el peterselie, fijngehakt
- 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 forellen goed.
Dep de forellen droog.
Bestrooi de forellen met zout en peper.
Vul de forellen met dille en peterselie.
Besprenkelde de huid van de forellen met citroensap.
Wikkel de forel in 4 lagen aluminiumfolie.
Vouwen de aluminiumfolie goed dicht, waarbij de uiteinden van de folie moet worden omgeslagen.
Leg de 4 pakketjes op het rooster.
Laat de forellen in ongeveer 15 min. gaar worden.
Draai de pakketjes halverwege een keer om.

Gebakken eiermie met garnalen en peultjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Koken met de wok
- vis

Ingrediënten

250 g chilisaus,
zoetzure
6 eieren
250 g garnalen,
cocktail-
250 g mie, eier-,
Chinese
2 el olie, sesam-
2 pepers, chili-, groene,
kleine milde
300 g peultjes
2 el sojasaus, lichte
1 bs uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Kook de eiermie in zout water volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de uiteinden van de peultjes.
Was de peultjes.
Klop de eieren los.
Dep de peultjes droog.
Snijd de peultjes diagonaal doormidden.
Was de lente-uitjes.
Maak de uitjes schoon.
Snijd de uitjes schuin in dunne ringetjes.
Was de chilipepers.
Dep de pepers droog.
Snijd de pepers in smalle repen.
Verhit de sesamolie in de wok.
Bak de lente-uitjes in de olie.
Voeg de peultjes toe aan de uitjes.
Bak de peultjes 2 min. mee.
Voeg de chilireepjes toe aan de uitjes.
Bak de chilireepjes 2 min. mee.
Voeg de mie toe aan de groenten.
Meng de mie goed met de groenten.
Bak de mie nog 3 min. mee.
Voeg de garnalen toe.
Breng het geheel op smaak met soja- en
chilisaus.
Schuif het mie-mengsel in de wok aan de kant.
Giet de losgeklopte eieren in het midden van de
pan.
Laat de eieren al roerend stollen.
Meng tenslotte de eieren met de gebakken mie.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2355
Energie kcal: 562
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebakken mosselen met paprika en ui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kookjuffertje.
skynetblogs.be

Ingrediënten

1 bs bieslook
2 tn knoflook,
uitgeperst
2 el kruiden, Italiaanse
600 g mosselen,
gekookte, zonder schelp
2 el olie
1 paprika, gele
1 paprika, rode
1 ui, grote

Bereiding.

Snij de paprika's in blokjes.
Hak de ui fijn.
Knip de bieslook fijn.
Verhit de olie in een pan.
Stoof de paprika en de ui in de olie.
Bestrooi de paprika en ui met Italiaanse kruiden.
Voeg de mosselen toe aan de paprika.
Voeg de knoflook toe aan de mosselen.
Laat het geheel nog even stoven.
Bestrooi de mosselen net voor het opdienen met de bieslook.

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

Gebakken wijting-filet met zilveruitjes en augurken.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 augurk
4 el bloem
40 g boter
1 el dille, fijngehakt
4 el uitjes, zilver-,
zoetzure
600 g wijting-filet
- zout

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

Bereiding.

Hak de augurk fijn.
Was en droog de visfilets.
Bestrooi de visfilets met een beetje zout en dille.
Wentel de visfilets door de bloem.
Smelt de boter in een ruime koekenpan.
Bak de wijting-filets in de boter aan beide kanten bruin en gaar (4-6 min.).
Voeg de fijngehakte augurk en de zilveruitjes toe aan de visfilets.
Bak het geheel nog 1 min. op een hoog vuur.

Tips.

Lekker met gebakken aardappelen en sperzieboontjes.

Gebraden paling.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mevr. Joma-Postma

Ingrediënten

80 g boter
1 kg paling, dikke
- paneermeel
- peper
10 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.

Wrijf de moten paling in met zout.
Laat de moten paling één uur staan.
Droog de moten paling af.
Besmeer de moten paling met boter.
Bestrooi de moten paling met een mengsel van paneermeel en peper.
Braad de paling een kwartier in de boter in een braadslee.
Bedrup de moten paling af en toe.

Tips:

Serveer een pikante saus bij de paling.
Serveer de paling op een bedje van gekookte rijst.

Gegratineerde vis met gewokte groenten (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Christa van der Linde

Ingrediënten

- aubergine
- courgette
- kaas, geraspte
- ketjap
- kruiden, vis-
- mozzarella
- olie
- peen
- pesto
- ui
- vis, wit

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

Bereiding.

Snijd de groenten klein.
Wok de groenten in een wokpan.
Voeg als laatste een scheutje ketjap toe.
Smeer de vis in met wat olie, pesto, viskruiden, mozzarella en geraspte kaas.
Alles in de Airfryer (7 min. - 200°C).

Tip.

Serveer de vis met wat witte rijst.

Gelakte eendenborst met krokante huid.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl (Ramon Beuk)

Ingrediënten

4 eendenborstfilets
1 tn knoflook
1 laurierblad
- peper, zwarte, versgemalen
- peterselie, handje
2 el tomatenpuree
½ ui
1½ dl wijn, rode
1 dl wildfond
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 70°C.
Verwijder de huid van de eend.
Snijd 2/3 van de huid in kleine stukjes en bewaar het overige deel.
Maak kleine inkepingen in de borst en steek de stukjes huid hierin met behulp van de achterzijde van een theelepeltje.
Snijd de overige huid in repen.
Herhaal dit bij de overige eendenborstfilets.
Laat een pan heet worden.
Leg de repen huid (kaantjes) in de pan en bak de huid in zijn eigen vet op halfhoog vuur.
Druk de kaantjes aan met de onderkant van een pan, zodat deze extra krokant worden.
Haal de kaantjes uit de pan, zodra deze krokant zijn en leg ze op een bord.
Laat het achtergebleven vet in de pan.
Breng de eendenborstfilets op smaak met zout.
Braad het vlees aan beide kanten kort aan op een middelhoog vuur in dezelfde pan als de kaantjes.
Haal het vlees uit de pan en bestrooi het vlees met peper.
Leg het vlees vervolgens in een ovenschaal en zet deze 40 min. in de oven op 70°C.
Snipper de ui en de knoflook.
Fruit de ui en knoflook wederom in dezelfde pan in het vet van de huid.
Voeg 2 el tomatenpuree en een klein handje gehakte peterselie toe.
Blus het geheel af met rode wijn en voeg vervolgens de wildfond, het laurierblad en een snufje zout toe.
Laat het geheel rustig inkoken op een laag vuur.
Zeef de saus boven een ander pannetje en laat vervolgens verder inkoken zodat deze nog dikker wordt.
Haal de eend uit de oven en snijd het vlees in plakken.
Maak de saus af met een klontje boter en roer het geheel met een garde.
Lak de saus over de plakken eend met een kwastje.
Garneer met de krokante kaantjes.

Serveertip:

Serveer met aardappelgratin, gekookte wortelen en prei.

Gepocheerd lam.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl (Ramon Beuk)

Ingrediënten

3 eieren
2 tn knoflook
800 g lamskoteletten
2 laurierblaadjes
1 el mosterd
1 gl olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1 prei
1 tl tomatenpuree
1 dl wijn, witte
1 dl wildfond
- zout

Bereiding.

Snij het vet van de lamskoteletten.
Snij dit vet vervolgens in reepjes.
Leg de reepjes vet in een pan zonder boter of olie.
Druk het vet aan met de onderkant van een pan.
Laat de pan er vervolgens even op staan, zodat het vet in de andere pan loopt.
Bak de reepjes vet in 10 min. krokant.
Leg de reepjes vervolgens op een bordje.
Snij de prei en de knoflook in fijne reepjes.
Doe dit in de pan met het achtergebleven vet.
Fruit de groenten kort aan.
Voeg de tomatenpuree en de blaadjes laurier toe.
Blus het geheel vervolgens af met de wijn.
Voeg daarna het wildfond bij het geheel.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Breng het geheel kort aan de kook.
Draai daarna het vuur uit.
Laat de saus in ongeveer 5 min. afkoelen tot 70°C.
Verwarm de oven voor op 70°C.
Breng het vlees op smaak met peper en zout.
Leg het vlees in een pan zonder boter of olie.
Schenk de lauwe saus bij het vlees in de pan.
Dek de pan af met plastic folie.
Zet de pan 30 min. in de oven op 70°C.
Het lamsvlees wordt op deze manier gepocheerd.
Haal het pannetje met lamskoteletten uit de oven.
Leg het zacht gepocheerde vlees op een bordje.
Scheid de eieren.
Doe de dooiers in een pan.
Zeef de saus boven de pan met eidooiers.
Klop het geheel op een laag vuur op tot een luchtige saus.
Let op!!! Stop met kloppen op het moment dat de eieren gaan binden.
Zet een staafmixer in het pannetje met saus.
Mix het geheel en voeg tegelijkertijd de olie toe.
Voeg de mosterd toe en naar smaak peper en zout.
Mix door tot een mooie schuimende saus.
Leg de lamskoteletten kort terug in de saus om warm te worden.
Verdeel de lamskoteletten over de borden.
Garneer met de krokante stukjes vet.
Schuim de saus nogmaals kort op met de staafmixer.
Giet als laatst de schuimende saus over het geheel.
Serveer direct.

Bereidingstijd: 105 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

Serveertip:

**Serveer met de verse groenteschotel
champignons met amandel en gekookte
aardappeltjes.**

Gespietste kruidige Sint-Jacobsschelpen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

50 g broodkruim, oudbakken
2 el citroensap, verse - citroenpartjes, om te serveren
1 tn knoflook, gekneusd
2 el olie, olijf-
1 el oreganoblaadjes, gehakt
2 el peterselie, fijngehakt
24 Sint-Jacobsschelpen met kuit

Voor de mayonaise

2 tl citroensap, verse
2 eidooiers

Bereiding.

Week de satéprikkers in water.

Doe eidooiers met tabasco, citroensap, snuffje zeezout en witte peper in een kom.

Klop het mengsel goed door.

Voeg al kloppend heel geleidelijk olie toe aan het mengsel.

Klop door tot een dikke custard ontstaat.

Doe mayonaise in een kom.

Zet de mayonaise afgedekt in de koelkast.

Doe de Sint-Jacobsschelpen in een schaal met olijfolie, citroensap, knoflook, zeezout en versgemalen zwarte peper.

Dek de schelpen af.

Zet de schelpen 30 minuten in de koelkast.

Rijg telkens drie Sint-Jacobsschelpen aan een prikker.

Roer het broodkruim en kruiden goed door elkaar.

Rol de spiesen door het broodkruim tot alles licht is bedekt.

Verhit bakplaat van de barbecue.

Leg twee vellen bakpapier op de bakplaat.

Kwast het bakpapier in met een beetje olijfolie.

Leg de spiesen op het bakpapier.

Bak de spiesen 2 min. aan weerskanten tot het kruim goudkleurig is en het vlees nog zacht van binnen.

Serveer de spiesen met tabascomayonaise en citroenpartjes.

125 ml olie, olijf-
¼ tl peper, witte
2 tl tabasco, groene
- zout, zee-

Verder benodigd

- satéprikkers, bamboe

Bereidingstijd: 55 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

Hazenfilet met room.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Culinaire agenda
2004

Ingrediënten

50 g boter
- cognac
2 hazenrugfilets
- peper
1/8 l slagroom of crème
fraîche
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1226
Energie kcal: 293
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter langzaam in een pannetje.
Scheep met een lepel alle witte vlokken van de
gesmolten boter.

Wrijf de hazenfilets in met peper en zout.
Verhit de geklaarde boter in een koekenpan.
Bak de filets aan alle kanten bruin in de
koekenpan (baktijd ca. 7 minuten).

Haal het vlees uit de pan.

Wikkel het vlees in aluminiumfolie.

Schenk een drupje cognac in de koekenpan.

Laat de cognac al roerend opbruisen.

Voeg de room toe.

Laat de saus even indikken.

Haal het vlees uit de folie.

Snijdt het vlees schuin weg in dikke plakken.

Overgiet het vlees met de saus.

Hazenrug met spek en peterselie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl - Ramon Beuk

Ingrediënten

50 g boter
2 hazenruggen
2 tn knoflook
3 laurierblaadjes
- olie, olijf-
- peper, zwarte, verse
1 bs peterselie
100 g spek, ontbijt-
2 el tomatenpuree
1 ui
1 dl wijn, rode
2 wortels
- zout

Bereidingstijd: 6 uur
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 van de hazenrug langs het karkas af.
Bestrooi de filets flink met zout.
Leg ze vervolgens op een bord en bestrooi ze nogmaals met zout.
Dek het vlees af met plastic folie.
Zet het bord vervolgens minimaal 4 uur in de koelkast.
U kunt het vlees ook de gehele nacht in de koelkast laten staan.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Hak de overgebleven karkassen door de helft.
Leg de stukken op een ovenplaat.
Laat de karkassen 40 min. roosteren in de oven.
Snijd een ui met schil, de wortels en de knoflook in grove stukken.
Doe olie in een hapjespan en doe de grof gesneden groenten erbij, samen met de laurierblaadjes en enkele takjes peterselie.
Bak dit op een middelhoog vuur kort aan.
Voeg de tomatenpuree toe.
Haal de karkassen uit de oven.
Leg deze bij de groenten in de pan.
Blus het geheel af met rode wijn.
Voeg vervolgens water toe tot de karkassen net onder staan.
Laat het geheel 3½ uur trekken tot een smakvolle bouillon.
Draai de oven terug naar 70°C.
Haal de hazenrugfilet uit de koelkast.
Hak de rest van de peterselie fijn.
Voeg de stelen bij de bouillon.
Leg 3 plakken ontbijtspek strak naast elkaar.
Bestrooi de ontbijtspek met de peterselie.
Leg er de hazenrugfilet horizontaal bovenop.
Bestrooi de hazenrug ook met peterselie.
Rol het vlees voorzichtig in de spek.
Herhaal dit bij alle filets.
Verwarm olie en boter in een pan.
Braad de filets aan alle kanten aan.
Haal het vlees uit de pan als het goed bruin is.
Leg het vlees op een ovenplaatje.
Doe het vlees vervolgens 40 min. in de oven op 70°C.
Zeef de bouillon boven een schoon pannetje en laat het geheel inkoken tot een saus.
Haal het vlees uit de oven en snijd het in plakken.
Verdeel de plakken hazenrugfilet over de borden en giet voor het serveren de saus over het vlees.

Hele forel met citroen, ui en dille.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

1 citroen, in dunne plakjes
1 bs dille
2 forellen van 500 g, schoongemaakt
- olie, olijf-
1 ui, rode, in dunne plakjes

Bereidingstijd: 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 forel op schoon werkblad.
Leg in buikholte van beide forellen:
3 tot 4 plakjes citroen,
een paar plakjes rode ui,
3 tot 4 takjes dille,
nog een laag ui en citroen.
Bestrooi het vel met zeezout en versgemalen zwarte peper.
Verhit bakplaat van de barbecue.
Scheur een paar vellen bakpapier.
Leg het bakpapier op de bakplaat.
Kwast het papier licht in met olijfolie.
Leg de vis op het papier.
Bak de forellen 8 min. met het deksel erop.
Keer de vis.
Bak de vis nog eens 5 min. (beide kanten van de vis moeten goudbruin en het vel krokant zijn).

Hete kip BLT.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken:
Personen: 4
Sterren: **
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

4 plk bacon, doorregen
4 broodjes, witte zachte
2 kipfilets, grote, door
midden gesneden
2 tn knoflook, gehakt
- mayonaise
3 el olie, olijf-
2 pepers, chili-, gehakt,
zonder zaadjes
1 hv peterselieblaadjes,
platte, gehakt
2 hv rucola
2 tomaten, in dunne
plakjes

hv = handvol

Bereiding.

Doe chilipepers, knoflook en peterselie in mixer.
Doe de olie bij de chilipepers.
Klop alles fijn.
Doe de kip in nauwsluitende passende schaal.
Schenk de marinade over de kip.
Dek de schaal af.
Zet de schaal 3 tot 6 uur in koelkast.
Haal 20 minuten voor bereiding de schaal uit de koelkast.
Neem de kipfilets uit de schaal.
Wikkel elke kipfilet in een plak bacon.
Verhit bakplaat van barbecue.
Vet de bakplaat in met olijfolie.
Bak de kipfilets 10 min. (let op dat de bacon niet verbrandt).
Keer de filets om.
Bak de filets nog 10 min.
Laat de kipfilets 5 min. op een bord rusten.
Serveer de kipfilets in een opengesneden broodje, besmeerd met mayonaise en belegd met rucola en tomaat.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3-6 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Heilbot met clementines.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visinfo.be

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tips.

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

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

Kaasfondue XXVI.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron:
Receptenmetkaas.nl

Ingrediënten

- basilicum
500 g Emmentaler
300 g Gruyère,
Zwitserse
1 tn knoflook
1 el maïzena
100 g tomaatjes, Sud en
Sol
4 dl wijn, droge witte

Om te dopen

- kipfilet, stukjes
gerookte
- komkommer, blokjes
- krieltjes, gebakken
- krieltjes, voorgekookte
- olijven
- paprika, stukjes
- salami, stukjes
- selderij, stukjes
- stokbrood, stukjes
- tomaatjes, cherry-

Bereiding.

Was en snijd de ingrediënten, die u in de fondue wilt dopen.
En verdeel ze over een aantal schaaltes.
Halveer de knoflook en wrijf de caquelon (=kaas fonduepan) er mee in.
Rasp beide kaassoorten grof.
Knip of snijd de sud en sol tomaatjes (semi-gedroogde tomaatjes zijn zoeter en sappiger dan gedroogde tomaten) in kleine stukjes.
Pluk een flinke hoeveelheid blaadjes van de basilicumplant en spoel ze voorzichtig af.
Giet de wijn in de pan en breng aan de kook.
Zet het vuur zacht en voeg, onder voortdurend roeren, de kaas geleidelijk toe.

Laat het mengsel niet koken!

Roer in een kopje de maïzena met 3 eetlepels water of wijn tot een glad papje.
En voeg die, als alle kaas gesmolten is, aan de fondue toe.
Blijf goed roeren tot het dik en romig is.
Voeg de stukjes tomaat toe.
Knip de basilicum in reepjes.
En meng die door de fondue.
Gelijk opdienen.

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

Kabeljauw met tapenade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Freya Zuidervaart

Ingrediënten

150 g aubergine
100 g kabeljauw
1 el olie, olijf-
150 g pasta
- peper
25 g tapenade
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 368
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de pasta conform de beschrijving op de verpakking.

Snijd de aubergine in stukjes.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Leg de kabeljauw op een ovenschaal.

Beleg de kabeljauw met de tapenade.

Zet de ovenschaal in de oven.

Bak de aubergine in de olijfolie totdat ze gaar is.

Serveer de gekookte pasta bij de kabeljauw.

Kapsalon Christa.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Christa van der Linde

Ingrediënten

1 zk andijvie, fijn gesneden
- frietjes
- gembersiroop
- kaas, geraspte
- knoflooksaus
- paprika's (3 kleuren)
1 pk shoarma

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: 6 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 386
Energie kcal: 92
Eiwit: - g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel een handjevol andijvie over de borden.
Giet een scheutje gembersiroop over de andijvie.

Snijd de paprika's in dunne reepjes.

Bak ondertussen de shoarma.

Bak ondertussen de frietjes.

Meng de shoarma en de frietjes door elkaar.

Verdeel het mengsel over de borden op de andijvie.

Doe wat gekleurde reepjes paprika over de shoarma.

Doe vervolgens wat geraspte kaas over de borden.

Serveer de borden met knoflooksaus.

Tip.

Vervang de shoarma eens door kebab, döner, gyros, kip of falafel.

Vervang de frietjes eens door gebakken aardappeltjes of gebakken aardappelschijfjes.

Kerriecouscous met rozijnen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Linda Habits

Ingrediënten

- bouillon
200 g couscous
1 ui, fijngehakt
1 tl kerriepoeder
- olie, olijf-
- peper
50 g rozijnen

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.

Bereid de couscous volgens de gebruiksaanwijzing en gebruik bouillon in plaats van water.
Fruit intussen de ui in wat olijfolie.
Voeg de kerriepoeder en komijn toe en bak heel even mee.
Roer de couscous met een vork los.
Voeg de rozijnen aan de couscous.
Voeg de couscous met de rozijnen toe aan het uienmengsel en meng alles goed door elkaar.

Tip.

Lekker met gegrilde kip of lamskoteletjes.

Kersthaasje met bacon in bladerdeeg.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *****
Bron: Urkerrecepten.nl

Ingrediënten

100 g bacon, dungseden
4 pl bladerdeeg
- mosterd, Franse
- room, koffie-
2 varkenshaasjes (ca. 175 g/st)

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 varkenshaasjes vooral niet zouten, want de bacon maakt het pittig genoeg.
Braad de varkenshaasjes rondom aan.
Laat de varkenshaasjes afkoelen.
Smeer de varkenshaasjes in met Franse mosterd.
Bekleed de varkenshaasjes met de plakjes bacon.
Wikkel de varkenshaasjes in de uitgerolde plakken bladerdeeg (2 st).
Maak de uiteinden van het bladerdeeg nat met water.
Druk de randen van het bladerdeeg goed aan.
Snijd eventueel overtollig bladerdeeg af.
Verwarm de oven voor tot 200°C.
Vet de bakplaat in.
Bestrijk de bladerdeegpakjes met koffieroom.
Bak de varkenshaasjes met de sluitrand naar beneden in ca. 25 min. goudbruin.

Kip biryani met frisse komkommerraita.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Vrouw

Ingrediënten

500 g bouillon, kippen-
1 tl djinten
2 gember, geraspt
(dobbelstenen)
1 el kerriepoeder
4 kippenpoten
1 tn knoflook
1 komkommer, in
blokjes
1 tl kurkuma
4 el munt, gehakte
2 el olie, arachide-
1 peper, rode, in stukjes
200 g rijst, basmati-
2 tomaten, in blokjes
1 ui
2 uitjes, bos-, fijngehakt
2 dl yoghurt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Wrijf de kip in met kerrie, 1 tl djinten en kurkuma.
Bak de kip aan.
Haal de kip uit de pan.
Fruit de knoflook, ui en de helft van de gember.
Bak de rijst mee met het ui-mengsel.
Voeg de kip bij de rijst.
Giet de bouillon over de rijst en de kip.
Zet de pan met deksel erop 40 minuten in de oven.
Doe de komkommer met zout in een vergiet.
Laat de komkommer 30 min. uitlekken.
Meng de yoghurt met de rest van de djinten, de rest van de gember, 2 el munt en rode peper naar smaak.
Dep de komkommer droog.
Doe de komkommer met de tomaat en de bosui door het yoghurtmengsel.
Strooi de rest van de munt over de kip.
Verdeel de rijst over 4 borden.
Leg op ieder bord een kippenpoot.
Serveer er de komkommerdip in een schaal los bij.

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: 40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 565
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Kip in de hoed.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: SWZetter

Ingrediënten

- boter
1 bouillonblokje,
kippen-, verbrokkeld
1 pl bladerdeeg
1 bk crème fraîche
10 gemberbolletjes, in
stukjes
1 zk kaas, belegen,
geraspt
1½ zk kerriesaus
1 gpt kersen, uitgelekt
400 g kipfilet, in stukjes
2 el melk of een eidooier
2 el paneermeel

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat het bladerdeeg ontdooien.
Laat de kipfilet met wat boter in een pan bruin bakken.
Voeg de gember bij de kip.
Voeg het bouillonblokje bij de kip.
Laat de kip nog even pruttelen op een laag vuurtje.
Voeg de sauspoeder bij de kip.
Roer het mengsel goed door.
Voeg de kersen toe aan de kip.
Voeg de crème fraîche toe aan de kip.
Roer het mengsel goed door.
Haal de pan van het vuur.
Vet een springvorm of ovenschaal goed in met boter.
Bekleed de springvorm met de bladerdeeg.
Verdeel de paneermeel over de bodem.
Verdeel het kip-kersenmengsel over de paneermeel.
Strooi de kaas over het kip-kersenmengsel.
Dek de taart af met overgebleven bladerdeeg (eventueel in smalle reepjes).
Bestrijk het bladerdeeg met melk of eidooier.
Bak het gerecht ca. 30 minuten in het midden van de oven.

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

Kip met banaan.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Ch.Brehant

Ingrediënten

6 bananen
150 g boter of margarine
2 kippen (van ongeveer 1 kg)
- koriander, snuifje
- peper
2 dl rum (of enkele druppels extract)
5 el suiker, gries-, witte
2 kgls wijn, witte
- zout

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

Bereiding.

Smelt de boter in een pan.
Laat het kippenvlees in de boter bruinen.
Flambeer het kippenvlees met de rum of, indien u extract gebruikt, giet een paar druppels in de kastrol, om de smaak er aan te geven.
Breng het kippenvlees met peper en zout op smaak.
Voeg de koriander en de wijn bij het kippenvlees.
Doe de deksel op de pan.
Laat het kippenvlees 1 uur op een zeer laag pitje sudderen.

5 minuten voor het opdienen.

Pel de bananen
Snijd de bananen in de lengte door.
Laat de bananen in boter bruinen.
Bestrooi de bananen met witte griessuiker.

Neem een verwarmde schotel.
Schik het kippenvlees op de warme schotel.
Garneer het kippenvlees met de bananen.
Serveer het kippenvlees met Creoolse rijst of pilav.

Tip:

Houdt u van een pikante schotel, dan kunt u een snuifje cayennepeper bij het kooknat van de bananen doen en een royaal snuifje saffraan bij dat van de rijst.

Kip met barbecuesaus (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb

Ingrediënten

4 el azijn
1 mp chilipoeder
1 kg kippenpoten
2 tn knoflook, geperst
2 el olie
½ tl peper
2 el suiker, bruine-
- tabasco, paar druppels
400 g tomatenblokjes,
gepeld
8 el tomatenketchup
1 ui, geraspt
6 el.
Worcestershiresaus
1 tl zout
- zout of bouillonblokje

Bereiding.

Laat de kippenpoten in water met zout of bouillonblokje tegen de kook aan in ca. 20 min. voorgaren.
Giet ze af en laat ze goed uitlekken.
Verwarm ondertussen de olie en fruit de ui en knoflook tot ze lichtbruin zijn.
Voeg de rest van de ingrediënten, behalve de tabasco, toe en breng al roerend aan de kook. Laat de saus 10 min. zachtjes koken.
Breng saus op smaak met een paar druppels tabasco.
Schep een deel van de saus door de kippenpoten en bak deze op een skottelbraai of grillplaat om en om bruin.
Bestrijk het vlees regelmatig met de saus, zodat het niet te droog wordt.

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

Kip met oesterzwammen (braadzakrecept).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

3 el basilicum, fijn-gesneden
1 el boter
1 kip, zonder vel (± 1100 g)
250 g oesterzwammen, in reepjes
- peper
½ dl room, garde-
1 sjalotje, gesnipperd
½ dl wijn, witte
6 worteltjes, in plakjes
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de kip onder koud water af.
Dep de kip droog.
Bestrooi de buikholte van de kip met zout en peper.
Meng de boter met de basilicum.
Scheep het botermengsel in de buikholte.
Bind de poten van de kip met keukentouw bij elkaar.
Doe de worteltjes, oesterzwammen en sjalot in de braadzak.
Schenk de wijn bij de groenten.
Leg de kip op de groenten.
Sluit braadzak.
Zet de braadzak in een ovenschaal in de oven.
Braad de kip in ± 1½ uur gaar.
Leg de kip op een schaal.
Zeef het kookvocht.
Leg de groenten rond de kip.
Breng het gezeefde vocht aan de kook.
Laat het vocht op een hoog vuur iets inkoken.
Voeg de garderroom toe aan het kookvocht.
Serveer de saus apart bij de kip.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen.

Kip tandoori.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1/8 tl kaneelpoeder
4 kipfilets, halve (600 g)
3 tn knoflook, fijngehakt
1/8 tl komijn, gemalen
- koriander, verse
2 tl paprikapoeder
1/4 tl peper, cayenne-
1/8 tl peper, zwarte, versgemalen
125 ml yoghurt, Griekse
1/8 tl zout, zee-, grof

Bereiding.

Bestrooi de kip met grof zeezout en zwarte peper.
Meng in een kommetje de yoghurt, knoflook, paprika, cayennepeper, kaneel en komijn.
Giet het mengsel over de kip.
Marineer de kip afgedekt 1 uur in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg kip in een braadslee.
Rooster de kip ca. 30 minuten (of tot de kip gaar is).
Bestrooi de kip, als ze uit de oven komt, met verse koriander.

Tips:

Lekker met bloemkool en komkommersalade of rijst.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 189
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipfilet met mosterdsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Primavera

Ingrediënten:

50 g boter
- crème fraîche
150 g Gruyere, geraspt
2 kipfilets, dubbele
- laurierblad
1 el mosterd, scherpe
- paneermeel
- peper, zwarte
- tijm
½ dl wijn, witte
- zout

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

Bereiding.

Bestrooi de kip met peper, zout en tijm.
Bak de kip in de boter met laurierblad.
Doe na 15 minuten de stukken kip in een vuurvaste schaal.
Giet de jus uit de pan.
Blus het bezinksel af met wijn.
Zet de pan weer op het vuur.
Voeg de crème fraîche toe.
Roer het geheel door.
Laat het geheel enigszins laten inkoken.
Neem de pan van het vuur.
Roer de mosterd en de helft van de kaas erdoor.
Giet het geheel over de kip.
Strooi de rest van de kaas en paneermeel over de kip.
Zet de kip even in de grill.

Kippenvleugeltjes in gembermarinade.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koken met de wok
- vlees

1 st gemberwortel (6
cm)
20 kippenvleugeltjes
8 tn knoflook
1 el nam prik
8 el olie, plantaardige
5 sjalotjes

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1867
Energie kcal: 446
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de gember.
Blancheer de kippenvleugeltjes 2 min. in
kokend water.
Neem de vleugeltjes uit de pan.
Laat de vleugeltjes afkoelen.
Wrijf de vleugeltjes in met nam prik.
Breng de vleugeltjes op smaak met de gember.
Pel de sjalotjes.
Snijd de sjalotjes in plakjes.
Pel de knoflook.
Snijd de knoflook in plakjes.
Verhit de olie in de wok.
Bak de uitjes en de knoflook krokant in de olie.
Neem de uitjes en knoflook uit de wok.
Roerbak in dezelfde olie de kippenvleugeltjes
tot ze knapperig zijn (10-15 min.).
Blus de vleugeltjes zo nu en dan met wat water
af.
Giet de olie uit de pan als de vleugeltjes gaar
zijn.
Meng de plakjes sjalot en knoflook door de
kippenvleugeltjes.
Dien de vleugeltjes op.

Kipschotel Dieuwertje.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Dieuwertje Kievits

Ingrediënten

3 eieren, hardgekookte
5 el ketjap manis
1 kipfilet
3 tn knoflook
- sambal (naar smaak)
1 zk snijbonen,
gesneden
1 kbl tomatenpuree
1 ui

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 je eieren tot ze hard zijn en leg apart.
Snijd je kipfilet in blokjes en bak deze.
Snijd je ui en knoflook klein en voeg deze bij de kip.
Voeg de ketjap, sambal en de tomatenpuree bij het kipmengsel.
Voeg daarna de snijbonen toe.
Laat eventjes doorbakken tot de bonen gaar zijn.
Snijd je eieren in 4-en of 8-en en meng die voorzichtig door het mengsel.

Konijn in rode wijn.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl - Ramon Beuk

Ingrediënten

2 el boter
1 bl knoflook
4 konijnenbouten
3 laurierblaadjes
4 el olie
- peper, zwarte, versgemalen
- peterselie, verse
1 ui
3 dl wijn, rode
2 dl wildfond
1 wortel
- zout

Bereiding.

Breng de konijnenbouten op smaak met peper en zout.
Doe olie en boter in een passende pan (pan mag niet te groot zijn).
Bak de konijnenbouten aan op een middelhoog vuur.
Snij de wortel, ui en knoflook met schil in grove gelijke stukken.
Voeg dit samen met de laurierblaadjes en een paar takjes peterselie toe aan de konijnenbouten.
Laat het geheel 10 min. garen.
Blus het konijn af met rode wijn.
Voeg de wildfond toe tot de konijnenbouten onder staan.
Laat het geheel met een deksel op de pan op een laag vuur 3 uur stoven.
Haal de konijnenbouten uit de pan.
Zeef het overgebleven vocht.
Laat het vocht in een pan op hoog vuur tot een saus inkoken.
Leg daarna het vlees even terug in de saus. om goed warm te worden
Verdeel de konijnenbouten over de borden.
Serveer het konijn bijvoorbeeld met een verse groenteschotel van wortels met sinaasappel en gebakken aardappeltjes.
Giet de overgebleven saus over het vlees.
Garneer met een paar takjes peterselie.

Bereidingstijd: 3 u. 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

Met kruiden gemarineerde kip (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Saskia van Weert

Ingrediënten

1 tl basilicum, gedroogd
1 snf cayennepeper
1 tl honig
9 kipdijbeenfilets
2 tl knoflookpoeder
3 el olie, zonnebloem-
1 tl oregano, gedroogd
1 snf peterselie, gedroogd
1 snf salie, gedroogd
2 el suiker, kristal-
1 tl tijm, gedroogd
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, behalve de kip, in een kom.
Meng de ingrediënten goed met je handen.
Leg de kip in de marinade.
Zorg dat de kippendijen goed bedekt zijn met het mengsel.
Laat de kippendijen minimaal een uur afgedekt staan.
Verwarm de airfryer 3 min. voor op 180°C.
Giet de kip af in een vergiet.
Bak de kip 7 min. op 180°C in de airfryer.
Draai de dijnen om.
Bak ze nog 7 min. op 160°C.

Tip.

Lekker met gele rijst met saffraan en komkommer met een dressing van yoghurt, peper, zout en limoen.

Optuge boerekoal – aangeklede boerenkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse, Friese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Annabee.net

Ingrediënten

1 kg boerenkool
250 g casselerrib
30 g haverhout
250 g leverworst
- peper
- reuzel (of boter)
4 saucijsjes
250 g spek, doorregen, verse
2 uien
- 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 boerenkool goed.
Snijd de boerenkool klein.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien klein.
Kook de boerenkool met de uien en weinig water met zout, peper en een kluitje reuzel of boter.
Leg daarna de casselerrib, spek en worstjes op de groente.
Laat het geheel op een kleine vlam gaarkoken.
Leg vlak voordat alles gaar is als laatste de leverworst erbij.
Laat de leverworst warm worden.
Haal de vleessoorten zodra ze klaar zijn uit de pan en houdt ze warm.
Strooi vervolgens de haverhout bij de groente en laat ze in 20 min. gaar worden.

Serveertip:

De boerenkool kan opgediend worden met het vlees en de worst als stampot of gewoon met gekookte aardappelen.

Pannenkoeken met zuurkool en spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande, Jumbo

Ingrediënten

1 dl appelsap
25 g boter of margarine
12 plk cervelaatworst
1 tl karwijzaad
4 dl melk
135 g pannenkoekmix (Honig)
3 tk peterselie
1 bk room, zure (125 ml)
125 g spekblokjes, magere
1 ui
500 g zuurkool

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Bak in droge koekenpan met antiaanbaklaag de spekblokjes zachtjes uit.
Fruit de ui ca. 2 min. zachtjes mee.
Giet de zuurkool af.
Schep de zuurkool door de spek.
Voeg het karwijzaad en appelsap toe aan de zuurkool.
Stoof de zuurkool in ca. 25 min. gaar.
Roer in een kom de pannenkoekmix en melk tot glad beslag.
Verhit een klontje boter in de koekenpan.
Laat 1/4 deel van beslag over bodem uitvloeien.
Bak de pannenkoek tot de bovenkant droog is.
Keer de pannenkoek voorzichtig.
Laat de onderkant van de pannenkoek goudbruin bakken.
Bak de overige 3 pannenkoeken op dezelfde manier.
Bestrijk de pannenkoeken met zure room.
Leg de plakjes cervelaatworst op de room.
Leg de zuurkool in een streep in het midden.
Knip de peterselie fijn boven de zuurkool.
Vouw eerst onderkant en dan zijkant van pannenkoek over de zuurkool.
Leg de pannenkoeken op vier borden.

Vorb.tijd: 35 min.
Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 515
Eiwit: - g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pasta met knoflook en parmaham.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande, C1000

Ingrediënten

2 el basilicum, geknipt
2 pk ham, Parma- (à 75 g)
2 zk kaas, Italiaanse, geraspte (à 40 g; Parrano)
2 tn knoflook, gepeld
3 el olie, olijf-
400 g penne
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2500
Energie kcal: 595
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 76 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de penne in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de olie op een halfhoog vuur in een ruime koekenpan.
Pers de knoflook boven de olie uit.
Leg de plakjes ham in de pan.
Bak de plakjes zachtjes tot dat ze knapperig zijn.
Neem de plakjes ham uit de pan.
Giet de pasta af.
Scheep de olie met de knoflook en de ham door de pasta.
Bestrooi de pasta met basilicum.
Scheep de pasta aan tafel door elkaar.
Serveer de pasta met de kaas.

Tip:

Lekker met een gemengde salade.

Wijntip:

Mâcon Village, Franse, droge wijn.

Pasta met spekjes en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009-3

Ingrediënten

250 g champignons, in plakjes
250 g cherrytomaten, gehalveerd
125 g mozzarella
2 el olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
2 el peterselie, verse, grofgesneden
300 g pipe rigate (pasta)
100 g slamelange
250 g spekreepjes, magere
- zout

Bereiding.

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak de spekreepjes in een grote koekenpan of hapjespan langzaam lichtbruin.
Voeg de champignons toe aan de spekreepjes.
Bak de champignons 4-5 min. mee tot ze goudbruin zijn.
Schep de cherrytomaten bij het champignonmengsel.
Bak de cherrytomaten 2 min. mee.
Breng het champignonmengsel op smaak met zout en peper.
Schep de warme pasta door het champignonmengsel.
Scheur de mozzarella in stukjes.
Verdeel de mozzarella over de warme pasta.
Bestrooi de pasta met de peterselie en zout en peper naar smaak.
Breng de sla-melange op smaak met de olijfolie, zout en peper.
Verdeel de pasta over 4 diepe borden.
Serveer de sla-melange bij de pasta.

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

Red currynoedels met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Conimex

Ingrediënten

½ zk Conimex Geraspte Kokos
1 bk Conimex Kruidenpasta voor Rode Curry
1 pk Conimex Romige Kokosmelk (2 dl)
1 zk Conimex Wok Noedels (250 g)
400 g garnalen, grote, rauwe gepelde
4 el kruiden, groene, fijngehakte (bijv. koriander en bieslook)
- olie, wok-
600 g prei, gesneden

Bereiding.

Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.

Giet de noedels af in een vergiet.

Spoel de noedels af met koud water.

Laat de noedels goed uitlekken.

Verhit een wok.

Voeg een scheutje olie toe aan de wok.

Voeg de prei toe aan de wok.

Wok de prei ca. 2 minuten.

Voeg de garnalen toe aan de prei.

Bak de garnalen ca. 1 minuut mee.

Voeg de kruidenpasta toe aan de prei.

Voeg de kokosmelk toe aan de prei.

Breng de inhoud van de wok aan de kook.

Laat het mengsel ca. 3 minuten zachtjes pruttelen.

Voeg de noedels toe aan de wok.

Meng de noedels goed door de overige ingrediënten.

Wok de inhoud nog 2 minuten.

Schep de currynoedels in 4 grote kommen of borden.

Bestrooi de noedels met de kruiden en de geraspte kokos.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 3058

Energie kcal: 728

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

Rodekoolsalade met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000 - kookboek 2004

Ingrediënten

2 appels, met rode schil, in stukjes
6 stgl bleekselderij, in dunne plakjes
½ kool, rode, fijngesneden
150 g noten, gemengde, grof gehakt
6 el olie, olijf-, traditioneel
- peper
6 el sinaasappelsap
1 bk spekjes, gerookte (à 125 g)
1 wortel, winter-, in reepjes
- zout

Bereiding.

Bak de gerookte spekreepjes knapperig uit in een droge koekenpan.
Neem de spekreepjes uit de pan.
Laat de spekreepjes op keukenpapier uitlekken.
Roer de olijfolie en het sap door de pan.
Schenk het mengsel in een kommetje.
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.
Schep de kool, bleekselderij, appel, wortel en noten door elkaar.
Schep de dressing door de salade.
Strooi de spekreepjes over de salade.

Tip:

Lekker met bruin stokbrood.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2245
Energie kcal: 535
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roerbak hutspot met pittige speklapjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Anuschka Pater-Schintz, Vlees.nl

Ingrediënten

300 g aardappels, zoete
6 el ketjap
2 tn knoflook
2 el olie, zonnebloem-
1 tl sambal
250 g speklappen
2 uien, grote
2 wortels, grote

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

Bereiding.

Snijd de speklapjes in reepjes.
Pel de knoflook.
Knijp de teentjes uit boven de speklapjes.
Voeg 4 el ketjap toe aan de speklapjes.
Voeg de sambal toe aan de speklapjes.
Meng alles goed door elkaar.
Dek de speklapjes af.
Laat de speklapjes 1 uur in de koelkast marineren.
Schil de zoete aardappelen.
Schil de wortels.
Snijd de aardappelen en wortels in reepjes van een ½ cm dik.
Pel de uien.
Snijd de uien in dunne ringen.
Laat de speklapjes uitlekken.
Dep de speklapjes droog.
Laat een wok of brede braadpan heet worden.
Schenk de olie in de hete wok.
Laat de olie heet worden.
Roerbak de speklapjes in 4 min. op een hoog vuur.
Schep het vlees uit de pan.
Doe de zoete aardappelen, wortels en uien in de wok.
Roerbak ze 5 min. op een hoog vuur.
Voeg de speklapjes toe.
Voeg 2 el ketjap toe.
Voeg 3 el water toe.
Roerbak het geheel nog 2 min.

Tip.

Lekker met grof gehakte verse peterselie off koriander er door.

Roerbakschotel van aardappelen en groenten (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryer - Receptenboekje

Ingrediënten

400 g aardappelen, kriel-
1 stgl bleekselderij
½ courgette
1 el olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, rode
- peper
- piment
1 ui, rode
- zout

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

Bereiding.

Doe de krielaardappels in een kom.
Voeg er één eetlepel olie aan toe.
Meng dit goed door elkaar.
Bak de aardappels in de airfryer 10 min. op 190°C tot ze mooi bruin beginnen te worden.
Snijd, terwijl de aardappels bakken, de groenten in blokjes van ongeveer één cm.
Voeg, als de aardappels klaar zijn, er alle gesneden groenten bij.
Bak met een paar keer schudden de roerbakschotel af in 4 min. op 190°C.
Strooi er wat zout en peper over.

Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

- gamba's
- röstirondjes
- sla
- vinaigrette

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

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Bak de röstirondjes 5 min. 200°C.
Voeg de (bevroren) gamba's toe.
Bak de röstirondjes en gamba's nog 7 min. op 200°C.
Verdeel intussen de sla over de borden.
Doe wat vinaigrette over de sla.
Leg de gamba's op het slabedje.
Voeg de röstirondjes toe.

Saté met sambalrijst en kroepoek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

1 el chilisaus
1 tl citroensap
1 el ketjap
½ tl ketoembar
200 g kippenvlees
- kroepoek
2 tl laos
- pindasaus (kant-en-klaar òf zelfgemaakt)
200 g rijst
1 el sojasaus
1 el suiker
3 uien
300 g varkenshaas
- zout

Bereiding.

Snijd het vlees in blokjes.
Pel de uien.
Snijd de uien fijn.
Stamp de kruiden fijn.
Vermeng de kruiden met het vlees, ketjap en citroensap.
Laat de marinade goed in het vlees trekken.
Rijg het vlees aan pennen.
Rooster de pennen saté.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Roer de chilisaus door de rijst.
Serveer de saté met de rijst, pindasaus en kroepoek.

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

Shoarma 1.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

½ tl gemberpoeder
½ el kaneel
1 el kerrie
½ tl kruidnagelpoeder
- nootmuskaat, snufje
1 tl majoraan
2 el olie
½ el paprikapoeder
1 tl peper, zwarte
500 g varkensfilet, in
smalle reepjes
- zout

Bereiding.

Schep de kruiden, de olie en wat zout door het vlees.

Zet het vlees een nacht koel weg.

Schep het vlees de volgende dag in een ingevette ovenschaal.

Schuif de ovenschaal op een rooster 10 cm onder de grill.

Laat het vlees 3 min. grillen.

Schud het vlees om.

Laat het vlees nog eens 3 min. grillen.

Herhaal dit nog tweemaal.

70

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

Sinigang na baboy.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Filipijnse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Criselda Montuerto

Ingrediënten

1 aubergine, in stukjes
1 l bouillon
1 el knoflook, gesneden
2 el olie
1 peper, groene
300 g rijst
250 g spinazie (of taiblaadjes)
1 tomaat, in stukjes
1 ui, gesnipperd
500 g varkensvlees, in stukjes
2 el vissaus (nam pla)
1 tl zout

Bereiding.

Verwarm de olie in een pan.
Bak het varkensvlees in de olie.
Voeg de knoflook, ui, tomaat en aubergine toe aan het vlees.
Laat het geheel 20 min. sudderen op een laag vuur.
Schenk de bouillon bij het vlees.
Laat het geheel sudderen tot het vlees gaar is.
Voeg de laatste paar minuten de peper en de spinazieblaadjes toe.
Breng het gerecht op smaak met zout en vissaus.
Serveer het gerecht met warme rijst.

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

Sipelpomp - uienstampot met spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse, Friese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

1 kg aardappelen
75 g boter
1 el mosterd
500 g speklappen
1 kg uien
30 cl 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 speklappen in dobbelsteentjes.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien in ringen.
Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in 4 stukken.
Bak de uienringen met wat zout glazig in een klontje boter.
Voeg het water toe.
Voeg de aardappelen toe.
Strooi er wat zout over heen.
Laat de aardappelen zachtjes koken.
Bak de speklapjes met wat zout op een zacht vuurtje uit.
Stamp de aardappelen en de ui fijn, als ze gaar zijn.
Voeg de boter en de mosterd toe.
Voeg het spek en het spekvet toe.
Meng alles goed door elkaar.

Snelle noedels met speklapjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

1 zk bamigroenten (450 g)
250 g eiermie
- peper, versgemalen
2 el roerbakolie,
Oosterse
2-3 el sojasaus
300 g speklapjes, in
doppelsteentjes
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2330
Energie kcal: 555
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mie in ruim water met zout gaar.
Giet de mie af.
Spoel de mie in een vergiet met koud water af.
Laat de mie uitlekken.
Bak de speklapjes in een droge koekenpan al omscheppend bruin.
Voeg 1 el sojasaus toe aan de speklapjes.
Bak het vlees op een laag vuur in ca. 10 minuten helemaal gaar.
Verhit de olie in een wok.
Roerbak de groenten in de wok in ca. 5 minuten beetgaar.
Schep het vlees door de mie.
Warm de mie goed door.
Schep de groenten door de mie.
Breng de mie op smaak met sojasaus, peper en zout.

Tip:

Lekker met kroepoek.

Spekpannenkoeken.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
RadioPeejenland.nl

Ingrediënten

- bier, scheut
2 eieren
500 g meel, pannenkoeken-
800 ml melk
- olie, scheut
200 g spek, gesneden

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 in een grote kom de eieren samen met de melk.

Voeg een scheut olie, een scheut bier vervolgens het meel toe.

Klop dit alles tot een mooi glad beslag.

Bak vervolgens per pannenkoek 2 plakjes spek in een pan en giet er een grote pollepel beslag over.

Bak de pannenkoek aan twee kanten bruin (kijk uit voor het plafond!).

Sperziebonen met spekjes en rode paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

125 ml kippenbouillon
1 el olie
1 paprika, rode, in reepjes of blokjes
- peper
200 g spekblokjes, magere
500 g sperziebonen, gehalveerd
1 ui, gesnipperd
- 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 olie in een pan.
Voeg de spekblokjes toe.
Bak de spekblokjes ca.5 minuten tot het vet los is gekomen en ze wat knapperig zijn.
Haal de spekblokjes met een schuimspaan uit de pan en zet ze opzij.
Fruit de ui in het braadvet tot hij glazig ziet.
Doe er de sperziebonen en de paprika bij.
Laat ca. 1 minuut meebakken.
Voeg de bouillon toe.
Laat het gerecht 7-8 minuten stoven.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Serveer de sperziebonen met de spekjes eroverheen gestrooid.

Spiegelei met spek België.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

10 g boter
2 eieren
- nootmuskaat
- peper
1 sn spek, verse
- zout

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

Bereiding.

Bak het spek in de koekenpan aan beide kanten mooi bruin.

Breek de eieren één voor één in een kop zonder de eierdooier te beschadigen.

Giet de eieren voorzichtig in de koekenpan.

Laat de eieren bakken.

Kruid de eieren desgewenst met peper, zout en nootmuskaat.

Smelt de boter in een koekenpan.

Stoofpotje met uien.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron:
Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

100 g champignons
1 tn knoflook
1 kruidnagel
1 laurierblad
1 el margarine,
vloeibaar
2 tl mosterd
2 uien, grote
200 g vlees, varkens-,
reepjes

Bereiding.

Maak de uien en de knoflook schoon en snijd het klein.

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.

Bak de reepjes vlees in de hete margarine bruin.

Voeg de uien en de knoflook toe en bak dit mee bruin.

Voeg peper, het laurierblad, de kruidnagel en een scheutje water toe en stoof het vlees in 15 min. gaar.

Maak het gerecht op smaak met mosterd.

Tip:

Lekker met zuurkool en aardappelen.

Bereidingstijd: 15-30 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

Tagliatelle met limoen-hamsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

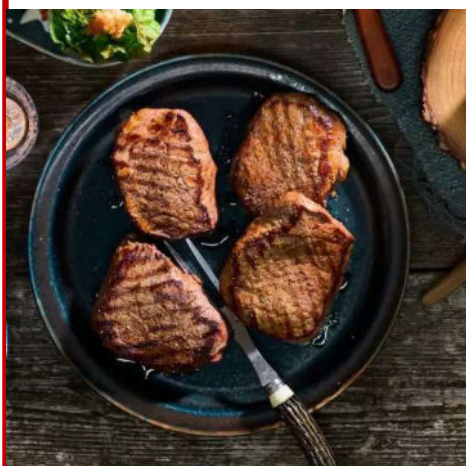
1-2 el allesbinder
1 el boter
1 dl bouillon, kippen-
150 g champignons, in plakjes
2 el citroenmelisse, fijngesneden
200 g ham, achter-, in reepjes
2 limoenen
- peper
1¼ dl room, slag-
350 g tagliatelle
1 ui, fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

Was de limoenen.
Schil de limoenen heel dun.
Snijd de schil in dunne reepjes.
Pers 1 limoen uit.
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Bak intussen de ui ± 3 minuten zachtjes in de boter.
Voeg de champignons toe aan de ui.
Voeg de ham toe aan de ui.
Bak de champignons en ham ± 5 minuten mee.
Voeg de bouillon toe aan de champignons.
Voeg de slagroom toe aan de champignons.
Voeg de limoenreepjes toe aan de champignons.
Voeg zout en peper toe aan de champignons.
Laat alles nog ± 2 minuten zachtjes koken.
Bind de saus met allesbinder.
Breng de saus op smaak met 2-3 eetlepels limoensap.
Meng de tagliatelle door de saus.
Verdeel de pasta over de borden.
Bestrooi de pasta met de citroenmelisse.

Thaise biefstukken op de barbecue.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Culinaire kalender 2004

4 biefstukken (100-150 g)
2 el currypasta, rode
- koriander, verse, grofgehakt, handjevol
2 limoenen, sap
- nam pla, scheutje (vissaus)
- olie, sesam-, druppels
1 peper, rode, fijngehakt
50 g pinda's, gebrande, ongezouten
2 sjalotten, heel fijngesneden
- zout

Bereiding.

Smeer de biefstukken in met currypasta.
Dek de biefstukken af met folie.
Bewaar de biefstukken minimaal 1 uur (1 dag is beter) in de koelkast.
Meng de peper en de sjalotten met de limoensap en de vissaus.
Stook de barbecue op tot zeer heet.
Veeg de currypasta van het vlees.
Gril de biefstukken.
Bestrooi de biefstukken tijdens het grillen met zout.
Meng op het laatst de pinda's met het peper-sjalotmengsel.
Verdeel dit over de biefstukken.
Druppel wat sesamolie over de biefstukken.
Garneer de biefstukken met koriander.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1867
Energie kcal: 446
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Thaise mosselpan met rode peper en koriander.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Anneke van der Helm

Ingrediënten

2 el currypasta, Thaise rode
1 limoen, in partjes
1 pk melk, kokos-, romige (200 ml)
1 bs koriander, grof gesneden
4 kg mosselen
3 el olie
1 str paksoi, in repen - peper
1 peper, rode, gesneden
300 g rijst, panda-
2 uien, grof gesnipperd

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen.
Controleer de mosselen (gooi schelpen die stuk zijn of na een ferme tik niet sluiten weg).
Verhit in een ruime hoge pan de olie.
Fruit de ui.
Scheep er currypasta, rode peper en de paksoi door.
Schenk er de kokosmelk over.
Leg de mosselen op de groenten.
Leg de mosselen op de paksoi en maal er royaal peper over.
Kook de mosselen 6-8 min. met deksel, of tot alle schelpen open staan.
Serveer de mosselen, bestrooid met de koriander, in het kookvocht.
Geef de geurige rijst in kommetjes en partjes limoen apart erbij.

Variatietip

Voeg verse gember en citroengras toe voor nog meer Thaise smaak.

Bereidingstijd: 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

Tilapiafilet met bacon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

4 pl bacon
1 el bloem, tarwe-
30 g boter
1 citroen, uitgeperst
- peper
2 el peterselie, verse,
fijnggehakt
4 tilapiafilets
(diepvries), ontdooid
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 800
Energie kcal: 190
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 2 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.

Dep de vis goed droog.
Druppel het sap over de vis.
Laat de vis 10 min. liggen.
Dep de vis met keukenpapier droog.
Bestrooi een zijde van de filets met peper en zout.
Haal deze zijde door de bloem.
Leg de vis met de bebloemde zijde op een plank.
Leg op elke filet een plak bacon.
Steek de bacon vast met een cocktailprikker.
Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag.
Bak de vis eerst op de baconzijde.
Keer de vis met behulp van een spatel om.
Bak ook de andere zijde bruin en de vis gaar.
Bestrooi de vis met de peterselie.

Tip:

Lekker met aardappelpuree en gekookte broccoli gearneerd met amandelschaafsel.

Truujesoep (alde wievensoep).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Limburgse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Recepten uit Limburg

Ingrediënten

1 blk bonen, witte, in tomatensaus
2 bouillonblokjes, runder-
500 g gehakt, runder- of half-om-half
3 tn knoflook, geperst
3 maggiblokjes
1 paprika, gele, in blokjes
1 paprika, groene, in blokjes
1 paprika, rode, in blokjes
- peper
2 st prei, gesneden in ringetjes
1 el sambal
1 el suiker, bruine
1½ l tomatensap
2 uien, flinke, gesneden
1 worst, rook-, in plakjes
- zout

Bereiding.

Bak het gehakt rul.
Voeg hierna de ui, rode gele en rode paprika, prei en knoflook toe en bak een paar minuutjes mee.

Voeg de tomatensap, witten bonen in tomatensaus en de bouillon blokjes/maggi blokjes toe en roer het geheel door elkaar.
Voeg hierna de bruine suiker en de sambal toe.
Laat de soep op een laag vuurtje pruttelen.
Is de soep te dik voeg er wat water bij.
Voeg hierna de rookworst hier aan toe en laat het weer een half uurtje op een laag vuur staan.

Het lekkerste is om deze soep de dag te voren klaar te maken zodat al deze smaken heerlijk zijn ingetrokken.

Zelf even proeven of het nodig is om wat peper en zout toe te voegen.

Tip:

Lekker met stokbrood en kruidenboter.

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

Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 appel
4 karbonades, rib-
2 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
250 g rijst, noten-
50 g rozijnen, blanke
2 el
sinaasappelmarmelade
2 sinaasappels
1 tl tabasco
1 el tomatenketchup
- zout

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

Bereiding.

Boen de sinaasappels schoon.
Rasp 1 el van de schil van de sinaasappels.
Pers de sinaasappels uit.
Verwarm de ½ van het sinaasappelsap met de rozijnen (niet laten koken).
Laat de rozijnen even wellen.
Bestrooi het vlees met zout.
Meng de rest van het sinaasappelsap met de sinaasappelsap, tomatenketchup, marmelade en tabasco.
Bestrijk het vlees met dit mengsel.
Laat het vlees intrekken.
Kook de notenrijst.
Schil de appel.
Rasp de appel grof.
Verhit een grillpan.
Bestrijk de grillpan met olie.
Rooster de karbonades 6-8 minuten per kant.
Keer het vlees regelmatig om.
Meng de appel, paprikapoeder en rozijnen door de gare rijst.
Serveer de rijst en de rozijnen bij de karbonades.

Tips:

Vervang de karbonades eens door dikke plakken varkenshaas (rooster deze 3-4 minuten per kant).
Neem in plaats van notenrijst eens wilde rijst en voeg 50 g gehakte walnoten toe.

Varkenshaas in een zoute korst met truffels.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron:
Makro Inspirations

Ingrediënten

Voor de varkenshaas:

2 eiwitten
6 tw rozemarijn
1½ kg varkenshaas
2 kg zout, zee-, grof

tw = twijgen

Voor de vulling:

50 g boter
100 g brood,
geroosterd, zonder
korst
2 el brunoise groente
1 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper
4 stgl selderij
1 truffel, zwarte
1 ui
- zout
300 g zwammen,
oester-

Bereiding.

Snijd de oesterzwammen fijn.
Snijd de ui fijn.
Snijd de knoflook fijn.
Snijd het brood fijn.

Stoof de oesterzwammen in een beetje olijfolie.
Voeg de ui en de knoflook toe aan de oesterzwammen en breng het op smaak met peper en zout.

Voeg dan de groente, boter en brood toe.
Bak het geheel een beetje.

Breng het geheel op smaak met wat geraspte truffel en selderij.

Snijd de varkenshaas bij.

Maak een opening in het midden van de varkenshaas.

Vul deze opening met de vulling.

Wrijf het in met olijfolie.

Stoof de varkenshaas.

Meng het eiwit met zout.

Leg 1/3 van het zoutmengsel in een braadpan.

Leg de varkenshaas en rozemarijn op het zoutmengsel.

Bedek het vlees met de rest van het zoutmengsel.

Bak het vlees 25 min. in de oven op 160°C (het vlees moet een kerntemperatuur hebben van 25°C).

Verwijder de zoutkorst voorzichtig met een scherp mes.

Verwijder de zoutresten van het vlees.

Snijd de varkenshaas.

Tips:

Garneer het vlees vlak voor het serveren met wat geraspte truffel.

Bereidingstijd: 90 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

Varkenshaas met roergebakken sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: C1000

Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-
250 g champignons,
kastanje-, in vieren
3 el olie, roerbak-,
Oosterse
350 g rijst, pandan-
3 el sojasaus (Conimex)
2 uien, rode, in dunne
partjes
400 g varkenshaas
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2245
Energie kcal: 535
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 74 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.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijdt het vlees in plakjes van 1 cm dik.

Verhit de helft van de olie in een wok met antiaanbaklaag.

Roerbak het vlees al omscheppend ca. 3 minuten op een hoog vuur.

Schep het vlees uit de pan.

Houd het vlees warm.

Verhit de rest van de olie.

Roerbak de ui en de sperziebonen ca. 5 minuten.

Voeg de champignons toe aan de sperziebonen.

Roerbak de champignons op een hoog vuur met de groenten mee totdat de bonen beetgaar zijn.

Schep het vlees door het groentemengsel.

Breng het vleesmengsel op smaak met de sojasaus en peper.

Serveer het vleesmengsel met de rijst.

Varkenskotelet met sinaasappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
Jolanda Stoelwinder

Ingrediënten

4 tl citroenschil, geraspt
1 tl majoraan
- peper, naar wens
- peterselie, voor de garnering
4 sinaasappels, kleine, in schijfjes gesneden
4 el tomatenpuree
240 g ui, fijngesneden
8 varkenskoteletten à 90 g
2½ dl water
- zout, naar wens

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (gasovenstand 6).

Kruid de koteletten.

Grilleer de koteletten op een rooster gedurende 4-5 min. (tot beide zijden bruin zijn).

Leg de koteletten in een ovenschotel.

Voeg de uien, tomatenpuree, water en citroenrasp toe aan de koteletten.

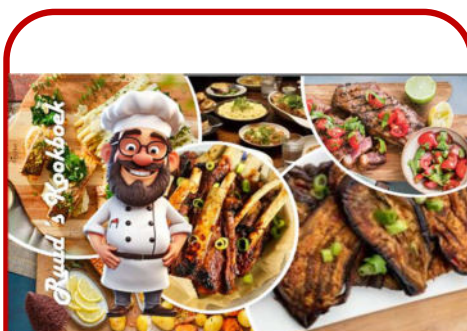
Leg de sinaasappelschijfjes op de koteletten.

Bestrooi de koteletten met majoraan.

Zet de schotel gedurende 20-30 min. in de oven (totdat het vlees gaar is).

Serveer de koteletten zeer warm, gegarneerd met peterselie.

Varkensstoofschotel met bier (magnetron).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron:
Internetkookboek.nl

Ingrediënten

1 el azijn
2 dl bier, donker
1 laurierblaadje
1 tl majoraan
1 el mosterd
1 plk ontbijtkoek
- peper, versgemalen
1 prei, dunne (± 100 g)
1 sjalotje
1 tl tijm
2 tl tomatenpuree
250 g varkenslapjes
1 wortel, winter-, kleine (± 150 g)
- zout

Bereiding.

Pel en snipper het sjalotje.
Snijd het vlees in blokjes.
Doe de mosterd, azijn, tomatenpuree, tijm, majoraan, 1 tl zout en peper in een glazen schaal.
Roer dit door elkaar.
Schep het vlees en de sjalot erdoor.
Voeg het laurierblaadje en het bier aan het vlees toe.
Laat het vlees even staan.
Maak intussen de prei en de wortel schoon.
Was de prei en de wortel.
Snijd de prei en de wortel in stukjes.
Snijd de ontbijtkoek in stukjes.
Schep de prei, wortel en ontbijtkoek door het vlees.
Dek de schaal met een glazen deksel of met magnetronfolie af.
Laat de stoofschotel in de magnetron in 20-25 minuten op 525/600 Watt gaar worden.
Schep tussentijds regelmatig door.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen en een gemengde salade.

Bereidingstijd: 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

Vlaamse mosselen in bier.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Was en controleer de mosselen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwijder eventueel de openstaande en beschadigde mosselen. Doe de mosselen in een grote pan. Snijd de schoongemaakte uien in halve ringen. Snijd de schoongemaakte wortels in blokjes. Snijd het teentje knoflook in dunne plakjes. Hak de peterselie fijn. Schep de peterselie door de mosselen. Verwarm de olie. Fruit de ui samen met de wortel en de knoflook in de warme olie. Schep de groenten bij de mosselen. Schenk het bier over de mosselen. Voeg versgemalen peper toe aan de mosselen. Hussel de mosselen één keer om. Zet de pan met de deksel erop op een hoog vuur. Stoom de mosselen in ongeveer 8 minuten gaar.

De mosselen zijn gaar als ze allemaal open zijn.

Als je de mosselen wilt garen op de barbecue, leg dan de mosselen in een braadslee en zet ze op de barbecue. Schenk het bier erover heen. Rooster de mosselen tot ze opengaan. Gooi eventueel ongeopende mosselen weg.



Wild konijn met rozijnen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron:
Kookotheek.com

Ingrediënten

3 el bloem
75 g boter of margarine
4 el citroensap of
wijnazijn
1 konijn, wild, groot
4 kruidnagels
1 tl nootmuskaat
- peper
1 pijpkaneeel, stukje
100 g rozijnen, geweld
1 tl suiker
2 uien, kleine, gehakte
2 el wijn, rode
- zout

Bereiding.

Snijd het konijn in delen.
Bestrooi de delen konijn met zout en peper.
Verwarm de boter in braadpan.
Bak de delen konijn in de boter rondom bruin.
Voeg de gehakte uien en de overige ingrediënten, behalve de rozijnen en de bloem, toe aan het konijn.
Sluit de braadpan.
Stoof de delen konijn gedurende ongeveer 70 minuten.
Laat in een droge pan de bloem lichtbruin worden.
Voeg al roerende 2 rode wijn toe aan de bloem.
Bind het stoofvocht met de bloem.
Voeg de rozijnen toe.
Breng de saus op smaak met zout en peper.

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

Wild zwijn filet met rozijnen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Wildplaza.com

Ingrediënten

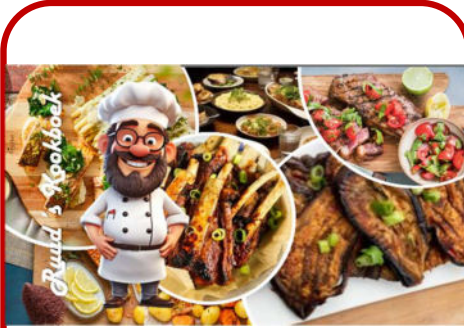
1 fl bier, pittig, Belgisch
2 dl fond, wild-
- margarine,
(room)boter
- peper
- rozemarijn
- rozijnen, handvol
- tijm
600 g wild zwijn
rugfilet(s)
- zout

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

Bereiding.

Verhit de margarine.
Bak er de filet bruin in en kruid hem met peper en zout.
Giet het vet af en voeg er een deel van het bier en de fond aan toe.
Doe er eveneens enkele rozemarijnnaaldjes en tijmplukjes bij.
De rozijntjes moeten op dit moment aan het gerecht worden toegevoegd: op die manier zwellen ze in het braadvocht.
Neem het vlees uit de jus wanneer het nog rosé is.
Klop als binding enkele klontjes koude boter in de saus.

Wildragout met champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron:
Receptengids.nl

Ingrediënten

2 el bloem
250 g champignons
2 el cognac
1 tn knoflook
1 tl oregano
2 paprika's, rode
1 el paprikapoeder
1 sjalotje
150 g spek, gerookt, mager, blokjes
2 tl tijm
1 dl tomaten, gezeefde
4 el uitjes, zilver-
1 dl wijn, rode
600 g wildpoelet

Bereiding.

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.
Snijd de paprika's in stukjes.
Snijd het sjalotje in stukjes.
Borstel de champignons schoon.
Pureer de paprika's en sjalotje met behulp van een keukenmachine of staafmixer.
Pers de knoflook boven de puree uit.
Meng de wijn, tomaten, paprikapoeder en tijm door de puree.
Bak in een braadpan de spekblokjes ca. 5 minuten zachtjes uit.
Bak het wildpoelet in het spekvet in ± 8 minuten rondom bruin.
Bak de champignons ± 3 minuten mee.
Strooi de bloem over de poelet.
Voeg al roerend langs de rand van de pan scheutje voor scheutje het paprikamengsel toe.
Blijf roeren tot een gladde saus ontstaat.
Roer de zilveruitjes door de gladde saus.
Stoof het vlees met het deksel schuin op de pan in ca. 1½ uur zachtjes gaar.

Tips:

Serveer de wildragout in een rijstrand of gegarneerd met torentjes aardappelpuree en broccoli.
Serveer de wildragout in een "vol au vent" (een grote pasteibak - van te voren bestellen bij de bakker - of gebruik kleine pasteibakjes.

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

Zalmsteak met witlof en witte wijnsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Toprecept.nl

Ingrediënten

1 tl azijn, wijn-, witte
115 g boter
1 el olie, olijf-
1 sjalotje
3 el slagroom
½ tl suiker
1 dl vermout, droge,
witte
½ pt visfond (à 380 ml)
1 dl wijn, droge, witte
6 str witlof
4 zalmsteaks (à ± 70 g)

Bereiding.

Pel het sjalotje.
Snipper het sjalotje fijn.
Snijd 100 g boter in blokjes.
Laat het sjalotje, de fond, de vermout en de wijn in een pan op hoog vuur in ± 15 min. tot ± 1 dl inkoken.
Zeef de saus boven een hoge pan.
Klop met een staafmixer of garde de boterblokjes door de saus.
Was de struikjes witlof.
Maak de witlof schoon.
Snijd de witlof in repen van 1 cm en halveer die.
Verhit de olie en de rest van de boter in een wok of koekenpan.
Roerbak het witlof ± 2 min. in de wok
Voeg de suiker en de azijn toe aan het witlof.
Verwarm het geheel nog ± 1 min.
Laat intussen de zalmsteaks goed warm worden.
Verwarm de saus opnieuw en schep de slagroom er door.
Scheep het witlof in het midden van een schaal.
Scheep de saus om de witlof.
Leg de warme zalm er bovenop.

Tip.

Serveren met gekookte minikrieltjes.

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

Zarzuela.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Mawi

Ingrediënten

50 g amandelen, ontvelde, gemalen
1 tl citroensap
50 g ham, rauwe, in reepjes gesneden
500 g kabeljauwfilet
4 tn knoflook, uit de knijper
1 laurierblad
250 g mosselen
1 dl olie, olijf-
2 paprika's, rode
½ peper, Spaanse, zonder zaden, fijngesneden
1 tl peper, zwarte, gemalen
500 g schelvisfilet
2 tomaten
2 uien, in ringen gesneden
4 dl wijn, witte, droge

Bereiding.

Bestrooi de vis met wat zout.
Verhit de olie in de paella-pan.
Fruit de ui en de knoflook in de olie lichtgeel.
Snijd de paprika in ringen.
Verwijder de zaadlijsten en zaadjes uit de paprika.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de zaadjes uit de tomaten.
Hak het vruchtvlees van de tomaten fijn.
Laat de paprika, tomaten en Spaanse peper 5 min. met de ui en de knoflook meefruchten.
Voeg dan de ham, amandelen, laurier, zout en peper toe.
Laat het mengsel inkoken.
Giet er daarna 5 dl water, de wijn en enkele druppels citroensap bij en roer alles goed om.
Voeg de vis toe.
Laat het geheel 8 minuten koken.
Voeg de gewassen mosselen toe (geen open exemplaren!) en laat nog 5-6 minuten koken.
Serveer de zarzuela in de pan.

Tip:

Deze schotel kan gevarieerd worden met vele vissoorten en schaaldieren, zoals garnalen, tarbot, langoustines, krab en inktvis.

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

Zoetzure gehaktballetjes met noedels.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

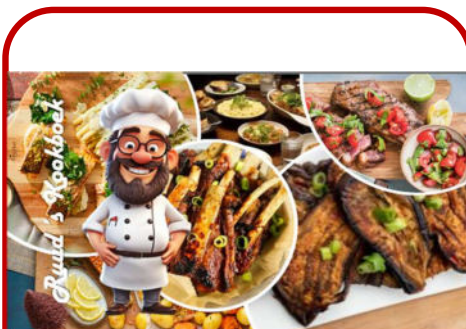
1 bosuitje
1 ei
400 g gehakt, gemengd
2 cm gemberwortel
1 tn knoflook
3 el koriander, verse
6 el maïzena
1 zk noedels, wok-
(Conimex)
½ el olie, sesam-
3 el olie, wok-
- peper
1 zk roerbakgroenten,
Chinees
2 el saus, soja-
1 dl saus, wok Sweet &
sour (Conimex)
- zout

Bereiding.

Pel het teentje knoflook.
Rasp de gemberwortel fijn.
Hak het bosuitje fijn.
Snij de koriander grof.
Meng het gehakt met het ei, de uitgeperste knoflook, de gember, de bosui, de maïzena en peper en zout naar smaak.
Vorm er kleine balletjes van.
Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat de noedels goed uitlekken.
Verhit 1 el van de olie in een koekenpan.
Bak de gehaktballetjes rondom gaar en bruin.
Roerbak in de rest van de olie de roerbakgroenten 5 minuten.
Voeg de noedels toe.
Bak alles nog 3 minuten.
Breng op smaak met de sojasaus en peper en zout naar smaak.
Roer de woksau door de balletjes.
Strooi de koriander over de mie.
Druppel de sesamololie erover.
Serveer de mie met de zoetzure balletjes.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3320
Energie kcal: 790
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 44 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zomerse andijviestamppot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Blue Band

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen
600 g andijvie, panklare
- Blue Band Vloeibaar
1 dl melk
6 tomaatjes,
zongedroogde
2 uitjes, lente-

Voor de gehaktballetjes:

- Blue Band Vloeibaar
2 el broodkruim, droog
1 ei
300 g gehakt
1 el mosterd
1 el peterselie, gehakte

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen.
Snijd de lente-uitjes in ringetjes.
Snijd de zongedroogde tomaatjes in reepjes.
Stamp de aardappelen fijn.
Meng een kneepje vloeibare margarine en melk met de aardappelen tot een gladde puree.
Meng de panklare andijvie, ringetjes lente-ui en reepjes zongedroogde tomaatjes door de puree.

Gehaktballetjes:

Maak het gehakt aan.
Draai kleine balletjes van het gehakt.
Bak de balletjes in ca. 15 min. in de vloeibare margarine.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuiderse mosselquiche.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ****
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

Voor het deeg:

125 g bloem
60 g boter
1 ei
- zout, snufje

Voor de vulling:

1 el bieslook, fijn-gesnipperd
- bonen, gedroogde (of erwten, of rijst)
1 courgette van ± 150 g
1 ei
1 eigeel
50 g Emmentaler, gemalen
1 tn knoflook, uitgeperst
1 kg mosselen
1¼ dl room
1 ui, fijngesneden

Voor het garnituur:

½ tomaat

Bereiding.

Doe de bloem in een kom.
Vorm een bergje van de bloem.
Maak hierin een kuiltje.
Doe het ei erin.
Strooi er de in kleine stukjes verdeelde boter en het zout bij.
Meng het deeg met de vingers.
Kneed het deeg vervolgens met de handpalm tot een homogeen deeg.
Vorm een bal van het deeg.
Wikkel het deeg in plasticfolie.
Laat het deeg in de koelkast rusten.
Maak intussen de mosselen schoon.
Zet de mosselen in een afgesloten pan met de ui, knoflook en wat peper en zout op het vuur tot ze opengaan.
Haal de mosselen uit de schelp.
Zeef het kookvocht.
Snijd de courgette in de lengte door.
Snijd de courgette vervolgens in dunne halve maantjes.
Haal het deeg uit de koelkast.
Rol het deeg tot een lap van ± 3 mm uit.
Bekleed een diepe taartvorm van ± 18 cm doorsnee met het deeg.
Leg een vel aluminiumfolie op het deeg.
Strooi gedroogde bonen, erwten of rijstkorrels over de aluminiumfolie (voor het 'wit' bakken).
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak het deeg ± 15 min. in de oven.
Verwijder de bonen en de aluminiumfolie.
Meng intussen 1¼ dl mosselkookvocht met de room, het ei, het eigeel en de kaas.
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.
Leg de mosselen, de courgette en de bieslook in de taartvorm.
Giet het ei-kaasmengsel er over.
Zet de taart opnieuw 35-40 min. in de oven.
Geef de quiche eventueel een kleurtje met een tomatengarnituurtje.

Bereidingstijd: 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

Zuurkoolrösti met Emmertaler.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse, Jura
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
WatEtenWeMorgen.eu

Ingrediënten

300 g aardappelen, grof geraspt (niet wassen)
50-60 g boter
1 ei, losgeklopt
150 g Emmertaler, geraspt
2 tl kummelzaadjes
- peper
2 uitjes, bos-, in ringetjes
- zout
250 g zuurkool, goed uitgelekt

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 150°C.
Schep de zuurkool met de geraspte aardappelen, bosui, kaas, kummel, ei en wat peper en zout door elkaar, zodat het een stevige massa wordt.
Verhit steeds wat boter in een grote koekenpan.
Schep er steeds 3-4 bergjes zuurkool-aardappelmengsel in.
Druk de bergjes een beetje plat.
Bak de koekjes in ± 5 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.
Houd de koekjes warm in de voorverwarmde oven.

Tip:

Lekker met een gemengde salade, bijv. van frisée, paprika, tomaat en rode ui.

Zuurkoolschotel met ham en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande 2011-2

Ingrediënten

1 pk aardappelschijfjes (700 g)
1 blk ananasstukjes (250 g)
1 pk hamblokjes (250 g)
½ bk kruidenboter (à 100 g)
2 el mosterd
- peper
1 ui, gesnipperd
1 zk zuurkool (500 g), uitgelekt

Benodigd:

- ovenschaal (20 x 30 cm), ingevet

Bereiding.

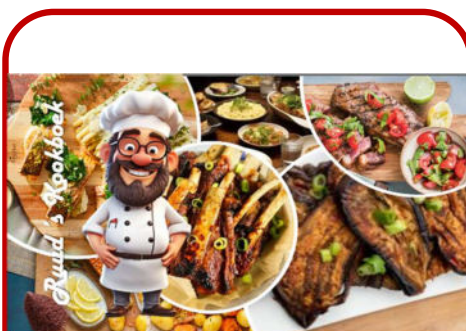
Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de zuurkool met de ui, hamblokjes en ananasstukjes.
Voeg peper naar smaak toe.
Schep de zuurkool in de ovenschaal.
Verdeel de aardappelschijfjes over de zuurkool.
Bestrijk de aardappelschijfjes met de mosterd.
Verdeel de kruidenboter over de aardappelschijfjes.
Bak de zuurkoolschotel in de oven in 30 min. gaar.

Tips:

Je kunt de zuurkoolschotel 1 dag van tevoren bereiden.
Bewaar de schotel afgedekt in de koelkast.
Verwarm de schotel 20 min. in de oven op 160°C.
Dek de schotel af met aluminiumfolie als het gerecht te donker wordt.

Bereidingstijd: 40-50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuurkoolschotel met kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Eten-en-
drinken.infoyo.nl

Ingrediënten

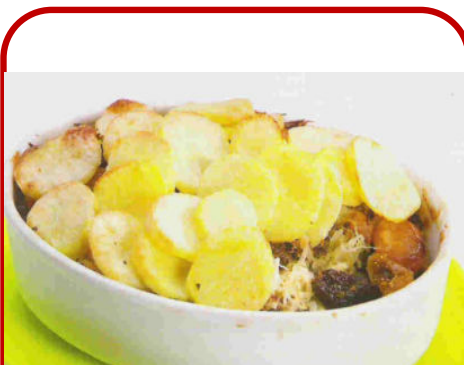
1 appel (± 150 g)
2 dl appelsap
10 g boter
150 g kippenvlees, wit
- peper
3 el rozijnen
- zout
400 g zuurkool

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 zuurkool los.
Schil de appel.
Snijd de appel in blokjes.
Was de rozijnen.
Bestrooi het kippenvlees met peper en zout.
Verwarm de boter in een pan met anti-aanbakbodem.
Bak het kippenvlees aan beide zijden bruin.
Voeg de zuurkool, appelsap, appelblokjes en rozijnen toe aan het kippenvlees.
Stoof het mengsel 25 minuten met het deksel op de pan, op zacht vuur.

Zuurkoolschotel met tutti frutti.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 zk aardappelschijfjes
(à 450 g)
25 g boter
175 g gehakt
200 ml room, koks-
250 g tutti frutti
500 g zuurkool

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak in ca. 5 minuten het gehakt rul.
Breng het gehakt op smaak met peper en zout.
Snijd de tutti frutti in stukjes.
Leg in een ovenschaal achtereenvolgens ½ van zuurkool met vocht, ½ van tutti frutti, ½ van gehakt en ½ van aardappelschijfjes.
Herhaal dat nog eens in dezelfde volgorde.
Schenk de koksroom over de aardappelschijfjes.
Laat de schaal in midden van oven in ca. 30 minuten gaar en heet worden.
Dek eventueel tussentijds de schaal met aluminiumfolie af.

Wijnadvies:

Cave Beblenheim Riesling d'Alsace.

Zuurkoolschotel uit Oostenrijk (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Gerard Dingemans

Ingrediënten

3 aardappelen, grote, kruimige
½ tl karwijzaad
2 tn knoflook
½ tl majoraan
- peper
250 ml room, magere
250 g spekreepjes, magere
1 ui
- zout
250 g zuurkool

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 aardappels en snij ze in plakjes. Snipper hierdoor de ui en pers de knoflook.

Meng deze in een bak met de spekblokjes, karwijzaad, majoraan, knoflook en maak hier in de vuurvaste schaal een bodem van.

Bedek deze weer met een dikke laag zuurkool.

Klop door de room wat peper en zout en giet deze mooi gelijkmatig over de schaal.

Nog een keer goed met peper over de gehele schotel.

Bak de zuurkoolschotel in de airfryer 40 min. op 150°C tot hij mooi goudbruin is.

Zuurkoolstampot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Unox

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
1 blk bouillon, vlees-
1 dl melk
- peper
125 g spekblokjes, magere
1 ui
1 Unox Runder Rookworst (275 g)
- zout
500 g zuurkool

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

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Schil de aardappelen.
Knijp het vocht uit de zuurkool.
Trek de zuurkool uit elkaar.
Houd een flinke lepel zuurkool achter.
Kook de rest van de zuurkool met de aardappelen en het bouillonblokje in ca. 25 minuten gaar.
Bereid de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak de spek uit.
Voeg de uisnippers toe aan de spekblokjes.
Bak de uisnippers glazig.
Verwarm de melk.
Snijd de achtergehouden zuurkool fijn.
Giet de aardappelen en de zuurkool af.
Stamp de aardappelen en de zuurkool fijn met de melk.
Schep de spek en de uisnippers door de stampot.
Voeg peper en zout naar smaak toe aan de aardappelen.
Meng de achtergehouden zuurkool door de stampot.
Garneer de stampot met plakjes rookworst.

Zuurkoolstampot met stukjes ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

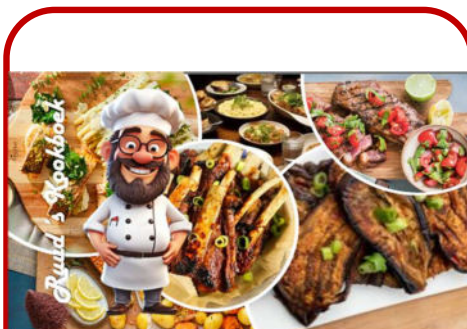
500 g aardappelen
1 blk ananasstukjes
150 g casselerrib (vleeswaren) in reepjes
½ tl karwijzaad
2 tl mosterd, grove
- zout
500 g zuurkool

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.
Was de zuurkool.
Kook de aardappelen en zuurkool in water met zout in 20 minuten gaar.
Stamp de aardappelen en zuurkool goed door elkaar.
Schep de ananas door de stampot.
Schep de casselerrib door de stampot.
Laat de stampot door en door warm worden.
Breng de stampot op smaak met de mosterd en karwijzaad.

Zuurkooltaart met geitenkaas en bieslook (Fr. Alpen).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

- bieslook, enkele sprietjes
5 pl bladerdeeg, diepvries-, ontdooid
- bloem
25 g boter
1 bk crème fraîche (125 ml)
4 eieren
50 g geitenkaas, harde, geraspt (bijv. Apetina)
250 g kipfilet, in stukjes
2 el mosterd, Dijon-
3 el paneermeel
1 paprika, rode, in stukjes
- peper
1 ui, gesnipperd
- zout
300 g zuurkool, wijn-, goed uitgelekt

Bereiding.

Snijd de zuurkool fijn.
Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar.
Rol het bladerdeeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van ca. 28 cm doorsnede.
Bekleed een ingevette lage taartvorm met een doorsnede van ca. 24 cm met de lap bladerdeeg.
Bestrooi de bodem van de taartvorm met paneermeel.
Zet de vorm tot het gebruik koel weg.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit de boter in een braadpan.
Bak de stukjes kip al omscheppend in ca. 10 minuten goudbruin.
Voeg de ui en de paprika toe aan de kip.
Bak de ui en de paprika 2 minuten mee.
Voeg de crème fraîche en de mosterd toe aan de kip.
Breng de kip al omscheppend aan de kook.
Schep de zuurkool door het kimpensel.
Laat het mengsel afkoelen.
Schep het mengsel daarna in de vorm.
Klop de eieren met peper en zout naar smaak los.
Schenk de eieren over de zuurkool.
Strooi de kaas over de eieren.
Bak de taart in de oven in ca. 40 minuten goudbruin en gaar.
Bestrooi de taart met fijngesneden bieslook.

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

Zwaardvissteak met gebakken tomaat .



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 1999-06

Ingrediënten

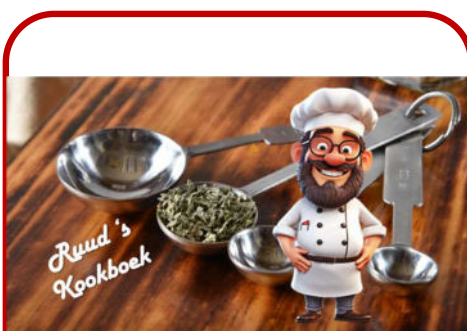
1 el boter
1 el citroen-limoen dressing
3 el olie, olijf-, milde - peper
1½ el pesto, groene
1½ el pesto, rode
1 zkj rucola
4 vleestomaten, grote - zout
4 zwaardvissteaks (à ca. 125 g)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op ca. 200°C (gasovenstand 4).
Kruis de vleestomaten in.
Dompel de tomaten onder in kokend water.
Spoel de tomaten afspoelen onder koud water.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten overdwars doormidden.
Leg de tomaten met het snijvlak naar beneden op de bakplaat.
Snijd de zwaardvissteaks in 8 min of meer gelijke stukken.
Verhit de boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag.
Bestrooi de vis met zout en peper.
Schroei de vis rondom dicht
Leg de stukken steak op de bakplaat naast de tomaten
Schuif de bakplaat in het midden van de hete oven.
Laat de vis en tomaten ca. 6 min. in de hete oven.
Leg intussen op 4 borden een 'kruisje' van rucola-blaadjes.
Roer de rode en groene pesto elk met 1½ el olie los.
Neem de bakplaat uit de oven.
Leg op elk kruisje rucola voorzichtig de onderste helft van de tomaat (snijvlak naar boven).
Leg op elke halve tomaat een stuk zwaardvissteak.
Verdeel de rest van rucola over de vis.
Leg de rest van de vis op de rucola.
Dek de vis toe met de bovenkant van een tomaat (snijvlak naar beneden).
Druppel er groene en rode pesto omheen.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

108

Compressed by  PDF24