



Ruud 's Kookboek



Snackrecepten 1

A red rectangular graphic with a white cartoon chef character in the center. The chef has a white hat, a black suit with a red scarf, and is giving a thumbs up with one hand and waving with the other. The text 'Ruud 's Kookboek' is written vertically on the left, and 'Snackrecepten 1' is written at the bottom.

Inhoudsopgave.

Aardappelkaaskroketjes.....	4
Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).....	5
Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette.....	6
Ati goreng kering.....	7
Banaan-dadel muffins.....	8
Berenhap (airfryer).....	9
Bladerdeegsnack met pesto.....	10
Boerenkoolkroketten.....	11
Brabantse worstenbroodjes met pittig kipgehakt.....	12
Broodje Spee.....	13
Bruschetta met haring en paprika.....	14
Chorizo in rode wijn.....	15
Churros (airfryer).....	16
Croquettas de jamón - hamkroketten.....	17
Croquettas de pollo - Kipkroketjes met rauwe ham.....	18
Dadels met geitenkaas en spek.....	19
Fruittrio sapsnack.....	20
Ganzen-bitterballen.....	21
Garnalenkroketten.....	22
Garnalenrolletjes.....	23
Gebakken nems met kip.....	24
Gefrituurde uienringen.....	26
Geitenkaasbeignets.....	27
Gekruide gehaktballetjes.....	28
Gepofte bonen.....	29
Gezonde frikandel (airfryer).....	30
Groninger eierballen.....	31
Imitatie vlammetjes (airfryer).....	32
Indonesische gehaktballetjes (zoutloos).....	33
Jamaicaanse kipgehaktballetjes (airfryer).....	34
Javaanse gehaktballen (airfryer).....	35
Kaassoufflé van bunkerkaas.....	36
Kaassoufflés (airfryer).....	37
Kipnuggets met mosterddip.....	38
Kipstukjes met spek (airfryer).....	39
Kleine groenteloempia's.....	40
Kroepoek (airfryer).....	41
Kroketten (airfryer).....	42
Latkes met gerookte makreel.....	43
Limburgse nonnevotten.....	44
Loempia's.....	45
Loempia met gekruide Oosterse groenten en ham.....	46
Mini kaasbroodjes.....	47
Nem ran - Vietnamese keizerlijke loempiaatjes.....	48
Oranje bitterballen.....	50
Pastizzi.....	51
Pequeños de queso - kaassnack.....	52
Pittige kaassoufflés.....	53
Pizzaflappen met paprika en salami.....	54
Ricotta-rozijnenballetjes.....	55
Scampipakketjes met asperges.....	56
Snackballetjes (airfryer).....	57
Spaanse churros met kaneel.....	58
Spanakopita rolletjes.....	59
Speculaas-banaan pancakes.....	60
Speculaas-truffels.....	61
Tortilla-pizza hawai.....	62
Vleesballetjes.....	63
Zalmkroketjes (airfryer).....	64
Zoete bitterballen.....	65
Zoete wontons II.....	66
Zwitserse snack.....	67

Aardappelkaaskroketjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapjes
Keuken: -
Stuks: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's kook-
schrift

Ingrediënten

400 g aardappelen,
gekookt
50 g boter
1 ei
100 g kaas, belegen
½ dl melk
- nootmuskaat
- paneermeel
- peper
- zout

Bereiding.

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

Maak er een stevige puree van.

Laat de puree afkoelen.

Rasp de kaas.

Meng de kaas door de puree.

Vorm hier kroketjes van.

Met een dikke eetlepel eerst een ovaalvormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes).

Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Philips.nl

Ingrediënten

300 g aardappelen,
kruimige, geschild en in
blokjes
2 el bloem
1 eidooier
50 g kaas, Parmezaanse,
geraspt
50 g paneermeel
- peper, versgemalen
- nootmuskaat
- 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 aardappelblokjes in een pan met een laag kokend water met wat zout in 15 min. gaar.

Giet de aardappelen af en stamp ze met een pureestamper fijn.

Of maak ze fijn met een pureeknijper.

Laat de puree iets afkoelen.

Meng de eidooier, kaas, bloem en bieslook door de gepureerde aardappel en roer alles tot een stevige puree.

Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Meng de olie door het paneermeel en blijf roeren tot het mengsel weer los en kruimelig is.

Vorm de aardappelpuree tot 12 kroketjes en rol deze door het paneermeel tot ze rondom bedekt zijn.

Leg 6 kroketjes in het mandje en schuif dit in de Airfryer.

Stel de tijd in op 4 min. en bak de aardappelkroketjes knapperig bruin.

Bak daarna de rest van de aardappelkroketjes.

Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Astrid Veltman,
Carta, Nederlands
Asperge Centrum

Ingrediënten

1 bdl asperges, groene
1-3 spr bieslook
1 biet, rode
½ citroen, sap van
3 courgettes
½ bk daikonkers
1 bs dille
250 g doperwtjes
1 el garam masala
2 cm gember
2 tn knoflook
12 loempiavellen
2 el mosterd
1 dl olie, olijf-
½ peper, chili-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
4 el suiker
1 ui, lente-
- zout

Bereiding.

Snijd de courgettes in lange plakjes en rooster die.
Giet er olijfolie over en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.
Kook de doperwtjes en de asperges enkele min. en laat ze vervolgens in koud water schrikken. Snijd de asperges in stukken.
Bak de knoflookteentjes, de chili en de lente-ui in wat olijfolie in een wok.
Voeg onmiddellijk de asperges, de doperwtjes en de garam masala toe.
Bak het geheel al roerend 1 min. en neem de pan van het vuur.
Smeer de loempiavellen in met olie; verdeel er het groentemengsel over en vouw ze tot een driehoek.
Bak ze in 10 min. in een hete oven (200°C) knapperig.
Maak in een blender een saus van de dille, de peterselie, de mosterd, de gember en 4 el water en voeg een scheut olijfolie en wat peper en zout toe.
Maak een garnituur van de in reepjes gesneden daikonkers, de rode biet en het bieslook, op smaak gebracht met wat olijfolie en citroensap. Leg de courgette op een bord, leg er 2 loempiaatjes en vervolgens het garnituur op en giet er de groene saus over.

Bereidingstijd: 30-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ati goreng kering.



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

Ingrediënten

500 g lever, varkens-
- nootmuskaat
- peper
- spek, ontbijt-, dunne
plakjes
- zout

Extra benodigd:

- cocktailprikkers

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 lever met zout, peper en nootmuskaat in wat water.

Snijd de lever in langwerpige stukjes van 3 cm. Rol de leverstukjes in een plakje ontbijtspek en steek er een prikker door.

Bak ze knapperig in hete olie en serveer ze op een schaal.

Tips:

Dip ze in sambal ketjap of hete chilisaus.

Een lekkere snack bij de borrel

Banaan-dadel muffins.



**Menugang: Tussen-
doortje**
Keuken: -
Aantal: 12
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: WCRF.nl

Ingrediënten

240 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 tl bakpoeder
3 bananen, rijpe,
gepureerd
60 g dadels, ontpitte, in
stukjes gesneden
1 ei
175 ml melk, magere
5 el olie, zonnebloem-
120 g suiker, bruine

Bereiding.

Neem een muffin bakblik voor 12 muffins en vul deze met 12 papieren muffin cups.
Doe alle ingrediënten in een kom en meng deze goed tot een glad beslag.
Verdeel het beslag over de 12 muffin cups.
Bak de muffins in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 20-25 min., tot de muffins gerezen en gaar zijn.
Laat ze afkoelen op een rooster.

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

Berenhap (airfryer).



Menugang: Hapje,
hoofdgerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Sandra Kemna

Ingrediënten

- bakboter
4 gehaktballen,
zelfgemaakte*
- satésaus
4 uien

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

Bereiding.

Maak eerst de ballen volgens het recept 'Gehaktballen (airfryer)', maar rol ze niet rond maar ovaal.

Snij de uien in plakken van ongeveer 1,5 cm en de gehaktbal in 4 stukken.

Bak de uien in een beetje bakboter om en om een beetje bruin.

Doe de plakjes bal en ui voorzichtig op een satéstokje (begin en eindig met gehakt).

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Doe de berenhappen in het mandje van de airfryer.

Zet het anti-spatdeksel erop.

Na 10 min. op 180°C zijn de berenhappen klaar.

Je kunt er lekker satésaus bij serveren of ze met een andere saus naar eigen smaak eten.

Bladerdeegsnack met pesto.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 bs basilicum
2 pk diepvriesblader-
deeg
1 ei, losgeklopt
100 g feta
25 g kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
60 ml olie, olijf-
25 g pijnboompitten

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 455
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Maal de basilicum met de pijnboompitten, Parmezaanse kaas, knoflook en olie tot een pesto.
Pureer de feta erdoor.
Plak de plakjes bladerdeeg van 1 pakje aan elkaar tot een rechthoek.
Bestrijk deze met de pesto.
Plak de plakjes deeg van het tweede pakje ook aan elkaar tot een rechthoek.
Leg deze lap op de pesto.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Steek of snijd vormpjes uit het deeg en bestrijk ze met ei.
Bak ze in de oven in circa 20 min. goudbruin.

Boerenkoolkroketten.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Landleven

Ingrediënten

Voor de vulling:

1 ei
- kliekje boerenkool-
stampot
- melk, volle
- mosterd

Voor het paneren:

- bloem
2 eieren
- panko of paneermeel

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.

Heb je net te veel boerenkoolstampot gemaakt? Geen probleem. Met dit recept tover je je restjes om in heerlijke kroketjes.

Pak het afgekoelde boerenkoolkliekje en meng daar 1 ei doorheen.

Voeg wat mosterd toe voor de smaak.

Kijk of je van de stampot kroketjes kunt rollen (als het iets te droog is, meng er dan een scheut volle melk door om het wat smeuiger te maken).

Vorm van de stampot balletjes van ongeveer 4 cm doorsnede.

Rol de balletjes op een met bloem bestoven houtplank uit tot staafjes.

Laat ze evt. nog een ½ uurtje opstijven in de vriezer.

Zet twee diepe borden klaar: één met bloem en de ander met het losgeklopte ei.

Gebruik nog een diep bord voor het paneermeel.

Haal de staafjes eerst door de bloem, dan door het ei en als laatste door het paneermeel.

Paneer ze zorgvuldig, zodat er tijdens het frituren geen barsten in de korst komen.

Je kunt ze nu frituren in een pan met olie op zo'n 175°C.

Frituur ze, tot ze mooi goudbruin zijn.

Tip:

Maak ze ook eens met hutspot!

Brabantse worstenbroodjes met pittig kipgehakt.



Menugang: Hapje, lunchgerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slang:
Bron: Deen

Ingrediënten

220 g bloem
40 g boter, in blokjes
2 eieren
500 g gehakt, kip-
1 zak gist, gedroogde
1 el ketjap manis
1 tn knoflook, geperst
100 ml melk
1 el paneermeel
- peper
1 tl sambal, naar smaak
½ tl suiker
1 snf zout
- zout

Bereiding.

Er gaat niets boven een Brabants worstenbroodje! Op zoek naar een recept om zelf Brabantse worstenbroodjes te maken? Dit is een variant op het originele Brabantse worstenbroodje: iets kleiner en met pittig kipgehakt. Lekker bij de borrel of lunch.

Meng de bloem, suiker, gist en melk in een kom.
Knead met de hand in 2 min. tot een deeg.
Voeg de boter en een snuf zout toe.
Knead het deeg nog 5 min, door.
Voeg, als het deeg te droog is, wat extra melk of boter toe.
Knead het iets langer als het te plakkerig is.
Verdeel het deeg in 8 porties en rol het tussen de handpalmen tot balletjes.
Leg ze op een met bloem bestoven bakplaat en dek ze af met vershoudfolie.
Laat ze 25 min. rijzen op een warme plaats.
Maak intussen de vulling.
Meng het gehakt met de knoflook, sambal, ketjap, paneermeel en 1 ei en breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Vorm er 8 kleine worstjes van circa 8 cm lang van.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Bestuif het werkvlak met bloem.
Rol de deegballetjes uit tot rechthoekige lapjes van circa 10x12 cm.
Leg de worstjes erop en sla de smalle deegranden terug over de uiteinden van de worst.
Rol het deeg om de worstjes en druk de naden dicht.
Maak evt. een paar inkepingen in het deeg.
Klop het overige ei los.
Leg de worstenbroodjes naast elkaar op een bakplaat en bestrijk de bovenkant met ei.
Bak de broodjes in het midden van de oven in 15-20 min. gaar en goudbruin.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,4 g

Broodje Spee.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Carta, Snack-
nieuws.nl**

Ingrediënten

1 broodje
1 kaassoufflé
- saus, chili-
- saus, saté-
- ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/overtijd: - 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 broodje open.
Snipper de ui.
Frituur of bak de kaassoufflé.
Leg deze in het broodje.
Strooi de ui erover.
Doe er de satésaus en de chilisaus over.

Bruschetta met haring en paprika.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: WCRF.nl

Ingrediënten

2 el bieslook, fijngeknipt
1 brood, stok-, donkerbruin
3 haringen, zoute
1 stk komkommer
2 paprika's, geroosterde, uit pot, in repen gesneden
- peper, zwarte, versgemalen_150 g
rookkaas, light, verse
6 uien, Amsterdamse, fijngehakt

Bereiding.

Haring is gezond vanwege de grote hoeveelheid omega 3 vetzuren. Haring is de meest verkochte vissoort in Nederland. Door invriezing is hij het hele jaar verkrijgbaar. Bovendien worden aan deze bruschetta's verschillende groenten toegevoegd, zoals komkommer en paprika. Deze laatste zit boordevol vitamine C. Samen met de vezels van het bruine stokbrood zijn deze bruschetta's een lekker en gezond borrelhapje.

Snijdt het stokbrood schuin in 8 lange plakken en rooster ze onder een hete grill goudbruin. Snijd de haringen in reepjes. Bestrijk de sneetjes stokbrood met verse roomkaas en verdeel de komkommer, haring en paprika erover. Strooi tot slot de Amsterdamse uien en bieslook erover en maal er wat peper over.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chorizo in rode wijn.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allerhande,
Cookies & Carrot Sticks,
TheTastyChilli.com

Ingrediënten

350 g chorizo, verse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 sjalotje (of kleine
rode ui)
100 ml wijn, rode
(Spaanse Rioja)

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 verse chorizo in plakken (mogen best wat dikkere plakken zijn).

Snipper het sjalotje heel fijn.

Hak de knoflook fijn.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en het sjalotje tot het glazig is.

Voeg de plakken chorizo toe en bak ze tot de worst gaar is.

De ui mag best bruin worden, dus karamelliseren, maar let op dat het niet verbrandt.

Blus het geheel af met de wijn.

Laat het nu op een zacht vuur verder pruttelen tot de wijn zo goed als volledig is verdampt en je alleen nog een lekkere olie overhoudt.

Schep de chorizo uit de pan in een schaal en serveer.

Tip:

Het is het lekkerst als de worst nog warm is, maar ook koud zeker de moeite waard.

Churros (airfryer).



Menugang: Snack
Keuken: -
Stuks: 25
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
120 g bloem, gezeefd
4 eieren
100 g halvarine
200 ml melk, magere
1 tl Stevia poeder
1 tl suiker, vanille-
1 mp zout

Voor na het bakken:

1 mp kaneel
25 g suiker
1 mp suiker, vanille-

Bereiding.

Breng in een pan de halvarine, het water, de melk, de vanillesuiker en het zout tegen de kook.

Voeg de bloem en het bakpoeder toe en laat het deeg al roerend in ca. 5 min. garen.

Laat de massa een beetje afkoelen en roer dan op een laag pitje voortdurend roerend de Stevia en 1 voor 1 de eieren erdoor (doe dit het een spatel anders krijg je een taai deeg).

Doe het deeg in een spuitzak en laat dit beslag minimaal 1 uur in de diepvries koud worden.

Spuut met het koude beslag lange slierten op een bord met bakpapier.

Leg dit minimaal 2 uur in de diepvries.

Meng de kaneel, de suiker e de vanillesuiker goed door elkaar.

Bak ze daarna in bevroren toestand in je Airfryer (6-7 min.-185°C).

Rol ze na het bakken door de kaneelsuiker.

Tip:

Mocht je grote hoeveelheden willen maken, dan kun je ze ook gewoon in de vriezer laten tot je ze nodig hebt.

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

Croquetas de jamón - hamkroketten.



Menugang: Snack
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g bloem
35 g boter, room-
2 eieren
80 g ham, Serano-,
gedroogde
360 ml melk
1 mp nootmuskaat,
gemalen
- olie, plantaardige
1 snf peper
2 uien
100 g paneermeel

Bereiding.

Verhit de boter in een pan, fruit de ui 5 min. aan zonder dat deze verkleurt.
Voeg de reepjes ham toe en bak samen 1 min.
Voeg de helft van de melk toe en breng aan de kook.
Breng op smaak met nootmuskaat en peper. Klop de resterende melk en 75 g bloem met een garde goed door elkaar tot een glad beslag.
Voeg toe aan de pan met uien.
Roer goed door elkaar, draai het vuur lager. Kook zachtjes 10 min. en roer regelmatig door tot de massa los komt van de pan. Schep de vulling op een groot bord.
Dek af en laat minimaal 2 uur in koelkast staan om op te stijven.
Verdeel de vulling in 15 puntjes van ca. 20 g.
Rol elk puntje met natte handen tot een klein kroketje.
Wentel eerst door de resterende bloem, vervolgens door de losgeklopt eieren en daarna door het paneermeel.
Leg de kroketjes op een bord met een dun laagje paneermeel.
Dek af met plasticfolie en bewaar tot gebruik in de koelkast.
Verhit de olie in een friteuse tot 175°C. Bak een paar kroketjes tegelijk in 4 min. goudbruin en krokant.
Schep op een stukje keukenrol en vervolgens op een bord.

Vorb.tijd: 35 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 169
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Croquettas de pollo - Kipkroketjes met rauwe ham.



Menugang: Hapje, tapas, snack
Keuken: Spaanse
Stuks: 25
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

1½ el bloem
15 g boter
1 ei
50 g ham, rauwe
75 g kaas, belegen
2 kipfilets, gegrilde
2 tn knoflook
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
4 tk peterselie
1 el sap, citroen-
- zout

- olie, frituur-

Bereiding.

Verhit de boter in een pannetje.
Roer de bloem erdoor en laat die lichtbruin kleuren.
Neem de pan van het vuur.
Snijd de knoflook in plakjes.
Knip de peterselie fijn.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de ham fijn.
Pureer de kip, de bloem, 2 el kaasblokjes, het ei, het citroensap en de paprikapoeder.
Roer de rest van van de kaas, de peterselie en de ham erdoor (niet pureren).
Breng het geheel op smaak brengen met zout en versgemalen peper.
Zet het tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Verhit de frituurolie verhitten.
Strooi het paneermeel in een diep bord.
Vorm met natte handen 25 kroketjes en wentel ze door het paneermeel.
Frituur de kroketjes in 2-3 min. goudbruin.

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

Dadels met geitenkaas en spek.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 3-4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Recepteiplein.nl

Ingrediënten

24 dadels
(- honing)
150 g kaas, geiten-
24 pl ontbijtspek,
gerookt (niet gerold)

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 180°C.
Snijd de dadels overlangs open en haal indien nodig de pit eruit.
Vul de dadels met stukjes geitenkaas.
Scheep als de dadels van zichzelf niet erg zoet zijn een ½ tl honing over elke dadel.
Rol de gevulde dadels in de plakjes ontbijtspek.
Doe de dadels in een ovenvaste schaal en zet ze ca. 10 min. in de voorverwarmde oven en serveer ze warm.

Tips:

Verse dadels zijn lang houdbaar en zijn, over het algemeen, zoeter dan de dadels die verpakt in de supermarkt te koop zijn.
Honing is bij het gebruik van verse dadels dan ook meestal niet nodig.

Fruittrio sapsnack.



Menugang: Drank, smoothie
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g bosbessen, verse
1 peer, hand- (Conference)
½ l sap, appel-

- blender

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 34 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 handpeer in een blender of keukenmachine.
Voeg het appelsap en de bosbessen toe en mix 1 min.
Schenk het sap in de glazen.

Ganzen-bitterballen.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Aline Huizinga,
Landleven

Ingrediënten

100 g bloem
500 ml bouillon, wild-,
koud
½ citroen, sap van
2 eidooiers
2 eiwitten
10 bld gelatine
- paneermeel, fijn
- panko
- peper, chili-, naar
smaak
350 g rillette van de
gans
100 g vet, eenden- (van
de confit)
- zout

Bereiding.

Leg de blaadjes gelatine in een ruime kom met water.
Smelt het eendenvet in een pan en voeg de bloem toe.

Bak het zachtjes 5-7 min. (het moet er een beetje droog uit zien).

Voeg de bouillon toe en roer geheel goed met de garde.

Laat het nog minimaal 5 min. doorgaren terwijl u blijft roeren.

Haal de pan van het vuur en los er de uitgeknepen gelatine in op.

Voeg de losgeklopte eidooiers en het citroensap toe, samen met wat zout en chilipeper naar smaak.

Schep de ganzenrillette erdoor.

Stort de massa in een platte schaal en strijk de bovenkant glad met een spatel.

Dek de schaal af met huishoudfolie en laat het geheel afkoelen en opstijven (in de vriezer duurt dit een ca. 1 uur).

Maak er bolletjes van; met een nat gemaakte ijslepel (maat 40) gaat dat snel en handig.

Maak uw handen nat en draai de bolletjes zo rond en egaal mogelijk.

Zet de bolletjes weer in de koelkast om koud te worden.

Zet nu drie schalen neer: een met fijn paneermeel, een met losgeklopte eiwitten en een met panko.

Rol de balletjes stuk voor stuk eerst door het paneermeel, daarna door het eiwit en als laatste door de panko.

Leg de balletjes op een dienblad bedekt met bakpapier en vries ze zo in.

Als ze bevroren zijn, kunt u ze overdoen in een diepvriesdoos of -zakje.

Bitterballen uit de vriezer frituurt u in 4 min. op 180 C gaar.

Laat ze altijd een paar min. nagaren voor u ze serveert.

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

Garnalenkroketten.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Ad Janssen

Ingrediënten

100 g aardappelen,
gekookte
1 el bloem
100 g garnalen, grijze,
gepeld
1 laurierblaadje
125 cl melk
- peper
2 peperkorrels, witte
25 g ui, gesnipperde
- zout

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

Bereiding.

Ik moet toegeven dat dit een nogal apart recept is om garnalenkroketten te maken.

Meestal maken we een roux van boter en bloem, voegen dan visbouillon en garnalen toe om vervolgens een salpicon te maken.

In dit recept gebruik ik aardappelen en melk, vermengd met grijze garnalen.

Het is een niet te moeilijk recept maar het vergt wel enige ervaring om de kroketjes goed te vormen.

Een ander verschil is, dat we deze kroketjes niet frituren maar in de oven bereiden.

Doe de melk in een pan.

Voeg het laurierblaadje, peperkorrels en ui toe aan de melk.

Breng het geheel aan de kook.

Laat het geheel ca. 10 min. trekken.

Zeef de melk.

Roer de bloem er door.

Breng het mengsel weer aan de kook.

Laat het mengsel even doorkoken.

Prak de aardappelen fijn.

Prak de garnalen fijn.

Roer de aardappelen en de garnalen door de saus.

Breng de massa op smaak met peper en zout.

Laat de massa ongeveer 4 uur in de koelkast opstijven.

Vorm kroketjes van de massa.

Bak de kroketjes in de oven op 200°C in ca. 12 min. bruin.

Garnalenrolletjes.



Menugang: Lunch-
gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Libelle

Ingrediënten

75 g bamboescheuten
(blik), fijngesneden
- chilisaus
1 eiwit, losgeklopt
500 g garnalen, rauwe,
middelgrote, ongepeld
75 g kipfilet, in dunne
reepjes
3-4 el koriander,
fijngesneden
3 tl maïzena
- olie, frituur-
15-20 rijstvellen
75 g spek, ontbijt-, in
dunne reepjes
4 uitjes, lente-, in dunne
ringen
- zout

Bereiding.

Pel de garnalen.
Verwijder het zwarte darmkanaal aan de
rugzijde aan de garnalen.
Hak de garnalen grof.
Meng de garnalen met ontbijtspek, kip,
bamboescheuten, ui, koriander, maïzena, eiwit
en 1 tl zout.
Snijd de rijstvellen in 30 vierkantjes van 10 x 10
cm.
Scheep op elk rijstvelletje 1 el vulling.
Rol het rijstvel om de vulling.
Plak de zijkanten van het rijstvel dicht met wat
water.
Frituur de rolletjes in delen ca. 3 min. in de
frituurolie op 170°C.
Laat de rolletjes op keukenpapier uitlekken.
Frituur de rolletjes nogmaals 10-15 seconden
voor het serveren (hiervan worden ze extra
knapperig).
Serveer de rolletjes warm met chilisaus.

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

Gebakken nems met kip.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kook 2015-2016

Ingrediënten:

2 el champignons
1 kippenborst
1 tk munt
- olie
- peper, versgemalen
8 vl rijstpapier
1 kl saus, vis-
2 el sjalotjes, fijn-
gehakte
8 bld sla
2 kl suiker
2 el ui, lente-, fijn-
gehakte
40 g vermicelli, soja-
4 el wortelen, geraspte
- zout

Bereiding.

Maak eerst de vulling.

Leg de sojavermicelli 15 min. in kokend water en laat het vervolgens uitlekken.

Snijnd ondertussen de kip in kleine stukjes en voeg die bij de uitgelekte vermicelli.

Voeg ook de wortel, de champignons, het sjalotje en de lente-ui bij het mengsel.

Breng het op smaak met versgemalen peper, zout en suiker.

Roer het goed onder elkaar.

Dompel nu het rijstpapier kort onder in heet water.

Leg het rijstpapier op een nat oppervlak en beleg de vellen met de vulling.

Rol ze stevig op en bak de nems 3 min. goudbruin in olie.

Als je de nems nog krokanter wilt, dan laat je ze na de eerste keer bakken afkoelen en bak ze vervolgens opnieuw 1-2 min.

Meng ondertussen alle ingredienten voor de vinaigrette goed door elkaar.

Serveer de nems in een blaadje sla en munt.

Serveer er de vinaigrette er als dipsaus bij.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de vinaigrette:

2 tn knoflook, fijn-
gehakte
1 limoen, sap van
1 peper, Spaanse
4 el saus, vis-
2 klnt suiker

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

Gefrituurde uienringen.



Menugang: Hapjes
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten:

100 g bakmeel,
zelfrijzend-
- olie, zonnebloem- (om
te frituren)
- peper
2 uien, grote
150 ml water,
koolzuurhoudend, koud
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de olie tot 180°C.
Snijd de uien in mooie ringen.
Druk de ringen los met de vingers.
Vermeng in een kom het water met het zelfrijzend bakmeel, een snufje zout en een beetje peper.
Haal de uienringen door het papje en bak ze met een paar tegelijk krokant in de olie.
Laat ze uitlekken op wat keukenpapier.
Serveer meteen.

Geitenkaasbeignets.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: Maya van
Deventer

Ingrediënten

100 g kaas, geiten-,
Hollandse, plat stuk
35 ml olie, om in te
frituren
8 el pannenkoekenmix
½ fls pilsener, Grolsch
Premium
3 uitjes, bos-

- wok of frituurpan

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.

Haal de korst van de kaas en snijd de kaas in 12 dikke staafjes van ca. 6 cm lang.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.

Klop in een kom de pannenkoekenmix en het bier tot een glad beslag.

Meng de bosuitjes door het beslag.

Wentel de kaasstaafjes een voor een door het beslag en bak ze in hete frituurolie met 4 stuks tegelijk in 2-3 min. goudbruin.

Serveer ze direct.

Gekruide gehaktballetjes.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 beschuit, volkoren-
40 g boter
½ ei, losgeklopt
250 g gehakt
1 el kerrie
1 el ketjap manis
1 el sambal

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

Bereiding.

Verkruimel de beschuit boven een kom en roer er het ei, de sambal, de ketjap en de kerrie door.

Meng dit mengsel met het gehakt en draai er ± 20 balletjes van.

Verhit de boter in een braadpan en braad de balletjes in ± 20 min. gaar.

Tip:

Meng eens gefruite uitjes door het gehaktmengsel.

Gepofte bonen.



Menugang: Snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Landleven

Ingrediënten

300 g bonen, naar keuze, gekookt en afgekoeld
20 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 tl kerriepoeder
1 sch olie, olijf-
- peper, versgemalen, naar smaak
- 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.

Lekker als gezonde snack bij de borrel!

Verwarm de oven voor op 220°C.

Hussel de bonen met de overige ingrediënten in een kom.

Verdeel de bonen over een bakplaat en pof ze in 15-20 min. krokant en goudbruin.

Gezonde frikandel (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
snack
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Philips Chef

Ingrediënten

500 g aardappelen,
zoete
1 tl cayennepeper
500 g gehakt, kippen-,
gekruid
1 tl komijnpoeder
1 mp koriander, gemalen
1 mp kruidnagelpoeder
70 g meel, boekweit
1 el mosterd
1 mp nootmuskaat
- oliespray
1 tl paprikapoeder

Bereiding.

Snijd de zoete aardappels in stukken en kook deze in ongeveer 20 min. gaar in een pan met water.

Pureer de gekookte aardappels met een pureeknijper en laat de aardappelpuree een beetje afkoelen in een grote kom.

Maak van 2 kruidnagels kruidnagelpoeder; dit kan je het beste met een vijzel doen, of met een kleine chopper van je staafmixer.

Meng het gehakt, de nootmuskaat, paprikapoeder, boekweitmeel, komijnpoeder, gemalen koriander, kruidnagelpoeder, mosterd en cayennepeper door de aardappelpuree en meng dit goed met een spatel.

Doe de gehakt-aardappelpuree in een spuitzak en knip hier een punt vanaf ter dikte van een frikandel.

Spuit lange banen op een stuk vetvrij papier en leg deze banen 3 uur in de diepvries.

Haal de puree uit de diepvries en snijd er frikandellen van.

Spray ze in met een oliespuit en bak ze 10 min. in je Airfryer op 200°C.

Schud tussendoor één keer.

Serveer eventueel met tomatenketchup, light mayonaise en gehakte uitjes.

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 3 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

Groninger eierballen.



Menugang: Snack
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

75 g bloem
50 g boter
450 ml bouillon, koud
5 eieren
2 tl kerriepoeder
50 g meel, paneer-
1 mp nootmuskaat
- olie, frituur-
1 snf peper
4 tk peterselie,
fijngehakt

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 510
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Smelt de boter in een steelpan.
Voeg de bloem toe en laat al roerend circa 5 min. garen op een lage stand.
Roer vervolgens beetje bij beetje de koude bouillon erdoor.
Breng op smaak met nootmuskaat, kerrie, peterselie en een snuf peper.
Laat de ragout afkoelen op een natgemaakt plat bord en laat het dan minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.
Kook intussen 4 eieren in ca. 8 min. hard.
Laat de eieren schrikken onder koud water, pel ze en laat ze afkoelen.
Klop het overige ei los.
Zet een bord klaar met losgeklopt ei en een bord met paneermeel.
Verdeel de ragout in 4 delen om de 4 gekookte eieren.
Haal ze dan door het paneermeel, vervolgens door het ei en tenslotte nogmaals door het paneermeel.
Zet ze vervolgens ca. 1 uur in de koelkast.
Verhit de frituurolie tot 170°C.
Frituur hierin de eierballen in 5-7 min. rondom goudbruin en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Lekker met mosterd.

Imitatie vlammetjes (airfryer).



Menugang: Snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slang:
Bron: -

Ingrediënten

½ el bloem
½ ei, geklutst
200 g gehakt, runder-
½ el ketoembar
1 tn knoflook
- pangsit- of
loempiavellen (toko)
- olie, zonnebloem-
- peper
1 peper, rode
½ el sambal oelek
- 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 gehakt rul in de pan.
Voeg hier fijn gehakte knoflook en rode peper aan toe.
Voeg daarna de ketoembar, bloem, peper en zout toe.
Mix alles goed door elkaar.
Voeg op het laatst nog wat sambal oelek toe.
De vulling kan je nu laten afkoelen, terwijl de loempia-/pangsitvellen ontdooien.
Elk loempia vel snijd je in lange stukken van 10cm bij 15cm.
Vervolgens pak je een theelepel en schep je het gehakt op de vellen aan de smalle zijde, ongeveer een cm van de rand af.
Leg het gehakt neer als een worstje.
Vervolgens vouw je de lange zijanten naar binnen over het gehakt heen en rol je alles tot een mooi pakketje op.
De pakketjes sluit je af met wat geklutst ei.
De rolletjes kan je frituren in 4 min. op 185°C. in de airfryer.

Tips:

De vlammetjes zijn echt super lekker en de pittigheid kan je zelf bepalen door er minder of meer rode peper aan toe te voegen.
Super lekker met sweet chili saus!!
Heb je nog vlammetjes over? Vries ze dan in voor een volgende verjaardag of borrel!

Indonesische gehaktballetjes (zoutloos).



Menugang: Bijgerecht,
snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ronald Giphart

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl citroengras of sereh
1 ei
500 g gehakt, half-om-half
1 tl gemberpoeder
½ tl kaneel
1 tl kerriepoeder
2 tl knoflookpoeder
1 tl komijn
1 tl korianderpoeder
1 tl kurkuma
3 el olie of boter
4 el paneermeel
1 tl paprikapoeder
1 sjalotje,
fijngesnipperd
1 tl suiker, palm-

Bereiding.

Verwarm 1 el olie in een koekenpan.
Doe alle kruiden en de suiker in de koekenpan.
Bak de kruiden even aan, roer goed door elkaar en haal de pan van het vuur.
Laat het kruidenmengsel afkoelen.
Doe het afgekoelde mengsel bij het gehakt.
Doe het gesnipperde uitje, het ei en de paneermeel bij het gehakt.
Knead alle ingrediënten goed door het gehakt.
Vorm er balletjes van ter grootte van een pingpongbal.
Verhit de olie of boter in een koekenpan en bak de gehaktballetjes in ca. 15 min. bruin en gaar.

Tip:

Zowel warm als koud te gebruiken.

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

Jamaicaanse kipgehaktballetjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: Jamaicaanse
Stuks: ca. 17
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Karin Sips

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
500 g gehakt, kip-
1 el honing
1 tl komijnpoeder
2 tl kruiden, kip-
1 el mosterd
(- paneermeel)
3 el sojasaus
1 ui, fijngesneden

Bereiding.

Meng het gehakt met alle ingrediënten goed door elkaar.
Voeg er, wanneer het gehaktmengsel te nat is, wat paneermeel aan toe.
Draai middelgrote gehaktballetjes tussen je handpalmen.
Bak de Jamaicaanse kipgehaktballetjes in een voorverwarmde Airfryer ca. 7 min. op 175°C.
Verlaag de temperatuur naar 155°C en bak de gehaktballetjes nogmaals 7 min.

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

Javaanse gehaktballen (airfryer).



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

Ingrediënten

1 ei
500 g gehakt, runder-
- ketjap, scheutje
1 zk nasi goreng
kruidenmix (Improba)
1 ui, gesnipperd

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

Bereiding.

Alle ingrediënten goed door elkaar mengen.
De airfryer voorverwarmen op 180°C
De gehaktballen in 15 min. afbakken op 180°C.

Kaassoufflé van bunkerkaas.



Menugang: Snack
Keuken: -
Stuks: 40
Sterren: **
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: AD Weekend

Ingrediënten

300 g deeg, blader-
5 eiwitten, losgeslagen
400 g kaas, bunker-
150 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
175 g meel, paneer-
64 g melk, volle
150 g room, slag-

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 melk en de slagroom tot het kookpunt.
Giet de warme massa in een blender.
Voeg de kaas toe.
Draai het geheel tot een gladde massa.
Doe de massa in een spuitzak met een gladde spuitmond.
Rol het bladerdeeg op gelijke dikte uit (ca. 1 mm.)
Maak plakken van 6 x 3 cm.
Spuit de kaascrème in het midden van een plak.
Besmeer met een kwast een andere plak met losgeslagen eiwit.
Leg deze op de plak met de kaascrème.
Druk de zijanten goed aan.
Leg de soufflé eerst in de losgeslagen eiwit.
Rol de soufflé daarna door het paneermeel.
Frituur de soufflé op 200°C aan beide zijden goudbruin.

Kaassoufflés (airfryer).



Menugang: Snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel-/Stank
Bron: De Philips chef

Ingrediënten

1 pk bladerdeegplakjes
1 ei
10 pl kaas
250 gram Panko
(japanse broodkruim)

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.

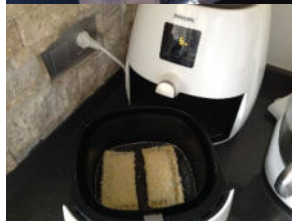
Leg de plakjes bladerdeeg op een schoon ondervlak met de bebloemde (niet plakkerige) kant naar beneden.

Leg daar het plakje kaas op en smeer deze in met wat geklopt ei.

Vouw de plakjes dicht en besmeer ze weer met een klein beetje ei.

Haal ze voorzichtig door de Panko.

Bak ze af in 8 min. op 180°C.



Tips.

Doe er ook eens een plakje ham bij.
Vervang de kaas eens door Rambol (walnoot), Brie, Cheddar, Blauwe schimmelkaas etc.etc.

Kipnuggets met mosterddip.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

380 g kipfilet
- kruiden, kip-
100 ml melk, karne-
2 el mosterd, Dijon-
(Maille)
5 el olie, olijf-
60 g panko
150 g yoghurt, Griekse
(10% vet)

- keukenpapier

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 313
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Bereiding.

Snijd de kipfilet in stukken van 3-4 cm.
Laat de stukjes kip met de karnemelk afgedekt
45 min. marineren in de koelkast.
Meng de mosterd met de yoghurt.
Laat de kip goed uitlekken.
Breng de kip op smaak met kipkruiden.
Meng de kipstukjes met de panko.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de kip
8-10 min. gaar en krokant.
Laat de kip uitlekken op keukenpapier.
Serveer de kipnuggets met de mosterddip.



Kipstukjes met spek (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel-/Stank
Bron: Sylphia.nl

Ingrediënten

1 kipfilet
100 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.

Snijd de kipfilet in kleine blokjes, iets groter dan een dobbelsteen.

Omwikkel ieder blokje met een plakje ontbijtspek.

Bak de kipstukjes in op 16-18 min. op een temperatuur op 200°C.

Kleine groenteloempia's.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

100 g champignons,
kleine
6 bl filodeeg, in vieren
gesneden
1 tn knoflook
150 ml olie,
zonnebloem-
1 el sojasaus, donkere
100 g taugé
4 uitjes, lente-
2 wortels

Vorb.tijd: 20 min.
Koeltijd: 10 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1625
Energie kcal: 385
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Maak de wortels schoon en snijd ze in smalle reepjes.

Was de lente-uitjes en pel de knoflook.

Snijd de champignons in plakjes en de lente-uitjes in ringetjes.

Hak de knoflook fijn.

Verhit op hoog vuur 1 el olie in een pan of wok. Roerbak daarin de wortels en champignons ca. 2 min.

Voeg de taugé, lente-uitjes, knoflook en sojasaus toe en roerbak het geheel nog ca. 2 min.

Laat de groenten ca. 10 min. afkoelen.

Leg de blaadjes filodeeg op een vochtige doek en voel ze met het groentemengsel.

Bestrijk de randen met water, vouw ze naar binnen en rol ze op.

Verhit de rest van de olie.

Frituur daarin de loempia's in porties tot ze goudbruin zijn.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze warm.

Kroepoek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Philips Airfryer
bak avonturen

Ingrediënten

1 zk kroepoek,
ongebakken

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.

Wist je dat je in een Airfryer zonder vet kroepoek heerlijk krokant kan bakken. Je gaat merken wanneer je dit gaat doen dat je ook veel meer van de garnalen en kruiden proeft die erin zitten. Je proeft een vele vollere smaak en totaal niet vettig. Het gaat het beste bij de Indonesische kroepoek.

Leg de kroepoek gewoon in de frituurmand en bak de kroepoek 2 min. op 180°C in een voorverwarmde Airfryer.

Je hoort de kroepoek bewegen in je Airfryer. Dit kan totaal geen kwaad, omdat de kroepoek in beweging is.

De kroepoek bakt daardoor zeer gelijkmatig. Dek de mand af om "vliegen" tegen te gaan.

Tip:

Past goed bij een heerlijke woksotel of Chinese Tomatensoep.

Kroketten (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 4

Ingrediënten

3 eieren
200 g panko of
paneermeel
1 blk ragout, (goulash)

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 20 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.

Er is heel veel vraag over hoe je lekkere kroketten zelf kan maken. Kroketten maken is zeer tijdrovend daarom eerst het makkelijke recept. Dit is een trucje hoe je heerlijke kroketten kan maken in slechts 15 min. Je gebruikt hiervoor gewoon ragout uit een blik snel maar heel erg lekker. Ook kan je kroketten maken van je kliekjes want eten weggooien is ook maar zonde. Je kan nu als je wat lege blikken bewaart ook van je kliekjes stoofvles, goulash, nasi, bami, spaghetti en stampotten je eigen huisgemaakte kroketten maken.

Leg de ragout of kliekje waar je een kroket van wil maken minimaal 24 uur in de diepvries in een blik. Houd de volgende dag het blik 5 min. onder een warme kraan. Open het blik aan beiden kanten en duw de inhoud eruit. Snijd er voorzichtig 4 gelijke schijven van (je mag hem een tikje in je magnetron geven of even 5 min. laten liggen om hem wat zachter te laten worden. Haal deze door het ei en daarna door de panko/paneermeel. Herhaal dit 3 keer en spray hem in met wat neutrale olie. Bak de kroket af in de airfryer (15 min. / 180°C).

Latkes met gerookte makreel.



Menugang: Snack, voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokende, geraspt
1 appel, klokhuis verwijderd, in dunne reepjes (Granny Smith)
4 tl bloem, patent-
1 citroen, rasp en sap van
2 el crème fraîche
4 eieren
2 tl kappertjes
200 g makreelfilet, gerookte
2 el mayonaise
2 tl mosterd, Dijon-
- olie, olijf-
- peper
8 tk peterselie, blaadjes, fijngehakt
2 uien, middelgrote, in dunne ringen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de aardappelen en uien in een schone theedoek en knoop die dicht.
Leg de theedoek in een bolzeef en laat 20 min. uitlekken.
Knijp het overvloedige vocht eruit.
Breng een steelpan met ruim water aan de kook.
Kook 2 eieren in 8 min hard. Laat schrikken, pel ze en duw met de onderkant van een lepel door een zeef tot kruim.
Zet het eikruim apart.
Klop in een kom de andere eieren los.
Voeg het ui-aardappelmengsel toe en de bloem.
Breng op smaak met zout en peper.
Vorm er ronde koekjes (Ø 5 cm) van: de latkes.
Verhit een koekenpan met 4 el olie op halfhoog vuur.
Bak de latkes in 2 min goudbruin.
Draai ze halverwege om met een spatel, zodat ze niet breken.
Leg de latkes op een ovenrooster en bak ze 8-10 min in de oven.
Prak met een vork de makreel fijn en meng er de mayonaise, crème fraîche, mosterd en citroenrasp en -sap door.
Voeg de peterselie, appelreepjes en kappertjes toe en schep om.
Breng op smaak met de peper.
Verdeel het mengsel over de latkes, top af met de kappertjes en het eikruim.



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	

Limburgse nonnevotten.



Menugang: Gebak, snack
Keuken: Nederlandse, Limburgse
Stuks: 15
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

500 g bloem
150 g boter, zachte
1 zk gist, gedroogde
175 ml melk
- olie, frituur-
75 g suiker, basterd-, witte
75 g suiker, tafel-, fijne
1 snf zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 90 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de melk tot lauwwarm.
Voeg de gist toe, roer goed door en laat 5 min. staan.
Scheep de bloem in een ruime kom, maak een kuiltje in het midden en schenk de warme melk met de gist erin.
Voeg de basterdsuiker, de boter en een snuf zout toe.
Bestrooi je handen met wat bloem.
Kneed de inhoud van de kom met je handen in ca. 5 min. tot een glad deeg.
Maak een bal van het deeg en laat het afgedekt ca. 1 uur rijzen.
Kneed het deeg nogmaals door en verdeel in 15 bolletjes.
Rol elk bolletje uit tot ca. 20 cm lang en leg er een knoop in.
Laat de deegknopen nogmaals 30 min. rijzen op de bakplaat.
Verhit de frituurolie tot 175°C.
Frituur de nonnevotten in 5-7 min. rondom goudbruin en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Scheep de fijne suiker op een bordje en wentel de warme nonnevotten erdoor.

Loempia's.



Menugang: Hoofdgerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

Voor het deeg:

200 g bloem
1 ei
50 g maïzena
- olie, (arachide-), om in te bakken
1 mp zout

Voor de vulling:

2 el ketjap manis
½ tl knoflookpoeder
150 g kool, spits- of witte, Chinese
3 el olie, (arachide-)
6-8 el olie, (arachide-), om in te bakken
150 g prei
1-2 tl sambal oelek of sambal tjampoer
75 g taugé
2 uien
250 g varkenslappen, magere
½ tl vé-tsin

Bereiding.

Zeef de bloem en de maïzena in een kom. Voeg het losgeroerde ei, 4 dl koud water en een snufje zout toe en roer alles tot een glad beslag.

Voeg eventueel nog 1-2 el koud water toe. Laat het beslag 10 min. staan en roer het daarna opnieuw glad.

Bestrijk een niet te grote koekenpan met anti-aanbaklaag met olie.

Schep er 2 kleine lepels beslag in en laat het beslag over de hele bodem lopen.

Bak de loempiavelletjes op laag vuur aan weerskanten droog; ze mogen niet kleuren.

Bak op deze wijze 12 velletjes en laat ze volkomen koud worden.

Snijdt het vlees, de uien, de prei en de kool in smalle reepjes.

Was de taugé en verwijder zoveel mogelijk de zaadhulsjes.

Verhit de olie, voeg de reepjes vlees er in gedeelten aan toe en laat ze, onder voortdurend omscheppen, 2 min. bakken.

Voeg de uien toe en laat het geheel bakken tot de uien glazig zijn.

Voeg de ketjap toe en schep alles enkele malen goed om.

Doe de sambal, het knoflookpoeder, de vé-tsin en de groenten erbij en laat alles onder voortdurend omscheppen nog eens 2-3 min. bakken.

Neem de pan van het vuur en laat het geheel koud worden.

Spreid de loempiavellen uit, verdeel de vulling erover, vouw de velletjes om de vulling en plak de deegranden met losgeroerd eiwit of water goed dicht.

Bak de loempia's in hete olie aan alle kanten goudbruin en knapperig.

Tips:

Gebruik evt. kant-en-klare diepvriesloempiavellen.

Om te bakken kunt u sla- of maïsolie gebruiken, maar arachideolie is fijner van smaak.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Loempia met gekruide Oosterse groenten en ham.



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

Ingrediënten

200 g bloem
2 eieren
- olie (om te bakken en
te frituren)
500 g groenten, bami-
200 g hamreepjes
50 g maïzena
1 zk Mix voor Bahmi
Goreng (Conimex)
2 tl sambal oelek
(Conimex)

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

Bereiding.

Voeg de ½ van het losgeklopte ei toe aan de bloem.
Voeg 4 dl koud water toe aan de bloem.
Voeg 1 mp zout toe aan de bloem.
Roer de bloem tot een glad beslag.
Verhit een klein scheutje olie in een grote koekenpan.
Giet een flinke sauslepel beslag in de pan.
Laat het beslag over de gehele bodem van de pan uitlopen.
Bak de flensjes aan beide kanten lichtbruin.
Wel de mix 10 minuten in ½ dl heet water.
Verhit een wok.
Doe een klein scheutje olie in de wok.
Bak de groenten met sambal 5 minuten in de wok.
Voeg de mix toe aan de groenten.
Voeg de hamreepjes toe aan de groenten.
Bak de vulling nog 2 minuten in de wok.
Leg in het midden van elk flensje 2-3 el van het groentemengsel.
Vouw de flensjes om de vulling.
Plak de randen van de vulling dicht met wat losgeklopt ei.
Bak de loempia's in de frituurpan of wok in een paar minuten rondom goudbruin en knapperig.
Laat de loempia's op keukenpapier uitlekken.
Serveer de loempia's met "Loempia dipsaus".

Mini kaasbroodjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

5 pl bladerdeeg
1 ei
3-4 pl kaas (oude)
50 g kaas, room-
(naturel of met kruiden)
- kaas, geraspte, handje
- oregano, snufje
- peper, snufje

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

Bereiding.

Laat de vellen bladerdeeg ontdooien en verwarm de oven op 200 graden. Snijd de plakken bladerdeeg 1 x doormidden zodat er 2 rechthoekige stukken ontstaan. Besmeer de onderste helft met een beetje roomkaas (houd een paar mm vrij van de rand). Snijd de plakken kaas op hetzelfde formaat als de plek met roomkaas. Leg 2 à 3 stukjes op de roomkaas. Bestrooi met een snufje zwarte peper en oregano.



Maak met een mesje in de bovenste helft van het bladerdeeg 3 inkepingen (houd ook een paar mm van de rand vrij). Klap het bovenste gedeelte over de kaas en druk goed dicht met een vork. Leg de kaashapjes op een bakplaat met bladerdeeg. Klop het ei los en bestrijk de bovenzijde van de kaashapjes hiermee. Bestrooi als laatste met een beetje geraspte kaas. Bak ze ongeveer 20 tot 25 min in de oven. Ze zijn zowel warm als koud lekker. Het liefst dezelfde dag serveren anders wordt het bladerdeeg wat slap.

Nem ran - Vietnamese keizerlijke loempiaatjes.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje, snack
Keuken: Vietnamese
Stuks: 12
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

- olie, zonnebloem- (om
te frituren)
20 vl rijstpapier,
gedroogd

Voor de vulling:

100 g garnalen, cocktail-
, gepeld, fijngehakt
250 g gehakt, varkens-,
mager
1 tn knoflook, geperst
- peper
1 snf suiker
3 uitjes, lente-,
fijngehakt
25 g vermicelli, glas-, in
water geweekt
1 worteltje, geraspt
1 el vissaus
- zout

Bereiding.

*In Frankrijk is de Vietnamees wat bij ons de
Chinees is: een eenvoudig, vaak goedkoop
restaurant. Het populairste voorgerecht is er
nems.*

Laat de glasvermicelli uitlekken.
Druk de vermicelli tussen vellen keukenpapier
droog.
Snijd de glasvermicelli grof.
Meng de ingrediënten voor de vulling goed door
elkaar
Vul een schaal met heet water (net te warm
voor je vingers).
Pak een velletje rijstpapier bij de hoeken en
doop het heel eventjes in het water, zodat het
zacht wordt (natuurlijk scheuren er een paar;
die gooi je weg).
Leg het velletje op een schone doek en doe er
een hoopje vulling op.
Maak er een pakketje van, zoals de visman een
vis in een krant rolt: rollen, zijkanten naar
binnen vouwen, doorrollen.
Ze moeten redelijk strak zitten, maar pas op
voor scheuren (lengte ca. 8 cm).
Frituur de nems goudbruin in olie van 180°C.
Leg op elke nem wat blaadjes munt.
Pak hem in een slablad.

Sausje:

Meng de ingrediënten (m.u.v. het water) goed
door elkaar.
Verdun het sausje naar smaak met water.

Ingrediënten (vervolg)

Om te serveren:

- muntblaadjes, verse
- sla, krop-, gewassen
(hele blaadjes)

Voor het sausje:

- 2 el limoensap
- 2 rawits, gehakte
(pepertjes)
- 1 el suiker
- 1 el vissaus
- water

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Oranje bitterballen.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

75 g bloem
50 g boter, room-
½ blkj bouillon, runder-
2 l Diamant Friet &
Snacks Frituurvet
2 eieren
40 g meel, paneer-
2 el mosterd, grove
50 g panko
2 tl paprikapoeder
300 g vlees, draadjes-,
sous-vidé
250 ml water, kokend

1 friteuse
1 keukenpapier
1 ovenschaal (20 x 30
cm)
1 vershoudfolie

Bereiding.

Maak met een vork het draadjesvlees fijn.
Los het bouillonblokje op in 250 ml kokend water.
Smelt de boter in een steelpan op een laag vuur.
Voeg 50 g bloem en 1 tl paprikapoeder toe.
Laat het 3 min. garen.
Voeg al roerend de bouillon toe en laat het 2 min. op een laag vuur garen.
Voeg het vlees toe en schep het goed door elkaar.
Besprenkel de ovenschaal met water en verdeel er de ragout over.
Laat de ragout in 30 min. afkoelen tot kamertemperatuur.
Laat het daarna 2 uur afgedekt in de koelkast opstijven.
Doe de rest van de bloem in een diep bord.
Klop 1 ei in een diep bord los.
Doe het paneermeel in een diep bord.
Vorm met natte handen ca. 20 balletjes van de ragout.
Wentel de balletjes achtereenvolgens door de bloem, het ei en het paneermeel.
Leg ze minimaal 2 uur in de vriezer.
Klop het 2e ei los in een diep bord en wentel de bevroren balletjes achtereenvolgens door het ei en de panko met de rest van het paprikapoeder.
Verhit het frituurvet in de friteuse tot 175°C en frituur de bitterballen 3-4 min.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze met mosterd.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 4,5 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 576
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,8 g

Pastizzi.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: Maltese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: 24Kitchen,
CheapTickets.nl,
Rudolph van Veen

Ingrediënten

1 bs basilicum
½ citroen, rasp van
1 pk deeg, blader-
1 ei
- peper, versgemalen
250 g ricotta
- zout, zee-

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: 20 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.
Laat het deeg ontdooien.
Snijd of scheur de basilicumblaadjes.
Rasp de schil van de schoongeboende citroen.
Meng in een kom de ricotta met de basilicum en citroenrasp.
Breng het mengsel op smaak met zout en versgemalen peper.
Bestrijk de randen van de deegplakjes met water.
Scheep in het midden van elk plakje een royale eetlepel van de vulling.
Vouw de punten van het deeg naar elkaar toe en 'plak' de randen stevig dicht.
Leg ze op de bakplaat.
Bestrijk ze met losgeklopt ei en bestrooi ze met zout.
Bak de pakketjes in ca. 20 min. goudbruin in de voorverwarmde oven.

Pequeños de queso - kaassnack.



Menugang: Hapje
Keuken: Antiliaanse
Stuks: 50
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Selamat Makan

Ingrediënten

Voor het deeg:

500 g bloem
2 eieren
5 el margarine
2 el olie
3 el vet, zacht
2 dl water
1 tl zout

Voor de vulling:

400 g kaas, belegen
- frituurvet (om in te bakken)

Bereiding.

Roer de olie, margarine en het vet met het zout romig.
Breek de eieren één voor één in een kom roer ze erbij.
Voeg 250 g bloem afwisselend met wat water toe.
Rol het deeg uit met zeer veel bloem (250 g) tot een grote lap van ½ cm dikte.
Ontdoe de kaas van korsten.
Snijd de kaas in plakken van ½ cm dikte.
Snijd de plakken in staafjes van 3 cm lang.
Snijd het deeg in repen van 1 cm breed.
Rol om ieder staafje kaas een reepje deeg als een hoorntje (let er op dat het deeg de kaas bedekt).
Laat het frituurvet heet worden.
Bak hierin en de pequeños gaar en lichtbruin.
Serveer de pequeños op een schaal of bord met een papieren servet.

Bereidingstijd: 80 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pittige kaassoufflés.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Danny Jansen

Ingrediënten

15 g aardappelzetmeel
1 pk bladerdeeg (450 g)
120 g kaas, Goudse,
geraspt
170 ml melk
30 g melkpoeder
150 g paneermeel
2 el sambal badjak
100 ml water, om te
bestrijken
1 mp zout

Bereidingstijd: 80 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de melk met het melkpoeder, het zout en het aardappelzetmeel met een garde tot een papje.

Verwarm dit op een laag vuurtje tot de melk begint te binden.

Haal de pan van het vuur.

Los de geraspte kaas erin op.

Verwarm evt. nog even om de kaas beter te laten smelten (laat niet koken, want dan schift de kaas).

Schenk de kaasmassa en de sambal in een blender.

Laat die ca. 1 min. draaien (tot er geen klontjes meer in zitten).

Giet de massa in een met plasticfolie beklede, diepe, vierkante bak.

Laat de kaas opstijven in de vriezer.

Haal de kaas uit de bak en de folie.

Snijdt de kaas in stukken van 4x8 cm.

Rol het bladerdeeg dun uit (3 mm).

Snijdt het bladerdeeg in plakjes van 12x12 cm.

Bestrijk de plakjes met water.

Leg een bevroren kaasplakje in het midden en vouw dicht.

Zorg dat de randen goed vastzitten; druk ze aan met een vork.

Snijdt ze evt. bij om een mooie, rechte kaassoufflé te krijgen.

Bestrijk de soufflé met water.

Wentel de soufflé door de paneermeel.

Laat hem nu het liefst even opstijven in de vriezer, zodat het deeg wat harder wordt.

Frituur de kaassoufflé ca. 5 min. op 180°C.

Laat de soufflés even uitlekken.

Pizzaflappen met paprika en salami.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

8 pl bladerdeeg, ont-
dood
50 g kaas, belegen,
geraspt
1 el kruiden, Italiaanse
1 bl mozzarella, in
stukjes
1 paprika, in stukjes
8 pl salami, in reepjes
100 g saus, tomaten- (of
100 g gezeefde toma-
ten)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de tomatensaus met de kruiden.
Verdeel ca. 1 el tomatensaus over elk plakje
bladerdeeg (houd de randen van het
bladerdeeg vrij).
Verdeel de paprika, de mozzarella en de salami
aan één kant van de flappen.
Vouw de flappen diagonaal met de punten naar
elkaar dicht.
Vouw de randjes naar binnen en druk deze
goed aan.
Bestrooi de bovenkant met geraspte kaas en
bak de pizzaflappen in de oven in ca. 15 min.
gaar en goudbruin.

Tip:

Serveer een paar van deze pizzaflappen als
hoofdgerecht met extra paprika en/of een
groene salade.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 280
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Ricotta-rozijnenballetjes.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Toprecepten.nl

Ingrediënten

½ zk bakpoeder
125 g bloem
25 g boter
2 eieren
150 g kaas, ricotta-
1½ dl melk
- olie, frituur-
50 g rozijnen
1-2 el sinaasappelsap
1-2 el suiker
- zout

Bereiding.

Week de rozijnen ca. 20 min. in sinaasappelsap.
Brenge de melk met de suiker, boter en 1 mp zout aan de kook.

Voeg de bloem en bakpoeder toe aan de melk.
Roer tot er een glad beslag ontstaat dat als een bal van de pan loslaat.

Haal de pan van het vuur.

Voeg de eieren een voor een toe aan het beslag.

Spatel de ricotta en rozijnen door het beslag.

Laat het mengsel in de koelkast 1 uur opstijven.

Maak van het mengsel met 2 kleine lepels ca. 20 balletjes.

Bak de balletjes in 2-4 min. goudgeel en gaar in de frituurolie ((175°C).

Laat de balletjes op keukenpapier uitlekken.

Scampipakketjes met asperges.



Menugang: Hapjes, snackgerecht
Keuken: -
Stuks: 5
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl.
Weight Watchers

Ingrediënten

500 g asperges, groene
1 citroen
250 g deeg, filo-
1 kol gember
½ kol kerriepoeder
1 el kervel (vers of gedroogd)
1 kol olie, plantaardige
1 peper, chili-, rode
- peper, versgemalen
150 ml room (max. 15% vet)
200 g scampi's, gepelde
2 sjalotten
- zout

Bereiding.

Bereid het filodeeg zoals aangegeven op de verpakking.
Was en schil de asperges en snijd ze in stukken.
Snipper de sjalotten.
Spoel de scampi's af en dep ze droog.
Pers de citroen uit.
Was de chilipeper, verwijder de zaadlijst en snijd hem in blokjes.
Verhit olie in een pan en bak daarin de asperges, de sjalotten en de scampi's ca. 2 min. Schep de kervel en chilipeper erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper, 1 snf zout en 1 el citroensap.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg steeds 2 filodeeg-bladeren op elkaar. Leg het asperge-scampimengsel in het midden van de bladeren.
Meng de room met de gember en de kerriepoeder en breng het op smaak met zout. Schep steeds een beetje crème op de vulling. Vouw de bovenste en onderste deegranden over de vulling.
Vouw de deegranden aan de zijkant naar beneden zodat er rechthoekige pakketjes ontstaan.
Leg de pakketjes op een met bakpapier bekleed bakblik.
Bak de pakketjes ca. 20 min. in de oven.

Tips:

Garneer de pakketjes evt. met verse kruiden en roze peperkorrels.
Je vindt filodeeg in de betere supermarkten en in Turkse supermarkten.

Vorb. tijd: 20 min,
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

Snackballetjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Karin Besselink

Ingrediënten

500 g gehakt (h/h)
- melk, scheutje
1 zk uiensoep, Franse
(Honig)

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Maak er kleine (2 cm) balletjes van.
Daarna 10 min, op 185°C in de airfryer.

Tip.

Voor iets pittiger balletjes bij het mengen 1 tl chilipoeder of sambal toevoegen.

Spaanse churros met kaneel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud's Kookschrift

Ingrediënten

125 g bloem
50 g boter
2 eieren
1 tl kaneel
175 ml olie,
zonnebloem-
25 g suiker
10 g suiker, poeder-
125 ml water, kraan-
1 mp 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 in een steelpan het water met de suiker, boter en zout.
Voeg, als de boter gesmolten is, in 1 keer de bloem erbij.
Roer net zo lang tot het deeg loslaat van de pan en een bal vormt.
Neem de pan van het vuur en voeg 1 voor 1 de eieren en de kaneel toe.
Roer tot een glad beslag.
Laat het beslag een beetje afkoelen.
Verhit de olie tot 180°C in een ruime pan.
De olie is heet als een stukje brood in 15 sec. goudbruin is.
Scheep het beslag in de spuitzak en spuit op een stuk bakpapier reepjes van ca. 10 cm lang.
Laat ze voorzichtig, ca. 5 stuks per keer, in de hete olie glijden.
Bak de churros in 4-5 min. goudbruin.
Scheep ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Houd de churros warm onder aluminiumfolie.
Bestrooi ze op het laatste moment met poedersuiker.

Tips:

Geen frituur? Verwarm dan de oven voor op 200°C. Zet een met bakpapier beklede bakplaat klaar. Maak het beslag volgens het bovenstaande recept. Scheep het beslag in de spuitzak en spuit telkens reepjes van ca. 10 cm lang op het bakpapier. Laat ruimte tussen de churros. Bak de churros vervolgens in ca. 20 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.
De warme churros zijn heerlijk bij roomijs.

Spanakopita rolletjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: BrendaKookt.nl

Ingrediënten

- dille
1 ei
100 g feta
16 vl filodeeg, ontdooid
- olie, olijf-
- peper
450 g spinazieblokjes,
ontdooid
- zout

T.b.v.een snelle tzatziki:

1 tn knoflook, geperst
½ komkommer
- peper
100 ml yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Zorg ervoor dat de spinazie ontdooid is en laat het uitlekken in een zeef (je kunt het ook uitknijpen).
Verbrokkel de feta en meng dit samen met het ei door de spinazie.
Breng het mengsel op smaak met peper, zout en dille.
Bestrijk een vel filodeeg met olie en leg er nog een vel filodeeg op.
Verdeel hierover een strook van het spinaziemengsel, vouw de buitenkanten naar binnen en rol het op.
Doe dit ook met de andere vellen filodeeg, tot er 8 rollen zijn ontstaan.
Bestrijk de rolletjes filodeeg met olijfolie.
Verdeel de hapjes over de bakplaat en bak ze 20-30 min. in de oven, tot ze mooi bruin zijn.
Maak ondertussen een snelle tzatziki.
Rasp de komkommer, bestrooi die licht met zout en laat het even (ca. 10 min.) uitlekken in een zeef of vergiet.
Meng de uitgelekte komkommer met de yoghurt, de knoflook, wat peper en 1 snf zout.
Serveer de spanakopita rolletjes samen met de tzatziki.

Vorb.tijd: 20 min.
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

Speculaas-banaan pancakes.



Menugang: Ontbijt-gerecht, snack, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

4 bananen, rijpe, in plakjes
ca. 50 g boter
2 eieren
1 tl kruiden, koek-
300 g meel, bak-, zelfrijzend bak
250 ml melk, karne-
150 ml siroop, ahorn-
100 g speculaasjes

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 745
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 124 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Pureer 2 bananen met de speculaas, de eieren en de karnemelk met de staafmixer glad. Giet dit mengsel bij het bakmeel en roer het snel tot een glad beslag. Verhit steeds een beetje boter in een grote koekenpan en giet een soeplepel beslag in de pan. Leg er direct een paar plakjes banaan op. Keer de pancakes om zodra de randen gaar zijn en bak ze aan beide kanten goudbruin. Voeg steeds weer een beetje boter toe zodat de pancakes niet aan de pan plakken. Houd de gebakken pancakes warm onder aluminiumfolie. Verhit intussen op een lage stand de rest van de boter met de ahornsiroop en speculaaskruiden tot de boter is gesmolten. Leg per bord 3 pancakes op een stapeltje en giet de saus erover.

Tips:

- Vervang de ahornsiroop in deze pancakes eens door pannenkoekenstroop.
- Deze pancakes smaken ook heerlijk als dessert. Serveer ze dan met geklopte slagroom of een bolletje roomijs.

Speculaas-truffels.



Menugang: Snack,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g chocolade, puur,
grof gehakt
200 g kaas, room-
50 g speculaasjes
½ tl vanille-essence

- bakpapier

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Maal of stamp de koekjes helemaal fijn.
Meng het koekkrum met de roomkaas en de vanille-essence.
Scheep steeds wat van het mengsel en rol er kleine balletjes van.
Leg de balletjes op een met bakpapier bekleed bord of schaal en laat circa 30 min. opstijven in de diepvries.
Smelt de chocolade au bain-marie en laat die iets afkoelen.
Doop de balletjes op een vork in de chocolade. Tik met de vork tegen de kom zodat de overvloedige chocolade eraf druipt.
Leg ze op een met bakpapier bekleedde schaal. Herhaal dit met de rest van de balletjes. Zet ze minimaal 15 min. in de koelkast om verder op te stijven.

Tip:

Bestrooi de truffels vlak na het dopen met geraspte witte chocolade voor een feestelijk effect.

Tortilla-pizza hawaiï.



Menugang: Hoofdgerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl, Dekamarkt

Ingrediënten

¼ ananas, verse, in kleine blokjes
125 g hamblokjes
100 g kaas, belegen, geraspt
150 g tomatensaus (of tomaten, gezeefde)
8 tortillawraps, kleine
- muffinvorm, ingevet

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Druk en vouw de wraps zachtjes in de holtes van de muffinvorm.

Vul ze met wat tomatensaus, hamblokjes en ananas en bestrooi ze met geraspte kaas.

Bak de cupjes in de oven in ca. 15 min. krokant.

Haal ze voorzichtig uit de vorm en serveer ze direct.

Tips:

- Serveer een paar van deze minipizza's als hoofdgerecht met een salade erbij.
- Varieer in dit recept met de vulling, zoals salami en blokjes paprika, mais en blokjes gerookte kip of mozzarella, tomaatjes en basilicum.

Vleesballetjes.



**Menugang: Bijgerecht,
hapje, snack, tussen-
doortje**
Keuken: -
Porties: 8
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

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

*** vraag er naar bij uw
slager**

Bereiding.

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

Rol kleine balletjes van het mengsel.

Smelt de boter.

Laat de balletjes in de boter bruin worden.

Serveer de balletjes warm.

Tip:

Serveer de balletjes met prikkertjes.

Wijntip:

**Canaletto, Montepulciano d'Abruzzo, rood,
Italië.**

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

Zalmkroketjes (airfryer).



Menugang: Hapje, hoofd-
Gerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Airfryerboekje 3.0

Ingrediënten

1 el bieslook, verse
½ pk crackers,
boekweit- of kastanje-
1 el dille, verse
1 ei, los geklopt
1 el kaas, (geiten-),
gerapste (oud)
- peper, versgemalen
1 blk zalm, roze,
uitgelekt
1 tl zout, zee-, Keltisch

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding:

Maak de zalm met een vork fijn in een schaalte of diep bord.

Meng het ei, de kaas en de verse kruiden erdoor.

Breng op smaak met peper (en evt. zout).

Maal voor het paneermeel de crackers in een keukenmachine fijn.

Meng in een ander bord of schaalte de paneermeelmeel en het zout door elkaar.

Vorm van het zalmmengsel 8 kroketjes en rol deze door het paneermeel.

Bak ze af in de Airfryer (8 min. op 200°C).

Tips:

Lekker met zelfgemaakte knoflook-mayonaise en frietjes.

Vervang de zalm eens door Hollandse garnaaletjes.

Zoete bitterballen.



Menugang: Nagerecht,
snack
Keuken: -
Stuks: 18
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

300 g amandelspijs
50 g bloem
2 eieren
2 tl kaneel
125 g panko of
paneermeel
410 g peren, halve, op
siroop

- keukenpapier
- friteuse met plant-
aardige frituurolie

Bereiding.

Laat de peren goed uitlekken in een zeef en dep ze droog met keukenpapier (de siroop wordt niet gebruikt).

Hak de peren in kleine blokjes.

Prak de amandelspijs met een vork los in een kom. Meng er de blokjes peer, 50 g panko en de kaneel door en meng met de hand tot een samenhangend deeg.

Vorm ca. 18 bolletjes ter grootte van een bitterbal (ca. 30 g) van het amandelmengsel en leg ze naast elkaar op een bord.

Neem 3 diepe borden.

Doe in bord 1 de bloem, klop in bord 2 de eieren los en doe de rest van de panko in het 3e bord.

Haal de bolletjes door de bloem en draai ze strak tussen de handen.

Rol ze achtereenvolgens door het losgeklopte ei en de panko.

Zorg ervoor dat de bolletjes rondom goed gepaneerd zijn.

Verhit de olie in de friteuse tot 180°C.

Frituur de zoete bitterballen per 6 tegelijk ca. 3 min.

Laat ze even uitlekken.

Tip:

Meng een 2-3 el lemon curd met een beetje kaneel en serveer dit als 'mosterd' bij de zoete bitterballen.

Vorb. tijd: - min.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 129

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 18 g

w/v suikers: 10 g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 0 g

Groente: - g

Zout: 0,1 g

Zoete wontons II.



Menugang: Bijgerecht, snack
Keuken: Chinese
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

225 g bonenpasta, rode, zoete
- honing, dunne
1 el maïzena
- olie, om te frituren
4 el water, koud
15 wontonvelletjes (diepvries)

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

Bereiding.

Laat de velletjes onder een vochtige doek ontdooien. Vermeng de maïzena met het water en zet er een kwastje in.

Neem een velletje in de palm van de hand en leg een klein bergje bonenpasta vlak boven het midden op het deeg.

Strijk met een vochtig kwastje wat van de aangemaakte maïzena rondom de vulling.

Vouw het deeg in een puntje en laat de bovenkant wat overlappen.

Druk de twee punten die nog in de hand liggen tegen elkaar nadat u ze met wat maïzenawater bevochtigd heeft.

Pak de punt tussen duim en wijsvinger en druk de vulling van buiten naar binnen, zodat het pakje een beetje op een schelp gaat lijken.

Druk de randen goed aan, zodat ze tijdens het bakken dicht blijven.

Verhit frituurolie en bak steeds een paar wontons tegelijk rondom bruin en knapperig.

Laat ze op papier uitlekken en bak de volgende portie.

Doe ze over op een schaal, laat er wat dunne honing over lopen en dien de wontons op.

Zwitserse snack.



Menugang: Snack
Keuken: Zwitserse
Porties: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

4 pl bacon
100 g kaas, Zwitserse, in
8 dobbelsteentjes
- olie, zonnebloem- of
frituurvet

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

Bereiding.

Wikkel ieder dobbelsteentje kaas in een ½ plak bacon.
Laat de olie of het frituurvet zeer heet worden.
Bak hierin de kaaspakketjes gedurende een ½ min.

Gebruikte afkortingen.



v1.3

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



v1.3

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



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

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

Compressed by  PDF24