



Saladerecepten

Deel 2

Inhoudsopgave.

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.	4
Aardappel-bonensalade.	5
Aardappel-kruidensalade met zure zult.	6
Aardappelharingsalade.	7
Aardappelharingsalade met avocado.	8
Aardappelsalade met haricots verts.	9
Aardappelsalade met kip en dille.	10
Aardappelsalade met pesto I.	11
Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.	12
Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.	13
Ananassalade.	14
Aspergesalade lauwwarm (airfryer).	15
Auberginecurry met komkommersalade.	16
Beschoitbol met garnalensalade.	17
Betty's demain matin.	18
Bietjessalade met geitenkaas.	19
Bonte salade met gegrilleerde vis.	20
Caesar-salade.	21
Ei-kaassalade.	22
Feta-salade.	23
Forelsalade met mozzarella en tomaat.	24
Frisse tortellinialade.	25
Fruitsalade met Crème de Cassis.	26
Gegratineerde fruitsalade.	27
Gegrilde watermeloenensalade met feta en olijven.	28
Gekruide kip met salade van kikkererwten.	29
Gerookte forelfilet met rode bietensalade.	30
Gerookte zalmsalade.	31
Gyros met salade en tzatziki.	32
Haringsalade.	33
Heiringslaoj.	34
Hongaarse vleessalade.	35
Huzarensalade.	36
Kaassla.	37
Kaassalade.	38
Keizer pastasalade.	39
Kipfiletsalade met witlof en radijs.	40
Kippenpoot met rauwkostsalade.	41
Knapperige little gemsalade.	42
Lauwwarme aardappelmaaltijd salade.	43
Lauwwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.	44
Lauwe salade van duif met linzen in een koriander-vinaigrette.	45
Libanese salade met pitabroodjes.	46
Lollo biondo salade.	47
Maaltijdsalade met gebakken paling.	48
Maïs met krabsalade.	49
Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.	50
Meloensalade.	51
Oosterse salade I.	52
Oosterse salade met geroosterde zalm.	53
Pastasalade met vis.	54
Perensalade met walnoten.	56
Perensalade met geitenkaas en walnoot.	57
Piyaz.	58
Rode koolsalade met sinaasappel.	59
Roedjak manis – Indische vruchtensalade.	60
Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette.	61
Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer).	62
Salade met gerookte eendenborst en frambozen.	63
Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.	64
Salade met krab en ei.	65
Salade met nieuwe haring.	66

Salade met tomaat, watermeloen en feta I.....	67
Salade met tomaat, watermeloen en feta II.	68
Salade van meerval.	69
Salade van wortel, veldsla, radijs.	70
Schelp met zalmsalade.	71
Sinaasappelsalade I.....	72
Sinaasappelsalade II.	73
Snelle watermeloen­salade.	74
Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).....	75
Surinaamse huzarensalade.	76
Taugé met komkommer en tahoe.	77
Tomaat mozzarella salade.	78
Tomatenrauwkost salade.....	79
Vis gerold in nori met witlofsalade.	80
Vurige spaghetti­salade.	81
Warme pastasalade met tonijn.	82
Watermeloen­salade met munt en yoghurt.	83
Zalm met salade (skottelbraai).....	84
Zoete aardappelsalade.....	85
Zomerse aardappelsalade met brie.	86
Gebruikte afkortingen.	87

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.



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

Ingrediënten

- olie, olijf-, extra
vergin
3-4 olijven, groene, in
schijfjes gesneden
- peper
1 el peterselie,
fijnggehakte
1stgl prei, het wit in
dunne ringetjes
gesneden
1 sinaasappel
- zout

Bereiding.


Schil de sinaasappel.
Verwijder alle witte stukjes en velletjes.
Snijd de sinaasappelpartjes in plakjes of in
kleine stukjes.
Doe de sinaasappelstukjes in een schaal.
Voeg de olijven, prei en peterselie, zout en
peper toe aan de sinaasappel.
Voeg als laatste de olie toe aan de salade.
Scheep het geheel voorzichtig om.
Laat de salade 10 min. rusten.

Tips:

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

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

Aardappel-bonensalade.

Ruud 's Kookboek

Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel/Slank
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

600 g aardappels, vastkokend
200 g bospeen
1 el kappertjes
- peper, versgemalen, zwarte
1,5 el pesto, rode
1 dl sinaasappelsap
2 sjalotjes
200 g sperziebonen, gebroken
2 bl tonijn in olie (à netto ca.200 g)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 29 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.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in plakjes.
Kook de aardappelschijfjes in een pan met weinig water en zout in ca. 10 min. beetgaar.
Kook de sperziebonen in een pan met weinig water en zout in ca. 10 min. beetgaar.
Maak de bospeen schoon.
Was de bospeen.
Snijd de bospeen in kleine blokjes.
Spoel de aardappelschijfjes en sperziebonen in een vergiet onder koud stromend water af.
Laat de aardappelschijfjes en sperziebonen goed uitlekken.
Pel de sjalotjes.
Snipper de sjalotjes.
Giet de tonijn boven een kom af.
Roer de pesto, sinaasappelsap, sjalot en kappertjes door de tonijnolie.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Verdeel de tonijn in stukjes.
Schep de aardappelplakjes, sperziebonen, wortelblokjes en tonijn door de dressing.
Zet het geheel minstens 30 min. afgedekt in de koelkast.
Schep de aardappelsalade nogmaals door elkaar.
Doe de aardappelsalade over in een slaschaal.
Serveer de salade met ciabatta.

Aardappel-kruidensalade met zure zult.



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

Ingrediënten

600 g aardappelen, vast-
kokende (Opperdoes)
1 el azijn, sherry-
250 g Boerenzult
½ el mosterd, grove
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 zk sla-kruidenmix,
verse
75 g sla-melange
6 tomaatjes (tros-
cherry)
1 ui, rode
- zout

Voor de sla-kruidenmix:

- kool, groene
- pastinaak
- prei
- selderie
- ui
- wortel
- zout

Vorbereiding.

Schil de aardappels schillen, snijd ze in dunne plakjes en kook ze in een pan met weinig water en zout in ca. 5 min. beetgaar.

Pel de ui en snipper hem heel fijn.

Hak de kruiden grof.

Klop in een grote schaal de azijn, olie en mosterd tot een dressing.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Laat de aardappelplakjes in een zeef uitlekken.

Schep de ui, kruiden en aardappelplakjes voorzichtig door dressing.

Laat ca. 15 min. staan.

Bereiding.

Was de tomaatjes en halveer ze.

Verdeel de sla over 4 borden.

Schep de aardappelsalade in het midden.

Snijd de zult in dunne plakjes en leg die op de salade.

Garneer de salade met de tomaatjes.

Tip:

Lekker met grof boerenbrood.

Vorb. tijd: 20 min.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 15 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 375

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 26 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 26 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardappelharingsalade.



Menugang: Lunch-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten


500 g aardappelen,
gekookt
1 appel, zure
- augurkjes
3 el azijn, augurken
2 bietjes
1 tl dillezaadjes
3 haringen, zoute of
zure
1 el mierikswortel,
geraspt
1 paprika, groen
- peper
- peper, versgemalen
- slasaus
2 el suiker
6 uien, Amsterdamse
- yoghurt, magere
- zout
4 el zout

Bereiding.

Snijd de afgekoelde aardappels in blokjes.
Snijd de augurken klein.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien klein.
Doe de aardappelen, augurken en uien in een kom.
Besprenkel de inhoud van de kom met de augurkenazijn.
Laat het mengsel een uurtje staan.
Snijd de haringen in reepjes.
Rasp de appel op een grove rasp.
Snijd de paprika overlangs doormidden.
Neem de zaadlijsten en de zaadjes uit de paprika.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Snijd de bietjes in plakjes.
Leg de haring, appel, paprika en bieten op het aardappelmengsel.
Roer de magere yoghurt met de slasaus glad.
Maak de saus pittig van smaak met de mierikswortel, zout, peper, snufje suiker en dillezaadjes.
Schep de saus voorzichtig om met de andere ingrediënten.
Laat de smaak een uurtje intrekken.

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

Aardappelharingsalade met avocado.



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

Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes
2 avocado's, rijpe
4 el dille
3 haringen
- peper, versgemalen
1,5 dl room, zure
1 sjalotje
- 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 haringen schoon.
Snijd de haringen in stukjes.
Hak het sjalotje fijn.
Kook de aardappelschijfjes in water met zout net gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen uitdampen.
Maak de avocado's schoon.
Snijd het vruchtvlies in blokjes.
Klop de zure room met de sjalot, peper en zout naar smaak en de dille door elkaar.
Verdeel de aardappelschijfjes, de haring en de avocado over een schaal.
Schenk de dressing erover.
Serveer de salade met warm stokbrood.

Aardappelsalade met haricots verts.



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

Ingrediënten

450 g aardappelgolfjes (CélaVita)
4 el dressing, balsamico-olijfolie
150 g haricots verts
100 g paprika, gele
- peper, versgemalen
100 g sla, gemengde
2 tomaten
200 g tonijn, op olie
- zout(, zee-)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de haricots verts schoon en was ze. Kook in pan met weinig water en zout de aardappelgolfjes en haricots verts in ca. 4 min. beetgaar.
Was intussen de tomaten en snijd ze in stukjes. Giet de tonijn af en verdeel ze in stukjes. Was de paprika, ontdoe hem van de zaadlijsten en snijd hem in kleine reepjes.
Giet de aardappelgolfjes en haricots verts af. Schep er voorzichtig 2 el dressing door. Schep de paprika door de sla.
Verdeel de sla over 4 borden.
Verdeel de aardappelgolfjes en haricots verts op de sla.
Bestrooi de borden met zout en peper.
Verdeel de tomaat en tonijn erover.
Sprenkel de rest van de dressing erover.

Tip:

Serveer de salade met stokbrood.

Aardappelsalade met kip en dille.

Ruud 's Kookboek



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

Ingrediënten

3 el azijn, wijn-, witte
4 aardappelen, in kleine
blokjes
15 g dille, verse,
fijngesneden
200 g kipfilet, gerookte,
in blokjes
4 el melk
2 tl mierikswortel
(potje)
4 el olie, olijf-
- peper
8 radijsjes, in plakjes
125 ml room, zure
75 g sla, veld-
4 tomaten
8 uitjes, bos-, in
ringetjes
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in 10 min. beetgaar.
Spoel de aardappelen af.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de pitjes uit de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in
blokjes.
Maak een dressing van de azijn, olie, 1 el dille,
peper en zout.
Scheep de aardappelblokjes, tomaat, bosui en
kip door de dressing.
Maak een saus van de zure room, melk,
merikswortel en de rest van de dille.
Bewaar de salade, mierikswortelsaus, veldsla
en radijs tot gebruik in afzonderlijke afsluitbare
bakjes.
Verdeel de veldsla over 4 borden.
Scheep de mierikswortelsaus door de salade.
Verdeel de salade op de veldsla over de 4
borden.
Garneer de salades met de schijfjes radijs.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

10

Aardappelsalade met pesto I.

Ruud 's Kookboek



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereiding:

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

Tip:

Serveer de salade met ciabatta (Italiaans stokbrood).

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

Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

11

Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien, rijpe
2 appels (Granny Smith)
- likeur, bosaardbeitjes-
(fraise des bois)
- suiker, poeder-, naar
smaak

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

Bereiding.

Snijd de aardbeien in partjes.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Vermeng het fruit met wat poedersuiker en een
forse scheut likeur.
Proef en voeg eventueel nog wat extra
poedersuiker of likeur toe.
Laat het fruit een uurtje marinieren.

Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Aldi

Ingrediënten

8 aardbeien, in vieren
125 g bloem, patent-
25 g boter, room-
4 el crème fraîche
2 eieren, losgeklopt
4 el honing
2 kiwi's, geschild, in
kleine blokjes
125 ml melk, karne-
2 sinaasappels,
dikgeschild

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

Bereiding.

Snijd de sinaasappelpartjes tussen de vliesjes uit.

Roer het vrijgekomen sap met de honing tot een sausje.

Schep de sinaasappel, kiwi en aardbeien door elkaar.

Roer de bloem met de karnemelk, eieren, wat zout en 50 ml koud water tot een glad beslag.

Smelt wat boter in een koekenpan.

Bak 3 pannenkoekjes tot de bovenkant bubbelt. Keer de pannenkoekjes om.

Bak de andere kant van de pannenkoekjes.

Bak in totaal 12 pannenkoekjes.

Maak op elk bord een stapeltje van om en om 3 pannenkoekjes en de fruitsalade.

Schep de crème fraîche op de pannenkoekjes.

Schenk het honingsausje over de crème fraîche.

Ananassalade.



Menugang: Bij-, ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2006-
04

Ingrediënten

1 ananas
8 bl basilicum, verse
1 honing, vloeibare
125 g mascarpone
2 el sap, citroen-
1 zk suiker, vanille-

- grillpan

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Lekker frisse salade voor bij een sneetje geroosterd brood. Of naast een stukje vlees als avondmaal.

Maak de ananas schoon en snijd hem in de lengte in dunne plakken.
Rooster de plakken in een hete grillpan, zodat aan weerszijden goudbruine strepen ontstaan. Klop het citroensap en de honing door de mascarpone.
Stapel enkele plakken warme ananas dakpansgewijs op de borden en druppel de mascarpone dressing eroverheen.
Snijd de basilicum in fijne reepjes en meng ze met de vanillesuiker.
Strooi dit mengsel over de ananassalade.
Lauwwarm is deze salade het lekkerst.

Aspergesalade lauwwarm (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

250 g aardappelen, kriel-
200 g asperges, groene
200 g asperges, witte
2 eieren, gekookte
200 g hamblokjes
1 mandarijn
1 el olie, olijf-
- peper
10 radijsjes
250 g sla, gemengde
100 g tomaatjes, kleine
2 strnk witlof
- zout

(evt. wat viooltjes om bij de sla te leggen)

Bereiding.

Schil de witte asperges.
Snijd daarna de witte en de groene asperges in kleine stukjes.
Zet een vuurvaste schaal in de Airfryer en maak die goed heet (200°C/5 min.).
Doe 1 el olijfolie in de schaal en leg er de asperges, de ham en de aardappelen bij.
Bak dit, een paar keer omscheppend, 10 min. op 200°C.
Breng dit op smaak met zout en peper uit de molen en laat een beetje afkoelen (5 min.).
Snijd tussendoor de eieren in mooie partjes, de tomaatjes half door en de radijsjes in plakjes.
Leg de sla in een groot diep bord of schaal en meng de tomaatjes, de partjes mandarijn en de radijsjes door de aspergesalade.
Presenteer de schaal feestelijk met de witlof en wat kleine viooltjes.

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

Auberginecurry met komkommersalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: 24Kitchen, Carta-Johan, Paul van den Bergh

Ingrediënten

2 aubergines
½ bs basilicum
½ blkj bouillon, groente-
3 tl currypasta, gele
1 limoen, sap van
400 ml melk, kokos-
- olie, rijst-
2 paprika's
300 g rijst, pandan-
250 ml water

Voor de komkommer-salade:

2 el azijn
1 el ketjap
2 komkommers
1 el olie, rijst-

Bereiding.

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snij de aubergines in blokjes.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes

Verhit een scheutje olie in een pan en bak de aubergine en paprika ca. 7 min.

Voeg de currypasta toe, roer het goed door en laat het ca. 2 min. bakken.

Voeg de kokosmelk, het water en het bouillonblokje toe en breng geheel aan de kook. Laat het geheel ca. 10 min. sudderen tot er een dikke saus ontstaat.

Pluk en hak de basilicum fijn.

Voeg op het laatst de basilicum toe en breng de curry op smaak met het sap van de limoen.

Serveer de curry met de rijst.

Komkommersalade:

Schil met een kaasschaaf de schil van de komkommer en schaf de komkommer in plakken.

Meng in een kom alle ingrediënten voor de salade.

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

Beschoitbol met garnalensalade.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

12 spr bieslook
4 beschoitbollen
1½ el boter of
margarine
1 bkj garnalensalade
(250 g)
½ komkommer
½ paprika, rode

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 265
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de komkommer.
Snijd de komkommer met kaasschaaf in plakjes.
Halveer de beschoitbollen overdwers.
Besmeer de beschoitbollen dun met boter.
Beleg de onderste helften van de beschoitbollen met komkommerplakjes.
Scheep de garnalensalade op de komkommer.
Was de paprika.
Snijd de paprika in dunne reepjes.
Knip de bieslook in stukjes van ca. 4 cm.
Verdeel de paprika en bieslook over de salade.
Leg de bovenste helft van beschoitbollen er op.

Betty's demain matin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Kookschrift van een kookgek

Ingrediënten

1 appel, zure
- azijn
1 ei
4 haringen
- mosterd
- olie
- peper
3 el room, zure
- tabasco
1 ui, kleine
- wodka
- worcestersaus
- 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 haringen klein.

Snijd de ui klein.

Snijd de appel klein.

Maak een mayonaise van het ei, olie, azijn, mosterd, peper en zout.

Maak een pittige saus van de mayonaise, zure room, tabasco en worcestersaus.

Meng alle ingrediënten door elkaar.

Bietjessalade met geitenkaas.



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

Ingrediënten

500 g bietjes, rauwe
75 g kaas, geitenkaas,
Franse, stevige (Chevre
de Bellay)
2 el pijnboompitten,
geroosterde

T.b.v. de dressing:

3 el azijn, balsamico,
rode
1 el honing
3 el olie, olijf-
2 tl tijmblaadjes, verse



Crottin de Chavignol

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een potje met een schroefdeksel, goed schudden. Breng een pan met water aan de kook. Doe de bietjes met schil in de pan. Dek de pan af en kook de bietjes in 20-40 min. tot ze gaar zijn (de kooktijd is erg afhankelijk van de grootte en de ouderdom van de bietjes, check af en toe even, door met een mesje in een biet te steken, of ze al gaar zijn). Giet de bietjes af en laat ze afkoelen (dit kan prima een dag van te voren). De gekookte bietjes geven veel kleur af, probeer zo voorzichtig mogelijk te werken en doe een schort voor! Schil de bietjes en snijd ze in dunne plakjes of rasp ze op een grove rasp. Giet de dressing over de bietjes en laat de smaken minimaal 1 uur intrekken (af en toe even omscheppen). Verkruimel de geitenkaas. Verdeel de bietjes over 4 bordjes en garneer ze met de geitenkaas en de pijnboompitten.

Tips:

Voor een luxe variant: Vervang de gewone geitenkaas door Crottin de Chavignol of Crottin de Chèvre (kleine, stevige rondjes geitenkaas). Snijd die overlangs in 3 dunne plakken. Leg de plakken, op bakpapier en laat ze in 2 min. onder de grill bruin kleuren. Serveer de salade bij voorkeur op een apart bordje, dan wordt niet al het eten rood.

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

Bonte salade met gegrilleerde vis.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

Serveren met gebakken aardappelblokjes.

Caesar-salade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

1 avocado
1 sn brood,
(koolhydraatarm) (voor de croutons)
1 ei, gekookt
20 g kaas, oude, geschaafde
1 kipfilet, gerookte
1 tn knoflook
1 el olie
1 zk sla, gemengde (koeling)
10 tomaatjes, cherry-

Voor de dressing:

1 tl mosterd
1 el olie
1 snf peper, vers-gemalen
1 el sap, citroen-
4 el yoghurt
1 snf zout

Bereiding.

Maak de dressing door alle ingrediënten bij elkaar te voegen en flink door elkaar te kloppen met een garde of vork.

Kook het ei 8 min.

Snijd de (koolhydraatarme) boterham in kleine blokjes.

Doe 1 el olie in een kleine koekenpan

Bak hierin de geperste knoflook lichtbruin.

Voeg de blokjes (koolhydraatarm) brood toe en bak ze rondom bruin.

Doe de sla met de dressing in een grote afsluitbare kom en schud de dressing door de sla.

Verdeel de sla over een diep bord.

Maak dit vervolgens op met in vieren gesneden cherry tomaatjes, in reepjes gesneden gerookte kip, blokjes avocado, knoflook croutons en geschaafde oude kaas.

Snijd het gekookte ei in vieren en leg deze partjes in het midden op de salade.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g


w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Ei-kaassalade.

Ruud 's Kookboek

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

Ingrediënten

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

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


Bereiding.

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

Tip:

Lekker op toastjes of stokbrood.

Feta-salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Zomerslang recepten

Ingrediënten


1 tl azijn
75 g feta
¼ komkommer
- kruiden, Provençaalse
1 el olie
5 olijven
1 el pijnboompitten
50 g salade, groene
5 tomaatjes, kers-
1 el walnoten

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 feta in blokjes.
Hak de noten fijn.
Was de kerstomaatjes en halveer ze.
Was de komkommer en snijd deze in blokjes.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Maak een dressing van de olie, de azijn en de kruiden.
Meng de groentes, de feta en de dressing.
Bestrooi de salade met de noten.

Forelsalade met mozzarella en tomaat.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: KDOO.nl

Ingrediënten

1 tl dille
75 g forelfilet, gerookte
40 g komkommer
1 tl mosterd
4 bl mozzarella
2 el saladedressing
1 krp sla, Romaine
4 tomaatjes, cherry-
1 ui, bos-, kleine

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 324
Eiwit: 26,7 g
Koolhydraten: 6,7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20,3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5,9 g
Vezels: 2,9 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de sla, komkommer, bosui, mozzarella, tomaatjes en forel in stukjes.
Meng de sla, sperziebonen, bosui en komkommer door elkaar in een grote slaschaal.
Maak van de slasaus, mosterd en dille een pittige dressing en rol de halve bolletjes mozzarella er even doorheen.
Leg de stukken tomaat, mozzarella en forel op de salade en druppel de dressing erover.

Frisse tortellinialade.



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

Ingrediënten

1 bs bieslook
2 courgettes, kleine
1 kol kerriepoeder
125 g mozzarella, light
2 paprika's, gele
- peper, versgemalen
3 perziken
1 sla, ijsberg-
160 g tortellini, met
kaasvulling
1 bs uitjes, lente-
500 g yoghurt, magere
(0% vet)
- zout

Bereiding.

Kook de tortellini gaar zoals aangegeven op de verpakking.

Was de ijsbergsla, schud de sla droog en snijd hem in reepjes.

Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in blokjes.

Was de courgettes en de lente-uitjes.

Halveer de courgettes in de lengte en snijd ze in schijfjes.

Snijd de lente-uitjes in ringen.

Blancheer de courgette 2 min. in kokend water.

Giet de tortellini af, laat de pasta schrikken met koud water en laat de tortellini goed uitlekken.

Laat de pasta afkoelen en meng die met de andere salade-ingredienten.

Was voor de dressing de bieslook, dep die droog en snijd ze in ringen.

Meng de bieslook met de yoghurt en de kerriepoeder.

Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Laat de mozzarella uitlekken.

Was en halveer de perziken, verwijder de pit en snijd die met de mozzarella in kleine blokjes.

Meng de salade kort voor het serveren met de dressing en garneer hem met mozzarella en perzik.

Voorb. tijd: 15 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

Fruitsalade met Crème de Cassis.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

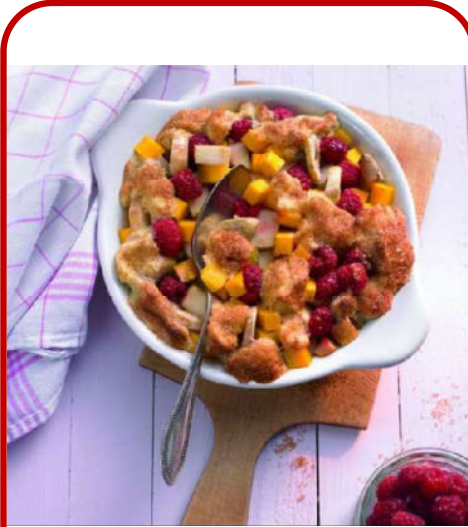
150 g aardbeien
- crème de Cassis, een scheutje
½ meloen, Galia-, rijpe
- room, slag-

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.

Snijd de aardbeien in stukjes.
Verdeel de aardbeien over 2 schaaltes.
Snijd de meloen middendoor.
Snijd één helft van de meloen nogmaals middendoor.
Ontdoe de twee stukken meloen van de pitten.
Snijd de schil van de meloen er ruim af.
Snijd het vruchtvlees van de meloen in stukjes.
Verdeel de meloen over de 2 schaaltes.
Schenk er een scheutje likeur over het fruit.
Meng het fruit goed door elkaar.
Laat de likeur ruim 1 uur in het fruit trekken.
Scheep vlak voor het serveren een toef stijf geslagen slagroom op het fruit.

Gegratineerde fruitsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight watchers

Ingrediënten

2 bananen, kleine
2 sn brood, geroosterd
½ citroen
2 eieren
250 g frambozen
1 mango, kleine
100 ml melk, magere,
lauwwarm
2 peren
1 el suiker, bruine
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Pers de citroen uit.
Was de frambozen en dep ze voorzichtig droog (laat bevroren frambozen eerst in een zeef ontdooien en goed uitlekken).
Was de peren, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd ze tenslotte in blokjes.
Snijd de bananen in plakjes.
Schil de mango, verwijder het vruchtvlees van de pit en snijd het in blokjes.
Meng het fruit met het citroensap en doe het in een ovenschaal (ca. 15 cm x 20 cm).
Snijd het geroosterd brood in blokjes en laat het in melk weken.
Splits de eieren en meng de eidooier door het brood-melkmengsel.
Klop het eiwit met vanillesuiker stijf en spatel het door het mengsel.
Verdeel dit over het fruit, bestrooi het met bruine suiker en bak het ca. 20 min. in de oven.

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

Gegrilde watermeloenсалade met feta en olijven.



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

Ingrediënten

½ citroen
100 g feta
1 meloen, water-, kleine
75 g noten, hazel-,
ongebrande
5 el olie, olijf-, extra
vierge
100 g olijven
295 g paprika's, rode,
gegrilde (pot)
- peper, versgemalen
2 krp sla, babyromaine-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: 19 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Bereiding.

Snijd de onderkant van de meloen, zodat je hem kunt neerzetten.
Snijd de schil eraf.
Halveer en snijd elke helft in 6 parten.
Verhit de grillpan op hoog vuur en smeer in met ½ van de olie.
Gril de plakken watermeloen in delen 5 min. (keer halverwege).
Smeer tussendoor de grillpan opnieuw in met ½ van de olie.
Laat de meloen afkoelen.
Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op middelhoog vuur 5 min.
Laat iets afkoelen op een bord en hak grof.
Verkruimel de feta.
Laat de olijven uitlekken en snijd ze grof.
Pers de citroen uit.
Laat de paprika uitlekken en scheur het vruchtvlees in reepjes.
Haal de blaadjes van de kropjes sla, was en droog ze.
Verdeel de slablaadjes, afgekoelde watermeloen en paprika over een grote platte schaal.
Meng het citroensap met de rest van de olie en breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Bestrooi met de hazelnoten, witte kaas en olijven, schenk de dressing erover en schep om.
Breng eventueel extra op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.

Gekruide kip met salade van kikkererwten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Gezondheidsnet.nl,
Weight Watchers

Ingrediënten

1 pl citroen
2 kol dressing, light
(max. 40% vet)
50 g erwten, kikker-,
gekookte
130 g kipfilet, bereide
1 tn knoflook
1 kol paprikapoeder
1 kol peterselie
1 kol olie, plantaardige
4 tomaten, kleine
1 ui, rode, kleine
½ venkel

Bereiding.


Meng het paprikapoeder, de olie en het gehakte knoflookteentje in een schaaltje.
Haal de kipfilet door de marinade en zet het in de koelkast.
Verhit de barbecue of grillpan en bak de kipfilet ca. 5 min. aan elke kant tot hij gaar is.
Laat de kip afkoelen.
Bereid intussen de salade.
Snijd de rode ui in ringen, de tomaatjes in vieren en de venkelknol in stukjes.
Meng de kikkererwten met de ui, de tomaatjes, de venkel en de gehakte peterselie.
Besprenkel dit met de dressing.
Dien de salade op met de in plakjes gesneden kipfilet en 1 partje citroen.

Tip:

Vervang de venkel ook eens door selderij.

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

Gerookte forefilet met rode bietensalade.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

2 el azijn
2 bieten, rode, kleine, gekookte
100 g forefilets, gerookte
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
75 g rucola
2 tl sesamzaad
- 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 een droge koekenpan op een matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin. Pel de rode bieten en snijd ze in lucifer-dunne reepjes.

Was de rucola en meng dit met de bieten. Klop de azijn, de olie en zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing.

Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.

Bestrooi de salade met het sesamzaad en leg de forefilets er bovenop.

Gerookte zalmzalade.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Zomerslank
recepten**

Ingrediënten

1 tl azijn
- mosterd
1 el olie
- peper, versgemalen
1 el pijnboompitten
50 g sla, gemengde
**(ijsberg, rucola, eiken-
blad)**
75 g zalm, gerookte

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

Bereiding.

Was de sla, laat deze goed uitlekken en snijd de sla, indien nodig, iets fijner.
Snijd ook de gerookte zalm in stukjes.
Rooster in de een droge koekenpan de pijnboompitten mooi bruin en geurig.
Maak een dressing van de olie, de azijn, de versgemalen peper en mosterd naar smaak.
Meng alle ingrediënten en schenk de dressing erover.

Gyros met salade en tzatziki.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

20 g kaas, feta-, in blokjes
½ komkommer
1 el kruiden, gyros-
2 el olie
- olijven
1 paprika, groene
1 paprika, rode
½ krp sla, (ijsberg-)
2 tomaten
100 ml tzatziki
1 ui
150 g vlees, varkens- (hamlap, magere varkenslap)

Voor de dressing:

1 el azijn
1 mp mosterd
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen (- peterselie)
1 mp zoetstof
- zout

Bereiding.

Snijd het vlees in reepjes.
Roer in een kom 1 el olie en de gyroskruiden door elkaar en voeg de reepjes vlees toe.
Meng het goed door elkaar en laat dit minimaal 15 min. marineren.
Was en snijd de sla, de tomaten (in 8 stukjes), de paprika's (in reepjes), de komkommer (in schijfjes) en de ui (in ringen).
Doe de sla, de tomaten, de paprika, de komkommer en de ui in een slakom.
Voeg hieraan de stukjes feta toe.
Roer de ingrediënten voor de dressing in een kommetje door elkaar.
Maak de dressing evt. af met de peterselie.
Voeg dit alles toe aan het salademengsel.
Als laatste nog de olijven verdelen over de salade.
Verwarm een koekenpan met 1 el olie op een matig hoog vuur.
Bak de vleesreepjes hierin rondom bruin en gaar in ongeveer 10 min.
Eet de gyros met de tzatziki en de salade.

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

Haringsalade.



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

Ingrediënten

4 aardappelen, gekookt
2 augurken, zoetzure
2 bieten, gekookt
2 handappels, zachtzure
4 haringen
2 el kruidenazijn
- mayonaise
½ tl mosterd
4 el olie
- peper
- sla
1 ui
8 uitjes, zoetzure
- zout

Bereiding.

Snijd van de schoongemaakte haringen 6 filets in reepjes.
Snijd de gekookte aardappelen in blokjes.
Pel de bieten.
Snijd de bieten in blokjes.
Snipper de appels.
Snijd de augurken klein.
Snijd de uitjes klein.
Meng alle ingrediënten voorzichtig door elkaar.
Maak een sausje van de olie, azijn, mosterd, peper en zout.
Meng het sausje met de salade.
Doe de haringsalade op een schotel op wat bladjes sla.
Bedeck de salade met de mayonaise.
Schik hierop de overgebleven haringfilets.
Garneer het geheel met wat uienringen.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Heiringslaoj.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: ca. 1 kg.
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: RadioPeejenland.nl

Ingrediënten

200 g augurken,
zoetzure
300 g bieten, rode,
gekookte (geen zout
toevoegen!)
200 g Goudreinetten
300 g haring, maatjes-
- mayonaise
150 g uien, witte

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 alle ingrediënten in kleine blokjes van ca. 5 mm.

Meng alle ingrediënten; begin met de appeltjes, dan de augurken, uien en bieten en als laatste de haring om plakken te voorkomen.

Voeg enkele el mayonaise (naar smaak) toe.

Roer de salade enkele malen goed door.

Laat de salade ca. 2 dagen in de koelkast staan, zodat de smaak goed in alle ingrediënten kan trekken.

Tip:

Erg lekker bij witbrood of frietjes of op toastjes en natuurlijk een beproefd middel om de kater na de 3 carnavalsdagen te verdrijven.

Hongaarse vleessalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 augurken, zoetzure
5 el azijn
¼ l bouillon, vlees-, hete
(van het rundvlees)
1 hv groenten, soep-
2 kruidnagels
1 laurierblad
4 el olie
2 paprika's, groene
1 mp paprikapoeder,
pikant
- peper, witte
6 peperkorrels
- peterselie
1 kg rundvlees (lende,
rib, magere borst of
ezeltje)
4 tomaten
1 ui
3 uien
1½ l water
- zout

Bereiding.

Breng het water met wat zout, de schoongemaakte ui, het laurierblad, de peperkorrels en de kruidnagels aan de kook. Leg het vlees erin, sluit de pan en laat het vlees op laag vuur minstens 1 uur trekken. Maak de soepgroenten schoon, voeg ze aan de bouillon toe en laat het vlees trekken tot het gaar is.

Neem het vlees uit de pan en laat het afkoelen, maar houd de bouillon heet.

Maak intussen de paprika's schoon, verwijder het zaad en de zaadlijsten en snijd ze in dunne reepjes.

Leg de tomaten even in kokend water, pel ze en snijd ze in partjes.

Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.

Snijd de augurken in plakjes.

Maak een pittige marinade van de hete bouillon, de olie, de azijn, wat peper, wat zout en het paprikapoeder.

Snijd het vlees in niet te dikke plakken en de plakken in reepjes.

Leg ze in de marinade en schep alles goed door elkaar.

Laat het vlees afgedekt minstens 30 min. marineren.

Meng de paprika's, de uien, de tomaat en de augurkjes door de salade, dek de salade weer af en laat de smaken nog even mengen.

Garneer de salade voor het serveren met wat blaadjes peterselie.

Tip:

Serveer er versgebakken bruine broodjes of een stuk goed boerenbrood met verse boter bij.

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

Huzarensalade.



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

Ingrediënten


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

Bereiding.

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

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

Kaassla.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Het beste met kaas

Ingrediënten

1 appel
1 augurk
- bieslook
100 g ham, worst of vlees-resten
100 g kaas, belegen
- mayonaise

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 kaas, de ham, de worst, de appel, de augurk en de bieslook in kleine stukjes.
Meng deze met de mayonaise.

Tips:

De sla zo nodig afmaken met wat paprika en mosterd, in een kom of op schaaltes opdienen of er uitgeholde tomaatjes mee vullen.

Kaassalade.

Ruud 's Kookboek



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank
recepten

Ingrediënten

1 augurk, zure
50 g ham, in blokjes
50 g kaas, oude, in
blokjes
1 el olie, olijf- of
zonnebloem-
½ paprika, groene
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
1 mp suiker of zoetstof
1 el uitjes, zilver-,
zoetzuur
2 el yoghurt
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.

Maak de paprika schoon en snijd het
vruchtvlees in reepjes.

Snijd de augurk fijn.

Doe de kaasblokjes, de hamblokjes, de paprika,
de augurk en de zilveruitjes in een kom en
vermeng alles goed met elkaar.

Maak een sausje van de yoghurt, de olie en het
citroensap.

Breng het sausje op smaak met zout,
versgemalen peper en (weinig) suiker.

Giet het sausje over de kaassalade.

Keizer pastasalade.

Ruud 's Kookboek



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel/Slank
Bron: Carta-Mohamed

Ingrediënten


1 kblk ananasstukjes
4 el azijn
2 bananen
- citroensap
200 g doperwtten (blik)
5 eieren
250 g ham, gekookte
2 el kwark
5 el melk
4 el slasaus
250 g spaghetti
- suiker
4 tomaten
3 el wijn, witte

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

Bereiding.

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat dan de spaghetti goed uitlekken. Breng in een pan water aan de kook en kook hierin de eieren 10 min. Laat ze schrikken onder de koude kraan, pel ze en snijd elk ei in 8 stukken. Laat de ananas en doperwtten uitlekken en vang het ananassap op. Snijd de ham in reepjes. Ontvel de tomaten en snijd elke tomaat in 8 partjes. Pel de bananen, snijd ze in plakjes en besprenkel deze met citroensap. Roer in een kom de slasaus, 3 el ananassap, kwark, melk, azijn, wijn, snufje suiker en beetje zout. Doe de spaghetti in een schaal en meng er de doperwtten, ananas, ham, tomaten en de bananen door. Schep de saus door de salade.

Kipfiletsalade met witlof en radijs.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
**Bron: Zomerslank
recepten**

Ingrediënten

½ el azijn
100 g kipfilet, gerookte
1 el olie
- peper, versgemalen
5 radijsjes
1 strk witlof

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 blokjes.

Was het stronkje witlof en snijd deze in stukjes.

Was de radijsjes en snijd deze in plakjes.

Meng de groentes met de kipfilet.

Maak een dressing van de olie, de azijn en versgemalen peper en schep dit door de salade.

Kippenpoot met rauwkostsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 el Bak & Braad
- kerriepoeder
1 kippenpoot
- mayonaise
- mosterd
- nootmuskaat
- peper
200 g sperziebonen

Rauwkostsalade:

- olie, olijf-, scheutje
1 winterpeen
10 zilveruitjes

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 kippenpoot met peper en kerriepoeder.
Verhit in een braadpan de vloeibare Bak & Braad en bak hierin de kippenpoot rondom bruin en gaar.
Maak de sperzieboontjes schoon door puntje en steeltje er af te snijden.
Was ze daarna en kook ze in een bodem water gaar.
Giet ze daarna af en bestrooi met nootmuskaat.
Gebruik de mosterd als 'dip' bij de kippenpoot.
Schrap de winterpeen, was deze en rasp deze fijn.
Meng dit met 10 zilveruitjes en wat olijfolie.

Knapperige little gemsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Gezondheidsnet,
Weight watchers

Ingrediënten

1 appel
30 ml azijn, appel-
50 ml bouillon, groente-
- mosterd
4 tl olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, rode
- peper
1 pomelmoes, rode
30 g radijsscheuten
½ bs radijzen
2 kr sla, kleine (little
gem)
50 g sojascheuten
1 snf suiker, kristal-
150 g tomaten, kers-
4 tl zonnebloempitten
- zout

Bereiding.

Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in repen.
Was de little gem, schud ze droog en snijd ze in stukken.
Was en halveer de kerstomaten.
Was de radijsscheuten en de sojascheuten en schud ze droog.
Was de radijsjes en snijd ze in vieren.
Was de appel, snijd hem in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne plakken.
Meng de paprika met de sla, de kerstomaten, de radijs en de appel.
Leg de salade op een bord en bestrooi de salade met de radijsscheuten en de sojascheuten.
Pers voor de dressing de pomelmoes uit.
Meng het sap met de olijfolie, de azijn, de bouillon en wat mosterd.
Breng de dressing op smaak met peper, zout en suiker.
Besprenkel de salade met de dressing, bestrooi hem met zonnebloempitten en serveer.

Tip:

Gebruik scheuten naar keuze of een kant-en-klare scheutenmix.

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

Lauwarme aardappelmaaltijd salade.



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

Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-, schoongemaakt
1 tl honing
1 tn knoflook, fijn-gesneden
1 zk krieltjes (500 g)
½ limoen, uitgeperst
2 el olie
- peper, versgemalen
400 g runderreepjes
1 uitje, bos, fijn-gesneden
- zout

Bereiding.

Bereid de krieltjes in de magnetron volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Doe een laagje water in een pan en hang er een zeef in (of gebruik een stoompan).

Laat de zeef het water niet raken.

Breng het water aan de kook met de deksel op de pan en stoom de sperziebonen in 10-14 min. gaar.

Spoel de sperziebonen onder stromend water af, zodat ze niet te gaar worden.

Halveer de langste exemplaren.

Verhit in een wok de olie en roerbak hierin op hoog vuur het rundvlees in 5-7 min. bruin en krokant.

Schenk het limoensap bij het vlees en roer de honing en knoflook erdoor, breng op smaak met zout en (versgemalen) peper en draai het vuur uit.

Schep de aardappels en de sperziebonen door het vlees en bestrooi de salade met de bosui.

Serveer direct.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Lauwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.



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

Ingrediënten


6 augurken, zoetzure, fijne
2 el augurkenvocht
3 el bieslook
50 croutons, salade- (bijv. knoflook met stukjes ui)
½ komkommer
600 g krieltjes, in de schil
150 g maïs, crispy
2 el mayonaise
1 el mosterd
1 snf peper
125 g room, zure room
1 ui, rode

Bereiding.

Kook de krieltjes in water in 6-7 min. gaar.
Snijd de komkommer in halve plakjes van 1 cm dik.
Snijd de augurken in de lengte in vieren.
Klop een dressing van de zure room, de mayonaise, het augurkenvocht, de mosterd en peper naar smaak.
Giet de krieltjes af en laat afkoelen tot lauwwarm.
Verdeel de krieltjes, komkommer, augurken, ui en maïs over een schaal.
Scheep de dressing erover en bestrooi met de bieslook en croutons.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 211
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lauwe salade van duif met linzen in een koriander-vinaigrette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang:
Bron: Poelier Reedijk

Ingrediënten

2 duiven, Barneveldse
200 g linzen (24-uur geweekt)
- peper, versgemalen
1 sjalotje, gesnipperd
- zout

Voor de salade:

½ krp frisée
½ bs kervel
½ krp sla, eikenblad-
½ krp sla, rode
1 bs waterkers

Voor de vinaigrette:

0,4 dl azijn, sherry-
1½ dl bouillon, runder-,
krachtige
5 g korianderzaadjes,
geroosterd en gemalen
1 tl Löwensenf (Duitse
mosterd)
½ dl olie, druivenpit-
½ dl olie, maïs-
½ dl olie, walnoten-
- peper versgemalen
1 sjalotje, gesnipperd

Bereiding.

Was de slasoorten onder stromend water. Pluk de waterkers en de kervel, was ook die en maak alles in een slacentrifuge droog. Roer alle ingrediënten voor de vinaigrette goed door elkaar.

Wrijf de duiven in met peper en versgemalen peper.

Verhit de boter in een passende braadslee.

Braad de duiven in de boter rondom bruin.

Zet de duiven hierna 5 min. in een op 220 C voorverwarmde oven.

Laat ze vervolgens op een warme plaats 10 min. rusten.

Verwarm intussen de geweekte linzen met het gesnipperde sjalotje en 2 el vinaigrette en maak de sla met de rest van de vinaigrette aan. Verwijder de borstjes van de duiven en snijd ze in dunne plakjes.

Leg de slasoorten als mooie bouquetjes op 4 lauwwarme borden.

Schep er wat van de linzen omheen.

Dresseer de duivenborsten in een waaivorm aan de voorzijde van ieder bord.

Besprenkel het geheel met de achtergebleven vinaigrette.

Garneer de borden met enkele takjes kervel.

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

Libanese salade met pitabroodjes.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Plus

Ingrediënten

- broodjes, pita-
1 el citroensap
1 tn knoflook
1/3 komkommer
1 kbl linzen of
kidneybonen
- munt of peterselie
2 el olie, olijf-
1/2 tl piment
1 bs radijs
1 krp sla, bind- of
Romeinse
2 tomaten, vlees-
2 uitjes, bos-
- zout

Bereiding.

Laat de linzen of kidneybonen uitlekken.
Pers het teentje knoflook uit boven een kom.
Klop er het citroensap, de piment, de peper,
een snufje zout en de olie door.
Meng dit door de linzen of kidneybonen.
Maak de groente schoon.
Snijd de radijs en komkommer in plakken.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de sla in reepjes.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Meng dit door de peulvruchten.
Breng het geheel op smaak met royaal
gesneden munt of peterselie.
Rooster de pitabroodjes in de broodrooster
goudbruin en geef ze bij de salade.

46

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Lollo biondo salade.



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

Ingrediënten

2 eieren, hardgekookt
1 komkommer
1 krp lollo biondo
- vinaigrette (naar keus)

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 krop lollo biondo schoon en scheur de blaadjes in stukjes.
Verdeel er in parten gesneden hardgekookt ei, dun geschaafde plakjes komkommer en een vinaigrette naar keuze over.

Maaltijdsalade met gebakken paling.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

200 g boter, room-
2 citroenen, sap van
1 kg paling, bak-, met
huid
- peper, zware, vers-
gemalen
2 dl wijn, witte
- zout

Voor de salade:

2 eieren, hardgekookte
200 g krieltjes, mini-,
gekookte
150 g sla, little gem of
gemixte groene sla
150 g tomaatjes, cherry-
1-2 uien, rode

Bereiding.

Was de paling en snijd deze in stukken van ca. 6 cm.

Meng wat zout en versgemalen peper door het citroensap.

Leg de moten paling in deze marinade en zet het geheel 1 uur apart, zodat de smaken goed in de paling kunnen trekken.

Dep de palingmotten droog.

Verhit de roomboter in een koekenpan.

Bak de paling rondom goudbruin op een middenhoog vuur.

Voeg de witte wijn toe.

Dek de pan af met een goedpassende deksel.

Laat het geheel 15 min. zachtjes op een laag vuur nagaren.

Serveer de bakpaling met een frisse salade van cherrytomaatjes, sla, rode ui, ei en gekookte mini-krieltjes.

Tips:

- Lekker met een dressing van crème fraîche, dille, zout en peper.
- Paling zonder huid kan ook, met huid geeft meer smaak.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Maïs met krabsalade.



Menugang: Hoofd-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

1 blk krab
1 blk maïs (225 g)
½ paprika, rode, in
dunne reepjes gesneden
100 g rijst, gekookte

voor de dressing:

1 el citroensap
1 el mayonaise
2 el olie
- peper
2 drp tabascosaus
1 snf suiker
- zout

verder nog:

100 g krabsticks

Bereiding.

Giet het vocht van de krab weg en verwijder de eventueel harde stukjes kraakbeen.
Meng de krab met de maïs, rijst en de reepjes paprika.
Meng de ingrediënten voor de dressing en schep ze door het krabmengsel.
Doe de salade in een ondiepe schotel en leg er hier en daar de krabsticks bovenop.
Serveer bij dit voorgerecht brood en boter.
Deze salade is ook heerlijk als hoofdgerecht.

Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat

Ingrediënten

10 sn brood,
meergranen- (zo
vierkant mogelijk)
2 eieren
1 kipfilet, gerookte,
grote
3 el mayonaise
- peper, versgemalen
3 el room, slag-, lobbij
geklopt
1 ds tuinkers
- zout

Bereiding.

Kook de eieren totdat ze nét hard zijn (8 min. in kokend water met een beetje zout).
Laat de eieren schrikken onder de koude kraan, pel ze en snipper ze fijn.
Roer een mengseltje van de mayonaise en de slagroom.
Scheep de eiersnippers erdoorheen.
Maak de salade op smaak met wat zout en ruim vers gemalen zwarte peper.
Snijd de gerookte kipfilet in zo dun mogelijke plakjes.
Snijd de korstjes van het meergranenbrood. Zorg ervoor, dat er mooie vierkante sneetjes ontstaan.
Besmeer de sneetjes brood aan één kant met de eiersalade.
Beleg 5 sneetjes met kipfilet en tuinkers. Dek af met de andere 5 sneetjes brood. Druk de sandwiches goed aan.
Snijd de boterhammetjes diagonaal door. Het snijvlak van de sandwiches blijft mooi "schoon", als je regelmatig het broodmes afveegt met een stukje keukenpapier.
Leg de sandwiches op een schaal en dek deze goed af met huishoudfolie.
Zet de schaal minimaal een half uur in de koelkast, zodat de sandwiches koud worden.

Tips:

Je kunt de eiersalade al een dag van tevoren maken. Bewaar hem afgedekt in de koelkast. Ook kun je dan al de kipfilet snijden. Serveer de sandwiches binnen twee uur nadat je ze samengesteld hebt. Anders wordt de tuinkers te slap.

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

Meloensalade.



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

Ingrediënten

2 bol gember
2 schf meloen, honing-
1 schf meloen, water-
½ el sap, citroen-
1 el siroop, gember-
4 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng 1 dl water met de suiker aan de kook en laat dit ca. 10 min. inkoken tot een stroopje. Roer er het citroensap en de gembersiroop door.

Hak de bolletjes gember klein. Snijd het vruchtvlees van de meloenen in blokjes en vermeng dit. Schep het stroopje en de gember door de meloen.

Oosterse salade I.

Ruud 's Kookboek

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Oosterse salade met geroosterde zalm.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Elly, Donna Hey

Ingrediënten

1 bs bieslook
½ bs koriander
¼ l mayonaise, yoghurt-
2 stl paksoi
4 papadums, spicy
- peper
1 peper, rode
4 peultjes
¼ rettich
1 kfl saus, sweet chili-
250 g shiitake
¼ wortel, winter-
400 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Frituur de papadums in zonnebloemolie van 180°C. en laat ze uitlekken op keukenpapier (evt. koop je kant en klare).

Snijd de zalmfilets in de lengte door.

Snijd de bieslook en koriander fijn.

Snijd de rettich, wortel, pak-soi en kort gebakken shii-take in dunne reepjes.

Meng dit met de bieslook en de koriander.

Was het rode pepertje.

Snijd het pepertje (zonder het zaad) ragfijn.

Breng de mayonaise op smaak met de chilisaus

en het gesneden pepertje en peper en zout.

Maak de salade aan met de mayonaise.

Rooster of grill de stukken zalm héél heet en heel kort om en om (ze moeten nog rauw zijn van binnen), en bestrooi ze met wat zout.

Maak de borden als volgt op:

- verdeel de ½ van de salade over de vier borden,
- leg hierop een stuk zalm,
- breek de gefrituurde papadums in twee stukken en leg een stuk op de zalmfilets,
- herhaal dit nog eens (salade, zalm en halve papadum),
- lepel tenslotte nog wat rode pepermayonaise om het gerecht heen.



papadums

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

Pastasalade met vis.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ned. Hartstichting

Ingrediënten

1 el azijn, rode wijn
250 g broccoli
1 el citroensap
100 g pasta, volkoren
(bijv. elleboogjes, penne
of fusilli)
- peper 200 g
kabeljauw- of
koolvisfilet (diepvries)
2 el olie
1 snf zout

Dressing:

1 el augurken,
fijngehakt
1 el fritessaus (25%
olie)
1 tl honing, vloeibare
2 el tuinkruiden
(bieslook, dille of
dragon), fijngeknipte 2
el yoghurt. magere

Bereiding.

Kook de pasta.

Spoel de pasta af met koud water en laat deze goed uitlekken.

Pocheer (dit wil zeggen, houd het water net tegen de kook aan) de licht ontdooide visfilet in 5-7 min. gaar in water met iets zout.

De vis is gaar als het visvlees wit en stevig is.

Laat de gare vis uitlekken en besprenkel deze met het citroensap en de helft van de olie.

Maak de broccoli schoon, verdeel de groente in roosjes en schil eventueel het onderste gedeelte van de stengels.

Snijd dikke stengels in stukjes en doe deze onderin de pan.

Kook de broccoli 4-6 min.

De groente moet knapperig blijven.

Giet de broccoli af en breng de groente op smaak met de rest van de olie, de (rode wijn)azijn, peper en weinig zout.

Laat de broccoli afkoelen.

Meng de pasta met de broccoli en rangschik dit mengsel in of op een schaal.

Verdeel de vis over de pasta.

Maak de dressing door de ingrediënten te vermengen en schenk deze over de salade.

Garneer met een takje van het gebruikte tuinkruid en met parten of schijfjes citroen of limoen.

Tips:

Lekker met geroosterd (bruin)brood.

Vervang de broccoli eens door 250 g courgette.

Vervang de visfilet eens door 150 g gekookte ossentong (vleeswaar) of 150 g gaar kippenvlees.

Ingrediënten (vervolg)

Garnering:

**4 citroenen òf limoenen
1 tk tuinkruid**

**Bereidingstijd: 25 min. +
afkoelen
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 885
Energie kcal: 210
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: 5 g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g**

Perensalade met walnoten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron:
Ria van Eijndhoven

Ingrediënten

2 el citroensap
- kaneel
4 peren, hand-,
middelgrote
2 el suiker
1 pk suiker, vanille-
2 el walnoten, gehakte
1½ dl yoghurt

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 300
Energie kcal: -
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de peren.
Snijd de peren in vieren.
Verwijder de klokhuizen uit de peren.
Snijd de peren in dunne plakjes.
Besprenkel de plakjes direct met citroensap.
Houd een paar plakjes achter voor de garnering.
Meng de yoghurt, suiker, vanillesuiker en kaneel met de staafmixer tot een saus.
Scheep de saus door de perenplakjes.
Scheep de gehakte walnoten door de perenplakjes.
Garneer de perensalade met de apart gehouden perenplakjes en een walnoot.

Perensalade met geitenkaas en walnoot.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: WKOF

Ingrediënten

Voor de salade:
250 g bosbessen
75 g geitenkaas (of
Hüttenkäse),
verkruid
3 peren, rijpe, Doyenne
du Comice
400 g spinazieblaadjes
100 g walnoten

Voor de dressing:
2 el azijn, balsamico-
1 tl honing
1 el mosterd
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen, naar
smaak

Bereiding.

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kom.
Kluts dit goed door elkaar en zet het aan de kant.
Was de spinazie en laat deze goed uitlekken.
Was de bosbessen voorzichtig.
Hak de walnoten grof.
Schil 1 peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in blokjes.
Halveer de andere 2 peren en verwijder het klokhuis.
Verkruid de geitenkaas boven een kleine kom.
Doe de spinazie, walnoten en blokjes peer in een grote kom.
Giet de helft van de dressing erover en meng dit goed door elkaar.
Verdeel de salade over 4 borden.
Strooi hier de bosbessen en geitenkaas overheen.
Leg op elk bord een halve peer en verdeel de rest van de dressing erover.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 362
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: - g

Piyaz.



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

Ingrediënten

400 g bonen, witte,
gare, uitgelekte
1-2 citroenen, sap van
- olie, olijf-
3 el olijven, zwarte
2 pepers, groene
10-15 tk peterselie
1 el sumak
2 tomaten, grote
1 ui, grote
- zout

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

Bereiding.

De benaming piyaz vindt zijn herkomst in het Perzische woord piyaz wat ui betekent. Piyaz is een van de bekendste Turkse salades die gemaakt kan worden van elke soort peulvrucht.

Snijd de ui in kwart ringen en doe ze in een mengkom.

Strooi er wat zout, de sumak en het citroensap over.

Knead nu, niet te hard, alles een paar keer door.

Door het zout, de sumak en het citroen verliest de ui zijn scherpte en wordt hij in plaats daarvan lekker zoet.

Hak de pepers fijn.

Pel de tomaat en haal het waterige hart met de zaadjes eruit.

Snijd het hardere vruchtvlies in reepjes van 2 cm.

Ontpit de olijven en doe ze met de fijngesneden peper en tomaten bij de uien.

Schep alles even goed om.

Tip:

Het meest wordt piyaz gemaakt van witte bonen maar je kunt het gerecht ook maken van kouseband, kikkererwten of groene linzen.



Rode koolsalade met sinaasappel.



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

Ingrediënten

1-2 el azijn
1 kool, rode kool of 400 g gesneden rode kool
1 el mosterd
1 el olie
- peper
2 sinaasappels
½ el suiker

Bereiding.

Maak het stuk rode kool schoon of gebruik voorgesneden rode kool.
Verwijder evt. de dikke stronk.
Schaaf de kool heel fijn.
Schil de sinaasappels dik en snijd de parten uit de vliezen.
Vang het sinaasappelsap op.
Maak een dressing van het sinaasappelsap, 1 el water, de azijn, de mosterd, wat suiker, de olie en wat peper.
Meng de dressing door de rode kool en laat dit 1 uur staan.
Meng er de stukjes sinaasappel door.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 160
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Roedjak manis – Indische vruchtensalade.



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

Ingrediënten

1 ananas, kleine
2 appels, zachtzure
(rode schil)
1 tl citroensap òf
limoensap
2 el ketjap manis
1 komkommer
1 mango, kleine
2 el paprikastukjes,
zoetzure
2 tl sambal oelek
4 el suiker, basterd-,
bruine òf suiker,
Javaanse
5 el water, kokend

Bereiding.


Verwijder de harde kern van de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in smalle reepjes of in blokjes.
Halveer de mango.
Verwijder de pit uit de mango.
Scheep het vruchtvlees van de mango uit de schillen.
Snijd het vruchtvlees van de mango in blokjes.
Scheep in een kom de komkommer en vruchten door elkaar.
Laat de paprikastukjes goed uitlekken.
Los de suiker op in kokende water.
Voeg de ketjap, sambal oelek en citroensap toe aan de suiker.
Schenk het mengsel over de vruchten.
Scheep de vruchten luchtig om.
Strooi de paprikastukjes over de vruchten.

Tips:

Serveer de roedjak manis op aparte bordjes.
Serveer de roedjak manis bij voorkeur op kamertemperatuur.

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

Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aspergerecepten

Ingrediënten

½ appel
12 aspergepunten, witte
0,1 dl azijn, wijn-, witte
½ frisée
2 el honing
50 g lever, eenden-
2 el olie, olijf-
- peper
- peper, zwarte,
versgemalen
1 sjalotje, gesnipperd
1 kr sla
½ kr sla, rode
50 g sla, veld-
1 dl wijn, witte (uit de Elzas)
1½ dl yoghurt
- zout
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Schil de appel en snijd hem in stukjes.
Schil de asperges, snijd de onderkantjes eraf, kook ze beetgaar en laat ze in het kookvocht afkoelen.

Klop de wijn, de wijnazijn, het sjalotje, de appel, de honing, de olijfolie en wat peper en zout in een keukenmachine of met een staafmixer tot een vinaigrette.

Voeg voor een betere binding eventueel nog wat olie toe.

Marineer de in stukken gesneden asperges 2 uur in een deel van de vinaigrette.

Was, droog en pluk de slasoorten en schep er wat vinaigrette door.

Verdeel de sla over de borden en leg de aspergestukjes op de sla.

Snijd (met een warm) mes dunne plakken van de eendenlever, bestrooi die met zwarte peper en zeezout en verdeel ze over de sla.

61

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 2 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

Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer).



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

Ingrediënten

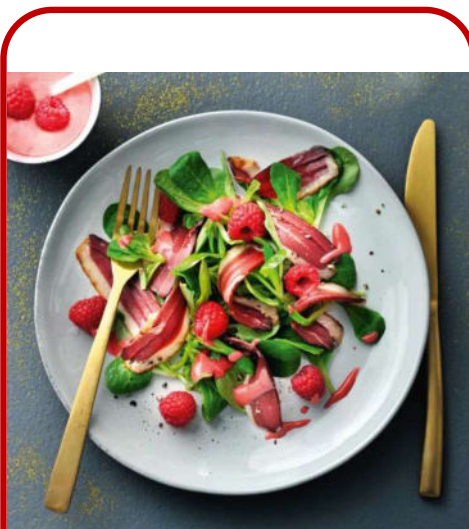
- gamba's
- röstirondjes
- sla
- vinaigrette

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.

Salade met gerookte eendenborst en frambozen.



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

Ingrediënten

1 el azijn
180 g eendenborst,
gerookte, in plakjes
250 g frambozen
1 tl mosterd, Dijon-
3 el olie, olijf-
85 g sla, veld-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 208
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 2 g
Groente: 21 g
Zout: 1,4 g

Bereiding.

Leg 28 frambozen apart.
Doe de rest van de frambozen in een hoge maatbeker en voeg de azijn, de olie en de mosterd toe.
Pureer dit met een staafmixer tot een dressing.
Wrijf de dressing door een zeef om de pitjes uit de dressing te verwijderen.
Verdeel de veldsla over 4 borden.
Leg er de plakjes eendenborst op.
Verdeel er de 28 frambozen over.
Besprenkel het geheel met de frambozendressing en serveer.

Tip:

In plaats van verse frambozen kun je voor de dressing ook diepvriesframbozen gebruiken.

Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.

Ruud 's Kookboek



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

½ citroen
1 ei
100 g garnalen, Hollandse
1 tl mosterd
1 el olie, olijf-
1 snf peper
1 zk sla, gemengde
2 tomaten
½ ui
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 545
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

De combinatie van Hollandse garnalen en gerookte zalmfilet blijft een klassieker, maar dat is ook niet zo vreemd. Het geeft een heerlijke smaaksensatie, die zowel geschikt is voor een heerlijke lunch als een uitgebreid diner.

Kook het ei zo'n 7-8 min. tot het eigeel gestold is.

Pers in de tussentijd de halve citroen uit en voeg bij het citroensap wat peper, de mosterd en de olijfolie.

Mix het geheel goed tot er een gladde dressing ontstaat.

Snijd daarna de halve ui en de tomaten in blokjes en de zalm in reepjes.

Doe de gemende sla in een kom en voeg de ui en tomaat hierbij.

Meng het geheel goed door.

Snijd daarna het gekookte ei in plakjes en voeg dit samen met de gerookte zalm en de Hollandse garnalen toe aan de salade.

Maak de salade af door de dressing eroverheen te sprenkelen.

Salade met krab en ei.



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

Ingrediënten

1 citroen
4 eieren, hardgekookte
100 g krab, uit blik, in eigen nat
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
20 ml room, tot 15% vet
1 zk rucola
4 stgl selderij
4 tomaten
250 g yoghurt, magere, 0% vet
- zout

Bereiding.

Snijd de eieren in vieren.

Meng de yoghurt, room en geraspte schil van de citroen en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de paprika's, selderijstengels en tomaten in stukjes.

Doe de groenten met het krabvlees bij de yoghurtdressing en laat 15 min. trekken in de koelkast.

Roer de rucola met de eieren door de salade en serveer.

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

Salade met nieuwe haring.

Ruud's Kookboek

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

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

Snijd de haringfilets in drie stukken.

Snijd de bieten in plakken.

Snijd de aardappelen in blokjes.

Snijd de augurk in blokjes.

Snijd de ui fijn.

Snijd de peterselie fijn.

Meng de aardappel- en augurkblokjes, ui en peterselie door de zure room.

Breng de salade op smaak met peper en zout.

Leg aan de buitenkant van vier borden dakpansgewijs de stukjes haring en de plakjes biet.

Leg in het midden een toefje veldsla.

Schep op de veldsla wat van de aardappelsalade.

Tip:

Serveren met roggebrood.

Salade met tomaat, watermeloen en feta I.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: Mediterane
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb

Ingrediënten

2 el basilicumblaadjes, klein gesneden
150 g feta, Griekse
¼ meloen, water-
250 g tomaten, kleine, gemengde

Voor de dressing:

½ citroen
1 tl honing
1 tl mosterd
3 el olie, olijf-
1 sjalot

Bereiding.

Super lekkere combinatie van het zoete van de watermeloen met het zoet-zure van de tomaten. De feta en de dressing maken deze salade tot een ware smaaksensatie.

Meng de tomaten en de watermeloen en leg deze op een lage schaal.
Verkruimel de feta erover.
Verdeel de basilicumblaadjes erover.
Maak de dressing en verdeel deze over de salade.
Laat ca. 30 min. intrekken.

Tip:

Lekker met verse ciabatta of als bijgerecht bijv. bij BBQ of gegrild vlees.

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade met tomaat, watermeloen en feta II.



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

Ingrediënten

50 g feta, magere, in blokjes
1 meloen, water-, kleine, in blokjes
2 el munt, verse, fijngesneden
1 el olie, olijf-
2 tomaten, Roma-, elk in 8 stukjes
1 snf zout

Voor de dressing:

50 ml azijn, balsamico-
2 el honing,
2 el suiker of (Stevia) zoetstof

Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een pannetje en verhit het enkele min. op een laag vuur (af en toe roeren).

Laat de dressing dan afkoelen.

Doe de meloen, de tomaten, de munt en de olie in een schaal en meng alles goed door elkaar.

Strooi er een klein beetje zout over.

Leg de salade op een bord en kruimel er de feta overheen.

Druppel er een klein beetje van de dressing overheen.

68

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

Salade van meerval.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Krabbetje.be

Ingrediënten

1 augurk
10 g boter
600 g meerval
- peper
1/8 l sladressing, gebonden
24 bld sla, veld-
1/4 dl sladressing, heldere
8 tomaten
30 g uitjes, kleine witte
1/2 dl visfumet
1/2 dl wijn, Moezel-, droge witte
- zout

Bereiding.


Verdeel de meervalfilet in stukken van ca. 30 g en kruid de stukken met peper en zout. Wrijf een ovenschotel met boter in en bestrooi ze met de fijngesneden uitjes. Leg de meerval erop, overgieten ze met de wijn en de visfumet en zet de schotel 20 min. in een voorverwarmde oven (200°C). Neem de meervalstukjes uit de schotel en laat ze goed uitlekken. Overgiet ze met een deel van de gebonden sladressing en laat 10 min. marineren. Pel de tomaten, pureer ze in een mixer en kruid ze. Snijd de augurk in plakjes en meng ze met de heldere sladressing. Giet in het midden van elk bord tomatencoulis. Schik de gemarineerde stukjes meerval erop. Leg rondom wat gebonden sladressing en plakjes augurk. Versier de borden met wat blaadjes veldsla.

Tip:

In plaats van meerval kunt u voor deze bereiding ook karper, snoekbaars of stevige Noordzeevis (zeeduivel, zeewolf...) 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

Salade van wortel, veldsla, radijs.

Ruud 's Kookboek

Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

2 pl ham, vegetarische
3 el kaas, 30+, geraspte
1 el noten
2 el olie, olijf-
1 schijf, vegetarische
2 strnk witlof

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 witlof en laat die uitlekken.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de witlof in water met een klein beetje zout in 20 min. gaar.
Laat de witlof uitlekken en wikkel ze in de plakjes ham.
Vet de ovenschaal in en leg de witlof naast elkaar.
Doe de geraspte kaas erover.
Laat het in ongeveer 10 min. goudbruin kleuren.
Verhit 1 el olijfolie in een pan.
Bak hierin de vegetarische schijf bruin en gaar.
Schrap de wortel schoon en rasp deze.
Was de veldsla en laat die uitlekken.
Was de radijsjes en snijd deze in plakken.
Meng deze groenten met 1 el olijfolie goed door elkaar.
Hak de noten fijn en strooi die over de salade.

Schelp met zalmsalade.

Ruud 's Kookboek

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

1 bl asperges
¼ el bieslook
½ el dille
2 eieren, hardgekookt
¼ komkommer
4 el mayonaise
1 tl mosterd
- peper
- sla
2 el yoghurt
200 g zalm, gerookt
- zout, aroma

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.

Bekleed 4 schelpen of schoteltjes met blaadjes sla.
Schik in elke schelp enkele asperges.
Klop de mayonaise, yoghurt, mosterd, fijngesneden dille en fijngeknipte bieslook goed door elkaar.
Leg een schepje ervan naast de asperges.
Schik er plakjes ei bij.
Bestrooi met aromazout.
Schik er plakjes komkommer bij.
Snijd de zalm in kleine stukje.
Leg bergjes zalm naast het ei.
Garneer de zalm met een takje dille.
Strooi wat versgemalen peper over het geheel.

Tip:

Lekker met toast en boter.

Sinaasappelsalade I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

1 mp kaneel
2 sinaasappels, grote
1 el walnoten, gepelde

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Schil de sinaasappels dik en snijd ze in plakken.
Verdeel de plakken sinaasappel over 2 bordjes
en strooi er wat kaneel over.

Hak de walnoten grof en strooi ze over de
sinaasappels.

Sinaasappelsalade II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Voedzaam & snel

Ingrediënten

1 avocado
1 el azijn, appel-
50 g feta
2 el olie, olijf-
½ tl peper, uit de molen
2 tk peterselie, verse
40 g rucola
2 sinaasappels
½ ui, rode
30 g walnoten
½ tl zout, zee-

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

Bereiding.

Verdeel de rucola over twee borden.
Snijd de schil van de sinaasappels en snijd ze vervolgens in blokjes.
Snijd de avocado doormidden tot aan de pit, draai de helften van elkaar en lepel het vruchtvlees uit de schillen, snijd dit in blokjes.
Snijd de rode ui fijn en hak de walnoten grof.
Verdeel de sinaasappel-, avocadostukjes, de rode ui en de walnoten over de rucola.
Brokkel de feta er overheen.
Meng de olijfolie, de appelazijn, de peper en het zeezout in een schaaltje en druppel dit over de salade.
Snijd de peterselie fijn en voeg dit toe aan de salade.

Snelle watermeloenсалade.



Menugang: Picknick-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2016-07

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 el crema di balsamico
300 g meloen, water-
1 el pijnboompitten,
geroosterde
2 tk munt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 72
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: 5 mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak in een bewaarbakje een snelle salade van de blokjes watermeloen in blokjes en de gehalveerde aardbeien.
Bestrooi met de blaadjes munt.
Neem een flesje crema di balsamico origineel en de geroosterde pijnboompitten apart mee en voeg deze ter plekke toe aan de salade.

Tip:

Rijg voor kinderen de blokjes watermeloen en de aardbeien afgewisseld met blaadjes munt aan spiesjes.

Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige
4 gem-slaharten, zoete
1 el kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
10 olijven, groene
½ paprika, gele
1 mp paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen
4 satés, ossenhaas-
10 tomaten, cherry-
- tuinkers
1 ui, rode, kleine
1 el yoghurt, Griekse (0% vet)
- zout

Bereiding.

Leg de aardappelen in de mand van de Airfryer. Kook deze, zonder water, gaar (170°C / 30 min.).
Snijd intussen de rode ui, de paprika en de cherrytomaatjes fijn.
Laat de aardappelen afkoelen en snijd deze in blokjes.
Meng de aardappelen met de paprika, de olijven, de ui, de knoflook, de Griekse yoghurt en de gerookte paprika poeder.
Breng dit op smaak met versgemalen peper en een klein beetje zout.
Meng de salade en zet deze min. 2 uur in de koelkast.
Snijd de slaharten doormidden en bestrijk deze met wat olijfolie.
Gril deze met de satés in een voorverwarmde Airfryer (op 200°C / 5 min).
Dien dit mooi op met de aardappelsalade en bestrooi het met wat Parmezaanse kaas en wat tuinkers.

Bereidingstijd: 15 min.
Airfryertijd: 35 min.
Wachttijd: 120 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Surinaamse huzarensalade.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Taugé met komkommer en tahoe.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron:
RobsBudgetMenus.nl

Ingrediënten

1 el gembersiroop
2 el ketjap manis
1 komkommer
2 el olie, (sesam-)
- peper, versgemalen
1½ el sesamzaadjes
200 g tahoe, (gerookte)
350 g taugé
1 ui, lente-, 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.

Schaaf de komkommer in de lengte in dunne plakken.
Bestrooi de komkommer met zout.
Vouw de plakken komkommer dubbel.
Schik de komkommer als een bloem op 2 diepe borden.
Roerbak in een wok in de olie de taugé ± 1 min.
Voeg de tahoe, lente-ui, gembersiroop, ketjap, zout en peper toe aan de taugé.
Warm het geheel nog 1 min. door.
Schep het taugé-tahoemengsel in het midden van de komkommerbloem.
Rooster de sesamzaadjes kort in een droge koekenpan.
Strooi de sesamzaadjes over het taugé-tahoemengsel.

Tip:

Serveer gefrituurde mihoen bij de salade.

Tomaat mozzarella salade.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

- basilicum
1 bol mozzarella
- olie, olijf-, scheutje
- peper
3 tomaten

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

Bereiding.

Was de tomaten en snijd ze in plakken.
Snijd ook het bolletje mozzarella in plakken.
Leg de plakken tomaat en mozzarella om en om.
Bestrooi met wat peper.
Hak de basilicumblaadjes fijn en strooi ze over de tomaat/mozzarella.
Druppel er tot slot nog wat olijfolie over.

Tomatenrauwkost salade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Wrcf.nl

Ingrediënten

1 stl bleekselderij
1 citroen
½ komkommer
3 el mayonaise, yoghurt-
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie,
fijngehakte
6 radijsjes
4 tomaten

Bereiding.

Was de tomaten en komkommer en snijd ze in stukjes.
Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in dunne plakjes.
Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes.
Boen de citroen schoon en rasp de schil eraf.
Pers de citroen uit.
Roer in een schaal 1 el citroensap met de helft van de geraspte schil, de olijfolie en peterselie tot een sausje.
Scheep de groente erdoor.
Voeg wat peper naar smaak toe.
Laat de salade minstens een kwartier staan.
Roer in een ander schaaltje de yoghurtmayonaise met ½ el citroensap en de rest van de geraspte schil door elkaar.
Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tip:

Deze salade kunt u makkelijk in een afgesloten doosje meenemen naar uw werk, naar een picknick of tijdens een fietstocht. Wel bewaren in de koelkast of meenemen in een koeltasje.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 137
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vis gerold in nori met witlofsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Kasia Vermaire

Ingrediënten

600 g aardappelen, roseval-
1 bs bieslook
1 citroen
1 bs dille
2 tl kerriepoeder
4 el kwark, magere
4 mandarijnen
4 norivellen
- olie, olijf-, extra vierge
- olie, olijf-, om in te bakken
1 paprika, oranje
- peper, versgemalen
4 schelvisfilet
3 el walnoten
8 str witlof
- zout

Bereiding.

Aardappelen:

Breng een pan met water en zout aan de kook. Maak de schil van de aardappelen goed schoon. Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.

Witlofsalade:

Halveer de witlof, verwijder de kern en snijd de witlof fijn.

Snijd de bieslook fijn.

Pel de mandarijnen en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.

Meng de witlof met de mandarijnen, bieslook en paprika.

Hak de walnoten fijn.

Meng een scheutje olijfolie (extra verge) en de walnoten door de witlof.

Breng de witlof op smaak met zout.

Voeg de helft van de kerriepoeder en de magere kwark toe.

Vis:

Bestrooi de schelvisfilets met zout, versgemalen peper en de resterende kerriepoeder.

Wikkel de vis per stuk in een norivel.

Gebruik een beetje water om ze dicht te plakken.

Verhit een pan met olijfolie en bak de vis om en om (ca. 5 min.).

Giet de aardappelen af.

Snijd de dille fijn en meng de dille door de aardappelen.

Besprenkel de aardappelen met olijfolie en breng ze op smaak met zout.

Snijd de citroen in plakjes en serveer ze bij de vis.

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

Vurige spaghetti-salade.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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



Warme pastasalade met tonijn.



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

Ingrediënten

2 augurken
2 el azijn, wijn-
2 tl basilicum,
fijngesneden
4 nst macaroni, lint-
4 el olie, olijf-
- peper
2 el sherry
1 tomaat
100 g tonijn (uit blik)

Bereiding.

Verdeel de uitgelekte tonijn in stukjes en vermeng deze met de fijngesneden augurk en de in blokjes gesneden tomaat.

Roer de olie, azijn, sherry en basilicum door elkaar.

Breng de dressing op smaak met peper.

Kook de lintmacaroni gaar in kokend water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Verwarm intussen de dressing op een laag vuur.

Roer het tonijnmengsel door de lintmacaroni. Giet de warme dressing erover.

82

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

Watermeloensalade met munt en yoghurt.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

83

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

Zalm met salade (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Skottelbraai-recepten

Ingrediënten

- crème fraîche
- knoflook
- komkommer
- mayonaise
- paprika
- patat of brood, stok-
- sla
- tomaat
- 4 st zalm, verse

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

Vorbereiding.

Maak van de crème fraîche, mayonaise en (veel) knoflook een saus.
Maak de groenten schoon, snijd ze in stukjes en voeg ze bij elkaar in een salade.

Bereiding:

Maak de skottelbraai aan en doe er wat olijfolie op.
Leg de moten zalm in de hete olijfolie en bak ze aan beide kanten totdat ze gaar zijn.

Dien de zalm met de salade en de patat of stokbrood op.
Gebruik de knoflooksaus als dressing over de salade, als saus over de zalm en bij het stokbrood of bij de patat.

Zoete aardappelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: FoodSisters

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete, in blokjes
4 el granaatappelpitjes
50 g kaas, feta-
300 g sla, gemengde
2 uien, rode, in ringen
100 g walnoten, gehakt

Voor marinade:

2 el honing
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

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 220°C.
Meng de ingrediënten voor de marinade in een schaal.
Meng hier de zoete aardappels en ui-ringen doorheen.
Spreid de ui en zoete aardappel uit op een bakblik en bestrooi met peper en zout.
Laat in 20 min. gaar worden in de oven.
Meng vervolgens de zoete aardappel en ui met de sla, noten, feta en granaatappelpitjes.
De salade mag lauwwarm opgediend worden.

Zomerse aardappelsalade met brie.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: AllerHande

Ingrediënten

200 g brie

1 zk krieltjes

1 el mosterd, Franse

6 el olie, zonnebloem-

1 paprika, groene

- peper

8 tomaatjes, kleine

1 ui

- zout

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ui in ringen.

Snijd de paprika in kleine stukjes.

Was de tomaatjes.

Snijd de brie in plakken.

Verhit 3 el olie in een braadpan.

Bak de krieltjes ca. 12 min.

Voeg de ui toe.

Voeg de paprika toe.

Het geheel al omscheppend ca. 3 min. bakken.

Voeg de tomaatjes toe.

Het geheel al omscheppend ca. 2 min. bakken.

Klop een dressing van de rest van de olie met mosterd, zout en peper naar smaak.

Schep de dressing door het aardappelmengsel.

Verdeel de salade over 4 borden.

Verdeel de brie over de borden.

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	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 Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24