



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer).	3
Asperges omwikkeld met ham.	6
BBQ-karbonade.	7
Beenham.	8
Biefstuk met suikerpeulen, champignons en ui (airfryer).	9
Bloemkool-mosterdsoep met spekjes.	10
Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo.	11
Brusselse karbonades met Zatte Bie.	12
Bulgaars stoofpotje.	13
Chinese spareribs met pikante dipsaus.	14
Doperwten met pancetta en peterselie.	15
Duitse kartoffelsalat met casselerrib.	16
Frankfurter worst-kaastosti.	17
Fricandeau met avocado.	18
Gebraden ossenhaas uit de Römertopf.	19
Gekruide gehaktballetjes.	20
Gemarineerd en gevuld varkensribstuk met pruimen en kruidenspätzli.	21
Hamlapjes met Geuze en mosterd.	23
Hartige Sinterklaasletter.	24
Hawaii met salami bammetje (airfryer).	25
Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.	26
Kaas-hamtosti.	27
Kalfsvleesschnitzels.	28
Kipstukjes met spek (airfryer).	29
Kleurrijke spiesen en aardappeltwisters (airfryer).	30
Knakworstmummies (airfryer).	31
Mega burger (airfryer).	32
Nasi met vleesreepjes en boontjes.	33
Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.	34
Pappardelle met pittige worst.	36
Pitatosti met kaas, parmaham en geroosterde paprika.	37
Plaattaart met gehakt.	38
Roerbak hutspot met pittige spekjes.	39
Runderlappen (rib-, lende- of sukadelappen).	40
Saucijzenbroodletter.	41
Souvlaki, Griekse gegrilde spiesjes.	42
Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).	43
Stokbrood met gehakt en katenspek.	44
Tournedos met champignons.	45
Tosti van volkoren notenstol met Serranoham, truffelmayo en oude kaas.	46
Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.	47
Varkenshaasjes uit de oven.	48
Winterkost met speklappen.	49
Zomersalade I.	50
Zuurkoolstampot met ham en ananas.	51
Zwijnepeper I.	52

Gebruikte afkortingen.



v1.1

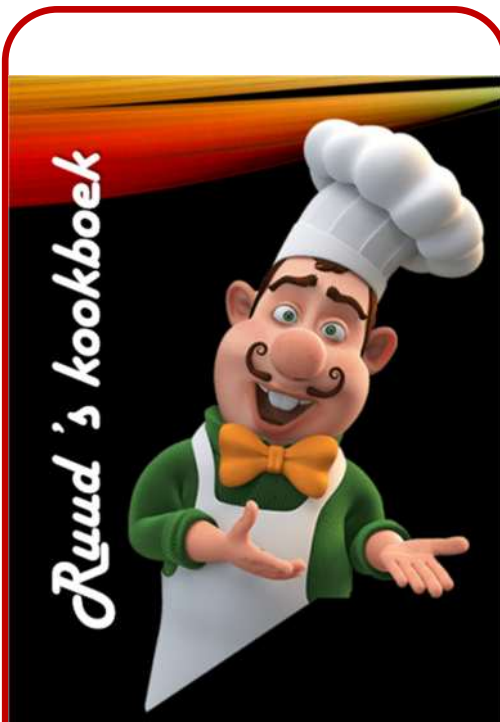
Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
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	Stafje
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)

Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer).



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AirfryerRecepten 1

Ingrediënten

1 kbl ananasringen
- kaas, Mozzarella,
gesneden
- rubpoeder (BBQ-
poeder voor marinade)
16-24 pl spek
2-3 uien, grote, zoete
gele, in ringen van 1 cm

Bereiding.

Schil en snijd de grote uien in ringen van 7 mm.
Open het blikje ananasringen en laat het uitlekken.

Je hebt 8 ringen nodig.

De uienringen hebben de grootte en dikte van de ananasringen.

Maak van de mozzarella repen, die je in de uienringen plaatst .

Stapel de mozzarella bekleed met uienring op de ananas.

Omwikkel dit met het spek (gebruik twee tot drie plakjes spek per ring.

Bestrooi, zodra alles verpakt is, de rub naar eigen smaak op de ringen.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Bak de donuts 7 min. in de airfryer op 180°C.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g


Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Asperges omwikkeld met ham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vers-inspiratie.nl

Ingrediënten

2 asperges, witte
2 pl ham, achter-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Omwikkel de asperges ieder met een plakje achterham.

BBQ-karbonade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

2 el bieslook, fijngeknipt
1 brood, focaccia-
(afbakbrood)
4 karbonades, schouder-
1 komkommer,
gewassen
1 el olie, olijf-,
traditioneel
4 el Silvo BBQ
Vleeskruiden (potje à
145 g)
6 el sladressing, naturel

Bereiding.

Schaaf de komkommer in plakjes.
Schep de dressing door de komkommer.
Schep de bieslook door de komkommer.
Wrijf het vlees in met de olie.
Bestrooi het vlees met de kruiden.
Bak het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Verpak het vlees in aluminiumfolie.
Leg de pakketjes vlees ± 7 min. op het rooster boven een gloeiende barbecue.
Keer de pakketjes halverwege de bereidingstijd om.
Neem het vlees uit de folie.
Laat het vlees op het rooster van de barbecue nog even lichtbruin kleuren.
Serveer de karbonade met de salade en het brood.

Wijntip:

Huiswijn rood, Frankrijk.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Beenham.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

1 beenham
100 g bessen, blauwe
75 g boter

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de ham aan alle kanten lichtbruin aan.
Neem de beenham uit het bakvet (= te gebruiken om rozemarijnsaus te maken).
Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg het vlees op een ovenschaal en dek af met aluminiumfolie.
Zet de schaal gedurende 30 min. in de oven.
Bestrooi de ham met de blauwe bessen.

Tip:

Serveer met bijv. rozemarijnsaus.

Biefstuk met suikerpeulen, champignons en ui (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 aardappels
2 biefstukken
100 g champignons
1 ei
- melk
1 tl mierikswortel
1 mp nootmuskaat
1 el olie, arachide-
- peper, versgemalen
100 g peulen, suiker-
1 ui
- zout



Bereiding.

Veel mensen geloven niet dat je een biefstuk kan bakken in de Airfryer. Dit gaat zelfs heel erg goed!! In dit recept wordt een hele maaltijd gemaakt, maar houd, als je alleen biefstukken gaat bakken, het volgende aan. Een medium steak 8 min. op 200°C in een voorverwarmde Airfryer. Spray de biefstuk even in met arachide olie. Zet na de baktijd de Airfryer uit en zet de schuif een beetje open zodat hij 3 min. kan rusten. Je hoeft hem niet om te draaien.

Kook de aardappels gaar en maak er met de Mierikswortel en de melk aardappelpuree van. Klop het ei erdoor en breng de puree op smaak met wat zout en versgemalen peper. Doe de puree in een spuitzak en verwarm de Airfryer voor 4 min. op 200°C. Doe de suikerpeulen en gesneden champignons in een schaal en snijd de ui in halve ringen. Spray de biefstukken in met een klein beetje olie. Spuit 2 mooie rozetten tegen de kant aan in de Airfryer-bak. Leg de biefstukken aan de andere kant. Bak dit 7 min. op 200°C. Haal nu de biefstukken eruit en leg het groentemengsel in de plaats. Leg de biefstukken op het groentemengsel en doe het geheel nog eens 5 min. op 200°C in de Airfryer. Verdeel het over 2 borden en strooi er nog een snufje zout en versgemalen peper over uit.

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

Bloemkool-mosterdsoep met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: FoodAhollic.nl,
Jumbo

Ingrediënten

800 g bloemkoolrosjes
1 bouillonblokje, kippen-
1 brood, stok-, bruin
600 ml melk, halfvolle
3 el mosterd, Zaanse
250 g spekblokjes,
gerookte
400 ml water

- keukenpapier

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 578
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 9 g
Groente: 200 g
Zout: 4,5 g

Bereiding.

Breng de bloemkoolrosjes met de melk, het water en het bouillonblokje aan de kook. Laat ze op een laag vuur met de deksel op de pan 10 min. koken. Verhit intussen een koekenpan zonder boter of olie en bak de spekblokjes op een middelhoog vuur in ca. 5 min. krokant. Laat ze goed uitlekken in een zeef en daarna op keukenpapier. Pureer de soep met een staafmixer en roer er de mosterd door. Breng de soep op smaak met versgemalen peper en zout. Serveer de soep met de spekjes op de soep. Serveer er het stokbrood naast.

Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Smaak:
Bron: AllerHande 2003-01

Ingrediënten

300 g boerenkool, panklare
1 blk bonen, witte bonen (840 g)
100 g chorizoworst (stukje)
1 pt fond, gevogelte (380 ml)
2 kipfilets, gerookte
1 el olie, olijf- (met knoflookaroma en chilipeper)
- peper, zwarte, versgemalen
- zout

Bereiding.

Snijd de chorizo in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak hierin de chorizo 5 min. uit.
Breng intussen in een grote pan de fond met 2 potten water aan de kook.
Voeg de bonen en boerenkool toe.
Laat de soep ca. 20 min. zachtjes koken.
Snijd de kipfilet schuin in dunne plakjes.
Roer de chorizo met het bakvet door de koolsoep.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de soep over 4 borden.
Leg de kipfilet in de soep.

Tip:

Bestrijk dikke sneden brood met knoflookolie en chilipepers,
Rooster ze krokant onder een voorverwarmde ovengrill.
Serveer het brood bij de soep.

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

Brusselse karbonades met Zatte Bie.



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

Ingrediënten

30 g bloem
40 g boter
1 dl bouillon
4 karbonades
- maïzena
- peper
4 uien
1 dl Zatte Bie
- zout



Bereiding.

Maak de uien schoon en snijd ze in fijne ringen. Bestrooi de karbonades met peper en zout en wentel ze door de bloem.

Smelt de boter in een pan.

Sauteer de karbonades als de boter bruin begint te worden aan beide kanten bruin in enkele min.

Voeg er de uien bij.

Zet het vuur lager en laat het geheel 5 min. smoren (draai het vlees een enkele keer om).

Schenk er vervolgens het bier en de bouillon bij.

Laat het op een hoog vuur weer aan de kook komen.

Doe het deksel op de pan en laat, nu weer op laag vuur, nog 15 min. smoren.

Haal de karbonades er uit en leg ze op een voorverwarmde serveerschaal.

Maak wat maïzena aan met water en bind hiermee de saus.

Laat deze nog even aan de kook komen en schenk ze over de karbonades.

Tip:

Serveer er spruiten en aardappelen bij.

Info:

Sauteren is een kooktechniek die veel weg heeft van roerbakken. In weinig olie worden de ingrediënten (typisch rood vlees en groenten) onder hoge temperatuur verhit.

Het doel van sauteren is een product te verkrijgen dat de juiste gaarheid heeft en aan de buitenkant een krokante korst met een roastingsmaak. Sauteren is een droog bereidingsproces met een hoge bereidingstemperatuur.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

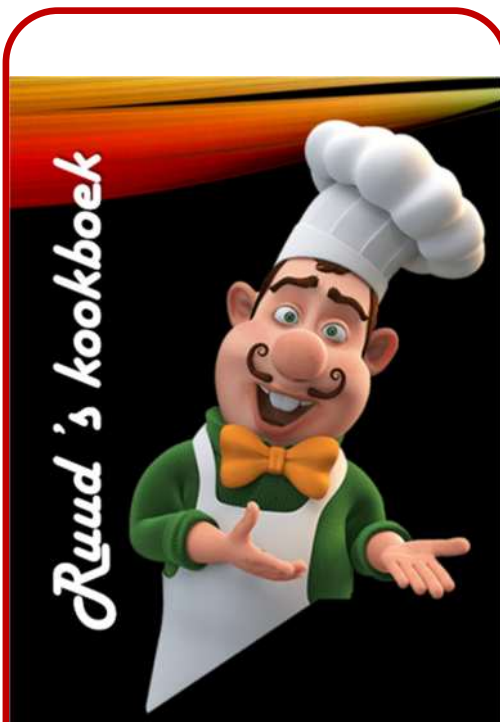
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bulgaars stoofpotje.



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

Ingrediënten

2 dl bouillon, vlees- (van tablet)
40 g boter
1 tl djinten (komijn)
1 tn knoflook
2 paprika's, groene
½ tl paprikapoeder
1 tl peper, zwarte, gemalen
1 el peterselie
1 kbk room, zure
1 tl sambal oelek
1 tomaat
1 el tomatenpuree
2 uien
500 g varkenslapjes, magere
1 dl wijn, rode

Bereiding.

Snijd het vlees in blokjes.
Pel en snipper de uien.
Verhit boter in braadpan en fruit de ui goudgeel.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Voeg het vlees toe en bak dit al omscheppend lichtbruin.
Roer paprikapoeder, peper, djinten, sambal en tomatenpuree erdoor.
Voeg de bouillon en wijn toe.
Breng het geheel aan de kook en laat het 30 min. zachtjes stoven.
Snijd de paprika's en tomaat in stukken.
Voeg ze aan het vlees toe en stoof het gerecht in 15 min. zachtjes gaar.
Roer de zure room erdoor en strooi de peterselie er over.

Tip:

Lekker met rijst.

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

Chinese spareribs met pikante dipsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Stank
Bron: MenuOpMaat

Ingrediënten

2 kg spareribs, vlezige, niet te vette

Voor de marinade:

1 el Chinees vijfkruidenpoeder
200 ml Hoisinsaus
4 el honing, vloeibare
4 tn knoflook, fijngehakt
1 el olie, zonnebloem-
50 ml sherry, droge
2 el siroop, gember-

Voor de dipsaus:

200 ml Hoisinsaus
2 tn knoflook, uitgeperst
1 el olie, zonnebloem-
2 tl sambal manis
2 el siroop, gember-

Bereiding.

Begin met het lossnijden van de ribbetjes (als ze allemaal los zijn, kan de marinade rondom het beste intrekken en wordt je gerecht het meest smaakvol).

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een grote schaal, roer goed en smeer de ribbetjes in met de saus.

Marineer de spareribs gedurende 24 uur.

Leg de ribbetjes met hun marinade op een ruime bakplaat en plaats deze in een (hetelucht-)oven van 225°C.

Bedruip de spareribs het eerste half uur regelmatig met de marinade en draai ze af en toe om.

Je zult zien, dat ze langzaam maar zeker wat vet beginnen los te laten, dat de marinade verdunt.

De ribbetjes gaan er een beetje in liggen koken in plaats van bakken.

Verwijder daarom na het eerste half uur de helft van de marinade.

Bak de ribbetjes nog dik een half uur.

Blijf ze draaien, zodat ze aan alle kanten krokant worden.

Zet de oven op een lagere temperatuur als ze te donker dreigen te worden.

Houd je ondertussen bezig met het maken van de dipsaus.

Verhit in een pannetje de olie en fruit hierin zachtjes de knoflook.

Voeg na 1 min. de andere ingrediënten toe en roer totdat er een gladde saus ontstaat.

Plaats bij elk bord een klein kommetje met dipsaus.

Serveer de spareribs op een mooie schaal.

Tips:

Hoisinsaus is een dikke, zoete, pikante Chinese saus op basis van zwarte bonen. De saus bevat verder ingrediënten als knoflook, gember en peper. Hoisinsaus vind je in de meeste supermarkten en in oosterse winkels.

Dit gerecht kun je uren van tevoren voorbereiden en na (of tijdens) het voorgerecht opnieuw verwarmen.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Doperwten met pancetta en peterselie.



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

Ingrediënten

600 g doperwten, verse
25 g pancetta of ontbijtspek in blokjes
1 bs peterselie, fijngeknipt
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

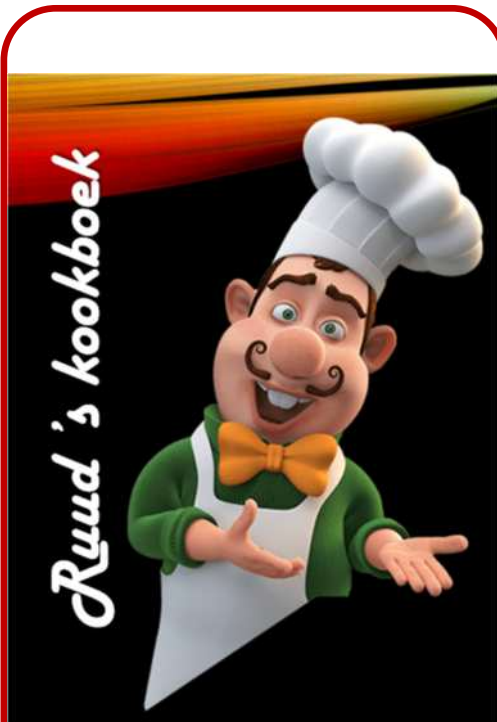
Bereiding.

Dop de erwten.
Kook de erwten in ruim gezouten water in 10 min. gaar.
Bak intussen de spekjes uit.
Meng de gare doperwten met de spekjes en peterselie.

Tip:

Serveer het gerecht met gebakken aardappelen.

Duitse kartoffelsalat met casselerrib.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereidingstijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 45 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
Onverzadigd: - g
Vezels: 10 g
Zout: - g

Frankfurter worst-kaastosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
4 pl kaas
- tomatenketchup òf
mosterd
4 worstjes, Frankfurter

Bereiding.

Laat de worstjes uitlekken.
Besmeer de kaas met tomatenketchup òf
mosterd.
Rol elk worstje in een plak kaas.
Verdeel de rolletjes kaas over 2 sn brood.
Leg de 2 overige sneetjes op de rolletjes kaas.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2
sneetjes bruinbrood.

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

Fricandea met avocado.



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

Ingrediënten

1 avocado
100 g fricandea
- peper

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de avocado en snijd deze in net zoveel plakken als de fricandea.
Omwikkel de avocadoplakken met de fricandea en bestrooi met wat peper.

Gebraden ossenhaas uit de Römertopf.



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

Ingrediënten

2 el boter
750 g ossenhaas
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Tips:

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

Variaties:

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

Gekruide gehaktballetjes.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

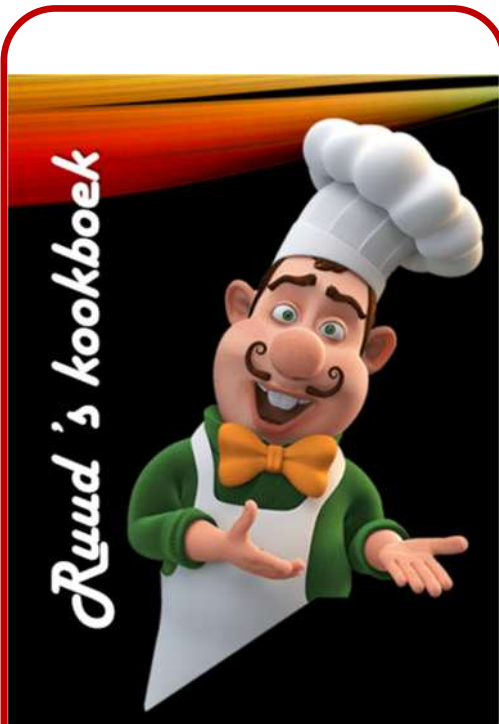
Verhit de boter in een braadpan en braad de balletjes in ± 20 min. gaar.

Tip:

Meng eens gefruite uitjes door het gehaktmengsel.

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

Gemarineerd en gevuld varkensribstuk met pruimen en kruidenspätzli.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Snel / Snel
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

Voor het vlees:

1-2 el bloem
1 bouquet garni (1 winterwortel, 1 prei, 1 ui, 4 tn knoflook, 1 laurierblaadje en 4 kruidnagels)
3 el olie, olijf-peper
200 g pruimen, gedroogde, ontpitte
1½ kg varkensribstuk, ontbeend
1 fl wijn, rode, Zuid-Franse
- zout
(- aardappelzetmeel)

Bereiding.

Maak met een aanzetstaal over de hele lengte in het vlees een gat en vul dit met de pruimen.

Verwarm de rode wijn met het bouquet garni en schenk dit, voordat het kookt over het vlees.

Marineer het vlees 24 uur in de koelkast.

Pureer de kruiden voor de spätzli en kneed ze met de bloem, eieren, zout, peper en nootmuskaat tot een glad deeg (tot het deeg bellen blaast).

Strijk het deeg met een paletmes op een houten plank uit.

Breng in een ruime pan water met zout en de olie aan de kook.

Laat het deeg in dunne reepjes in het water vallen en kook die 2-4 min.

Schep ze uit de pan, koel ze met koud water af en laat ze op een doek uitlekken.

Verwarm de oven voor op 190°C.

Neem het vlees uit de marinade, dep het met keukenpapier droog en bestrooi het met zout, peper en 1-2 el bloem.

Braad het vlees in een braadpan in 3 el olie rondom aan, blus af met de marinade en zet de pan in oven.

Schakel de oven terug naar 160°C en stoof het vlees in ± 60 min. gaar (schenk de marinade regelmatig over het vlees).

Neem het vlees uit de pan en houd het warm.

Laat de marinade tot een mooie saus inkoken en bind de saus eventueel met wat aardappelzetmeel.

Bak de spätzli voor het serveren in 30 g boter en breng ze op smaak met zout en peper.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de kruidenspätzli:

100 g bloem
± 30 g boter
2 eieren
3-4 el kruiden, verse,
fijngesneden (peter-
selie, selderij, bieslook
en dragon)
- nootmuskaat
2 el olie, olijf-
- peper
- zout

1 braadpan, ovenvaste

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

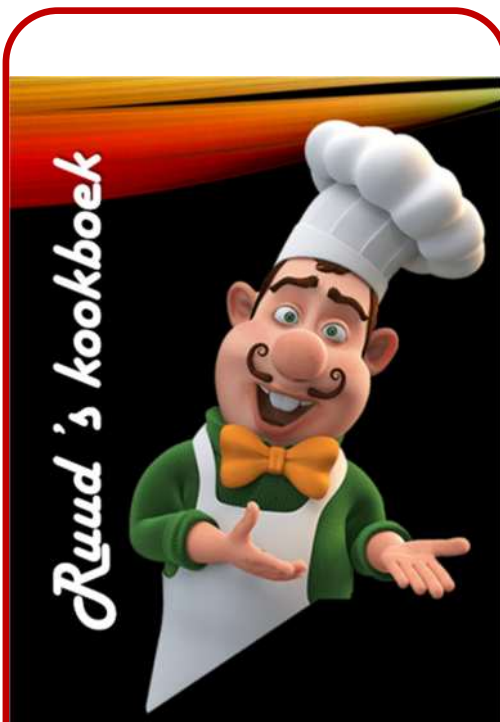
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Hamlapjes met Geuze en mosterd.



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

Ingrediënten

2 el boter
1 dl Geuze (of een ander smaakvol bier)
250 g hamlap
1 el mosterd
1/2 dl room
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Wrijf het vlees in met zout.
Bak de ui op een halfhoog vuur aan in de boter tot hij glazig is.
Schuif de uitjes aan de kant.
Bak de hamlap aan twee kanten tot de rauwe kleur verdwijnt.
Giet de Geuze in de pan.
Laat het vlees op een halfhoog vuur zonder deksel ca. 10 min. garen.
Schuif het vlees af en toe eens rond.
Draai het vlees af en toe eens om.
Voeg de room toe.
Laat de room wat indikken.
Haal het vlees uit de pan.
Snijd het vlees in dikke plakken.
Meng de mosterd door de saus.
Draai het vuur uit.
Leg het vlees terug in de saus en serveer.



Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1048
Energie kcal: 250
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 5 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Hartige Sinterklaasletter.



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

Ingrediënten

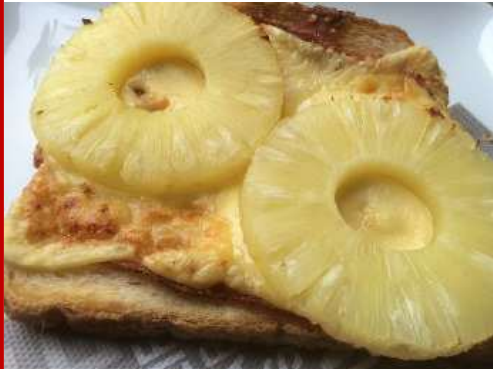
4 plk bladerdeeg
½ el boter
1 ei, losgeklopt
200 g gehakt, half-om-
half
- gehaktkruiden

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.
Meng in een kom het gehakt, ½ ei en de
gehaktkruiden.
Vet een bakplaat in met boter.
Halveer de plakjes bladerdeeg tot 8 even grote
rechthoeken.
Vorm met 4 plakjes de letter S.
Verdeel het gehaktmengsel over deze 4 plakjes
bladerdeeg.
Dek het gehaktmengsel af met de andere
plakjes bladerdeeg.
Druk de deegranden goed dicht.
Bestrijk de bovenzijde van het bladerdeeg met
de rest van het losgeklopte ei.
Bak de letters op de bakplaat in het midden van
de oven in ca. 25 min. goudbruin en gaar.

Hawaii met salami bammetje (airfryer).



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
**Bron: Maurina Nederlof-
Hensens**

Ingrediënten

2 sch ananas
2 boterhammen
2 plk kaas
2 plk salami

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

Bereiding.

Neem een boterham.
Besmeer deze dun met wat boter.
Doe er een plakje salami op.
Doe er een plakje kaas op.
Doe er een schijf ananas op.
Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Bak het bammetje even 4 min. op 200°C.

Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.



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

Ingrediënten

4 biefstukken, herten-
4 el Crema di Balsamico
origineel
300 g kool, rode-
2 el olie, olijf-
1 snf peper, vers-
gemalen
2 sinaasappels
75 g sla, blad-, jonge
met rucola
1 ui, rode
50 g walnoten
1 snf zout

- aluminiumfolie

Bereiding.

Schil de sinaasappels, snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het sap op. Kneed met de hand het sap met de balsamicocrème door de rodekool en laat het marinieren.
Verhit in een koekenpan de olijfolie. Bestrooi de biefstukken met zout en versgemalen peper.
Bak het vlees in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens gaar. Laat het vlees verpakt in aluminiumfolie 5 min. rusten.
Schep intussen de bladsla met de ui, sinaasappelpartjes en walnoten door de koolsalade.
Breng de salade op smaak met zout en versgemalen peper.
Leg de biefstukken op 4 borden en schep er de salade bij.

Tip:

Lekker met zoete-aardappelpuree met tijm.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 306
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kaas-hamtosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

- boter
4 sn brood, wit-
2 pl ham, gril- of
schouder-
4 pl kaas

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de boterhammen met boter.
Leg kaas op 2 sn brood.
Leg de ham op de kaas.
Leg de rest van de kaas op de ham.
Leg de 2 overige sneetjes op de kaas.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2
sneetjes bruinbrood.
Smeer de plakken kaas in met mosterd òf
tomatenketchup.

Kalfsvleesschnitzels.



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

Ingrediënten

25 g bloem
1 citroen
2 eieren
125 g kalfsmuis
125 ml olie, zonnebloem-
125 g paneermeel
- peper
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel het kalfsvlees in 2 gelijke porties. Leg het vlees tussen twee stukken vershoudfolie en sla met een vleeshamer het kalfsvlees tot een dikte van ongeveer 3mm. Breng op smaak met zout en een beetje peper. Haal het vlees door de bloem en sla het overschot af. Wentel het vlees door de losgeklopte eieren en dep licht. Druk het vlees tenslotte in de broodkruim zonder aan te drukken. Laat de gepaneerde schnitzels even rusten, zodat de broodkorst iets kan drogen. Verhit de olie en de boter tot ongeveer 170 graden. Bak de schnitzels waarbij je ze regelmatig bedruipt met de olie, tot ze goudbruin zijn, de laag broodkruim is gerezen en het vlees gaar is. Laat de schnitzels uitdruipen op een stuk keukenpapier.

Tip:

Serveer met een schijfje citroen, friet en sla.

Kipstukjes met spek (airfryer).



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

Ingrediënten

1 kipfilet
100 g spek, ontbijt-

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

Bereiding.

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

Omwikkel ieder blokje met een plakje ontbijtspek.

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

Kleurrijke spiesen en aardappeltwisters (airfryer).



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

Ingrediënten

8 aardappelen, kleine
3 biefstukken
16 kalfssaucijsjes, kleine
2 x ½ el olie, arachide-
1 paprika, gele
1 paprika, rode
1 ui, rode

Bereiding.

Snijd de biefstukken in 16 stukken en marineer ze met een ½ el arachideolie.

Maak de paprika's en de uien schoon en snijd ze ik stukken.

Rijg alles (paprika, biefstuk en kalfssaucijsjes) mooi op de spiesen en bak deze in de Airfryer (6-8 min.-200°C).

Maak met een spiraalmesje van de aardappelen mooie aardappeltwisters.

Rijg deze spiralen op een stokje.

Spray ze in met een ½ el arachideolie.

Bak de aardappeltwisters in de Airfryer (10-12 min.-200°C).

Bereidingstijd: 25-30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Knakworstmummies (airfryer).



**Menugang: Tussen-
doortje**
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 pl bladerdeeg
- mosterd
8 worsten, knak-

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
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 bladerdeeg in dunne reepjes.
Wikkel deze om de knakworsten in de vorm van mummies.
Bak deze af in de Airfryer (160°C-13 min.).
Spuit 2 dotjes mosterd op de knakworstjes om oogjes te vormen.

Mega burger (airfryer).



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 bollen, sesam-,
Italiaanse, grote (afbak)
- Calvé Burger Saus
1 ei
500 g gehakt, runder-
- komkommer
- mayonaise
30 g meel, boekweit-
- peper, versgemalen
- rucola 1 ui, rode ui
- saus, tomaten-
1 tomaat
- uitjes, gedroogde
- zout

Bereiding.

Doe het gehakt met het ei en het boekweitmeel in een kom en meng het goed door elkaar. Maak er 2 mooie schijven van.

Snijd de tomaat en de komkommer in plakken en de rode ui in ringen.

Bak de Italiaanse bollen af in de Airfryer (5 min.-200°C).

Bak daarna de burgers af (7 min.-200°C).

Snijd d broodjes open en beleg de bodem met wat mayonaise.

Leg hierop wat rucola en daarop de hamburger. Spuit daarop eerst wat Calvé Burger Saus en daarna wat tomatensaus.

Leg daarop de gesneden rode ui, de komkommer, de tomaat en wat gedroogde uitjes.

Tip:

De aardappeltwisters zijn heel makkelijk te maken met behulp van een speciaal mesje dat je kunt kopen in een kookwinkel. Bespray de twisters met wat olie en bak ze af in de Airfryer (8 min.-200°C).

Vervang de komkommerschijfjes eens door schijfjes augurk.

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 500

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 3 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 43 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 13 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,6 g

Nasi met vleesreepjes en boontjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slangk
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g hamlappen
250 g haricots verts
2 el ketjap asin
2 tn knoflook
1 zk mix voor nasi goreng
2½ el olie, wok-
1 paprika, rode
1 paprika, gele
1 peper, rode
350 g rijst, basmati-
3 el seroendeng
100 g taugé
175 g uien
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2710
Energie kcal: 645
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 97 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de uien.
Snipper de knoflook.
Ontzaad de peper.
Snijd de peper in ringetjes.
Snijd de hamlappen in stukjes.
Wel de mix.
Maak de haricots verts schoon.
Snijd de paprika in stukjes.
Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie in een wok.
Fruit de ui met de knoflook en de peper al omscheppend goudgeel en glazig.
Bak de hamlapjes al omscheppend 5 min.mee.
Schep de geweldige mix, de haricots verts en de paprika erdoor.
Bak alles tot dat de groenten beetgaar zijn.
Voeg de rijst, de taugé en de ketjap toe.
Roerbak tot dat de nasi door en door warm is.

Wijntip:

Sacred Hill, Licht droge rosé, Australië.

Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: MAWI

Ingrediënten

Voor de spiesen:

- marinade, Oosterse
1 paprika, groene, zaden verwijderd, in stukken (3 x 3 cm)
(evt. 4 pepers, rode, in de lengte gehalveerd, zaden verwijderd)
500 g varkenshaas, in blokjes (3 x 3 cm)

- spiesen, metalen of houten

Bereiding.

Spiesen:

Meng de blokjes varkenshaas goed met de marinade en zet ze minimaal 1 uur in de koelkast.
Laat het vlees uitlekken en dep ze droog.
Rijg de varkenshaas met de paprika en peper om en om aan de spiesen.
Rooster ze op een hete barbecue in 5-7 min. gaar.
Draai ze regelmatig om.

Aziatische tomatensaus:

Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook ca. 3 min.
Voeg de tomatenpuree toe en giet na 1 min. de gepureerde tomaten erbij.
Breng de saus op smaak met ketjap, gembersiroop en sambal.

Tip:

De saus is koud en warm erg lekker.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de saus:**

2 el gembersiroop
1 el ketjap manis
1 tn knoflook, geperst
1 el olie
2 tl sambal oelek
1 dl tomaten,
gepureerde (blik)
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, gesnipperd

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

Pappardelle met pittige worst.



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

Ingrediënten

6 braadworsten,
Catalaanse, verse
2 el oregano, verse
250 g pappardelle, verse
- peper, versgemalen
100 g kaas, oude,
geraspte
500 g tomaten, roma-
2 uien, kleine
75 g worst, chorizo-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 720
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1760 mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal het vel van de Catalaanse worstjes en snijd ze elk in 3 stukjes.
Snijd de chorizo in plakjes.
Verhit de hapjespan en bak hierin de plakjes chorizo zachtjes uit.
Voeg de stukjes worst toe en bak ze al omscheppend bruin.
Snijd de ui in dunne parten en bak ze 2 min. mee.
Snijd ondertussen de tomaten in parten en hak de oregano fijn.
Voeg de tomaat, de oregano en wat zout en versgemalen peper toe aan het vlees en stoof het gerecht zachtjes 10 min.
Kook intussen de pappardelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Scheep enkele el kookvocht in een kommetje.
Giet de pappardelle af en doe de pasta terug in de pan.
Scheep de worst-tomatensaus door de pasta.
Voeg eventueel wat van het apart gehouden kookvocht toe.
Verdeel het gerecht over diepe warme borden.
Serveer de kaas erbij.

Pitatosti met kaas, parmaham en geroosterde paprika.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Lekkerbekken met
'n knipoog**

Ingrediënten

3 tk basilicum
4 broodjes, pita-, groot
4 pl ham, Parma-
4 pl kaas, jong belegen
1 paprika, geroosterde,
pot

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 950
Energie kcal: 225
Eiwit: 12 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.

Snijd de pitabroodjes open.

Beleg ze met een plak jong belegen kaas, een plak parmaham en een paar reepjes geroosterde paprika.

Verdeel er wat blaadjes basilicum over.

Dek af met de andere helft van de pitabroodjes.

Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

Plaattaart met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Libelle 1995-22

Ingrediënten

1½ pk bladerdeeg,
(roomboter-)
- bloem
- boter of margarine
1-2 sn brood, oud
250 g champignons
½ dl crème fraîche
3 eieren
500 g gehakt, h-o-h
100 g kaas, geraspte
1 el kruiden, cajun-
- peper, versgemalen
4 el peterselie
2 el room, slag-
2 uien
- zout

- bakpapier
- bakvorm, vierkante,
25x30cm

Bereiding.

Bekleed de bakvorm met bakpapier.
Ontdooi het bladerdeeg van 1 pakje.
Leg 5 vellen bladerdeeg op een met bloem bestrooid werkvlak.
Rol ze uit tot een rechthoekige lap die in de bakvorm past.
Leg de lap deeg in de bakvorm.
Fruit voor de vulling de fijngesnipperde uien in wat boter.
Hak de champignons fijn en bak ze 5 min mee.
Breng het uienmengsel met wat zout, versgemalen peper, de peterselie en de cajunkruiden op smaak
Laat het vocht verdampen.
Meng het gehakt met het uienmengsel, de geraspte kaas, 2 eieren, de crème fraîche en de verkruimelde broodsneetjes.
Druk het gehakt over de lap deeg uit en af het af met de een tweede lap deeg.
Scheid het derde ei, roer het eiwit los en meng de eidooier met de room.
Ontdooi de rest van het bladerdeeg en snijd de lapjes in vierkantjes.
Plak deze (met het losgeklopte eiwit) als een dambord op de bovenkant vast.
Bestrijk de gehakttaart bovenop met het eidooier-roommengsel.
Bak de gehakttaart ca, 1 uur (175°C) in het midden van de oven.

Bereidingstijd: 20-25 min.
Oventijd: 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roerbak hutspot met pittige spekjes.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3251
Energie kcal: 774
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 61 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de speklapjes in reepjes.
Pel de knoflook en knijp de teentjes uit boven de speklapjes.
Voeg 4 el ketjap en 1 tl sambal toe.
Meng het geheel goed, dek het vlees af en laat het 1 uur in de koelkast marineren
Schil de zoete aardappelen en de winterwortels.
Snijd ze in reepjes van ½ cm dikte.
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.
Laat de speklapjes uitlekken en dep ze droog.
Laat een wok of ruime braadpan heel heet worden.
Schenk de olie erin en laat ook deze heet worden.
Roerbak de reepjes spek 4 min. op een hoog vuur.
Schep het vlees uit de pan.
Doe de zoete aardappelen, wortelen en uien in de wok en roerbak ze 5 min. op een hoog vuur.
Voeg de spekreepjes, 2 el ketjap en 3 el water toe en roerbak het geheel nog 2 min.

Tip:

Lekker met grof gehakte peterselie of koriander erdoor.

Runderlappen (rib-, lende- of sukadelappen).



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

Ingrediënten

1 el azijn
100 g boter
- kruidnagels
½ laurierblad
(- mosterd)
(- peper, versgemalen)
400 g runderlappen
(1 tomaat of 1 el
tomatenspuree of 1-2
gesnipperde zure
appels)
3-4 g zout

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

Bereiding.

Wrijf de lappen in met het zout (en peper of mosterd) en laat het zout 10 min. intrekken. Laat de boter bruin worden, schroei de lappen hierin dicht en bak ze aan weerskanten snel bruin.

Voeg de kruiden en de azijn en desgewenst de kleingesneden tomaat of de tomatenspuree of de appel toe en doe er zoveel water bij dat het bezinksel oplost.

Laat het al roerend aan de kook komen en stoof het vlees op laag vuur onder af en toe keren ca. 2 uur tot het zacht is geworden.

Schenk zo nodig wat water bij de jus en breng de jus weer aan de kook.

Zo nodig kunt u de jus zeven.

Tips:

Variaties:

- Runderlappen, doorregen lappen (borstlappen): Bereid het vlees als boven, maar laat het 2½-3 uur stoven.
- Gemarineerde runderlappen: Marineer de lappen voor het bakken ½ uur, laat ze uitdruipen en dep ze droog. Voeg tijdens het stoven desgewenst (een deel van) de marinade toe.

Saucijzenbroodletter.



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

Ingrediënten

10 pl bladerdeeg
- bloem
2 eieren
250 g gehakt, kalfs-of
varkens-, mager
250 g gehakt, runder-
¾ tl kerriepoeder, mild
- margarine
1 mp nootmuskaat
6 el paneermeel
½ tl paprikapoeder, mild
- peper, zwarte,
versgemalen
1 tl tijm, gedroogde
2 el worcestersaus
- zout, naar smaak

Souvlaki, Griekse gegrilde spiesjes.



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

Ingrediënten

2 el citroensap
2 tn knoflook, uit de pers
40 ml olie, olijf-, extra vergine, (Griekse)
2 tl oregano, gedroogde
- peper, zwarte, versgemalen
± 500 g varkenshaas
- zout

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

Bereiding.

Snij de varkenshaasjes in niet te kleine blokjes van gelijke grootte.
Roer een marinade van de overige ingrediënten.
Marineer het vlees minimaal 4 uur, maar liefst een heel etmaal, in het oliemengsel.
Rijg de stukjes vlees aan spiesjes en grill ze in ongeveer 10 min. lekker bruin en gaar in een zeer hete grillpan.

Tips:

Het is nog lekkerder om verse oregano te gebruiken als je die kunt krijgen. Je hebt voor dit recept 2 el vers gehakte oregano nodig. Als het lekker weer is, kun je de souvlaki ook op de barbecue grillen.

Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
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

Stokbrood met gehakt en katenspek.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 ei
500 g gehakt, half om half
1 pk katenspek
1 zk kruiden, gehakt-
1 stokbrood, afgebakken

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Voeg ondertussen het gehakt, het ei en de gehaktkruiden bij elkaar in een kom en kneed alles goed door elkaar.
Snijdt het stokbrood in de lengte open (zorg wel dat de uiteinden nog aan elkaar zitten; niet helemaal opensnijden dus).
Vul het stokbrood met het gehaktmengsel en zorg hierbij dat het goed verdeeld is.
Rol een stuk aluminiumfolie uit over het aanrecht dat ongeveer 2,5 keer zo groot is als het stokbrood.
Leg in het midden van de folie een aantal plakjes katenspek achter elkaar.
Plaats dan het stokbrood er bovenop.
Leg de overige plakjes katenspek over de bovenkant.
Sla dan beide kanten van de folie naar binnen en pak het goed in.
Plaats het pakketje 45 min. in de voorverwarmde oven.
Haal het pakketje uit de oven.
Laat even afkoelen en smullen maar!

Tournedos met champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Libelle 1995

Ingrediënten

- bieslook, gehakte
- boter
400 g champignons
1 dl cognac
1/8 l crème fraîche
1/8 l kwark, room-
- peper, versgemalen
4 el saus,
worcestershire-
- sap, citroen-
2 tl tabasco
4 tournedos (à 200 g)
- zout

Bereiding.

Snij de champignons in plakken, fruit die in wat boter en bestrooi ze met wat citroensap. Bak daarna de tournedos en breng ze op smaak met wat zout en versgemalen peper. Leg ze dan op een warme schaal en garneer de champignons er omheen. Roer de roomkwark en het grootste deel van de crème fraîche door wat boter en verwarm dit ca. 1 min. Voeg vervolgens de tabasco en de worcestershiresaus toe. Verhit in een pan de cognac; laat die indampen en roer dit door het kwarkmengsel. Voeg nog 1 el crème fraîche toe. Breng de saus op smaak door nog wat extra tabasco en worcestershiresaus toe te voegen. Schep de saus over de warmgehouden tournedos en bestrooi het geheel met wat bieslook.

Tip:

Met frietjes en verse groenten zet u een zeer bijzondere en smaakvolle maaltijd op tafel.

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

Tosti van volkoren notenstol met Serranoham, truffelmayo en oude kaas.



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

50 g ham, Serrano-
8 pl. kaas, oude
8 pl notenstol, volkoren
4 el truffelmayonaise

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de tafelgril.

Besmeer de sneden volkoren notenstol met truffelmayonaise.

Verdeel over 4 plakken de Serranoham en de oude kaas en dek deze af met de overige 4 plakken.

Gril ze 5 min. in de tafelgril.

Halveer de tosti's en serveer direct.

Heb je geen tafelgril, dan kun je de tosti ook in een koekenpan bakken.

Tip:

Vervang de Serranoham door gegrilde plakken pompoen.

Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tips:

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

Bereidingstijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kCal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Varkenshaasjes uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Berend Quest

Ingrediënten

150 g boter, room-
1 bouillonblokje
- knoflookpoeder
- kruiden, Italiaanse
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- port, rode
- tomaatjes
1 ui, grote
5 varkenshaasjes

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

De varkenshaasjes inwrijven met kruiden naar wens (bijv. knoflook, peper en een Italiaanse mix).

Laat de olijfolie heet worden in koekenpan. Varkenshaasjes een paar min. aan alle kanten aanbruinen aan alle kanten.

Doe daarna de varkenshaasjes in een ovenschaal met een gesneden ui en 150 g aan klonten gesneden roomboter.

Blus de olijfolie af met een flinke scheut rode port.

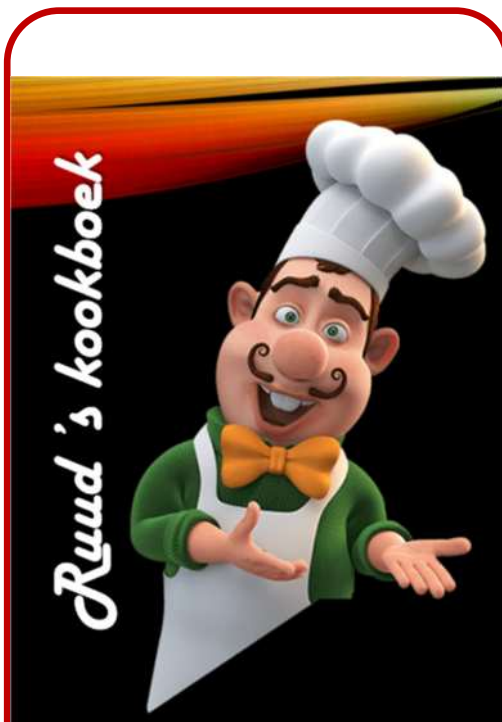
Voeg een bouillonblokje toe.

Voeg nog wat gesneden tomaatjes toe.

Zet de schaal ca. 40 min. in de oven (200°C).

Draai indien nodig de haasjes om en/of bevochtigt ze aan de bovenzijde.

Winterkost met speklappen.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
stampot-
500 g boerenkool, verse
1 zk Knorr Jus voor
Stampot
500 g speklappen
1 ui

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Schenk een laag water van ca. 3 cm in een pan.
Voeg de aardappelen, de boerenkool en een 1/2 tl zout aan het water toe.
Breng het water aan de kook.
Kook het geheel op een laag vuur in ca. 20 min. gaar.
Snijd de ui in kleine stukjes.
Bak de speklappen in een droge koekenpan.
Voeg de gesneden ui toe aan de speklappen.
Laat het geheel goudbruin bakken.
Bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen en de boerenkool door elkaar met een pureestamper.
Scheep de boerenkool op de borden.
Maak een kuiltje middenin de stampot.
Schenk een scheutje jus in het kuiltje.
Serveer de stampot met de gebakken speklappen en ui.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 682
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zomersalade I.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen, beetgaar gekookt
- augurk
2 bieten, gekookte
2 el selderijgroen, gehakt
- peper, versgemalen
- slasaus
- tuinkers
1 ui
- uitjes, zilver-
250 g vlees, varkens-
- zout

Bereiding.

Braad het varkensvlees.
Snijd het varkensvlees in blokjes.
Doe hetzelfde met de aardappelen en de bieten.
Houd wat blokjes biet achter om te garneren.
Snipper de ui heel fijn.
Doe dit in een grote kom.
Meng het met peper, zout selderijgroen en slasaus naar smaak.
Leg op een platte schaal een dikke laag gewassen en uitgelekte tuinkers.
Maak hierop een berg van de salade.
Garneer de salade met nog wat slasaus en de achtergehouden blokjes rode biet.
Leg er wat reepjes augurk en zilveruitjes op.

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

Zuurkoolstampot met ham en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel-/Stank
Bron: Frans Huits, Silvo

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zeer kruimige
1 kblk ananasstukjes
25 g halvarine
200 g ham, achter-, in dikke plakken
1 dl melk
- peper
- zout
500 g zuurkool, wijn-, gekookte

Bereiding.

Schil, was en snijd de aardappelen in stukken. Kook in pan met weinig water en zout de aardappelen in ca. 20 min. gaar. Giet intussen de zuurkool af en snijd ze kleiner. Giet de ananas in een zeef boven een kommetje af (je hebt ca. 3 el van het vocht nodig). Snijd de ham in kleine blokjes. Snijd de ananas in kleine stukje. Giet de aardappelen af. Stamp de aardappelen met een pureestamper fijn. Voeg de halvarine, ananassap en zoveel melk toe tot een smeuijge puree ontstaat. Schep de zuurkool, ham en ananasstukjes erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Laat de stampot op een halfhoog vuur, al omscheppend, in ca. 4 min., door en door heet worden.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 49 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zwijnepeper I.



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

Ingrediënten

4 dl azijn, wijn-, rode
4 el bloem
- boter
500 g hamlappen
8 jeneverbessen
2 bl laurier
- peperkorrels, roze of
groene
100 g spek, rook-,
mager, zonder zwoerd
2 uien
4 dl water
- zout

Bereiding.

Snijd de hamlappen en de rookspek zonder zwoerd in dobbelsteentjes.
Snipper de uien.
Bak het vlees en de spek in boter bruin op een hoog vuur.
Strooi er dan zout bij.
Bak vervolgens de ui.
Strooi er de bloem over en roer dit door tot er geen wit meer is te zien.
Temper het vuur en giet beetje bij beetje het water en de rode-wijnazijn erbij.
Blijf roeren tot alle aanbaksels los zijn.
Strooi er de roze of groene peperkorrels, de geplette jeneverbessen en de laurierblaadjes op.
Laat het geheel nog ruim een ½ uur sudderen (de saus mag niet te dik worden).

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



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

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

Compressed by  PDF24