



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	4
Aardappelblokjes met kaas.....	6
Aardappelplaattaart met rode bieten en kaas.....	7
Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie uit de oven.....	8
Aardbeien met limoenmascarpone.....	9
Aardbeienkaasprikkers.....	10
Afghaanse bessen-yoghurtshake.....	11
Amandelmelk I.....	12
Amandelmelk II.....	13
Angel kisses I.....	14
Angel kisses II.....	15
Ansjovisboter.....	16
Appel plaattaart met crème fraîche en frambozen.....	17
Appelbol met vanillesaus.....	18
Appelsorbetijs met amandelroom.....	19
Baba ganoush.....	20
Banaan in kokosmelk.....	21
Banaan-karnemelkijs.....	22
Basisrecept - Dulce de Leche.....	23
BBQ-bruschetta met courgette en mozzarella.....	24
Biersoep met melk.....	25
Bladerdeeg met milde schapenkaas, ui en olijven.....	26
Blini's met crème fraîche en zalm.....	27
Bosvruchtenmilkshake met Dulce de Leche.....	28
Brietoastjes met vijgenjam.....	29
Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahorn-siroop room.....	30
Bulgaarse dressing.....	31
Camembert met calvados op de BBQ.....	32
Carnavalspap.....	33
Cashewnotenroom.....	34
Cheddarfondue met Guinness.....	35
Comilk.....	36
Desembrood met roomkaas en gerookte paling.....	37
Drijvende eilanden.....	38
Ei-kaassalade.....	39
Eieren in zure room.....	40
Eton mess.....	41
Forel in zure room.....	42
Geroosterde aardbeien met hangop.....	43
Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise.....	44
Gevulde aardappelen met bieslook en kaas.....	45
Gevulde appeltjes met speculaas en vanillevla.....	46
Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaat-appel en pastinaakchips.....	47
Griekse yoghurt dip.....	48
Groentepakketje met blauwaderkaas.....	49
Hangop met rood fruit.....	50
Hapjes van lamsgehakt met zure room.....	51
Kaas, ananas en hamtosti.....	52
Kaasfondue met jenever.....	53
Kaassouffles (airfryer).....	54
Kaneelijs.....	55
Kruidenroomvinaigrette.....	56
Kwarkmayo.....	57
Kwarkrol.....	58
Labne.....	59
Lekkerbekjes met kruidenknoflookyoghurt.....	60
Magere kwark met limonadesiroop.....	61
Mangosoep met limoenyoghurt.....	62
Meringata-stracciatella met espressocrème.....	63
Meringuespoken.....	64
Mierikswortelroom.....	65
Mini-kebab met yoghurtsaus.....	66

Mosselen met room, lente-ui en tomaat.....	67
Mosterd-roomsoep.....	68
No bake kwarktaartjes met bloemen van fruit.....	69
Notenstol met rookvlees en geitenkaas.....	70
Paprikaroomsoep.....	71
Peren met chocoladesaus en slagroom.....	72
Pruimen-yoghurt.....	73
Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche.....	74
Rijstwafel met appel en geitenkaas.....	75
Salade met geitenkaas en avocado.....	76
Salade met tomaat, watermeloen en feta II.....	77
Salade van appel, peer en blauwe kaas.....	78
Salade van feta en rode ui.....	79
Schuimige aardbeien-yoghurtcrème.....	80
Scones met jam en room.....	81
Sinaasappelpudding.....	82
Slanke dame blanche.....	83
Spinaziesoep met yoghurt.....	84
Spinazietaartjes met gekaramelliseerde ui en blauwe kaas.....	85
Syllabub met frambozen.....	86
Toastjes met brie.....	87
Toastjes met eiboter en komkommergarnering.....	88
Toaststerren met roomkaas.....	89
Tomatensalade met feta en olijven.....	90
Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).....	91
Tosti kaas-ham-ui (airfryer).....	92
Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.....	93
Venkelroomsoep met saffraan en rivierkreeftenstaartjes.....	94
Vlaflip 'Marie Thérèse'.....	95
Vruchtenmelk.....	97
Vruchtenmelk van zacht fruit.....	98
Wintersalade met Hüttenkäse.....	99
Witte vis met prei en kerrieroom.....	100
Yoghurt met huisgemaakte granola en pure chocolade.....	101
Yoghurtdip.....	102
Yoghurtijs met munt.....	103
Yoghurtmayonaisesaus voor de barbecue.....	104
Zandtaartgebakjes met slagroom en zomerfruit.....	105
Zachte kaas met beenham en frisse komkommer.....	107

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)

Aardappelblokjes met kaas.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen,
zoute (Lady Christl)
15 g basilicum, verse
150 g kaas, Mozzarella,
geraspte
50 g kaas, Parmezaanse,
geraspte
- peper, zwarte,
versgemalen
1 dl room, koffie-

- lage ovenschaal inhoud
ca. 1 l

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C of gas-ovenstand 4.

Schil en was de aardappelen.

Snijd de aardappelen in kleine blokjes snijden. Kook de aardappelblokjes in een pan met weinig water en zout in ca. 5 min. beetgaar. Knip intussen in een kopje de basilicum heel fijn.

Roer in een kom de koffieroom, de basilicum, de helft van de mozzarella en de peper door elkaar.

Giet de aardappelblokjes af en schep ze door het roommengsel.

Doe de aardappelblokjes met de room in een ovenschaal.

Strooi de Parmezaanse kaas en rest van de mozzarella over de aardappelblokjes.

Verwarm de ovenschotel in het midden van de oven in ca. 15 min. en laat de kaas smelten.

Serveer de aardappelblokjes met gegrild vlees en gemengde groene sla.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 340

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 30 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardappelplaattaart met rode bieten en kaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 aardappelen
2 aardappelen, zoete
2 bieten, rode, gekookt
6 vl bladerdeeg
1 ei, losgeklopt
200 g kaas, '1000 dagen', geraspt (Landana)
6 krieltjes, culinaire
6 krieltjes, roseval-
- peper
150 g roomkaas, kruiden-
2 tk rozemarijn
4 tk tijm
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de bieten en de zoete aardappelen en snijd ze in plakjes.
Was alle andere aardappelen grondig en snijd ze in dunne plakjes.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verdeel de plakken bladerdeeg op het bakpapier zodat ze elkaar net overlappen en het een grote lap bladerdeeg wordt.
Druk de naadjes van het deeg aan met een vork en klap 1 cm van de rand om zodat u een opstaand randje krijgt.
Verdeel de roomkaas, de plakjes biet en alle aardappelsoorten over de plaattaart.
Bestrooi vervolgens met rozemarijn, takjes tijm, geraspte '1000 dagen'-kaas, zout en peper.
Bestrijk de randen met een kwastje met losgeklopt ei en bak de plaattaart 45 min. af in de voorverwarmde oven.

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

Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie uit de oven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jennifer Smit,
OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

12 aardappelen,
vastkokende
100 g kaas, pittig
belegen, in plakken
- peper, versgemalen
80 ml olie, olijf-, extra
vierge
- olie, truffel-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Boen de aardappels goed schoon.
Snijd ze in schijfjes, maar snijd ze net niet
helemaal door, zodat ze aan de onderkant nog
vast blijven zitten.
Leg ze tijdens het snijden op een lepel, zo
voorkom je dat je ze te ver insnijdt.
Roer een klein beetje truffelolie door de olijfolie
met zout en versgemalen peper.
Kwast elke aardappel in met het oliemengsel,
ook tussen de schijfjes.
Steek plakjes kaas in de inkepingen.
Zet ze in een ingevette ovenschaal en laat ze
ca. 45 min. in de oven gaar 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

Aardbeien met limoenmascarpone.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande 1995

Ingrediënten

500 g aardbeien
1 el honing, vloeibare
1 limoen
150 g mascarpone
1 el suiker
- suiker, poeder-, uit
strooibus
150 g yoghurt,
Bulgaarse

- keukenpapier

Voorbereiding.

Aarbeiensaus.

Was de aardbeien, dep ze droog met keukenpapier en verwijder de kroontjes. Snijd 1/3 van aardbeien in stukken. Breng ze met 1/2 dl water en de suiker, al roerend, aan de kook. Wrijf de aardbeien boven een kom met een pollepel door een zeef. Roer in een kom de yoghurt en de mascarpone goed door elkaar. Boen de limoen schoon en rasp de schil raspen.

Mascarpone.

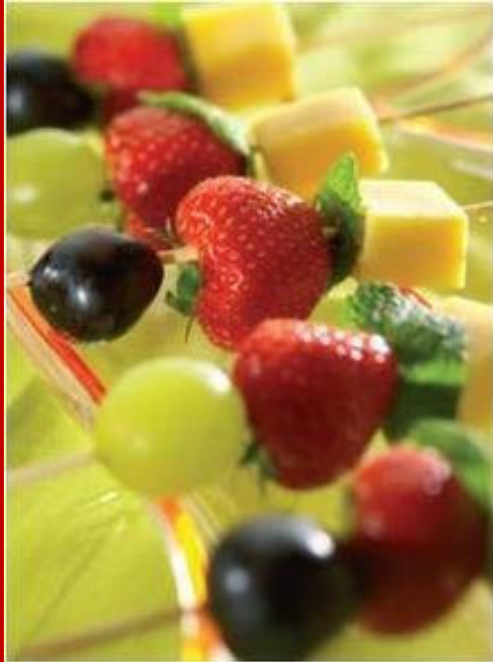
Voeg de geraspte limoenschil toe aan het mascarponemengsel toe. Halveer de limoen. Pers een halve limoen uit (de rest wordt niet gebruikt). Roer het limoensap en de honing door het mascarponemengsel. Zet het mascarponemengsel tot gebruik in de koelkast.

Bereiding.

Verwarm de aardbeiensaus licht. Verdeel de rest van de aardbeien over 4 borden. Bestrooi ze met poedersuiker. Schep de saus om de aardbeien. Schep de limoenmascarpone ernaast. Garneer evt. met een blaadje munt.

Vorb.tijd: 15-20 min.
Bereidingstijd: 5-10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 280
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardbeienkaasprikkers.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Ned. Hartstichting

Ingrediënten

- aardbeien
- cocktailprikkers
- druiven
- kaas, jonge, blokjes
(30+ / 40+)
- munt of
citroenmelisse, blaadjes

Bereiding.

Was de aardbeien.

Was de druiven.

Dep het fruit droog met keukenpapier.

Prik met cocktailprikker op elk blokje kaas
eerst een blaadje munt of citroenmelisse,
vervolgens een druif en daarna een aardbei.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 250

Energie kcal: 60

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 15 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Afghaanse bessen-yoghurtshake.



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

Ingrediënten

±50 g bessen (voor deze
shake kunt u alle
soorten bessen
gebruiken
1 el honing
0,6 dl rozenwater
1/8 l melk
1/8 l yoghurt, volle

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.

Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.

Was de bessen goed.
Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix het geheel tot een gladde drank.

Tip:

Desgewenst kunt u magere yoghurt en/of alleen melk gebruiken.

Amandelmelk I.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Margriet

Ingrediënten

250 g amandelen, verse,
blanke
1 l water

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.

Om zelf amandelmelk te maken heb je natuurlijk amandelen nodig. Kies voor de ongebrande, ongezouten variant en het liefst voor de blanke amandelen. Als er namelijk nog vliesjes om de amandelen zitten, dan wordt de amandelmelk bitter. Daarnaast heb je water nodig, het liefst een gezuiverde of gefilterde variant. Verder heb je nodig: een blender, een kaasdoek of theedoek en een zeef.

Laat de amandelen een nachtje weken in afgekoeld gekookt water (zo worden de amandelen lekker zacht).
Giet de amandelen af en doe ze in de blender met ongeveer 1 l water (hoe minder water, hoe romiger je melk).
Mix 1-2 min.
Zet de zeef over een kom en leg hierin de kaasdoek.
Giet de blender leeg in de kaasdoek om de pulp van de amandelmelk te scheiden.
Knijp zo veel mogelijk vocht uit de kaasdoek.

Tips:

De melk kun je in een afgesloten fles ongeveer 3 dagen bewaren in de koelkast.
Je kunt in de blender 3 of 4 dadels toevoegen en een druppeltje vanille-extract. Of voeg een lepeltje cacao of kaneel toe aan je glas amandelmerk. Voor een zoete smaak kun je ook stevia toevoegen. Zo heb je wel de zoetige smaak, maar niet de calorieën.

Amandelmelk II.



Menugang: Drink
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

**100 g amandelen,
ontvliesde**
**1 el bloesemwater,
oranje**
1 l melk
100 g suiker, poeder-
3 dl water

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.

Vermeng de ontvliesde amandelen met 50 g poedersuiker en maak dit zo fijn mogelijk tot er een gladde pasta ontstaat.

Schenk daar 3 dl water over en laat het mengsel ± 20 min. staan.

Roer de rest van de poedersuiker door de melk en roer er de oranje bloesemwater door.

Zeef het amandelwater en roer het door de melk.

Serveer de drank gekoeld.

Angel kisses I.



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

Ingrediënten

½ cl Bacardi rum
½ cl Crème de cacao
½ cl room, slag-

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.

Giet de crème de cacao in een glas.
Giet gebruikmakend van de bolle kant van een eetlepel de slagroom langzaam over de crème de cacao (zorg ervoor dat u de crème niet stoort, om een gelaagd effect te creëren).
Giet de rum op dezelfde manier met dezelfde techniek op de slagroom.

Angel kisses II.



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

Ingrediënten

½ cl Bacardi rum
½ cl Crème de cacao
½ cl room, slag-

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.

Doe alle ingrediënten in een cocktailshaker.
Schud de ingrediënten goed door elkaar.
Schenk de mix vervolgens in koude glazen.

Ansjovisboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: De vlam in de pan

Ingrediënten

100 g ansjovis
100 g boter, zachte

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 138
Energie kcal: 117
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 0 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Tip:

Lekker met Brabants roggebrood.

Appel plaattaart met crème fraîche en frambozen.



Menugang:
Brunchgerecht, gebak,
high tea
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

4 appels
6 vl bladerdeeg
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
200 g crème fraîche
1 ei, losgeklopt
125 g frambozen
2 el siroop, agave-
1 el suiker

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Leg de vellen bladerdeeg dakpansgewijs op de
bakplaat zodat ze elkaar net overlappen.
Klap de randen 1 cm terug en druk met een
vork aan.
Meng de crème fraîche en agavesiroop met de
citroensap.
Smeer het mengsel vervolgens uit over het
bladerdeeg.
Snijd de appels met schil in parten, verwijder
het klokhuis en snijd de appel in plakjes.
Besprenkel de plakjes appel met citroensap en
verdeel over het bladerdeeg.
Bestrooi de appels vervolgens met suiker.
Bestrijk de randen van de plaattaart met
losgeklopt ei en bak de taart 30 min. in de
voorverwarmde oven.
Decoreer de warme plaattaart met verse
frambozen.
Verdeel de taart in stukken en serveer ze aan
uw gasten.

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

Appelbol met vanillesaus.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

6 appels (Jonagold)
4 tl appelsap
1 rl bladerdeeg (Tante Fanny - 270 g)
2 eigeel, om te bestrijken
2 tl kaneel
4 tl rozijnen
1 el suiker
1 el walnoten

Voor de vanillesaus:

4 eigeel
¼ l melk
50 g suiker, kristal-
1 vanillestokje

Bereiding.

Haal het bladerdeeg 10 min. voor gebruik uit de koelkast.

Verwijder de klokhuizen uit de appels.

Verwarm de oven voor op 200°C

(heteluchtoven: 190°C).

Meng de rozijnen, walnoten, kaneel, 1 el suiker en het appelsap.

Laat dit mengsel een paar min. staan, zodat de smaken kunnen intrekken.

Vul daarna de appel met het mengsel.

Verdeel het deeg in vierkanten van ca. 12x13 cm.

Zet de appel in het midden van het deeg; vouw het deeg om de appel en druk het deeg bovenop aan.

Zet de appels in een bakvorm.

Smeer ze in met eigeel.

Bak de appelbollen in ca. 20-25 min. goudbruin.

Meng voor de vanillesaus het eigeel met de suiker.

Verwarm de melk met de vanille (geschraapt uit het vanillestokje) en laat het koken.

Roer het eigeelmengsel er doorheen, zodra het kookt.

Zet het vuur lager en roer het mengsel tot het gaat indikken.

Serveer de warme appelbol met warme vanillesaus.

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

Groente: -g

Zout: - g

Appelsorbetijs met amandelroom.



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

Ingrediënten

50 g amandelspijs
(Baukje)
2 appels (Granny Smith)
2 el Calvados (slijter)
1 citroen
1 tl kruiden, koek-
125 ml room, slag-
1 dl sap, appel-
150 g suiker, poeder-

Vorbereidingstijd: 25 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachtijd: 4 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vorbereiding (2 dagen voor gebruik).

Poets de citroen schoon.
Snijdt er een dunne reep schil af.
Pers de citroen uit.
Was de appels, snijdt ze in vieren en verwijder het klokhuis.
Bedruppel de parten appel met het citroensap.
Brenge in een pan het appelsap met 1½ dl water aan de kook.
Los de poedersuiker erin op.
Voeg de appels, het citroensap en de citroenschil toe en laat de appels ca. 7 min. zachtjes koken.
Verwijder de citroenschil.
Laat de appels afkoelen in het kookvocht en bewaar ze 1 nacht in de koelkast.
Pureer de appels met het kookvocht en de Calvados in een keukenmachine.
Schepe de appelpuree in een (metalen) vorm of diepvriesdoos.
Laat de appelpuree in de diepvriezer in ca. 4 uur bevriezen (klop tussendoor 4 x met vork door.
(Het ijs mag ook volgens de gebruiksaanwijzing in een ijsmachine worden bereid.)

Bereiding.

Kruimel de amandelspijs fijn.
Klop de slagroom en de spijskruimels met een mixer stijf.
Schepe er een ½ tl koekkruiden door.
Neem het ijs uit de diepvries en laat het iets zacht worden.
Schepe met een ijsbolletjeslepel 8 bolletjes ijs.
Verdeel de bolletjes ijs over 4 (diepe) bordjes.
Schepe de amandelroom ernaast.
Bestrooi het geheel met een snufje koekkruiden.

Tip:

Serveer het gerecht eens met appelkaneelwafeltjes.

Baba ganoush.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel~~ / ~~Stank~~
Bron: 3 Mezes

Ingrediënten

1 banaan, rijpe, grote
2 eieren
3 el honing
1 l melk, karne-
1 tl vanillemerg uit
vanillestokjes

Voor de versiering:

4-8 pl banaan
besprenkeld met
citroensap

Bereiding.

Er zijn veel variaties in de ingrediënten voor baba ganoush (yoghurt - aubergine) zoals het wordt genoten in landen rond het Midden-Oosten. Dit is een lichte zomer Turkse versie.

Giet de karnemelk in een kom en klop het eimengsel erdoor.
Prak de banaan zeer fijn of nog beter: pureer hem met behulp van een elektrische mengbeker en roer de bananenpuree door het karnemelkmengsel.

Giet het in een bakje of kom en zet het in het vriesvak van de koelkast of in de diepvriezer. Maak de kom, de handmixer en de gardes schoon en zet ze erbij.

Neem het ijs na 1 uur uit de diepvriezer of uit de koelkast en sla het nog eens door met de handmixer.

Zet het ijs weer voor 1 uur weg en herhaal de handeling nog éénmaal.

Serveer het banaan-karnemelkijs versierd met de genoemde garnering of verzin zelf een versiering.

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

Banaan in kokosmelk.



Menugang: Bij-, na-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: BettysKitchen.nl

Ingrediënten

2 bananen, grote
1 kaneelpijpje
400 ml kokosmelk
50 g suiker,
(Muscovado)
½ vanillestokje (of 1 tl
vanille-extract),
1 snf 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
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de bananen en snijd ze in plakken van 2 cm dik.

Stop de banaan in de kookpan.

Giet de kokosmelk in de pan, samen met het kaneel pijpje, het ½ uitgeschraapte vanillestokje en een snufje zout.

Verdeel tot slot de suiker over de pan en verwarm op middelmatig vuur.

Zodra de banaan in kokosmelk tegen het kookpunt begint te komen (meestal binnen een 1-2 min.), draai je het vuur laag en laat zachtjes doorgaren gedurende 10 min.

Doe dit zonder deksel op de pan en roer het mengsel af en toe door.

Verwijder het kaneelpijpje, schep de bananen uit de pan en verdeel over 4 kommetjes.

Lepel hier vervolgens een beetje kokosmelk overheen.

Je kunt eventueel nog een klein snufje kaneelpoeder toevoegen.

En traditioneel hoor je deze banaan in kokosmelk ook warm te eten.

Tips:

Let op! Je kunt banaan in kokosmelk niet voorbereiden of bewaren. Het garingsproces zet door en de bananen verkleuren nog steeds na het koken.

Muscovado-suiker is ongeraffineerde suiker, met een heerlijke, intense smaak. Je kokosmelk kleurt hier echter bruin van.

Voeg tijdens het koken eens een borrelglasje ouzo toe.

Banaan-karnemelkijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Carola's

Ingrediënten

1 banaan, rijpe, grote
2 eieren
3 el honing
1 l melk, karne-
1 tl vanillemerg uit
vanillestokjes

Voor de versiering:

4-8 pl banaan
besprenkeld met
citroensap

Bereiding.

Klop de eieren met de honing en het vanillemerg met een ijskoude handmixer. Giet de karnemelk in een kom en klop het eimengsel erdoor. Prak de banaan zeer fijn of nog beter: pureer hem met behulp van een elektrische mengbeker en roer de bananenpuree door het karnemelkmengsel. Giet het in een bakje of kom en zet het in het vriesvak van de koelkast of in de diepvriezer. Maak de kom, de handmixer en de gardes schoon en zet ze erbij. Neem het ijs na 1 uur uit de diepvriezer of uit de koelkast en sla het nog eens door met de handmixer. Zet het ijs weer voor 1 uur weg en herhaal de handeling nog éénmaal. Serveer het banaan-karnemelkijs versierd met de genoemde garnering of verzin zelf een versiering.

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

Basisrecept - Dulce de Leche.



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

Ingrediënten

1 bl melk,
gecondenseerde
(evt. 1 snf zout, zee-)

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Kooktijd: 150 min.
Koeltijd: 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

Bereiding.

Verwijder de papieren wikkel van het blikje gecondenseerde melk.

Vul een grote pan met ruim water en zet het blik erin.

Zorg ervoor dat het blik helemaal onder water staat.

Breng het water langzaam aan de kook en laat afgedekt 2½ uur zachtjes koken.

Voeg tussendoor eventueel extra kokend water toe zodat het blik goed onder blijft staan en keer het nog een keer om.

Neem het blik uit de pan, laat minimaal 1 uur afkoelen en maak dan voorzichtig open.

Roer er eventueel een snufje zeezout door.

Let erop dat het blik de gehele kooktijd helemaal onder water staat, om 'ontploffingsgevaar' te voorkomen. Zorg er ook voor dat het blik echt goed is afgekoeld voordat je het opent. Of laat het blikje karamel gewoon nog even dicht tot een geschikt moment. De karamel is zo maanden houdbaar, je kunt er dus prima een paar tegelijk maken. Een geopend blikje blijft gekoeld nog zo'n week goed.

BBQ-bruschetta met courgette en mozzarella.



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

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes
1 ciabatta (afbak), in plakjes
1 courgette, in plakjes
2 tn knoflook
2 bol mozzarella, in plakjes
3 el olie, olijf-, extra vierge
- peper
- zout

Bereiding.

Neem alle ingrediënten apart verpakt mee. Denk ook aan peper en zout. Bewaar en vervoer de plakjes mozzarella gekoeld. Steek de barbecue aan. Gril de plakjes ciabatta in 1-2 min. per kant goudbruin en krokant. Leg ze op een schaal. Gril de courgette in porties in 4-5 min. beetgaar. Wrijf intussen de ciabatta in met het snijvlak van de knoflook. Leg de courgette op het brood. Verdeel de mozzarella over de courgette. Besprenkel elke bruschetta met een beetje olijfolie en bestrooi met de basilicumblaadjes en zout en peper naar smaak.
Tip:
Verdeel met de mozzarella ook wat reepjes Italiaanse rauwe ham over de courgette.

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 325
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 38 g
Suiker: - g
Natrium: 425 mg
Vet: 16 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Biersoep met melk.



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

Ingrediënten

- beschuiten
½ l bier (Gulpener Dort)
20 g bloem
1 eierdooier
- kaneel
50 g krenten
½ l melk
60 g suiker

Bereiding.

Laat het bier, de gewassen krenten, de bloem en de suiker goed roerend op een laag vuur voorzichtig aan de kook komen.

Giet dan de melk bij het bier, terwijl u goed blijft kloppen.

Neem de soep van het vuur en maak haar op smaak af met kaneel.

Roer een eierdooier in een kom los en giet er, al roerend, de warme bier-melksoep op.

Maak de soep af met gebroken beschuit.



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

Bladerdeeg met milde schapenkaas, ui en olijven.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: TanteFranny.nl

Ingrediënten

1 ei, om te bestrijken
250 g kaas, schapen-,
milde, in schijven
20 olijven (Kalamata)
- peper, versgemalen
1 rl Tante Fanny Vers
Bladerdeeg
2 uien, rode, kleine, in
ringen
- zout

Bereiding.

Haal het bladerdeeg 10 min. voor gebruik uit de koelkast en verwarm de oven voor op 200°C. Rol het deeg op het meegerolde bakpapier direct af op de bakplaat.

Snijdt rechthoeken van 10x12 cm. uit het deeg. Prik met een vork in het midden van het bladerdeeg gaatjes (hierdoor blijft het deeg in het midden laag).

Bestrijk het deeg met het losgeklopt ei. Leg de schijven schapenkaas op het bladerdeeg.

Leg daarna de uienringen en de olijven op het deeg.

Plaats de bakplaat in het midden van de oven en bak het in ca. 18 min. goudbruin.

Tips:

Houdt 2 cm van de rand vrij, zodat de rand mooi omhoog komt.

Als alternatief voor de Kalamata olijven kunnen groene ontpitte olijven worden gebruikt.

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

Blini's met crème fraîche en zalm.



Menugang: Amuse-,
voorgerecht, hapje
Keuken: -
Aantal: 12
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
50 g bloem
1 el boter, room-
2 el crème fraîche
1/8 komkommer
1 ei, middelgroot
50 ml melk, karne-
1 snf peper
- peper, versgemalen
2 uitjes, bos-
100 g zalmflakes
1 snf zout

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 60
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Doe de bloem en de bakpoeder in een kom en voeg al roerend met een garde de karnemelk en vervolgens het ei, peper en zout toe. Snijd de bosuitjes in hele dunne ringetjes en meng die door het beslag (houd een paar ringetjes apart). Verhit de helft van de boter in een grote koekenpan. Bak van de helft van het beslag 6 blini's (kleine pannenkoekjes van Ø 3 cm) in 4 min. goudbruin en gaar op een middelmatig vuur. Keer de blini's halverwege. Herhaal dit met de rest van het beslag. Snijd ondertussen de komkommer in dunne schuine plakken en vervolgens in reepjes. Leg de blini's op een grote serveerschaal. Besmeer ze met de crème fraîche. Verdeel er de zalm flakes en de komkommer over. Garneer ze met de rest van de uienringetjes. Breng ze op smaak met wat versgemalen peper.

Tip:

Teveel werk? Je kunt ook kant-en-klare blini's gebruiken.

Bosvruchtenmilkshake met Dulce de Leche.



Menugang: Tussendoortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

250 g bosvruchten, diepvries-
½ bl Dulce de Leche
2 el Dulce de Leche (garnering)
4 el ijs, vanille-
300 ml melk
- slagroom (spuitbus)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 530
Eiwit: - g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Mix in een blender de melk met het ijs, de Dulce de Leche en bosvruchten tot een romige milkshake.

Schenk de milkshake in de glazen.

Spuut de slagroom erop.

Besprenkel de slagroom met nog wat strepen Dulce de Leche.

Tip:

Dulce de Leche is heel gemakkelijk zelf te maken.

Ingrediënten:

- 1 bl gecondenseerde melk
- evt. 1 snf zeezout

Bereiding:

Verwijder de papieren wikkel van het blikje gecondenseerde melk.

Vul een grote pan met ruim water en zet het blik erin.

Zorg ervoor dat het blik helemaal onder water staat.

Breng het water langzaam aan de kook en laat afgedekt 2½ uur zachtjes koken.

Voeg tussendoor eventueel extra kokend water toe zodat het blik goed onder blijft staan en keer het nog een keer om.

Neem het blik uit de pan, laat minimaal 1 uur afkoelen en maak dan voorzichtig open.

Roer er eventueel een snufje zeezout door.

Let erop dat het blik de gehele kooktijd helemaal onder water staat, om 'ontploffingsgevaar' te voorkomen. Zorg er ook voor dat het blik echt goed is afgekoeld voordat je het opent. Of laat het blikje karamel gewoon nog even dicht tot een geschikt moment. De karamel is zo maanden houdbaar, je kunt er dus prima een paar tegelijk maken. Een geopend blikje blijft gekoeld nog zo'n week goed.



Brietoastjes met vijgenjam.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Coöp, Dekamarkt

Ingrediënten

12 pl brie
12 tl jam, vijgen-
12 noten, pecan-,
geroosterd
12 toastjes

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.

Beleg de toastjes met de brie.
Bestrijk de brie met vijgenjam.
Garneer de toastjes met een pecannoot.

Tip:

Vervang de vijgenjam eens door abrikozenjam.

Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahornsiroop room.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

50 g bessen, blauwe
½ el boter, room-, om in te vetten
2 eieren
50 g frambozen
1 Kerststol (1kg)
450 ml room
150 ml siroop, ahorn-
1 el suiker
1 zk suiker, vanille-
1 snf zout

- ovenschaal of bakvorm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Vet een ovenschaal of bakvorm in met de boter.
Snijd de luxe stol in halve plakken.
Kluts de eieren met 200 ml room, de suiker, de vanillesuiker en een snufje zout los in een ruime kom.
Haal de plakken luxe stol door het mengsel en zet ze in de ovenschaal of bakvorm.
Giet het restant roommengsel over de plakken.
Bak de stol in de voorverwarmde oven 30 min. af tot het room-eimengsel is gestold.
Klop intussen 250 ml room lobbig met 50 ml ahornsiroop.
Haal de broodpudding uit de oven en schenk de resterende ahornsiroop erover.
Laat het gerecht 10 min. afkoelen en versier het met de frambozen en de blauwe bessen.

Bereidingstijd: 55 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

Bulgaarse dressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Nederlands Zuivel-
bureau

Ingrediënten

3 el bieslook, fijngeknipt
- peper
1 tl suiker
- tabasco
1 dl yoghurt, Bulgaarse
- zout

Bereiding.

Meng de yoghurt met suiker en bieslook.
Breng de dressing op smaak met zout, peper,
en tabasco.

Tip:

Geef deze dressing bij salades met groenten,
vlees of vis.

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

Camembert met calvados op de BBQ.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Marleen van
Holsbeke

Ingrediënten

- brood, noten- (evt.
gegrild)
1 camembert
1-2 sch calvados
- kruiden naar keuze
(rozemarijn, tijm, ...)

Bereiding.

Deze heerlijk smeùige camembert is samen met een stukje lekker brood het perfecte hapje of afsluiter van een heerlijke barbecue.

Haal de kaas uit de plastic verpakking.
Bevochtig het doosje even met water en dep het droog.
Leg de kaas terug in z'n doosje en maak er een kleine inkeping in.
Giet er een scheut calvados in en bestrooi met wat verse kruiden naar keuze.
Sluit het doosje en plaats het op de BBQ .
Serveer de camembert, zodra het lekker zacht is, met een lekker stukje brood.

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

Carnavalspap.



Menugang: Nagerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slang

Bron:

Ned. Zuivelbureau

Ingrediënten

2 el noten, gehakte

1 l pap, karnemelks

50 g rozijnen

**1 el snippers, oranje-,
gesneden**

- suiker, basterd-

**2 el vruchtjes, Franse,
gesneden**

Bereiding.

Meng de ingrediënten, behalve de noten en de suiker door de pap.

Dien de pap (warm of koud) op, bestrooid met de suiker en de nootjes.

Let op!

Als de pap koud wordt gegeten, krijgen de rozijnen niet de kans om in de warme pap te zwellen. In dat geval kunnen het beste blauwe rozijnen worden gebruikt.

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

Cashewnotenroom.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Culy.nl

Ingrediënten

2 el agavestroop
120 g cashewnoten
100 ml melk, soja-
100 ml olie,
zonnebloem-
1 tl sap, citroen-

Bereiding.

Meng de cashewnoten en de sojamelk in een blender tot een romige massa.
Voeg de agavestroop toe en giet er geleidelijk de olie bij (je ziet de room dikker worden).
Voeg er als laatste het citroensap bij.

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

Cheddarfondue met Guinness.



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

Ingrediënten

400 g brood, rogge-
600 g cheddar
¼ l Guinness
2 tl maïzena
- peper, zwarte,
versgemalen
500 g prei
1-3 drp saus,
Worcestershire-
2 el whisky
- zout

Bereiding.

Breng in een pan, water met wat zout aan de kook.
Was de schoongemaakte prei grondig, snijd de stelen in stukjes van ± 1 cm breed en kook die 2-3 min. in het water.
Giet de prei af en laat goed uitlekken.
Snijd het roggebrood in blokjes en zet die samen met de prei op tafel.
Snijd de cheddar zonder de korst in kleine blokjes of rasp de kaas grof.
Verhit het bier in een caquelon.
Voeg in kleine porties tegelijk de kaas toe en laat die al roerend smelten.
Maak de maïzena aan met de whisky, giet dit mengsel bij de kaas en breng het al roerend aan de kook.
Breng het op smaak met peper en Worcestershiresaus.
Houd de fondue op een réchaud of op een laag pitje tegen de kook aan.
Aan tafel worden het brood en de prei aan de fonduevorken geprikt en in de kaasfondue gedoopt.



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

Comilk.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick,
FavorFlav.com

Ingrediënten

2/3 coca-cola
2 ijsblokjes
- melk, koude
- rietje

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.

Doe de ijsblokjes in een (long)drinkglas.
Vul het glas voor 2/3 met cola.
Vul het bij met ijskoude melk.
Roer het door met een barlepel.
Serveer de comilk met een rietje.

Desembrood met roomkaas en gerookte paling.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

200 g aardappelen,
stevige
- bieslook, verse
4 sn brood, desem- (of
donker vloer)
150 g kaas, room-, verse
- olie, olijf-
100 g paling, gerookte
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen gaar, laat ze afkoelen en prak ze grof.
Breng de aardappelen op smaak met zout, versgemalen peper en een beetje olijfolie.
Smeer het brood in olijfolie en rooster ze in de koekenpan, de broodrooster of grill ze even in de oven.
Meng de verse roomkaas met de fijngesneden bieslook.
Smeer eerst een laagje roomkaas op het brood, dan een laagje geprakte aardappel en als laatste de gerookte paling.
Garneer het geheel met nog wat verse bieslook.

Tip:

Gebruik i.p.v. olijfolie knoflookolie om het brood mee te roosteren.

Bereidingstijd: 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

Drijvende eilanden.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Nagerechten

Ingrediënten

2 eiwitten
4 el suiker
½ l vla, vanille-
- vlokken, chocolade-

Bereiding.

Doe de vanillevla in glazen.
Sla de eiwitten stijf.
Scheep er daarna de suiker door.
Garneer de glazen vla met bergen eiwitschuim.
Strooi er wat chocoladevlokken over.

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

Ei-kaassalade.



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

Ingrediënten

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

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.

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

Eieren in zure room.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb

Ingrediënten

1 bs bieslook
2 citroenen
6 eieren
300 g garnalen, grijze
50 g kervel
- lompviseitjes, zwarte
- peper
- peterselie, gehakte
½ l room
1 krp sla
2 tomaten
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de eieren hard.
Laat ze afkoelen.
Pel de eieren.
Snijd de eieren in tweeën.
Snijd de sla in fijne reepjes.
Maak op een bord een bedje van sla.
Schik er 3 halve eieren op.
Overgiet de eieren met de zure room die als volgt is bereid:

- Klop de room licht op.
- Snijd en/of hak de groene kruiden fijn.
- Meng de fijn gesnipperde ui, versgemalen peper, zout en citroen met de licht opgeklopte room.

Garneer met een handvol garnalen, stukjes tomaat en lompviseitjes.



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

Eton mess.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Gert, Nigella Lawson

Ingrediënten

500 g aardbeien, grof gehakt
4 meringues (kant-en-klaar)
500 ml room, slag-
2 tl sap, granaatappel-
2 tl suiker of vanille-
suiker

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.

Doe de aardbeien in een schaal.
Voeg er de suiker en het granaatappelsap aan toe en laat de aardbeien marineren terwijl je de slagroom klopt.
Klop de slagroom in een grote kom tot hij dik, maar nog zacht is.
Verkruimel de meringues (niet alles al te fijn; je hebt wat stukjes nodig ter wille van de textuur, maar ook verpulverde meringues).
Scheep een soepopschepelpepel vol (ongeveer 100 g) van de gehakte aardbeien uit de schaal en spatel de met meringue gemengde slagroom en de rest van de aardbeien door elkaar.
Scheep de Eton mess als een berg op vier borden of in vier glazen, en verdeel er de rest van de gemarineerde aardbeien over.

Persoonlijke noot van Nigella Lawson:

Er bestaat geen variatie op deze pudding waar ik niet van houd en ik moet er in mijn tijd toch heel wat gemaakt hebben.

In deze versie wordt vers gebotteld granaatappelsap gebruikt, dat de aardbeien ertoe aanzet hun zomers geurende sappen los te laten.

Als je deze Eton mess buiten het aardbeienseizoen wilt maken, dan heb je de kans om zelf geperst granaatappelsap te gebruiken en in dat geval kun je wat zaden op deze voluptueuze berg meringue, zacht fruit en room strooien.

Als je meringues over hebt, doe er dan twee op elkaar met roomijs ertussen.

Wikkel ze in plasticfolie en leg ze in de vriezer, dan is één graai voldoende om je verlangen te bevredigen als je door snoeplust overmand wordt.

Meringues hoef je nooit te laten ontdooien voor gebruik, want zelfs in de diepvries bevroren ze niet echt.

Tip:

Lekker met wat blauwe bessen 'on top' .

Forel in zure room.



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

Ingrediënten

2 el broodkruim
1 el dille, gehakte
4 forellen van 250 g
120 ml olie
1 el peterselie, gehakte
60 g pijnboompitten
3 dl room, zure
2 tl zout

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

Bereiding.

Maak de forellen schoon.
Verwijder de kop als u dat wilt.
Wrijf de vissen in met zout.
Vul ze met de gehakte kruiden.
Rol ze door het broodkruim.
Bak ze in de olie 5 min. aan elke kant.
Haal ze met een schuimspaan uit de pan.
Zet het vuur hoog en sauteer de pijnboompitten 3 min.
Leg de vissen in een pan die groot genoeg is om ze er in één laag in te leggen.
Giet er de zure room over uit.
Voeg de pijnboompitten toe en laat 5-6 min. op een laag vuur sudderen, met het deksel op de pan.

Tip:

Serveer met gekookte aardappelen en een salade.

Geroosterde aardbeien met hangop.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Deen

Ingrediënten

750 g aardbeien,
ontkroond en
gehalveerd
1 citroen, rasp en sap
van
2 tk muntblaadjes
100 g suiker, poeder-
100 ml water
1 l yoghurt, Griekse
1 snf zout

- theedoek, schone

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 445
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de yoghurt met de helft van de poedersuiker en een snufje zout.
Leg een theedoek in een vergiet en schep de yoghurt erin.
Vouw de doek dicht.
Zet het vergiet op een kom en zet er iets zwaars er.
Laat minimaal 30 min. uitlekken.
Meng intussen de aardbeien met 2 el citroensap, de rest van de poedersuiker en 100 ml water.
Leg ze in een ovenschaal met enkele muntblaadjes ertussen en rooster de aardbeien ca. 20 min. in het midden van de oven.
Schep ze na 10 min. door.
Meng de citroenrasp door de uitgelekte yoghurt.
Schep de hangop in diepe borden of schaalpjes en verdeel de aardbeien en munt erover.

Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aan tafel, Nierstichting

Ingrediënten

1 avocado
½ bk basilicum
½ citroen
4 eieren
1 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 el yoghurt, Griekse
- spuitzak

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 8 min. hard.
Laat ze met koud water schrikken en afkoelen.
Pel de eieren en halveer ze over de lengte.
Haal de eierdooiers er voorzichtig uit.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
Pers de citroen uit.
Pureer het eigeel in een keukenmachine samen met de avocado, de mayonaise, de Griekse yoghurt en het citroensap tot een mousse.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Schep de vulling in een spuitzak en vul de eieren.
Garneer ze met de basilicum.

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

Gevulde aardappelen met bieslook en kaas.



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

Ingrediënten

4 aardappelen, grote, kruimige
10 g bieslook
25 g boter
125 g crème fraîche
1 ei
100 g kaas, jong belegen, geraspte

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: 1 u 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
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.
Boen de aardappelen schoon.
Verpak ze ruim in aluminiumfolie en pof de aardappelen in het midden van de oven in ca. 1½ uur gaar.
Prik met een vork in, wanneer de aardappelen weinig weerstand geven zijn ze gaar.
Laat de aardappelen buiten de oven iets afkoelen.
Snijd doormidden en schep het kruim uit de schil.
Houd de schil heel.
Laat de oven aan.
Snijd de bieslook fijn.
Stamp het kruim met de boter, crème fraîche, kaas en bieslook met de pureestamper tot een grove puree.
Klop het ei los.
Roer het ei erdoor en schep in de aardappelschillen.
Zet het in de oven en bak nog ca. 15 min. tot de vulling goudbruin is.

Tip:

Je kunt de aardappelen 1 dag van tevoren poffen.
Bereid ze op de dag zelf verder.

Gevulde appeltjes met speculaas en vanillevla.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande, Carta-
Johan

Ingrediënten

4 appels (Elstar)
1 el boter, room-,
ongezouten
50 g rozijnen
100 ml sap, appel-
8 speculaasjes
1 tl tijm, gedroogde
½ l vla, vanille-
- ovenschaal (20x20 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Breng de rozijnen met de tijm en de appelsap
een de kook in een steelpan.
Verwarm ca. 5 min. heel zachtjes tot de
rozijnen het vocht hebben opgenomen.
Steek de klokhuizen uit de appels en maak de
holtes nog iets groter.
Verkruimel de speculaasjes.
Schep 3/4 van de speculaas door de rozijnen.
Vul de appels met het rozijnenmengsel, duw
het goed aan en zet de appels naast elkaar in
de ovenschaal.
Verdeel de rest van het speculaaskruim erover
en leg op elke appel een klontje boter.
Laat de appels in het midden van de oven in ca.
30 min. gaar worden.
Verdeel de vanillevla over diepe borden of
schaaltjes en zet de gevulde appels in het
midden van elk bord.

Tip:

Sneller in de magnetron: Dit toetje kan ook veel
sneller worden bereid door de appeltjes in de
magnetron te verwarmen. Zet de appeltjes in
een magnetronschaal, dek ze af en reken op 7-
10 min. op vol vermogen.

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 334
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaatappel en pastinaakchips.



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

Ingrediënten

1 appel, granaat-
1 citroen, geraspt
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
- olie, olijf-
1 pastinaak
- peper
4 portobellos (met
geitenkaas)
200 g spinazie, baby-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Schil de pastinaak en maak met een dunschiller dunne lange sliertjes.
Verdeel de slierten pastinaak over een bakplaat bekleed met bakpapier.
Besprenkel de pastinaak met een scheutje olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
Rooster de pastinaak 15 min. in de voorverwarmde oven.
Pas de oventemperatuur aan naar wat vermeld staat op de verpakking van de portobellos.
Bereid de gevulde portobellos met geitenkaas volgens de aanwijzing op de verpakking.
Halveer de granaatappel.
Houd een helft boven een diepe kom en tik met een houten lepel tegen de schil.
Let hierbij op uw handen.
Blijf rondom tikken totdat alle pitjes uit de granaatappel gevallen zijn.
Herhaal dit met de andere helft.
Verhit een koekenpan met een scheutje olijfolie en roerbak de spinazie met knoflook 1 min.
Haal van het vuur en breng op smaak met zout, peper en citroenrasp.
Vul de portobellos met spinazie, knapperige pastinaakchips en garneer ze met granaatappelpitjes.

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

Griekse yoghurt dip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Simpele-
recepten.nl

Ingrediënten

½ citroen, sap van
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, platte
100 g yoghurt, Griekse

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.

Pel en pers de knoflook.
Meng de knoflook met de Griekse yoghurt en 't sap van de citroen.
Hak de blaadjes van de platte peterselie.
Meng de peterselie met het yoghurt-mengsel.
Breng de dip op smaak met versgemalen peper.

Tip:

'n Perfecte dip voor bij 'n souvlaki met knoflook en ui uit de Griekse keuken.

Groentepakketje met blauwaderkaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2002-06, Carta-Dick

Ingrediënten

100 g Danish blue
1 bk oesterzwammen
2 el olie
- peper
1 strk selderij, bleek-
2 uien, rode, grote
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 4 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.

Was de bleekselderij, maak ze schoon en snijd de stengels in stukken van ca. 5 cm.
Pel de uien en snijd elke ui in 6 parten.
Veeg de oesterzwammen schoon met keukenpapier en snijd ze in repen.
Verhit de olie in een wok.
Bak al omscheppend de bleekselderij en de uien ca. 2 min.
Scheep de oesterzwammen erdoor.
Roerbak het geheel nog 2 min. op een hoog vuur.
Breng het geheel op smaak met peper.
Laat de groenten iets afkoelen.
Scheur of knip 6 stukken aluminiumfolie van ca. 30x30 cm.
Scheep de groenten in het midden van de aluminiumfolie.
Snijd de kaas in blokjes en verdeel die over de groenten.
Vouw de folie rond de groenten omhoog en vouw ze dicht tot pakketjes.
Leg de pakketjes op de barbecue en verwarm ze ca. 5 min.

Hangop met rood fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aan tafel,
Nierstichting

Ingrediënten

1½ l yoghurt, volle
300 g fruit, rood, naar
keuze
1 el siroop, ahorn-

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 12 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

Bereiding.

LET OP! WACHTTIJD 12 UUR.

Spoel een theedoek (zonder wasmiddelluchtjes) onder de kraan en wring hem uit.

Leg de theedoek in een zeef en zet deze op een kom of pan.

Schenk er de yoghurt in.

Dek de yoghurt af en laat hem 12 uur uitlekken in de koelkast.

Meng de hangop met de ahornsiroop.

Verdeel de hangop over 4 kommetjes en schep het fruit erop.

Tip:

Lekker met kleine stukjes pure chocolade.

Hapjes van lamsgehakt met zure room.



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

Ingrediënten

- chips, tortilla-
- gehakt, lams-
- koriander, verse
- room, zure
- tacokruiden

Bereiding.

Rul de lamsgehakt.
Kruid de tortillachips met tacokruiden.
Scheep wat lamsgehakt op een tortillachip.
Scheep wat zure room op het lamsgehakt.
Garneer de room met een toefje koriander.

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

Kaas, ananas en hamtosti.



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

Ingrediënten

2 sch ananas
4 sn brood, wit-
2 pl ham
2 pl kaas
- kerriepoeder

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.

Leg de kaas, ananas en ham op 2 sneetjes brood.
Strooi wat kerriepoeder over de ham.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood.

Kaasfondue met jenever.



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

Ingrediënten

150 ml jenever, jonge (Schuiftevaer)
600 g kaas, Zwitserse, voor fondue
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tk tijm
150 ml wijn, witte, droge

- (kaasfondue)pan, vuurvaste

Bereiding.

Hak de knoflook fijn.
Verhit in een pan met dikke bodem of een vuurvaste (kaasfondue)schaal de olie.
Fruit de knoflook 1 min.
Voeg de jenever en de wijn toe en breng dit aan de kook.
Voeg de kaas toe.
Breng het al roerend weer aan de kook en laat de kaas smelten.
Kook de fondue 1-2 min. tot de gewenste dikte.
Neem de kaasfondue van het vuur en breng deze op smaak met de blaadjes van de takjes tijm en versgemalen peper.
Zet de pan met kaasfondue op een rechaud.

Tip:

Serveer de kaasfondue met gekookte krieltjes, reepjes paprika of bleekselderij, bloemkool, reepjes focaccia en grissini omwikkeld met parmaham.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 677
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kaassouffles (airfryer).



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

Ingrediënten

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

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.

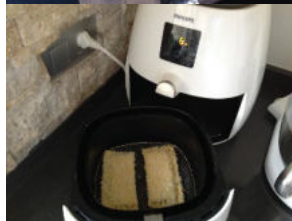
Leg de plakjes bladerdeeg op een schoon ondervlak met de bebloemde (niet plakkerige) kant naar beneden.

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

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

Haal ze voorzichtig door de Panko.

Bak ze af in 8 min. op 180°C.



Tips.

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

Kaneelijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta-Ilona

Ingrediënten

3 el honing
1 el kaneelpoeder
250 ml room, slag-
150 g yoghurt, Griekse
(of volle yoghurt)

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.

Roer in een diepvriesbak de yoghurt met de honing en kaneel goed door elkaar. Klop de slagroom stijf en spatel de room door de kaneelyoghurt. Draai het mengsel in een ijsmachine tot ijs of laat het in de vriezer of het vriesvakje van de koelkast in ca. 3-4 uur bevriezen. Pureer het halfbevoren ijs na 2 uur met de staafmixer tot een romig mengsel.

Kruidenroomvinaigrette.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, C1000

Ingrediënten

1½ el azijn, wijn-, witte
4 spr bieslook
½ el kappertjes
- peper
2 tk peterselie
125 ml room, zure
½ el suiker
- zout

Bereiding.

Hak de kappertjes fijn.
Roer in een kom de kappertjes, zure room, azijn en suiker goed door elkaar.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Knip de bieslook en de peterselie er boven fijn.
Roer de kruiden door het sausje.
Zet de vinaigrette tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 60
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kwarkmayo.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Kasia Vermaire

Ingrediënten

1 bs bieslook
1 tl honing
1 tl kurkumapoeder
125 g kwark, Franse
(0% vet)
1 tl laospoeder
1 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- 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.

Schep de kwark in een kom.
Roer d honing er door.
Roer er de specerijen door.
Snijd bieslook fijn en roer de bieslook door de
kwarkmayo.
Breng de mayo op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker bij bijv. rijst en broodpudding.

Kwarkrol.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Mieke.PeterHamers.nl

Ingrediënten

1½ tl bakpoeder
125 g bloem
3 eieren (m)
6 bld gelatine, witte
1 pt kersen, zonder pit
500 g kwark, magere
5 el melk
200 ml room, slag-
175 g suiker
- suiker
1 zk suiker, vanille-
2 el suiker, poeder-
- bakpapier

Bereiding.

Klop de eieren en 125 g suiker schuimig.
Meng de bloem en het bakpoeder
Roer het mengsel afwisselend met de melk in het ei-suikermengsel.
Leg het bakpapier op een bakblik leggen en strijk hierop de massa uit.
Bak de massa in een voorverwarmde oven (elektische oven 200°C/hete lucht oven 175°C) ca. 10 min.
Stort de koekplak op een met suiker bestrooide theedoek,
Verwijder het bakpapier.
Rol met behulp van de theedoek de koek op en laat hem afkoelen.
Laat de gelatine weken.
Laat de kersen uitlekken en vang hierbij het sap op.
Breng een beetje kersensap in een pan aan de kook.
Los hierin de uitgeknepen blaadjes gelatine op.
Roer de magere kwark, 50 g suiker en de vanillesuiker glad.
Voeg 2 el van het kwarkmengsel aan het sap toe en roer dan het sapmengsel door de kwark.
Klop de slagroom stijf en spatel die erdoor.
Rol de koekplak uit en strijk de kwark erop.
Verdeel de kersen over de massa (houd er een paar achter voor de garnering).
Rol de koekplak op en zet hem minstens 4 uur koud weg.
Bestrooi de rol met poedersuiker en garneer de rol met de overgebleven kersen.

Bereidingstijd: 50-60 min.

Oventijd: 10 min.

Wachttijd: min. 4 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

Labne.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Deen

Ingrediënten

500 ml yoghurt, volle
2 tl zout, zee-

- schone theedoek
- vergiet

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.

Leg de brandschone, uitgewrongen, natte theedoek in het vergiet boven een kom. Klop de yoghurt met het zeezout door elkaar en giet het in de theedoek. Dek de yoghurt af met een bord en laat het 1 nacht uitlekken in de koelkast. Schep de volgende dag de labne uit de doek in een afsluitbare bak.

Tips:

Lekker als dip met smaakmakers als dukkah of za'atar.
Bewaar de labne tot ca. 3 dagen in de koelkast.

Lekkerbekjes met kruidenknoflookyoghurt.



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

Ingrediënten

1 pt bonen, witte
1 pt dressing, knoflookbieslook
1 zk frites
4 el fritessaus
- frituurolie
1 tn knoflook
4 lekkerbekken
- peper
4 el peterselie
6 tomaten, Roma-
1 sjalotje
1 ui, rode
6 el yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Snipper het sjalotje.
Pers het teentje knoflook uit.
Hak de peterselie fijn.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de ui in ragfijne partjes.
Verwarm de lekkerbekken in ± 10 min. in een voorverwarmde oven (200°C).
Roer intussen de yoghurt, de fritessaus, het sjalotje, de knoflook en de peterselie door elkaar.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Spoel de bonen in een zeef af onder stromend water en laat ze uitlekken.
Verhit gelijktijdig de olie.
Frituur de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Scheep de tomaat met ui, bonen en de dressing door elkaar.
Serveer de lekkerbekken met de saus en de frites.

Tip:

Serveren met salade.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 3655
Energie kcal: 870
Eiwit: 44 g
Koolhydraten: 65 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 48 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Magere kwark met limonadesiroop.



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

Ingrediënten

150 g kwark, magere
1 el lijnzaad
- siroop, limonade-,
suikervrije
50 ml yoghurt, soja-,
naturel

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.

Meng alle ingrediënten met elkaar (gebruik eventueel een mixer voor een luchtig resultaat).

Mangosoep met limoenyoghurt.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta, Smulweb

Ingrediënten

1 limoen
2 mango's, grote
125 ml room, slag-
2 dl sap, ananas-
1 zk suiker, vanille-
½ bk yoghurt, Griekse

- keukenmachine

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango's en snijd ze in stukjes.
Boen de limoen schoon, rasp de schil eraf en pers de limoen uit.
Pureer in de keukenmachine de mango, het limoen- en ananassap tot soep.
Klop in een kom de slagroom met de vanillesuiker stijf.
Spatel er de Griekse yoghurt en de limoenrasp door.
Verdeel de mangosoep over de glazen.
Scheep in het midden een flinke lepel limoenyoghurt.

Meringata-stracciatella met espressocrème.



Menugang: Gebak, na-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl
2019-09

Ingrediënten

125 g chocolade, puur
200 ml crème fraîche
5 eiwitten
125 g mascarpone
2 zk oploskoffiepoeder,
voor espresso
1 el suiker, poeder-
275 g suiker, tafel-, fijne

Benodigd

- Bakplaat met bak-
papier

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 500
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 17 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 100°C.
Klop de eiwitten 1 min. met een mixer op middelhoge stand in een vetvrije kom.
Verhoog de snelheid van de mixer zodra het eiwit schuimig wordt en het volume toeneemt.
Voeg al kloppend geleidelijk de suiker toe en klop het schuim tot stevige witte pieken.
Schep met 2 lichtvochtige eetlepels ca. 18 mooie hoopjes van Ø 5-6 cm met tussenruimte op het bakpapier.
Droog het schuim ca. 1 uur in de oven (laat het schuim niet verkleuren).
Laat ze afkoelen en neem ze van het bakpapier.
Klop intussen de crème fraîche op en meng er de mascarpone, het koffiempoeder en de poedersuiker door.
Zet eventueel in de koelkast.
Leg wat schuimbollen als bodem op een schaal.
Plak de rest van de bollen royaal met de espressocrème tot een piramidevorm op elkaar.
Schaaf er de chocolade vlak voor het serveren over.

Meringuespoken.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

4 eieren, middelgrote
1 citroen
225 g suiker, basterd,
witte
2 tl maïzena
1 snf zout

- bakpapier
- decoratiestiften
- spuitzak (gladde spuitmond)
- vershoudfolie

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 120 min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 95
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: 22 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Halloween wordt pas écht griezelig lekker met deze spooky meringuespoken.

Verwarm de oven voor op 100°C.

Splits de eieren, de eidooiers gebruik je niet. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil. Gebruik een halve citroen om een kom en de garden van een handmixer te ontvetten.

Klop het eiwit met de handmixer in een kom met een snufje zout stijf.

Voeg beetje bij beetje de basterdsuiker toe en blijf kloppen tot je glanzende, witte pieken hebt.

Voeg de maïzena toe.

Meng het citroenrasp erdoor.

Vul de spuitzak met het eiwit.

Hou de spuitzak loodrecht boven een met bakpapier beklede bakplaat en spuit 10 hoopjes van het eiwit.

Trek de spuitzak snel weg, zodat de meringues een mooi puntje krijgen (ze moeten ca. 6 cm hoog zijn en 5 cm in doorsnede).

Bak de meringues ca. 2 uur in het midden van de oven droog en gaar.

Zet de oven uit, maar laat de meringues er nog 1 uur in staan met de deur op een kiertje.

Tips:

Gebruik decoratiestiften om oogjes en een mond te maken op de meringuespoken.

Heb je geen spuitzak? Gebruik dan een hersluitbare plastic zak. Vul die met het eiwit en knip een klein gaatje in de punt. Druk het eiwit voorzichtig uit de zak om de meringuespoken te maken.

De overgebleven eidooiers kun je gebruiken voor bijv. lemoncurd.

De meringues kun je 1 dag van tevoren maken. Bewaar ze in vershoudfolie op een droge, koele plek.

Mierikswortelroom.



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

Ingrediënten

1-2 el mierikswortel,
geraspte (potje)
- peper
1¼ dl room, slag-
1 el sinaasappelschil,
geraspte
- zout

Bereiding.

Klop de slagroom lobbig.
Meng de slagroom met een snufje zout, een
snufje peper, sinaasappelschil en de
mierikswortel.

Tip:

Lekker bij gerookte zalm.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Mini-kebab met yoghurtsaus.



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

Ingrediënten

½ citroen, rasp en sap van
500 g gehakt, runder-
3 tn knoflook, geperst
1 tl komijnpoeder (djinten)
4 el mayonaise
2 el munt, fijngehakt
2 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
1 snf peper
100 g yoghurt, Griekse

12 satéprikkers

Bereiding.

Knead het gehakt met de knoflook, komijn- en paprikapoeder goed door elkaar.
Verdeel het gehakt in 12 delen.
Knijp elk deel in langwerpige vorm om een prikker.
Verhit de olie op een hoge stand en bak hierin de gehaktspiesjes in ca. 10 min. rondom goudbruin.
Meng intussen de yoghurt met de mayonaise, citroenrasp, -sap, munt en peper tot een gladde saus.
Serveer de kebab met de saus.

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

Mosselen met room, lente-ui en tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ****
~~Snel / Slank~~
Bron: Visinfo.be

Ingrediënten

4 kg mosselen
- peper, zwarte, versgemalen
4 dl room
2½ tk selderij bleek-, fijngesneden
2 tomaten, gepeld, ontpit, in blokjes
6 uien, lente-, fijngesneden

Bereiding.

Kook de mosselen met de selderij, de room en flink wat versgemalen peper in een grote pan tot ze opengaan.

Haal de mosselen nadien meteen uit de pan en hou ze warm.

Zeef het kookvocht en laat het met 1/3 inkoken.

Voeg de mosselen weer toe en werk de saus af met de lente-uien en tomatenblokjes.

Tips:

- Serveer de mosselen meteen, met witbrood of frietjes.
- Het mosselseizoen loopt van ½ juli tot ½ april.

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

Mosterd-roomsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Pierre Wind

Ingrediënten

2 spr bieslook
- boter, room-
2 el mosterd, grove
- peper
4 sjalotjes
2 dl slagroom
60 g spekjes,
vegetarische,
uitgebakken
2 dl vermouth, droge
(Nouilly Prat)
2 dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Snijd de sjalotjes fijn.
Snijd de bieslook fijn.
Bak de sjalotjes goudbruin in weinig
roomboter.
Blus de sjalotjes af met wijn en vermouth.
Laat het sapje zachtjes inkoken tot ½ van de
hoeveelheid.
Voeg de slagroom toe.
Voeg zodra het sap weer aan de kook is, de
mosterd toe.
Breng op smaak met peper en zout (het mag nu
niet meer koken).
Doe tenslotte de bieslook en de spekjes in een
voorverwarmde soepkop.
Schenk de soep er op.

Tips:

Lekker met broodsticks.

Bereidingstijd: 10 min.

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

No bake kwarktaartjes met bloemen van fruit.



Menugang: High tea, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Lidl

Ingrediënten

125 g aardbeien
125 g bessen, blauwe
100 g biscuits
50 g boter, gesmolten
100 g chocolade, witte
1 citroen, geraspt
50 g druiven, witte, pitloze, in plakjes
50 g frambozen
200 g kaas, room-
200 g kwark, volle
2 el siroop, agave-

Bereiding.

Maal de biscuits fijn in een keukenmachine. Meng het vervolgens met de gesmolten boter. Bekleed de bodem van de springvormpjes met bakpapier en verdeel de koekkrumels erover. Druk ze stevig aan met de achterkant van een lepel en zet ze tot gebruik in de vriezer. Meng de roomkaas, de kwark, de agavesiroop en de citroenrasp door elkaar met een spatel. Smelt de witte chocolade au bain-marie of op laag vermogen in de magnetron. Meng de chocolde vervolgens door het roomkaas-kwark-mengsel. Schep de vulling op de bodem in de springvormpjes en laat ze minimaal 2 uur opstijven in de vriezer. Maak de aardbeien schoon en snijd in plakjes. Decoreer de kwarktaartjes met de aardbeien, de blauwe bessen, de druivenplakjes en de frambozen.

Tip:

Decoreer de no bake kwarktaartjes in de Paasperiode ook met eens met een paasdecoratie.

Bereidingstijd: 20 min.
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

Notenstol met rookvlees en geitenkaas.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

50 g bessen, blauwe
25 g boter, room-
4 el kaas, geiten-,
smeerbare
1 el pompoenpitten,
geroosterde
100 g rookvlees, runder-
4 pl stol, noten-, met
amandelspijs, luxe

Bereiding.

Schep met een lepel de spijs uit de plakken notenstol en bestrijk de plakken ermee aan één kant.

Verhit de boter in een koekenpan.

Bak de plakken stol op de bestreken kant ca. 3-5 min. op een laag vuur tot de spijs licht gekarameliseerd is.

Leg de plakken met de gebakken kant naar boven op een schaal en verdeel achtereenvolgens de geitenkaas, het rookvlees en de blauwe bessen erover.

Garneer het geheel met de pompoenpitten.

Tip:

Serveer de rest van de geitenkaas en het rookvlees op een toastje bij de borrel.

Bereidingstijd: 10 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1275

Energie kcal: 305

Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 34 g

w/v suikers: 17 g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: 2 g

Paprikaroomsoep.



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

Ingrediënten

1 l bouillon, groente-
4 tl olie, olijf-
1 paprika, groene
6 paprika's, rode
2 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
3 el room, tot 8% vet
100 ml sap, appel-
1 el tomatenpuree
2 uien
- zout

Bereiding.

Maak de uien schoon en snijd ze in stukjes.
Was en ontpit de rode paprika's.
Snijd ze in kleine stukjes en fruit ze samen met de uien in de olie.
Voeg de tomatenpuree en het paprikapoeder toe en roer het goed door.
Giet de bouillon en het appelsap erbij en laat het geheel gedurende 20 min. koken.
Mix de soep en breng hem op smaak met peper en zout.
Laat de soep nog ca. 10. minuten sudderen op een laag vuur..
Was en ontpit de groene paprika.
Snijd de paprika in reepjes.
Doe de soep in de borden en werk ze af met de paprikareepjes en de room.

Vorbereidingstijd: 20 min.
Bereidingstijd: 25 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

Peren met chocoladesaus en slagroom.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Centraal Bureau
v.d. Tuinbouwveilingen,
Podium

Ingrediënten

- aardappelmeel
25 g cacao
- citroenschil
4 of 8 peren, hand-
1/8 l room, slag-
- suiker, naar smaak

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.

Kook een stroopje van water met suiker en het citroenschilletje.
Schil de peren, halveer ze en ontdoe ze van het klokhuis.
Verhit ze voorzichtig in het suikerstroopje (niet koken).
Scheep de peren uit het stroopje zodra de peren glazig zien.
Leg de peren op een glazen schaal (of schaaltes).
Vermeng de cacao en wat aardappelmeel met wat vocht van het suikerstroopje.
Breng de rest van het vocht aan de kook en bind het met het aangemengde aardappelmeel.
Laat deze chocoladesaus, onder af en toe omroeren, afkoelen.
Giet de saus gedeeltelijk over de peerhelften.
Garneer de peren met een toef slagroom.
Serveer de rest van de chocoladesaus er apart bij.

Pruimen-yoghurt.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Centraal Bureau
v.d. Tuinbouwveilingen,
Podium

Ingrediënten

- cornflakes
500 g pruimen (bijv.
Victoria's)
- siroop, limonade-
½ l yoghurt

Bereiding.

Was, halveer en ontpit de pruimen.
Ontdoe de pruimen van hun schil en snijd het
vruchtvlees in stukjes.
Zet deze stukjes pruim met wat limonadesiroop
ca. 60 min. koel weg.
Vul 4 glazen schaaltes of coupes met de
pruimenstukjes en het sap.
Schenk er yoghurt overheen.
Strooi er vlak voor het opdienen wat cornflakes
over.

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

Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
LekkerEnSimpel.com

Ingrediënten

1½ el crème fraîche
150 g kip, gerookte
¼ komkommer
1½ el mayonaise of halvanaise
- peper, snufje
150 g rijst
50 g rucola
½ ui, rode
- zout, snufje

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op het pak.

Snijd ondertussen de gerookte kip en komkommer in kleine blokjes.

Snipper het rode uitje.

Meng de mayonaise met de crème fraîche en een snufje zout en peper in een bakje.

Als de rijst gekookt en afgekoeld is, meng je deze met de kip, komkommer, rucola, rode ui en het sausje.

Meng alles goed door elkaar.

Tip:

Breng de rijstsalade eventueel verder op smaak met kruiden, zoals verse bieslook, paprikapoeder of knoflookpoeder.

Rijstwafel met appel en geitenkaas.



Menugang: Tussendoortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2003

Ingrediënten

1 appel
12 spr bieslook, verse
4 tl bloemenhoning,
vloeibare
1 el citroensap
100 g geitenkaas, zachte
(bv. Bettine Blanc)
- peper, zwarte,
versgemalen
4 rijstwafels (Snack-a-
Jack apple)

Bereiding.

Verwarm de grill voor.
Schil de appel.
Snijd de appel in vieren.
Verwijder het klokhuis uit de appel.
Snijd de appel in dunne plakjes.
Besprenkel de appel met citroensap
Beleg de rijstwafels met de schijfjes appel.
Verbrokkel de geitenkaas boven de appel.
Druppel de honing over de geitenkaas.
Plaats de wafels ca. 2 min. onder de hete grill.
Garneren de wafels met bieslook en
versgemalen peper.

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 135
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 20 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade met geitenkaas en avocado.



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

Ingrediënten

2 avocado's
1 el azijn, balsamico-
1 bs basilicum
- citroensap
150 g kaas, geiten-,
zachte
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
1½ el pijnboompitten
1kr radicchio (roodlof)
¼ kr sla, ijsberg-
- zout

Bereiding.

Scheur de sla klein.
Verdeel de sla over 4 borden.
Snijd het vruchtvlees van de avocado's in niet te dikke halve plakken.
Besprenkel de plakken avocado met citroensap.
Snijd de geitenkaas in vierkante stukjes.
Verdeel de avocado over de salade op de bordjes.
Verdeel de geitenkaas over de avocado.
Doe peper en zout naar smaak bij de azijn.
Voeg de olijfolie al roerend straalsgewijs bij de azijn, zo dat een gladde saus ontstaat.
Hak de basilicumblaadjes fijn.
Roer de basilicumblaadjes door de saus.
Rooster de pijnboompitten licht in een droge koekenpan.
Schenk de saus over de kaasstukjes.
Bestrooi de saus met de geroosterde pijnboompitjes.

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

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.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade van appel, peer en blauwe kaas.



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

Ingrediënten

2 appels, frisure
(groene)
3 stl bleekselderij
200 g kaas, blauwe
1½ dl olie, olijf-, extra
vierge
1 peer, rijpe
- sap van 1 limoen
2 kr sla, kleine
2 tl tabasco, groene
1 bk tuinkers
- zout

Bereiding.

Haal de blaadjes sla los van de kropjes.
Was de slablaadjes.
Droog de blaadjes in een slacentrifuge of dep ze voorzichtig droog met keukenpapier.
Was de appels en peer.
Snijd de appels en peer met schil in partjes.
Snijd vervolgens de partjes appel en peer in plakjes van ½ cm.
Snijd de stengels bleekselderij in stukjes van 5 cm.
Snijd de stukjes bleekselderij over de lengte in reepjes.
Maak een dressing van limoensap, olijfolie, tabasco en zout.
Meng de dressing voorzichtig met de partjes appel, peer en selderijreepjes.
Rangschik ca. 10 blaadjes sla op een bord.
Verdeel het appel-peer-selderijmengsel over de slablaadjes.
Brokkel vervolgens de blauwe kaas over het appel-peer-selderijmengsel.
Garneer de salade met wat verse tuinkers.

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 597
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 53 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 15 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade van feta en rode ui.



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

Ingrediënten

100 g feta (Apetina)
½ tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen
1 ui, rode, fijngenhakt (±
50 gram)
2 el waterkers,
grofgeknipt

Bereiding.

Snijd de feta in rechthoekige blokjes van ± 1 x 1 x 2 centimeter.

Roer de ui en de kruiden door elkaar.

Leg de feta en het ui-mengsel om en om in een serveerschaal (eindig met het ui-mengsel).

Tip:

Smaakt heel lekker bij een biefstuk of karbonade.

Serveertip:

Serveer de salade met een tomatensalade met gehakte zwarte olijven.

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

Schuimige aardbeien-yoghurtcrème.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ned. Zuivelbureau

Ingrediënten

100 g aardbeien
2 eiwitten
- room, slag-
50 g suiker
- vruchtjes, gekonfijte
½ l yoghurt

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon en zet ze met de suiker weg.
Sla de eiwitten stijf en schep er de yoghurt en de aardbeien luchtig doorheen.
Giet het mengsel in hoge glazen.
Garneer de glazen met slagroom en gekonfijte vruchtjes.

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

Scones met jam en room.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

275 g bakmeel,
zelfrijzend-
60 g boter, harde of
margarine
125 ml crème fraîche
1 eierdooier
2 eieren
- jam (naar keuze) 1½ dl
melk of karnemelk
125 ml slagroom
3 el suiker, basterd-,
witte
1 tl zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Roer in een kom het zelfrijzend bakmeel, 1 el basterdsuiker en het zout door elkaar.
Snijd de boter met 2 messen tot kleine stukjes door het meel.
Wrijf de stukjes dan met de vingertoppen erdoor tot het mengsel eruit ziet als broodkruim.
Klop 1 ei en de eierdooier los met de melk en roer dit mengsel door het deeg.
Kneed het deeg snel, met een koele hand, tot een samenhangend deeg wordt gevormd.
Rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit tot een lap van 2 cm dik.
Steek met een glas rondjes uit het deeg en leg deze op een ingevette bakplaat.
Rol de restjes deeg opnieuw uit en steek er weer rondjes uit.
Klop het laatste ei los.
Bestrijk de scones met het losgeklopte ei.
Bak ze in de oven in circa 15 tot 20 min. lichtbruin en gaar.
Laat de scones op een rooster afkoelen.
Klop de slagroom stijf met 2 el basterdsuiker.
Spatel de crème fraîche er luchtjes door.
Serveer de scones met de room en jam.

Sinaasappelpudding.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ned. Zuivelbureau,
Podium

Ingrediënten

75 g bloem
3 eierdooiers
1 kpt kersen, op sap
125 g lange vingers
½ l melk
1 el rum
5 sinaasappelen
125 g suiker, poeder-
½ vanillestokje

Bereiding.

Schil de sinaasappelen en snijd ze overdwars in plakjes.

Haal de pitten eruit en bewaar het sap dat eruit vloeit.

Laat het vanillestokje ca. 15 min. in de melk trekken en breng de melk aan de kook.

Roer de eidooiers met de poedersuiker door elkaar tot het schuimt.

Meng daarna de bloem erdoorheen en giet er Al roerend een deel van de kokende melk door.

Doe de massa weer terug in de pan en laat de melk even met het bindmiddel, onder voortdurend roeren, doorkoken.

Haal het vanillestokje eruit en laat de pudding wat afkoelen.

Leg onderin een beboterde ronde puddingvorm of vuurvaste schotel een aaneengesloten laag sinaasappelschijfjes.

Doe daarop de helft van de lange vingers die in het sinaasappelsap, waaraan de rum is toegevoegd, zijn geweekt.

Zet langs de rand van de vorm sinaasappelschijfjes, giet een gedeelte van de pudding erin.

Leg hierop weer wat sinaasappelschijfjes, maar houd er voldoende achter om er nog eens de rand mee te bekleden.

Leg ook de rest van de lange vingers erop.

Bekleed de rand van de pudding met de resterende sinaasappelschijfjes en giet de rest van de puddingmassa in de vorm.

Zet hem koud weg, keer de pudding en garneer hem met de kersjes.

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

Slanke dame blanche.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2005
wk 14-15

Ingrediënten

100 g chocolade, puur
8 bol ijs, slagroom-
1 mango, verse
125 ml room, kook-,
light

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 256
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de room.
Hak de chocolade in stukjes en laat ze op een laag vuur smelten in de room.
Schil de mango en snijd hem in plakjes.
Verdeel het ijs en de mango over de ijscoupes.
Schenk de warme chocoladesaus erover en serveer direct.

Spinaziesoep met yoghurt.



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

Ingrediënten

1-3 tn knoflook,
geperste
½ tl kurkuma
2 el olie
- peper, zwarte
1 prei, fijngehakte
125 g rijst
500 g spinazie, verse
1 ui
4½ dl yoghurt
- 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.

Was de spinazie, droog ze en scheur ze in grote stukken.
Hak de ui en fruit ze in de olie, in een grote pan.
Voeg de spinazie toe met de kurkuma, roer en sauteer ze.
Voeg de prei toe, samen met de gewassen en uitgelekte rijst.
Bedek met 1 l water, breng op smaak met peper en zout en laat sudderen tot de spinazie en de rijst gaar zijn (ca. 15 min.).
Klop intussen de yoghurt met de uitgeperste knoflook op en voeg dit aan de soep toe.
Warm de soep terug op, maar laat ze niet koken (anders schift de yoghurt).

Spinazietaartjes met gekaramelliseerde ui en blauwe kaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Spar

Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-
4 pl deeg, blader-
1 el honing
120 g kaas, blauwe
2 tn knoflook, geperst
2 el olie, olijf-
400 g spinazie, panklaar
4 uien, in halve dunne
ringen

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Bereiding.

Verhit de olie en bak hierin de ui ca. 10 min. op een middelhoog vuur.
Voeg zodra de uien gekaramelliseerd zijn, de spinazie toe.
Bak tot bijna al het vocht is verdampt.
Voeg de knoflook toe en bak die 2 min. mee.
Voeg de azijn en de honing toe.
Roer het goed door en houd het apart.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Bak het bladerdeeg op een bakplaat in de oven in ca. 20 min. goudbruin.
Sla het deeg met de achterkant van een lepel een beetje platter.
Beleg het bladerdeeg met de spinazie, houd de randen vrij.
Verkruimel de kaas erover.
Serveer direct.

Tip:

Vervang de blauwe kaas eens door feta of geitenkaas.

Syllabub met frambozen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

(- bessen, aal-, voor
garnering)
½ citroen, sap van
(- frambozen, verse,
voor garnering)
100 g frambozen
(2 el likeur, frambozen-)
300 g room, slag-,
ijskoud
4 schuimkransjes
50 g suiker, poeder-

Bereiding.

Pureer de frambozen met het citroensap en de poedersuiker.
Giet er de slagroom en evt. wat frambozenlikeur bij en klop dit tot een lobbige, roze room.
Verdeel de verkruimelde schuimpjes over 4 hoge glazen en verdeel de syllabub erover.
Serveer met een lange lepel.

Tip:

Garneer eens met verse frambozen en/of aalbessen.

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 17 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Toastjes met brie.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Président.nl

Ingrediënten

- bieslook, voor de versiering
200 g brie
1 brood, stok-
- knoflook
- olie, olijf-
- tomaten, gedroogde

Bereiding.

Snijd het stokbrood in fijne sneetjes.
Bak de sneetjes brood in een pan met olijfolie en voeg een beetje knoflook toe.
Wanneer het brood goudbruin en goed met olijfolie doordrenkt is, plaatst u de sneetjes op een dienblad.
Garneer deze toastjes met een schijfje gedroogde tomaat en een stukje brie.
Versier de toastjes met een sprietje bieslook.

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

Toastjes met eiboter en komkommergarnering.



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

Ingrediënten

25 g boter of margarine
2 dooiers (van hard gekookte eieren)
(- kappertjes)
- komkommer, groene
- peper, zwarte, vers-
gemalen
6 toastjes
- zout

Bereiding.

Kook de eieren hard, pel ze en snijd ze doormidden.
Haal het eidooiergeel uit de eieren.
Roer de boter of margarine zacht.
Meng de gezeefde eidooier door de boter.
Maak de boter op smaak af met zout en versgemalen peper.
Besmeer de toastjes dik met de eiboter en garneer ze met stukjes groene komkommer en desgewenst een paar kappertjes.

Bereidingstijd: 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

Toaststerren met roomkaas.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

20 g basilicum
4 el bieslook, grof gesneden
20 sn brood, wit-
20 g ham, Parma-
100 g kaas,
kruidenroom-
100 g kaas, room-
- olie, olijf-
1 el tapenade,
zongedroogde tomaten-
4 tomaatjes, cherry-, in partjes

Bereiding.

Steek 20 grote sterren uit de sneetjes brood. Steek uit de helft van de sterren in het midden een kleinere ster.

Bewaar alles.

Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de sterren in ca. 2 min. goudbruin en knapperig. Draai ze halverwege om.

Herhaal dit tot alles is gebakken en laat ze afkoelen.

Meng de roomkaas naturel met de tomatentapenade.

Besmeer 5 dichte grote sterren met de kruidenroomkaas en de andere 5 dichte sterren met de roomkaas-tomatentapenade.

Plak de sterren waar de binnenkant uit is, op de besmeerde sterren.

Vul de opening met meer roomkaas.

Versier de met roomkaas gevulde sterren met bieslook.

Versier de roomkaas-tomatentapenade sterren met partjes tomaat en basilicum.

Beleg de kleine sterretjes met parmaham.

Stapel vervolgens 2 belegde kleine sterretjes op elkaar d.m.v. een cocktailprikker.

Bereidingstijd: 20 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

Tomatensalade met feta en olijven.



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

Ingrediënten

- basilicum, verse
200 g feta (kaas)
100 g olijven,
basilicum/knoflook,
zonder pit
- peper
1 tk tomaten, tros-
- zout

Voor de dressing:

- azijn, balsamico-
2 tn knoflook,
schoongemaakt,
uitgeknepen
- olie, olijf-

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.

Snijdt de tomaten in achten of in schijven.
Neem een platte slaschaal.
Bedeck de schaal met de tomaten (de natte kanten naar boven gericht)
Verdeel de olijven tussen de tomaten.
Strooi een miniem beetje zout en peper over het geheel.
Snijdt de feta in niet te kleine blokjes.
Verdeel de kaas over de salade.
Scheur de verse basilicum in fragmenten.
Verdeel de basilicum ook over de salade.
Roer in een kom de uitgeknepen knoflook en een scheut olijfolie en balsamico in gelijke verhouding, tot een dressing.
Sprenkel de dressing pas vlak voor het opdienen over de salade.

Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).



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

Ingrediënten

3 sn brood
2 pl ham
2 pl kaas
- oregano, verse
- pesto, rode
- tomaatjes, cherry, in
plakjes

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 Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes
brood.

Druk het brood even goed aan (desgewenst zet
je het vast met een prikker).

Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.

Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin
(halverwege een keer draaien, om beide kanten
bruin te krijgen).

Tosti kaas-ham-ui (airfryer).



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

Ingrediënten

2 sn brood
1 pl ham
2 pl kaas
- kipkruiden
1 ui, rode, in schijfjes

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 Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes
brood.

Druk het brood even goed aan (desgewenst zet
je het vast met een prikker).

Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.
Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin
(halverwege een keer draaien, om beide kanten
bruin te krijgen).

Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Deen / Lekker
BekkenMetEenKnipoog**

Ingrediënten

½ avocado, zonder pit,
in schijfjes
2 el boter
4 sn brood, bruin-
4 sn brood, wit-
4 pl kaas, oude
2 el mangochutney
1 tomaat, in dunne
plakjes

Bereiding.

Beleg 4 boterhammen met een plak kaas.
Leg op de kaas een paar schijfjes avocado.
Scheep hier de mangochutney en een paar
plakjes tomaat op.
Dek af met nog een plak oude kaas en 4 andere
boterhammen.
Bestrijk de buitenkanten van het brood licht
met wat boter.
Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide
kanten bruin.

Tip:

Vervang de mangochutney eens door
abrikozenjam.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: - g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Venkelroomsoep met saffraan en rivierkreeftenstaartjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slow:
Bron: Koken met bier

Ingrediënten

0,8 l bouillon, vis-
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
250 g rivierkreeften-
staartjes, gekookte
1 dl room, slag-
8 saffraandraadjes
2 uien
1 venkelknol, grote
1½ dl Westmalle
Trappist Tripel (flesje
van 33 cl)
- zout, naar smaak

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.

Verwijder de eventuele harde nerven van de venkelknol.
Snijd de knol in stukken, was ze goed en laat ze uitlekken.
Houd wat groene steeltjes van de venkel apart. Schil de uien en snijd ze in stukjes.
Verhit de zonnebloemolie in een soeppan en bak de stukken venkelknol en ui om en om.
Verlaag de hittebron, voeg de saffraandraadjes toe en laat de groenten ruim 15 min. zacht stoven.
Voeg wat visbouillon toe en pureer het geheel met een staafmixer of in een blender.
Voeg vervolgens de rest van de bouillon toe en verwarm het geheel gedurende 10 min.
Roer het bier er door en verwarm het nog 10 min. goed.
Roer er tenslotte de room door roeren.
Roer vanaf de hittebron de rivierkreeftenstaartjes door de soep.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Verdeel de soep over voorverwarmde soepborden en garneer ze met het achtergehouden fijngehakte venkelgroen.

Tip:

Serveer hierbij ciabattabrood of stokbrood en drink een gekoeld glas Westmalle Trappist Tripel (op keldertemperatuur).



Vlaflip 'Marie Thérèse'.



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

Ingrediënten

- Crème de Noyaux
- noten, gehakte
- room, slag-
- ½ l vla, chocolade-
- walnoten

Bereiding.

Sla de slagroom stijf.
Meng de chocoladevla luchtig met de stijfgeslagen slagroom.
Schenk de vla in hoge glazen afgewisseld met laagjes gehakte noten, die besprenkeld zijn met de Crème de Noyaux.
Garneer de glazen met een toef slagroom en een walnoot.



Crème de Noyaux

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

Vruchtenmelk.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel-/Stank
Bron: P.J. van Schie

Ingrediënten

2 citroenen, sap van (of
3 sinaasappels)
 $\frac{3}{4}$ l melk
40 g suiker, basterd-

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.

Doe de melk en de suiker in een kom.
Klop de sap er druppelsgewijs door (geen stalen vork gebruiken) tot een gelijkmatig mengsel is verkregen.
De drank meteen serveren.

Vruchtenmelk van zacht fruit.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: P.J. van Schie

Ingrediënten

250 g fruit, zacht
 $\frac{3}{4}$ l melk
40 g suiker, basterd-

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.

Doe de melk en de suiker in een kom.
Klop de sinaasappelsap er druppelsgewijs door (geen stalen vork gebruiken) tot een gelijkmatig mengsel is verkregen.
Druk het zachte fruit met een vork tot moes.
Meng het fruit met de melk in een mixer.
Serveer de smoothie meteen.

Wintersalade met Hüttenkäse.



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

Ingrediënten

1 appel
1 tl citroensap
1 pk Hüttenkäse (200 g)
1 el mayonaise
½ paprika, groene
- peper
25 g rozijnen
- sla (paar blaadjes)
1 el slagroom
1 ui
2 el walnoten, fijngehakt
4 worteltjes (of een stuk winterpeen)
- zout

Bereiding.

Maak de worteltjes schoon.
Maak de ui schoon.
Maak de paprika schoon.
Maak de appel schoon.
Snijd de worteltjes, ui, paprika en appel in kleine stukjes.
Meng de citroensap door de groenten (om verkleuren te vermijden).
Roer de Hüttenkäse, mayonaise, slagroom, snufje peper en snufje zout goed door elkaar.
Was de slablaadjes.
Leg een paar slablaadjes op elk sla-bord.
Lepel een deel van het groentemengsel op de slablaadjes.
Verdeel het Hüttenkäsemengsel over de salades.

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

Witte vis met prei en kerrieroom.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: TijdVoorVis.nl

Ingrediënten

1 el citroensap
125 ml crème fraîche, light
50 g kaas, 30+, geraspt
½ el kerriepoeder
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, versgemalen
2 preien, in dunne ringetjes
300 g visfilet, witte, stevige (diepvries)

Bereiding.

Dit heerlijke ovengerecht kunt u met verschillende witte vissoorten maken, zoals koolvis, pangasius, kabeljauw of tilapia. Kijk zelf in de winkel welke vissoort op dat moment het voordeligst is.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de prei al omscheppend in ongeveer 4 min. beetgaar.

Roer de helft van het kerriepoeder en peper naar smaak erdoor.

Vet een ovenschaal in en verdeel $\frac{3}{4}$ van de prei over de bodem.

Wrijf de visfilet in met peper en citroensap en leg de filet op de prei.

Meng de crème fraîche met de rest van het kerriepoeder en de prei.

Voeg wat peper toe en strijk de kerrieroom over de vis uit.

Strooi de kaas erover.

Schuif de schaal in het midden van de oven en laat de kabeljauw in 15-20 min. gaar worden en licht kleuren.

Tip:

Lekker met aardappelpuree of rijst.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 428

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 29 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 11,5 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Yoghurt met huisgemaakte granola en pure chocolade.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Robert Danse

Ingrediënten

20 g amandelen, geschaafde
20 g cashewnoten
40 g chocolade, suikervrije
1 g kaneel, gemalen
1 g kardemom, gemalen)
10 g kokosnippers
10 g lijnzaad
1 sch olie, kokos-
20 g walnoten
0,6 l yoghurt, halfvolle
15 g zonnebloempitten

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Meng alle noten en zaden.
Voeg de kokosolie en kruiden toe.
Meng het lichtjes en verdeel over de bakplaat.
Bak het geheel in ca. 15 min. af in de oven op 160°C.
Meng de granola halverwege nog een keer door zodat hij egaal bruin wordt.
Serveer de granola in een glas of kom.
Rasp als laatste de suikervrije chocolade erover.

Tips:

Heerlijk om te combineren in het seizoen met blauwe bessen, frambozen en bramen
Maak eens een variant met Griekse yoghurt of ongezoete kwark.
Meng eens gesneden mint of limoen door de yoghurt voor extra smaak.

Bereidingstijd: - min.
Overtijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 281
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Yoghurtdip.



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

Ingrediënten

1 tl knoflookpoeder
1 limoen
200 ml yoghurt, Griekse stijl

Bereidingstijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 45
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 3 g
w/v Suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v Onverzadigd: - g
w/v Verzadigd: 2 g
Vezels: 0 g
Groente: -g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Deze yoghurtdip geeft je wrap, bowl, falafel, of groentesticks precies de frisheid die je zocht.

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de vrucht uit.

Roer de yoghurt los en meng er het limoenrasp, 1 el limoensap (per 4 personen) en het knoflookpoeder door.

Breng de dip op smaak met zout en versgemalen peper.

Yoghurtijs met munt.



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

Ingrediënten

75 g honing
1 limoen
4 bld munt
3 el muntblad,
fijngenhakt
2 el siroop, munt-
5 dl yoghurt, volle

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.

Rasp het groene deel van de schil van de ½ limoen.
Pers de limoen uit.
Snijd de rest van de limoenschil in dunne reepjes.
Meng de yoghurt met de honing, de muntsiroop, het muntblad, de limoenrasp en het limoensap.
Draai het mengsel in de ijsmachine tot ijs.
Verdeel het ijs over 4 gekoelde glazen.
Garneer het ijs met een blaadje munt en reepjes limoenschil.

Yoghurtmayonaisesaus voor de barbecue.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- currypoeder
½ el honing
15 g mayonaise
15 g yoghurt

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.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Zandtaartgebakjes met slagroom en zomerfruit.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 25
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

Voor het zandtaartdeeg:

250 g bloem, gezeefde
- bloem, voor bestuiving
werkvlak
200 g boter, room-,
koude
- boter, voor invetting
vormpjes
2 eierdooiers
100 g suiker, poeder-,
gezeefde
1 mp zout

Voor de vulling:

$\frac{3}{4}$ l room, slag-
- suiker, poeder-, naar
smaak
 \pm 350 g zomerfruit (zoals
aardbeien, bosbessen,
frambozen, aalbessen,
bramen)

Bereiding.

Het deeg wordt heerlijk krokant als je het zo weinig mogelijk bewerkt. Werk daarom snel en alleen met de vingers. Kneed niet met de volle hand. Je kunt er ook voor kiezen het deeg te maken in de food-processor. Kneed het deeg dan met korte pulses en laat het niet te lang draaien.

Begin met het vermengen van de bloem, het zout en de poedersuiker.

Snijd de boter in kleine stukjes en kneed die samen met de eierdooiers door het deeg.

Het geheel wordt eerst korrelig en gaat daarna steeds meer samenhang vertonen.

Vorm een bal van het deeg, zo gauw als dat mogelijk is.

Leg het deeg minimaal een uur afgedekt in de koelkast (koud deeg is veel makkelijker te verwerken).

Vet de taartvormpjes goed in.

Strooi wat bloem op het werkvlak.

Rol het deeg dun uit.

Verdeel het deeg in stukken, die iets groter zijn dan de vormpjes.

Bekleed de vormpjes met het deeg.

Druk het deeg goed aan de zijkanten aan.

Rol met de deegrol over de vormpjes.

Zo snijd je het overtollige deeg weg.

Zet de vormpjes minimaal een kwartier in de koelkast om op te stijven.

Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C (conventionele oven) of 160°C (heteluchtoven).

Vorm een bal van de deegrestjes en leg deze bal ook weer even in de koelkast.

Rol hem opnieuw uit voor de resterende gebakjes.

Wellicht moet je dit nog een keer doen na de volgende portie.

Prik het deeg met een vork op verschillende plaatsen in.

Zet de vormpjes op een rooster en bak de gebakjes in 20 min. goudbruin en gaar.

Neem de gebakjes uit de oven (het deeg is nog niet meteen krokant).

Laat de gebakjes een paar min. een beetje afkoelen en neem ze vervolgens voorzichtig uit de vormpjes. Plaats ze op een rooster om volledig af te koelen en krokant te worden.

Bereid het fruit voor: snijd de aardbeien in kwartjes en zoet ze evt. met wat poedersuiker.

Let op: gezoete aardbeien laten vocht los en moeten voor het garneren even drooggedept worden tussen twee laagjes keukenpapier.

Was het andere fruit en droog het met keukenpapier. Klop de slagroom stijf met een hoeveelheid poedersuiker naar smaak.

Doe de slagroom over in een spuitzak met een breed, glad spuitmondje.

Spuut wat slagroom in elk gebakje.

Ingrediënten (vervolg)

Extra:

- kleine taartvormpjes
(liefst met losse bodem)
Ø 7-8 cm (je hebt er
geen 25 nodig; werk in
porties)

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

Begin met spuiten aan de buitenkant en draai gaandeweg naar het midden.

De laag slagroom moet in het midden wat dikker zijn dan aan de zijkant.

Garneer de gebakjes met het fruit.

Tips:

Je kunt de deegbakjes de dag van tevoren al bakken. Bewaar ze na afkoeling afgedekt buiten de koelkast.

De gebakjes zijn het allerlekkerste wanneer je ze meteen na het vullen serveert. Je kunt ze echter ook 4 à 5 uur van tevoren maken als dat noodzakelijk is. Bewaar de gebakjes dan goed afgedekt, bijvoorbeeld onder een stolp, in de koelkast.

Vaak wordt dit soort deeg gebakken met een steunvulling. Dat wil zeggen, dat vóór het bakken op het deeg in de vormpjes een stuk bakpapier wordt gelegd. De gebakjes worden vervolgens gevuld met een zware, droge vulling, zoals oude spliterwten of gedroogde bonen. Halverwege het bakken wordt de steunvulling verwijderd. Op deze manier wordt de bodem mooi egaal. Omdat deze gebakjes zo klein zijn, is een steunvulling echter niet nodig.

Heb je niet zo veel gebakjes nodig, gebruik dan de helft van de ingrediënten voor het deeg. Ga ervan uit, dat je met die hoeveelheid deeg ca. 10 gebakjes kunt maken, minder dan de helft dus. Dat komt doordat je met een kleinere hoeveelheid deeg in verhouding meer restjes hebt. Je kunt het deeg niet te vaak opnieuw uitrollen.

Serveer deze gebakjes ook eens als (onderdeel van een grand) dessert.

Zachte kaas met beenham en frisse komkommer.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande 2007

Ingrediënten

100 g ham, been-,
gebraden (gesneden), in
stukjes
½ komkommer, geschild
en in kleine blokjes
½ limoen, geperst
- peper, versgemalen
1 ds kaas (La Vache Qui
Rit)
- 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.

Schep een laagje ham-flinters in 8 glaasjes.
Leg daarop een blokje kaas en druk het
zachtjes aan.
Schep de komkommer om met het limoensap en
breng op smaak met zout en peper.
Schep dit op de kaas.

Tip:

Vervang de komkommer eens door 3
kleingesneden augurken.

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun... **Blind Elephant Experience** U ook???

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

Compressed by  PDF24