



Ryud 's Kookboek

Recepten met pesto II v3.3

Inhoudsopgave.

Broodje met radijspesto, kaas en radijsjes in 't zuur.....	3
Ciabatta met ei en pesto.....	4
Crêpes met basilicumpesto en geitenkaas.....	5
Crostini met mosselen en rucolapesto.....	6
Crostini met spinazie en pesto.....	7
Filetlapjes gevuld met pestogehakt.....	8
Franse soep met pesto.....	9
Gebakken polenta met pesto en oesterzwammen.....	10
Gegrilde groenten met mozzarella en pestodressing.....	12
Geroosterde bol met pesto-casselerrrib.....	13
Gevulde aardappelen met pesto en spekjes.....	14
Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.....	15
Hartige poffertjes met pesto, oude kaas en rauwe ham.....	16
Italiaanse beschuitjes.....	17
Italiaanse tosti.....	18
Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.....	19
Paddenstoelen-lasagna met pesto.....	20
Pasta met Siciliaanse pesto.....	21
Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.....	22
Pastasalade met garnalen en pestosaus.....	23
Pesto zalm.....	24
Pizzarolls met oude kaas, pesto en Italiaanse vleeswaren.....	25
Roergebakken kip met courgette en pesto.....	26
Roggebrood met tomaten crème.....	27
Soupe au pistou.....	28
Spaghetti met knoflook, pesto en artisjokhartes.....	29
Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.....	30
Tomaat-pestoboter.....	31
Tong en croûte met pesto.....	32
Tonijnsteaks met pestosaus.....	33
Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).....	34
Victoriabaars met prosciutto en pesto.....	35
Zomergroentesoep met pistou.....	36
Gebruikte afkortingen.....	37

Broodje met radijspesto, kaas en radijsjes in 't zuur.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

4 el azijn, appelcider-
15 g basilicum, verse
4 broodjes, pompoen-
6 pl kaas, oude
1 tn knoflook, verse
50 g noten, hazel-
3 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper
2 bs radijsjes
1 tl suiker, basterd-
½ tl zout
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 590
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: 760 mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster hierin de hazelnoten 5 min.
Laat za afkoelen op een bord.
Snijd het blad van de radijs en was het goed.
Gooi eventuele gele blaadjes weg.
Maak de radijs schoon en snijd ze in heel dunne plakjes.
Roer de azijn, suiker en het zout in een kom en doe hier de radijsplakjes bij.
Roer goed door, zodat alle plakjes bedekt zijn met het azijnmengsel.
Laat het 10-15 min. marineren.
Doe ondertussen het radijsblad, basilicum, de hazelnoten, ½ van de plakken kaas, de knoflook en de olijfolie in een hoge beker en pureer met de staafmixer tot een gladde pesto.
Breng de pesto op smaak met peper en evt. zout.
Laat 1 el radijsplakjes per persoon uitlekken.
Doe de rest van de radijsplakjes in een afsluitbare pot.
Snijd de broodjes open en besmeer beide zijden met 1 el pesto, leg er een plak kaas op en verdeel de uitgelekte radijsplakjes erover.

Tip:

De plakjes ingemaakte radijs zijn 2 weken houdbaar in een afgesloten pot in de koelkast. Zorg dat ze onder appel- ciderazijn staan, giet er eventueel wat meer bij.

Ciabatta met ei en pesto.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1997

Ingrediënten

½ ciabatta (Italiaans
stokbrood)
3 eieren
1½ el olie, olijf-
1 el pesto, groene
4 tomaten, gedroogde,
in olie

Bereidingstijd: 15-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

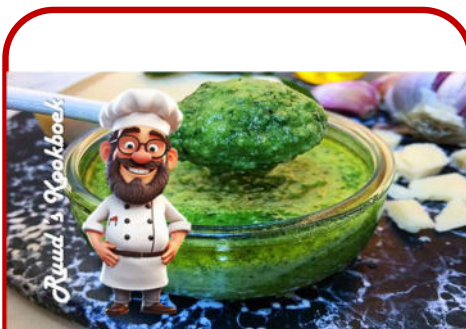
Voorbereiding:

Kook de eieren in ca. 10 min. hard.
Spoel ze onder koud stromend water af.
Laat ze afkoelen.
Snijd intussen van de ciabatta 8 sneetjes
(schuin) af.
Rooster de sneedjes in de broodrooster bruin.
Roer in een kommetje de pesto en olie door
elkaar.
Snijd de gedroogde tomaat in reepjes.

Bereiding:

Pel de eieren en snijd ze in plakjes.
Verdeel de plakjes over de ciabatta.
Roer de saus nogmaals door en schep de saus
over de plakjes ei.
Verdeel de reepjes tomaat erover.
Zout: - g

Crêpes met basilicumpesto en geitenkaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

60 g bloem
35 g boter
2 eieren, kleine
175 g kaas, geiten-,
zachte 1 2-2½ dl melk
8 el pesto, basilicum-
1 vanillestokje, open
gesneden
1 mp zout

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

Bereiding.

Zeef de bloem en voeg het zout toe.
Klop de bloem, de eieren en de melk tot een glad beslag.
Laat dit ± 30 min. rusten.
Smelt de boter, roer die door het beslag en bak hiervan in een koekenpan 8 flensjes (extra vet toevoegen is niet nodig).
Houd de flensjes boven heet water warm.
Besmeer elk flensje met een lepel pesto, verbrokkel de geitenkaas erover en vouw de flensjes dicht.
Serveer ze direct.

Crostini met mosselen en rucolapesto.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Spar

Ingrediënten

1 bs bladselderij, grof gesneden
1 brood, stok-, in schuine sneetjes van 1 cm
1 kg mosselen
2 el olie, olijf-
- peper
6 tomaten, gedroogde, op olie, in reepjes
150 ml wijn, witte

Voor de pesto:

3 el kaas, Parmezaanse, geraspt
1 tn knoflook
75 ml olie, olijf-
1 el pijnboompitten
75 g rucola

Bereiding.

Maak de mosselen schoon.
Kook ze in de wijn met de bladselderij en peper ca. 6 min. of totdat ze open zijn.
Haal de mosselen uit de schelpen.
Pureer voor de rucolapesto de rucola met de knoflook en de pijnboompitten.
Giet er in een straaltje de olijfolie bij en meng de Parmezaanse kaas erdoor.
Bestrijk het stokbrood met olijfolie en rooster het onder een ovengrill of in een hete grillpan.
Verdeel de rucolapesto erover en leg de mosselen met de tomatenreepjes erop.

Tips:

Vervang de tomatenreepjes eens door plakjes olijven.
De rucolapesto en mosselen zijn ook lekker als vulling in kleine pitabroodjes.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Crostini met spinazie en pesto.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

8 sn brood, wit, casino-
3 el olie, olijf-
3 el pesto, Alla
Genovese
200 g spinazie, panklare
4 tomaten,
zongedroogde, in olie
1 ui, rode

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Snijd de tomaten in dunne reepjes.
Rooster het brood zonder korsten in een broodrooster of in een droge koekenpan.
Snijd elke snee 2 maal diagonaal door, zodat kleine driehoekjes ontstaan.
Fruit in een wok of braadpan de ui in wat olie.
Voeg de spinazie toe en roerbak tot de spinazie geslonken is.
Schep de tomatenreepjes er door en breng op smaak met zout en peper.
Besmeer het brood met pesto en verdeel het spinaziemengsel erover.

Filetlapjes gevuld met pestogehakt.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

Lekker met tagliatelle en broccoli.

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

Franse soep met pesto.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen 2-2006

Ingrediënten

2 stl bleekselderij
100 g bonen, sperzie-
1½ l bouillon, kippen-
(van tabletten)
1 courgette
4-8 el pesto (uit een
potje)
4-8 sn stokbrood
½ l tomaatstukjes (uit
blik)

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

Bereiding.

Snijd een stukje van de uiteinden van de courgette.
Snijd de courgette in de lengte door.
Snijd de courgette in plakjes.
Snijd de schoongemaakte sperziebonen in stukjes van ca. 3 cm breed.
Trek de draden van de stengels bleekselderij
Snijd de stengels bleekselderij in smalle reepjes.
Breng de bouillon aan de kook.
Voeg de sperziebonen en bleekselderij toe aan de bouillon.
Laat de groenten ongeveer 6 minuten zachtjes koken.
Roer de courgetteplakjes en tomaatstukjes door de soep.
Laat de soep ongeveer 2 minuten zachtjes koken.
Rooster het gewenste aantal sneetjes stokbrood.
Besmeer elk sneetje stokbrood met pesto.
Schep de soep in kommen.
Leg naast elke kom een sneetje stokbrood.

Tips:

Roer tegelijk met de courgette en tomaat ca. 75 g geraspte Gruyère door de hete soep.
Rooster 4 boterhammen en steek daar rondjes uit.

Wijntip:

Wijn is hier in feite overbodig, maar wel lekker.
Schenk een Viña Maipo rosé.

Gebakken polenta met pesto en oesterzwammen.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron:
Italiaanse kookworkshop Amsterdam

Ingrediënten

45 g boter, room-
3 dl bouillon,
paddestoelen-
45 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
75 g oesterzwammen, in reepjes
- peper
75 g polenta
- zout

Er zijn verschillende soorten polenta te koop; de snelkookversie van 2 min. is heel handig.

Voor de pesto:

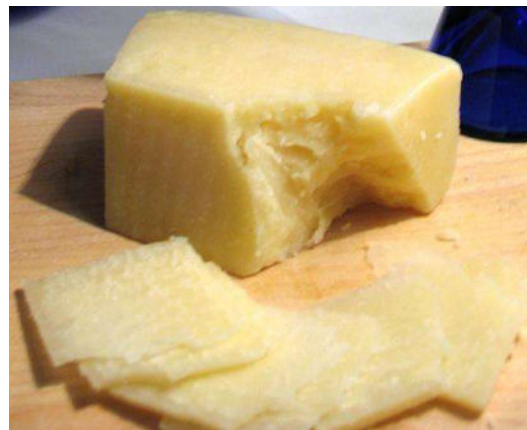
1 bs basilicum
25 g pijnboompitten of nootjes, pistache-
50 g kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
1 dl olie, olijf-
- zout, zee-, grof, geroosterd)
(evt. 1 snf zout)

Bereiding.

Breng de bouillon aan de kook en voeg in één keer al roerende de polenta toe.
Laat zachtjes koken en blijf roeren.
De massa wordt stevig.
Voeg de boter en de geraspte kaas toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Spreid de massa met een natte lepel uit op een bakplaat en laat afkoelen.
Bak de oesterzwammen in wat olie/boter in een koekenpan aan beide zijden tot ze goudbruin zijn.
Draai in een kleine keukenmachine de pesto van basilicum, pijnboompitten, kaas en knoflook.
Voeg al draaiende de olijfolie toe.
Breng op smaak met wat zeezout (pesto die over is kun je in een gesloten potje een week in de koelkast bewaren).
Leg een vel bakpapier op een bakplaat.
Snijd reepjes of ruitjes of steek rondjes uit van de afgekoelde polenta en bestrijk ze met een beetje olie.
Bak de polentakoekjes in ca. 10 min. in een voorverwarmde oven (185°C) tot ze lichtbruin zijn.
Alternatieven: bakken in een anti-aanbakpan of op een grillplaat.
Serveer de koekjes op een mooie schaal.
Doe wat pesto op elk koekje en garneer ze af met een paar reepjes oesterzwam.

Tip:

De pesto smaakt ook prima op crostini met een reepje verse buffelmozzarella.
Gebruik in plaats van Parmezaanse kaas eens harde pecorino.



Pecorino

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

Gegrilde groenten met mozzarella en pestodressing.



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

Ingrediënten

2 bl mozzarella, buffel-
1 aubergine, in blokjes
1 courgette, in halve plakjes
1 paprika, gele, in reepjes
1 paprika, rode, in reepjes
2 uien, rode, in partjes
3 el olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde oregano
60 ml pestodressing (flesje à 120 ml)
1 ciabatta, in plakjes
1 snf peper (evt. 2 el pijnboompitten, geroosterd)
(evt. 1 snf zout)

Bereiding.

Verhit de grillpan.
Scheep in een schaal de groenten om met de olijfolie en oregano.
Gril de groenten in 3-4 porties in 4 min. beetgaar.
Verdeel de groenten over 4 diepe borden.
Verdeel de mozzarella over de groenten.
Schenk de pestodressing over de mozzarella en groenten.
Bestrooi met peper (en evt. zout) naar smaak.
(Bestrooi evt. met de pijnboompitten).
Serveer met plakjes ciabatta.

Tip:

Neem voor kinderen gewone mozzarella, deze heeft een minder uitgesproken smaak.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 550
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 7 g
Groente: 275 g
Zout: 1,3 g

Geroosterde bol met pesto-casselerrib.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-03

Ingrediënten

1 bol, Italiaanse
2 el boter, kruiden-
50 g casselerrib in pesto
2 el mosterdhoningdressing
1 bl mozzarella
1 paprika, rode, kleine
1 zk sla-melange (75 g)

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

Bereiding.

Verwarm de grill voor op hoogste stand.
Snijd de bol open.
Besmeer de bol dik met kruidenboter.
Was de paprika.
Maak de paprika schoon.
Snijd de paprika in repen snijden.
Snijd de mozzarella in plakjes.
Verdeel de paprika over broodhelften.
Leg de plakjes mozzarella op de paprika.
Schuif de bol ca.10 cm onder hete grill.
Laat de kaas in ca. 5 min. smelten.
Scheep de dressing door sla.
Beleg de bol met de casselerrib en klap de bol dicht.
Serveer de sla er apart bij.

Gevulde aardappelen met pesto en spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2007

Ingrediënten

12 aardappelen, kleine
125 g ontbijtspek,
plakjes
90 g pesto alla
genoveze
125 ml room, zure
750 g wokgroenten,
Italiaans

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 547
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardappelen.
Breng de aardappelen in een diepe pan onder water met wat zout aan de kook.
Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.
Kook de groenten in een diepe pan ruim kokend water met wat zout in ca. 5 min. gaar.
Giet de groenten af.
Bak de plakjes spek in een hete droge koekenpan in ca. 5 min. uit.
Halveer de aardappelen.
Hol de aardappelen een beetje uit.
Meng de groenten met het aardappelkruid en de pesto.
Verdeel de hete aardappelen over 4 borden.
Vul de aardappelen met het groentemengsel.
Verdeel de zure room (sour cream) over de aardappelen.
Leg de plakjes spek op de room.

Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Knorr

Ingrediënten

2 sn brood
1 ei, gekookt
1 zk Knorr Kleurrijke
Groentensoep
2 el pesto rosso
1 blk tonijn

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

Bereiding.

Verwarm de soep volgens de
gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Doe de boterhammen in de broodrooster.
Besmeer de boterhammen vervolgens met de
pesto.
Haal de tonijn uit blik.
Verdeel de tonijn in 4 stukken.
Verdeel de tonijn over de geroosterde
boterhammen.
Snijd de boterhammen diagonaal doormidden.
Leg een partje ei op ieder stukje brood.
Verdeel de soep over de kommen.
Serveer de kommen soep met de toast.

Hartige poffertjes met pesto, oude kaas en rauwe ham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 24
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
175 g bloem
2 eieren
100 g ham, rauwe
150 g kaas, oude
2 dl melk
- pesto
- zout

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

Bereiding.

Meng de bloem, het bakpoeder en het zout in een kom.
Voeg beetje bij beetje de melk toe aan de bloem.
Meng het beslag met een garde goed door elkaar.
Voeg vervolgens één voor één de eieren toe. Zorg dat het beslag glad wordt zonder klonten. Rasp de kaas fijn en meng dit door het beslag. Vet de poffertjespan in met een beetje boter of olie.
Giet het beslag in de daarvoor bestemde rondjes.
Bak de poffertjes aan weerszijden goudbruin. Laat de poffertjes vervolgens afkoelen in een schaal.
Bestrijk de poffertjes met een tl pesto.
Drapeer op de pesto een half plakje rauwe ham.

Italiaanse beschuitjes.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
8 beschuiten
2 kaasjes, mozzarella
2 el olie, olijf-
- peper
4 el pesto, groene
1½ el pijnboompitten
20 g sla, rucola
3 tomaten, Roma
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2015
Energie kcal: 480
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaten in dunne plakjes.
Snijd de mozzarella in dunne plakjes.
Bestrijk de beschuiten met de pesto.
Verdeel de rucola over de beschuiten.
Verdeel de plakjes tomaat en mozzarella om en om over de beschuiten.
Druppel er de olie over.
Druppel er de azijn over.
Bestrooi met peper en zout naar smaak.
Strooi de pijnboompitten erover.
Schuif de beschuiten ± 5 minuten in een voorverwarmde oven (200°C).
Serveer de beschuiten direct.

Italiaanse tosti.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: UitPaulinesKeuken

Ingrediënten

4 sn brood-
- mozzarella
- pesto
- tomaat

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

Bereiding.

Besmeer een boterham met pesto, leg hierop een paar plakjes tomaat en een paar plakjes mozzarella.

Grill de boterhammen goudbruin in het tosti ijzer, in de pan of in de oven.

Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-,
ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 avocado's
½ brood, bâtard-, in
sneetjes
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
10 g dille
4 eieren
100 g erwten, tuin,
ontdoid
- peper
100 g pesto, verse
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 7 min.
Laat ze vervolgens schrikken onder koud
stromend water.
Pel de eieren en snijd ze doormidden.
Snijd het bâtard-brood in sneetjes en rooster
deze in een broodrooster.
Halveer de avocado's en verwijder de pit
voorzichtig met een scherp mes of een lepel.
Lepel vervolgens het vruchtvlees uit de schil.
Snijd het vruchtvlees van 1 avocado in dunne
plakjes en besprenkel deze met de helft van het
citroensap.
Pureer met een staafmixer het vruchtvlees van
de andere avocado samen met de verse pesto,
tuinerwten, citroenrasp, het resterende
citroensap en de verse dille tot een
avocadospread.
Besmeer de sneetjes toast met de
avocadospread en verdeel de gerookte zalm en
een half eitje erover.
Breng op smaak met zout en peper.
Decoreer de toastjes met mooie waaiertjes van
de plakjes avocado.

Tip:

Avocado toast is ook heerlijk met serranoham.



bâtard-brood

Bereidingstijd: 15
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

Paddenstoelen-lasagna met pesto.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Algemeen Dagblad

Ingrediënten

1 pl boter, dikke (25 g)
750 g champignons,
kastanje-
4-5 el kaas, Parmezaanse, vers geraspt
3 tn knoflook, kleine
350 g lasagnevellen,
koelverse
1 hv peterselie, fijn-gesneden
10 g porcini, gedroogde
5 el room, slag-
750 g saus, bechamel-
2 uien

Voor de pestosaus:

50 g basilicumblaadjes, verse
4 el kaas, Parmezaanse, vers geraspt
2 tn knoflook
- olie, olijf-
60 g pijnboompitten

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Pel de uien.
Hak ze in grove stukjes.
Pel de knoflook.
Snijd de knoflook in dunne plakjes.
Laat de uien en knoflook 20 min. in een diepe pan in de hete boter smoren.
Overgiet de porcini met 100 ml warm water en laat weken.
Snijd de champignons in dikke plakken.
Mix de pestosaus-ingredienten in een keukenmachine tot romige puree.
Voeg de champignons toe aan de uien en knoflook tot ze gaar zijn.
Zet het deksel schuin op de pan.
Voeg de porcini met het weekwater, de peterselie en 4-5 el room toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Laat de saus zachtjes wat inkoken.
Strijk enkele el bechamelsaus uit op de bodem van een lage ovenschaal.
Bedek met lasagnevellen.
Schep de ½ van de paddenstoelensaus erover.
Leg daarop weer wat vellen, gevolgd door de rest van de saus.
Leg de overige pastavellen erop.
Strijk hierna de pestosaus hierover uit met daarop de overgebleven bechamelsaus en Parmezaan.
Bak in de oven tot de bovenkant goudbruin is en de saus borrelt.

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

Pasta met Siciliaanse pesto.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Petra Vos

Ingrediënten

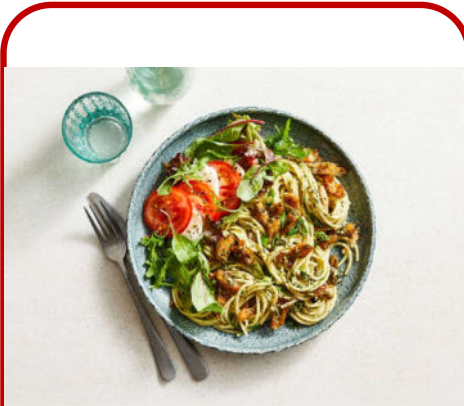
20 g basilicum
400 g Garofalo radiotori (pasta)
100 g kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
100 ml olie, olijf-, extra vierge
1 snf peper
40 g pijnboompitten
150 g ricotta
6 tomaten, Roma- of pruim-, rijpe

Bereiding.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Stamp in een vijzel de basilicumblaadjes fijn. Voeg de knoflook, pijnboompitten, 2/3 van de Parmezaanse kaas en olijfolie toe en stamp tot een smeugige puree.
Halveer de tomaten en verwijder de zaadlijsten. Pureer met de staafmixer de tomaten en ricotta tot een smeugige saus; voeg eventueel een scheutje water toe. Meng het tomaten-ricottamengsel door het basilicummengsel.
Giet de pasta af.
Schep de pesto erdoor en breng op smaak met peper.
Schep de pasta op 4 borden en bestrooi met de rest van de Parmezaanse kaas.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 839
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 81 g
Suiker: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 12 g
Vezels: 2 g
Groente: 150 g
Zout: 0,8 g

Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.



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

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
160 g kipstuckjes
(Vegetarische Slager)
250 g mozzarella
3 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
125 g pesto, groene,
verse
5 tomaten, tros-
6 ui, salade-
75 g sla-melange,
rucola-
300 g spaghetti
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de tomaten en mozzarella in dunne plakjes en de salade-ui in dunne ringetjes. Halveer de grotere plakken mozzarella. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snijd de kipstuckjes grof, verhit $\frac{2}{3}$ van de olie in een koekenpan en bak ze 5 min. op een middelhoog vuur.

Klop een dressing van de rest van de olie en de azijn, wat versgemalen peper en evt. een snufje zout.

Verdeel de sla over een platte schaal en leg de tomaat en mozzarella dakpansgewijs erop.

Besprenkel het geheel met de dressing en bestrooi het met versgemalen peper.

Giet de spaghetti af en vang een kopje kookvocht op.

Meng de pasta met de pesto, de kipstuckjes en de salade-ui.

Voeg evt. wat kookvocht toe om het wat smeuïger te maken.

Serveer de pasta met de salade.

Tip:

Ook lekker met geroosterde pijnboompitten in plaats van de vegan kipstuckjes.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 770

Eiwit: 31 g

Koolhydraten: 63 g

w/v suikers: 9 g

Natrium: 640 mg

Vet: 42 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 8 g

Groente: - g

Zout: - g

Pastasalade met garnalen en pestosaus.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Pasta & Rijst

Ingrediënten

1 el citroensap
250 g garnalen, Noorse,
gepelde
800 g pasta, spiraal-,
gekookte (ca. 350 g
ongekookt)
- peper
5 el pestosaus
1 pk Room Fris
(Campina - 2 dl)
200 g salade, gemengde
1 krp sla
- zilveruitjes
- zout

Bereiding.

Meng in een grote schaal de Room Fris,
pestosaus en citroensap.
Scheep de garnalen door de saus.
Scheep de gekookte pasta door de garnalen.
Breng de salade op smaak met peper en zout.
Zet de salade een uurtje in de koelkast.
Meng voor het serveren de salade door de
pasta.
Serveer de salade met groene kropsla en
zilveruitjes.

23

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

Pesto zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Worldcook.net

Ingrediënten

- olie, olijf-
4 el paneermeel
2 el pesto
2 el slagroom
4 zalmfilets

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

Bereiding.

Roer de pesto en de slagroom door elkaar.
Haal de zalmfilets met beide kanten door de paneermeel.
Bak ze in wat olijfolie 5 min. aan één kant, draai ze om.
Schep het pestomengsel op de vis; bak de filets nu nog 12 min. zachtjes.

Pizzarolls met oude kaas, pesto en Italiaanse vleeswaren.



Menugang: Hapje

Keuken: -

Stuks: 12

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Lidl

Ingrediënten

1 pk bakmix voor witbrood

- bloem, om te bestuiven

1 ei, losgeklopt

200 g kaas, oude, geraspt

100 g olijven, in plakjes

100 g pesto, verse

100 g prosciutto crudo

70 g salami, met truffel

250 ml saus, tomaten-

10 g tijm, gerispt

1 ui, gesnipperd

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bereid de bakmix volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel het deeg in 12 bolletjes.

Bestrooi het werkblad met wat bloem, rol de bolletjes uit tot rechthoekige lapjes.

Besmeer de lapjes met tomatensaus.

Verdeel de geraspte kaas, pesto, tijmblaadjes, ui, salami, olijven en ham over de deeglapjes.

Rol de lapjes aan de korte zijde op tot rolletjes. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de pizzarolletjes erop.

Bestrijk de broodjes met een kwastje met losgeklopt ei en rooster ze ongeveer 35 min. in het midden van de voorverwarmde oven totdat ze gaar en goudbruin zijn.



Vorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: 35 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

Roergebakken kip met courgette en pesto.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Knorr

Ingrediënten

125 g champignons
1 courgette
125 ml crème fraîche
250 g kipfilet
175 g macaroni
1 el pesto

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

Bereiding.

Snijd de kipfilet in stukjes, de courgette in kleine blokjes en de champignons in plakjes. Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Verhit 20 g boter in een wok of hapjespan en bak de stukjes kip lichtbruin. Voeg de courgette en de champignons toe. Roerbak het geheel 2 min. Laat alles in circa 5 min. gaar worden. Schep de crème fraîche, de pesto en de afgegoten pasta door het kipmengsel. Breng evt. op smaak met zout en/of peper.

Tips:

- Bak eerst 50 g magere spekreepjes. Haal de spekreepjes uit de wok. Bak de kip in het achtergebleven spekvet. Voeg de kipreepjes als laatste toe.
- Voeg naast de courgette eens gesnipperde ui, knoflook en paprika toe.

Roggebrood met tomatencrème.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
1 pk brood, rogge-,
vierkantjes
2 el pesto
- pijnboompitten,
geroosterde
150 g roomkaas met
knoflook, verse
4 tomaten, gedroogde,
in olie

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

Bereiding.

Laat de tomaten uitlekken, hak ze heel fijn en roer ze met de pesto en de kaas goed door elkaar.

Besmeer de roggebroodvierkantjes dik met dit mengsel en garneer ze met een blaadje basilicum en de pijnboompitten.

Soupe au pistou.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Podium

Ingrediënten

3 aardappelen, flinke
1 tl basilicum
100 g boontjes, witte
1½ l bouillon
3 eierdooiers
100 g kaas, geraspte
2 tn knoflook
3 el olie, olijf-
2 tk peterselie
1 stgl prei
1 snf rozemarijn
2 tk selderij
250 g sperziebonen
4 tomaten
1 kblc tomatenpuree
1 snf tijm
1 ui
250 g vermicelli
2 wortelen

Bereiding.

Kook in de bouillon de kruiden, groenten, aardappelen, tomaten, ui en prei gaar.

Let op!!!

Sommige groenten hebben langer nodig dan andere.

Maak in een soepterrine een dik mengsel van de olijfolie, eierdooiers, fijngehakte soepgroenten, uitgeperste tentjes knoflook en tomatenpuree.

Giet hierop de kokende soep, die hierna beslist niet meer mag koken.

Bestrooi de soep rijkelijk met geraspte kaas.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Spaghetti met knoflook, pesto en artisjokharten.



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

Ingrediënten

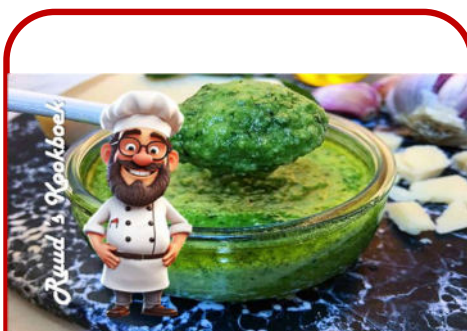
100 g artisjokharten
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
3 tn knoflook
2½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 el pesto
400 g spaghetti
1 ui, fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

Kook in een pan met ruim kokend water de spaghetti in 8-10 min. beetgaar.
Snijd intussen de artisjokharten in kwarten.
Snijd de ui en de knoflook fijn.
Verhit de olie met een ½ tl zout in een koekenpan.
Bak de ui en de knoflook ca. 1 min. zachtjes
Meng de artisjokharten erdoor en warm kort mee.
Voeg de pesto toe.
Giet de pasta af.
Meng de pasta goed met de knoflookolie, pesto en artisjokken.
Breng op smaak met zout en peper.
Schep de spaghetti op het bord en strooi de geraspte Parmezaanse kaas erover.

Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: **
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1 el basilicum
1 brood, stok-
100 g garnalen,
Hollandse
2 tn knoflook
2½ dl mayonaise
2 el pesto, tomaten-

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

Bereiding.

Pureer de mayonaise met tomatenpesto.
Pers de knoflook boven de mayonaise uit.
Snijd het stokbrood in plakjes.
Besmeer het stokbrood met het mayonaisemengsel.
Leg op ieder plakje stokbrood wat garnalen.
Bestrooi de garnalen met basilicum.

Tomaat-pestoboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boodschappen
2006-10

Ingrediënten

125 g zachte boter
1 el pesto, rode
1 el tomaten,
gedroogde, gehakte

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

Bereiding.

Meng de boter met de tomaten en de pesto goed door elkaar.

Tong en croûte met pesto.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: ILoveFoodWine.nl

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
1 ei, losgeklopt
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tl pesto, groene
8 pl roomboter-
bladerdeeg, diepvries-,
ontdooid
50 g rucola
1 sjalotje, in reepjes
4 tomaatjes, zongedroogde, in stukjes
4 tong-filets à 100 g (of andere witvis)
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg 4 plakjes deeg op het werkvlak.
Rol de vis op of vouw dubbel en leg ze op het deeg (zorg dat de rand van 1-2 cm vrij blijft).
Verdeel de pesto over de vis.
Dek de vis af met een 2e plakje deeg.
Druk de rand goed dicht (gebruik eventueel een vork).
Bestrijk de pakketjes met het losgeklopte ei.
Maak aan de bovenzijde enkele insneden.
Leg de vispakkertjes op de bakplaat.
Bak ze in ca. 20 min. gaar en goudbruin in de oven.
Meng intussen de rucola met de tomaatjes en sjalot.
Klop een dressing van de olie, azijn, zout en peper.
Schep de dressing door de salade en verdeel dit over 4 borden.
Leg het vispakketje erop.

Bereidingstijd: 35-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tonijnsteaks met pestosaus.



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

Ingrediënten

- 4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tonijnsteaks (à 150 g)
- zout

Voor de pestosaus:

2 kp basilicumblaadjes,
verse
100 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook, gepeld
50 ml olie, olijf-
1 snf peper, vers-
gemalen
50 g pijnboompitten,
geroosterde
2 el sap, citroen-
1 snf zout

Bereiding.

Bestrijk de tonijnsteaks met olijfolie en peper en zout.

Doe de knoflook, basilicum, pijnboompitten, 1 snf versgemalen peper en 1 snf zout in een blender en mix de ingrediënten.

Voeg, terwijl de blender nog mixt, de 50 ml olie toe.

De pesto moet een dikke gladde consistentie krijgen.

Doe de pesto in een kom en voeg de Parmezaanse kaas toe.

Bak de tonijnsteaks in ca. 3-4 min. per kant op de barbecue.

Giet de citroensap over de tonijn en serveer de steaks met de pestosaus.

33

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

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

Bereiding.

Verwarm de Airfryer 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).

Victoriabaars met prosciutto en pesto.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Snel / Slang

Bron:

Keukenliefde.nl, Kokker-Elles.blogspot.com, Wendy van der Geest

Ingrediënten

300 g baarsfilet,
Victoria-

350-400 g bonen,
sperzie-125 g crème
fraîche

4-5 pl ham, Prosciutto-
- kaas, Parmezaanse-, in
flinters

- olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen

2 tl pesto, groene

1 el pijnboompitten

1 kbk tomaten, cherry-,
gehalveerd

(- wijn, witte, een
scheutje)

1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijdt evt. graat uit de vis.

Roer de pesto door de crème fraîche.

Bestrijk 1 zijde van de vis royaal met de pestocrème (houd 1 el achter).

Vouw de vis dicht.

Omwikkel de vis met de Prosciuttoham.

Leg de vis in een licht ingevette ovenschaal.

Verdeel de cherytomaatjes, de pijnboompitten en de Parmezaanflinters eroverheen.

Besprenkel het geheel met wat olijfolie en evt. een klein scheutje witte wijn.

Bestrooi het geheel met wat versgemalen peper en een snufje zout.

Bak de vis 20-25 min. in de oven (de exacte tijd is afhankelijk van de dikte van de vis).

Kook intussen de sperziebonen beetgaar 4-6 min., giet ze af en hussel ze om met de rest van de pestocrème.

Serveer de vis samen met de sperziebonen.

Tips:

- Gebruik je kleine stukken visfilet, kerf de bovenkant lichtjes in met een scherp mes en wrijf de pestocrème erin.
- Gebruik je kleine stukken visfilet, verkort dan de oventijd. Vuistregel: beter te kort dan te lang garen.

Bereidingstijd: 15-20 min.

Grill-/oventijd: 20-25 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

Zomergroentesoep met pistou.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Vriendin.nl

Ingrediënten

3 aardappels, in blokjes
1 l bouillon, kippen-
(van tablet)
225 g doperwten (vers
of diepvries)
100 g haricots verts of
sperziebonen,
schoongemaakt
2 el olie, olijf-
4 el pistou
400 g soepgroenten,
fijne (kant-en-klaar)
1 ui, gesnipperd
75 g vermicelli

Bereiding.

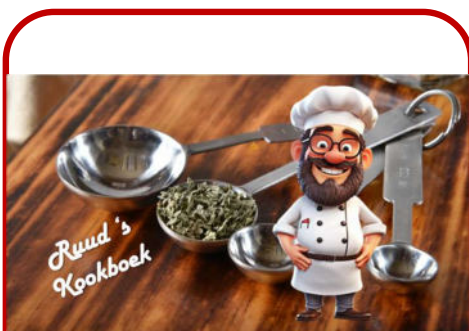
Verwarm de olie in een ruime pan.
Bak de ui 2 minuten in de olie.
Voeg de soepgroenten toe aan de ui en bak ze 3
minuten mee.
Schenk de bouillon bij de groenten.
Voeg de aardappels toe aan de bouillon.
Breng alles aan de kook.
Zet het vuur lager en laat de soep 10 minuten
zacht doorkoken.
Voeg de haricots verts, doperwten en vermicelli
toe aan de bouillon.
Laat alles nog 8-10 minuten koken.
Verdeel de soep over borden.
Schep er een lepel pistou in.

Tip:

Serveer met stokbrood.
Zie ook het Pistou-recept.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

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

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

Compressed by  PDF24

