



*Ruud 's Kookboek*



***Tomaatrecepten 2***



## **Inhoudsopgave.**

|  |  |
|--|--|
| <b>Gebruikte afkortingen.</b> .....  | <b>3</b>                                   |
| <b>Aubergine-tomaatchutney.</b> .....  | <b>5</b>                                   |
| <b>Aziatische tomatensaus.</b> .....   | <b>7</b>                                   |
| <b>Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.</b> .....              | <b>8</b>                                   |
| <b>Kruidige aubergine-tomaatchutney.</b> .....                                 | <b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b> |
| <b>Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.</b> .....             | <b>9</b>                                   |
| <b>Roodbaarsfilet met tomatencrumble.</b> .....                                | <b>12</b>                                  |
| <b>Salade met tomaat, watermeloen en feta II.</b> .....                        | <b>13</b>                                  |
| <b>Tomaat, ansjovis en kaastosti.</b> .....                                    | <b>14</b>                                  |
| <b>Tomatensalsa IV.</b> .....  | <b>15</b>                                  |
| <b>Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomaten-salsa (airfryer).</b> ..... | <b>16</b>                                  |
| <b>Zoete aardappelstampot met zongedroogde tomaten.</b> .....                  | <b>17</b>                                  |
| <b>Zongedroogde tomatenpesto.</b> .....  | <b>18</b>                                  |

## Gebruikte afkortingen.



v1.2

| 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              |
| gfl       | Grote fles              |
| gkp       | Grote kop               |
| gls       | Glas (150 ml)           |
| grl       | Groentelepel            |
| gzk       | Grote zak               |
| hoh       | Half-om-half            |
| hv        | Handvol                 |
| jgls      | Jeneverglas             |
| kbk       | Klein bakje             |
| kbl       | Klein blik              |
| kbs       | Klein bosje             |
| kfl       | Klein flesje            |
| kg        | Kilogram                |
| kkrp      | Kropje                  |
| kl        | Kleine                  |
| klnt      | Klont                   |
| km        | Kommetje                |
| knl       | Knol                    |
| kol       | Koffielepel (= 2 tl)    |
| kp        | Kopje                   |
| kpj       | Kuipje                  |
| kpt       | Klein potje             |
| krp       | Krop                    |
| kst       | Klein stukje            |
| kstrk     | Kleine struik           |
| m         | Moot                    |



v1.2

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

## Aubergine-tomaatchutney.



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

### Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes  
1/4 dl azijn, wijn-, witte  
4 tn knoflook, geperste  
1 tl komijnzaadjes,  
gekneusd  
1 laurierblad  
1 tl mosterdzaadje,  
gekneusd  
1 el olie, olijf-  
2 paprika's, rode  
1 paprika, rode, in  
blokjes  
6 peperkorrels, zwarte,  
gekneusd  
1 el peterselie,  
fijngesneden  
40 g suiker, basterd-,  
bruine  
1 tk tijm

### Bereiding.

Bak de rode ui, de aubergine en de rode paprika in 1 el olijfolie met het deksel op pan op een laag vuur ca. 10 min.

Roer er de tomatenpuree door en bak die ca. 1 min. mee.

Doe er de ontvelde tomaten, de witte wijnazijn, de bruine basterdsuiker, de komijnzaadjes, de mosterdzaadjes, de peperkorrels, het laurierblad, de tijm en de knoflook bij en laat nog ca. 30 min. stoven.

Laat de chutney afkoelen, roer er de peterselie door.

Serveer de chutney in 2 rode paprika's.

### **Ingrediënten (vervolg)**

450 g tomaten,  
ontvelde, in stukjes  
1 el tomatenpuree  
1 ui, rode, in blokjes

---

**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**

---



## Aziatische tomatensaus.



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

### Ingrediënten

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

**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.

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

### Tip:

De saus is koud en warm erg lekker.

## Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.



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

### Ingrediënten

200 g feta 43+  
2 focaccia's, rozemarijn  
zeezout  
70 g jamón serrano  
(plakjes)  
1 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
250 g ricotta  
200 g tomaatjes, cherry-  
of tros-

1 mixer  
1 ovenschaal (20 x 20  
cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Leg de tomaten in de ovenschaal en besprenkel ze met 1 el olie.  
Bak de tomaten tegelijk met de focaccia 8 min. in de oven.  
Breek intussen de feta in stukken en doe die in een kom.  
Voeg de ricotta en de rest van de olie toe.  
Pers er de knoflook boven uit en klop het geheel tot een glad en romig geheel.  
Besmeer de focaccia's aan de bovenzijde met de fetaspread en verdeel er de ham en tomaten over.  
Snijd de focaccia's elk in 8 stukken en serveer.

### Tip:

Gebruik eens zachte geitenkaas in plaats van feta en vervang de tomaten door blauwe druiven.

Bereidingstijd: 23 min.  
Oventijd: 8 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 151  
Eiwit: 6 g  
Koolhydraten: 11 g  
w/v suikers: 2 g  
Natrium: - mg  
Vet: 9 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 4 g  
Vezels: 1 g  
Groente: 13 g  
Zout: 0,8 g



## Kruidige aubergine-tomaatchutney.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indiase  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Stank**  
**Bron:** Aubergine.nl,  
FamilieOverDeKook.nl,  
ReceptenPlein.nl,  
Smulweb

### Ingrediënten

1 aubergine, grote, in kleine blokjes  
50 ml azijn, sushi-\*  
1-2 snf chilivlokken  
2 cm gember, verse, geschild en fijngehakt  
3 tn knoflook, fijngehakt  
½ tl korianderpoeder  
- olie  
2 tl paprikapoeder  
1 peper, rode, fijngehakt  
1 snf peper, zwarte, versgemalen  
125 g suiker, basterd-, bruine  
2 tomaatjes, tros-, in kleine stukjes  
2 tl tomatenpuree  
1 ui, grote, gesnipperd  
½ tl uienpoeder  
- zout

\* gewone azijn mag ook

### Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een stoofpan. Fruit de uien met de knoflook, de gember en de rode peper op een niet te hoog vuur ca. 10 min. (de uien moeten dan al lekker zacht zijn). Voeg de aubergine, de tomaten, de tomatenpuree, de chilivlokken, de uienpoeder, de korianderpoeder, de paprikapoeder, de peper en een snuf zout toe. Roer dit goed door elkaar en laat het ca. 5 min. zachtjes stoven. Schenk dan de azijn erbij samen met de suiker en roer ook dit even door. Laat het geheel nu zonder deksel op de pan zachtjes ca. 1 uurtje stoven (vergeet niet regelmatig om te scheppen). Breng evt. nog extra op smaak met een beetje zout en/of peper. Schep het geheel in een gesteriliseerd weckpotje. De chutney is dan tot 2 weken houdbaar.

### Tip:

Als je meer azijn gebruikt is het langer houdbaar, maar de chutney wordt dan wel zuurder van smaak.

**Bereidingstijd:** 70 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

## Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.



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

### Ingrediënten

#### Voor de spiesen:

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

- spiesen, metalen of houten

### Bereiding.

#### Spiesen:

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

#### Aziatische tomatensaus:

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

#### Tip:

De saus is koud en warm erg lekker.

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

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

---

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

---

## Roodbaarsfilet met tomatencrumble.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: FreshlyFish.nl, Sanne Romkes, Wendy van der Geest**

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte  
3 el citroensap  
30 g kaas, Parmezaanse  
2 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
4 el paneermeel  
- peper, versgemalen  
1 hv peterselie, verse 2  
roodbaarsfilets  
1 hv rozemarijn, verse  
1 hv tijm, verse  
200 g tomaten, verse  
100 g tomaten, zongedroogde  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Rasp de knoflook en snijd de zongedroogde- en verse tomaten fijn.  
Scheep dit in een kom.  
Voeg 1 el olijfolie, de paneermeel, de geraspte Parmezaanse kaas en het citroensap toe.  
Snijd de verse kruiden klein en voeg die toe.  
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.  
Haal de roodbaars uit de verpakking en verdeel de tomatencrumble over de vis.  
Zet de vis voor ca. 15 min. in de oven.  
Garneer de vis met de peterselie.

### Tip:

Serveer de roodbaars met tomatencrumble met rijst of gebakken aardappelen.

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Oventijd: ca. 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**

## 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.

13

**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**

## Tomaat, ansjovis en kaastosti.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Philips**

### Ingrediënten

**6 ansjovisjes**  
**4 sn brood, wit-**  
**2 el kaas, Parmezaanse,**  
**geraspte**  
**- oregano**  
**- paprikapoeder**  
**1-2 tomaten, in plakjes**  
**gesneden**

### Bereiding.

Verdeel de plakjes tomaat, de ansjovisjes en de geraspte kaas over 2 sn brood.  
Strooi wat paprikapoeder over de sneetjes.  
Strooi wat oregano over de sneetjes.  
Leg de 2 overige sneetjes op de belegde sneetjes.  
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

### Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood!

14

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



## Tomatensalsa IV.



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

### Ingrediënten

1 tn knoflook, uitgeperst  
2 el koriander, fijn-  
gehakte  
- peper, versgemalen  
1 pepertje, rood  
2-3 el sap, limoen-  
3 tomaten, rijpe, ontveld  
en ontpit  
¼ ui, rode, gepelde  
- zout

### Bereiding.

Maak het pepertje schoon, verwijder de pitjes en hak het, met de tomaten, de ui, de knoflook en de koriander, heel fijn. Meng alle ingrediënten door elkaar en breng de salsa op smaak met zout en versgemalen peper.

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

## Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomatensalsa (airfryer).



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

### Ingrediënten

#### Voor de wraps:

4 kipfilets  
- kruiden, cajun-  
1 el olie, arachide-  
- peper, versgemalen  
- sap, citroen-  
4 wraps, grote  
- yoghurt, Giekse (0%)  
- zout

#### Voor de guacamole:

4 avocado's  
1 mp komijn  
1 bs munt, verse  
- peper, versgemalen  
1 el sap, citroen-  
- zout

#### Voor de tomatensalsa:

1 tn knoflook  
1 el koriander, verse  
1-2 pepers, Jalapeño-  
6 tomaten  
1 ui, fijngesnipperd

### Bereiding.

Roer een marinade van 1 el olie, wat citroensap, de cajunkruiden en 1 snf peper en 1 snf zout.

Snijdt het vlees in reepjes en marineer het 30 min. in de marinade.

Snijdt de tomaten in kleine blokjes, snipper de ui, pers de knoflook en maak er een salsa van (goed doorscheppen).

Maak dit af met Jalapeñopepers en de vers gesneden koriander.

Maak de avocado's schoon en pureer deze met 1 mp komijn, 1 el citroensap en de muntblaadjes tot een guacamole breng deze op smaak met versgemalen peper en zout.

Bak de kipreepjes in een voorverwarmde Airfryer (8 min.-200°C).

Smeer de wraps in met wat yoghurt en wat guacamole en vul de wraps met de gebakken kipreepjes.

Rol ze mooi op en zet ze vast met 1-2 cocktailprikkers.

### Tip:

Geen Airfryer? Bak de kipreepjes even in de koekenpan.

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

## Zoete aardappelstampot met zongedroogde tomaten.



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

### Ingrediënten

**1 kg aardappelen, zoete**  
**200 g spinazie, gewassen**  
**140 g tomaten, zongedroogde, in reepjes**  
**75 g walnoten**  
  
**- pureestamper**

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.

Kook de aardappelen in weinig water in ca. 25 min. gaar.

Hak intussen de spinazie en de walnoten grof.

Giet de aardappelen af.

Stamp de aardappelen fijn en roer er op het vuur de spinazie en tomatenreepjes door. Bestrooi de stampot met de walnoten.

### Tip:

Lekker met witte kaasblokjes.

**Bereidingstijd: 25 min.**

**Oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 446**

**Eiwit: 9 g**

**Koolhydraten: 57 g**

**w/v suikers: 18 g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 18 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: 2 g**

**Vezels: 10 g**

**Groente: 50 g**

**Zout: 1,6 g**

## Zongedroogde tomatenpesto.



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

### Ingrediënten

50 g kaas, Parmezaanse,  
geraspt  
1 tn knoflook, uitgeperst  
80 ml olie, olijf-  
- peper, zwarte  
100 g tomaten, zon-  
gedroogde  
50 g walnoten  
- zout, (zee-)

**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.

Week de zongedroogde tomaten enkele min. in kokend water.  
Laten ze uitlekken en knijp ze uit.  
Maal ze samen met de knoflook, de walnoten en de Parmezaanse kaas in een keukenmachine fijn.  
Voeg met draaiende motor langzaam de olijfolie toe.  
Breng de pesto op smaak met peper en (zee)zout.

<https://ruudskookboek.nl>

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

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

Compressed by  PDF24