



Ruud 's Kookboek

Bijgerechten VI

Inhoudsopgave.

Aardappel-kruidensalade met zure zult.	4
Aardappelblokjes met kaas.....	5
Aardappelgalette met honing en limoen.	6
Aardappelpuree met olijfolie.	7
Aardappelpuree met saffraan.	8
Aardappelpuree met verse kruiden.	9
Aardappelquenelles met spek.....	10
Aïola - Spaanse knoflookmayonaise.....	11
Ansjovispesto.	12
Appelchutney II.	13
Aubergine tapas.	14
Aziatische tomatensaus.	15
Baba ganoush.	16
Basilicumpesto I.....	17
Basisrecept - aardappelpuree III.....	18
Basisrecept - Dulce de Leche.	19
Basisrecept - pesto.	20
Basisrecept - tomatensaus voor pasta.....	21
Bietenbouillon.	22
Bitterzoete saus.....	23
Brantevikssill - ingelegde Zweedse haring à la Brantevik.	24
Buñuelos de pescado - Visbeignets met kruiden-mayonaise.	25
Caesardressing II.	26
Champignonroomsaus.	27
Citroen-knoflookmarinade.	28
Cranberrysaus.	29
Croquetas de bacalao - viskroketjes.	30
Dipsausje I.	31
Druivenchutney.	32
Florentijnse eieren.....	33
Fris gestoofde worteltjes.....	34
Gebakken aardpeer.....	35
Geitenkaasdip.....	36
Geroosterde pompoensaté met limoenhoning en sesam.	37
Gingerbread - gemberbrood.	38
Hamburger.	39
Hasselback aardappelen met kruidenboter.	40
Hot honey - vlammeende honing.	41
Italiaanse groene saus.	42
Kerriesaus.	43
Kiwi-jam.	44
Knoflooksaus.	45
Krokante kaasplakken.	46
Krokante paddenstoelen met sesam.	47
Kruiden'boter'.....	48
Kruidendipsaus.....	49
Kruidenroomvinaigrette.....	50
Kruidige bosbessenchutney.	51
Lax- och skaldjurssaus - zalm- en schaaldiersaus.	52
Limoensaus met munt.	53
Loempia dipsaus.....	54
Lollo biondo salade.....	55
Madeirasaus.	56
Mangochutney II.....	57
Mierikswortelmayonaise.....	58
Mini-oliebollen met abrikoos en tijmsuiker.....	59
Mosterd.	60
Muhammara.....	61
Muntgelei.....	62
Oosterse kipburger met sesam.	63
Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.	64
Paddenstoelengehakt.	66

Paprika-tomaatchutney.	67
Patat.	68
Perenzoetzuur.	69
Pinchos morunos - Moorse spiesjes.	70
Pindakaas II.	71
Piyaz.	72
Pizzasaus.	73
Pommes Parisiennes.	74
Rempah balletjes.	75
Rode biet-chutney.	76
Roedjak-saus.	77
Rommelkruid.	78
Rösti met spek en ui.	79
Sajoer lodeh.	80
Salade met geitenkaas en avocado.	81
Salade van biet en hummus.	82
Salsa Romesco - Romescosaus.	84
Sambal badjak spesial.	85
Satésaus (natriumarm) II.	86
Seroendeng - geroosterde kokos met pinda's.	87
Spaanse spiesjes.	88
Sperziebonen met peer.	89
Tapas met tomatentapenade.	90
Teriyakisaus.	91
Terong goreng - gebakken aubergine.	92
Thaise kip-kerrie balletjes.	93
Tzatzikidip met dille.	94
Vinaigrettesaus XIII.	95
Witlofsalade.	96
Zeewierdressing.	97
Zelf slagroom maken.	98
Zoete rokerige marinade.	99
Zoetzuur pikant sausje.	100
Zongedroogde tomatenpesto.	101
Zoute stengels.	102
Zwijnenpeper I.	103
Zwitserse worteltaart I.	104
Gebruikte afkortingen.	105

Aardappel-kruidensalade met zure zult.



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

Ingrediënten

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

Voor de sla-kruidenmix:

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

Vorbereiding.

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

Pel de ui en snipper hem heel fijn.

Hak de kruiden grof.

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

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Laat de aardappelplakjes in een zeef uitlekken.

Schep de ui, kruiden en aardappelplakjes voorzichtig door dressing.

Laat ca. 15 min. staan.

Bereiding.

Was de tomaatjes en halveer ze.

Verdeel de sla over 4 borden.

Schep de aardappelsalade in het midden.

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

Garneer de salade met de tomaatjes.

Tip:

Lekker met grof boerenbrood.

Vorb. tijd: 20 min.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 15 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 375

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 26 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 26 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardappelblokjes met kaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
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 ovenschaal 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.
Grill-/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

Aardappelgalette met honing en limoen.



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

Ingrediënten

600 g aardappelen,
vast-kokende
60 g boter, room-
2 el honing, vloeibare
2 el limoensap
- peper, zwarte,
versgemalen
2 tk tijm
- zout

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter in een steelpan op een laag vuur.
Schep er het schuim er de witte deeltjes zorgvuldig met schuimspaan af tot boter helder is.
Houd de boter warm.
Neem de tijmblaadjes van de takjes.
Roer in een kommetje de honing, limoensap en tijm door elkaar.
Schil en was de aardappelen en snijd ze in heel dunne plakjes.
Giet 2 el boter in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag.
Leg 1/3 deel van de aardappelen dakpansgewijs in een koekenpan.
Bestrijk de aardappelen dun met boter en 1/3 deel van het honingsausje.
Bestrooi ze met zout en peper.
Maak op dezelfde manier nog 2 lagen.
Leg een hittebestendig bord, iets kleiner dan koekenpan, op de aardappelkoek.
Bak de aardappelkoek ca. 20 min. op laag vuur.
Verwijder na 10 min. baktijd het bord.
Laat de aardappelkoek op een bord glijden,
Leg een ander bord er ondersteboven op.
Keer de borden op en laat de aardappelkoek terug in de pan glijden.
Bak op een laag vuur in ca. 15 min. de onderkant goudbruin en gaar.

Aardappelpuree met olijfolie.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
2 dl olie, olijf, extra
vierge
- peper
- zout

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 700
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 50 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen (grote exemplaren halveren).

Kook ze in ca. 20 min. gaar in ruime pan met weinig water en zout.

Giet de aardappelen af en laat ze kort droog stomen.

Stamp met een pureestamper de aardappelen fijn.

Voeg onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) de olie toe en klop het geheel tot een luchtige puree.

Breng de puree op smaak met zout en peper.

Aardappelpuree met saffraan.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
50 boter of margarine
1 bouillontablet, vis-
2 dl melk
- peper
- 2 env saffraan (Silvo)
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen en halveer de grote exemplaren.
Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water, het bouillontablet en de saffraan in ca. 20 min. gaar.
Breng intussen in een andere pan de melk met de boter aan de kook.
Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen.
Stamp met de pureestamper de aardappelen fijn.
Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) het hete melkbotermengsel toe.
Klop dit tot een luchtige puree.
Breng op smaak met zout en peper.

Aardappelpuree met verse kruiden.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
50 boter of margarine
1 bouillontablet,
kruiden-
½ zk kervel, verse
½ zk koriander, verse
2 dl melk
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

- keukenmachine

Bereiding.

Schil en was de aardappelen en halveer de grote exemplaren.
Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water en het bouillontablet in ca. 20 min. gaar.
Breng intussen in een andere pan de melk met de boter aan de kook.
Maal in de keukenmachine de kervel en de koriander met de olie zeer fijn.
Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen.
Stamp met de pureestamper de aardappelen fijn.
Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) het hete melk-botermengsel toe.
Klop dit tot een luchtige puree.
Meng de Kruidenolie erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelquenelles met spek.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
125 ml crème fraîche
½ dl olie, olijf-
- peper
1 bk rucolacress
125 g spekreepjes,
magere
- zout

Bereiding.

Schil en was de aardappelen (grote exemplaren halveren).

Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water en zout in ca. 20 min. gaar.

Snijd intussen de spekreepjes fijn.

Bak de spekreepjes in een droge koekenpan met antiaanbaklaag krokant.

Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen.

Stamp de aardappelen met een pureestamper fijn.

Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) de olie en de crème fraîche toe.

Klop de aardappelen tot een luchtige puree.

Roer de spekjes erdoor.

Breng de puree op smaak met zout en peper.

Schep met 2 eetlepels eivormige balletjes (quenelles) uit de puree .

Verdeel de quenelles over 4 borden

Knip de rucolacress van het bedje erboven.



rucolacress

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 480

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 39 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 32 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aïola - Spaanse knoflookmayonaise.



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

Ingrediënten

1-2 tl citroensap
2 eidooiers
3-4 tn knoflook, grote,
gepelde
6 dl olie, olijf-
1-2 tl water, warm
1 tl zout, zee-

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.

Wrijf de knoflook en het zeezout in een marmeren vijzel met een houten stamper tot een puree.

Voeg de eidooiers toe aan de knoflook.

Roer de eidooiers tot ze bleek van kleur worden.

Giet de olie druppel voor druppel aan de zijkant in de vijzel en roer de saus gelijkmatig in dezelfde richting door tot de saus dikker wordt. Giet de olie er onder voortdurend roeren in een gestaag dun straaltje bij.

Roer, als de saus heel dik is, het citroensap en water door de saus.

Voeg de rest van de olie toe tot de saus zo dik is, dat zij aan de lepel blijft hangen.

Tip:

Serveer de aïola bij zoute vis.

Ansjovispesto.



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

Ingrediënten

75 g ansjovisfilets
3 el basilicum, verse
50 g kappertjes, uitgelekt en drooggedept
1 tn knoflook, geperst
- melk
2 tl mosterd
½-1 dl olie, olijf-
100 g olijven, zwarte, zonder pit
- peper

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.

Leg de ansjovis in de melk en week ze 30 min. Laat de ansjovis uitlekken en pureer ze met de olijven, de knoflook, de kappertjes, de mosterd en de basilicum (het mengsel moet niet te fijn zijn). Schenk de olie er in een dun straaltje bij. Breng de ansjovispesto met peper op smaak.

Tip:

Deze pesto kan onder olie ± 2 weken in de koelkast worden bewaard en kan ook worden ingevroren.

Appelchutney II.



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

Ingrediënten

1 kg appels, zure
(schoongemaakt
gewicht)
250 ml azijn, wijn-,
witte
1 el boter
250 g dadels,
gedroogde, zonder pit
1-1½ cm gember, verse
1 tl kardemom, gemalen
1 tn knoflook, fijngehakt
1 el komijnzaad (niet
gemalen)
1 peper, rode, verse,
fijngehakt
200 g rozijnen
100 g suiker, basterd-,
bruine
1 ui, fijn gesneden
250 ml water

Bereiding.

Chutney is een veelzijdige smaakmaker die veel gerechten nét even dat extraatje kan geven.

Was de appels, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verwarm de boter in een ruime pan en bak de stukjes appel aan met de suiker en de gember. Voeg de azijn, het water, de knoflook, de ui, de peper en de specerijen toe. Breng het geheel al roerend aan de kook en zet het vuur weer lager. Snijd de dadels in stukjes. Voeg ze met de rozijnen toe aan de pan. Laat het geheel in ieder geval 30 min. zachtjes doorkoken; het mag langer. Haal de pan van het vuur en pureer met een staafmixer tot ongeveer de helft glad is. Het is lekker als er nog wat stukjes in blijven zitten. Schep de chutney in schone, droge jampotten en draai de deksels erop. Laat de potten rustig afkoelen. Na een week of twee is de chutney goed op smaak.

Tip:

De houdbaarheid van de appelchutney is ca. 4 maanden.

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

Aubergine tapas.



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

Ingrediënten

4 aubergines, kleine
1 ei
125 g kaas, Manchego-,
geraspte
¼ tl kaneel
3 tn knoflook
350 g lamsgehakt
1¼ dl olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 ui, gesnipperd
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de aubergines af.
Snijd de aubergines in de lengte doormidden.
Hol de aubergines uit.
Meng het gehakt met de ui, knoflook, kaneel,
peterselie, peper en zout.
Vul de aubergines met het gehaktmengsel.
Bestrooi de aubergines met kaas.
Verhit de olijfolie in een ovenschaal.
Leg de aubergines in de olijfolie.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven.
Bak de aubergines 40 min.
Verwijder na 30 min. het aluminiumfolie van de
schaal.

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

Vorb. tijd: - min.
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.

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.

Baba ganoush.



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

Ingrediënten

3 aubergines,
middelgrote
½ citroen, sap van
5 tn knoflook
½ tl munt, gedroogde
1 el olie, olijf-
3 el yoghurt, süzme-
1 snf zout

Voor de garnering:

- olie, olijf-
1-2 bl peterselie,
fijngehakte



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.

Verwarm je oven voor op 200°C.

Leg uw aubergines op een bakplaat en plaats ze in het midden van de oven.

Rooster ze ca. 30 min., tot ze zacht zijn.

Breng ca. 5 min. voordat u uw aubergines verwijdert, uw knoflookteentjes op de bakplaat. Haal de aubergine en knoflook uit de oven en laat alles afkoelen.

Maak nu een spleet in het midden van je aubergines.

Schraap voorzichtig het vruchtvlees weg en verwijder overtollige zaden.

Doe de pulp in een kom.

Verwijder de schil van je knoflook en snijd hem in stukjes.

Voeg dit toe aan uw auberginepulp.

Pers het citroensap over je mengsel.

Voeg nu je yoghurt, olijfolie, munt en zout toe en meng alles goed door elkaar.

Voer een smaaktest uit en voeg evt. meer citroen of yoghurt toe.

Tip:

Serveer de baba ganoush met een heerlijk lavas brood.



Lavas

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

Basilicumpesto I.



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

Ingrediënten

2 bs basilicum
40 g kaas,
Parmezaanse,
fijngeraspt
2 tn knoflook,
uitgeperst
80 ml olie, olijf-
- peper
40 g pijnboompitten
- 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.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en laat ze afkoelen.

Was en droog de basilicum.

Maal de basilicum samen met de pijnboompitten, knoflook en Parmezaanse kaas in een keukenmachine fijn.

Voeg met een draaiende motor langzaam de olijfolie toe (alles goed mengen).

Breng de pesto op smaak met zout en peper.

Basisrecept - aardappelpuree III.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
50 boter of margarine
2 dl melk
- nootmuskaat
- peper
- zout

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen.
Halveer de grote exemplaren halveren.
Kook de aardappelen in een ruime pan met
weinig water en zout in ca. 20 min, gaar.
Breng intussen in een andere pan de melk met
de boter aan de kook.
Giet de aardappelen af en laat ze kort droog
stomen.
Stamp met een pureestamper de aardappelen
fijn.
Voeg, onder voortdurend roeren met een
stevige garde (of handmixer) het hete melk-
botermengsel toe en klop tot een luchtige
puree.
Breng de puree op smaak met peper en
nootmuskaat.

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.

Basisrecept - pesto.



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

Ingrediënten

50 g basilicum, verse
40 g kaas,
Parmezaanse, vers
geraspt (of Pecorino)
1 tn knoflook, geperst
- olie, olijf-
1 el peterselie
2 el pijnboompitten
- zout

Bereiding.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en laat ze afkoelen. Pureer de pijnboompitten met de basilicum, peterselie, knoflook en 2 el olijfolie in de keukenmachine (of met een staafmixer) tot een glad mengsel.

Roer er de Parmezaanse kaas (of Pecorino) door en verdun de pesto met nog enkele el olijfolie tot de gewenste dikte ontstaat. Breng de pesto eventueel op smaak met zout.

Tip:

Als u op de pesto een laagje (olijf)olie giet, blijft de saus ± 2 weken goed. Als u de pesto opnieuw gebruikt, giet u het laagje olie eraf; dek de pesto daarna opnieuw met een laagje olie af en bewaar hem in de koelkast.

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

Basisrecept - tomatensaus voor pasta.



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

Ingrediënten

½ bouillonblokje,
rundvlees-
3 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper
1 stgl selderij
500 g tomaten, gepelde
(in blik)
1 ui
½ wortel
- zout

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

Bereiding.

Snijd de selderij (met blaadjes en al), de wortel, de ui en de look in kleine stukjes. Stoof ze aan in een diepe pan in 6 el olijfolie. Laat zacht verder bakken tot de stukjes halfzacht en glazig zijn. Voeg er de tomaten met het sap uit het blik aan toe. Kruid met flink wat peper en zout en voeg er het ½ bouillonblokje aan toe. Laat 30 min. met gesloten deksel op laag-middelmatig vuur sudderen (af en toe eens in roeren). Haal de pan van het vuur en mix (in de pan of in een andere pot) de saus met een mixer (niet volledig glad, afhankelijk naar eigen wens). Laat de saus minstens één keer volledig afkoelen (zorgt ervoor dat ze nog wat meer indikt). Warm ze terug op (eventueel met wat water of olijfolie om ze wat lossere te maken) voor je pastagerecht.

Bietenbouillon.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Russische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

1 biet, rode, grote
3 el azijn, wijn-, rode
- water, kokend

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.

Als rode bieten lang in soep worden gekookt, wordt de juweelrode kleur een beetje bruin en het purper een beetje roestig aan de randjes. Voor de smaak maakt dit niet veel uit, maar de glorie is vergaan. Om dit tegen te gaan, kunt u een simpele bietenbouillon maken, die vlak voor het opdienen aan de soep wordt toegevoegd.

Rasp de biet in de pan, zodat er niets van het sap verloren gaat.
Voeg zoveel kokend water (of bouillon) toe dat de bieten net onder staan.
Voeg de azijn toe.
Breng dit langzaam aan de kook, haal het van het vuur af en laat het 20 min. trekken.
Zeef dit vlak voor het serveren in de soep.

De soep moet zo heet mogelijk zijn, tegen het kookpunt aan, zodat ze niet meer opgewarmd hoeft te worden (koken bederft de kleur).

Bitterzoete saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Groot Lekker
Kookboek

Ingrediënten

3 e citroensap,
versgeperst
100 g kwark
2 el marmelade,
sinaasappel-
2 el melk, karne-
2 uitjes, lente-

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.

Wrijf de kwark door een fijne zeef met de achterkant van een houten lepel.
Voeg de marmelade toe.
Roer dit goed door elkaar.
Roer er de karnemelk goed door.
Roer er de citroensap goed door.
Maak de uitjes schoon.
Hak de uitjes heel fijn en roer ze door de saus.

Tip:

Uitstekend geschikt bij een salade van geraspte kool of wortel.

Brantevikssill - ingelegde Zweedse haring à la Brantevik.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: NorthernDelight.nl

Ingrediënten

300 g haringfilets

Voor de vloeistof:

1 dl azijn, natuur-
3½ dl water
1½ el zout

Voor de smaakmakers:

¾ el citroenpeper
(gemalen kruiden-
mengsel)
1 bs dille, fijngenhakt
1 laurierblad
20 peperkorrels, witte,
gekneusde
20 pimentkorrels,
gekneusde
210 g suiker
1 ui, grof gesneden
1 ui, rode, grof
gesneden

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de vloeistof.
Roer dit door tot dat het zout is opgelost.
Leg de haringfilets in de vloeistof en laat ze
afgedekt staan in de koelkast voor tenminste
12 uur.
Haal de haringen uit de vloeistof, laat ze
uitlekken en snijd ze eventueel in stukjes.
Leg de haringen om en om met de
smaakmakers in een schone, goed afsluitbare
glazen pot.
Zet de haring nog minimaal 48 uur in de
koelkast.
De haring is klaar om van te genieten!

Tip:

De haring is ongeveer 2 weken houdbaar.

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

Buñuelos de pescado - Visbeignets met kruidenmayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Tapas.BesteLinks.nl

Ingrediënten

Voor de visbeignets:

75 g bloem
2 eieren, grote,
losgeklopt
80 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
- olie, frituur-
125 g paneermeel
- peper
600 g scholfilets, in
reepjes van 4x2 cm
- zout

Voor de kruidenmayonaise:

- citroensap
50 g kruiden, verse
(kervel, peterselie,
bieslook), zeer fijn
gesneden
150 g mayonaise
1 tl mosterd
- peper
- zout

Bereiding.

Visbeignets:

Meng het paneermeel met de kaas.
Breng dit mengsel op smaak met zout en peper.
Haal de reepjes vis eerst door de bloem, daarna
door het ei en vervolgens door het mengsel
van paneermeel en kaas.
Frituur de reepjes in gedeelten in de hete olie
(180°C) lichtbruin en krokant.
Laat de visreepjes op keukenpapier uitlekken.
Serveer de beignets aan houten prikkers met de
groene kruidenmayonaise.

Kruidenmayonaise:

Meng de mayonaise met mosterd en kruiden in
de keukenmachine tot de mayonaise mooi
groen is.
Breng de mayonaise op smaak met zout, peper
en wat citroensap.

Bereidingstijd: 35 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

Caesardressing II.



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

Ingrediënten

1 ansjovisfilet
2 tl azijn, wijn-, witte
1 ei
1 tn knoflook,
uitgeperst
3 tl mosterd, Dijon-
80 ml 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.

Leg het ei in een pan kokend water.
Laat het ei na 1 min. koken uitlekken.
Breek het ei in een kleine kom.
Voeg de azijn, mosterd, ansjovis en knoflook toe.
Meng het geheel goed met een garde.
Voeg, al roerend, de olie in een dunne straal toe tot een gladde, romige massa ontstaat.

Tips:

Bewaar de dressing afgedekt max. 2 dagen in de koelkast.
Uitstekende dressing voor een caesarsalade (snijsla, gebakken spek, croutons, Parmezaanse kaas). Ook heerlijk over andere groene salades.

Champignonroomsaus.



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

Ingrediënten

50 g boter, room-,
ongezouten
250 g champignons,
kastanje-
380 ml fond,
paddenstoelen-
250 g groente, soep-,
verse fijne
2 tn knoflook
250 ml room, slag-,
verse
3 el sherry, medium

- zeef

Bereiding.

Snijd de knoflook doormidden.
Verhit de helft van de boter in een steelpan en bak de soepgroente en knoflook zonder te kleuren op een laag vuur gedurende 3 min. Voeg de fond toe en breng het geheel tegen de kook.
Laat de smaak van de groenten op laag vuur 20 min. in de fond trekken, zonder deksel op de pan.
Schenk de fond door de zeef en vang het vocht op in een pan (de groenten hebben hun smaak afgegeven en worden niet meer gebruikt).
Breng de fond aan de kook en laat op een hoog vuur inkoken tot er nog 125 ml over is (ca. 10 min.).
Voeg de slagroom toe en laat op een middel-hoog vuur tot de helft inkoken; tot een egale saus (ca. 15 min.).
Snijd de champignons in kwarten.
Verhit ondertussen de rest van de boter in een koekenpan en bak de champignons op een middelhoog vuur 5 min.
Voeg de sherry toe en laat op een hoog vuur 3 min. verdampen.
Schenk de saus erbij.
Breng de saus op smaak met peper en zout en warm nog 2 min. door.

Tips:

Voor een saus zonder alcohol kun je 3 el sherry vervangen door 2 el citroensap.
Liever een iets minder zoete saus? Vervang de sherry dan door eenzelfde hoeveelheid droge witte wijn.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 350
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 22 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Citroen-knoflookmarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 600-700 g vlees
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vriendin

Ingrediënten

15 g basilicum
2 citroenen, sap en schil, geraspt van
4 tn knoflook, gekneusd
75 ml olie, olijf-
15 g peterselie, platte
15 g rozemarijn

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

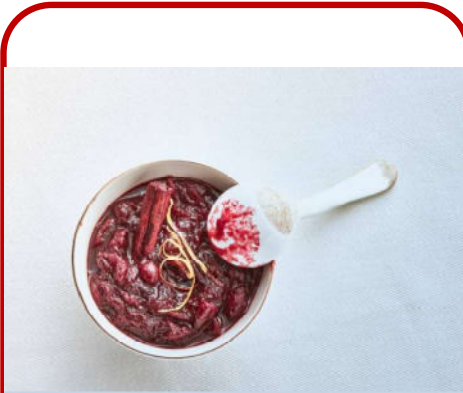
Bereiding.

Snijd de peterselie, basilicum en rozemarijn grof.
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Deze marinade is uitstekend geschikt voor kip, lamsvlees en steak voor de BBQ.

Cranberrysaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g cranberry's,
diepvries- (ontdood)
1 kaneelstokje
3 kruidnagels
75 ml port, rode
1 sinaasappel, pers-
100 g suiker, basterd-,
donkere
½ tl zout

- kom, vuurvaste

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 85
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Rasp de oranje schil van de sinaasappel en pers de vrucht uit.

Doe 1 tl sinaasappelrasp en 25 ml sinaasappelsap (per 8 personen) met de suiker, de port, kruidnagels, cranberry's, het kaneelstokje en het zout in een steelpan.

Laat onder af en toe roeren 15 min. zachtjes koken tot de saus is ingedikt.

Duw na 10 min. met de achterkant van een pollepel 2/3 van de cranberry's in stukjes. Proef de saus.

Is hij zuur, voeg dan wat extra suiker toe.

Laat iets afkoelen en verwijder het kaneelstokje en de kruidnagels met een lepel. Serveer de saus lauwwarm.

Deze saus wordt dikker naarmate hij verder afkoelt.

Tips:

Voeg eventueel wat water toe en verwarm de saus nog een beetje voor het serveren.

Lekker bij gebraden beenham.

Je kunt de cranberrysaus 2-3 dagen bewaren in een afgesloten pot in de koelkast.

Hij is lekker bij vlees, maar bijvoorbeeld ook bij yoghurt of kaas..

Croquetas de bacalao - viskroketjes.



Menugang: Bij-, hoofd-, voorgerecht, tapas, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Espanje.nl

Ingrediënten

100 g bloem
2 eieren
200 g kabeljauwfilet
1 tn knoflook
8 el meel, paneer-
1 l melk
- olie, olijf-, om te frituren
- peper
1 ui
- 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.

Week de kabeljauw om deze vervolgens te drogen en te verkrumelen.
Hak de ui met de knoflook fijn en voeg de kabeljauw toe.
Bak het geheel kort aan.
Scheep het uit de pan en zet het even aan de kant.
Verhit de gebruikte pan opnieuw met boter. Gooi de bloem erbij en roer het goed door elkaar tot een papje is ontstaan.
Voeg beetje bij beetje de melk toe om een soort crème-achtige massa te creëren.
Breng de massa met wat zout op smaak (je kunt ook wat peterselie toevoegen).
Voeg de kabeljauw met de ui en knoflook toe en roer dit ongeveer 5 min. door tot er een dikke massa ontstaat die loskomt van de pan. Laat dit afkoelen en bewaar het vervolgens een dag in de koelkast.
De volgende dag kunnen de kroketjes gepaneerd worden met paneermeel.
Vorm een rolletje van het deeg en rol het door een losgeklopt ei en de paneermeel.
Laat de rolletjes 1 uur rusten.
Bak vervolgens de kroketjes in een braadpan met olijfolie op een hoog vuur.
Laat de kroketjes tenslotte op wat keukenpapier uitlekken (het overtollige vet laten weglopen).

Dipsausje I.



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

Ingrediënten

1 augurk, fijngesneden
1 el mayonaise
1 el room, slag-, half
stijfgeslagen

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 alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Vervang de augurk eens door een paar zilveruitjes.

Druivenchutney.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 appel, frisure
2 el azijn, balsamico
250 g druiven, blauwe,
pitloze
1 tl mosterdzaad
2 el olie, olijf-
2 sjalotten
2 el suiker
2 cm wortel, gember-,
verse

1 pot, glazen (350 ml)

Bereiding.

Snipper de sjalotten fijn.
Halveer de druiven.
Rasp de gemberwortel.
Was de appel en snijd hem met de schil in kleine blokjes van een ½ cm.
Verhit de olie in een pan.
Bak de sjalotten ca. 2 min. in de olie.
Voeg het mosterdzaad toe en bak het samen met de ui nog 2 min.
Voeg er de appel, de druiven, de suiker en de azijn aan toe.
Breng het aan de kook. en laat het 15 min. zachtjes koken.
Doe de chutney over in een schone pot en laat de chutney in 2 uur helemaal afkoelen.
Sluit de pot en bewaar hem in de koelkast (max. 3 dagen).

Tip:

Lekker bij een kaasplankje van bijv. 100 g tomme noir, 100 g comté, 100 g parmigiano reggiano, 170 g brie en 100 g gorgonzola pikant.



Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 295
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 13 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 1 g
Groente: 6 g
Zout: 0,9 g

Florentijnse eieren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: BBC

Ingrediënten

25 g boter
2 eieren
- peper, vers gemalen
100 ml room (double cream)
75 g snijbietblad of spinazie
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Smelt de boter in een bakpan.
Laat de spinazie of snijbiet hierin kort slinken.
Doe de groente in een klein ovenvast bord of schaalpje en voeg zout en peper toe.
Breek de eieren boven het bord en schenk er de room over.
Bak de Florentijnse eieren 10 min. in de oven tot ze goudkleurig en bubbelend zijn.
Serveer de eieren in het schaalpje.

Fris gestoofde worteltjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

1 appel
400 g bospeen
1 el margarine, vloeibare
1 dl sap, appel-
1 el sap, citroen-

Bereiding.

Schrap de worteltjes en halveer de dikke stukken.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine blokjes.
Doe de worteltjes met de blokjes appel, het citroen- en appelsap en de boter in een pan en doe er een sluitend deksel op.
Stoof de worteltjes op een laag vuur in ca. 20 min. gaar.

Bereidingstijd: 30-45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 155
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0,16 g

Gebakken aardpeer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Marijke Geurts

Ingrediënten

500 g aardpeer
- bieslook of peterselie
- boter
1 l bouillon
- zout

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

Bereiding.

Boen de aardpeer schoon.
Kook ze in de bouillon met een snufje zout in 5 tot 10 min. gaar.
Laat de aardpeer uitlekken en afkoelen en pel ze eventueel.
Snijd ze daarna in plakjes en bak ze in de boter mooi bruin.
Voor het serveren garneren met de bieslook of peterselie.

Geitenkaasdip.



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

Ingrediënten

200 g kaas, geiten-,
zachte
1 tn knoflook
1 tl paprikapoeder
- peper
4 el room, slag-,
ongezoete
1 hv rucola,
- zout

Vorb. tijd: - min.
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.

Prak de geitenkaas met een vork fijn.
Mix alle ingrediënten met een staafmixer of
keukenmachine tot een romige massa.
Doe de dip in een kom en zet 15 min. in de
koelkast.

Geroosterde pompoensaté met limoenhoning en sesam.



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

Ingrediënten

1 tl honing
1 el limoensap
- olie
1 pompoen, kleine,
geschild en in blokjes
1 el sesamzaad

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Roer de honing los met het limoensap.
Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan.
Blancheer de blokjes pompoen 2 min.
Giet ze af en spoel ze met koud water af.
Rijg ze aan satéprikkers en bestrijk ze met olie.
Rooster ze hoog in de oven en keer de spiesjes tussendoor.
Neem de pompoensaté uit de oven, bestrijk met de limoenhoning en bestrooi met de sesam.

Tip:

Serveer ze als borrelhapje of met rijst en een salade.

37

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

Gingerbread - gemberbrood.



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

Ingrediënten

50 g bakgember
1½ tl bakpoeder
225 g bloem
- boter, room-
90 g boterklontjes
1 ei, klein
1 tl gemberpoeder
1½ dl melk
75 g rozijnen
175 g stroop
100 g suiker, basterd-,
bruine
½ tl zout

Bereiding.

Op 6 januari vieren de Ierse vrouwen hun eigen feest, met een feestelijke theemiddag, waarop deze gemberkoek een glansrol heeft. De drukte van de feestdagen is daarna over, het gewone leven begint weer!

Zeef in een kom de bloem, het zout, de gemberpoeder en de bakpoeder.

Verwarm in een pan, al roerend, de bruine basterdsuiker en de boterklontjes en roer dit glad.

Voeg geleidelijk de stroop en de melk toe en roer het glad.

Laat het mengsel wat afkoelen en roer het bij het droge mengsel.

Meng er het ei, de rozijnen en de bakgember door.

Schep het mengsel in een met bakpapier beklede (brood- of cake)vorm van 23 cm lengte en bak het 1 uur (180°C).

Laat het 'brood' op een rooster uitdampen.

Serveer het met roomboter.

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

Hamburger.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
~~Snel / Smaak~~
Bron: Jannekes.nl

Ingrediënten

- boter
½ sn brood, wit-
200 g gehakt, hoh
- kaas, gesneden
- melk
- paprika, fijngesneden
1 el paneermeel
- paneermeel
- peterselie
- ui, fijngehakt

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

Vorbereiding:

Week het ontkorste witbrood in wat melk zodat het goed vochtig wordt.
Knijp het witbrood voorzichtig uit.
Meng het witbrood goed met het gehakt en paneermeel.
Rol het gehakt dun uit (½ cm).
Bedek elke kant van het gehakt met paneermeel en peterselie.
Steek met een klein glas of iets dergelijks kleine hamburgertjes uit het gehakt.
Paneer daarna de randjes van de hamburgertjes.

Bereiding:

Doe boter in het pannetje.
Leg het hamburgertje in het pannetje.
Voeg wat paprika en ui toe aan het hamburgertje.
Laat beide kanten van het hamburgertje 2 minuten bakken.
Leg na het keren een plakje kaas op de hamburger.
Laat de kaas smelten onder de gril.

Hasselback aardappelen met kruidenboter.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, iets
kruimige
150 g boter, kruiden-
1 tl zout, zee-

- ovenschaal (30 x 20
cm, ingevet)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 465
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 17 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de aardappelen schoon en snijd ze in de breedte in dunne schijfjes van ca. 4 mm, maar laat ze aan de onderkant aan elkaar zitten.
Leg de aardappelen in de ovenschaal.
Bestrooi met het zeezout.
Smelt de kruidenboter in een steelpan en giet over de aardappelen (zorg dat er ook boter tussen de inkepingen terecht komt door de inkepingen een beetje open te houden met een vork.

Tot hier kan vooraf worden gedaan.

Laat de aardappelen in ca. 55 min. in de oven gaar worden.
Bedruppel halverwege met wat gesmolten kruidenboter uit de ovenschaal.

Tip:

Leg de aardappel tussen de stelen van 2 houten pollepels, zo ga je er tijdens het insnijden niet helemaal doorheen.

Hot honey - vlamme honing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl,
DeThuischef.nl

Ingrediënten

2 tl chilivlokken
500 ml honing
2 pepers, rode

Bereidingstijd: 25-35
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de pepers grof (inclusief zaadjes).
Verwarm de honing samen met de pepers en
chilivlokken voor 20-30 min., zodat de pepers
kunnen mengen met de zoete honing.
Pak een kom en plaats daarop een fijne zeef.
Giet de honing in de zeef en laat deze ongeveer
30 min. afkoelen.
Is de honing afgekoeld? Giet deze dan in een
weckpot en plaats hem in de koelkast.



Italiaanse groene saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Albert Mol

Ingrediënten

½ bs bieslook
2 el broodkruim
1 el citroensap
1 pt kappertjes
1 tn knoflook
6 el olie, olijf-
6 olijven, zwarte
- peper, witte
1 tl pepertjes, groene,
gehakt
1 bs peterselie
1 el pijnboompitten
- zout

Bereiding.

Was de peterselie, dep ze droog en snijd ze klein.
Laat de kappertjes uitlekken en hak ze klein.
Druk de pepertjes met een vork fijn.
Spoel de bieslook af, droogdeppen en fijnsnijden.
Pel de knoflook en knijp de knoflook uit.
Meng alle ingrediënten in een schaal en voeg de pitten, het broodkruim en de olijven toe.
Roer de olie en het citroensap er door.
Breng op smaak met peper en zout.
Laat de geuren en smaken 10-15 min. intrekken alvorens te gebruiken (niet in de koelkast plaatsen).

Tip:

Lekker bij eier- en visgerechten.

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

Kerriesaus.



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

Ingrediënten

40 g bloem
45 g boter
3 dl bouillon, kippen-,
van tablet
1 el kerriepoeder
- tabasco of chilisaus

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.

Smelt de boter, voeg de bloem en het kerriepoeder toe en laat ze 2 min. garen. Voeg de bouillon toe en breng die aan de kook. Roer de saus glad en laat nog 2-3 min. zachtjes koken. Breng de saus pittig op smaak met tabasco of chilisaus.

Kiwi-jam.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Libelle 50, 2003

Ingrediënten

**500 g kiwi, geschild en
in stukjes**

400 g suiker, gelei-

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.

**Breng de kiwi met de suiker aan de kook.
Laat het mengsel 5-10 min. zachtjes koken tot
een grove jam ontstaat.**

**Schenk het mengsel in een schone pot.
Laat het afkoelen.**

Knoflooksaus.



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

Ingrediënten

2 tn knoflook
1 el kruiden, kruiden-
boter-
4 el mayonaise
2 el yoghurt
1 snf 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.

Pers de knoflook uit boven de mayonaise en yoghurt.
Voeg snuffje zout en kruidenboter kruiden toe en roeren maar.
Zo maak je heel simpel een lekkere "verse" knoflooksaus.

Tip:

Het is natuurlijk nog lekkerder als je verse bieslook en peterselie in huis hebt, maar deze kruidenboter kruiden is een lekker alternatief.

Krokante kaasplakken.



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

Ingrediënten

25 g boter
1 ei
4 pl kaas, belegen, van
1 cm
- paneermeel
- peper
- zout

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

Bereiding.

Klop het ei in een diep bord los met zout en peper.

Wentel de plakken kaas eerst door het ei en dan door het paneermeel.

Laat dit laagje op de kaas even opstijven en herhaal het zo nodig.

Verhit de boter in een ruime koekenpan.

Bak de plakken kaas in ± 1 min. aan iedere kant bruin.

Serveer de plakken kaas direct.

Krokante paddenstoelen met sesam.



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

Ingrediënten

100 g bloem
½ limoen
4 el mayonaise,
(evt.vegan-)
- olie, frituur-
4 tl olie, sesam-
400 g paddenstoelenmix
1 el sesamzaad
150 ml water, mineraal,
met koolzuur

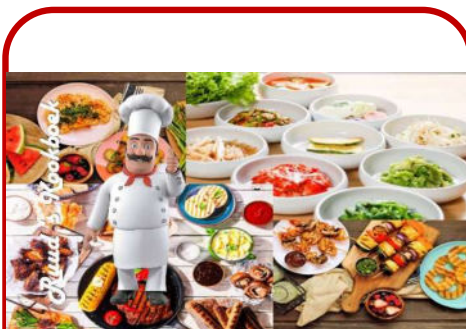
Bereiding.

Doe de bloem, het mineraalwater, het sesamzaad en 2 tl sesamolie in een kom en klop dit met een garde tot een beslag. Schenk een laag van 8 cm frituurolie in een kookpan en verhit de olie tot 180°C. Haal de paddenstoelen een voor een door het beslag en frituur ze in 4 min. gaar en krokant. Neem ze met een schuimschaaf uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Pers intussen de limoen uit en meng het sap met de mayonaise en de rest van de sesamolie tot een dipsaus. Verdeel de krokante paddenstoelen over een platte schaal en serveer ze met de dip.

47

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 322
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: 100 g
Zout: 0,2 g

Kruiden'boter'.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Susan Raterink

Ingrediënten

- knoflookpoeder
- 2 el mayonaise, light
- peper
- Provençaalse kruiden

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/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

Bereiding.

Roer de ingrediënten tot een dikke saus.
Zet de saus 15 min. in de koeling (of nog beter de vriezer).

Kruidendipsaus.



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

Ingrediënten

2 el bieslook òf
peterselie, gehakte
2 el citroensap
1 tn knoflook, geperst
8 el mayonaise òf room,
zure
- peper
- zout

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

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

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/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

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.

Kruidige bosbessenchutney.



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

Ingrediënten

2 el azijn, frambozen-
300 g bosbessen
1 snf kaneel, gemalen
1 el olie, zonnebloem-
1 snf piment, gemalen
1 sjalotje, fijngesneden
1 el suiker, riet-

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.

Fruit het sjalotje even aan in een pan met de zonnebloemolie.

Voeg de gewassen bosbessen toe, samen met de overige ingrediënten.

Roer goed door en breng aan de kook.

Stamp de bessen tot een moes.

Laat de chutney zo'n 10 min. pruttelen, zodat het geheel wat dikker wordt en een deel van het vocht verdampt.

Giet de chutney in hete, brandschone jampotjes en draai de deksels erop.

Tips:

Deze chutney hoeft niet te 'rijpen' en kan dus direct gebruikt worden.

Beleg knapperige bolletjes of pistoletjes met wat frisse blaadjes sla, jonge Hollandse geitenkaas en een schep van deze heerlijke, kruidige bosbessenchutney.



Lax- och skaldjurssaus - zalm- en schaaldiersaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Doris Adams

Ingrediënten

1½ tl azijn, witte
2 dl crème fraîche
1 dl dille, fijngehakte
- (melk)
2 el mosterd
- peper, witte
½ el suiker
½ tl 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.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.
Laat de saus voor het serveren 2 uur koud staan.
Voeg eventueel wat melk toe als de saus te dik is.

Limoensaus met munt.



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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
2 limoenen, sap van
4 tl maïzena
10 muntblaadjes
100 g suiker
2 tl vanille-extract
2 dl water

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.

Doe het sap en het water in een geëmailleerde of roestvrijstalen pan en breng het aan de kook.

Voeg de suiker en 8 muntblaadjes toe en roer tot het geheel weer aan de kook is.

Doe de maïzena en het vanille-extract in een kommetje en roer het met 3 el water los.

Giet dit mengsel al roerend bij het kokende sap tot het geheel licht is gebonden.

Zeef saus en voeg er de laatste 2 fijngesneden muntblaadjes bij.

Laat de saus afkoelen en serveer.

Tip:

Lekker bij bijv. rijst en broodpudding.

Loempia dipsaus.



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

Ingrediënten

½ el azijn
1 el gembersiroop
½ dl ketjap manis
(Conimex)
2 tl sambal oelek
(Conimex)

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 alle ingrediënten goed door elkaar.

Lollo biondo salade.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Madeirasaus.



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

Ingrediënten

3 el bloem, patent-
80 g boter, room-,
ongezouten
1½ bouillontablet,
runder-
100 g champignons
2 laurierbladen
2 tk peterselie, verse,
platte
1 tk tijm, verse
2 el tomatenpuree
1 ui, middelgrote ui
700 ml water, heet
1 wortel
130 ml wijn, Madeira

- zeef, fijne

Bereiding.

Snipper de ui.
Schil en snijd de wortel in kleine blokjes.
Snijd de champignons in achten.
Ris de blaadjes tijm van de takjes en snijd de peterselie grof.
Verhit $\frac{3}{4}$ van de boter in een grote koekenpan en bak de ui, wortel en champignons 5 min. omscheppend op een middelhoog vuur.
Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 min. mee.
Voeg de bloem toe, roer goed en bak 3 min. mee.
Voeg al roerend 100 ml Madeira (per 4 personen), het hete water en de bouillontablet toe.
Voeg de blaadjes tijm, peterselie en de laurier toe.
Breng aan de kook en laat 25 min. op een laag vuur zacht koken.
Schep af en toe het vet eraf met een schuimspaan en roer regelmatig.
Giet de saus door een fijne zeef.
Breng de saus opnieuw aan de kook en laat 15 min. koken.
Voeg de rest van de Madeira toe en laat nog ca. 5 min. koken.
Zet het vuur uit.
Klop vlak voor het serveren de rest van de boter door de saus met een garde.

Tip:

Een extra fijne saus? Giet de saus dan na het zeven nog eens door een kaasdoek.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 2,1 g

Mangochutney II.



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

Ingrediënten

2 appels, zure, in stukjes
375 ml azijn, wijn-, witte
1-1½ cm gember, verse, fijn geraspt
1 kaneelstokje
10 kardemompeulen, gekneusd
½ tl komijnzaad
½ tl korianderzaad
½ tl kurkuma, gemalen
1 kg mango's (schoongemaakt gewicht)
2 el olie, zonnebloem-
400 g suiker, basterd-, lichtbruin
2 uien, fijngesneden
500 ml water
1 tl zout

Bereiding.

Mangochutney is een van de bekendste chutneys. Leuk om te maken als de groenteboer op de markt de mango's eens in de aanbieding heeft.

Schil de mango's en snijd het vruchtvlees van de pit.
Snijd het vruchtvlees in stukjes.
Verwarm de olie in een grote pan en bak de ui een 1-2 min. aan.
Voeg de gember toe en zet het vuur lager.
Laat de ui zo'n 10 min. rustig bakken.
Zet het vuur weer wat hoger.
Voeg nu alle specerijen behalve de kurkuma toe en bak ze aan.
Voeg dan de kurkuma, de stukjes appel, het water en de mango toe.
Roer het geheel goed door, breng het aan de kook en laat het zo'n ½ uur pruttelen.
Voeg nu de azijn, de suiker en het zout toe en laat het nog een ½ uur zachtjes koken (roer regelmatig, zodat het niet aanbrandt).
De chutney is klaar als je met een houten lepel een streep over de bodem kunt trekken, en deze streep even blijft 'staan'.
Schep de chutney in schone, hete potten.
Draai de deksels erop en laat de potten rustig afkoelen.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 190
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mierikswortelmayonaise.



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

Ingrediënten

100 g mayonaise
3 el mierikswortel
- peper, witte
1 el sinaasappelsap
1 snf suiker
- 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 alle ingrediënten goed door elkaar.
Laat de mierikswortelmayonaise een uur rusten
alvorens het te gebruiken.

Mini-oliebollen met abrikoos en tijmsuiker.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

150 g abrikozen,
gedroogde, in kleine
stukjes
250 g bloem
1 citroen, rasp van
1 ei
½ zk gist
250 ml melk
- olie, frituur-
1 tl suiker
2 el suiker, poeder-
1 tl tijm, verse
- zout

Vorbereiding.

Meng de bloem met de gist, de melk, het ei, de suiker en ½-1 tl zout.
Roer tot een plakkerig deeg is ontstaan.
Laat het deeg 10 min. rijzen.
Meng de abrikozen erdoor en laat nog ca. 50 min. rijzen.

Bereiding.

Verhit de frituurolie tot 180°C.
Scheep steeds kleine hoeveelheden van ca. 1 volle tl deeg in de olie en bak de oliebolletjes in ca. 3 min. aan beide kanten gaar en goudbruin.
Laat de bolletjes uitlekken op keukenpapier.
Maal de tijm met de poedersuiker en citroenrasp in een droge blender.
Leg de oliebolletjes in een piramidevorm op elkaar en bestrooi ze met de tijmsuiker.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 550
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Mosterd.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 10
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: -

Ingrediënten

6½ dl azijn, blanke
1 tl kruiden, gedroogde,
naar smaak
400 g mosterdzaad
65 g suiker
1 tl 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.

Maal het mosterdzaad (met evt. de gedroogde kruiden (het kan ook zonder)) in een keukenmachine zeer fijn.

Meng er nu de azijn door (mocht hij iets te dik zijn voeg er dan nog iets azijn aan toe).

Doe de mosterd over in een glazen pot en sluit de pot en bewaar hem ongeveer 1½ maand op een droge, donkere plek.

Tip:

Na opening is hij 5-7 maanden houdbaar.

Muhammara.



Menugang: Dipsaus
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 3 Mezes

Ingrediënten

50 g broodkruim, vers
1 el chilivlokken, gedroogde
½ el citroensap
1 el granaatappel-
melasse
1 tn knoflook, kleintje
1½ tl komijn, gemalen
2 el olie, olijf- (+ wat
extra om af te werken)
3 paprika's, rode
50 g walnoten
- zout

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

Bereiding.

Als je van pittig houdt is dit een heerlijke meze. De Midden-Oosterse dip is volgens veel mensen nog lekkerder is dan hummus.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg de paprika's op een ovenschaal en rooster ze ongeveer 30-35 min.
Draai ze regelmatig om tot ze klaar zijn.
Doe ze in een kom met wat plastic folie over.
Ontvel ze als ze afgekoeld zijn en verwijder de zaadjes.
Dep de paprika's droog en doe ze in een vijzel.
Voeg het broodkruim, citroensap, de granaatappelmelasse, chili en knoflook toe.
Maal alles tot je een gladdere massa krijgt, maar zorg er wel voor dat je de structuur van de paprika nog ziet.
Meng er de walnoten, ¼ tl zout en de olijfolie door.
Voeg meer granaatappelmelasse en eventueel nog wat zout toe (tussendoor even proeven mag).
Schep de dip in een laag kommetje en gebruik de achterkant van de lepel om het geheel een golvende textuur te geven.
Sprenkel er nog wat olijfolie over en serveer op kamertemperatuur.

Tip:

Granaatappelmelasse is te koop bij Turkse en Marokkaanse winkels. Ook Albert Heijn heeft het in zijn assortiment. En je kunt het natuurlijk ook zelf maken. Als vervanger kun je eventueel balsamico-stroop gebruiken.

Muntgelei.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 3-4
koppen
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Anne Wilson

Ingrediënten

1 kg appels, groene
½ kp citroensap
2-3 drp kleurstof,
levensmiddelen-,
groene
2½ kp muntblaadjes
½ kp muntbladeren,
fijngesneden (extra)
- suiker
1 l water

Bereiding.

Was de appels en snijd ze in dikke plakken (met schil en klokhuis).

Meng de appel, water, citroensap, en muntbladeren in een grote pan met dikke bodem mengen en breng aan de kook.

Zet het vuur iets lager en laat het mengsel zonder deksel in 10-15 min. minuten tot moes koken.

Breek grote stukken gekookte appel met een houten lepel doormidden.

Zeef het mengsel door mousseline in een kom (de vloeistof er niet door duwen, want dan wordt hij troebel).

Laat het mengsel 1 nacht staan.

Meet het gezeefde mengsel af en doe het in een pan.

Voeg 1 kop suiker toe voor iedere kop vloeistof. Roer het boven een laag vuur (niet koken) tot de suiker is opgelost.

Breng het mengsel aan de kook.

Zet het vuur iets lager, en laat het 20 min. koken tot de gelei aanzet.

Voeg de extra munt en groene levensmiddelenkleurstof toe en roer door tot de munt gelijkmatig is verdeeld.

Haal de gelei van het vuur en laat 5 min. staan.

Giet de gelei in hete, gesteriliseerde potten en sluit de potten af.

Laat de potten afkoelen.

Voorzie de afgekoelde potten van etiketten met inhoud en datum voorzien.

De muntgelei is op een koele, donkere plaats max. maximaal 1 jaar te bewaren.

Vorbereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Kooktijd: 40 min.

Wachttijd: 1 nacht

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 kipburger met sesam.



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

Ingrediënten

1 ei
500 g gehakt, kip-
4 el ketjap
2 tn knoflook,
uitgeperst
2 tl sambal
2 el sesamzaad
1 ui, kleine, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 510
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het gehakt in een kom.
Voeg er alle ingrediënten, behalve het sesamzaad, aan toe.
Meng alles goed door elkaar.
Vorm van het gehakt 4 burgers.
Bestrooi de burgers met sesamzaad.
Leg de burgers op de BBQ.
Gril de burgers in 8 min. gaar (keer ze halverwege).

Tip:

Lekker met taugé en satésaus.

Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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.
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

Paddenstoelengehakt.



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

Ingrediënten

65 g champignons,
kastanje-
1 g knoflook (ca. ¼ tn)
2 tl kruidenmix, BBQ-
1 el olie, olijf-, extra
virgine
20 g paprika rood
25 g ui

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 96
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: 5,2 mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de paprika in kleine stukjes en hak de champignons fijn.
Snijd de ui en knoflook fijn (of pers de knoflook).
Voeg een scheutje olijfolie toe aan een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook kort tot deze goudgeel zijn.
Doe de paprika in de pan en bak deze kort mee op een hoog vuur.
Voeg de champignons toe samen met 2 tl BBQ kruidenmix.
Mix de ingrediënten in de pan en bak op hoog vuur tot de champignons goudbruin zijn.

Tip:

Gebruik de champignongehakt eens voor pasta Bolognese of in een rijst gerecht..

Paprika-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: ½ l (2 potten)
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

200 ml azijn, appel-
1 snf kurkumapoeder
1 el mosterdzaadjes
1 paprika, groene
1 paprika, oranje
1 snf paprikapoeder
1 el peperkorrels,
zwarte
200 g suiker, bruine
50 g tomaten
250 g uitjes, zilver-,
gepeld en fijn gehakt
- zout

Bereiding.

Was de paprika's, halveer ze en verwijder de steelaanzetten, pitten en de binnenkant. Snijd de paprika's vervolgens in blokjes. Kerf de tomaten kruislings in en houd ze kort in kokend water tot de schil begint los te laten. Verwijder van de tomaten de schil, de steelaanzetten en de pitten. Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes. Doe de groenten met de appelazijn, de suiker en de kruiden in een pan. Breng het geheel aan de kook. Laat het bij een gemiddelde temperatuur ca. 40 min. sudderen (regelmatig omroeren). Vul uitgespoelde (weck)potten met de chutney. Sluit de potten af. Laat de paprika-tomaat-chutney voor gebruik volledig afkoelen.

67

Bereidingstijd: 30-45 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

Patat.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
bintjes
- olie
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Spoel de aardappelen af.
Droog de aardappelen met keukenpapier.
Snijd de aardappelen in de lengte in plakken van 5-7 mm dikte.
Snijd elke plak aardappelen in patatjes van 5-7 mm dikte.
Verhit de olie in de frituurpan.
Leg kleine porties friet per keer in de matig hete olie.
Frituur de friet tot ze licht goudkleurig is.
Haal de friet (met een schuimspaan) uit de olie.
Laat de friet op keukenpapier uitlekken en afkoelen.
Verhit vlak voor het serveren de olie opnieuw.
Frituur de friet tot ze goudbruin en knapperig zijn.
Laat de friet op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi de friet met zout.

Perenzoetzuur.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 3 potten (1 l)
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 l azijn, appel-
15 jeneverbessen
2 bld laurier
1 el mosterdzadjes
2½ kg peren
1 kg suiker, kandij-,
witte
5 dl water

Bereiding.

Schil de peren, halveer ze en haal het klokhuis eruit.
Vermeng 2½ dl azijn met 2½ dl water en leg de geschilde peren hierin, zodat ze niet bruin worden.
Breng de rest van de azijn en van het water met de kruiden en de kandij aan de kook.
Voeg, zodra de kandij is gesmolten, de uitgelekte peren toe en laat ze in ± 10 min. in het siroopje gaar worden.
Haal de peren met een schuimspaan uit de pan en doe ze in glazen potten.
Laat het siroopje nog 10 min. koken en schenk het kokendheit over de vruchten.
Sluit de potten direct.

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

Pinchos morunos - Moorse spiesjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Giesenborch.com

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
2 tl komijn, gemalen
1½ dl olie, olijf-
- peper
1 tl peterselie, verse
1 tl tijm, verse
500 g varkensvlees,
mager

Bereiding.

Hak de peterselie klein.
Snijd het varkensvlees in blokjes van 2 cm.
Vermeng alle ingrediënten, behalve het vlees, in een kom.
Scheep het vlees door het mengsel.
Laat het mengsel gedurende minimaal 12 uur afgedekt in de koelkast staan.
Maak de barbecue heet of verhit de grill voor.
Haal het vlees uit de marinade.
Rijg het vlees aan prikkertjes.
Doe de marinade over in een pannetje.
Breng de marinade aan de kook.
Haal de marinade van het vuur.
Rooster de spiesjes op de barbecue of onder de grill in bedruip de spiesjes regelmatig met de marinade.

Tip:

Serveer ze met een rode dipsaus (mojo rojo).



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

Pindakaas II.



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

Ingrediënten

½ tl djahé (gember-
poeder)
4 el olie, dieet- (Becel)
- peper
1 zk pinda's,
ongezouten
½ tl sambal
- 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.

Doe alles in een keukenmachine en laat (pulserend) alles goed fijn malen.
Wil je iets grovere pindakaas, houd dan 1 hv pinda's over en doe die er wat later bij.

Tip:

Een heerlijke, eerlijke pindakaas die je niet de hele dag blijft proeven en bijzonder gezond (om 1 x per dag een boterham met deze pindakaas te eten).

Piyaz.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

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

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

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

Hak de pepers fijn.

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

Snijd het hardere vruchtvlies in reepjes van 2 cm.

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

Schep alles even goed om.

Tip:

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



Pizzasaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

2 tn knoflook
1 tl kruiden,
Provençaalse
2 el olie, olijf-
- peper
4 tomaten, grote
2 uien, kleine

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

Bereiding.

Snipper de uien.
Pers de teentjes knoflook uit.
Bak ze 2 min. op een laag vuur in de olijfolie.
Voeg de gehakte tomaten en de kruiden toe.
Laat de saus ongeveer 15 min. pruttelen tot hij dik is.
Breng de saus op smaak met (versgemalen) peper.
Verdeel de saus over de pizzabodem.

Pommes Parisiennes.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- boter
- zout

Vorb.tijd: - min.
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.

Steek met een aardappelboor bolletjes uit de aardappelen.
Zet de bolletjes even weg onder water met daarin wat zout.
Breng het water aan de kook.
Kook de bolletjes half gaar.
Giet de bolletjes af.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de bolletjes goudbruin en gaar.

Tip:

Frituren kan ook; droog de bolletjes dan wel goed af.

Rempah balletjes.



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

Ingrediënten

½ tl djahé
½ tl djinten
1 ei
250 g gehakt, hoh
1½ tl kerrie Djawa
1 el ketjap manis
1½ tl ketoembar
½ tl knoflookpoeder
50 g kokos
- olie, arachide- of
zonnebloem-
4 el paneermeel
1 tl sambal oelek
½ tl serehpoeier
1 sjalotje, fijngehakt
1 snf zout

Bereiding.

Verhit een ruime hoeveelheid olie in een wadjan, wok of frituurpan.
Meng de overige ingrediënten in een kom.
Maak er 12 balletjes van.
Bak deze in de hete olie goudbruin.
Laat ze even uitlekken op absorberend keukenpapier.

Tip:

Serveer de rempah-balletjes met kant-en-klare roedjak sambalsaus, pangang sambalsaus, ketjap sambalsaus of hot sambalsaus.

75

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

Rode biet-chutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: JessiesCuisine.com

Ingrediënten

230 ml azijn, wijn-, rode
500 g bieten, rode
1 kaneelstokje
2 kruidnagels
1 snf nootmuskaat
- olie, olijf-
2 sjalotten
200 g suiker

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.

Deze rode biet chutney is verrassend lekker als herfsthapje in combinatie met geitenkaas en geroosterde peperkoek!

Schil en snijd de bieten in kleine blokjes (5 mm).
Snipper de sjalotten en fruit ze aan in olijfolie.
Voeg de bieten toe.
Doe de specerijen in de pan en roer door op middelmatig vuur tot de geuren vrijkomen.
Voeg de wijnazijn en suiker toe en laat het mengsel inkoken tot een chutney.
Roer af en toe in de pan, zodat het niet aanbrandt.

Tip:

Variëer en combineer zelf met chutneys en ingrediënten.

Roedjak-saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Melanie Abbink

Ingrediënten

1 el azijn
200 g goela djawa (of donkerbruine basterdsuiker)
1½ el pasta, tamarinde-
1 el sambal manis
2 dl water

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.

Breng de tamarinde, de goela djawa, de sambal, de azijn en het water, al roerend, zachtjes aan de kook.
Laat de saus ca. 5-8 min., af en toe roerend, zachtjes pruttelen.
Laat de saus afkoelen (hij moet dan wat stroperig worden).

Tip:

Je kunt de saus ook gebruiken door een fruitsalade (bijv. als bijgerecht bij een rijsttafel).
Doe de saus dan pas op het laatst door het fruit. anders wordt het waterig.

Rommelkruid.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: GoedBoeren-
InDeStad.nl

Ingrediënten

1½ tl anijszaad
½ tl gemberpoeder
½ tl kaneelpoeder
10 kruidnagels
½ tl nootmuskaat,
gemalen
1 tl peper, versgemalen
10 pimentbolletjes
1½ tl venkelzaad
½ tl zoethout, gemalen

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.

Doe het venkelzaad, het anijszaad, de piment bolletjes, de kruidnagels en het zoethout in een vijzel en wrijf het allemaal fijn. Voeg daarna de overige specerijen toe en meng goed.

Tips:

Je kunt rommelkruid bewaren in een afgesloten potje of afgesloten zakje. Voeg bijvoorbeeld ook eens foelie, sandelhout en suiker toe.

Rösti met spek en ui.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 g aardappelen,
kruimige
2 el bloem
2 eieren
1 tn knoflook
4 el olie, olijf-
- peper
1 tk peterselie
125 g spekreepjes,
gerookte
1 ui

Bereiding.

Snipper de ui.
Verhit in een ruime koekenpan 1 el olie.
Bak de spekreepjes met de ui in 4 min.
knapperig uit.
Schil intussen de aardappelen en rasp ze grof.
Doe de aardappelrasp in een kom.
Pers er de knoflook boven.
Klop de eieren los en meng met de bloem door
de rasp.
Schep ook de spekreepjes met de ui door het
aardappelmengsel.
Breng op smaak met peper.
Veeg de pan schoon.
Verhit de laatste 3 el olie in de pan.
Schep het aardappelmengsel in de pan en duw
met een spatel aan tot een stevige koek.
Bak de koek aan beide kanten in 15 min. gaar.
Keer halverwege met behulp van een deksel of
bord.
Hak de peterselie fijn.
Laat de rösti op een bord glijden en snijd hem
in mooie punten.
Bestrooi met de peterselie.

Tip:

Bak van het aardappelmengsel kleine
röstikoekjes en serveer ze als bijgerecht.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 306
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 2 g
Groente: 25 g
Zout: 1,1 g

Sajoer Iodeh.



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

Ingrediënten

1 tl asem of citroensap
1 kbl bamboescheuten
2 bouillonblokjes
5 bld djeroek poeroet
1 tl ketoembar
(koriander)
2 tn knoflook
1 st laos
3 lomboks, groene
1-2 lomboks, rode,
ontpitte
1 tl olie
2 bld salam
1½ kp santen
(kokoscrème)
200 g sperzieboontjes
½ spitskool
1 tl suiker
½ bl tempé
2 tl trassi
3 uien, rode
- zout, naar smaak

Bereiding.

Een sajoer is een combinatie van vlees en groenten, vis, kip, tempé of tahoe en groenten. Sajoer wordt op verschillende manieren gekruid en met ruim vocht opgediend. De sajoer komt gelijktijdig met de andere gerechten op tafel.

Snijd de tempé in dobbelsteentjes.

Maak de boontjes en de kool schoon en snijd ze klein.

Wrijf de ingrediënten (uien, knoflook, lombok, suiker, trassi, ketoembar, asem en bouillonblokjes) fijn in een oelekan (vijzel). Haal, om de sajoer niet al te heet te laten worden, de pitjes uit zowel de groene als de rode pepers.

Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de boembloe ongeveer 2 min.

Schenk ½ l water in de pan en voeg de santen toe.

Breng het water aan de kook en los de santen op .

Voeg daarna de groenten toe.

Temper de hittebron en kook de groenten in circa 5 min. beetgaar.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade met geitenkaas en avocado.



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

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.

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.

Salade van biet en hummus.



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

Ingrediënten

- azijn, cider-
2 bieten, chioggia,
gekookte
2 bieten, crapaudine,
gekookte
2 bieten, gekookte
2 bieten, gele, gekookte
2 sn brood
- brood, zuurdesem-
1 citroen
- citroen
- erwten, kikker-,
gekookte
- hazelnoot
2 tn knoflook
- komijn, gemalen
- olie, olijf-
2 dl olie, zonnebloem-

Bereiding.

Ontdoe de gekookte bieten van hun schil en snijd ze in de gewenste vorm.

Marineer de bieten met peper, zout, ciderazijn en olijfolie.

Maak van de stukjes biet die over zijn van het bijsnijden, met de keukenmachine een hummus samen met de gekookte kikkererwten, 1 tn knoflook (bewaars de andere voor het broodkruim), hazelnoot, komijn en citroensap. Breng de hummus op smaak met peper en zout en doe die in een spuitzak.

Snijd het zuurdesembrood in lange repen en grill het met een beetje olie en wat knoflook in een grillpan.

Rasp en pers, voor de dressing, de citroen en de sinaasappel uit.

Voeg olie, kruiden en knoflook toe en laat ± 2 uur staan.

Breng op smaak met peper en zout.

Dresseer de salade en serveer het brood erbij.

Ingrediënten (vervolg)

- peper
- peterselie, fijngehakte
1 tk rozemarijn
1 sinaasappel
- sla, bietenblad-
- sla, bull's blood-
1 tk tijm
- 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

Salsa Romesco - Romescosaus.



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

Ingrediënten

12 amandelen,
gebruinde
1 el azijn, wijn-
2 sn brood, wit-
3 tn knoflook
1 gls muscato
50 ml olie, olijf-
1 paprika, gepureerd
(uit pot)
- paprikapoeder
- peper
1 peper, chili-,
gedroogde, fijngemalen
1 bl tomaten
- zout

Bereiding.

Bak de sneetjes brood in de olijfolie en pureer ze in de keukenmachine.
Voeg de rest van de ingrediënten toe en pureer het geheel tot een egaal mengsel.

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

Sambal badjak spesial.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KookGek.be

Ingrediënten

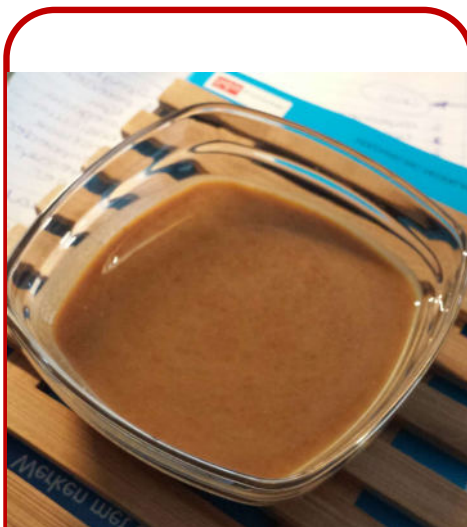
2 el citroensap
12 kemirienoten
3 tn knoflook
2 el kokos, gedroogde
1 tl laos
2 el olie, arachide-
15 pepers, Spaanse, rode
3 uien, grote (± 400 g)
2 tl zout

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.

Was de pepers en verwijder de uiteinden.
Halveer ze en verwijder het zaad en de zaadlijsten.
Snijd of hak de pepers in stukjes.
Snipper de ui en hak de knoflook ragfijn.
Pof de noten boven een gasvlam, onder een hete grill of in een hete oven aan alle kanten bruin en stamp de warme noten fijn.
Besprenkel de kokos met 1 el kokend water en schep dit enkele malen om.
Verhit de olie in een wok en fruit de pepers, de ui en de knoflook hierin tot de ui zacht is geworden.
Laat de massa afkoelen en wrijf deze in een vijzel fijn.
Voeg hierna alle overige ingrediënten toe.

Satésaus (natriumarm) II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Universitair
Medisch Centrum
Groningen

Ingrediënten

1 snf gemberpoeder
1 el ketjap, natriumarm
3 el pindakaas,
natriumarm
1 tl sambal
3 el water

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 bovenstaande ingrediënten door elkaar en laat deze even koken.
Indien u de saus te dik vindt, kunt u nog een beetje water of ketjap toevoegen.

Seroendeng - geroosterde kokos met pinda's.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Kon. Marine

Ingrediënten

2 tl asem of citroensap
2 tl goela djawa
2 tn knoflook
200 g kokos, geraspte
1½ el olie
100 g pinda's, gebakken
2 salamblaadjes
1 tl trassi
5 uien, rode

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

Bereiding.

Seroendeng is een onmisbaar klein, droog gerecht je dat bij geen enkele rijsttafel mag ontbreken. Er kan gedroogde, gemalen kokos voor worden gebruikt. De pinda's kunnen het beste ongezouten zijn.

Wrijf de trassi, goela djawa, uien en de knoflook fijn in de oelekan.
Meng er de geraspte kokos door.
Verhit de olie in de wok en roerbak hierin het kokosmengsel gedurende ca. 2 min.
Schep er de salamblaadjes en asem door.
Roerbak het mengsel tot het gelijkmatig bruin is en al het vocht verdampt is.
Schep het mengsel in een kom.
Rooster in de nog vette wadjan de pinda's onder voortdurend omscheppen goudbruin.
Meng de geroosterde pinda's door het kokosmengsel, verwijder de salamblaadjes en laat de seroendeng afkoelen.
Seroendeng is enkele weken houdbaar, mits bewaard in een goed gesloten pot.

Spaanse spiesjes.



**Menugang: Bijgerecht,
hapje**
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 el citroensap
2 tn knoflook, geperst
½ tl komijnpoeder
2-3 el olie, olijf-
½ tl peper, cayenne-
300 g vlees, lams-,
mager of fricandeau,
varkens-, in ± 15 cm
lange dunne reepjes
- zout

10 spiesjes, houten

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 de hoogste stand.
Meng de olie met de knoflook, het citroensap,
de komijn en de cayennepeper en bestrijk het
vlees hiermee.

Steek telkens 1 reepje vlees zigzag aan een
spiesje en rooster ze onder de hete grill in ± 5
min. om en om bruin en gaar.

Bestrooi de spiesjes na het grillen met zout.

Sperziebonen met peer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Smulweb.com

Ingrediënten

15 g boter
1 bouillontablet,
rundvlees-
150 g ontbijtspek, in
dunne reepjes
- peper, versgemalen
2 peren, stevige,
geschild en in partjes
(b.v. Doyenne du
Comice)
500 g bonen, sperzie-,
schoongemaakt

Bereiding.

Verhit de boter in een ruime pan.
Bak het ontbijtspek op een laag vuur zachtjes uit.
Voeg de sperziebonen en peerpartjes toe aan de ontbijtspek.
Warm de sperziebonen en peerpartjes 2 min. mee.
Voeg 2 dl heet water en het bouillontablet toe aan de sperziebonen.
Kook de sperziebonen in ca. 7 min. gaar.
Giet de sperziebonen af.
Bestrooi de sperziebonen ruim met peper.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en een gehaktbal.

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

Tapas met tomatentapenade.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel – Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

- kaas, Manchego-
(Spaanse)
 - knoflook of bieslook
 - olie, olijf-, groene
 - pistoletjes, maïs-
 - tapenade, 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.

Maak toast van de maïspistoletjes met groene olijfolie.

Beleg ze met een dik stukje of plakje Spaanse Manchegokaas en een flinke schep tomatentapenade.

Garneer de toast met wat snippertjes knoflook of bieslook.



Spaanse Manchegokaas

Teriyakisaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: RemieMartens.com

Ingrediënten

- aardappelzetmeel
2 dl bouillon, kippen-
½ citroen
4 dl kikkoman, donkere
1 dl mirin
2 dl sake
1 sinaasappel
100 g suiker

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

Bereiding.

Snijd de sinaasappel en de citroen in vieren.
Kook alles op (m.u.z. van het zetmeel) en
verwijder na het koken direct de citroen en de
sinaasappel.
Bindt de saus af met het zetmeel.



Terong goreng - gebakken aubergine.



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

Ingrediënten

2 aubergines, in plakken van 1 cm
1 tl goela djawa of bruine suiker
1 tl ketoembar, gemalen
2 tn knoflook, geperst
2 lomboks, kleine, zonder zaad en fijngehakt
65 ml olie, arachide-
2 el tamarinde
2 uien, in plakken

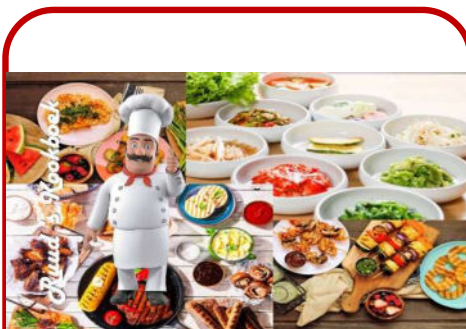
Bereiding.

Bestrijk de plakken aubergine met de helft van de olie.
Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag en bak hier de aubergines 1-2 min. aan elke kant in tot ze goudbruin zijn.
Neem ze uit de pan en bewaar de plakken.
Verhit dan de resterende olie.
Fruit hier de uien in.
Voeg vervolgens de knoflook, de lomboks, de ketoembar, de tamarinde en de suiker toe.
Doe de aubergines terug in de pan en laat alles koken tot de saus indikt.

92

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

Thaise kip-kerrie balletjes.



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

Ingrediënten

100 g bamboescheuten,
fijngehakte
1 tl djahé
½ tl djinten
400 g gehakt, kippen-
1 el Ketjap Marinade
4 tl kerrie Djawa
1 tl ketoembar
½ tl knoflookpoeder
- peper
1 tl sambal oelek
1 sjalotje, fijngehakt
- zout

- cocktailprikkers
- olie (om te frituren)
1 pt Thaise Roerbaksaus

Bereiding.

Meng alle ingrediënten, behalve de olie en de roerbaksaus, door elkaar en maak er balletjes ter grootte van een walnoot van.

Frituur ze in de hete olie in 5-6 min. lichtbruin en gaar.

Laat ze even uitlekken op absorberend keukenpapier.

Verwarm de roerbaksaus en meng de balletjes door de saus.

Serveer de balletjes warm met cocktailprikkers.

Tip:

Vervang het gehakt eens door blokjes kipfilet. Wrijf ze in met de kruiden en frituur ze.

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

Tzatzikidip met dille.



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

Ingrediënten

5 tk dille, verse
- peper, zwarte, vers-
gemalen
150 g tzatziki

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.

Schep de tzatziki in een kom.
Hak de dille fijn en meng die door de tzatziki.
Breng de dipsaus op smaak met versgemalen
zwarte peper.



Vinaigrettesaus XIII.



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

Ingrediënten

4 el azijn
- peper, versgemalen
- peterselie
½ el tomatenketchup
- 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.

Was de peterselie.
Snijd de peterselie fijn.
Meng de peterselie met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.

Witlofsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slangk
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

1 appel
1 el azijn
- kerrie
2 el olie
- peper
2 uien, kleine
2 el suiker
200 g witlof

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

Bereiding.

Snijd de schoongemaakte witlof in zeer fijne reepjes en de appel in blokjes.

Snijd de ui fijn.

Meng de appel en de ui door de witlof.

Meng de olie, azijn, suiker, peper en kerrie door elkaar.

Roer deze dressing door het witlofmengsel.

Zeewierdressing.



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

Ingrediënten

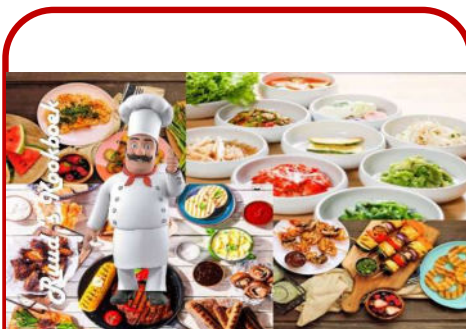
1 dl azijn, wijn-, witte
- citroensap
3 dl olie, olijf-
- peper
50 g zeewier, gemengde
- zout

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.

Wel de zeewieren 20 min. in water.
Doe de helft van het zeewier met de azijn in een mengbeker van de keukenmachine.
Draai er een zachte puree van.
Voeg al draaiend langzaam de olie toe, zodat een gladde saus ontstaat.
Doe de dressing in een kom.
Snijd de rest van het zeewier in smalle reepjes en roer die door de dressing.
Breng de dressing op smaak met peper, zout en wat citroensap.

Zelf slagroom maken.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Luc van Kessel

Ingrediënten

600 g boter, echte
2 eidooiers
1 l melk
200-300 g suiker, naar
voorkeur

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

Bereiding.

Kook de melk met de helft van de boter en de suiker.
Scheid de eieren in dooiers en eiwit (gooi het eiwit weggoien of gebruik het voor een ander gerecht).
Doe de andere helft van de boter in een pan van tenminste 2 liter.
Voeg het kokende melkmengsel bij de boter in de pan.
Voeg de eidooiers toe en mix het geheel goed door elkaar.
Laat het geheel koud worden en sla het daarna net als normale slagroom op.

Tip:

Deze slagroom is alleen te gebruiken als gezoete opgeklopte slagroom en niet om te gebruiken in warme gerechten zoals sauzen.

Zoete rokerige marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 600-700 g vlees
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vriendin

Ingrediënten

30 ml honing
45 ml ketchup
15 ml olie, zonnebloem-
2 tl paprikapoeder
1 snf peper, chili-,
versgemalen
45 ml saus, soja-

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 ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Uitstekend geschikt voor drumsticks, kippendijen en spareribs.

Zoetzuur pikant sausje.



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

Ingrediënten

1½ dl azijn
1½ el suiker
1 peper, groene,
gesnipperde
- 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.

Los de suiker op in de azijn en laat de saus iets kleuren.
Breng het sausje op smaak met zout en de gesnipperde groene peper.

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-)

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.

101

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

Zoute stengels.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 24
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Carola's recept-
idee

Ingrediënten

2 plk bladerdeeg,
roomboter-, diepvries
1 ei, losgeklopt
- zout, zee-, grof

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 oven voor op 200°C.
Ontdooi 2 plakjes bladerdeeg
Bestrijk de plakjes licht met losgeklopt ei.
Bestrooi de plakjes met grof zeezout.
Snijd de plakjes in reepjes van 1½ cm.
Pak de uiteinden van de reepjes.
Draai de reepjes 2 keer in tegengestelde
richting zodat een spiraal ontstaat.
Bak de stengels af op 200°C.

Tip:

Vervang het zeezout eens door geraspte kaas.

Zwijnenpeper I.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Zwitserse worteltaart I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

250 g amandelen òf hazelnoten
50 g bloem
½ citroen
5 eieren
1 tl kaneel
1 mp kruidnagel, gemalen
250 g suiker
250 g wortelen

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.

Maal de amandelen òf hazelnoten.
Rasp de schil van de halve citroen.
Pers de halve citroen uit.
Rasp de wortelen.
Splits de eieren.
Klop de eiwitten stijf.
Roer de eidooiers met de suiker, citroensap en citroenschil schuimig.
Meng de noten, wortel, kaneel, kruidnagel, bloem en stijfgeklopte eiwitten door het schuimmengsel.
Beboter de springvorm.
Bestuif de springvorm.
Doe het beslag in de springvorm.
Bak de taart ca. 60 minuten in een matig warme oven.
Laat de taart afkoelen.
Bestrijk de taart met witte glazuur.

Gebruikte afkortingen.



v1.9

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
cglS	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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
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 Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by 