



Saladerecepten

Deel 1

Inhoudsopgave.

Aardappellaattaart met zalm en tomatensalade.....	4
Aardbeien-spinaziesalade.	5
Amerikaanse beenham met salade.....	6
Asperge-truffelsalade met beenham en ei.....	7
Aspergesalade.	8
Aspergesalade met zalm.	9
Avocadosalade IV.	10
Bagels met mangosalade, boerenham en ei.	11
Boerenkaassandwich met eiersalade.	12
Boerenkoolsalade.....	13
Boerenkoolsalade met knolselderij en zwarte bonen.	14
Broodje tartaar met bietensalade.	15
Broodje tartaar met paprikasalade.	16
Chinese kipsalade.	17
Chinese rijstsalade.....	18
Courgettesalade.....	19
Duitse kartoffelsalat met casselerrrib.	20
Ei-hamsalade.	21
Faves amb pernil i menta – tuinbonen met ham en munt.....	22
Frisse salade.	23
Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.....	24
Gemarineerde rodekoolsalade.....	25
Gemengde salade.....	26
Huzarensalade.	27
Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade.	28
Kipsaté met taugésalade.....	29
Kleurrijke maaltijdsalade.	30
Komkommersalade.	31
Komkommersalade met tapenade-crème.	32
Kreeft-mangosalade.....	33
Kwark met Hüttenkäse salade.	34
Lentecarpaccio.....	35
Lollo rosso.	36
Maaltijdsalade met geitenkaas en aardbeien.	37
Maaltijdsalade met pittige kip.....	38
Maaltijdsalade van kropsla met rookvlees en geitenkaas.....	39
Macaroni rookworstsalade.	40
Maïs-tomatensalade.....	41
Mexicaanse salade.	42
Noedelsalade met sesam-sojadressing.	43
Oosterse rijstsalade.	44
Oosterse salade met gegrilde aspergepunten.	45
Paddenstoelensalade.	46
Pastasalade met kip.....	47
Pinda-aardappelsalade.....	48
Pittige ham met watermeloensalsa.....	49
Pizza garnalen met tomatensla.	50
Radijsjessalade met wasabi-vinaigrette.....	51
Radijzensla.	52
Rijstsalade met koriander.	53
Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche.....	54
Rodekoolsalade met sinaasappel.	55
Rodekoolsalade met spekjes.....	56
Rookworstsalade.	57
Russische salade I.	58
Salade met eendenborstfilet en gegrilde pompoen.	59
Salade met gepocheerde kip en mango, met een vleugje groene thee ginseng.....	60
Salade met geitenkaas en avocado.	61
Salade met gekruide ossenhaas.....	62
Salade met gerookte kipfilet en aardbeien I.	63
Salade met krab en ei.	64
Salade met pittige kip.	65

Salade met radicchio en champignons.	66
Salade van andijvie, appel en geitenkaas.....	67
Salade van andijvie, druiven en biefstuk.....	68
Salade van avocado, cherrytomaatjes en kapper-appeltjes.	69
Salade van appel, peer en blauwe kaas.....	70
Salade van biet en hummus.	71
Salade van feta en rode ui.....	73
Salade van meerval.....	74
Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing.	75
Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.	76
Steinse zomersalade.	77
Taugé-salade I.....	78
Thaise biefstuksalade met witte rijst.	79
Tijgerbrood met eissalade en groene asperges.....	80
Tomaat-mozzarellasalade.	81
Tomatenrauwkostsalade (voor onderweg).	82
Tomatensalade met feta en olijven.	83
Tonijnsalade.	84
Tortellinisalade.	85
Tuinbonensalade met pepermakreel.	86
Turkse komkommersalade.	87
Verse kruidensalade.....	88
'Vlug klaar' salade.....	89
Voorjaarsalade met bulgur.....	90
Volkorenbroodjes met paassalade.	91
Warme salade met garnalen.	92
Waterkers-peersalade.....	93
Wintersalade met Hüttenkäse.....	94
Winterse salade.	95
Witlofsalade.....	96
Witlofsalade met kiwi.	97
Witlofsalade met rozijnen.	98
Zalmsalade.....	99
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.	100
Zomersalade I.....	101
Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.	102
Zuurgoed.	103
Zwitserse salade.	104
Gebruikte afkortingen.	105

Aardappellaattaart met zalm en tomatensalade.



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

Ingrediënten

450 g aardappelschijfjes
1 el azijn
400 g deeg, pizza-
2 bol kaas, Mozzarella
1½ el kruiden,
Italiaanse, gedroogde
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
125 g sla, rucola
500 g tomaatjes, tros-
100 g zalm, Schotse,
gerookte
- zout
200 g zuivelspread

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Rol het pizzadeeg met bakpapier uit op een bakplaat.
Bestrijk het deeg met de zuivelspread.
Verdeel de aardappelschijfjes er dakpansgewijs over.
Bestrooi de schijfjes aardappel met 1 el Italiaanse kruiden.
Scheur 1 bol mozzarella in stukken en verdeel die over de aardappelschijfjes.
Bak de plaattaart in 25 min. in de oven gaar.
Halveer intussen de tomaten.
Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de tomaten 3 min. op de snijkant.
Draai ze om en bak ze nog 2 min.
Breng tomaatjes op smaak met peper en zout.
Klop 3 el olie, 1 el azijn en de rest van de Italiaanse kruiden tot een dressing.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Verdeel de rucola over een ruime schaal, maar houd een paar blaadjes apart voor de pizza.
Leg de tomaten op de sla en besprenkel ze met de dressing.
Scheur de rest van de mozzarella in stukken en verdeel die over de salade.
Haal de pizza uit de oven en verdeel er de gerookte zalm en achtergehouden rucola over.
Bestrooi de pizza met versgemalen peper en serveer de pizza bij de salade.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 797
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: 10 g
Natrium: - mg
Vet: 41 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 6 g
Groente: 156 g
Zout: 3 g

Aardbeien-spinaziesalade.



Menugang: Lunch-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

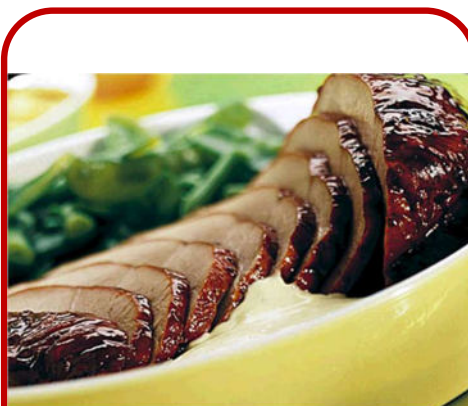
500 g aardbeien
4 el balsamicodressing
100 g cashewnoten,
ongezouten
1 el honing
200 g kaas, Rocquefort
200 g spinazie

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

Bereiding.

Was de spinazie.
Verdeel de spinazie over 4 borden.
Was de aardbeien.
Ontdoe de aardbeien van hun kroontjes.
Snijd 400 g aardbeien in partjes.
Snijd de kaas in stukjes.
Verdeel de aardbeienpartjes en de kaas over de 4 borden.
Pureer 100 g aardbeien.
Meng de aardbeienpuree met de balsamico en honing tot een dressing.
Verdeel de salade over de borden.
Breek de cashewnoten.
Verdeel de cashewnoten over de borden.

Amerikaanse beenham met salade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 1995

Ingrediënten

100 g bonen, snij-
150 g bonen, sperzie-
1 tl citroensap
100 g doperwtjes
1 ham, been-,
Amerikaanse (ca. 600 g)
- peper, zwarte,
versgemalen
150 g peultjes
2 el mayonaise
1 tl mosterd
1 el room, slag-
- zout

Vorbereiding.

Was de sperziebonen, maak ze schoon en halveer ze.
Was de peultjes en maak ze schoon.
Was de snijbonen, maak ze schoon en snijd ze in stukken van 3 cm.
Breng in een pan waer met een snuffje zout aan de kook.
Kook de sperziebonen, peultjes en snijbonen ca. 2 min.
Voeg de doperwtjes toe en laat ze ca. 3 min. meekoken.
Spoel de bonen af met koud water.
Klop in een kommetje de mayonaise, het citroensap, de mosterd en de slagroom tot sausje.
Breng het sausje op smaak met peper en zout.

Bereiding.

Verwarm de oven voor volgens de gebruiksaanwijzing op de beenham.
Bereid de ham volgens de gebruiksaanwijzing in een lage ovenschaal.
Neem de ham uit de oven nemen en laat hem even afkoelen.
Snijd de beenham in plakjes en leg ze op een schaal.
Schep de boontjes en de saus ernaast.

Tip:

Serveer de beenham met gebakken aardappelen of stokbrood.

Vorbereidingstijd: 20 min.

Bereidingstijd: 60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 265

Eiwit: 33 g

Koolhydraten: 9 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Asperge-truffelsalade met beenham en ei.



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

Ingrediënten

450 g asperges, groene
2 el bieslook
4 eieren
100 g ham, been-,
gerookte
3 el mayonaise, truffel-
1 snf peper

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 216
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: 113 g
Zout: 0,9 g

Bereiding.

Kook de asperges in 8-10 min. beetgaar.
Kook de eieren in 7 min. hard.
Giet de asperges af en spoel ze onder stromend water koud.
Laat goed uitlekken.
Snijd de bovenkanten van de eieren en lepel het ei uit de schil (houd de schil heel).
Snijd de eieren in stukjes.
Meng de asperges met de truffelmayonaise.
Schep er de ham, het ei en de bieslook door en breng op smaak met peper.
Serveer in de schoongemaakte eierschalen.

Aspergesalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Asperges & Meer

Ingrediënten

800 g asperges, witte
2 el azijn, wijn-, witte
½ citroen
2 kl honing
2 kl olie, olijf-
- peper, vierseizoenen-
30 g pinda's, gehakte
1 bs radijzen
1 sinaasappel
1 krp sla, grote
- zout

Bereiding.

Schil de asperges, verwijder de houtachtige uiteinden en snijd de asperges in stukken.
Pers de ½ citroen uit.
Kook de asperges ca. 4 min. met 1 kl citroensap in licht gezouten water beetgaar.
Giet af en laat afkoelen.
Was de kropsla, schud droog en snijd in stukken.
Was de radijsjes en snijd in schijfjes.
Pers voor de dressing de sinaasappel uit; meng het sinaasappelsap met olijfolie, honing en balsamicoazijn.
Breng op smaak met peper en zout.
Meng de asperges met de kropsla en radijs.
Besprenkel met dressing, garneer met pinda's en serveer.

8

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

Aspergesalade met zalm.



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

Ingrediënten

250 g aardappeltjes, kriel-
800 g asperges, groene, in schuine stukjes van 2 cm
2 el bieslook, gehakt
100 ml crème fraîche
4 eieren, gekookt
50 g kappertjes
200 ml mayonaise
- peper
1 krp sla
2 tomaten, in partjes
2 el uitjes, zilver-
200 g zalm, gerookte, in reepjes gesneden
- zout

Bereiding.

Groene asperges hoeven niet te worden geschild.
Kook de aspergestukken in ruim koken water met zout in 10 minuten gaar.
Kook de aardappeltjes gaar.
Prak met een vork 2 gekookte eieren fijn.
Snijd de andere twee eieren in partjes.
Doe de mayonaise en de crème fraîche in een kom.
Voeg het geprakte ei en de kappertjes toe aan de mayonaise.
Meng de inhoud van de kom voorzichtig.
Breng de inhoud van de kom op smaak met zout en peper.
Schep de mayonaise voorzichtig door de aspergepunten, krielaardappeltjes, gerookte zalm, tomaten, partjes ei en zilveruitjes.
Leg een aantal gewassen en gedroogde blaadjes sla op het midden van de borden.
Schep de salade op de sla.
Bestrooi de salade met bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 725
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 61 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Avocadosalade IV.

Ruud 's Kookboek



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

Ingrediënten

1 avocado
4 bld bladselderij,
fijngesneden
1 stgl bleekselderij,
fijngesneden
100 g brood, wit-,
zonder korst
¼ tl cayennepeper
1 tn knoflook,
fijngesneden
1 limoen, in partjes
2-3 el limoensap
4 el mayonaise
2 el melk
1 hv sla, eikenblad-
135 g tonijn op olie

Voor de dressing:

1 el azijn, wijn-, witte
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

Bereiding.

Snijdt het brood in blokjes van 1½ cm.
Meng de knoflook, de cayennepeper en de melk.
Schil de avocado en halveer hem.
Snijdt het vruchtvlees in blokjes en bedruppel
het met limoensap.
Schep de blokjes brood, avocado, bleekselderij,
bladselderij, tonijn en mayonaise in een schaal
door elkaar.
Voeg het melkmengsel en 1-2 el limoensap toe
en meng alles voorzichtig.
Laat de salade in de koelkast intrekken.
Meng voor de dressing de azijn, zout en peper
naar smaak en de olie.
Meng de blaadjes sla met de dressing.
Leg de slablaadjes in 4 kommen, verdeel de
avocadosalade erover en garneer met partjes
limoen.

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

10

Bagels met mangosalade, boerenham en ei.



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

Ingrediënten

4 bagels
1 el citroenschil, geraspt
3 eieren, hardgekookt,
in partjes
100 g ham, boeren-,
luchtgedroogde
1 mango, verse, in piep-
kleine blokjes
1 el mayonaise
- peper
2 el peterselie, fijn-
gehakt
- sla
1 ui, bos-, in dunne
ringetjes
- zout

Bereiding.

Meng de mangoblokjes met de geraspte
citraenschil, bosui, peterselie, mayonaise, wat
zout en wat peper.

Halveer de bagels overlangs.

Rooster de bagels op de snijkanten in een hete
grillpan.

Leg een halve bagel op een bord.

Leg op iedere bagel een blaadje sla.

Schep in het midden van ieder blaadje een
bergje mangosalade.

Drapeer hierover een plakje boerenham.

Leg hierop een paar partjes ei.

Dek tenslotte af met de andere bagelhelft.

11

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

Boerenkaassandwich met eiersalade.



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

Ingrediënten

8 sn brood
6 eieren, scharrel-
1 snf peper
4 pl kaas
3 el saus, ravigotte-
1 sjalotje
4 bld sla, krop-
2 el tuinkers

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 8 min. hard.
Laat ze onder koud stromend water schrikken en pel de eieren.
Snijd ze fijn òf snijd de eieren in de eiersnijder in plakjes, draai het ei een kwartslag en snijd het nogmaals in de eiersnijder tot reepjes.
Meng het sjalotje en de ravigotte-saus met het ei en breng op smaak met peper.
Beleg de helft van de sneden brood met de sla en de kaas.
Schep er de eiersalade op en dek af met de laatste sneden brood.
Snijd de sandwiches diagonaal door en leg ze op de borden.
Bestrooi ze met de tuinkers.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 553
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolsalade.



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

Ingrediënten

1 avocado, in stukjes
2-3 bld koriander,
gehakt
1 paprika, rode (zonder
pitjes en lijsten; evt.
geroosterd)
1 sjalotje, klein,
fijngehakt
- sojabonen, handje
- zonnebloempitten,
geroosterde

Dressing

2 el azijn, rijst-
1 tl gember, zeer fijn-
gehakt
1 tn knoflook, geperst of
fijngehakt
- limoensap, scheutje
2 el olie, olijf-
1 el sojasaus

Bereiding.

Dressing.

Meng de ingrediënten door elkaar.
Laat de dressing 15 min. intrekken.
Giet de dressing door een theezeeffje.

Salade.

Meng alle ingrediënten rustig door elkaar.
Voeg de dressing toe aan de salade.

Tip:

Rauwe boerenkool is nogal hard, taai en onverwoestbaar. Dit maakt het overigens zeer geschikt om te bewaren in de ijskast (ook na het toevoegen van de dressing). Om de kool minder hard te krijgen, moet-ie gemasseerd worden. Zorg voor schone handen, doe wat boerenkool in een schaal, strooi er een klein beetje zout over. Knijp vervolgens diverse keren in de kool. Houd dit een halve minuut vol, tot de kool een beetje gekneusd aanvoelt. Voeg vervolgens je favoriete dressing toe. Vervolgens kun je allerlei ingrediënten toevoegen, zoals tomaten, noten, zaden, komkommer, quinoa, couscous – wat je maar lekker vindt.

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

Boerenkoolsalade met knolselderij en zwarte bonen.



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

Ingrediënten

3 el azijn, appelcider-
500 g boerenkool,
gesneden
400 g bonen, zwarte
(blik)
½ brood, volkoren-
200 g knolselderij
6 el olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper
2 uien

Bereiding.

Was de boerenkool in koud water en droog in de slacentrifuge.
Doe de boerenkool met de olijfolie en azijn in een ruime kom.
Voeg peper naar smaak toe en kneed 3 min. met de hand tot de boerenkool zachter wordt.
Laat de boerenkool 10 min. staan om te marinieren.
Rasp intussen de knolselderij grof.
Verdeel de boerenkoolsalade over een grote schaal.
Strooi de knolselderij, uienringen en bonen erover.
Serveer de salade met het brood.

14

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 507
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Broodje tartaar met bietensalade.



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

Ingrediënten

1 appel
8 plk bacon
1 pt bieten, rode (340 g)
4 bolletje, bruine
2 el boter, braad-
vloeibare
60 g kaas, gemalen, 30+
(zak a 150 g)
4 rundertartaartjes
1 krp sla, ijsberg-
50 ml sladressing

Bereiding.

Was de appel.
Verwijder het klokhuis met een appelboor.
Snijd de appel in 4 plakken.
Laat de rode biet uitlekken.
Houd 8 mooie plakjes apart.
Snijd de rest klein.
Verhit 1 el braadboter in een braadpan en bak de appelplakken.
Neem de appelplakken uit de pan.
Voeg de rest van de braadboter toe.
Bak de tartaartjes aan beide kanten ca. 3 min.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Bak de bacon in een droge koekenpan uit.
Snijd de ijsbergsla fijn en mengen met de sla met de kleingesneden rode biet en de dressing (bijv. blue cheese dressing).
Leg de laatste minuut de appelplakken terug in pan leggen.
Leg op op een appelplak een plakje rode biet, een plakje bacon, tartaartje, plak rode biet, plakje bacon en eindig met een pluk kaas.
Laat, met de deksel op pan, de kaas even smelten.
Snijd de broodjes open en leg het tartaartje op de onderkant van het broodje.
Dek het tartaartje af met bovenkant van het broodje en zet het eventueel vast met prikkers.
Serveer de bietensalade er bij.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 475
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Broodje tartaar met paprikasalade.



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

Ingrediënten

3 el boter of margarine
10 g kruiden,
rundvleeskruiden-
1 bol mozzarella
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
4 el pestodressing
4 pistoletjes, bruine
4 tartaartjes, runder-
(ca. 100 g)
2 uien, rode

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C of gasovenstand 5.
Bak de pistoletjes af.
Maak de paprika's schoonmaken en snijd in reepjes.
Pel de uien en snijd in ringen.
Meng de paprika's met de ringen van 1 ui en dressing.
Vervorm de tartaartjes tot langwerpige burgers en kruid ze met de vleeskruiden.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de tartaartjes in ca. 3 min. bruin, halverwege even keren.
Bak de laatste min. de rest van uienringen mee.
Snijd de broodjes doormidden.
Leg op elke onderzijde 1 tartaartje.
Verdeel de uienringen erover.
Snijd de Mozzarella in plakjes en verdeel ze over de uienringen.
Dek af met de bovenkanten van de broodjes.
Zet de burgers ca. 4 min. in de oven, tot de kaas gesmolten is.
Serveer de burgers samen met de paprikasalade.

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chinese kipsalade.



KDOO
KENNISCENTRUM DIËTISTEN
OVERGEWICHT EN OBESITAS

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

Ingrediënten

100 g kipfilet
½ tn knoflook
**¼ komkommer,
gesneden**
**60 g kool, Chinese,
gesneden**
**60 g kool, witte,
gesneden**
**1 tk peterselie, verse 30
g radijsjes**
**2 el saus, oosterse 4 ml
saus, soja-**
½ tl sesamzaad
¼ ui, gesneden
1 ui, bos-, gesneden
½ tl zout

**Bereidingstijd: 15-20
min.**
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 148 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 257
Eiwit: 35,6 g
Koolhydraten: 10,4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6,9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1,8 g
Vezels: 4,3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Koolhydraatarm

Doe 1 kp water, de sojasaus, knoflook, ui en het zout in een grote hapjespan .

Roer alles door elkaar en voeg de kipfilet toe. Breng dit aan de kook en laat het 10-15 min. sudderen met de deksel op de pan.

Snijd ondertussen de komkommer, radijsjes en de bosui klein.

Snijd de kipfilet in stukjes.

Leg de witte kool en Chinese kool op een bord samen met de gesneden groente.

Voeg de kip toe en garneer de maaltijd met sesamzaad, peterselie en de Oosterse saladedressing.

Chinese rijstsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: G.J. Stuut

Ingrediënten

1 el boter
3 eieren, hardgekookte
100 g ham
1 paprika, rode, kleine
1 prei, kleine
1 bs radijs
1 kom rijst
1 ui, grote

Voor de saus:

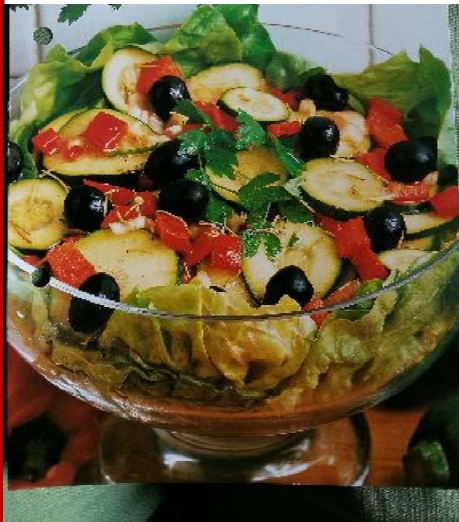
1 el azijn
1 tl Chinese poeder
2 el citroensap
1 tl gember, fijngehakte
1 el gembersiroop
1 tl kerrie
2 el olie
1 tl sojasaus
- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat de rijst afkoelen.
Snijd de ham in blokjes.
Snijd de prei in ringetjes.
Snijd de paprika in reepjes.
Snipper de ui.
Verhit de boter in een pan.
Fruit de ham, prei, en paprika in de boter tot ze gaar zijn.
Meng alle ingrediënten voor de saus goed door elkaar.
Schep de rijst door de saus.
Schep de gare groenten door de rijst.
Houd 1 ei en wat radijsjes achter voor de garnering.
Hak de overige eieren fijn.
Hak de resterende radijsjes fijn.
Voeg de fijngehakte eieren en radijs toe aan de rijstsalade.
Laat de salade minstens 1 uur trekken.
Garneer de rijstsalade met partjes ei en schijfjes radijs.

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

Courgettesalade.



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

Ingrediënten

4 el citroensap
2 courgettes
1 mp mosterd
2 el olie
12 olijven, zwarte,
ontpitte
2 paprika's, rode, grote
- peper
2-3 tk peterselie
1 mp tijm, gedroogde
½ tl rozemarijn,
gedroogde
2 el saus, frites-
1 krp sla, gewassen en
gedroogd
2 tl suiker
- zout

Bereiding.


Was de courgette en snijdt de uiteinden eraf.
Snijd de courgettes overdwers in plakken.
Gebruik daarvoor bijv. de iets breder gestelde
komkommerschaaf.
Klop de olie met het citroensap, de mosterd, de
tijm, de rozemarijn en de suiker tot een goed
gemengde dressing.
Voeg naar smaak wat zout toe.
Was de paprika's en snijd deze overlangs door.
Neem de zaadlijsten met zaad weg.
Verwijder de steeltjes.
Snijd het vruchtvlees in stukjes van ½ x ½ cm.
Snijd de olijven overlangs door.
Houd er een aantal apart voor de garnering en
snipper de rest fijn.
Meng de dressing met de plakjes courgette, de
stukjes paprika en de gesnipperde olijven.
Maak de salade naar smaak af met citroensap,
peper en zout.
Schep de slasaus door de blaadjes kropsla en
dresseer de sla in een slabak.
Breng de courgettesalade over in de slabak.
Garneer de salade met de halve olijven en wat
takjes peterselie.
Dien de salade koel, maar niet rechtstreeks uit
de koelkast, op.

Tips:

Vervang de paprika's eens door 200 g gepelde
en ontpitte, in stukjes gesneden
(vlees)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

Duitse kartoffelsalat met casselerrib.



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

Ingrediënten


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

Bereiding.

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

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Ei-hamsalade.



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

Ingrediënten

1 ei, gekookt
3 pl ham, opgerold, in
brede stukken gesneden
1 el mayonaise
1 tl mosterd
- paprikapoeder
- peper
50 g rucola
1 el yoghurt

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 het ei gaar in ca. 8 min.
Laat het ei afkoelen.
Pel het ei,
Snijd het ei in plakjes.
Was de sla en laat deze uitlekken.
Meng de mayonaise met de yoghurt, de
mosterd en wat peper.
Leg de rolletjes ham op de sla met daarop de
plakjes ei.
Verdeel de dressing erover.
Bestrooi met paprikapoeder.

Faves amb pernil i menta – tuinbonen met ham en munt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-
50 g jamón serrano
- muntblaadjes, klein
handje
6 el olie, olijf-
1 kg tuinbonen
- zout

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

Bereiding.

Dop de tuinbonen.
Kook de tuinbonen in heel weinig water in 3 min. beetgaar.
Laat de tuinbonen afkoelen.
Snij de ham in korte reepjes.
Snij de muntblaadjes in korte reepjes.
Meng de olie, azijn en het zout tot een vinaigrette.
Voeg alles samen tot een salade.

Frise salade.



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

Ingrediënten

1 appel
3 augurken
**1 pl ham, schouder-,
dikke**
1 komkommer, stukje
2 el mayonaise
- peper
2 tomaten
1 ui, rode
3 el uitjes, zilver-
3 str witlof
- 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 groenten.
Snijd de groenten klein.
Snijd de ham klein.
Snijd de augurken klein.
Snijd de appel klein.
Vermeng alle ingrediënten met de mayonaise.
Breng de salade op smaak met peper en zout.

Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.



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

Ingrediënten

250 g ananasstukjes, verse
1 brood, stok-, meergranen, afbak
390 g kipfilet
4 el kwark, magere
1½ el olie, olijf-
1 snf peper
2 uien, rode
500 g zuurkool, verse

Bereiding.

Bak het stokbrood volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Bestrijk de kip met de olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.
Snijd de ananasstukjes iets kleiner.
Meng voor de dressing de kwark met peper naar smaak.
Verhit een grillpan.
Gril de kipfilet in 5 min. goudbruin en gaar.
Keer de repen kip af en toe.
Meng de zuurkool met de ananas, ui en dressing.
Verdeel de zuurkoolsalade over 4 borden.
Leg er de gegrilde kip op en serveer met het stokbrood.

24

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 503
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gemarineerde rodekoolsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 1992

Ingrediënten

2 appels, zachtzure
(Granny Smith)
1½ dl appelsap
2 el appelstroop
1½ dl azijn, kruiden-
1 zk hazelnoten, blanke
½ kool, rode òf 400 g
gesneden rode kool
2 kruidnagels
3 laurierblaadjes
2 st lof, wit-
3 el olie, hazelnoot-
- peper
5 tk peterselie
1½ tl tijm
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Let op!!!!

Vorbereiding moet 3 dagen van tevoren!!!!!!

Maak de kool schoon.
Snijd de kool in dunne repen.
Doe de kool over in een kom.
Breng in een pan de azijn, appelsap en
appelstroop al roerend aan de kook.
Schenk het mengsel over de rode kool.
Schep de laurierblaadjes, tijm en kruidnagels
door de rode kool.
Laat de rode kool afkoelen.
Zet de rode kool (3 dagen) afgedekt in de
koelkast (af en toe even omscheppen).
Schil de appels.
Snijd de appels in stukjes.
Snijd de appels en de olie door de
gemarineerde kool.
Breng de kool op smaak met peper en zout.
Rooster in een droge koekenpan de hazelnoten
al omscheppend met een houten lepel ca. 3
minuten goudbruin.
Schep de hazelnoten uit de pan op een bord.
Bestrooi de noten met een beetje zout.
Maak de witlof schoon.
Haal de blaadjes van de witlofstruikjes.
Bekleed een halfhoge schaal met de
witlofblaadjes.
Verwijder de laurierblaadjes en de kruidnagels
uit de rode kool.
Schep de rode kool in een vergiet en laat ze
uitlekken.
Schep vervolgens de rode kool in de schaal.
Strooi de hazelnoten over de rode kool.
Knip de peterselie fijn boven de rode kool.

Tip:

Lekker bij runderrollade en gekookte
aardappelen.

Gemengde salade.



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

Ingrediënten

½ el azijn, cider-
1 ei, hardgekookt
2 el olie, olijf-
- peper
15 g rucola
¼ krp sla, ijsberg-
1 sjalotje
4 tomaten, kleine, rijpe
- 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 ijsbergsla in reepjes.
Snipper het sjalotje.
Snijd de tomaten in vieren.
Was zo nodig de rucola.
Doe de ijsbergsla, sjalotje, tomaten en rucola in een slakom.
Strooi er wat zout over.
Strooi er wat versgemalen peper over.
Klop de azijn en olie in een kommetje tot een sausje.
Schenk het sausje over de salade.
Schep de salade goed om.
Leg het ei in plakjes of parten boven op de salade.

Huzarensalade.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 appel
5 augurken
2 el augurkenazijn
1 kbl
doperwtjes/worteltjes
2 eieren, hardgekookt
4 el mayonaise
- stokbrood
- tomaten
1 ui
2 varkenslapjes
4 el zilveruitjes

Bereiding.

Bak de varkenslapjes.
Kook de eieren (voor de garnering) hard.
Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen.
Laat de aardappelen afkoelen.
Maak de aardappelen fijn.
Laat de doperwtjes/worteltjes uitlekken.
Snijd de worteltjes in kleine stukjes.
Snijd de varkenslapjes in kleine stukjes.
Hak de appel fijn.
Hak de augurkjes fijn.
Hak de zilveruitjes fijn.
Hak de ui fijn.
Meng alles luchtig door de aardappelen.
Vermeng de mayonaise met het augurkennat.
Schep dit door de huzarensalade.
Laat de smaak een uurtje intrekken.
Garneer de salade met bijv. tomaat, augurk, zilveruitjes en hardgekookt ei.
Serveer de salade op kamertemperatuur met stokbrood.

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

Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Miranda Janssen

Ingrediënten

2 el azijn
1 tl bieslook
1 ei
200 g kipfilet
1 tn knoflook
½ kool, spits-
300 g krieltjes, panklare
4 el meel, paneer-
2 el olie
¼ paprika, gele
¼ paprika, rode
- peper
1 uitje, bos-

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Was en snijd de spitskool in dunne reepjes.
Was en snijd de paprika's in dunne reepjes.
Roer in een ruime kom 1½ el van de olie, de azijn en peper naar smaak door elkaar.
Schep de spitskool en de paprika erdoor en laat de salade in ± 30 min. op smaak komen.
Pel de knoflook.
Maak het bosuitje schoon en snijd het in dunne ringetjes.
Snijd de kip in lange dunne repen.
Klop het ei in een diep bord los.
Roer in een ander diep bord het paneermeel, de uitgeperste knoflook en het bieslook door elkaar.
Haal de kiprepen door het ei en vervolgens door het paneermengsel.
Leg de repen op een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze in de voorverwarmde oven in ± 30 min. bruin en gaar worden.
Schep de rest van de olie door de krieltjes en bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag in ± 20 min. bruin en gaar.
Serveer de kiprepen met de salade en de krieltjes en bestrooi ze met de bosui.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: ca. 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 35 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipsaté met taugésalade.



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

Ingrediënten

2 el azijn, witte wijn-
1 el ketjap manis
150 g kipfilet, in blokjes
1 komkommer
- peper
125 g taugé
- 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 enkele satéstokjes 30 min. in koud water. Schep de kip om met ½ el ketjap en peper en zout naar smaak.

Dek de kip af met vershoudfolie en laat minimaal 10 min. marineren.

Snijd de komkommer in stukjes.

Meng de komkommer met de taugé, azijn en de rest van de ketjap.

Breng op smaak met peper en zout.

Rijg de kip aan de satéstokjes.

Rooster de saté in grillpan ca. 8 min. bruin en gaar (keer regelmatig).

De saté kan ook in blokjes in de koekenpan worden bereid met 1 el olie.

Serveer de saté met de taugésalade.

Tip:

Lekker met sambal en wat witte rijst.

Kleurrijke maaltijdsalade.

Ruud 's Kookboek



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slink
Bron: Waymadi.nl

Ingrediënten

½ avocado, rijpe
2 eitjes, zachtgekookte
½ limoen
- olie, sesam-,
Sudanese*
4 olijven, Griekse met
pit
1 paprika, punt-, zoete
- peper, zwarte, uit de
molen
5 bld sla
6 tomaatjes, cherry- of
snoep-
½ ui, rode
2 pl zalm, gerookte
- zout, zee-

* (ongebrand! niet die
donkere Aziatische of
extra vergine olijfolie)


Bereiding.

Kook de eitjes zacht met zout.
Het zout maakt dat ze makkelijker te pellen zijn straks.
Was de puntpaprika, sla en tomaatjes.
Snijd de puntpaprika en de tomaatjes doormidden.
Verwijder bij de puntpaprika de zaadlijsten en snijd hem in reepjes.
Snijd ook de sla in reepjes.
Steek een vork in de pit van de avocado en wip hem eruit.
Schep met een lepel je halve avocado leeg.
Snijd hem in lange repen.
Snijd ook de gerookte zalm in lange repen.
Als laatste snijd je de rode ui in dunne halve maantjes.
Leg nu je ingrediënten op het bord (netjes verdelen).
Maak de salade af door de limoen erover uit te persen en op smaak te brengen met zeezout, zwarte peper uit de molen en de sesamolie.

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

30

Komkommersalade.



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

Ingrediënten

½-1 tn knoflook,
uitgeperst
1 komkommer, in kleine
blokjes
- peper, versgemalen
4 dl yoghurt, naturel
½-1 tl zout, 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.

Breng de yoghurt op smaak met de knoflook, zout en peper.
Schep de blokjes komkommer door de yoghurt.
Zet de salade tot gebruik in de koelkast.

Komkommersalade met tapenade-crème.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Stuks: 12-15
Sterren: **
Snel / Slank
Bron:
ReceptenMetKaas.nl

Ingrediënten

2 tk dille
½ komkommer
100 g mascarpone
- peper
1 sjalot
- sla, lollo rosso
100 g tapenade
zontomaat
- 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.

Schil de komkommer.
Halveer de komkommer.
Ontdoe de komkommer van het zaad.
Snijd de komkommer in kleine stukjes.
Hak de dille (hou een klein takje apart voor garnering) klein.
Snipper het sjalotje.
Meng deze ingrediënten.
Breng het komkommersmengsel op smaak met versgemalen peper en zout.
Laat het komkommersmengsel even apart staan.
Meng de mascarpone en de tapenade goed door elkaar.
Breng ook dit mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.
Leg de amuselepels op een groot bord of dienblad.
Leg op elke lepel en stukje lollo rosso.
Schep een hoopje komkommersalade op de sla.
Schep op de komkommersalade wat tapenade-crème.
Garneer de lepels met een beetje verse dille.

Tip:

Voor een professionele "look" kun je de crème er eventueel ook op spuiten met een spuitzak met gekarteld spuitmondje.

Kreeft-mangosalade.



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

Ingrediënten

1 avocado
2 kreeften, gekookte à
375 g
3 limoenen
1 mango, rijpe
4 el olie, extra vierge
- peper
- sla, gemengde
200 g suiker, kristal-
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 194
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Los de suiker op in 2,5 dl. water en voeg het sap van 2 limoenen toe.
Schil de overgebleven limoen, snijd de schil in dunne reepjes en kook deze 5 min. zachtjes mee.
Zeef de limoenschil uit het gesuikerde sap en laat deze beide afkoelen.
Snijd het vlees van de kreeft in kleine blokjes. Snijd ook de mango en avocado in kleine blokjes.
Snijd het bosuitje fijn en doe samen met het kreeftenvlees, mango en avocado, zout en peper, limoensap, olijfolie en afgekoelde limoenschil toe in een kom.
Vermeng dit voorzichtig met elkaar zodat alle smaken goed kunnen mixen.
Vul 4 cocktailglazen met een boden van gemengde sla, sprenkel nog wat limoendressing erover.
Serveer hierop de kreeftensalade.
Garneer met enkele ringetjes bosui.


Tip:

Vervang de kreeft eens met krabvlees of Hollandse garnalen.

Wijntip:

Een mooie Chardonnay matcht perfect met kreeft.

Kwark met Hüttenkäse salade.



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

Ingrediënten

- basilicum
100 g Hüttenkäse
100 g kwark, magere
½ el olie
- peper
3 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.

Was de tomaten, snijd er het kapje af en hol ze uit.

Vang het vocht op.

Meng de kwark met de Hüttenkäse, olie, tomatensap, wat peper en wat basilicum.

Vul de tomaten met dit mengsel.

Lentecarpaccio.

Ruud 's Kookboek



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

3 pk carpaccio, runder-
2 tk basilicum
2 eieren, scharrel-
6 radijsjes
2 uitjes, lente- (of
bosuitjes)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook 2 eieren in 8 min. hard.
Snijd de eieren in partjes.
Verdeel de pakjes carpaccio op een schaal.
Snijd de radijsjes in plakjes.
Snijd de lente-uitjes in dunne ringetjes.
**Bestrooi de carpaccio met de radijsjes en lente-
ui.**
Garneer de carpaccio met de eieren.
**Besprenkel de carpaccio met de bijgeleverde
dressing.**
**Garneer de carpaccio met de bijgeleverde
kaassnippers, pijnboompitten en de
grofgesneden blaadjes van de takjes
basilicum.**
Bestrooi de carpaccio met wat peper.

Lollo rosso.



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

Ingrediënten

**2 sn brood-wit-, in
doppelsteentjes**
**1 tn knoflook,
gesnipperd**
1 krp lollo rosso
4 el olie, olijf-
**- ontbijtspek, reepjes,
uitgebakken**
- vinaigrette

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 olijfolie en bak de dobbelsteentjes witbrood met de knoflook goudbruin. Maak de krop lollo rosso schoon en scheur de blaadjes in stukjes. Verdeel er de reepjes ontbijtspek, de croûtons en de vinaigrette over.

Maaltijdsalade met geitenkaas en aardbeien.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
3 el dille
250 g kaas, geiten-
1 st komkommer
2 el mayonaise
- peper
2 el pijnboompitten,
geroosterde
1 el sinaasappelsap
200 g sla, ijsberg-
75 g sla, rucola
4 el yoghurt, Griekse
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1195
Energie kcal: 285
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Knip de dille fijn.
Snijd de komkommer in dunne plakjes.
Snijd de geitenkaas in kleine blokjes.
Halveer de aardbeien.
Klop een dressing van de yoghurt, de mayonaise, het sinaasappelsap, peper en zout naar smaak en de dille.
Schep de ijsbergsla met de rucola, de komkommer, de kaas, de aardbeien en de dressing door elkaar.
Strooi de pijnboompitten erover.

Tip:

Serveren met knoflookbrood.

Wijntip:

Cremant de Bourgogne, witte droge mousserende wijn, Frankrijk.

Maaltijdsalade met pittige kip.



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

Ingrediënten

½ avocado
200 g kipfilet
1 tn knoflook
½ komkommer
1 tl olie-, kokos-
- olie, olijf- of azijn
(scheutje)
- paprika-poeder
- peper, cayenne-
200 g sla, veld- of
spinazie
2 tomaten
½ ui

Bereiding.

Zin in een snelle, lichte, maar toch lekkere maaltijd?

Maak dan eens deze salade met pittige kip. De salade is ontzettend snel gemaakt, bevat veel soorten groenten, waardoor je een hoop vitamines binnenkrijgt. De gekruide kip geeft er bovendien een bijzondere twist aan.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Breng de kip op smaak met de peper en paprika-poeder.
Snijd de ui zo fijn mogelijk.
Snijd de knoflook zo fijn mogelijk.
Verhit een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook in de kokosolie.
Voeg daarna de kip toe en bak deze tot de kip gaar is.
Zet intussen een kom klaar waar je de veldsla of spinazie in doet.
Snijd de tomaten, komkommer en avocado in kleine stukjes.
Voeg deze toe aan de sla.
Voeg tenslotte de kip toe.
Breng de sla op smaak met een scheutje olie of azijn.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 755
Eiwit: 56 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Maaltijdsalade van kropsla met rookvlees en geitenkaas.



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

Ingrediënten

1 appel, groene
- bieslook, verse
4 sn brood, volkoren-
2 el citroensap
300 g doperwten, diepvries
200 g geitenkaas, verse
500 g krieltjes
1 tl mosterd
2 el olie, olijf-
1 bs radijs
100 g rookvlees
1 krp sla
3 uitjes, bos-

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 krieltjes in 8-10 min. gaar.
Laat de krieltjes afkoelen.
Kook de doperwten volgens de verpakking gaar.
Was de sla.
Verwijder de lelijke bladeren van de sla.
Scheur de sla in stukjes.
Snijd de radijs in dunne schijfjes.
Snijd de krieltjes in plakjes.
Snijd de appel (met schil) in dunne plakjes.
Meng de sla met radijs, doperwten, aardappel en appel.
Snijd de rookvlees in reepjes.
Meng de rookvlees door de salade.
Klop de mosterd, olie en citroensap tot een dressing.
Meng de dressing voorzichtig door de salade.
Verkruimel de geitenkaas over de salade.
Rooster de volkoren boterhammen.
Knip de bieslook over de salade.
Serveer de salade met het geroosterd brood.

Tip:

Meng de aardappelplakjes half warm met wat extra citroensap voor een frissere salade.

Macaroni rookworstsalade.

Ruud's Kookboek

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

Ingrediënten

2 el azijn
250 g macaroni
1 tl mosterd
1 paprika, groene
- peper
1 prei
1 rookworst (ca.250 g)
1½ dl room, zure
2 tomaten, ontvelde
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.

Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat dan de macaroni uitlekken en afkoelen. Snijd de rookworst in blokjes. Maak de ui schoon en snipper deze. Maak de prei schoon en snijd deze in dunne ringen. Maak de paprika schoon en snijd deze in kleine reepjes. Ontvel de tomaten en snijd deze in stukjes. Doe de zure room in een kom en meng er de azijn en mosterd door. Doe de macaroni in een schaal. Meng er de rookworst, ui, prei, paprika en tomaten door. Schep dan de zure roomsaus door de salade. Laat de salade een half uur op een koele plaats staan.

Maïs-tomatensalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: AllerHande 1993-1

Ingrediënten

1 el azijn, kruiden-
2 el basilicum,
fijngeknipte
1 blk maïs, uitgelekt
1 tl mosterd
1 tl Natrena
Kristalpoeder
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g salami, in blokjes
500 g tomaten, vlees-,
ontvelde
- 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 tomaten in blokjes.
Klop een sausje van de olijfolie, kruidenazijn, Natrena Kristalpoeder, mosterd en basilicum.
Breng het sausje op smaak met peper en zout.
Schep de overige ingrediënten door het sausje.
Laat de salade ca. 1 uur in de koelkast op smaak komen.

Tip:

Lekker bij een gebakken tartaartje en Franse frietjes.

Mexicaanse salade.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: WCRF.nl

Ingrediënten

400 g bonen, bruine
180 g maïs
4 tomaten, in blokjes
gesneden
1 ui, lente- of bos-, in
ringetjes gesneden

voor de dressing:

1 el azijn
1 el citroensap
- knoflook, naar smaak
1 el koriander, verse (of
peterselie, verse)
1 el olie, olijf-
- paprikapoeder, naar
smaak - peper, naar
smaak
1 tl sambal

Bereiding.

Laat de bonen en de maïs uitlekken.
Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje.
Doe de bonen, de maïs, de tomaatblokjes en de ui-ringetjes in een grote kom en roer ze door elkaar.
Giet de dressing over de salade.
Serveer als lunch of als bijgerecht bij de avondmaaltijd.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 353
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Noedelsalade met sesam-sojadressing.



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

Ingrediënten

1 el honing
15 g koriander
250 g mie, eier-
2 el olie, sesam-
2 el pindakaas
1 bs radijs
2 el sojasaus
150 g worteljulienne

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 129
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: 75 g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de mie af in een zeef en spoel af met koud water.
Laat uitlekken en doe de mie in een ruime schaal.
Klop intussen de pindakaas, sojasaus, honing, sesamolie en 3 el water met een garde tot een dressing.
Meng de dressing door de lauwwarme noedels.
Snijd intussen de koriander grof.
Maak de radijsjes schoon en snijd in plakjes.
Meng de koriander, radijs en worteljulienne door de noedels en serveer.

Oosterse rijstsalade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 33 Heerlijke recepten met rijst

Ingrediënten

1 citroen
1 el ketjap manis
2 el mosterd
½ zk nasi-mix
4 el olie
1 paprika, rode
6 tk peterselie
50 g pinda's, gezouten
200 g rijst
1 sinaasappel
4 worteltjes

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 3 dl water aan de kook en roer de mix voor nasi erdoor.

Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 25 min. zachtjes gaar.

Maak de worteltjes en de paprika schoon. Snijd de worteltjes in dunne plakjes en de paprika in kleine stukjes.

Pers de sinaasappel en de citroen uit.

Doe het sap in een slaschaal en roer de mosterd, ketjap en olie erdoor tot een mooie saus ontstaat.

Schep de worteltjes, paprika en de rijst erdoor. Laat de rijstsalade afkoelen (tijdens het afkoelen neemt de rijst al het vocht op).

Knip vlak voor gebruik de peterselie boven de salade fijn.

Schep de peterselie en de pinda's door de rijstsalade.

Oosterse salade met gegrilde aspergepunten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

150 g aspergepunten
3 bosuitjes
150 g erwten, verse (of eventueel diepvries)
2 el gembersiroop
4 el ketjap manis
2 tk koriander
1 limoen, grote, de rasp van
4 el limoensap
4 el olie, arachide- (of zonnebloemolie)
1 peper, rode
150 g taugé
- zout

Bereiding.

Leg de taugé samen met de bosuitjes in ijskoud water.
Ontdoe de peper van pitjes en zaadlijsten.
Hak de peper samen met de koriander fijn.
Doe alle ingrediënten vanaf de peper tot en met de limoenrasp in een mengbeker of een lege jampot.
Schud er een vinaigrette van.
Plaats het sausje tot gebruik in de koelkast.
Verwarm een grillpan tot zeer heet.
Kook ondertussen de erwten beetgaar in een beetje gezouten water.
Giet ze af en laat ze licht afkoelen.
Snijd de bosuitjes schuin in stukjes.
Gril in de grillpan de aspergepunten totdat ze mooie grillstrepen vertonen.
Laat de aspergepunten licht afkoelen.
Leg op elk bord wat taugé, een handje erwten, een paar aspergepunten en wat bosuiringetjes.
Schud het sausje nog even goed en schenk het over de salades.
Serveer meteen.

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

Paddenstoelensalade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 tn knoflook
3 el olie, olijf-
300 g paddenstoelen,
gemengde
- peper
2 el peterselie,
fijngehakte
- tabasco
- 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.

Maak de paddenstoelen schoon en halveer eventueel de grote oesterzwammen.
Breng water met zout aan de kook.
Blancheer de paddenstoelen 3 min. en laat ze goed uitlekken.
Pel en snipper de knoflook.
Verhit de olie en fruit de knoflook op laag vuur.
Voeg de paddenstoelen toe en bak ze al omscheppend 1 min. mee.
Neem de pan van het vuur en schep er de peterselie, een paar druppels tabasco en zout naar smaak door.
Zet de salade tot het gebruik in de koelkast.
Garneer met een toefje peterselie en serveer met cocktailprikkers

Pastasalade met kip.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ned. Hartstichting

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
250 g broccoli
1 el citroensap
150 g kippenvlees, gaar
2 el olie, olijf-
100 g pasta, volkoren
(elleboogjes, fusilli of
penne)
- peper
- zout

Dressing:

1 el augurken,
fijngenhakt
1 el fritessaas
1 tl honing, vloeibare
2 el tuinkruiden,
fijngenhakt (bieslook,
dille, dragon)
2 el yoghurt, magere

Garnering:


4 citroenen of limoenen
1 tk tuinkruid

Bereiding.

Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing.
Spoel de pasta af met koud water.
Laat de pasta goed uitlekken.
Besprenkel de kip met citroensap en de 1/2 van de olie.
Maak de broccoli schoon.
Verdeel de broccoli in roosjes.
Schil evt. het onderste gedeelte van de stengels van de broccoli.
Snijd dikke stengels in stukjes en doe deze onder in de pan.
Kook de broccoli 4-6 minuten (de broccoli moet knapperig blijven).
Giet de broccoli af.
Breng de broccoli op smaak met de rest van de olie, azijn, peper, zout.
Laat de broccoli afkoelen.
Meng de pasta met de broccoli.
Verdeel de pasta over een schaal.
Verdeel de kip over de pasta.
Meng alle ingrediënten voor de dressing.
Schenk de dressing over de salade.
Garneer de salade met het takje tuinkruid en partjes of schijfjes citroen/limoen.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 883
Energie kcal: 211
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pinda-aardappelsalade.



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

Ingrediënten

± 450 g aardappelen,
gekookte, in blokjes
gesneden
1 el kerriepoeder
1 el olie, arachide-
3 el pindakaas (liefst
met pindastukjes)
1 tl suiker
4 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 de pindakaas met olie, kerriepoeder, suiker en water.

Voeg de aardappels toe aan de pindakaas.

Meng de aardappelen voorzichtig met de pindakaas.

Laat het gerecht minstens 1 à 2 uur intrekken.

Pittige ham met watermeloen salsa.



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

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakt
½ komkommer
1 el koriander, gehakt
1 peper, rode, zaden
verwijderd, fijngehakt
- sap van ½ limoen
300 g Schwarzwalders
schinken
1 sjalotje, gesnipperd
2 tomaten, tros-
200 g watermeloen,
pitten verwijderd

Bereiding.

Snijd de watermeloen in blokjes van 1 cm.
Halveer de tomaten.
Verwijder de zaadlijsten van de tomaten met
een lepel.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes
van 1 cm.
Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in de lengte doormidden.
Verwijder met een lepel de zaadlijsten uit de
komkommer.
Snijd het vruchtvlees van de komkommer in
blokjes van 1 cm.
Meng in een kom de meloenblokjes met
tomaten, komkommer, koriander, bieslook,
sjalot en de rode peper.
Breng de salsa op smaak met limoensap en
zout.
Verdeel de plakjes ham over vier borden.
Garneer de ham met een flinke schep salsa.

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 181
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pizza garnalen met tomatensla.



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

Ingrediënten

- dressing, Caesar-
50 g garnalen
½ kaasje, Mozzarella
- kruiden, Italiaanse
2 Mini Pizza's Salami
(Dr. Oetker)
300 g tomaten
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
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 op 180°C.

Haal de pizza'tjes uit hun verpakking en beleg ze met de garnalen en de mozzarella in plakjes gesneden.

Strooi er wat Italiaanse kruiden overheen en bak ze in de oven.

Snijdt intussen de tomaten in partjes, snipper de ui en meng de groenten in een kom.

Maak het geheel af met wat Caesar dressing.

Maak de bordjes op met een pizza en tomatensla.

Radijsjessalade met wasabi-vinaigrette.



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

Ingrediënten

3 el azijn, wijn-, witte
1 el honing
6 el olie, walnoten-
2 bs radijsjes
1 ds tuinkers
±1 tl wasabi

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 radijsjes in dunne plakjes.
Leg ze in een vrij platte schaal.
Meng de tuinkers door de radijsjes.
Doe de resterende ingrediënten in een mengbeker of lege jampot.
Schud er een mooi gebonden vinaigrette van.
Proef en voeg eventueel nog wat wasabi toe als je hier nog wat te voorzichtig mee bent geweest.
Schenk de vinaigrette over de salade en serveer meteen.

Tips:

Wasabi is een Japanse mierikswortelpasta met een groene kleur. Hij smaakt een beetje naar heel sterke mosterd. Wasabi is verkrijgbaar in elke goed gesorteerde supermarkt of in een oosterse winkel.
In plaats van witte wijnazijn kun je ook witte balsamico-azijn gebruiken. Die is wat aromatischer en zoeter. Vraag ernaar in een luxe delicatessenzaak.

Radijzensla.



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

Ingrediënten

1 bs radijsjes
- slasaus

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 radijsjes schoon.

Was de radijsjes.

Snijd de radijsjes in dunne plakjes.

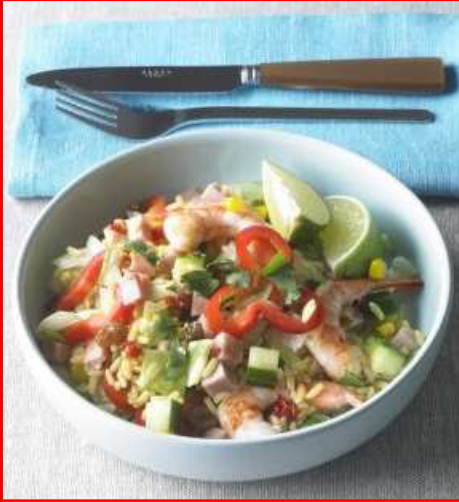
Voeg de slasaus toe aan de radijsjes.

Meng de slasaus door de radijsjes.

Laat de radijzensla een uur afkoelen in de koelkast.

Schep de radijzensla af en toe om.

Rijstsalade met koriander.



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

Ingrediënten

150 g garnalen, gare
150 g hamblokjes
½ zk ijsbergsla
4 el olie, olijf-
1 el kerriepoeder
2 el ketjap
1 komkommer,
ongeschild, in blokjes
1 zk koriander
1-2 limoenen, in partjes
4 el limoensap
1 kblk maïs
1 paprika, rode, in
reepjes
200 g rijst
30 g rozijnen
1 tl sambal

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit de olie.
Bak de kerriepoeder 1 min. in de hete olie.
Voeg de gekookte rijst toe.
Bak de rijst 2 min.
Laat de rijst afkoelen.
Wel de rozijnen 10 min. in een kopje kokend water.
Laat de rozijnen uitlekken.
Meng de ham, garnalen, rozijnen en groenten door de rijst.
Maak een dressing van de sambal, ketjap, en limoensap.
Druppel de dressing over de rijstsalade.
Strooi de koriander over de rijstsalade.
Serveer de rijstsalade met de extra partjes limoen.

Tips:

Ook lekker met een kant-en-klare Oosterse dressing.
Vervang de garnalen door kleingesneden zalm.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 443
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 20 min.
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 rijst gaar volgens de bereidingswijze op het pak.
Snijd ondertussen de gerookte kip en komkommer in kleine blokjes.
Snipper het rode uitje.
Meng de mayonaise met de crème fraîche en een snufje zout en peper in een bakje.
Als de rijst gekookt en afgekoeld is, meng je deze met de kip, komkommer, rucola, rode ui en het sausje.
Meng alles goed door elkaar.

Tip:

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

Rodekoolsalade met sinaasappel.



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

Ingrediënten

1-2 el azijn
1 el mosterd
1 el olie
400 g rode kool, gesneden
2 sinaasappels
½ el suiker

Bereiding.

Maak het stuk rode kool schoon of gebruik voorgesneden rode kool.
Verwijder eventueel de dikke stronk.
Schaaf de kool heel fijn.
Schil de sinaasappels dik en snijd de parten uit de vliezen.
Vang het sinaasappelsap op.
Maak een dressing van het sap, 1 eetlepel water, azijn, de mosterd, wat suiker, de olie en wat peper.
Meng de dressing door de rode kool en laat dit 1 uur staan.
Meng er de stukjes sinaasappel door.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 160
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Rodekoolsalade met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: C1000, Kookboek 2004

Ingrediënten

2 appels, met rode schil, in stukjes
6 stgl bleekselderij, in dunne plakjes
½ kool, rode, fijngesneden
150 g noten, gemengde, grof gehakt
6 el olie, olijf-, traditioneel
- peper
6 el sinaasappelsap
1 bk spekjes, gerookte (á 125 g)
1 wortel, winter-, in reepjes
- zout

Bereiding.

Bak de gerookte spekreepjes knapperig uit in een droge koekenpan.

Neem de spekreepjes uit de pan.

Laat de spekreepjes op keukenpapier uitlekken.

Roer de olijfolie en het sap door de pan.

Schenk het mengsel in een kommetje.

Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

Schep de kool, bleekselderij, appel, wortel en noten door elkaar.

Schep de dressing door de salade.

Strooi de spekreepjes over de salade.

Tip:

Lekker met bruin stokbrood.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2245

Energie kcal: 535

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 45 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Rookworstsalade.

Ruud 's Kookboek

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

Ingrediënten

10 abrikozen, gewelde
1 appel
½ kool, Chinese
- peper
10 pruimen, gewelde
1 runderrookworst van ± 250 g
1 dl sinaasappelsap
- 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.

Bereid de runderrookworst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de runderrookworst in schuine plakken. Snijd de abrikozen en de pruimen in reepjes. Was de appel. Verwijder het klokhuis uit de appel. Snijd de appel in blokjes. Verwarm het fruit met het sinaasappelsap op laag vuur ± 5 min. Snijd de Chinese kool fijn. Was de kool. Kook de kool ± 5 min. in kokend water. Laat de kool uitlekken. Breng de kool op smaak met zout en peper. Bekleed een schaal met de kool. Verdeel de rookworst met het fruit over de kool.

Tip:

Geef er met kerrie gekruide aardappelpuree bij.

Russische salade I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slang:
Bron: Carta

Ingrediënten

4 aardappelen, gekookte
2 appelen
2 augurken, zure
- azijn
1 bietje, gekookt
1 kblk doperwtjes
2 eieren
- mayonaise
1 tl mosterd
- peper
- peterselie
1 selderijknol, gekookt
- suiker
200 g worteltjes,
gekookte
- 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.

Kook de eieren hard.
Snijd de worteltjes, selderijknol, aardappelen, appel en augurk in gelijke, kleine dobbelsteentjes.
Meng de dobbelsteentjes goed door elkaar.
Roer de doperwtjes er voorzichtig door.
Breng de salade op smaak met peper, zout, suiker en azijn.
Voeg wat mayonaise toe.
Leg de salade op een platte schaal.
Pel de eieren af.
Halveer de eieren.
Verwijder het eigeel voorzichtig uit de eieren.
Meng het eigeel met wat mayonaise en mosterd.
Vul de eieren weer met het eigeelmengsel.
Versier de salade met de gevulde eieren.
Leg er plakjes gekookte biet omheen.
Strooi er wat gehakte peterselie over.

Tip:

Serveer met warm stokbrood.

Salade met eendenborstfilet en gegrilde pompoen.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 el balsamicosirop
2 bietjes, gekookte
400 g eendenborstfilet,
tamme-
50 g feta
4 el granaatappelpitjes
1 snf peper
1 pompoen, hokkaido-
(ca. 1 kg)
45 g sla, veld-

Bereiding.

Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.

Snijd de pompoen in plakjes van 1 cm.

Verhit een grillpan en gril de pompoen in 2 porties in 10-12 min. beetgaar, totdat er mooie roosterstrepen ontstaan.

Verhit een koekenpan zonder boter of olie.

Kerf de huidzijde van de eendenborstfilets tot het vlees in en bestrooi met peper.

Leg de eendenborstfilets op de huid in de pan en bak 5-6 min.

Keer ze en bak nog 3-4 min. aan de vleeskant, tot het vlees sappig is en van binnen rosé.

Verdeel de veldsla, pompoen en bietjes over 4 borden.

Snijd de eendenborstfilets in plakjes en leg op de salade.

Besprenkel met de balsamicosirop en bestrooi met de feta en granaatappelpitjes.

Tip:

Lekker met stokbrood.

Vermeng wat balsamicodruppels met olijfolie om de salade mee te besprenkelen.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 250

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 18 g

w/v suikers: 12 g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 5 g

Groente: 248 g

Zout: 0,2 g

Salade met gepocheerde kip en mango, met een vleugje groene thee ginseng.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Natuurlijke-Producten.com

Ingrediënten

1½ el azijn, wijn-
300 g kipfilet
1 mango, rijpe
1 tl mosterd
5 el olie, zonnebloem-
1 snf peper
1 el siroop, gember-
150 g sla, gemengde
3 zk thee, groene,
Ginseng (Zonnatura)
1 tomaat, verse, in
stukjes (of 2 tomaatjes,
zongedroogde, in
stukjes)
1 ml zoetstof, vloeibare
1 snf zout

Bereiding.

Breng een ½ l water in een kleine pan aan de kook.

Zet, zodra het kookt, het vuur uit en laat de groene thee ginseng hier ± 3 min. in trekken. Verwijder daarna de theezakjes.

Pocheer de kipfilets in de thee op een laag vuur in 10-12 min.

Laat de kipfilets daarna (in de thee) afkoelen. Voeg voor de dressing in een kom de wijnazijn, gembersiroop, mosterd, zoetstof, olie, zout en peper samen.

Klop dit voorzichtig door elkaar.

Snijd en schil de mango langs de pit los en snijd het vruchtvlees vervolgens in plakjes.

Meng de dressing met de sla en verdeel dit over 4 borden.

Snijd de kipfilet in dunne plakken en leg de mango en de kipfilet om en om half over elkaar op de sla.

Bestrooi hierna de salade met de stukjes tomaat.

Bereidingstijd: 20-30 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

Salade met geitenkaas en avocado.

Ruud 's Kookboek

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 met gekruide ossenhaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Vlees.nl

Ingrediënten

1 bl bonen, reuze-
- chilisaus
100 g haricots verts
2 el kokosmelk
1 limoen
2 el olie, sesam-
2½ el olie, zonnebloem-
400 g ossenhaas
- peper
½ el peper, szechuan-,
fijngemalen
100 g rucola
1½ el sesamzaad
1 sjalotje, gesnipperd
2 tl vissaus
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1587
Energie kcal: 378
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Maak de haricots verts schoon.
Spoel de reuzenbonen af.
Was de rucola in ijskoud water en dep de sla droog.
Boen de limoen schoon.
Rasp de groene schil er dun af.
Pers 1 helft van de limoen uit.
Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin.
Klop een dressing van de sesamolie, 2 el. Zonnebloemolie, het limoensap en de limoenrasp, de kokosmelk, de vissaus, de chilisaus, zout en peper.
Kook de haricots verts ± 5 min.

Bereiding:

Wrijf de ossenhaas in met de overige olie en bestrooi deze met szechuanpeper.
Verhit een grillpan en rooster het vlees rondom bruin en in ± 7 min. rosé.
Laat het vlees even onder aluminiumfolie rusten.
Meng de haricots verts met het sjalotje, de reuzenbonen, de rucola en de dressing.
Bestrooi het vlees met zout en snijd het in plakjes.
Verdeel de salade over de borden met de ossenhaas erop.
Bestrooi het gerecht met sesamzaad.

Salade met gerookte kipfilet en aardbeien I.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel-/Slang:
Bron: Mascha Hoogeboom

Ingrediënten

1 ds aardbeien
1 kipfilet, dubbele, gerookte
1 krp sla, ijsberg- (kleine)
- stokbrood, vers
1 bk tuinkers
2 uitjes, bos-
- zonnebloempitten, geroosterde

Voor de dressing:

- citroensap
- peper
1½ dl room, zure
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de aardbeien in vieren.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Snijd de ijsbergsla in reepjes.
Roer de zure room in een grote kom los met wat citroensap.
Breng de room op smaak met peper en zout.
Meng de gesneden ingrediënten door de room.
Knip de tuinkers fijn.
Meng ook de tuinkers door de salade.
Verdeel de salade over vier borden.
Bestrooi de borden met de zonnebloempitten.
Serveer stokbrood bij de salade.

Tip:

Tegenwoordig kun je vrij veel producten gerookt kopen, zoals bijvoorbeeld makreel, paling, tofu, worst en kip. Maar ik vind het nog het lekkerst om producten zelf te roken en dat kan ook vrij gemakkelijk. Als je in je keukenkastje een groot cakeblik, aluminiumfolie en een roostertje hebt staan, dan hoef je alleen nog maar rookmot te kopen en kun je aan de slag.



Strooi wat rookmot op de bodem van het blik, leg hierop wat aluminiumfolie en zet het roostertje erop. Leg het product dat je wilt roken op het rooster en dek het blik met folie af. Zet het blik op halfoog vuur, draai het gas, zodra er rookontwikkeling

ontstaat naar de laagste stand en laat het product in circa 30 minuten zachtjes garen.

Bereidingstijd: 20-30 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

Salade met krab en ei.



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

Ingrediënten

1 citroen
4 eieren, hardgekookte
100 g krab, uit blik, in eigen nat
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
20 ml room, tot 15% vet
1 zk rucola
4 stgl selderij
4 tomaten
250 g yoghurt, magere, 0% vet
- zout

Bereiding.

Snijd de eieren in vieren.

Meng de yoghurt, room en geraspte schil van de citroen en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de paprika's, selderijstengels en tomaten in stukjes.

Doe de groenten met het krabvlees bij de yoghurtdressing en laat 15 min. trekken in de koelkast.

Roer de rucola met de eieren door de salade en serveer.

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 pittige kip.

Ruud 's Kookboek



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

½ avocado
- cayennepeper
200 g kipfilet
1 tn knoflook
½ komkommer
1 tl olie, kokos-
1 sch olie, olijf- of azijn
- paprikapoeder
2 tomaten
½ ui
200 g veldsla of spinazie

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 755
Eiwit: 56 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zin in een snelle, lichte, maar toch lekkere maaltijd? Maak dan eens deze salade met pittige kip. De salade is ontzettend snel gemaakt, bevat veel soorten groenten waardoor je een hoop vitaminen binnenkrijgt. De gekruide kip geeft er bovendien een bijzondere twist aan.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Breng deze op smaak met de cayennepeper en paprikapoeder.
Snijd daarna de ui en de knoflook zo klein mogelijk.
Verhit een koekenpan en fruit de ui en knoflook samen met 1 tl kokosolie.
Voeg daarna de gemarineerde kip toe en bak deze totdat de kip goed gaar is.
Zet ondertussen een kom neer waar je de veldsla of de spinazie in doet.
Snijd vervolgens de tomaten, komkommer, avocado en olijven in kleine stukjes en voeg deze toe aan de veldsla of spinazie.
Voeg als laatste de kip toe en breng de salade op smaak met een scheutje olijfolie of azijn.

65

Salade met radicchio en champignons.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

200 ml appelsap

3 el azijn, balsamico-

100 ml bouillon,
groente-, bereid

500 g champignons

½ kl chilipoeder of
chilivlokken

80 g kaas, Parmezaanse

2 kl olie, olijf-
- peper

300 g radicchio, roodlof

1 kl rozemarijn, gehakt
- zout

Bereiding.

Was de radicchio, schud droog en snijd in stukjes.

Borstel de champignons schoon en halveer ze.

Verhit de olie in een pan en bak daarin de champignons ca. 5 min.

Bestrooi met chilipoeder en blus af met balsamicoazijn.

Breng op smaak met rozemarijn en haal de champignons uit de pan.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

Blus het braadvocht af met appelsap en bouillon.

Leg de radicchio op de borden, beleg met de champignons en besprenkel met het braadvocht.

Bestrooi met Parmezaanse kaas en serveer.

Tip:

In plaats van radicchio kun je ook 150 g veldsla en 150 g frisée-sla gebruiken.

Vorbereidingstijd: 10 min.

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

Salade van andijvie, appel en geitenkaas.



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

Ingrediënten

½ citroen
½ krp andijvie
1 appel, grote (Jonagold)
1 el honing
80 g kaas, geiten-, harde - peper
60 g walnoten
- zout

Voor de dressing:

½ citroen
1 tl honing
1 tl mosterd
3 el olie, olijf-
1 sjalot

Vorbereiding.

Zin in een salade maar wil je niet met honger van tafel? Deze salade van andijvie, appel en geitenkaas is fris, crunchy én geeft je urenlang energie.

Rooster de walnoten in een droge pan en voeg 1 el honing toe, roer en laat zachtjes karamelliseren.

Giet ze uit de pan op bakpapier, laat even afkoelen en hak ze grof.

Hak de bladeren van de andijvie fijn.

Snijdt de appel in heel fijne reepjes of blokjes en besprenkel met citroensap.

Maak de dressing:

Pel en snipper de sjalot fijn en meng met 1 tl mosterd, 1 tl honing, 2 el citroensap en 3 el olijfolie.

Meng de andijvie met de walnoten, appelblokjes en de dressing.

Afwerken:

Kruid alles met peper en zout en garneer met stukjes geitenkaas.

Bereidingstijd: 20-30 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

Salade van andijvie, druiven en biefstuk.



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

Ingrediënten

50 g amandelen, geroosterde, gehakte 1 zk andijvie, voorgesneden
200 g biefstukreepjes
4 el cranberries, gedroogde
4 trs druiven
- olie, olijf-
1/2 peper, rode, in dunne reepjes

Voor de dressing:

2 el azijn, balsamico-
1 tl honing
1 tl mosterd
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte, versgemalen
- zout en versgemalen zwarte peper

Bereiding.

Was de druiven, pluk en halveer ze.
Meng de ingrediënten voor de dressing met elkaar en maak op smaak met zout en peper.
Verhit olijfolie in een koekenpan en bak hierin de biefstukreepjes kort aan.
Bestrooi de reepjes met zout en peper.
Verdeel de andijvie en druiven over de borden.
Schep de dressing erover en garneer met de biefstukreepjes, rode peper, gedroogde cranberries en amandelen.

68

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

Salade van avocado, cherrytomaatjes en kapper-appeltjes.



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

Ingrediënten

± 20 appeltjes, kapper-
2 avocado's, rijpe, maar
stevige
2 el azijn, balsamico-
500 g cherrytomaatjes
4 el olie, olie-, extra
vergine
- peper, zwarte, vers
gemalen
- zout

Bereiding.

Snijdt de cherrytomaatjes in kwartjes.
Snijdt het vruchtvlees van de avocado's in kleine
blokjes.
Vermeng alle ingrediënten voorzichtig in een
saladeschaal.
Serveer meteen.

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 van appel, peer en blauwe kaas.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 597
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 53 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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

Salade van feta en rode ui.



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

Ingrediënten

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

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

Roer de ui en de kruiden door elkaar.

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

Tip:

Smaakt heel lekker bij een biefstuk of karbonade.

Serveertip:

Serveer de salade met een tomatensalade met gehakte zwarte olijven.

Salade van meerval.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Krabbetje.be

Ingrediënten

1 augurk
10 g boter
600 g meerval
- peper
1/8 l sladressing, gebonden
24 bld sla, veld-
1/4 dl sladressing, heldere
8 tomaten
30 g uitjes, kleine witte
1/2 dl visfumet
1/2 dl wijn, Moezel-, droge witte
- zout

Bereiding.

Verdeel de meervalfilet in stukken van ca. 30 g en kruid de stukken met peper en zout. Wrijf een ovenschotel met boter in en bestrooi ze met de fijngesneden uitjes. Leg de meerval erop, overgieten ze met de wijn en de visfumet en zet de schotel 20 min. in een voorverwarmde oven (200°C). Neem de meervalstukjes uit de schotel en laat ze goed uitlekken. Overgiet ze met een deel van de gebonden sladressing en laat 10 min. marineren. Pel de tomaten, pureer ze in een mixer en kruid ze. Snijd de augurk in plakjes en meng ze met de heldere sladressing. Giet in het midden van elk bord tomatencoulis. Schik de gemarineerde stukjes meerval erop. Leg rondom wat gebonden sladressing en plakjes augurk. Versier de borden met wat blaadjes veldsla.

Tip:

In plaats van meerval kunt u voor deze bereiding ook karper, snoekbaars of stevige Noordzeevis (zeeduivel, zeewolf...) gebruiken.

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 van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing.



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

Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, witte
- citroensap
160 g garnalen,
Zeeuwsche, gepelde
1 komkommer, kleine
3 dl olie, olijf-
- peper
8 scampi's
200 g sla, verschillende
soorten (frisée, lollo
rosso, veldsla etc.)
2 tomaten
50 g zeewier,
gemengde
- zout

Bereiding.

Wel de zeewieren 20 minuten 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.
Pluk de gewassen sla in stukjes.
Maak ze licht aan met de dressing.
Pel de scampi's, verwijder het darmkanaal, leg ze enkele minuten onder de hete grill en zout ze licht. Verdeel de sla over 4 borden.
Strooi er wat van de Zeeuwse garnaltjes over.
Leg er per bord 2 scampi's bij.
Garneer de borden met partjes tomaat en komkommerballetjes.

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

Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.



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

Ingrediënten

1 ananas
100 g cashewnoten,
gezouten
100 g garnalen, tapas-,
gmarineerde
3 el kaas, pinda-
1 el ketjap
10 g koriander,
fijngenhakt
2 limoenen
- olie, olijf-
- peper
100 g spinazie, baby-
500 g wortels
- zout

Bereiding.

Snijdt de schil van de ananas en verwijder de taaie binnenkant van de vrucht.

Snijdt het vruchtvlees in plakken.

Besprenkel de ananasplakken met olijfolie, zout en peper.

Maak noodles van de wortels door de wortel in lange linten te schaven met een kaasschaaf of een rasp.

Pers een limoen uit, meng het sap met de pindakaas, ketjap en koriander.

Meng de dressing door de babyspinazie en wortelnoodles.

Verhit een grillpan zonder olie of boter.

Gril de ananas 3 min., keer regelmatig.

Maak een saladeschaal op met de spinazie-wortelsalade, gegrilde ananas en garnalen.

Garneer met de cashewnoten.

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

Steinse zomersalade.



Menugang: Bij-, lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel-/Stank
Bron: G.J. Stuu

Ingrediënten

2 el azijn
2 eidooiers
200 g kaas, boeren-,
Goudse, jong belegen
1 tn knoflook, uitgeperst
2 tl mosterd, Franse
- peper
2 el room
2 el sherry
3 tomaten
100 g worst, paling- (of
Zwitserse cervelaat)
- zout

Voor de garnering:

- waterkers, fijne

Bereiding.

Snijd de kaas en worst in plakjes.
Snijd de kaas en worst daarna in driehoekjes.
Halveer de tomaten.
Verwijder de pitjes en het vocht uit de tomaten
Snijd de tomaten in kleine stukjes.
Maak een saus van de overige ingrediënten.
Meng de kaas, worst en tomaatstukjes door de saus.
Dien de salade in eenpersoonschaaltjes op en leg de waterkers langs de rand.

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

Taugé-salade I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

2 uitjes, bos-
1 peper, rode, kleine
100 g taugé
2 gembersiroop
2 azijn
- 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.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in smalle ringentjes.
Was de peper en snijd hem doormidden.
Verwijder de zaadjes en snijd de peper in smalle ringentjes.
Doe de taugé, de bosui en de rode peper in een vergiet en schenk er ca. 1/2 l kokend water over.
Roer een sausje van de gembersiroop, de azijn en zout (naar smaak).
Schep de taugé, de bosui en de peper door elkaar en schenk het sausje erover.

Thaise biefstuksalade met witte rijst.



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

Ingrediënten

400 g biefstuk
1 bk groenten, roerbak-,
Thaise
1 bk koriander
2 limoenen
1 bk munt
3 el olie, wok-
1 peper, rode
200 g rauwkost, zomerse
400 g rijst, panda-
6 el saus, soja-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 601
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 86 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.
Snijd ondertussen de biefstuk in lange, dunne plakjes van ca. ½ cm.
Haal de blaadjes van de takjes koriander en munt los.
Hak de steeltjes van de koriander fijn.
Halveer de rode peper, verwijder de witte zaadjes en hak de peper fijn.
Was de limoenen.
Rasp de schil en pers de limoenen uit.
Verhit de olie in een wok.
Roerbak de plakjes biefstuk en rode peper naar smaak 3 min. (hoe meer rode peperoe heter het gerecht.
Voeg de Thaise roerbakgroenten, gehakte koriandersteeltjes en limoenschil toe.
Roerbak het geheel 1 min.
Zet het vuur af.
Voeg de rauwkost, het limoensap, de sojasaus en de koriander- en muntblaadjes toe.
Verdeel de rijst over 4 grote kommen en schep er de biefstuksalade op

Tips:

Vervang de biefstuk door reepjes kip en roerbak de kip 7 min.

Tijgerbrood met eisalade en groene asperges.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

6 asperges, groene
2 tl boter
2 sn brood, tijger-
1 el crème fraîche
½ el dille
2 eieren, scharrel-
1 el mayonaise
2 rp paprika, rode
- 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.

Kook de eieren in ± 10 minuten hard.
Snij de bovenste 10 cm van de asperges af (de rest wordt niet gebruikt).
Kook de asperges in weinig water en zout in ± 15 minuten beetgaar.
Laat de asperges uitlekken.
Dompel de paprikareepjes ± 1 minuut in kokend water.
Spoel de eieren onder koud water af.
Pel de eieren.
Prak de eieren fijn.
Meng de eieren met de mayonaise, crème fraîche en dille.
Breng de eisalade op smaak met wat zout en peper.
Besmeer het brood met boter.
Verdeel de eisalade over het brood.
Knoop de paprikareepjes elk om 3 aspergepunten, zodat bundeltjes ontstaan.
Leg de bundeltjes op de eisalade.

Tomaat-mozzarellasalade.



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

Ingrediënten

- basilicum
1 bol mozzarella
- olie, olijf-, scheutje
3 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.

Was de tomaten en snijd ze in plakken.
Snijd ook het bolletje mozzarella in plakken.
Leg de plakken tomaat en mozzarella om en om en bestrooi ze met peper.
Hak de basilicumblaadjes fijn en bestrooi dit over de tomaat/mozzarella.
Druppel er tot slot nog wat olijfolie over.

Tomatenrauwkostsalade (voor onderweg).



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezond snacken

Ingrediënten

1 stgl bleekselderij
1 citroen
½ komkommer
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie.
fijngehakte
6 radijsjes
4 tomaten
3 el yoghurtmayonaise

Bereiding.

Deze salade kunt u makkelijk in een afgesloten doosje meenemen naar uw werk, naar een picknick of tijdens een fietstocht.

Wel bewaren in de koelkast of meenemen in een koeltasje.

Was de tomaten en komkommer en snijd ze in stukjes.

Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in dunne plakjes.

Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes.

Boen de citroen schoon en rasp de schil eraf.

Pers de citroen uit.

Roer in een schaal 1 el citroensap met de helft van de geraspte schil, de olijfolie en peterselie tot een sausje.

Schep de groente erdoor.

Voeg wat peper naar smaak toe.

Laat de salade minstens een kwartier staan.

Roer in een ander schaaltje de yoghurtmayonaise met ½ el citroensap en de rest van de geraspte schil door elkaar.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 137

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tomatensalade met feta en olijven.



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

Ingrediënten

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

Voor de dressing:

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

Bereiding.

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

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

Tonijnsalade.



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

Ingrediënten

5 augurkjes
- dille
2 stngl bleekselderij
1 kblk tonijn op olie

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

Bereiding.

Laat de tonijn uitlekken, vang de olie op.
Was de stengels bleekselderij en snijd ze in kleine stukjes.
Snijd de augurkjes in plakjes.
Meng de tonijn met bleekselderij en augurk.
Maak een sausje van 1 el van de opgevangen olie, 1 tl augurkenvocht en wat dille.

Tortellinialade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Snel
Bron: Lekker en Smpel

Ingrediënten

1 tl basilicum
½ komkommer
1 el mayonaise
1 snf peper
2 tomaten
1 kbl tonijn
150 g tortellini
½ ui, rode
1 snf 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.

Weinig tijd of zin om te koken? Maak dan een lekkere en simpele tortellini salade. Serveer er eventueel nog wat brood bij en binnen 20 minuten heb je een lekker maaltje op tafel. Wij hebben een tortellini salade met onder andere tonijn en komkommer gemaakt. Houd je niet van tonijn? Vervang de tonijn dan voor blokjes gerookte kip of hamreepjes.

Zet een pan water op en kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak.
Snijd de komkommer, tomaten en de ui in stukjes.
Doe de komkommer, tomaat en ui in een grote kom.
Voeg vervolgens ook het blikje tonijn, de mayo, snufje zout en peper en de basilicum toe.
Als de pasta gekookte is, giet je de pan af. Voeg de pasta toe aan de rest van de ingrediënten.
Meng alles door elkaar en laat het geheel afkoelen in de koelkast.

Tuinbonensalade met pepermakreel.



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

Ingrediënten

1 el azijn, rode wijn-
1 pk broodjes, pita-
1 tn knoflook
1 pk makreelfilet, peper
4 el olie, olijf-
- peper
4 el peterselie, verse
5 st selderij, bleek-
1 pt tuinbonen (680 g)
1 bs ui, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2120
Energie kcal: 505
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de knoflookteen.
Snijd de bleekselderij in dunne plakjes.
Hak de peterselie fijn.
Spoel de tuinbonen af.
Laat de tuinbonen uitlekken.
Snijd de bosuitjes in schuine ringetjes.
Verdeel de vis in stukjes.
Pers de knoflook boven de olie uit.
Klop er de azijn door.
Klop er peper en zout naar smaak door.
Verwarm de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de tuinbonen met de bosui, de bleekselderij, de dressing en de peterselie door elkaar.
Serveer de salade met de gehalveerde warme pitabroodjes.

Wijntip:

Vina Montesa, Chardonnay, wit, Spanje, droog.

Turkse komkommersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Turkse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Recepten voor feestelijke dagen

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
100 g druiven, pitloze
1 tn knoflook, uitgeperst
1 komkommer
1 tl mint
1 el olie, olijf-
1 el uigroen, fijngehakt
2 dl yoghurt
1½ 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.

Klop de yoghurt glad.
Meng de knoflook, azijn, zout, olijfolie, groen van de ui en mint door de yoghurt.
Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in dunne plakken.
Meng de komkommer en de druiven voorzichtig door de yoghurt.
Houd wat plakjes komkommer en druiven apart voor de garnering.
Zet de salade minstens een uur in de koelkast.
Garneer de salade met druiven en komkommer.

Verse kruidensalade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: AllerHande 1995-5

Ingrediënten

1 zk basilicum, verse (15 g)
1 citroen
½ el gembersiroop
1 zk knoflookbieslook, verse (20 g)
1 zk koriander, verse (15 g)
2 el olie
1 tl olie, sesam-
1 el peperbessen, roze
1 zk peterselie, verse (30 g)
- sojasaus, enkele druppels
3 str witlof

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 65
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 3 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.

Pers de citroen uit boven een kom.
Klop de gembersiroop, olie en sesamolie door het citroensap.
Breng het sausje op smaak met sojasaus.
Knip alle kruiden boven de kom met saus in grove stukken.
Schep de kruiden luchtig door de saus.
Maak de witlof schoon.
Was de witlof.
Snijd de witlof in reepjes van ca. 3 cm.
Verdeel de witlofreesjes over 4 borden.
Schep de kruidensalade op de witlof.
Strooi de peperbessen over de kruidensalade.

Tip:

Serveer de salade met reepjes geroosterde pita(shoarma)brood.

'Vlug klaar' salade.

Ruud's Kookboek

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Smaak:
Bron: C1000, Mw. A.
Wesselink-Post

Ingrediënten

1 komkommer
1 prei
6 tomaten, tros-
1 fl saus, whiskey-
cocktail

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.

De komkommer, tomaten, prei én de whiskey-cocktailsaus na aankoop in de koelkast bewaren. Koud is dit recept 't lekkerst !

Was de komkommer.

Was de tomaten.

Snijd de komkommer, in de lengte, in vieren.

Verwijder het zachte, binnenste gedeelte van de komkommer.

Snijd de komkommer in hapklare stukjes.

Snijd de tomaten in grote blokjes.

Verwijder het natte, met zaadjes gevulde gedeelte van de tomaten (anders wordt de salade te nat).

Snijd de prei heel fijn.

Was de prei.

Laat de prei goed uit lekken.

Doe de komkommerblokjes, tomatenblokjes en een hoeveelheid prei, naar smaak, in een schaal.

Doe er, naar smaak, een hoeveelheid whiskey-cocktailsaus overheen (wees niet ál te zuinig).

Roer de salade door elkaar.

Laat de salade ongeveer 15 min. in de koelkast op smaak komen.

Voorjaarsalade met bulgur.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

12 asperges, groene, in
stukjes, de kopjes apart
½ citroen, sap van
1 tl citroenrasp
1 vel dille, fijngehakt
150 g doperwten
100 g feta
1 tn knoflook, fijngehakt
- olie, olijf-
- peper
1 vel peterselie, platte,
fijngehakt
1 bs radijsjes, in dunne
plakjes
1 sjalotje, fijngehakt
50 g (spelt)bulgur
- zout

Bereiding.

Kook de bulgur zoals aangegeven op de verpakking.
Giet af en laat afkoelen.
Fruit in een pan met een beetje olijfolie de knoflook en ui aan.
Voeg de groene asperges en doperwten oe en roerbak 2-3 min.
Voeg de aspergekopjes toe en roerbak nog heel even totdat alles beetgaar is.
Laat afkoelen.
Doe de bulgur samen met de gebakken groenten in een schaal.
Voeg de radijs, feta, kruiden, citroenrasp en citroensap toe.
Schep alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Tip:

Deze salade is heerlijk voor de lunch en erg geschikt om mee te nemen voor bijv. een picknick. Bewaar deze dan vooraf in de koelkast

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

Volkorenbroodjes met paassalade.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

2 el bieslook, gehakt
4 broodjes, bruine
2 el crème fraîche
4 eieren, hardgekookt
1 mp kerriepoeder
1 el mayonaise
2 el mosterd
- peper, versgemalen
1 bk tuinkers
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 266
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de broodjes (zie foto).
Besmeer ze licht met mosterd.
Pel de eieren en verdeel ze in 6 parten.
Meng de mayonaise met de crème fraîche,
peper, zout, kerriepoeder en bieslook.
Schep de saus luchtig door de eieren.
Beleg de broodjes met tuinkers en schep de
eiersalade erop.

Warme salade met garnalen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-,
witte
12 garnalen, grote
4 el olie, olijf-
100 g olijven, zwarte,
pitloze
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, oranje
1 paprika, rode
- peper
1 peper, chili-, rode
½ bs uitjes, bos-
- zout

Bereiding.


Was de paprika's, halveer ze en verwijder zaad en zaadlijsten.
Grill en ontvel ze (zie tip).
Was de bosuitjes en snijd het witte deel in dunne ringen.
Halveer de olijven.
Ontdoe de chilipepers van zaad en zaadlijsten en hak ze fijn.
Maak de garnalen los uit de schaal, verwijder de darm, was ze en pel ze.
Verhit 3 el olie en stoof de chilipepers.
Braad de garnalen in de chiliolie aan beide kanten 2 tot 3 min.
Breng op smaak met zout en peper.
Meng de salade-ingredienten in een schaal.
Meng de rest van de olie met de chiliolie uit de pan en de azijn en giet er overheen.
Serveer met de garnalen.

Tip:

Gegrilde, ontvelde paprika's kun je makkelijk zelf maken. Er zijn verschillende methodes. Houd met een tang of vork een paprika in een vlam tot het velletje zwart wordt. Of laat de paprika zwart blakeren in een hete grillpan of oven. Keer de paprika regelmatig om tot er overal zwarte blaren ontstaan. Doe de paprika dan in een plastic zak of in een kom met huishoudfolie erover. Een kwartier laten afkoelen en je trekt het velletje er zo af.

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

Waterkers-peersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 6-8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Salades

Ingrediënten

½ el azijn, wijn-, witte
1 el citroensap
- kaas, Parmezaanse,
geschaafd
3 el olie, olijf-
- peper
3 peren, hand-, sappige
- sla
2 bs waterkers
- 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 waterkers.
Dep de waterkers droog.
Klop de olie, citroensap, azijn, snufje peper en een snufje zout tot een lobbige dressing.
Snijd de peren in dunne schijven.
Meng de peren met de waterkers in een schaal.
Leg wat slabladeren op een platte schaal.
Besprenkel de slabladeren met de dressing.
Schep de peren en de waterkers op de dressing.
Garneer de salade met de geschaafde Parmezaanse kaas.

Wintersalade met Hüttenkäse.



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

Ingrediënten

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

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 worteltjes schoon.

Maak de ui schoon.

Maak de paprika schoon.

Maak de appel schoon.

Snijd de worteltjes, ui, paprika en appel in kleine stukjes.

Meng de citroensap door de groenten (om verkleuren te vermijden).

Roer de Hüttenkäse, mayonaise, slagroom, snufje peper en snufje zout goed door elkaar. Was de slablaadjes.

Leg een paar slablaadjes op elk sla-bord.

Lepel een deel van het groentemengsel op de slablaadjes.

Verdeel het Hüttenkäsemengsel over de salades.

Winterse salade.



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

Ingrediënten

2-3 el azijn
1 stgl bleekselderij
- honing
100 g kool, rode-,
geschaafde
1 el olie
- peper
1 krp radicchio
(rode Italiaanse sla)
1 uitje, bos-
8 walnoten, halve
1 strk witlof
- zout

Bereiding.

Maak de groente schoon.
Scheur de radicchiobladen in stukken.
Snijd de witlof in reepjes, de bleekselderij in boogjes en het bosuitje in ringen.
Meng de groenten in een kom.
Maak een dressing van de azijn, peper, een beetje zout, wat honing en de olie.
Breek de walnoten in stukjes en strooi ze over de groente.
Meng de dressing erdoor.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Witlofsalade.



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

Witlofsalade met kiwi.



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

Ingrediënten

2 appels
4 el cranberries,
gedroogde
4 kiwi's
3 str witlof

Voor de dressing:

1 tl citroensap
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
1 el room, zure
1 sjalotje
- zout

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

Bereiding.


Was de witlofstronkjes, halveer ze, verwijder de harde kern en snijd ze in dunne reepjes. Verwijder de schil van de kiwi's en snijd ze in halve plakjes.

Was de appels, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appels in plakjes.

Meng alle ingrediënten voor de dressing met elkaar en breng op smaak met zout en peper. Doe de witlof, kiwi, appel en cranberries in een kom en meng de dressing erdoor.

Verdeel de salade over de borden.

Witlofsalade met rozijnen.



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

Ingrediënten

2 el azijn
1 el citroensap
1 el mosterd
4 el olie
- peper
100 g rozijnen
1 sjalotje, fijngesneden
600 g witlof
- 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.

Klop de olie, zout, peper, azijn, citroensap en mosterd goed door elkaar.

Roer het fijngesneden sjalotje erdoor.

Laat de dressing even rusten.

Maak de witlof schoon, was het en laat goed uitlekken.

Snijd de witlof heel fijn.

Meng de rozijnen en de dressing door het witlof en serveer direct.

Zalmsalade.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen,
gekookt
1 el citroensap
1 tl dille
1 ei
100 g garnalen
5 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie
1 tomaat
1 kbl tomatenpuree
1 ui
1 gbl zalm
- zalm, gerookt
- 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.

Kook het ei hard.
Ontdoe de zalm uit het blik van graatjes en velletjes.
Snijd de zalm in stukjes.
Hak de aardappelen grof.
Maak de ui schoon.
Rasp de ui.
Snijd de peterselie fijn.
Snijd de dille fijn.
Maak een sausje van de mayonaise, dille, peterselie, tomatenpuree, citroensap, zout en peper.
Vermeng de stukjes zalm luchtig met de aardappelen, ui en peterselie.
Schep het sausje er voorzichtig door.
Doe de zalmsalade op een schotel of in een schaal.
Garneer de zalmsalade met garnaaltjes, gerookte zalm, tomaat en ei.

Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-
- bouillon, vlees-
½ gls kaas,
Parmezaanse
1 kp olie, olijf-
1½ gls rijst, risotto-
1 ui
1 kp wijn, witte
4 zeebaarsfilets

Voor de tomaat-venkelsalade:

1 bs bladpeterselie
4 blk feta
3 el kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
1 kp olie, olijf-
2 tomaten
2 venkels

Bereiding.

Zeebaars met risotto:

Breng de vleesbouillon aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien circa 2 min.
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de alcohol is vervlogen.
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer de wijn is weggetrokken en roer de bouillon door de rijst.
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie aan beide kanten bruin.

Tomaat-venkelsalade:

Snijd de venkel in dunne plakken.
Snijd de tomaten in lange smalle stukken.
Snijd de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse kaas in kleine stukjes.
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse kaas samen met de olijfolie in een keukenmachine tot het een pesto is.
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een matig vuur totdat deze zacht is.
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar de stukken tomaat op en daarna de feta.
Schenk de pesto erover.
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en roomboter bij de rijst en roer het geheel.
Schep de risotto op vier borden en leg daar de zeebaars op.
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

Voorb. 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

Zomersalade I.



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

Ingrediënten


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

Bereiding.

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

Bereidingstijd: - min.
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

Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
2 el bieslook, fijngeknipt
½ el mosterd, Dijon-
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
½ sinaasappel, sap van
400 g sla, ijsberg-
1 ui, rode ui, in
ragdunne ringen
- 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.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd ze in vieren.
Klop een dressing van de olie, het sinaasappelsap, de mosterd, ruim peper en een beetje zout naar smaak.
Doe de sla, de ui-ringen en de aardbeien in een slakom
Schep de inhoud voorzichtig door elkaar.
Schep de dressing erdoor.
Bestrooi met het bieslook.

Tip:

Lekker met gebakken kipfilet en frietjes.

Toetjestip:

Aardbeienkwark gemaakt van 250 g gepureerde aardbeien en 300 g magere kwark, gegarneerd met geraspte extra pure chocolade.

Wijntip:

Jonkershof, Ruby Cabernet, Zuid-Afrika.

Zuurgoed.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Surinaams eten.nl

Ingrediënten

100 ml azijn
½ komkommer
2 kruidnagels
½ peper, Madam
Jeanette
2 pimentkorrels
5 krls suiker, Chinese
½ ui, rode
½ ui, witte
300 ml water
- 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.

Surinaams zuurgoed wordt in Suriname gezoet met Chinese suiker.

Dit is dezelfde als de kunstmatige zoetstof sacharine.

Vanwege de iets bittere smaak van deze zoetstof, wordt een typisch Surinaamse zoetzure smaak verkregen.

Gebruik zeer kleine hoeveelheden van de Chinese suiker, aangezien die ruim 200 maal zoeter is dan gewone suiker.

Chinese suiker is verkrijgbaar bij de Surinaamse toko's.

Maak de komkommer schoon.

Snijd de komkommer schuin in ronde plakjes. Snijd beide uien door het midden in twee helften.

Snijd beide uien vervolgens in halve ringen.

Los de suiker en het zout op in het water en de azijn (eventueel met Chinese suiker en zout op smaak afmaken)

De azijn over de groenten gieten tot alles onderstaat.

De groenten goed mengen en overdoen in een pot.

De kruidnagels en pimentkorrels over de groenten in de pot gelijkmatig verdelen.


Het geheel 1 dag laten intrekken.

Tip:

Zuurgoed serveert men in Suriname bij nagenoeg alle hoofdgerechten en op broodjes met lekker Surinaams beleg.

Voeg eens bloemkoolrosjes, winterwortel, groene mango en groene papaja toe.

Zwitserse salade.

Ruud's Kookboek

Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Het Kookboek

Ingrediënten

4 el azijn, wijn-, witte
200 g kaas, Gruyère
2 el mosterd, grove
1 el olie, olijf-
- peper
1 sjalotje
400 g sperziebonen
- 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.

Verwijder de harde puntjes aan beide einden van de sperziebonen.
Haal de sperziebonen af.
Was de sperziebonen.
Snijd de sperziebonen schuin doormidden.
Kook de sperziebonen in een bodempje zout water in ca. 15 min. beetgaar.
Laat de sperziebonen schrikken onder de koude kraan.
Laat de sperziebonen uitlekken in een vergiet.
Hak het sjalotje fijn.
Snijd de Gruyère in dunne staafjes.
Roer het sjalotje, mosterd, azijn en olijfolie door elkaar.
Breng de dressing op smaak met wat peper en zout.
Doe sperziebonen en de reepjes Gruyère in een kom.
Voeg de dressing toe.
Meng het geheel goed door elkaar.
Zet de salade een kwartiertje (afgedekt) in de koelkast.

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
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)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staaftje
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

