



*Ruuds kookboek*



**100**  
**Groenterecepten 1**



## Inhoudsopgave

Gebruikte afkortingen. ....	5
Aardappelkoolschotel met wildzwijn-koteletten.....	7
Aardappel-aubergineschotel. ....	8
Ajam ketjap met koriander en doperwtjesrijst. ....	9
Atjar sajoeran koening – zoetzuur van gem. groenten. ....	10
Auberginetapenade.....	11
Avocado met champignons en pesto.....	12
Biefstuk met mosterdkruidendressing en gegril.groenten. ....	13
Bietenstampot met bloedworst en appel I. ....	14
Blauwe selder. ....	15
Bloemkool met champignons, tomaat en kaas.....	16
Bloemkoolsoep. ....	17
Boerenkoolsalade met knolselderij en zwarte bonen.....	18
Broccoli-quinoa met gebakken groenten en varkenshaas. ....	19
Broccolistampot met varkenshaas en walnoten.....	20
Bruine bonen met rijst. ....	21
Cantharellen met spek en uien. ....	22
Champignon tapas.....	23
Champignons in bacon. ....	24
Ciabatta met gegrilde groenten, hoemoes & kaas. ....	25
De drie musketiers. ....	26
Doperwten met pancetta en peterselie.....	27
Erwtensoup met drijfjys (navy standaard). ....	28
Erwtjes en uitjes. ....	30
Faves amb pernil i menta – tuinbonen met ham en munt.....	31
Feijoada – bonenpot. ....	32
Fèves à la tourangelle – tuinbonen met ham.....	33
Filipijnse lumpia's.....	34
Franse stampot met bloemkool. ....	35
Gebakken mosselen met paprika en ui.....	36
Gefrituurde courgetterondjes. ....	37
Gegratineerde aardappelschotel met mediterrane groenten en mozzarella. ...	38
Gegratineerde champignons.....	39
Gehakt met taugé. ....	40
Gemengde groenteschotel in de Römertopf.....	41
Gemengde salade.....	42
Geroerbakte mango met spruitjes, kip en pecannoten. ....	43
Gestooft pompoen.....	44
Gevulde champignons. ....	45
Gevulde courgette. ....	46
Gevulde groenteomelet met kip en pindasaus. ....	47
Grada's gegratineerde groenteschotel.....	48
Griekse zalm met gegrilde groenten. ....	49
Groene groenten met beenham/honing-mosterd dressing. ....	50
Groentebouillon. ....	51
Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.....	52
Groentestampot met verse geitenkaas. ....	53
Ham met champignons en bosui. ....	54
Haricots verts met verse erwtjes en artisjokkenharten. ....	55
Hollandse gehaktbal met aardappelpuree en peentjes. ....	56
Hollandse tapas II. ....	57

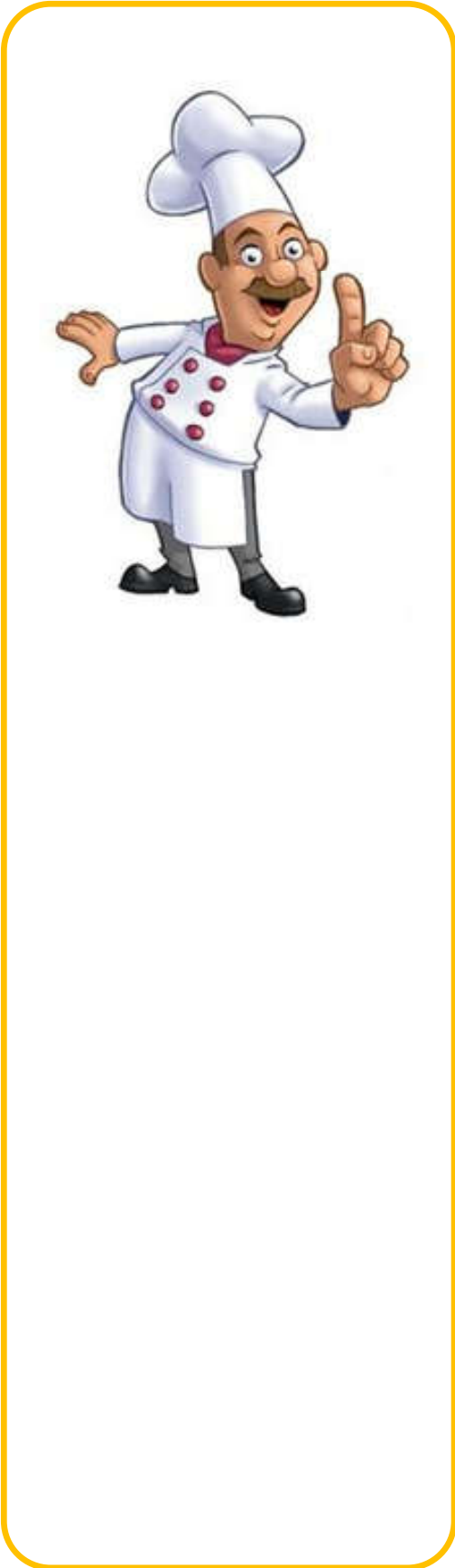
Hutspot. ....	58
IJsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm.....	59
Indonesische roerbakschotel. ....	60
Ingelegde radijsjes. ....	61
Italiaanse groentenschotel. ....	62
Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella. ....	63
Italiaanse zomergroentensoep met verse pasta. ....	64
Jachtsaus met spek en champignons. ....	65
Kapucijners à l'orange.....	66
Kipfilet met champignons. ....	67
Kipsaté met taugésalade. ....	69
Kleine groenteloempia's. ....	70
Koolviscurry met peultjes. ....	71
Koreaanse groenteschotel.....	72
Kukie sapsie – omelet met bladgroenten. ....	74
Maïskolven met kerrieboter (magnetronrecept). ....	76
Maïs-tomatensalade.....	77
Mexicaanse bonen met courgettes en tacochips.....	78
Paddenstoelenragout met schnitzelreepjes. ....	79
Paddenstoelensalade.....	80
Pannenkoeken met aardbeien en rabarber.....	81
Pasta met spekjes en champignons. ....	82
Pasta met verse groenten en knoflook. ....	83
Peejstamp.....	84
Peperonata, paprika-tomaatschotel. ....	85
Pittige wortel met ui. ....	86
Rabarberflapjes met appel en vanillesaus.....	87
Radijsjessalade met wasabi-vinaigrette.....	88
Rijst met tijm en bonen.....	89
Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche. ....	90
Roerbakschotel van aardappelen en groenten (airfryer).....	91
Romige Kerstsoep met paprika en maïs. ....	92
Rucolastamppot met peer en kaas. ....	93
Spaghetti met rucola en Spaanse pepers.....	94
Sperziebonenschotel met groene asperges. ....	95
Spruitjes met appel en rozijnen. ....	96
Spruitjes met bacon.....	97
Spruitjesstamppot. ....	98
Swjokla s orechami – Russische bietjes met noten.....	99
Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes. ....	100
Tuinbonen met Serrano ham en munt.....	101
Vetvrije vegetarische groenteschotel uit de Römertopf. ....	102
Waterkers-peersalade. ....	103
Wildbouillon met cantharellen.....	104
Witlof uit de oven.....	105
Wortel-paprika-gazpacho.....	106
Wortel, sinaasappel, gember en appel smoothie. ....	107
Zalmsteak met witlof en witte wijnsaus.....	108
Zuppa di ceci - Kikkererwtensoepp.....	109
Zuurgoed.....	110



## Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kr	Kropje
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stk	Stokje
stl	Stengel



Afkorting	Betekenis
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



## Aardappelkoolschotel met wildzwijn-koteletten.



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

### Ingrediënten

450 g  
aardappelschijfjes,  
1 el boter  
½ bouillontablet,  
groente-  
1 el jenever, jonge  
1 tl karwijzaad  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
500 g spitskool,  
panklare  
2 uien  
4 wildzwijn-koteletten  
(à 200 g)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Breng in een steelpan 1½ dl water aan de kook.  
Los het bouillontablet op in het water.  
Pel en snipper de uien.  
Schep in de ovenschaal de ui,  
aardappelschijfjes, spitskool en karwijzaadjes  
door elkaar.  
Schep er de groentebouillon en 2 el olie door.  
Stoof de schotel, afgedekt, in het midden van  
de oven in 20 minuten beetgaar.  
Wrijf de wildzwijn-koteletten in met de jenever,  
1 el olie en peper.  
Leg de koteletten op de aardappel-koolschotel.  
Leg op elke kotelet een klontje boter.  
Laat de schotel onafgedekt in de oven in 20-25  
min. gaar worden (de koteletten moeten bruin  
en gaar zijn; keer ze halverwege en leg er weer  
een klontje boter op).

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

## Aardappel-aubergineschotel.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Toprecept.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
kruimige  
700 g aubergine  
- boter  
3 tn knoflook  
2 tl kruiden,  
Provençaalse  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
100 g rookspekreepjes,  
mager  
1 dl room, koffie-  
400 g rundvlees, mager  
3 tomaten, vlees-  
¼ l wijn, rode, droge  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Schaaf de aardappelen in plakken.  
Scheep de aardappelplakken met 2 el olijfolie om.  
Vet een ovenschaal in.  
Scheep de rundvleesstukjes erin.  
Leg de aubergine- en tomaatplakken er dakpansgewijs op.  
Schenk het marinadevocht over de aubergine- en tomaatplakken.  
Schik de aardappelplakjes over de aubergine- en tomaatplakken.  
Meng de koffieroom met zout, peper, 1 tn knoflook uit de pers en 1 tl Provençaalse kruiden door elkaar.  
Lepel het roommengsel over de aardappelen.  
Bak de schotel 1½ uur in de oven (200°C)  
Dek de schotel na 1 uur met bakpapier af om verbranden te voorkomen.

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



## Ajam ketjap met koriander en doperwtjesrijst.



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

### Ingrediënten

1 zk Conimex  
Roerbaksaus  
Indonesische Ajam  
Ketjap  
- Conimex Wok Olie  
500 g doperwtjes  
(diepvries)  
400 g kipfilet  
3 el koriander,  
fijngehakte  
400 g rijst, witte  
2 uien

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Kook de laatste 5 min. de doperwtjes mee.  
Snijd de kip in blokjes.  
Pel en snijd de uien in halve ringen.  
Verhit een wok.  
Voeg een scheutje olie toe aan de wok.  
Wok de kip ca. 5 min. in de hete olie.  
Voeg de uien toe aan de kip.  
Wok de uien 5 min. mee.  
Voeg de roerbaksaus toe aan de uien.  
Laat het mengsel goed warm worden.  
Meng de helft van de koriander door de doperwtjesrijst.  
Verdeel de ajam ketjap over 4 borden.  
Bestrooi de borden met de rest van de koriander.  
Scheep de doperwtjesrijst naast de ajam ketjap.

### Tips:

Serveer frisse Conimex Atjar Tjampoer bij de ajam ketjap.  
Vervang de koriander eens door peterselie of selderij.

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

## Atjar sajoeran koening – zoetzuur van gem. groenten.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Koninklijke Marine

### Ingrediënten

1/3 kp azijn  
2 daoen salam  
2 tl djahé  
5 kemiriepitten  
2 tl koenjit  
1 komkommer  
300 g kool, groene  
5 tn knoflook  
1 tl laos  
2 lomboks, groene  
2 lomboks, rode  
- mosterd  
- olie, sla-  
10 rawit's  
1 stgl sereh  
- suiker  
50 g taugé  
10 uien, rode  
- vé-tsin

### Bereiding.

Stamp de knoflook fijn.  
Stamp de djahé fijn.  
Stamp de koenjit fijn.  
Fruit de knoflook, djahé en koenjit lichtgeel in wat slaolie.  
Voeg de daoen salam, sereh, laos, vé-tsin, 1 tl mosterd, het water en de azijn toe aan het knoflookmengsel.  
Voeg, zodra het mengsel kookt, de overige ingrediënten toe (ontpit de lomboks en snijd ze in de lengte; laat de rawit's heel).  
Laat dan de gesneden kool, komkommer (zonder merg) en indien aanwezig wat sperziebonen halfgaar koken.  
Haal de sereh en salam eruit.

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

## Auberginetapenade.



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

### Ingrediënten

1-2 ansjovisfilets  
1 aubergine  
- basilicum, verse  
(handje)  
2 el boter, margarine of  
olie  
1 tn knoflook, kleine  
- peper  
1-2 tl pesto, groene  
3 tomaten, uitgeholde  
(alleen vruchtvlies)  
¼ ui, klein-  
zout

### Bereiding.

Schil de aubergine dun.  
Snij de aubergine in kleine blokjes.  
Smoor de aubergineblokjes in 2 el boter,  
margarine of olie (dat wil zeggen; zacht vuur,  
regelmatig omscheppen, deksel op de pan  
houden en bestrooien met wat zout)  
Hol intussen de tomaten uit boven een kom  
(alleen het uitgeholde vruchtvlies wordt  
gebruikt).  
Rasp de ui over de tomaat (heel fijn snipperen  
mag ook).  
Pers de knoflook uit boven de tomaat.  
Prak de ansjovisfilets door het tomaatmengsel.  
Roer de pesto door het tomaatmengsel.  
Roer de gesmoorde aubergine pulp door het  
tomaatmengsel.  
Roer de verse basilicum luchtig door het  
tomaatmengsel.  
Laat de tapenade 15 min. staan.

### Tip:

Serveren met (warm) stokbrood.

Bereidingstijd: 15 min.

Wachttijd: 15 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

## Avocado met champignons en pesto.



Menugang:  
Lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Jeanne Doomen

### Ingrediënten

½ avocado, rijpe  
80 g champignons  
1 dlp pesto

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

### Bereiding.

Snijdt de champignons in plakjes.  
Doe de champignons in een klein pannetje met water en wat zout.  
Laat even de kook over de champignons heen gaan.  
Doe de champignons in een vergiet.  
Laat de champignons uitlekken en afkoelen.  
Snijdt de avocado in de lengte doormidden.  
Verwijder de pit uit de avocado (bewaar de andere helft in aluminiumfolie of een dicht doosje in de koelkast).  
Vermeng de afgekoelde champignons met de pesto (weinig pesto - overheerst snel).  
Doe het mengsel in het holletje van de avocado.  
Serveer er een bruine boterham bij.

## Biefstuk met mosterdkruidendressing en gegril.groenten.



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

### Ingrediënten

4 biefstukken  
450 g Groenten,  
roerbak-, Italiaanse  
(grill- of wokgroenten)

### Voor de dressing:

1 el azijn, balsamico- of  
wijn-  
1 tk basilicum,  
koriander, peterselie,  
fijngenhakt  
1-2 tn knoflook,  
fijngenhakt  
2 el mosterd, grove  
3 el olie, olijf-  
- peper, zwarte  
1 peper, chili-, rode,  
fijngenhakt  
- zout

### Bereiding.

Kruid de biefstukken met peper en zout naar smaak.

Verhit de pan op de hoogste stand (gebruik liefst een gietijzeren grillpan).

Laat het vlees een paar min. staan voor het serveren.

Meng alle ingrediënten voor de dressing.

Verdeel de dressing over de biefstukken.

Bereid de roerbakgroenten in de wok of in de grillpan.

Server de groenten samen met de biefstuk.

### Tips:

Haal het vlees op tijd uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen.

Zo blijft het vlees lekker mals en schroeit het sneller dicht waardoor alle smaak behouden blijft.

Vervang de biefstukken eens door entrecote, contrefilet en runderfilet.

Het vlees moet voldoende gerijpt zijn, zodat het heerlijk mals en sappig is.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

## Bietenstampot met bloedworst en appel I.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige, geschild en in  
stukken  
2 appels, geschild en  
in dunne partjes  
1 el azijn, kruiden-  
4 el Bak & Braad  
vloeibaar  
500 g bieten, ontveld  
4 dpl bloedworst, bak-  
of speklapjes, magere  
1 laurierblad  
- peper  
1 ui, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout gaar.  
Giet de aardappelen af.  
Laat de aardappelen uitdampen.  
Rasp de bieten grof.  
Verwarm de bieten met 2 el water, azijn,  
laurierblad en peper en zout naar smaak.  
Verhit de helft van het vloeibare bakvet.  
Fruit de ui al omscheppend 5 min. in het  
verwarmde bakvet.  
Voeg de appelpartjes toe.  
Bak de appelpartjes al omscheppend lichtbruin.  
Bak de bloedworst aan beide kanten bruin en  
knapperig in de rest van het bakvet.  
Stamp de aardappelen met de bieten (zonder  
het laurierblad) fijn.  
Scheep het appelmengsel door de bieten.  
Breng de stampot op smaak met peper en  
zout.  
Serveer de stampot met de knapperig  
gebakken bloedworst of magere speklapjes.

### Wijntip:

Domaine du Colombier, Côtes du Rhone  
Chusclan.

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 3670**  
**Energie kcal: 895**  
**Eiwit: 26 g**  
**Koolhydraten: 48 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 90 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**



## Blauwe selder.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken:  
Belgische/Vlaamse  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: Cor Kevenaar-  
Marc Auwers

### Ingrediënten

1 el appeldiksap  
1 bs bleekselderij  
- paprikapoeder  
1 el room, zure  
4 el schimmelkaas,  
blauwe

### Bereiding.

Snijd de bleekselderijstengels in stukken van 5 cm.

Maak een mengsel van de kaas, room en appeldiksap.

Vul de bleekselderijstengels met het mengsel.  
Bestrooi de stengels met paprikapoeder.

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

## Bloemkool met champignons, tomaat en kaas.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud's kookschrijf

### Ingrediënten

1 bloemkool  
20 g boter of margarine  
250 g champignons  
150g kaas, gesneden  
- peper  
- peterselie  
4 tomaten  
- zout

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

### Bereiding.

Maak de bloemkool schoon en was hem onder stromend water.  
Zet de bloemkool op met weinig koud water en wat zout.  
Kook de bloemkool vlug gaar, het liefst nog iets knappend, in ongeveer 15 min.  
Was intussen de champignons.  
Snijd grote exemplaren 1x door.  
Dompel de tomaten in heet water; haal het velletje er af en snijd de tomaten in dikke schijven.  
Smoor de champignons en de tomaten in de boter in ongeveer 10 min. gaar.  
Bestrooi de champignons en tomaten met wat zout en peper uit e pepermolen.  
Leg de uitgelekte bloemkool op een verwarmde schotel.  
Vlij de plakken kaas over de bloemkool (ze smelten door de warmte).  
Schik een krans van champignons en tomaten om de bloemkool.  
Garneer het geheel met fijngehakte peterselie.

## Bloemkoolsoep.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Sportgericht  
kookboek

### Ingrediënten

300 g bloemkoolrosjes  
1½ el boter  
3 dl bouillon, kippen-  
(tablet)  
- nootmuskaat  
- peper  
1 dl slagroom  
2 el wijn, witte  
- zout

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

### Bereiding.

Was de bloemkool onder de kraan schoon. Snijd vervolgens de zalm in smalle reepjes. Verhit daarna de boter in de pan en doe hier de bloemkool bij. Bak de bloemkool ongeveer 2-3 min. op een zacht vuur. Voeg daarna de bouillon samen met de witte wijn toe en meng het geheel goed door elkaar. Breng het geheel aan de kook en laat het ongeveer 6-8 min. zachtjes doorkoken tot de bloemkool gaar is. Haal de pan daarna van het vuur en pureer de soep met behulp van een staafmixer. Voeg vervolgens de slagroom toe en meng deze er goed door heen. Breng de soep op smaak met wat peper, zout en nootmuskaat. Schenk de soep vervolgens in koppen of kleine schaaltes en garneer de soep met de gerookte zalm.  
*Let op: deze soep is zeer machtig, kleine kopjes zijn genoeg als je ook nog een hoofdgerecht eet.*

## Boerenkoolsalade met knolselderij en zwarte bonen.



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

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 507**  
**Eiwit: 20 g**  
**Koolhydraten: 56 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 19 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### 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 met het brood.

## Broccoli-quinoa met gebakken groenten en varkenshaas.



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

### Ingrediënten

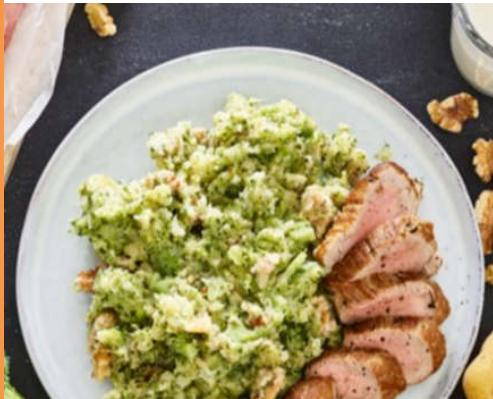
500 g broccoli  
275 g quinoa,  
biologische  
4 el olie, olijf-  
1 snf peper  
1 el ras el hanout  
300 g varkenshaas  
2 uien  
400 g wokgroenten,  
Japanse

### Bereiding.

Bestrooi de varkenshaas met peper.  
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.  
Bak de varkenshaas in 12 min. rondom bruin en vanbinnen rosé of naar wens gaar.  
Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Hak in de keukenmachine de broccoliroosjes en -stelen tot fijne korrels.  
Verhit in een hapspan de laatste 2 el olijfolie.  
Bak de ui en de wokgroenten al omscheppend in 4 min. beetgaar.  
Scheep de quinoa met de wokgroenten, ras el hanout en peper naar smaak door de broccoli.  
Scheep de broccoliquinoa op 4 borden.  
Snijd het vlees in plakken.  
Verdeel het vlees over de borden.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 498**  
**Eiwit: 32 g**  
**Koolhydraten: 55 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 14 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Broccolistamppot met varkenshaas en walnoten.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Stank  
Bron: Receptenmaker.com

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
800 g broccoli  
200 ml melk, halfvolle  
4 el olie, olijf-  
1 snf peper  
325 g varkenshaas  
75 g walnoten

Bereidingstijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 628  
Eiwit: 35 g  
Koolhydraten: 62 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 24 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water in 20 min. gaar.  
Voeg na 10 min. de broccoli toe en kook die samen met de aardappelen gaar.  
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.  
Bestrooi de varkenshaas met peper.  
Bak het vlees in 12-15 min. rondom bruin en van binnen rosé of naar wens gaar.  
Verwarm de melk.  
Giet de aardappelen met de broccoli af.  
Stamp ze met de melk en laatste 2 el olijfolie tot een smeùige puree.  
Scheep de walnoten erdoor.  
Breng op smaak met peper.  
Scheep de stamppot op 4 borden.  
Snijd de varkenshaas in plakjes en leg ze bij de stamppot.



## Bruine bonen met rijst.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Surinaamse**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Surinaamseten.nl**

### Ingrediënten

1 pt bonen, bruine  
3 el Faja Lobi Snesie  
Foroe (roerbakmix)  
250 g kipfilet  
10 el olie  
1 peper, verse  
3 tk selderij  
1 el tomatenpuree  
250 ml water

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verhit de olie.  
Bak hierin het vlees gaar.  
Voeg hieraan toe de selderij, peper, Snesie  
Foeroe en tomatenpuree.  
Scheep het geheel goed om.  
Voeg de bruine bonen toe.  
Scheep het geheel enkele minuten om.  
Voeg het water toe.  
Laat het geheel 5-10 min. sudderen.  
Voeg zout naar smaak toe.

### Tip:

Serveren met Kotomisi rijst en kousenband.

## Cantharellen met spek en uien.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Het complete  
diepvriesboek

### Ingrediënten

- bieslook, fijngehakte  
1/8 l bouillon (van een  
blokje)  
750 g cantharellen  
1 el olie  
- peper  
1 bs peterselie,  
fijngehakte  
4 el room, koffie-  
50 g spek, doorregen  
2 uien, fijngehakte  
- zout

### Bereiding.

Maak de cantharellen schoon.  
Was de cantharellen.  
Laat de cantharellen goed uitlekken.  
Snijd het spek klein.  
Bak de spek in de olie uit.  
Fruit de uien in de olie licht aan.  
Bak de cantharellen even mee met de uien en de spek.  
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.  
Voeg de peterselie toe aan de cantharellen.  
Overgiet het mengsel met de bouillon.  
Laat de cantharellen 10 min. zonder deksel stoven.  
Roer de koffieroom rustig door de cantharellen.  
Bestrooi de cantharellen met wat peterselie en bieslook.

### Tip:

Lekker bij wild en steaks.

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

## Champignon tapas.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud's kookschrift

### Ingrediënten

250 g champignons,  
kastanje-, kleine  
2 tn knoflook  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- peterselie,  
kleingesneden  
- wijn, witte

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

### Bereiding.

Maak de champignons schoon.  
Snijd de knoflook in dunne schijfjes.  
Verwarm de olijfolie.  
Fruit de knoflook in de olijfolie.  
Voeg de champignons en een scheut witte wijn toe aan de knoflook.  
Laat het geheel afgedekt ± 15 min. smoren.  
Laat de champignons afkoelen.  
Strooi wat peper over de champignons.  
Roer de peterselie door de champignons.  
De champignons zijn zowel lauw als koud erg lekker.

### Tip:

Geef er toast of een op de barbecue geroosterd, met olijfolie besprenkeld en met een teentje knoflook bestreken stukje stokbrood bij.

## Champignons in bacon.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Stuks: 25  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: All recipes

### Ingrediënten

25 champignons  
25 pl spek, doorregen

Bereidingstijd: 30 min.  
Oventijd: 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

De oven voorverwarmen op 200°C/gasstand 6.  
Wikkel elke champignon in een plakje bacon.  
Zet het rolletje vast met een cocktailprikker.  
Verdeel de champignons over een middelgrote bakplaat.

Bak de champignons ca. 15 min. in de voorverwarmde oven tot de bacon gelijkmatig gaar is.

Serveer de champignons warm.

## Ciabatta met gegrilde groenten, hoemoes & kaas.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 5**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezonder**

### Ingrediënten

5 broodjes, ciabatta-  
300 g groenten,  
gemengde (bijv.  
aubergine, courgette,  
rode paprika, gele  
paprika en uien)  
- olie, olijf-  
50 g pesto, groene  
150 g hoemoes  
40 g rucola  
25 g Grana Padano,  
geraspte

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

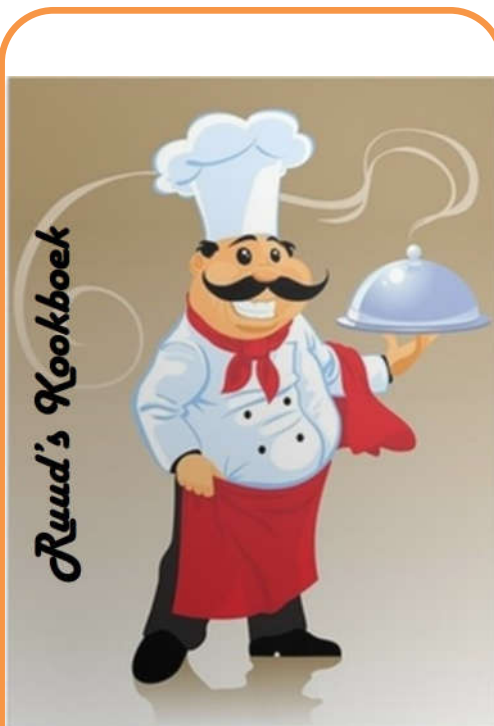
### Bereiding.

Bak het brood af volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat het afkoelen.  
Besprenkel de groenten met olijfolie en rooster ze gaar in de oven op 200°C.  
Laat de groenten afkoelen.  
Snijd de broodjes open en besmeer de bovenste helft met de pesto.  
Besmeer de onderste helft met de hoemoes en leg de rucola er op.  
Verdeel de groenten hierover en garneer met Grana Padano.  
Leg de bovenkant er weer op.

### Product info:

*Grana Padano is een harde Italiaanse kaas. De naam komt van grana, korrels van de gemalen kaas, en Padano, de Italiaanse benaming voor de Povlakte. Grana Padano lijkt veel op Parmezaanse kaas, waar hij dan ook vaak mee verward wordt.*

## De drie musketiers.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 6  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Derbyke & Elmo

### Ingrediënten

1 aardappel  
1 stk aubergine  
150 g champignons,  
witte, verse  
1½ l groentebouillon  
1 stk rammenas  
- rucola, fijngesneden  
1-2 tomaten, kerst-, in  
vier gesneden  
1 ui, rode  
1 ui, witte  
1 wortel, grote

### Bereiding.

Snijd alle ingrediënten grof.  
Stoof alles aan met een beetje boter.  
Voeg regelmatig bouillon toe aan de ingrediënten.  
Mix de soep als de groenten gaar zijn en de bouillon volledig is toegevoegd.  
Garneer de soep met wat rucola en een kerstomaatje.  
Serveer de soep zeer warm.

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



## Doperwten met pancetta en peterselie.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud's kookboek

---

### Ingrediënten

600 g doperwten, verse  
25 g pancetta of  
ontbijtspek in blokjes  
1 bs peterselie,  
fijngesneden  
- zout

---

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Dop de erwten.  
Kook de erwten in ruim gezouten water in 10 min. gaar.  
Bak intussen de spekjes uit.  
Meng de gare doperwten met de spekjes en peterselie.

### Tip:

Serveer het gerecht met gebakken aardappelen.

## Erwtensoep met drijfijfs (navy standaard).



**Menugang:**  
Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Koninklijke Marine

### Ingrediënten

2 aardappelen, grote, in kleine blokjes  
2 bs bladselderij, niet al te fijn gesneden  
6 blk bouillon, rundvlees-  
500 g erwten, split-  
½ knolselderij, in kleine blokjes  
peper  
3 á 4 preien, fijngesneden in halve ringetjes  
2 rookworsten, HEMA- of Unox, in schijfjes  
500/600 g speklappen  
3 uien, grote, grofgesneden  
1 wortel, winter-  
- zout

### Bereiding.

Week de spliterwten gedurende minimaal 12 uur in 3 l water.

Schrap de winterwortel, halveer de wortel en snijd de wortel in halve maantjes.

Breng in ruim water (waar de spliterwten in geweekt hebben) de spliterwten met de speklappen en de gesneden aardappel, winterwortel en knolselderij aan de kook. Blijven roeren, zolang het vuur of warmtebron hoog staat.

Haal na plm. 10 min. de speklappen eruit.

Laat de speklappen even afkoelen.

Snijd de speklappen daarna in kleine blokjes.

Voeg de spekblokjes weer toe aan de soeppan.

Het kan zijn, dat de soep wat gaat schuimen.

Schuim de soep dan af, zet de warmtebron op laag en laat de soep sudderen.

De garingstijd is plm. 1½ tot 3 uur; gedurende die tijd veel en vaak controleren en roeren.

Het tijdstip van gaarheid van de spliterwten is bepalend voor het moment van het afmaken van de soep.

Controleer regelmatig of de soep niet te snel indikt.

Zo nodig een kopje water bijgieten en blijven roeren; voorkom dat de soep aanbrandt!

Voeg de uien toe aan de soep.

Voeg de gewassen prei toe aan de soep.

De soep begint nu al een beetje "body" te krijgen.

Voeg nu de bouillonblokjes toe,

Was de bladselderij en knip de blaadjes grof met een schaar of snijd de bosjes op een snijplankje.

Voeg de bladselderij toe aan de soep.

Voeg als laatste de rookworst toe aan de soep.

Doe na een kwartiertje de warmtebron uit.

Breng de soep op smaak met peper en zout.

De erwtensoep is nog niet dik, hij is het lekkerste als je hem een dag laat staan, hij is OK als de lepel in de pan rechtop staat.

Neem een bord of soepkom, doe er erwtensoep in en warm hem in drie min. in de magnetron.

### Tip:

Eet de soep met geroosterd witbrood of roggebrood met ontbijt- of katenspek belegd, Stokbrood met spek ook.

Je ziet het: Het is erg arbeidsintensief, het resultaat mag er zijn en de rest kun je invriezen in plastic bakjes,

Noot: Als je de erwtensoep in de pan opwarmt doe het dan gestaag op een laag vuurtje en onder voortdurend roeren.

**EET SMAKELIJK!**

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

---

## Erwtjes en uitjes.



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

### Ingrediënten

1 mp bonenkruid  
25 g boter  
30 g bloem  
1 blk doperwtten, grote  
(840 g)  
- peper, versgemalen  
½ bs peterselienstelen  
2-3 el room, kook-  
8-10 sjalotjes, gepelde  
80 g spek, magere,  
gerookt, in blokjes  
gesneden  
1 mp suiker  
2 uien, middelgrote,  
zeer fijngesnipperde  
- worcestersaus  
- zout

### Bereiding.

Giet op de blokjes spek in een kleine kom zoveel kokend water tot het spek juist onderstaat.  
Verwarm de boter.  
Fruit in de boter al omscheppend de snippers ui glazig.  
Schip de spekjes uit het water.  
Dep de spekjes droog op keukenpapier.  
Doe de spekjes met de sjalotjes, peterselie, suiker en bonenkruid in de pan.  
Doe de deksel op de pan.  
Laat de inhoud van de pan op een kleine vlam even smoren.  
Doe de zeef op de pan.  
Giet de inhoud van het blik doperwtten in de zeef.  
Neem de peterselie uit de pan.  
Roer de bloem door de inhoud van de pan.  
Laat de bloem, al roerend, enigszins gaar worden.  
Roer de doperwtten door het mengsel in de pan.  
Roer de room door de doperwtten.  
Proef het gerecht als de doperwtten warm zijn.  
Voeg naar smaak peper, zout en worcestersaus toe.

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

## 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

### 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.

**Bereidingstijd:** 25 min. (incl. doppen)  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kCal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Feijoada – bonenpot.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: Portugese  
Personen: 2-3  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: Ruud's kookboek

### Ingrediënten

100 g couriço of  
Spaanse chorizo  
2 tn knoflook  
- koriander of peterselie,  
verse  
3 el olijfolie  
100 g spek, gerookt,  
mager  
1 tomaat  
1 ui  
500 g witte bonen,  
gekookt

### Bereiding.

Hak de ui fijn.  
Hak de koriander of peterselie fijn.  
Plet de tenen knoflook.  
Snijd de worst in stukjes.  
Snijd de spek in stukjes.  
Snijd de tomaat in stukjes.  
Bak de ui in de olie glazig.  
Voeg de worst toe.  
Voeg de spek toe.  
Voeg de knoflook toe.  
Laat het geheel ca.1 min. bakken.  
Voeg de tomaat toe.  
Laat het geheel ca.5 min. bakken.  
Voeg de bonen toe.  
Voeg flink wat bonenvocht toe.  
Schep de bonenpot goed om.  
Breng het mengsel aan de kook.  
Laat de bonenpot ca.10 min. goed doorwarmen.  
Serveer de bonenpot bestrooid met de  
koriander of peterselie.

### Tip:

Serveer chiabattabrood bij de bonenpot.

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



## Fèves à la tourangelle – tuinbonen met ham.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** De regionale  
keuken van Frankrijk.

### Ingrediënten

2 kg bonen, tuin- (in de schil)  
80 g boter  
2 eidooiers  
200 g ham, gekookte, in dobbelsteentjes gesneden  
1 el kruiden, verse, gehakte (peterselie, kervel of bieslook)  
- peper  
24 uitjes, kleine  
- zout

### Bereiding.

Breng de saus op smaak met wat peper.  
Dop de tuinbonen.  
Kook de tuinbonen in een grote pan met kokend water met wat zout in 20 min. gaar.  
Laat de tuinbonen zorgvuldig uitlekken.  
Bewaar het kooknat van de bonen.  
Verwijder de dikke velletjes van de tuinbonen.  
Houd de tuinbonen warm.  
Maak intussen de saus.  
Meng de saus met de bonen.  
Scheep de bonen op een serveerschaal.  
Strooi de gehakte kruiden over de bonen.  
Serveer de bonen onmiddellijk.

### Saus.

Verhit de boter in een koekenpan.  
Voeg de uitjes toe aan de boter.  
Bak de uitjes op een laag vuur 15 minuten tot ze lichtbruin en gaar zijn.  
Voeg de ham toe aan de uitjes.  
Voeg 6 cl van het bewaarde kooknat toe aan de uitjes.  
Laat het geheel op een laag vuurtje nog 5 minuten zachtjes pruttelen.  
Klop (vlak voor het opdienen) de dooiers los met 6 cl van het bewaarde kooknat.  
Roer de eidooiers door het hammengsel.  
Verhit de saus boven een erg laag vuur, constant roerend, tot de saus een beetje dikker wordt.  
**Laat de saus NIET KOKEN, anders gaat hij klonteren.**  
Proef de saus.  
Breng de saus op smaak met wat peper.

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

## Filipijnse lumpia's.



**Menugang:** Bijgerecht / hapje  
**Keuken:** Filipijnse  
**Stuks:** ca. 35  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

500 g aardappelen, in kleine blokjes  
250 g bleekselderij, kleingesneden  
500 g gehakt, runder- of kip-  
250 g haricots verts (diepvries)  
2 tn knoflook, uitgeperst  
500 g kool, kleingesneden  
1 pk loempiavelletjes (ca. 35 stuks)  
- olie, plantaardige  
- peper, versgemalen  
1¼ dl sojasaus  
1 ui, gesnipperd  
250 g wortelen, kleingesneden  
- zout

### Bereiding.

Fruit de knoflook, ui en vlees in zo weinig mogelijk olie, tot de ui glazig is.  
Voeg de sojasaus toe aan het vlees.  
Laat het vlees ca. 15 min. sudderen.  
Voeg dan alle groenten toe aan het vlees.  
Laat het vlees nog eens 10 min. sudderen.  
Giet het vocht van het vlees af.  
Laat het mengsel ca. 1 uur afkoelen.  
Rol het mengsel in de loempiavelletjes.  
Bak de loempia's in de hete olie bruin.

### Tip:

Serveer er een zoetzure saus bij.

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

## Franse stampot met bloemkool.



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

### Ingrediënten

**600 g aardappelen**  
**1 bloemkool, kleine**  
**ca. 1 dl bouillon**  
**1 tn knoflook**  
**2 el olie, olijf-**  
**8 olijven**  
**1 peper, rode, kleine**  
**- tijm**  
**1 ui**  
**1 uitje, bos-**

### Bereiding.

Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in roosjes.  
Schil de aardappelen en kook ze 15 min. in weinig water.  
Voeg de bloemkool toe en kook het geheel verder gaar.  
Maak de ui, de knoflook, de peper en het bosuitje schoon.  
Snijd de ui en de knoflook in snippers en de peper en het bosuitje in ringetjes.  
Halveer de olijven.  
Fruit de ui en de knoflook in de olie zacht.  
Smoor de peper mee.  
Giet de aardappelen met de bloemkool af en stamp het grof.  
Schep er het ui-mengsel door met de ringetjes bosui en de olijven.  
Maak de stampot eventueel wat smeug met hete bouillon.  
Breng de stampot op smaak met wat tijm.

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 415**  
**Eiwit: 10 g**  
**Koolhydraten: 60 g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: 15 g**  
**Verzadigd: 2 g**  
**Vezels: 10 g**  
**Zout: 1 g**

## Gebakken mosselen met paprika en ui.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Kookjuffertje.**  
**skynetblogs.be**

### Ingrediënten

1 bs bieslook  
2 tn knoflook,  
uitgeperst  
2 el kruiden, Italiaanse  
600 g mosselen,  
gekookte, zonder schelp  
2 el olie  
1 paprika, gele  
1 paprika, rode  
1 ui, grote

### Bereiding.

Snijdt de paprika's in blokjes.  
Hak de ui fijn.  
Knip de bieslook fijn.  
Verhit de olie in een pan.  
Stoof de paprika en de ui in de olie.  
Bestrooi de paprika en ui met Italiaanse kruiden.  
Voeg de mosselen toe aan de paprika.  
Voeg de knoflook toe aan de mosselen.  
Laat het geheel nog even stoven.  
Bestrooi de mosselen net voor het opdienen met de bieslook.

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

## Gefrituurde courgetterondjes.



Menugang: Bij- /  
hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: AllRecipes.nl

### Ingrediënten

2 el bloem  
500 g courgette  
1 bs dille, verse  
1 ei  
1 tn knoflook  
- olie, plantaardige  
- room, zure  
6 uitjes, lente-  
- zout

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

### Bereiding.

Meng geraspte courgette, dille en lente-ui.  
Voeg zout naar smaak toe, toer goed door.  
Roer het ei erdoor tot het goed gemengd is en  
meng dan ook de bloem erdoor.  
Meng als laatste de knoflook erdoor.  
Verhit 2 el olie in een grote koekenpan op hoog  
vuur.  
Schep steeds een eetlepel van het mengsel in  
de pan en bak de courgetterondjes 3 min., tot  
ze bruin zijn, draai om en bak ook de andere  
kant goudbruin.

## Gegratineerde aardappelschotel met mediterrane groenten en mozzarella.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende  
1 bs basilicum, verse (of diepvriesbasilicum)  
3 bl mozzarella  
- olie, olijf-  
2 paprika's, groene  
2 paprika's, rode  
- peper, zwarte, vers gemalen  
8 tomaten, tros-  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in plakken van ongeveer een halve cm dik.  
Doe ze over in een pan en bestrooi ze met zout. Vul de pan met water totdat de aardappelen helemaal onderstaan.  
Breng het geheel aan de kook en kook de aardappelen nét gaar.  
Dat duurt 5-10 min.  
Giet de aardappelen af.  
Breng in een andere pan wat water aan de kook.  
Kruis de tomaten in en dompel ze even onder in het kokende water.  
Ze zijn nu heel gemakkelijk te pellen.  
Ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes.  
Snijd de paprika's in vierkantjes.  
Vet een ruime ovenschaal in met olijfolie.  
Leg in de schaal mooie rijtjes van aardappelen, tomaten en paprikastukjes.  
Hak de basilicum en verdeel deze over de groenten.  
Maal ook wat zout en peper over de schotel (houd er rekening mee, dat de aardappelen al gezouten zijn).  
Schenk er nog een lekker scheutje olijfolie overheen.  
Bak de groenteschotel een kwartiertje in een oven van 175°C.  
Snijd intussen de mozzarella in plakjes.  
Verdeel de kaas over de groenteschotel en plaats de schaal nog 5 min. in de oven.  
Serveer meteen.

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

## Gegratineerde champignons.



Menugang: Hapje  
Keuken: Mediterrane  
Stuks: ca. 18  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Tina de Vries

### Ingrediënten

250 g champignons,  
kastanje-  
50 g kaas, pittige  
1 tn knoflook  
2 el paneermeel  
- peper, versgemalen,  
royaal  
2 el port  
1 tomaatje op olie,  
gedroogd  
2 stngl ui, bos-  
- zout

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Was de champignons.  
Verwijder de steeltjes van de champignons.  
Snijd de steeltjes klein.  
Rasp de kaas.  
Vermeng de port, het paneermeel en de kaas.  
Snijd het tomaatje fijn.  
Roer het tomaatje door het kaasmengsel.  
Snijd de bosui heel fijn.  
Verhit een beetje olie.  
Bak daarin de steeltjes van de champignons met de bosui en de knoflook goudbruin.  
Roer de groente door het kaasmengsel.  
Breng de vulling op smaak met peper en zout.  
Vul de champignons met het mengsel.  
Zet de champignons 10-15 min. in de voorverwarmde oven.  
Serveer de champignons (warm of koud) op een mooi schaalpje.



## Gehakt met taugé.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 3  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** Zeven laatste strohalmen

### Ingrediënten

1 el boter  
2 tl bouillonpoeder (of een -tablet, fijn-gemaakt)  
300 g gehakt  
2 el ketjap manis  
2 tn knoflook  
2 tl sambal (oelek)  
300 g taugé  
4 tomaten  
2 uien

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

### Bereiding.

*Een recept voor elke woensdag gehaktdag dat bij mij thuis na jaren nog niet stuk kan. Gemakkelijk met wat kant en klare bijgerechten van de toko zoals seroendeng, atjar tjampoer, emping of kroepoek uit te breiden tot een chique illusie van een Indonesisch rijsttafeltje.*

**Pel en snipper de uien.**

**Laat de uien 2 min. zachtjes bakken in de boter. Breng ondertussen een pannetje water aan de kook.**

**Dompel, een voor een, de tomaten tien tellen onder, ontvel ze en snijd ze in stukjes.**

**Pel de knoflook en pers ze boven de uien uit of voeg ze fijngesnipperd toe.**

**Voeg achtereenvolgens toe:**

**bouillonpoeder, sambal, ketjap, gehakt en de stukjes tomaat.**

**Laat het geheel 5 min. stoven met het deksel schuin op de pan.**

**Was de taugé, voeg toe en warm mee.**

**De taugé moet wat knapperig blijven.**

### Tip:

**Serveren met rijst, sambal en ketjap, een frisse salade of wat schijfjes komkommer en tomaat.**

## Gemengde groenteschotel in de Römertopf.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Het electro ovenboek

### Ingrediënten

4 stgl bleekselderij  
1 bloemkool, kleine, in roosjes verdeeld  
40 g boter, gesmolten  
100 g champignons, gehalveerd  
½ citroen, uitgeperst  
1 paprika, van zaadlijsten en zaden ontdaan, in stukjes gesneden  
- peper, versgemalen  
100 g spek, rook-, in dobbelsteentjes gesneden  
500 g tomaten, ontveld, in vieren gesneden, ontdaan van zaadjes  
1 ui, in ringen gesneden  
- zout

### Bereiding.

Leg de Römertopf voor het gebruik 15 min. in het water.

Trek met een scherp mesje de nerven uit de stelen bleekselderij.

Snijd de bleekselderij in stukken.

Doe alle groenten, spek, citroensap, peper en zout in een kom.

Schep de ingrediënten door elkaar.

Doe het groentemengsel in de Römertopf.

Giet de boter over het groentemengsel.

Sluit de schaal met de deksel.

Zet de Römertopf even onder het midden in de koude oven.

Verwarm de oven op 225°C-250°C.

Stoof de groenten in 40-50 min. gaar.

Serveer de groenten in de Römertopf.

### Tip:

Lekker met een varkenskarbonade of biefstukje en gebakken aardappelen.

**Bereidingstijd:** 60 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Gemengde salade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ruud's kookschrift

### 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

### 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.  
Scheep de salade goed om.  
Leg het ei in plakjes of parten boven op de salade.

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

## Geroerbakte mango met spruitjes, kip en pecannoten.



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

### Ingrediënten

**4 el chilisaus, sweet**  
**250 g kipfilet, gerookte,**  
**in stukjes**  
**1 mango, rijpe, geschild,**  
**ontpit en in stukjes**  
**- olie, wok-**  
**50 g pecannoten,**  
**ongezouten, grof gehakt**  
**275 g rijst, meergranen-**  
**600 g spruitjes**  
**2 uien, rode, in reepjes**

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Kook de spruitjes in ruim kokend water met wat zout 8 min.  
Giet de spruitjes af.  
Verhit een wok.  
Doe de wokolie in de wok.  
Roerbak de ui met de spruitjes 3 min.  
Voeg de kip en mango toe aan de spruitjes.  
Roerbak de kip en mango 1 min. mee.  
Voeg de sweet chilisaus toe.  
Verdeel het wokgerecht over vier borden.  
Bestrooi de borden met de gehakte noten.  
Serveer de rijst bij het gerecht.

**Bereidingstijd: 15-20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 611**  
**Eiwit: 24 g**  
**Koolhydraten: 77 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 23 g**  
**Verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Gestoofde pompoen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Antilliaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud's kookschrift

---

### Ingrediënten

- nootmuskaat  
1 kg pompoen  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Verwijder de zaden van de pompoen.  
Snijd de schil van de pompoen.  
Snijd het vruchtvlees van de pompoen in stukken.  
Kook de pompoen in water met zout in 15-20 min. gaar.  
Laat de pompoen uitlekken.  
Bestrooi de pompoen vlak voor het serveren met nootmuskaat.

## Gevulde champignons.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 6-8  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Italiaans koken II

### Ingrediënten

15-30 ml boter  
15 ml broodkruimels,  
witte, verse  
1 kg champignons, grote  
3 tn knoflook, geperst  
- tk kruiden, verse, voor  
garnering  
75 ml olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
1 bs peterselie, verse,  
fijngesneden  
- zout

**Vorbereidingstijd:** 25  
min.  
**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Warm de oven voor op 200°C.  
Veeg de champignons schoon.  
Trek de steeltjes van de hoedjes van de  
champignons.  
Snijd de champignonsteeltjes in kleine stukjes.  
Smelt de boter in een steelpan.  
Voeg de fijngesneden champignonsteeltjes toe  
aan de boter.  
Fruit de steeltjes al roerend 5-10 min. op een  
hoog vuur (tot alle vocht verdampt is).  
Haal de pan van het vuur.  
Roer de peterselie, broodkruimels, knoflook en  
wat peper en zout door de  
champignonsteeltjes.  
Meng het geheel goed door elkaar.  
Scheep het mengsel in de champignonhoedjes.  
Leg de hoedjes op een licht ingevette bakplaat.  
Sprenkel wat olie over ieder hoedje.  
Bak de hoedjes ca. 10 min. in de oven.  
Garneer de hoedjes met de takjes verse  
kruiden.  
Dien de champignonhoedjes direct op.

### Tips:

Serveer de champignons met dikke plakken  
chiabattabrood.  
Vervang de peterselie door verse fijngesneden  
basilicum.  
Neem 2 fijngesneden sjalotjes i.p.v. de  
knoflook.

## Gevulde courgette.



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

### Ingrediënten

1 courgette  
1 pl ham, dikke, in  
blokjes  
100 g Hüttekäse  
75 g kaas, geraspte  
1 el olie, olijf-  
- peper  
1 el peterselie, fijn  
gesneden  
1 ui, kleingesneden  
- zout

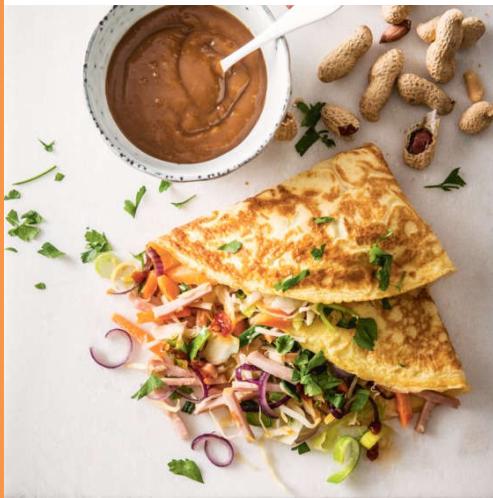
**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C.  
Halveer de courgette in lengte.  
Hol de courgette uit met een lepel of meloenboor tot op ½ cm van de wand.  
Snijd het vruchtvlees klein.  
Bak het vruchtvlees met de ui ca. 3 min. zachtjes in 1 el olie.  
Voeg de ham toe en laat het 1 min. meebakken.  
Bestrooi de courgettehalften met zout en peper.  
Meng de Hüttekäse met de peterselie en de helft van geraspte kaas.  
Scheep het courgettemengsel er door.  
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.  
Leg de uitgeholde courgettes in een ingevette ovenschaal en vul ze met het courgette-kaasmengsel.  
Strooi de rest van de kaas er over.  
Plaats de ovenschaal in midden van de oven en bak de courgettes in 20-25 min. goudbruin en gaar.



## Gevulde groenteomelet met kip en pindasaus.



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

### Ingrediënten

2 tk bladselderij  
100 g doppinda's  
8 eieren  
500 g groenten, bami-  
en nasi-  
50 ml ketjap manis  
150 g kippenreepjes,  
gekookte  
400 ml melk  
6 el olie.zonnebloem-  
3 el pindakaas  
1½ tl sambal oelek  
125 g taugé  
2 uien, rode

### Bereiding.

Klop de eieren los met 100 ml melk.  
Verhit in een koekenpan 1 el olie.  
Schenk ¼ van het eimengsel in de pan en bak de omelet in 1-2 min. per kant goudbruin en gaar.  
Laat de omelet op een bord glijden en bak op dezelfde manier nog 3 omeletten.  
Houd de omeletten onder een deksel warm.  
Verwarm intussen de pindakaas met de resterende 300 ml melk en de ketjap.  
Roer tot een gladde pindasaus.  
Verhit in een wok de laatste 2 el olie.  
Fruit de ui 1 min., voeg de groenten toe en bak in 4 min. beetgaar.  
Schep de kipreepjes en taugé erdoor en bak nog 1 min.  
Breng op smaak met sambal en naar wens een extra scheutje ketjap.  
Leg de omeletten op 4 borden.  
Verdeel de groenten over de omeletten en klap ze dubbel of rol ze op.  
Bestrooi met de bladselderij en serveer met de pindasaus en een schaalje doppinda's.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 638  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** 27 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 42 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Grada's gegratineerde groenteschotel.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Snel~~  
Bron: Misdaadverhalen.nl

### Ingrediënten

- boter  
1 courgette  
1 ei  
2 el kaas, geraspte  
1-2 tn knoflook,  
fijngesneden  
2 el olie, olijf-  
- peper  
¼ l slagroom  
4-5 tomaten  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Was de courgette.  
Was de tomaten.  
Droog de courgette en de tomaten af.  
Snijd de courgette in dikke plakken van 1 cm.  
Snijd de tomaten in evenveel en even dikke plakjes.  
Bak de courgetteplakjes in de koekenpan in de olijfolie tot ze aan beide zijden goudbruin zijn.  
Laat de courgetteplakjes uitlekken op keukenpapier.  
Klop het ei met de slagroom.  
Voeg zout en peper toe aan het eimengsel.  
Voeg de geraspte kaas toe aan het eimengsel.  
Beboter een platte ovenschaal .  
Leg de courgette en tomaat om en om en dakpansgewijs in de ovenschaal.  
Giet het eimengsel over de courgette en tomaat.  
Strooi de knoflook over het eimengsel.  
Zet de schaal middenin de voorverwarmde oven.  
Bak de groenten 10 min. zodat er zich een goudbruin korstje heeft gevormd.

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

## Griekse zalm met gegrilde groenten.



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

### Ingrediënten

4 aardappels, pof-  
2 courgettes  
75 g feta, schapen-,  
Griekse  
2 tl gyroskruiden  
1 cp islandsdressing  
1 komkommer  
- olie, olijf-  
1 paprika, gele  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
1 zk sla, gemengde  
- yoghurt-knoflooksaus  
400 g zalmfilet (à la  
minute Rhodos)

### Bereiding.

Pof de aardappelen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de courgettes in plakken.

Snijd de paprika's elk in 8 stukken.

Meng 2 el olijfolie met de gyroskruiden.

Bestrijk de groenten met de olie.

Verkruimel de fetakaas met een vork.

Snijd de komkommer in dunne plakjes.

Meng de komkommer met de dressing.

Steek de barbecue een half uur voor het eten aan of verhit de grill 10 min. voor het eten op de hoogste stand.

Rooster de groenten op de barbecue of grill. Laat de groenten aan beide kanten bruin worden.

Leg de zalm bij de groenten.

Rooster de zalmfilets in ongeveer 7 min. gaar (omkeren is niet nodig).

Meng de gemengde sla met de komkommersalade.

Snijd de aardappels open.

Maak het aardappelkruim los met een vork.

Leg de aardappelen op de borden.

Verdeel de yoghurt-knoflooksaus en fetakaaskruimels over de aardappelen.

Leg de groenten en zalm naast de aardappelen.

### Tips:

Wijntip - Excellence Chardonnay Vin de Pays d'Oc, Frankrijk, \*\*\*\*, droog

Variatietip - Serveer er eens platte Oriëntaalse broodjes of Turkse pide bij.

Desserttip - Straciatella yoghurt.

**Bereidingstijd: 25 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 647**

**Eiwit: 31 g**

**Koolhydraten: 43 g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 39 g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Groene groenten met beenham/honing-mosterddressing.



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

### Ingrediënten

2 el basilicum, gehakte  
(vers of diepvries)  
150 g doperwten,  
diepvries- (ontdoid)  
250 g ham, been-, in  
plakken (vleeswaren)  
100 g kaas, blauwe  
(roquefort of danablu),  
verkruid  
150 g peultjes  
75 g rucola  
150 g sugarsnaps  
50 g walnoten, grof  
gehakt

### Voor de dressing:

2 el citroensap  
1 tl honing  
1 tl mosterd (grove)  
5 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen

### Vorbereiding:

Rooster de noten in een droge hete koekenpan.  
Kook de peultjes, sugarsnaps en doperwten 5-7  
min.

Giet de groenten af.

Spoel de groenten met koud water af.

Laat de groenten goed uitlekken.

### Dressing:

Meng alle ingrediënten voor de dressing goed  
door elkaar.

### Bereiding:

Verdeel de rucola over een schaal of 4 borden.  
Scheep de groenten door de dressing.

Verdeel het groentemengsel over de rucola.

Strooi de, basilicum en kaas over het  
groentemengsel.

Leg de beenham, in rolletjes of roosjes  
gevouwen, erbij.

Strooi de noten over het gerecht.

### Tips:

Vervang de helft van de olijfolie door notenolie.  
Neem in plaats van blauwe kaas eens feta.

### Wijntip:

Een prima aanleiding om een fles Riesling open  
te trekken.

Ook een Chardonnay kan prima.

**Bereidingstijd:** 25 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 515

**Eiwit:** 22 g

**Koolhydraten:** 12 g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 42 g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Groentebouillon.



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

### Ingrediënten

2 stgl bleekselderij  
1 bouquet garni\*  
100 g champignons,  
stevige  
4 tn knoflook  
1 steranijs  
2 tomaten  
2 uien  
2 wortels  
1 el zout, zee-, grof

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

### Bereiding.

Schil of pel de groenten en snijd ze in blokjes. Doe de groenten met het bouquet garni, de steranijs en het zeezout in een grote pan. Giet er 2 liter water bij en breng alles langzaam aan de kook. Laat de bouillon 30 min. koken. Neem dan de pan van het vuur en laat de bouillon 10 min. rusten. Giet de bouillon door een fijne zeef.

### Tip:

Voor een subtiel exotisch accent kun je een klein stukje fijngehakte gember of een stengel citroengras en een paar blaadjes djerook poeroet aan de bouillon toevoegen.

### \*Bouquet garni:

Peterselie, tijm, dragon, kervel en groen preiblad.

## Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.



Menugang:  
Lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Knorr

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

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

## Groentestamppot met verse geitenkaas.



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

### Ingrediënten

1 appel (Elstar)  
2 pt bonen, witte in  
tomatensaus  
2 courgettes  
1 pk doperwtten,  
diepvries  
200 g kaas, geiten-,  
verse  
2 el olie, olijf-  
2 preien, kleine

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

### Bereiding.

Spoel de tomatensaus van de witte bonen af in een vergiet en laat de bonen goed uitlekken.

Was en snijd de courgettes over de lengte doormidden.

Snijd de aanzet van de courgette af en hol ze met een lepel uit.

Bewaar de inhoud van de courgettes en bak straks mee.

Snijd de rest in plakken.

Was en snijd de prei in dunne ringen.

Verwarm 2 el olie en bak de courgette, prei en de ontdooide doperwtten ca. 10 min.

Voeg de bonen toe en verwarm goed.

Was intussen de appel en snijd hem in vieren.

Verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne parten.

Zet de stukjes appel apart.

Stamp alles behalve de appel en de kaas door elkaar.

Gril intussen de parten appel.

Verdeel tot slot 100 g geitenkaas en de gegrilde appelpartten door de stamppot.

Serveer de rest van de geitenkaas extra bij de stamppot op tafel.



## Ham met champignons en bosui.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Zeven laatste  
strohalmen

### Ingrediënten

1 el boter  
1 bk champignons  
150 g ham, achter-,  
gegrild  
3 el ketjap manis  
6 l sherry, droge  
3 uitjes, bos-

### Bereiding.

*Er gaat werkelijk niets exotisch in dit gerecht. Het is snel klaar, smakelijk en bovendien caloriearm. En vooral dat laatste geldt meestal niet voor het gebruikelijke fast food.*

Borstel de champignons voorzichtig af of maak ze schoon met stuk keukenpapier.  
Halveer de champignons.  
Snijd de ham in reepjes.  
Verhit de boter in een (koeken)pan.  
Bak de champignons en de reepje ham 3 min. in de boter.  
Voeg de sherry en de ketjap toe.  
Laat de ham en champignons met de deksel op de pan ca. 8 min. stoven.  
Was de bosui.  
Snijd de bosui in schuine reepjes.  
Voeg de bosui toe aan de champignons en de ham en laat de ui nog 2 min. meebakken.  
Dien het gerecht direct op.

### Tip:

Lekker met mihoen of rijst en een 'salade' van 150 g knapperige taugé, in een vergiet overgoten met wat kokend water.

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

## Haricots verts met verse erwtjes en artisjokkenharten.



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

### Ingrediënten

1 pt artisjokharten (in olie)  
200 g erwtjes, verse (gedopt)  
200 g haricots verts  
- olie, olijf-, extra vergine  
- zout

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

### Bereiding.

Maak de haricots verts schoon en kook ze beetgaar in een beetje gezouten water. Spoel de boontjes onder koud water af, zodat het kookproces wordt gestopt en de boontjes hun mooie groene kleur behouden. Kook ook de erwtjes beetgaar. Spoel ze af onder koud water. Laat de artisjokkenharten uitlekken en snijd ze in wat kleinere stukken. Vermeng de groenten, schenk er wat olijfolie overheen en verwarm ze in een paar minuutjes onder af en toe omscheppen. Serveer meteen.

### Tip:

Als je geen verse erwtjes kunt krijgen, gebruik dan diepvrieserwtjes. Erwtjes uit pot of blik zijn voor dit gerecht niet geschikt.

## Hollandse gehaktbal met aardappelpuree en peentjes.



**Menugang:**  
Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Snelk**  
**Bron:** Gezonder

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
kruimige  
20 g boter, room- of  
margarine  
1 eidooier  
270 g gehakt, runder-  
2-3 el meel, paneer-  
150 ml melk, halfvolle  
½ tl nootmuskaat,  
gemalen  
5 el olie, olijf-  
1 bs peentjes  
20 g tijm  
5 tl zout, zee-, grof

### Bereiding.

Meng in een kom het gehakt met de eidooier, het paneermeel, de nootmuskaat en zout en peper naar smaak.

Vorm van het gehaktmengsel met vochtige handen 4 ballen.

Verwarm de oven voor tot 220°C.

Snijd het loof van de worteltjes en schil ze met een dunschiller.

Halveer dikke wortels in de lengte zodat ze allemaal van gelijke dikte zijn.

Verdeel de worteltjes met de takjes tijm over de bakplaat.

Sprenkel er 3 el olijfolie over en bestrooi met het zout.

Rooster de worteltjes in de voorverwarmde oven in 25 min. bruin en beetgaar.

Breng intussen de aardappelen aan de kook met zo veel water dat ze net bedekt zijn en voeg een flinke snuf zout toe.

Draai het vuur lager en houd het water tegen de kook aan.

Kook de aardappelen in 15-20 min. gaar, tot de punt van een scherp mes makkelijk door het kruim glijdt.

Verhit in een braadpan 2 el olijfolie.

Bak de gehaktballen in 4 min. rondom bruin aan.

Draai het vuur lager en braad ze met de deksel op de pan in 12-15 min. gaar.

Breng intussen in een steelpan de melk met de boter tegen de kook aan.

Giet de aardappelen af.

Zet de pan terug op laag vuur en stoom de aardappelen in 30 sec. droog.

Schenk de melk erbij en stamp de aardappelen tot een fijne puree.

Roer de puree goed door elkaar tot het luchtig en smeug is.

Breng op smaak met zout, peper en naar wens een beetje gemalen nootmuskaat.

Verdeel de aardappelpuree, de worteltjes en de gehaktballen over 4 borden.

**Vorbereidingstijd:** 40 min.

**Wachttijd:** 25 min.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 571

**Eiwit:** 21 g

**Koolhydraten:** 57 g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 27 g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Hollandse tapas II.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Zuivelonline.nl

### Ingrediënten

1 sn brood, casino-,  
bruin  
1 tl honing, vloeibare  
50 g kaas, extra  
belegen, 30+  
50 g kaas, kruiden-  
8 pl komkommer  
1 tl mosterd  
12 radijsjes  
8 tomaatjes, Kerst-  
12 uitjes, zoetzure  
1 el yoghurt, magere

### Bereiding.

Snij de kazen in 8 blokjes.  
Rooster het brood.  
Snij het brood in vier driehoekjes.  
Meng de yoghurt met de mosterd en honing.  
Doe het yoghurtmengsel in een schaaltje.  
Serveer de kaasblokjes met het brood,  
groenten en dipsaus op een mooie schaal.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 120  
**Eiwit:** 8 g  
**Koolhydraten:** 7 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 7 g  
**Onverzadigd:** 4 g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Hutspot.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud's kookboek

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
75 g boter  
- peper  
500 g runderlappen  
200 g spek, gerookt  
500 g uien  
- vleeskruiden  
3 dl water  
500 g wortel, winter-  
- zout

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Snij een ui fijn.  
Snij de rest van de uien in schijven.  
Maak de winterwortel schoon.  
Snij de wortel in kleine blokjes.  
Snij de runderlappen in blokjes.  
Kruid het vlees.  
Bak het vlees aan alle kanten mooi bruin.  
Voeg het water toe.  
Voeg de fijngesneden ui toe.  
Laat het geheel 1½ à 2 uur sudderen.  
Meng de ui-ringen door het vleesmengsel.  
Leg de wortelblokjes op het vleesmengsel.  
Voeg wat zout toe.  
Breng in een andere pan de aardappelen met zout aan de kook.  
Bak het spek uit in een koekenpan.  
Stamp de aardappelen als ze gaar zijn fijn.  
Voeg de boter toe.  
Voeg het vleesmengsel toe en meng het geheel goed door elkaar.  
Meng de spek met het vet door de hutspot.

## IJsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm.



Menugang: Lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Zomerslankrecepten

### Ingrediënten

½ avocado, in reepjes\*  
3 pl kipfilet, gerookte\*\*  
- rucola, handvol  
2 bl sla, ijsberg-, grote  
1 tomaat, in blokjes  
1 tl vinaigrette, dressing  
(naar keuze)

\* besprenkelt met 1 tl  
citroensap  
\*\*of 50 g zalm, gerookte

### Bereiding.

Was de blaadjes ijsbergsla en dep ze voorzichtig droog.  
Leg ze plat neer en beleg ze met de kipfilet of zalm, tomatenblokjes, avocadoreepjes en rucola.  
Laat de onderkant van het slablad vrij.  
Sprenkel de vinaigrette of dressing er over heen.  
Vouw de onderkant van het slablad omhoog en rol daarna het blad overdwars op.

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

## Indonesische roerbakschotel.



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

### Ingrediënten

2 el ketjap manis  
1 pk mix voor tjaptjoi  
(Conimex)  
2 el olie, wok-  
1 strk paksoi, in reepjes  
gesneden  
250 g runderreepjes  
250 g sperziebonen,  
gesneden, kant-en-klaar  
2 uitjes, bos-, in dunne  
ringen gesneden  
5 dl water

### Bereiding.

Kook de sperziebonen in water met zout in ca. 5 min. beetgaar.  
Verhit een scheutje wokolie in een wok op een hoog vuur.  
Roerbak de runderreepjes ca. 2 min. in de olie. Haal het vlees uit de wok.  
Doe een 2e scheutje wokolie in de pan.  
Roerbak de groenten ca. 2 min. in de olie.  
Voeg de mix toe aan de groenten.  
Voeg het water toe aan de groenten.  
Laat de groenten nog 5 min. doorkoken op een middelmatig vuur.  
Voeg het vlees toe aan de groenten.  
Breng het geheel op smaak met ketjap manis.

### Tip:

Serveer de roerbakschotel met rijst.

**Bereidingstijd: 15 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 462**

**Eiwit: 22 g**

**Koolhydraten: 77 g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 7 g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**



## Ingelegde radijsjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 0,5 l  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** CuisineVanSabine.nl

### Ingrediënten

200 ml azijn, wijn-,  
witte  
5 jeneverbessen  
1 tl komijnzaad  
1 tl mosterdzaad  
5 peperkorrels  
12 radijsjes, flinterdun  
gesneden  
75 g suiker  
2 tk venkel (of wat  
venkelzaad)  
200 ml water

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

### Bereiding.

Doe de gesneden radijsjes in een steriele pot. *Dit krijg je door de pot te koken, maar als ie direct uit de vaatwasser komt is het ook goed. Niet afdrogen, dan komen er bacteriën in en zijn je radijsjes veel minder lang goed.*

Verwarm in de tussentijd alle overige ingrediënten in een pannetje.

Voeg ook zout toe.

Laat een minuut of 5 inkoken (het hoeft niet stroperig te worden, als het de smaken maar opneemt).

Giet het mengsel voorzichtig over de radijsjes. Als niet alle azijn er in past, zorg dan wel dat je alle kruiden in de pot hebt.

Het laatste beetje azijn kan je weggooien.

Na 1 dag is de radijs al lekker.

Zet de pot voor gebruik in de koelkast, dan zijn ze het lekkerst.

Na openen ook in de koelkast bewaren.

## Italiaanse groentenschotel.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken:  
Italiaanse/Toscaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Buon appetito

### Ingrediënten

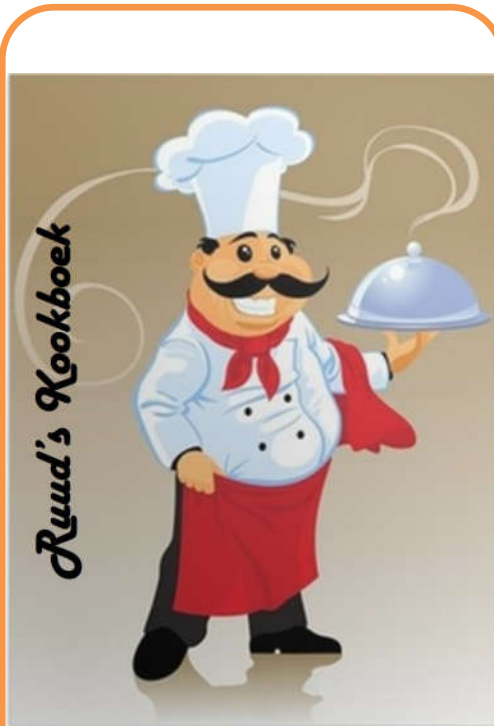
1 aubergine, kleine  
2-3 el azijn, wijn-  
- basilicum, gehakt  
1 courgette, kleine  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
- oregano, gehakte  
1 paprika, groene, kleine  
1 paprika, rode, kleine  
- peper, versgemalen  
- maggi  
- suiker  
1 el tomatenpuree  
125 ml tomatensap  
1 ui, middelgrote  
2-3 el wijn, witte  
1 el zout  
- zout

### Bereiding.

Was de aubergine.  
Ontsteel de aubergine.  
Snijd de aubergine in blokjes.  
Bestrooi de aubergine met zout.  
Laat het zout 10 min. in de aubergine trekken.  
Spoel de aubergine af met water.  
Laat de aubergine uitlekken.  
Pel de ui.  
Hak de ui fijn.  
Halveer de paprika's.  
Ontsteel de paprika's.  
Ontdoe de paprika's van de zaden en  
zaadlijsten.  
Was de paprika's.  
Snijd de paprika's in reepjes.  
Was de courgette.  
Verwijder de uiteinden van de courgette.  
Snijd de courgette in dunne plakjes.  
Pel de knoflook.  
Hak de knoflook fijn.  
Bak de groenten al roerend 5 min. in olie.  
Voeg de wijn en azijn toe aan de groenten.  
Breng de groenten op smaak met zout, peper,  
suiker en kruiden.  
Laat de groenten in een afgedekte pan in 15-20  
min. gaar bakken.  
Meng de tomatenpuree met de tomatensap.  
Voeg het tomatenmengsel toe aan de groenten.  
Breng de groenten mat maggi op smaak.  
Verhit de groenten nogmaals.  
Serveer de groenten op een schaal.

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

## Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella.



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

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
½ bol mozzarella, in reepjes  
2 el olie, olijf-  
- peper  
200 g roerbakgroenten, Italiaanse  
150 g rundvleesreepjes  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.  
Roerbak de biefreepjes kort om en om.  
Scheep de reepjes uit de pan.  
Zet de pan terug op het vuur en bak de gesnipperde ui glazig.  
Voeg de knoflook toe en bak 1 min. mee.  
Voeg de roerbakgroenten toe en bak het geheel 3 min.  
Voeg de biefreepjes toe en maak alles op smaak met zout en peper.  
Doe alles in een licht ingevette ovenschaal en leg de mozzarellareepjes er boven op.  
Zet de ovenschaal 1-2 min. onder de hete grill.

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

## Italiaanse zomergroentensoep met verse pasta.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Menuopmaat.nl

### Ingrediënten

- basilicum, verse, grote hoeveelheid  
1½ l bouillon, vlees-  
200 g erwttjes, verse  
200 g haricots verts, gehalveerd  
- kaas, Parmezaanse, vers geschaafd  
1 tn knoflook, uitgeperst  
2 el olie, olijf-  
- olie, olijf- (extra vergine), scheutje  
200 g ontbijtspek, gerookt  
200 g pasta, verse (liefst gevulde)  
- peper, zwarte, versgemalen  
4 pomodori  
1 prei, in halve ringetjes  
200 g tuinboontjes, kleine, verse  
1 ui, grote, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Snijd de ontbijtspek in kleine dobbelsteentjes. Knip de basilicum in reepjes. Verhit de olijfolie in een ruime soeppan. Bak hierin de spekjes krokant. Schep het overtollige vet uit de pan en fruit de uiensnippers, de prei en knoflook 10 min. zachtjes mee met de spekjes. Voeg de bouillon toe en breng hem aan de kook. Voeg de erwttjes, de tuinboontjes en de haricots verts toe en laat ze in ongeveer 5 min. beetgaar koken (alle groentesoorten hebben ongeveer evenveel kooktijd nodig). Kook ondertussen de pasta beetgaar in een ruime hoeveelheid gezouten water. Giet hem af en roer er een scheutje extra vergine olijfolie doorheen. Kruis de tomaten in en dompel ze 20 sec. onder in kokend water. Leg ze meteen daarna in ijskoud water. Ontvel de tomaten (gaat nu heel gemakkelijk). Ontpit de tomaten ook en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Maak de soep af door de tomaten, vers gemalen zwarte peper en de basilicum toe te voegen. Proef en strooi eventueel nog wat zout in de soep. Schep aan tafel in elk bord eerst wat pasta en vervolgens de soep. Schaaf een beetje Parmezaanse kaas over de soep.

### Tips:

Je kunt de Parmezaanse kaas van tevoren al schaven. Zet dan naast elk bord een klein privéschaaltje met kaas. Kun je geen verse doperwtjes en/of tuinboontjes krijgen, koop dan diepvriesgroenten. Gebruik liever geen groenten uit blik of pot.

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

## Jachtsaus met spek en champignons.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: Gratiskookboek.be

### Ingrediënten

10 spr bieslook  
100 g champignons,  
fijne  
1 zk jachtsaus (Knorr)  
75 g katenspek, plakjes  
1½ dl wijn, rode, droge

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

### Bereiding.

Veeg de champignons schoon met keukenpapier.  
Snijd de champignons in dunne plakjes.  
Snijd het katenspek in smalle reepjes.  
Laat in een droge koekenpan het spek al omscheppend ca. 3 min. zachtjes bakken.  
Voeg de champignons toe aan het spek.  
Bak de champignons ca. 4 min. mee met het spek.  
Voeg de wijn, 1 dl koud water en het sauspoeder toe aan de spek.  
Breng het geheel al roerend aan de kook.  
Laat de saus ca. 1 min. zachtjes doorkoken.  
Knip de bieslook fijn boven de saus.

### Tip:

Lekker bij varkensfiletlapjes, rosbeef, varkensfricandeau, ossenhaas, karbonade en kalfs- of varkensschnitzel.

## Kapucijners à l'orange.



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

### Ingrediënten:

1 blk kapucijners, gare  
(of pot)  
1 kruidnagel  
2 el olie, linolzuurrijke  
- sinaasappelsap (van 1  
sinaasappel)  
1 el sinaasappelschil,  
geraspte  
1 ui, gesnipperd

### Bereiding.

Verwarm de kapucijners.  
Fruit de ui in de olie.  
Voeg de sinaasappelschil, -sap en de kruidnagel toe aan de uien.  
Laat dit mengsel 5 min. zachtjes koken.  
Haal de kruidnagel uit het uimengsel.  
Vermeng de kapucijners met het uimengsel.

### Tip:

Serveer de kapucijners met groene- of savooiekool en rijst of gekookte aardappelen.

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

## Kipfilet met champignons.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Snelk**  
**Bron: Wild & gevogelte**

### Ingrediënten:

4 el bloem  
4 el boter  
100 g champignons, in plakjes gesneden  
4 eieren, kleine  
4 kipfilets, gewassen en gedroogd  
2 tn knoflook, uit de knijper  
3 el madeira  
½ tl nootmuskaat, geraspte  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
4 el peterselie, fijngehakte

### Bereiding.

Bestrooi de filets met peper en zout.  
Roer de bloem en de nootmuskaat door elkaar.  
Wentel het vlees door de bloem.  
Verwarm de olie.  
Bak de filets in de olie aan beide zijden mooi van kleur.  
Voeg de stukken tomaat, knoflook en Madeira toe aan de kip.  
Verwarm 15 g boter.  
Smoor in de boter de champignons gaar met wat peper, zout en worcestersaus.  
Strooi wat peterselie over de champignons.  
Maak de rest van de boter warm.  
Bak 4 spiegeleieren in de boter.  
Leg de kipfilets met de saus op een voorverwarmde schaal.  
Scheep de champignons om de kip.  
Leg op elke kipfilet een spiegelei.



**Ingrediënten (vervolg):**

**500 g tomaten, gepelde,  
zonder zaad**  
- worcestersaus  
- zout

---

**Bereidingstijd: 35-40  
min.**

**Oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

---

## Kipsaté met taugésalade.



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

---

### Ingrediënten

2 el azijn, wittewijn-  
1 el ketjap manis  
150 g kipfilet, in blokjes  
1 komkommer  
- peper  
125 g taugé  
- zout

---

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

## Kleine groenteloempia's.



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

### Ingrediënten

100 g champignons,  
kleine  
6 bl filodeeg, in vieren  
gesneden  
1 tn knoflook  
150 ml olie,  
zonnebloem-  
1 el sojasaus, donkere  
100 g taugé  
4 uitjes, lente-  
2 wortels

**Vorbereidingstijd:** 20  
min.  
**Koeltijd:** 10 min.  
**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1625  
**Energie kcal:** 385  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 11 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 37 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** 2 g  
**Zout:** 0,2 g

### Bereiding.

Maak de wortels schoon en snijd ze in smalle reepjes.

Was de lente-uitjes en pel de knoflook.

Snijd de champignons in plakjes en de lente-uitjes in ringetjes.

Hak de knoflook fijn.

Verhit op hoog vuur 1 el olie in een pan of wok. Roerbak daarin de wortels en champignons ca. 2 min.

Voeg de taugé, lente-uitjes, knoflook en sojasaus toe en roerbak het geheel nog ca. 2 min.

Laat de groenten ca. 10 min. afkoelen.

Leg de blaadjes filodeeg op een vochtige doek en voel ze met het groentemengsel.

Bestrijk de randen met water, vouw ze naar binnen en rol ze op.

Verhit de rest van de olie.

Frituur daarin de loempia's in porties tot ze goudbruin zijn.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze warm.

## Koolviscurry met peultjes.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Smaak**  
**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

½ kippenbouillontablet  
1 bl kokosmelk  
1 pk koolvisfilet  
3 el olie, zonnebloem-  
1 paprika, gele  
- peper  
200 g peultjes  
300 g rijst, snelkook-  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Ontdooi de koolvisfilet.  
Snijd de ui fijn.  
Snijd de paprika in blokjes.  
Bereid de rijst volgens gebruiksaanwijzing.  
Maak de peultjes schoon.  
Snijd de koolvis in blokjes.  
Bestrooi de blokjes koolvis met peper en zout.  
Verhit de olie in de pan.  
Bak de koolvis in ca. 3 minuten bruin.  
Scheep de koolvis uit de pan.  
Houd de koolvis warm.  
Bak in het rest van het vet de ui en de paprika ca.3 minuten.  
Voeg de kokosmelk, het bouillontablet en de peultjes toe.  
Breng het geheel aan de kook.  
Laat het geheel ca.5 minuten sudderen.  
Voeg de laatste minuut de koolvis toe.

===== Niet meer roeren. =====

### Tip:

Serveer het geheel met de rijst.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 565**  
**Eiwit: 28 g**  
**Koolhydraten: 70 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 19 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Koreaanse groenteschotel.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: Koreaanse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Snelk~~  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

2 aardappelen,  
middelgrote  
1 tl azijn, rode wijn-  
50-75 g champignons  
1 tl gember,  
versgeraspte  
1-2 tn knoflook  
4 koolrapen, kleine  
- olie, plantaardige, om  
te frituren  
1½ tl olie, sesam- of  
arachide-  
1 paprika, groene,  
middelgrote  
1 peper, jalapeño-  
- sesamzaadjes

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze 'en juliënne'.  
Snijd de champignons in plakjes.  
Hak de knoflook fijn.  
Schil de koolrapen en snijd ze 'en juliënne'.  
Snijd de paprika in dunne reepjes.  
Hak de sjalotjes fijn.  
Halveer de ui en snijd de ui in dunne plakjes.  
Snijd de wortelen in luciferdunne reepjes.  
Hak de sjalotjes fijn.  
Hak de jalapeño-peper fijn.  
Verhit de olie in een braadpan.  
Voeg in gedeelten de koolraap, wortel, paprika,  
paddenstoelen en aardappel toe.  
Laat ze enigszins bruin kleuren en doe ze dan  
over in een magnetronschaal.  
Zet de groenten 5 min. in de magnetron op vol  
vermogen (schep, als de magnetron een  
draaiplateau heeft, alles minstens eenmaal om;  
zo niet, doe dit dan enkele malen.  
Fruit intussen de rode ui met de jalapeño tot ze  
zacht zijn en voeg de fijngehakte knoflook toe.  
Meng alles goed en neem de pan van het vuur.  
Vermeng in een kleine schaal de gember,  
sjalotjes, sojasaus, sesamolie, suiker en azijn.  
Voeg dit bij het ui-knoflookmengsel en roer  
alles goed door.  
Zet de pan terug op een laag vuur, doe de  
inhoud van de magnetronschaal bij het ui-  
mengsel en schep goed om.  
Dek de pan af en warm het geheel ± 1 min.  
goed door.  
Serveer dit gerecht gegarneerd met  
sesamzaadjes.

### Tip:

Geef er geroosterd varkensvlees bij.

**Ingrediënten (vervolg):**

1 sjalot, groene  
1 sjalot, witte  
3 el sojasaus, lichte  
1 el suiker  
1 ui, rode, middelgrote  
2 wortelen, grote,  
geschrapte

---

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

---

## Kukie sapsie – omelet met bladgroenten.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: -**

### Ingrediënten

3 el bieslook,  
fijngesneden  
1 el bloem  
1 el dillegroen, verse,  
fijngesneden of ½ tl  
gedroogd dillegroen  
8 eieren  
2 el korianderblaadjes,  
verse, fijngesneden of ½  
el gedroogde koriander  
4 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
2 el peterselie,  
fijngesneden

### Bereiding.

Klop de eieren luchtig.  
Voeg alle ingrediënten, behalve de olie, toe aan de eieren.  
Roer alles goed door elkaar.  
Verhit de olie in een grote koekenpan.  
Giet het mengsel in de koekenpan.  
Bak de omelet op een matig vuur tot de eieren gestold zijn.  
Draai de omelet om en bak nog 3 tot 5 min. tot het geheel mooi bruin is.  
Dien de omelet onmiddellijk op.



### **Ingrediënten (vervolg)**

1/8 tl saffraan, 5  
minuten geweekt in 1 tl  
heet water  
12 sjalotten,  
gesnipperde  
1 krp sla, fijngehakt  
250 g spinazieblaadjes,  
fijngehakte  
1 ui, gesnipperd  
½ tl zout

---

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

---

## Maïskolven met kerrieboter (magnetronrecept).



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Toprecepten.com**

### Ingrediënten

**45 g amandelen,**  
**geschaafde**  
**100 g boter, zachte**  
**1 tl kerrievoer**  
**4 maïskolven**  
**- peper, cayenne-, snufje**  
**- peper**  
**- zout**

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

### Bereiding.

Maak de maïskolven schoon.  
Verpak de maïskolven elk apart in magnetronfolie.  
Verhit de kolven 10 min. in de magnetron op 700 watt.  
Laat de kolven ingepakt dan nog 4 min. nagaren.  
Verwarm de amandelen 5 min. onafgedekt in een ovenschaal in de magnetron op 700 watt  
Schep de amandelen tussentijds af en toe om.  
Roer het kerrievoer, cayennepeper en wat peper en zout door de boter.  
Verdeel de boter over de maïskolven.  
Strooi de amandelen over de maïskolven.

## 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

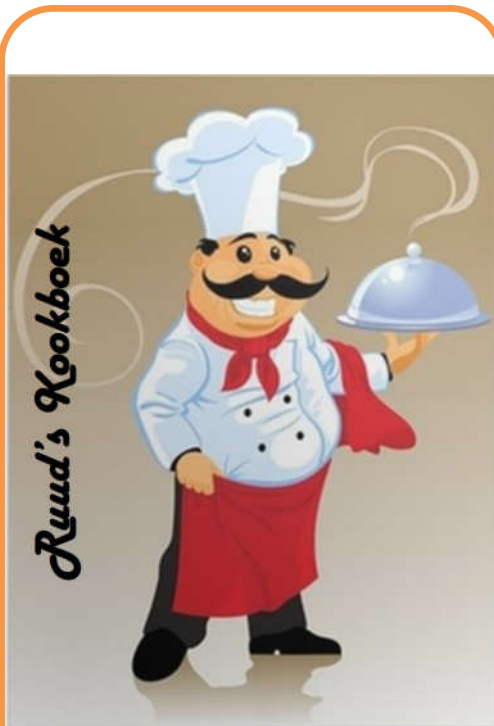
### Bereiding.

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 bonen met courgettes en tacochips.



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

### Ingrediënten

650 g bonen, bruine  
150 g chips, taco-  
2 courgettes  
50 g feta  
2 el korianderblaadjes  
1 tl korianderpoeder  
1 tn knoflook  
2 el olie, zonnebloem-  
1 paprika, groene  
- peper  
1 pepertje, rood  
2 uien, witte  
- zout

### Bereiding.

Maak de uien schoon.  
Hak de uien in kleine stukjes.  
Haal de zaadjes uit het pepertje.  
Snijd het pepertje in kleine ringetjes.  
Snijd de paprika in kleine stukjes.  
Snijd de courgette in schijfjes.  
Verhit 1 el olie.  
Fruit de ½ van de ui, knoflook en korianderpoeder 3 min. in de olie.  
Voeg de ½ van de bonen toe.  
Stamp een puree van de uien en de bonen.  
Bak de puree nog 1 min.  
Voeg de rest van de bonen toe.  
Stamp opnieuw alle bonen fijn.  
Laat de bonen even sudderen.  
Breng de bonenpuree op smaak met peper en zout.  
Fruit in een wok 2 min. de andere ui en het pepertje.  
Voeg de paprika en de courgette toe aan de ui.  
Bak de groenten 5 min. op een hoog vuur.  
Breng de groente op smaak met wat peper en zout.  
Verkruimel de feta over de bonenpuree.  
Strooi de korianderblaadjes over de groente.  
Serveer de puree en de groente met de tacochips.

==> De bonenpuree als dip voor de taco's gebruiken.

Bereidingstijd: 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 485  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 60 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 18 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: 23 g  
Zout: - g

## Paddenstoelenragout met schnitzelreepjes.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Wereldkeuken**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2000-1**

### Ingrediënten

20 g boter of margarine  
1 bk paddenstoelen-  
melange (200 g)  
- peper, versgemalen  
75 g rijst, meergranen  
1 schnitzel, kalfs- (ca.  
100 g)  
½ zk Stroganoffsaus  
(280 ml)  
- zout

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

### Bereiding.

Kook de rijst met zout volgens  
gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Snijd de schnitzel in dunne reepjes.  
Veeg de paddenstoelen schoon met  
keukenpapier  
Snijd de paddenstoelen klein.  
Bestrooien de paddenstoelen met zout en  
peper.  
Verhit de boter in een braadpan.  
Bak de reepjes vlees in ca. 2 min. bruin.  
Voeg de paddenstoelen toe aan het vlees.  
Laat de paddenstoelen ca. 3 min. meebakken  
Roer de Stroganoff-saus door het mengsel.  
Laat het mengsel, al roerend goed doorwarmen.  
Serveer de rijst bij het vlees.

## 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

### Bereiding.

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

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kCal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Pannenkoeken met aardbeien en rabarber.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2004-06

### Ingrediënten

250 g aardbeien,  
gehalveerd  
1 appel, kleine,  
gesnipperd  
125 g bakmeel,  
zelfrijzend, gezeefd  
3 el boter  
1 ei  
150 ml melk  
500 g rabarber  
50 g rozijnen  
100 g suiker  
1 mp zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Snij de rabarber in stukken van 5 cm.  
Meng de rabarber in een ovenschaal met de suiker.  
Plaats de schaal in midden van oven.  
Laat de rabarber in ca. 45 min. gaar worden.  
Laat de rabarber afkoelen.  
Scheep de aardbeien erdoor.  
Klop het ei in een kom met melk los.  
Zeef het bakmeel boven de melk.  
Klop het meel door de melk.  
Roer de rozijnen, appel en 1 mp. zout door het dikke beslag.  
Verhit 1 el boter in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag.  
Scheep op enige afstand van elkaar 2-3 keer een lepel beslag in de pan.  
Bak de pannenkoekjes op matig vuur aan beide kanten goudbruin en gaar.  
Houd de pannenkoekjes warm terwijl van de rest van het beslag pannenkoekjes worden gebakken.  
Verdeel de pannenkoekjes over vier borden.  
Scheep de rabarber-aardbeicompote naast de pannenkoekjes.

### Tip:

Lekker met crème fraîche en een bol vanille-ijs.

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



## Pasta met spekjes en champignons.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: AllerHande 2009-3**

### Ingrediënten

250 g champignons, in plakjes  
250 g cherrytomaten, gehalveerd  
125 g mozzarella  
2 el olie, olijf-, extra vierge  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, verse, grofgesneden  
300 g pipe rigate (pasta)  
100 g slamelange  
250 g spekreepjes, magere  
- zout

### Bereiding.

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Bak de spekreepjes in een grote koekenpan of hapjespan langzaam lichtbruin.  
Voeg de champignons toe aan de spekreepjes.  
Bak de champignons 4-5 min. mee tot ze goudbruin zijn.  
Scheep de cherrytomaten bij het champignonmengsel.  
Bak de cherrytomaten 2 min. mee.  
Breng het champignonmengsel op smaak met zout en peper.  
Scheep de warme pasta door het champignonmengsel.  
Scheur de mozzarella in stukjes.  
Verdeel de mozzarella over de warme pasta.  
Bestrooi de pasta met de peterselie en zout en peper naar smaak.  
Breng de sla-melange op smaak met de olijfolie, zout en peper.  
Verdeel de pasta over 4 diepe borden.  
Serveer de sla-melange bij de pasta.

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

## Pasta met verse groenten en knoflook.



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

### Ingrediënten

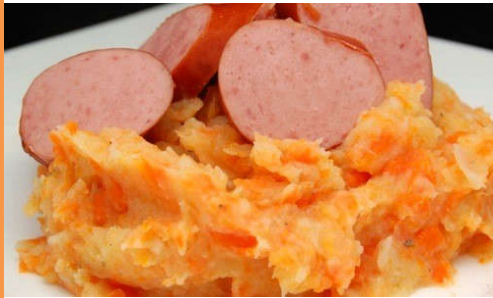
**1 kp Boursin Cuisine**  
**(knoflook & fijne**  
**kruiden)**  
**1 courgette, in blokjes**  
**50 g kaas, Italiaanse,**  
**geraspte (Parrano)**  
**400 g macaroni**  
**3 el olie, olijf-**  
**1 paprika, rode, in**  
**stukjes**  
**- peper**  
**250 g salami, in blokjes**  
**1 ui, gesnipperd**  
**4 uitjes, bos-, in schuine**  
**ringetjes**  
**- zout**

### Bereiding.

**Kook de macaroni in ruim water met zout**  
**beetgaar.**  
**Verhit de olie.**  
**Fruit de ui al omscheppend in 3 min. glazig.**  
**Voeg de paprika toe aan de ui.**  
**Bak het ui-mengsel 3 min.**  
**Schep de courgette door het ui-mengsel..**  
**Bak het ui-mengsel nog 2 min. op een hoog**  
**vuur.**  
**Voeg de bosui, salami, Boursin Cuisine en 1 dl**  
**heet water toe aan het ui-mengsel.**  
**Verwarm het geheel ca. 4 min.**  
**Giet de pasta af.**  
**Schep de saus door de pasta.**  
**Breng de pasta op smaak met peper en zout.**  
**Serveer de pasta met de kaas.**

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 3675**  
**Energie kcal: 875**  
**Eiwit: 32 g**  
**Koolhydraten: 79 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 48 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Peejstamp.



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

### Ingrediënten

1 pt bonen, witte bonen  
(zonder vocht)  
300 g pastinaken  
1 snf peper  
100 g spek, ongerookt  
(zuurkoolspek)  
3 uien, grote  
750 g wortel, winter-  
1 snf zout

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

### Bereiding.

Was de winterwortel.  
Was de pastinaak.  
Schrap de winterwortel.  
Schrap de pastinaak.  
Snijd de winterwortel in dunne reepjes.  
Snijd de pastinaak in dunne reepjes.  
Pel de uien.  
Snipper de uien.  
Doe alle ingrediënten in een ruime pan met een flinke bodem water.  
Voeg het zuurkoolspek toe aan de winterwortel.  
Laat de peejstamp in ca. 30 min. door en door gaar stoven.  
Giet het vocht van de peejstamp af.  
Roer de peejstamp goed door elkaar.  
Breng de peejstamp op smaak met zout en peper.

### Tip:

Heerlijk met gehaktballen, spek, stoofvlees of rookworst.

## Peperonata, paprika-tomaatschotel.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

1 tn knoflook, uit de pers  
2 laurierblaadjes, kleine, gave  
- olie, olijf-, extra vergine  
1 paprika, gele  
1 paprika, groene  
2 paprika's, rode  
- peper, zwarte, vers gemalen  
8 tomaten, tros-, rijpe of pomodori  
2 uien, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Verhit de olie lichtjes in een ruime braadpan en fruit hierin de uien, de knoflook en de laurierblaadjes.

De uien moeten glazig en heel lichtbruin worden, zodat ze lekker zoet zijn.

Voeg vervolgens de in blokjes of reepjes gesneden paprika's toe, tegelijk met wat zout en peper naar smaak.

Laat alles ±10 min. stoven, onderwijl regelmatig roerend.

Kruis de tomaten in en leg ze 20 sec. in kokend water (de velletjes laten dan gemakkelijk los). Ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Doe de tomatenblokjes in de pan bij de paprika's en laat het geheel nog eens een kwartiertje stoven.

Verwijder voor het serveren de laurierblaadjes en maak de stoofpot op smaak met een extra scheutje olijfolie, zout en peper.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Pittige wortel met ui.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Allerhande 1994-1**

### Ingrediënten

40 g boter  
1 tl bouillonpoeder  
2 tl kerriepoeder  
- peper  
100 g rozijnen  
4 uien  
1kg wortels, winter  
- zout

### Bereiding.

Laat de rozijnen in een kom met warm water wellen.  
Giet de rozijnen af.  
Laat de rozijnen uitlekken.  
Maak de uien schoon.  
Snipper de uien.  
Schrap de winterwortels.  
Snijd de winterwortels in plakjes.  
Verhit de boter in een pan.  
Fruit de uien en kerriepoeder een paar minuten in de boter.  
Scheep de plakjes wortel, rozijnen, 3 el water en bouillonpoeder door de uien.  
Draai de hittebron wat lager.  
Leg een deksel op de pan.  
Laat de inhoud in ongeveer 20 min. zachtjes gaar stoven.  
Voeg zo nodig halverwege de stooftijd nog 2 el water toe.  
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.

### Tip:

Lekker met gekookte aardappelen en een runderlapje.

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

## Rabarberflapjes met appel en vanillesaus.



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

### Ingrediënten

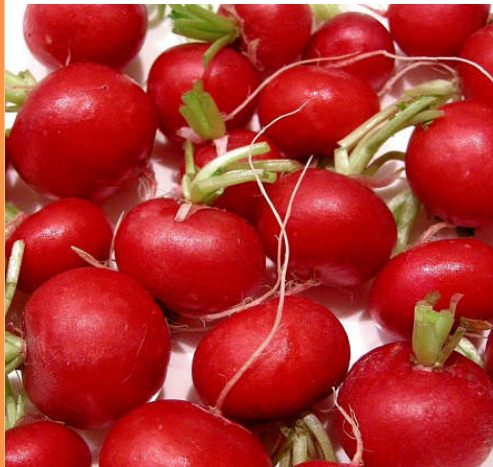
2 appels (bijv. Cox d' Orange)  
4 plk bladerdeeg, roomboter- (diepvries)  
10 g boter  
4 el custardpoeder  
2½ dl melk  
4 tf munt  
4 stgl rabarber  
3 el suiker, kristal-  
- suiker, poeder-

### Bereiding.

Schil de appels.  
Verwijder de klokhuizen uit de appels.  
Snijd het vruchtvlees van de appels in stukjes.  
Maak de rabarber schoon.  
Warm de oven voor op 200°C.  
Snijd de stengels in stukjes van 1 cm.  
Smelt de boter in een pan met een dikke bodem.  
Scheep de appelstukjes door de boter.  
Laat de appelstukjes 3 min. zachtjes bakken.  
Scheep de rabarberstukjes door de appel.  
Bak de rabarber kort mee (de stukjes mogen niet zacht worden).  
Laat het fruit in een zeef uitlekken.  
Leg de plakjes bladerdeeg naast elkaar.  
Strooi over de helft van elk plakje een ½ el custardpoeder (laat de randen vrij).  
Scheep een flinke lepel van het rabarbermengsel op de custardpoeder.  
Bestrooi het rabarbermengsel met 2 el suiker.  
Maak de randen van het deeg vochtig met een beetje water.  
Vouw het bladerdeeg over het rabarbermengsel heen.  
Druk de randen van het bladerdeeg goed vast.  
Snijd de randen van het bladerdeeg met een scherp mes gelijk.  
Bak de flapjes op een met bakpapier beklede bakplaat in de voorverwarmde oven (200°C) in ca. 20 minuten goudbruin en gaar.  
Roer intussen 2 el custardpoeder, 1 el suiker en 4 el melk door elkaar.  
Bring de rest van de melk aan de kook.  
Schenk al roerend het custardmengsel door de kokende melk.  
Bestrijk de warme flapjes met water.  
Bestuif de flapjes dik met poedersuiker.  
Serveer de flapjes met de vanillesaus en de rest van het rabarbermengsel.  
Garneer de flapjes met een toefje munt.

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

## 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.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

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.



## Rijst met tijm en bonen.



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

### Ingrediënten

1 blk bonen, kidney-  
1 el olie, maïskiem-  
1 peper, chili-, kleine, rode  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
350 g rijst, lange korrel-  
2 el santen  
1 bs tijm  
1 ui  
- zout

**Vorbereidingstijd:** 15  
min.  
**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2080  
**Energie kcal:** 495  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 89 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** 8 g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Scheur de tijmblaadjes af.  
Snijd ze fijn.  
Spoel de bonen af met koud water.  
Laat ze uitlekken.  
Pel en snipper de ui.  
Halveer de chilipeper in de lengte.  
Verwijder de zaadjes.  
Snijd de peper fijn.  
Verhit de olie in een wok.  
Bak de ui glazig.  
Neem de ui uit de pan.  
Maak de wok schoon.  
Kook de rijst in de wok volgens de  
aanwijzingen op de verpakking.  
Voeg als het water kookt de tijm toe en zet het  
vuur lager.  
Meng er 5 min. voor het einde van de kooktijd  
de bonen door.  
Giet de rijst en de bonen af en doe ze weer in  
de wok.  
Voeg het uienmengsel en de santen toe en roer  
goed door elkaar.  
Breng op smaak en serveer.

### Tips:

Voeg eens tegelijk met het uienmengsel  
kleingesneden, uitgelekte ananasstukjes toe.  
Serveer de rijst bij gebraden varkenskoteletjes  
of runderbiefstukjes. Een koud biertje smaakt  
er heerlijk bij.

## 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  
halvaise  
- peper, snufje  
150 g rijst  
50 g rucola  
½ ui, rode  
- zout, snufje

---

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

---

### Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op het pak.

Snijd ondertussen de gerookte kip en komkommer in kleine blokjes.

Snipper het rode uitje.

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

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

Meng alles goed door elkaar.

### Tip:

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

## Roerbakshotel van aardappelen en groenten (airfryer).



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

---

### Ingrediënten

400 g aardappelen,  
kriel-  
1 stgl bleekselderij  
½ courgette  
1 el olie, olijf-  
1 paprika, gele  
1 paprika, rode  
- peper  
- piment  
1 ui, rode  
- zout

---

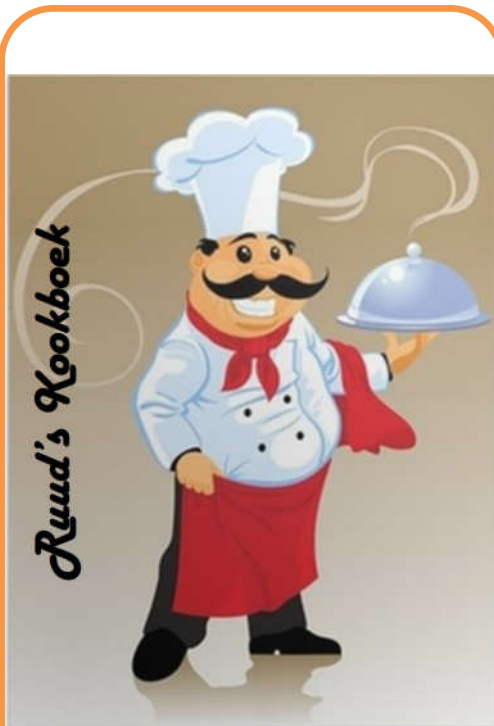
**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Doe de krielaardappels in een kom.  
Voeg er één eetlepel olie aan toe.  
Meng dit goed door elkaar.  
Bak de aardappels in de airfryer 10 min. op  
190°C tot ze mooi bruin beginnen te worden.  
Snijd, terwijl de aardappels bakken, de  
groenten in blokjes van ongeveer één cm.  
Voeg, als de aardappels klaar zijn, er alle  
gesneden groenten bij.  
Bak met een paar keer schudden de  
roerbakshotel af in 4 min. op 190°C.  
Strooi er wat zout en peper over.

## Romige Kerstsoep met paprika en maïs.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Primavera

### Ingrediënten

40 g bloem  
40 g boter  
½ l kalfsbouillon  
½ dl kookroom  
1 blk maïs  
½ paprika, groen  
½ paprika, rood  
6 pl parmaham  
- peper  
- rozemarijn  
6 soepstengels  
- zout

### Bereiding.

Verhit de bouillon.  
Smelt de boter in een steelpannetje (laat de boter niet bruin worden).  
Voeg de bloem toe.  
Al roerend 2 min. verwarmen.  
Voeg een scheut hete bouillon toe en roer het door.  
Herhaal dit tot er een gladde, gebonden saus ontstaat.  
Giet de saus bij de rest van de bouillon en roer goed door.  
Voeg de room en de rozemarijn toe.  
Breng het op smaak met peper en zout.  
Haal de pan van het vuur.  
Laat de pan met de deksel erop afkoelen in een niet te koude ruimte.  
Snijd de paprika's in kleine blokjes.  
Bewaar de paprikablokjes in een schaaltje met plasticfolie.  
Bak de plakjes ham knapperig en bewaar dit op een schaaltje met plasticfolie.  
Laat de maïs uitlekken.  
Voeg net voor het serveren de ingrediënten toe aan de soep.

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

## Rucolastamppot met peer en kaas.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: C1000 - 2005**

### Ingrediënten

200 g kaas, komijne-,  
belegen, in blokjes  
1 tn knoflook,  
gesnipperd  
1 pk Maggi puree voor  
stamppot (2 zakjes)  
1½ el olie, olijf-,  
traditioneel  
- peper  
3 peren, hand-, geschild  
en in stukjes  
150 g rucola, grof  
gesneden  
2 uien, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Fruit de uien met de knoflook in de hete olie goudgeel en glazig.  
Breng 1 liter water aan de kook.  
Neem de pan van het vuur.  
Roer het pureepoeder door het water.  
Schep het uienmengsel, de rucola, de peerstukjes en de kaas door de puree.  
Warm alles al omscheppend op een laag vuur goed door.  
Breng de stamppot op smaak met peper en zout.  
Serveer direct.

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 2035**  
**Energie kcal: 485**  
**Eiwit: 19 g**  
**Koolhydraten: 55 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 21 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Spaghetti met rucola en Spaanse pepers.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 4-6**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slink**  
**Bron: Bekende**  
**Italiaanse favorieten**

### Ingrediënten

1 el citroensap  
2 el olie, olijf-  
2 tl pepers, Spaanse,  
fijngehakte  
3 bs rucola  
500 g spaghetti of  
spaghettini  
- zout

### Bereiding.

Kook de spaghetti in een grote pan kokend water op een hoog vuur beetgaar.  
Giet de spaghetti af.  
Doe de spaghetti weer in de pan.  
Verhit 5 min. voor de spaghetti gaar is de olie in een pan met dikke bodem.  
Voeg de Spaanse pepers toe aan de olie.  
Laat de Spaanse pepers al roerend 1 min. fruiten op een laag vuur.  
Voeg de rucola toe aan de pepers.  
Laat de rucola 2-3 min., regelmatig roerend, bakken tot ze gaar is.  
Voeg het citroensap toe aan de rucola.  
Voeg naar smaak zout toe.  
Doe de pasta bij de spaghetti.  
Meng de saus goed door de spaghetti.  
Dien direct op.

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

## Sperziebonenschotel met groene asperges.



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

### Ingrediënten

**400 g asperges, groene**  
**2 el kervel of peterselie, grofgesneden**  
**2 el olie, noten-  
- peper**  
**400 g sperziebonen, dunne**  
**2 tomaten, vlees-, ontvelde, in partjes**  
**3 uitjes, lente-, in dunne ringen**  
**- zout**

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

### Bereiding.

Kook de sperziebonen en asperges in 10 min. in ruim kokend water met zout beetgaar.  
Spoel de groenten direct met koud water af.  
Laat de groenten uitlekken.  
Bewaar de groenten tot gebruik afgedekt in de koelkast.  
Snijd de bonen en asperges in schuine stukken van 4 cm.  
Verhit de olie.  
Bak de lente-ui en de tomaat zachtjes 5 min. in de olie.  
Scheep de sperziebonen en asperges door de uitjes en de tomaten.  
Warm de sperziebonen en asperges 5 min. mee.  
Breng het gerecht voor het serveren op smaak met zout en peper.  
Bestrooi het gerecht met de kervel of peterselie.



## Spruitjes met appel en rozijnen.



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

### Ingrediënten

**1 appel, kleine**  
**1 tl kaneel**  
**½ el margarine,**  
**vloeibare**  
**1 el rozijnen**  
**400 g spruitjes**

### Bereiding.

**Maak de spruitjes schoon.**  
**Was de rozijnen.**  
**Kook de spruitjes in weinig water in ca. 8 min..**  
**gaar.**  
**Schil de appel en snijd hem in blokjes.**  
**Bak de appelblokjes met de rozijnen kort in de**  
**margarine.**  
**Stuif er wat kaneel over.**  
**Giet de spruitjes af en schud het appelmengsel**  
**erdoor.**

**Bereidingstijd: 15-30 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 175**  
**Eiwit: 5 g**  
**Koolhydraten: 20 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 5 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: 1 g**  
**Vezels: 10 g**  
**Zout: 0 g**

## Spruitjes met bacon.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Snelk**  
**Bron:** Handboek voor creatief koken

### Ingrediënten

4 pl bacon, dikke  
180 g boter  
- citroen  
2 tn knoflook  
- peper  
1 dsl peterselie, gehakte  
800 g spruitjes, verse  
- zout

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

### Bereiding.

Maak de spruitjes schoon.  
Dompel de spruitjes in water waaraan citroensap is toegevoegd.  
Giet de spruitjes af.  
Zet de spruitjes op in ruim kokend water met zout.  
Laat de spruitjes ca. 20 min. gaarkoken.  
Giet de spruitjes af.  
Laat de spruitjes goed uitlekken.  
Snijd de bacon in dobbelsteentjes.  
Smelt de boter.  
Laat de boter geel worden.  
Voeg de bacon toe aan de boter.  
Laat de bacon in enkele ogenblikken goed bruin bakken.  
Voeg de spruitjes toe aan de bacon.  
Voeg wat peper en zout toe aan de spruitjes.  
Laat de spruitjes 10-15 min. op het (lage) vuur staan.  
Strooi voor het serveren flink wat peterselie over de spruitjes.

### Tip:

Serveer de spruitjes met Belgische patat.

## Spruitjesstamppot.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Oog en zo**

### Ingrediënten

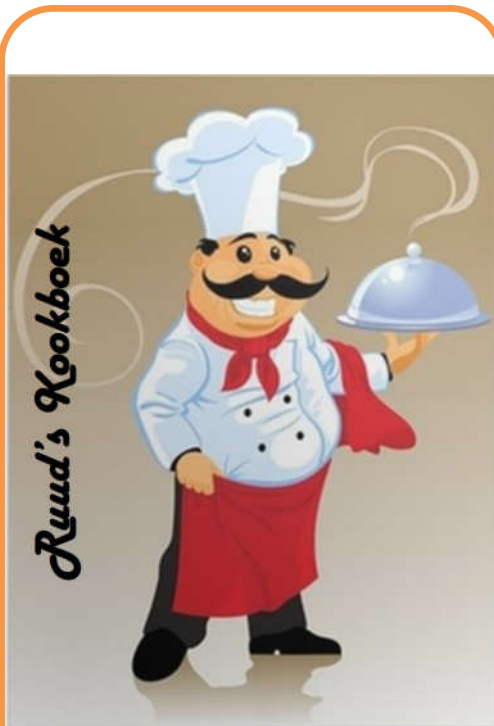
1 kg aardappelen  
50 g boter,  
3 el crème fraîche  
- foelie  
250 g kastanjes, tamme  
2 dl melk  
- peper, versgemalen  
3 sjalotjes  
500 g spruitjes  
- zout

### Bereiding.

Was de kastanjes.  
Kruis de kastanjes aan de brede, platte kant diep in.  
Kook de kastanjes in ruim kokend water met zout in ca. 45 min. gaar.  
Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Maak de spruitjes schoon.  
Halveer de spruitjes.  
Zet de aardappelen op met de melk, een snuf foelie en zout.  
Laat de aardappelen ca. 10 min. koken.  
Voeg de halve spruitjes bij de aardappelen.  
Laat de aardappelen en spruitjes nog circa 10 min. koken.  
Pel de sjalotjes.  
Snipper de sjalotjes.  
Fruit de sjalotjes glazig in de boter.  
Giet de kastanjes af.  
Laat de kastanjes uitlekken.  
Giet de aardappelen/spruitjes af (bewaars het kookvocht).  
Stamp de aardappelen/spruitjes door elkaar.  
Scheep de gefruite sjalotjes en de kastanjes door de stamppot.  
Maak de stamppot geheel smeuïg met een scheutje kookvocht en de crème fraîche.  
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.

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

## Swjokla s orechami – Russische bietjes met noten.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Hoogekamp**

### Ingrediënten

**500 g bieten, rode, gekookte**  
**2 tn knoflook, geperste**  
**100 g noten, gemengde, geroosterd en gehakt**  
**- peper, naar smaak**  
**- peterselie, fijngeknipte**  
**1 bk room, zure**  
**- zout, naar smaak**

### Bereiding.

**Rasp de bietjes.**  
**Meng de knoflook, peper en zout en zure room door de bietjes.**  
**Bestrooi het geheel voor het opdienen met de noten en de peterselie.**

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

## Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes.

(airfryer)



**Menugang:**  
**Brunchgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Henk Zwiars

---

### Ingrediënten

- beenham
- 1 meergranen  
afbaktriangel
- paprikastukjes
- spekjes
- uienringen

---

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

---

### Bereiding.

Snijdt het meergranenbroodje open.  
Leg er een plakje beenham tussen, samen met  
de spekjes, uien en paprikastukjes.  
Bak het in een koude airfryer in 6 min. op 180°C  
af.

## Tuinbonen met Serrano ham en munt.



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

### Ingrediënten

- brood, stok-  
- citroensap, scheutje  
200 g doperwten  
- muntblaadjes, handvol,  
gehakt  
- olie, olijf-  
75 g Serrano ham,  
gesneden  
1 sjalotje, gesnipperd  
200 g tuinbonen,  
gedopte

### Bereiding.

Verwijder de grijze velletjes van de tuinbonen. Fruit in wat olie de sjalot-snipperders in 2-3 min. zacht.

Voeg de ham toe en bak die 1 min. mee.

Roer er de doperwten en tuinbonen, de munt, een scheutje olie en wat citroensap erdoor.

Voeg zout en peper naar smaak toe en geef er sneetjes stokbrood bij.

### Tip:

Dit makkelijke recept is extra lekker als je er wat Manchego of andere kaas over schuift.

Serveer met een fris stukje vis.

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Vetvrije vegetarische groenteschotel uit de Römertopf.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Ruud's kookschrift**

### Ingrediënten

2 el bouillonpoeder  
100 g knolselderij  
- olie, plantaardige  
100 g paprika, groene  
100 g paprika, rode  
100 g prei  
100 g tomaat  
100 g ui  
100 g wortelen  
- zout

### Bereiding.

Laat de Römertopf minstens 15 min. in koud water weken.  
Snijd alle groenten in dunne plakjes of reepjes.  
Meng de groenten door elkaar.  
Strooi wat zout en bouillonpoeder over de groenten.  
Bestrijk de Römertopf aan de binnenkant met plantaardige olie.  
Schep de groenten in de Römertopf.  
Schuif de Römertopf in een koude oven.  
Stel de oven in op 250°C.  
Laat de groenteschotel in ca. 1 uur gaar worden.



## Waterkers-peersalade.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Porties: 6-8**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slang**  
**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

### Bereiding.

Was de waterkers.  
Dep de waterkers droog.  
Klop de olie, citroensap, azijn, snuffje peper en een snuffje 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.  
Scheep de peren en de waterkers op de dressing.  
Garneer de salade met de geschaafde Parmezaanse kaas.

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

## Wildbouillon met cantharellen.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Smulweb.nl**

### Ingrediënten

½ el bieslook,  
fijngeknipte  
½ el boter  
1 pt bouillon, wild-  
(400 ml)  
75 g cantharellen  
- citroensap  
¼ paprika, gele  
1 tl tijm  
½ dl sherry, medium  
dry

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

### Bereiding.

Snij de paprika in smalle stukjes van ± 2 cm lang.  
Veeg de cantharellen schoon.  
Smelt de boter.  
Scheep de paprika, de cantharellen en de tijm door de boter.  
Smoor dit mengsel ± 3 min.  
Roer de sherry en de wildbouillon door het mengsel.  
Verwarm de wildbouillon.  
Breng de wildbouillon op smaak met enkele druppels citroensap.  
Scheep de wildbouillon in 2 warme diepe borden.  
Bestrooi de wildbouillon met de bieslook.

### Tip:

Lekker met een kaasstengel.

## Witlof uit de oven.



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

### Ingrediënten

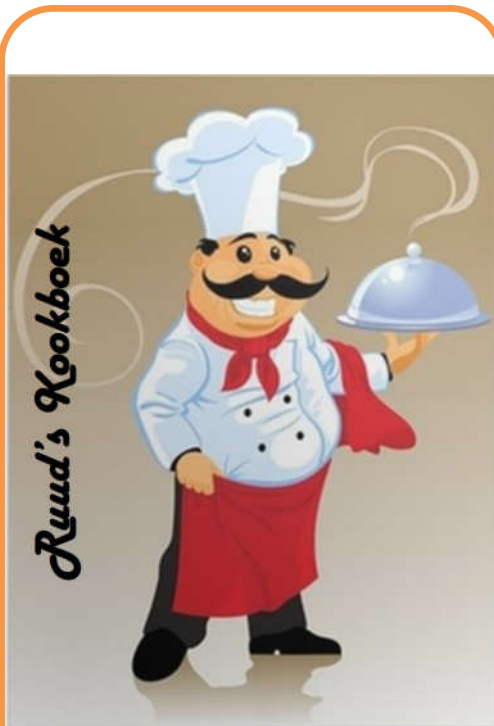
8 pl ham  
2 el kaas (30+),  
belegen, geraspte  
3 el paneermeel  
- peper  
1 dl room, kook-  
1 dl wijn, droge witte  
4 strk witlof  
- zout

### Bereiding.

Warm de oven voor op 175°C.  
Was de struikjes witlof en snijd ze in de lengte door.  
Kook de witlof een paar minuten.  
Wikkel iedere helft in een plak ham en schik ze in een ovenvaste schaal.  
Meng de room door de wijn en maak dit op smaak met peper en een beetje zout.  
Schenk dit over de rolletjes.  
Laat het witlof in de hete oven in ca. 30 min. gaar worden en lichtbruin kleuren.  
Scheep af en toe wat saus over de witlof.  
Meng de geraspte kaas met het paneermeel en strooi het over de witlof.  
Laat dit in een paar minuten lichtbruin kleuren.

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 305**  
**Eiwit: 25 g**  
**Koolhydraten: 15 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: 6 g**  
**Vezels: 4 g**  
**Zout: - g**

## Wortel-paprika-gazpacho.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Algemeen Dagblad**

### Ingrediënten

- azijn, scheutje  
20 ml olie, olijf-  
2 paprika's, oranje,  
ontdaan van pitjes, in  
blokjes gesneden  
1 drp tabasco  
1 kg tomaten, oranje,  
fijn in blokjes gesneden  
en ontdaan van pitten  
50 g wortelen,  
schoongemaakt, in  
blokjes gesneden

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten (denk aan het garneren) in een blender (of keukenmachine).  
Maak alle ingrediënten fijn.  
Giet de massa in een bolle zeef.  
Zet de gazpacho 2 uur in de koeling.  
Doe de soep in een kom.  
Garneer de soep met wat blokjes tomaat en paprika.

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

## Wortel, sinaasappel, gember en appel smoothie.



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

---

### Ingrediënten

**300 ml appelsap**  
**5 bospeentjes**  
**1 cm gember, verse**  
**300 ml jus d'orange**  
**100 ml yoghurt**

---

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

---

### Bereiding.

Schil de bospeentjes en snijd ze in kleine stukjes.

Schil de gember en snijd fijn.

Mix de bospeen, jus d'orange, gember, appelsap en yoghurt in een blender tot een gladde substantie.

Serveer direct.

## Zalmsteak met witlof en witte wijnsaus.



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

### Ingrediënten

1 tl azijn, wijn-, witte  
115 g boter  
1 el olie, olijf-  
1 sjalotje  
3 el slagroom  
½ tl suiker  
1 dl vermout, droge,  
witte  
½ pt visfond (à 380 ml)  
1 dl wijn, droge, witte  
6 str witlof  
4 zalmsteaks (à ± 70 g)

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

### Bereiding.

Pel het sjalotje.  
Snipper het sjalotje fijn.  
Snijd 100 g boter in blokjes.  
Laat het sjalotje, de fond, de vermout en de wijn in een pan op hoog vuur in ± 15 min. tot ± 1 dl inkoken.  
Zeef de saus boven een hoge pan.  
Klop met een staafmixer of garde de boterblokjes door de saus.  
Was de struikjes witlof.  
Maak de witlof schoon.  
Snijd de witlof in repen van 1 cm en halveer die.  
Verhit de olie en de rest van de boter in een wok of koekenpan.  
Roerbak het witlof ± 2 min. in de wok  
Voeg de suiker en de azijn toe aan het witlof.  
Verwarm het geheel nog ± 1 min.  
Laat intussen de zalmsteaks goed warm worden.  
Verwarm de saus opnieuw en schep de slagroom er door.  
Scheep het witlof in het midden van een schaal.  
Scheep de saus om de witlof.  
Leg de warme zalm er bovenop.

### Tip.

Serveren met gekookte minikrieltjes.

## Zuppa di ceci - Kikkererwtensoep.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud's kookboek

### Ingrediënten

1 blk erwten, kikker-  
1 tn knoflook, geplet  
- olie, olijf-  
- peper  
2 tk rozemarijn, verse  
1 ui, rode of witte, aan  
dunne flinters gesneden

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Bak de knoflook en de rozemarijn zachtjes in een scheutje olijfolie tot de knoflook begint te kleuren.

Gooi de knoflook weg.

Doe de kikkererwten en hun vocht in een pan en breng ze aan de kook.

Laat ze 5 min. zachtjes koken.

Vis het takje rozemarijn uit de pan (losse naaldjes kun je laten zitten, maar de steeltjes moeten weg).

Pureer de soep met een staafmixer glad.

Draai er wat peper over heen en serveer de soep.

Aan tafel kan iedere eter een scheutje olijfolie op zijn soep schenken en er desgewenst wat ui over strooien.

### Tip:

Lekker met wat croutons.



## 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.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*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.**

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

**Snij de 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.**



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>

*Ik steun*



**CLINI  
Clowns**

*u ook???*