



*Ruud 's Kookboek*

***Belgische recepten / v4.9***

## Inhoudsopgave.

Aardappel-melksoep.....	3
Aardappelpreigratin.....	4
Aardappelsoep.....	5
Advokaat uit de Kempen.....	6
Antwerpse rooie.....	7
Antwerpse worstenbroodjes.....	8
Asperges op zuiderse wijze.....	9
Basisrecept - kippenbouillon.....	10
Belgische fondue met bier en abdijskaas.....	11
Belgische friet.....	12
Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.....	13
Belgische wafels met aardbei.....	14
Biersoep I.....	16
Biersoep met bruin bier.....	17
Biersoep met mosselen.....	18
Bosuijpoertjes met rivierkreeft.....	19
Brood met Vlaams ragout (airfryer).....	20
Brusselse karbonades met Zatte Bie.....	21
Cerisier.....	22
Eieren in zure room.....	23
Gebakken tongfilets met lente-uitjes.....	24
Gefrituurde tongscharreepjes I.....	25
Gegratineerde ajuinsoep.....	26
Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams.....	27
Hasseltse koffie.....	28
Hazenragout.....	29
Heilbot met clementines.....	30
Kalfstong in maderasaus met pommes duchesse.....	31
Lackmans - lacquemants.....	33
Lepelhapje van mosselen met basilicum.....	35
Maitrank I.....	36
Makreel van den Duvel.....	37
Mosselen met knoflook, witte wijn en room.....	38
Mosselen met room, lente-ui en tomaat.....	39
Omelet met spinazie en kerstomaat.....	40
Parisiëne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.....	41
Pita op z'n Vlaams.....	42
Rocky road Sinterklaas.....	43
Salade van andijvie, appel en geitenkaas.....	44
Smeus met mousselinesaus en garnaaltjes.....	45
Stooflapjes in donker bier.....	46
Tong met druiven.....	47
Trappistensaus.....	48
Uien gestoofd in La Trappe Dubbel.....	49
Uiensaus.....	50
Vlaamse mosselen in bier.....	51
Vlaamse stoofkarbonaden.....	52
Zalmcrème op amuselepel.....	53
Zandwafels.....	54
Gebruikte afkortingen.....	55

## Aardappel-melksoep.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
WereldSmaken.com

### Ingrediënten

4 aardappelen, grote  
30 g boter  
50 g kervel  
4 knolrapen  
 $\frac{3}{4}$  l melk  
- nootmuskaat  
- peper  
2 preien, het wit van  
- tijm  
 $\frac{3}{4}$  l water  
- zout

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

### Bereiding.

Reinig de knolrapen en de prei, was ze en snijd ze in stukjes.

Schil en was de aardappelen en snijd ze in stukken.

Kook de gesneden groenten en de aardappelen met de kruiden in  $\frac{3}{4}$  l water.

Verwijder de tijmtakjes.

Wrijf alles door een zeef.

Voeg de boter toe.

Kook de melk en voeg deze al roerend bij de soep.

Was, droog en hak de kervel fijn en strooi die in de soep.

## Aardappelpreigratin.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta

### Ingrediënten

750 g aardappelschijfjes, voorgekookte (vacuüm verpakt)  
100 g Gruyère, geraspte  
1 tn knoflook  
1 dl melk, volle  
- peper, versgemalen, zwarte  
1 prei, dunne  
150 g roomkaas met kruiden, verse  
- zout

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

### Bereiding.

Maak de prei schoon.  
Snijd de prei in flinterdunne ringetjes.  
Klop de verse roomkaas en de melk met een handmixer los.  
Pers het teentje knoflook boven het melkmengsel uit.  
Schep de voorgekookte aardappelschijfjes erdoor.  
Schep de prei erdoor.  
Voeg naar smaak zout en peper toe.  
Vet een lage taartvorm in.  
Schep het aardappelmengsel erin.  
Strijk de bovenkant glad.  
Strooi er de Gruyère over.  
Verwarm de oven voor op 225°C.  
Bak de aardappelgratin in ca. 25 min. goudbruin en gaar.

## Aardappelsoep.



Menugang: Hoofd-,  
voorgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Astid Veltman,  
Johan Drenth

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
50 g boter of margarine  
1½ l bouillon  
1 snf kruidnagel,  
gemalen  
- laurier  
- nootmuskaat  
- peper, versgemalen  
50 g peterselie  
3 preien  
- tijm  
4 uien, grote  
- zout

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

### Bereiding.

Reinig de uien, was ze en snijd ze in stukken.  
Verhit de boter of margarine en fruit hierin de uien.

Voeg de bouillon en de kruiden toe.

Reinig de preien en schil de aardappelen.

Was ze en snijd de preien en de aardappelen in stukken van ± 2 cm.

Voeg ze bij de bouillon en laat ze in een gesloten pan gaar koken.

Verwijder evt. de kruiden of het kruidentuiltje en zeef de soep.

Giet de soep in een soepterrine.

Was, droog en hak de peterselie fijn en strooi deze in de soep.

## Advokaat uit de Kempen.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Belgische streekrecepten, Kookgek.be

---

### Ingrediënten

1 l alcohol, zuivere  
12 eidooiers  
1 snf nootmuskaat  
250 g suiker, poeder-  
1 el water

---

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

---

### Vorbereiding.

Doe de eidooiers samen met de suiker en het snuifje nootmuskaat in een kom. Zet de kom in een pan met warm water (au bain marie) en klop de eidooiers luchtig op. Blijf kloppen tot het mengsel helemaal is afgekoeld en voeg er dan de alcohol bij. Giet de drank in flessen en sluit ze goed af. Laat de advokaat 4 dagen rusten alvorens hem te nuttigen.

## Antwerpse rooie.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman,  
Carta-Dick, Smulweb,  
ReceptenPlein.nl

### Ingrediënten

1 fl De Koninck (ale-  
type)  
3 dl bouillon, vis-  
3 dl crème fraîche  
3 dl Pommodore (dik  
tomatensap)  
3 dl room, slag-  
1 el basilicum pasta of  
pesto

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

### Bereiding.

Verhit in een pannetje de visbouillon en het flesje bier.

Laat dit wat inkoken.

Voeg de crème fraîche toe en laat de saus verder inkoken.

Voeg de Pommodore en de slagroom toe en laat het nogmaals tot sausdikte inkoken.

Voeg vlak voor het opdienen naar smaak de basilicum pasta (of pesto) toe.

### Tips:

- Deze saus is lekker bij vis, gamba's of mosselen.
- Alternatieven voor De Koninck zijn bijv. Vieux Temps, Grolsch Amber, Speciale Palm en Klassiek 1628 van 3 Hoefijzers.

## Antwerpse worstenbroodjes.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lekker Antwerpen

---

### Ingrediënten

8 vrk bladerdeeg,  
versgemaakt (of kant-  
en-klaar)  
1 sn brood  
1 ei  
1 eierdooier  
500 g gehakt, half-om-  
half  
- melk  
- nootmuskaat  
- paneermeel  
- peper  
1 sjalot  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Pel de sjalot en snijd het fijn.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de korst van de snee brood en week het brood in de melk.  
Vermeng het geweekte brood en de sjalot met het gehakt.  
Voeg er het ei en het paneermeel aan toe.  
Kruid bij met peper, zout en nootmuskaat.  
Kneed alles goed door.  
Verdeel in acht gelijke porties en maak er worstjes van.  
Maak elk worstje even lang als het plakje bladerdeeg.  
Rol het in het deegvierkantje en kleef het deeg met de losgeklopte eierdooier dicht.  
Meng de rest van de eierdooier met de melk en bestrijk er de rolletjes mee.  
Leg de rolletjes nu op een vel bakpapier op een bakplaat.  
Bak ze in 25-30 min. goudbruin in de oven (op 200°C).



## Asperges op zuiderse wijze.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: Belgische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Piet Huysentruyt**

---

### **Ingrediënten**

**2 bs asperges**  
**1 bs basilicum**  
**- boter**  
**4 pl ham, Ganda-**  
**4 el kaas, Parmezaanse**  
**4 tn knoflook**  
**- olie, olijf-**  
**8 el pijnboompitten**

---

**Bereidingstijd: 30-40**  
**min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### **Bereiding.**

Schil de asperges goed en kook ze gaar.  
Wentel ze daarna nog eens in een pan met hete boter.

Mix de pijnboompitten en de basilicum met de knoflook, de kaas en de olijfolie in een keukenmachine tot pesto.

Serveer de asperges en bedek ze met de Gardaham en bestrijk ze met de pesto.

## Basisrecept - kippenbouillon.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 8  
Sterren: \*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

150 g champignons  
2 preien  
½ kip, soep- (1½ kg)  
1 tn knoflook  
2 kruidnagels  
2 laurierblaadjes  
10 peperkorrels  
1 tk peterselie  
1 stgl selderij  
1 tk tijm  
1 ui  
2½ l water, koud  
200 g wortelen  
- zout

### Bereiding.

Neem een ruime pan.  
Vul de pan met koud water.  
Leg de soepkip in de pan.  
Breng de soepkip aan de kook.  
Giet het water vervolgens weg.  
Laat de soepkip onder koud, stromend water afkoelen.  
Zet opnieuw een pan met 2½ l water op het vuur.  
Leg de soepkip in de pan.  
Breng de soepkip aan de kook.  
Voeg een beetje zout aan de soepkip toe.  
Schep het schuim van de soepkip weg met een spaan.  
Snijd de groenten in grove stukken.  
Maak een tuiltje van laurier, tijm en peterselie.  
Doe de groenten en aromaten bij de kip.  
Laat de kip ca.2 uur op een zacht vuur pruttelen.  
Haal de soepkip uit de bouillon.  
Druk de overige ingrediënten door een fijne zeef.

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

## Belgische fondue met bier en abdijkaas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

200 g kaas, abdij- (bijv. Père Joseph)  
300 g kaas, belegen, geraspte  
1 tn knoflook  
2 el maïzena  
1 tl mosterd  
1 uitje, bos-  
1 fl witbier (33 cl)

Extra benodigdheden:  
kaasfonduepan (caquelon) met rechaud, fonduevorken

### Bereiding.

Snijd het bosuitje fijn.  
Halveer de knoflook.  
Wrijf de binnenzijde van fonduepan in met de knoflook.  
Los de maïzena op in 4 eetlepels bier.  
Schenk de rest van het bier in de pan.  
Breng het bier aan de kook.  
Ontkorst de abdijkaas.  
Snijd de abdijkaas in piepkleine blokjes.  
Draai het vuur laag.  
Roer de beide kaassoorten in gedeelten met een houten lepel door het warme bier, tot alle kaas gesmolten is.  
Roer het maïzenapapje door kaasmengsel.  
Roer het bosuitje door het kaasmengsel.  
Laat het kaasmengsel nog 2-3 minuten zachtjes doorkoken tot fondue goed gebonden is.  
Breng de fondue op smaak met mosterd en peper.  
Zet de kaasfonduepan op een rechaud op tafel.

### Tip:

Om te dippen:

- blokjes zuurdesembrood (bijv. Pain Bûcheron)
- halve blaadjes witlof
- stukjes wortel
- gesmoorde stukjes prei
- gekookte mosselen
- grote garnalen
- blokjes of rolletjes ham.

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

## Belgische friet.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige  
- vet, frituur-

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

### Bereiding.

Snijd de geschilde aardappelen met een scherp mes tot frieten.

Doe de frieten in een bak met water.

Het water wordt hier wit van.

Giet het water na 5 min. weg.

Doe schoon water bij de frieten.

Herhaal dit tot het water helder blijft.

Droog de frieten goed.

Bak de frieten in 2 stappen:

1) Bak de frieten de eerste keer ca. 6 min. in frituurvet van 150°C.

Neem de frieten uit het frituurvet.

Bak de volgende lading.

2) Verwarm het frituurvet tot 180°C.

Bak de frieten ca. 3 min. tot ze goudbruin zijn.

## Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2018-12

### Ingrediënten

1 el bloem, tarwe-  
30 g boter, room-, ongezouten  
1 bouillontablet, runder-  
2 laurierblaadjes  
300 ml Leffe bruin  
2 el mosterd, Dijon-  
400 g pastinaken  
- peper  
700 g sukadelappen, runder-  
2 uien, middelgrote  
200 ml water  
200 g winterpenen  
- zout

### Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen.  
Snijd het vlees in stukken van 2 cm en bestrooi ze met de bloem, peper en evt. zout. Verhit de boter in een braadpan en bak de uien 3 min. Voeg het vlees toe en bak het in 4 min. op een middelhoog vuur rondom bruin. Voeg het bier, de bouillontablet, het water, de mosterd en de laurierblaadjes toe. Doe de deksel op de pan en laat het vlees 2 uur garen. Schil ondertussen de pastinaak en winterpeen en snijd dat in blokjes van 1 cm. Voeg als het vlees gaar is de pastinaak en wortel toe. Stoof het geheel zonder deksel nog 15 min. Verwijder de laurierblaadjes uit de stoofpot.

### Tip:

Lekker met verse pappardelle.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 2 uur 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 440  
Eiwit: 41 g  
Koolhydraten: 22 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 840 mg  
Vet: 18 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 8 g  
Vezels: 7 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Belgische wafels met aardbei.



Menugang: -  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Florum.nl

### Ingrediënten

#### Voor de Brusselse wafel:

250 g bloem, zelfrijzend  
250 g boter  
8 eidooiers  
8 eiwitten  
½ l room, zoete room  
(of verse melk)  
1 tl suiker  
- vanille, poedervorm  
1 snf zout

#### Voor de Gaufre de Liège:

250 g bakmeel, zelfrijzend  
100 g boter  
1 ei  
4 el melk  
1 el olie  
40 g suiker  
100 g suiker, kandij-,  
bruine  
8 g suiker, vanille-  
- wafelijzer

### Bereiding.

*De Belgische wafel is een bekend gerecht en bijna door iedereen over de hele wereld geliefd. De wafels verschillen per streek want er zijn namelijk twee soorten wafels. De Brusselse wafel en de Luikse wafel. De Brusselse wafel ziet er groot en vierkant uit en eten we met slagroom of een beetje poedersuiker. De Luikse wafel ook wel de Gaufre de Liège genoemd is wat groter en ovaal maar ook iets zwaarder dan de Brusselse wafel. De Luikse wafel komt echt uit Luik en wordt vaak belegd met aardbeien, ijs, Nutella, banaan, aardbeien of slagroom.*

### Bereiding Brusselse wafel.

Doe de suiker, de bloem, de vanille, het zout en de eidooiers in een grote kom.  
Meng alles goed door elkaar.  
Doe het wafelijzer in het stopcontact en vet het wafelijzer in met boter.  
Neem daarna een kom en klop de eiwitten met een garde totdat deze stijf is.  
Neem daarna een pan en doe de zoete room of de melk erin.  
Voeg er hierna de boter aan toe.  
Verwarm de room/melk tot de boter gesmolten is.  
Doe de gesmolten boter in een grote kom.  
Voeg hier het het suiker-bloemen-eidooiermengsel aan toe.  
Voeg hier daarna ook de geklopte eiwitten aan toe.  
Mix het allemaal goed door elkaar (het beslag moet een beetje vloeibaar zijn).  
Giet het beslag daarna in het wafelijzer en bak de wafels bruin.  
Serveer de Brusselse wafels bij voorkeur met een beetje poedersuiker of suiker.

### Bereiding Gaufre de Liège.

Neem een kom en roer de boter met de suiker, de vanillesuiker en een snufje zout door elkaar.  
Meng het ei en de melk erdoorheen.  
Neem daarna een tweede kom en zeef het bakmeel erboven.  
Voeg daarna het botermengsel toe en doe de kandij-suiker erbij.  
Kneed het daarna tot een deeg en vorm kleine balletjes.  
Vet in de tussentijd het wafelijzer in en verwarm het.  
Leg, als het wafelijzer op een goede temperatuur is, een deegballetje en leg het op het wafelijzer en doe deze dicht.  
Bak de Luikse wafels in ca. 1 min. bruin.  
Doe dit totdat het deeg op is.



**Tip:**

Beleg de wafels met aardbeien en/of een flinke toef slagroom.

15

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

---

## Biersoep I.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: Belgische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Belgische streekrecepten**

### Ingrediënten

**1 l bier, tafel-, donker**  
**1 mp kaneel**  
**50 g rijst**  
**50 g suiker, bruine**  
**¼ l water**

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

### Bereiding.

**Kook het water met de suiker en de rijst tot deze volledig gaar is.**  
**Giet het bier bij het water.**  
**Voeg de kaneel toe aan de soep.**  
**Laat de soep goed doorkoken.**  
**Dien de soep zeer warm op.**



## Biersoep met bruin bier.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

3 el aardappelmeel  
½ l bier, bruin  
2 eierdooiers  
- suiker  
½ l water  
- zout

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

### Bereiding.

Kook het water met het bruine bier.  
Voeg naar smaak suiker en zout toe aan het bier  
Roer de eierdooiers met het aardappelmeel en een beetje water los.  
Giet, al roerend, het kokende bier-watermengsel bij de eierdooiers.  
Giet alles samen terug in de pan.  
Laat de soep, onder goed roeren, heel even doorkoken.  
Neem de soep van het vuur.

### Tip:

Serveer de biersoep eens in een grote bierpul.

## Biersoep met mosselen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

¾ l bier, blond  
1 stl bleekselderij  
1 el bloem  
100 g boter  
50 g kervel  
2 kg mosselen  
- peper, versgemalen  
2 uien, middelgrote  
- zout

### Tip:

2 eidooiers  
100 g room, slag-

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

### Bereiding.

Hak de uien en de selderij zeer fijn.  
Doe de helft van de boter in een pan en laat de groenten op een laag vuurtje fruiten, maar niet bruin worden.  
Reinig de mosselen en voeg ze aan de groenten toe.  
Doe er zout en peper bij.  
Voeg het bier toe en laat alles op een zacht vuur ± 10 min. doorkoken.  
Smelt tijdens het koken van de mosselen in een pan 50 g van de boter met de kervel en de bloem en roer alles goed door elkaar, zodat een gladde saus ontstaat.  
Nadat de mosselen zich hebben geopend, zijn ze gaar.  
Verwijder ze en voeg de kervelsaus en de mosselen aan het mosselnat toe.  
Roer alles goed door elkaar en serveer het gerecht zeer warm.

### Tip:

Wilt u deze soep extra geraffineerd maken (maar dat is niet volgens het authentieke recept), voeg dan de met de room vermengde eidooiers aan de soep toe.

## Bosui-poffertjes met rivierkreeft.



**Menugang:** Amuse, hapje  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 tl bloem  
1 ei  
8 kreeftjes, rivier-  
1 el olie  
- peper  
3 el room, zure  
1 uitje, bos-, in heel  
fijne ringetjes  
  
- poffertjespan

### Bereiding.

Klop het ei goed los met de bloem en 1 el zure room.

Voeg zout en (versgemalen) peper naar smaak toe.

Roer de bosui erdoor; houd een paar ringetjes apart.

Verhit de poffertjespan en bestrijk hem dun met olie.

Schep in elk kuiltje 1 el van het bosui-mengsel, draai de poffertjes om als het ei gestold is en bak ze aan de andere kant nog 1 min. bruin.

Besmeer elk poffertje met 1 tl zure room en leg hierop een rivierkreeftje en de apart gehouden ringetjes bosui.

Bestrooi elk poffertje met peper naar smaak.

**Bereidingstijd:** - min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Brood met Vlaams ragout (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

1 bol, afbak-, grote, -  
bieslook, verse  
Italiaanse  
1 tn knoflook  
- peper, versgemalen  
250 g ragout, naar  
keuze  
1 ui  
- zout

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

### Bereiding.

Snijd de ui, de knoflook en de bieslook mooi fijn.

Mix de gesneden knoflook en de ui door de ragout.

Snijd kruislings met een scherp broodmes het brood diverse keren 2/3 door de midden.

Vul de sleuven met het ragoutmengsel.

Bak hem in de mand van je Airfryer (175°C-10 min.).

## Brusselse karbonades met Zatte Bie.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta

### Ingrediënten

30 g bloem  
40 g boter  
1 dl bouillon  
4 karbonades  
- maïzena  
- peper  
4 uien  
1 dl Zatte Bie  
- zout



### Bereiding.

Maak de uien schoon en snijd ze in fijne ringen. Bestrooi de karbonades met peper en zout en wentel ze door de bloem.

Smelt de boter in een pan.

Sauteer de karbonades als de boter bruin begint te worden aan beide kanten bruin in enkele min.

Voeg er de uien bij.

Zet het vuur lager en laat het geheel 5 min. smoren (draai het vlees een enkele keer om).

Schenk er vervolgens het bier en de bouillon bij.

Laat het op een hoog vuur weer aan de kook komen.

Doe het deksel op de pan en laat, nu weer op laag vuur, nog 15 min. smoren.

Haal de karbonades er uit en leg ze op een voorverwarmde serveerschaal.

Maak wat maïzena aan met water en bind hiermee de saus.

Laat deze nog even aan de kook komen en schenk ze over de karbonades.

### Tip:

Serveer er spruiten en aardappelen bij.

### Info:

Sauteren is een kooktechniek die veel weg heeft van roerbakken. In weinig olie worden de ingrediënten (typisch rood vlees en groenten) onder hoge temperatuur verhit.

Het doel van sauteren is een product te verkrijgen dat de juiste gaarheid heeft en aan de buitenkant een krokante korst met een roastingsmaak. Sauteren is een droog bereidingsproces met een hoge bereidingstemperatuur.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Cerisier.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Johan Drenth,  
Kookgek.be, Ruud 's  
Kookboek

### **Ingrediënten**

4 el cherrylikeur  
4 el Kirsch  
7½ dl Kriekenbier (uit  
de koelkast)

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

### **Bereiding.**

Verdeel de cherrylikeur en de Kirsch over 4 champagneglazen.  
Vul ze vervolgens tot aan de rand met het gekoelde bier, zodat zich een mooie schuimkraag vormt.

### **Tip:**

Serveer deze cocktail met 'lange vingers' of boudoirkoekjes.



## Eieren in zure room.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Smulweb

### Ingrediënten

1 bs bieslook  
2 citroenen  
6 eieren  
300 g garnalen, grijze  
50 g kervel  
- lompviseitjes, zwarte  
- peper  
- peterselie, gehakte  
½ l room  
1 krp sla  
2 tomaten  
1 ui, fijngesnipperd  
- zout

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

### Bereiding.

Kook de eieren hard.  
Laat ze afkoelen.  
Pel de eieren.  
Snijd de eieren in tweeën.  
Snijd de sla in fijne reepjes.  
Maak op een bord een bedje van sla.  
Schik er 3 halve eieren op.  
Overgiet de eieren met de zure room die als volgt is bereid:

- Klop de room licht op.
- Snijd en/of hak de groene kruiden fijn.
- Meng de fijn gesnipperde ui, versgemalen peper, zout en citroen met de licht opgeklopte room.

Garneer met een handvol garnalen, stukjes tomaat en lompviseitjes.



## Gebakken tongfilets met lente-uitjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-André

### Ingrediënten

3 el bloem  
125 g boter  
15 cl melk  
- peper, versgemalen  
4 tongfilets  
2 bs uitjes, lente-, in ringetjes  
- zout

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

### Bereiding.

Spoel de visfilets af onder stromend water en maak ze droog met keukenpapier.

Bestrooi de filets met wat zout en laat ze 2-3 min. liggen.

Haal de visfilets door de melk en daarna door de bloem.

Verhit 100 g boter en bak de tongfilets aan beide kanten goudbruin.

Neem ze uit de pan, laat ze uitlekken op wat keukenpapier en leg ze op voorverwarmde borden.

Voeg de rest van de boter toe aan de pan en fruit de lente uitjes 2-3 min.

Schep ze over de visfilets en breng het geheel op smaak met wat versgemalen peper.

### Tip:

Serveer de tongfilets met een partje citroen, wat tartaarsaus en aardappelpuree.



## Gefrituurde tongscharreepjes I.



Menugang: -  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta-Geert, Jaap  
Graaf, VisInfo.be

### Ingrediënten

100 g bloem  
- citroen  
25 cl melk  
- peper, versgemalen  
8 tongscharfilets  
- zout

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

### Bereiding.

Was de tongscharfilets en dep ze goed droog met keukenpapier.  
Snijd de filets in reepjes van ongeveer 2 cm breed.  
Rol de stukken vis even tussen de handpalmen.  
Laat de frituurolie opwarmen tot 180°C.  
Giet de melk in een diep bord.  
Doe de bloem in een ander diep bord.  
Meng versgemalen peper en zout naar smaak door de bloem.  
Doopt de vis eerst in de melk en rol de stukjes daarna in de bloem.  
Bak de visreepjes 2-3 min. in kleine hoeveelheden in de frituurolie.  
Besprenkel de vis met wat citroen.

### Tips:

- Serveer de tongscharreepjes met kerstomaatjes en een smeuge aardappelpuree.
- Vervang de tongschar eens door schol, griet of poon.

## Gegratineerde ajuinensoep.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Ch. Bréhant

### Ingrediënten

150 g bloem  
150 g boter  
10 sn brood, fijne  
200 g kaas, Gruyère,  
geraspte  
- peper, versgemalen  
14 uien, dikke  
1 l water  
1 gls wijn, witte  
- zout

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

### Bereiding.

Laat de sneden brood lichtjes in de oven roosteren of laat ze in een braadpan bruinen. Snij de uien in fijne schijfjes. Laat de boter in een kookpan smelten en laat de uien er geel in worden. Roer het met een houten lepel. Bestrooi ze, als ze geel gebakken zijn, met de bloem, meng het goed en laat het nog 1 min. bruinen. Giet er, als het mengsel donker wordt, de witte wijn over en laat het enkele min. koken. Giet er het water over. Voeg zout en versgemalen peper naar smaak toe. Roer het geheel goed door elkaar, breng het aan de kook en laat nog ca. 20 min. doorkoken. Neem een vuurvaste kookketel of soepkom. Bedek de bodem met een laag brood, een laag geraspte gruyère, dan opnieuw een laag brood, opnieuw een laag gruyère, enz... Giet er de bouillon en de groenten over. Bedek met met de rest van de geraspte gruyère en plaats het ca. 10 min. in een warme oven (6 tot 7).

### Tip:

Dit gerecht is uiterst geschikt voor de diepvries (bewaringstijd: 4-5 maanden).

## Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ilse kookt

### Ingrediënten

600 g aardappelen  
1 bloemkool  
80 g boter  
2 eieren, gekookte  
- olie, olijf-  
- peper  
1 el peterselie, blad-,  
gehakte  
4 steaks  
- zout

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

### Bereiding.

Verdeel de bloemkool in roosjes.  
Blancheer ze kort in licht gezouten water.  
Schil de aardappelen en kook ze beetgaar in licht gezouten water.  
Laat de boter smelten.  
Plet de gekookte eieren.  
Meng het eierkruim en de gesmolten boter met de gehakte peterselie en de bloemkoolroosjes.  
Kruid met peper en zout.  
Verhit een grillpan.  
Bestrijk de steaks met olijfolie en grill ze goudbruin en naar wens.  
Kruid met peper en zout.  
Serveer de steaks met de bloemkool en de gekookte aardappelen.

### Tip:

Laat de hardgekookte eitjes even schrikken in koud. Zo pellen ze makkelijker en blijft de dooier mooi geel.

## Hasseltse koffie.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta, Colruyt,  
Libelle

### Ingrediënten

6 cl brandewijn,  
Hasseltse  
2 kp koffie, sterke  
6 cl room, slag-  
8 tl suiker, basterd-,  
bruine

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

### Bereiding.

Klop de slagroom lobbig.  
Zet sterke koffie.  
Doe 4 tl suiker in een vuurvast glas.  
Verwarm de Hasseltse brandewijn (jenever).  
Giet die vervolgens op de suiker in het glas en  
blijf roeren tot de suiker is opgelost.  
Giet de sterke koffie in het glas tot de gewenste  
hoeveelheid.  
Giet de lobbig opgeklopte room via de bolle  
kant van een lepel op de koffie.

### Tips:

- Meng de crème, de koffie en de likeur nooit :  
de smaken dienen afzonderlijk te worden  
geproefd!!!
- Laat de lepel steeds in het glas staan zodat  
de warmte daar langs uit het glas trekt!!!



## Hazenragout.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Infotalia.com

### Ingrediënten

4 el bloem  
½ rp chocolade, bittere  
1 dl cognac  
1 haas (2 kg)  
4 jeneverbessen  
3 tn knoflook  
2 kruidnagels  
1 kruidentuiltje  
3 el olie, olijf-  
- peper  
150 g spekblokjes  
1 kl tomatenpuree  
250 g uitjes, zilver-  
1 fl wijn, rode  
1 wortel  
1 ui  
- zout

1 kl = 1 koffielepel  
1 rp = 1 reep

### Bereiding.

#### Vooraf (dag ervoor).

Snijd de haas in blokjes of vraag dat aan de slager/poelier.  
Giet de wijn in grote slakom.  
Voeg de wortel, ui, kruidnagel, gepelde knoflook, bessen, cognac en het kruidentuiltje toe aan de wijn.  
Voeg de haas hieraan toe  
Laat de haas in deze marinade 24 uur marineren.

#### De dag zelf.

Haal de haas uit marinade laat de brokken uitlekken.  
Doe de bloem in een schone doek.  
Rol de brokken haas door de bloem tot alle kanten bedekt zijn met bloem.  
Haal de groenten uit de marinade.  
Verhit de olie in een grote braadpan en bak de stukken haas aan.  
Haal de haas uit de pan en giet de olie weg.  
Doe de haas terug in de pan.  
Voeg de marinade en de groenten erbij.  
Voeg de tomatenpuree toe.  
Breng het geheel aan de kook.  
Zet het vuur lager en laat het geheel 1 uur pruttelen.  
Bak ondertussen de uitjes en spekblokjes in een pan goudbruin.  
Laat de uitjes en spekjes goed uitlekken.  
Voeg de uitjes en spekjes toe aan de haas.  
Laat het geheel nog eens een ½ uur op een zacht vuurtje koken (met deksel).  
Voeg 10 min. voor het einde van de kooktijd de chocolade toe.  
Meng het geheel goed, zodat de chocolade zeker smelt.  
Breng het gerecht naar believen op smaak met peper en zout.

Bereidingstijd: 80 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Heilbot met clementines.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** VisInfo.be

### Ingrediënten

100 g boter, koude  
6 clementines  
600 g heilbotfilet, verse  
2 paprika's, rode  
- peper  
50 g sjalotten, gepelde  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd of hak de sjalotjes fijn.  
Pel drie clementines af.  
Verdeel de clementines in partjes.  
Snijd de witte vliesjes van de clementines zo veel mogelijk weg.  
Pers de resterende clementines uit.  
Schil de paprika.  
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.  
Snijd het vruchtvlees van de paprika's in ruitjes.  
Verdeel de heilbot in 4 porties.  
Kruid de heilbot met peper en zout.  
Schik de heilbot in een vuurvaste schaal.  
Plaats de heilbot 15 min. in de voorverwarmde oven.  
Zet de laatste minuten de grill aan voor een mooi bruin korstje.  
Blancheer de paprikaruitjes 1 min. in kokend water met wat zout.  
Giet het vruchtensap met de gehakte sjalotjes in een pannetje.  
Breng het vruchtensap aan de kook.  
Laat het vruchtensap op een zacht vuur inkoken.  
Klop vervolgens 75 g koude boter, klontje na klontje, door de saus.  
Houd de saus warm.  
Leg de heilbotfilets aan één kant van een voorverwarmd bord.  
Schik aan de andere kant van het bord een waaier van clementinepartjes.  
Overgiet een deel van de heilbot met de saus.  
Lepel rondom de clementines druppels saus.

### Tips.

Geef dit gerecht een feestelijke tintje.  
Verdeel 1 vel filodeeg in 4 ronde stukken.  
Bestrijk het filodeeg met wat boter.  
Bestrooien de rondjes filodeeg met peper.  
Bak de rondjes 10 min. op een beboterde bakplaat in een voorverwarmde oven op 180°C.  
Versier de vis met de rondjes.

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

## Kalfstong in maderasaus met pommes duchesse.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische, Vlaamse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

#### Voor de tong in de kalfsbouillon:

1 kalfspoot (in 3-4 stukken)  
1 kalfstong  
1 bol knoflook  
4 kruidnagels  
4 bld laurier  
2 tl peperbolletjes, zwarte (of wat grof gemalen zwarte peper)  
2 preien  
1 tk rozemarijn  
4 stl selderij  
4 tk tijm  
2 uien  
4 l water  
4 wortels, dikke  
- zout

#### Voor de saus:

60 g bloem (voor de roux)  
60 g boter (voor de roux) + extra  
1½ l bouillon, kalfs-  
500 g champignons, Parijse, kleine  
½ citroen  
1 tn knoflook  
15 cl madeira

### Bereiding.

Leg de kalfstong in een pot met gezouten water. Zet het vlees een nachtje in de koelkast en leg de tong nadien *enkele uren* in water om te ontzilten.

Zet een grote kookpot of soepketel gevuld met water op een matig vuur.

Spoel alle bouillongroenten schoon.

Snijd de wortelen, de prei en de selderij in grove stukken.

Gebruik ook wat loof van de selderij.

Doe de groenten in de pot met water.

Pel de uien, snijd ze in grove stukken.

Snijd de bol knoflook overlangs in tweeën en gooi de helften in de pot, samen met de stukken ui.

Doe de peperbolletjes in een vijzel en kneus ze (of gebruik grof gemalen zwarte peper).

Doe de peper samen met de kruidnagels, de laurierblaadjes, de rozemarijn en de takjes verse tijm in de bouillon.

Voeg ook een snuf zout toe.

Breng de groentebouillon aan de kook.

Leg vervolgens de stukken kalfspoot in de warme bouillon, samen met de kalfstong.

Laat de bouillon met de kalfspoot en de tong 90 min. sudderen, tot het vlees gaar is.

Haal de botermalse kalfstong uit de bouillon en laat het vlees wat afkoelen.

Schep later het laagje vet dat aan het oppervlak drijft weg (zo krijg je een smaakvolle en ontvette bouillon).

### De aardappeltorentjes.

Schil de aardappelen, snijd ze in grote stukken en kook ze gaar in water met een snufje zout. Giet de aardappelen af en zet de pot nog kort op het vuur zodat het laatste restje kookvocht wegdampt.

Roer de aardappelen door de passeerzeef, zodat je een fijn puree verkrijgt.

Scheid de eieren en roer de dooiers zorgvuldig door de puree (het eiwit gebruik je niet).

Voeg wat zout toe, roer en schep de puree in een (plastic) spuitzak, voorzien van een breed gekarteld spuitmondje.

Leg een bakmatje of een vel bakpapier op een vlakke ovenschaal.

Spuit daarop identieke torentjes van aardappel-puree, die zo'n 4 cm breed en hoog zijn.

Zet de pommes duchesse opzij tot 20 min. voor het serveren.

### De maderasaus.

Schenk de bouillon van groenten en kalfspoot door een zeef.

### Ingrediënten (vervolg)

- peper  
1 snf peper, cayenne-  
1-2 tk peterselie, krul-  
1 sjalot  
2 el tomatenpuree,  
geconcentreerde  
- zout

### Voor de pommes duchesse:

1 kg aardappelen,  
loskokend  
4 eieren  
- zout

---

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

---

### Tip:

Bewaar de rest van de  
gezeefde kalfsbouillon  
voor de bereiding van  
diverse soepen en  
sauzen. Vries de  
bouillon in porties in.

---

Gooi de uitgekookte groenten en de stukken  
poot weg.

***Maak nu de roux voor de saus:***

Smelt de boter in een pot op een matig vuur.  
Schep de bloem bij de bruisende boter en roer  
met de garde.

Laat het stevige mengsel kort bakken zodat de  
bloemsmak verdwijnt.

Schep een deel van de kalfsbouillon bij de roux  
en roer met de garde.

Laat de saus binden.

Voeg extra bouillon toe als de saus te dik is.

Houd de saus warm op een zacht vuur.

Voeg de tomatenpuree toe en roer het goed  
door.

Proef de saus en kruid ze met wat versgemalen  
peper en een snufje zout.

Wrijf de paddenstoelen schoon en snijd elk  
exemplaar in kwartjes.

Hou ze even apart.

Pel de sjalot en snipper ze in zo fijn mogelijk.

Plet de knoflook tot pulp.

Smelt een klontje boter in een braadpan op een  
matig vuur.

Bak de kwartjes champignon goudbruin.

Voeg na enkele min. de knoflookpulp toe,  
gevolgd door de snippers sjalot.

Kruid de paddenstoelen met een beetje peper  
en zout.

Pluk intussen enkele takjes krulpeterselie,  
spoel ze schoon en snipper het kruid zo fijn  
mogelijk.

Schep de gebakken champignons in de saus en  
laat ze kort pruttelen.

### Afwerken en serveren.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Giet de maderasaus in de saus, voeg wat citroensap  
toe, roer, proef en kruid ze naar smaak met wat  
versgemalen peper (of een beetje straffe  
cayennepeper) en zout.

Voeg tenslotte de snippers krulpeterselie toe.  
Schuif de pommes duchesse in de hete oven  
van 180°C.

Gaar ze goudbruin in ca. 20 min.

Neem er de (deels) afgekoelde kalfstong bij en  
pel het vel (een taai vlies) ervan af (doe dit  
zorgvuldig).

Achteraan de tong zit een stuk vet; snijd dit  
weg.

Gebruik een vlijmscherp mes om de kalfstong  
te snijden.

Snijd het botermalse vlees in dunne plakjes (ca.  
½ cm dik).

Schik op het bord van elke tafelgast enkele  
lapjes kalfstong en lepel er een flinke schep  
maderasaus met paddenstoelen over.

Server het gerecht met de aardappeltorentjes.



## Lackmans - lacquemants.



Menugang: Gebak,  
snack, nagerecht  
Keuken: Belgische,  
Antwerpse  
Stuks: ca. 30  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Creatiek-koken.be

### Ingrediënten

#### Voor de wafeltjes:

600 g bloem  
200 g boter, zachte  
1 eigeel  
12½ g gist, droge  
250 ml melk,  
lauwwarme  
100 g stroop, kandij-  
50 g suiker  
1 snf zout

#### Voor de stroop:

7 g cacao  
1 el kaneelpoeder  
150 g stroop, kandij-  
300 g suiker, basterd-,  
donkere  
750 g suiker, basterd-,  
lichte

### Bereiding.

#### De stroop:

Laat alle opgesomde ingrediënten inkoken tot stroop.  
Laat de stroop afkoelen.

#### De wafeltjes:

Zeef de bloem.  
Meng de bloem met de gist en de suiker.  
Voeg er de boter, de stroop, het eigeel en de melk bij.  
Meng er als laatste een snufje zout doorheen.  
Kneed het tot een deegbal en laat die afgedekt met een zuivere handdoek een uurtje rijzen op kamertemperatuur (in een tochtvrije omgeving).  
Snijd er nu stukken af van ca. 40-50 g.  
Rol die uit tot ovale galetten van 10 op 20 cm.  
Bak de galetten in 30 sec. in een wafelijzer met zeer fijn ruitpatroon.  
Snijd ze, als ze uit het wafelijzer komen (ze staan een beetje bol) meteen in de dikte middendoor en besmeer ze rijkelijk met stroop.

#### Tip:

Je kunt de beide helften ook gewoon door de stroop halen en ze terug op mekaar kleven. Maar dan wordt het netjes eten ervan een niet zo eenvoudige klus.

### **Ingrediënten (vervolg)**

750 ml water  
3 el water, oranje-  
bloesem-

---

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

---

## Lepelhapje van mosselen met basilicum.



Menugang: Amuse  
Keuken: Belgische  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lyrakis.nl

### Ingrediënten

½ el basilicum, fijn-  
gehakte  
½ kg mosselen  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 el sjalot, fijngehakte  
1 ui, grof gehakte  
2 gl wijn, witte  
- zout, zee-, vers-  
gemalen

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

### Bereiding.

Kook de mosselen met de wijn, ui, peper en zeezout.  
Haal de mosselen uit de schelp.  
Filtreer het kookvocht.  
Stoof de sjalot in de olie.  
Voeg het kookvocht en basilicum toe aan de sjalot.  
Laat het vocht op een matig vuur indikken.  
Voeg de mosselen toe aan het ingedikte kookvocht.  
Dien de mosselen met vocht heet of lauw op in  
Chinese lepeltjes.

## Maitrank I.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:**  
Belgische (Ardennen)  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Forum.tuinadvies.be,  
KookGek.be

### Ingrediënten

1 dl champagne  
1 dl cognac  
1 dl curaçao  
3 lelietjes-van-dale  
(complete plantjes  
zonder wortel)  
2 sinaasappelen  
1 l wijn, witte fruitige  
(Elzas of  
Luxemburgse Moezel)

### Bereiding.

Doe de wijn, het sinaasappelsap en de cognac  
in een grote kom.  
Voeg de plantjes toe aan de vloeistof.  
Laat de vloeistof 48 uur staan.  
Zeef de vloeistof.  
Voeg de champagne toe.  
Voeg de curaçao toe.  
Serveer de drank zeer koel.

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

## Makreel van den Duvel.



Menugang: -  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Objectief.be

### Ingrediënten

1 fl Duvel  
- gember, verse  
2-3 tn knoflook, grote  
1 bs koriander, verse  
4 makrelen  
- peper, zwarte  
1-2 pepers, chili-  
- zout, naar smaak

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

### Vorbereiding.

Maak de knoflook schoon.  
Schil de gember.  
Ontpit de rode pepers.  
Maak alles fijn met een mes of blender.  
Maak de koriander schoon en hak ze grof.

### Bereiding.

Snijd de schoongemaakte en binnen en buiten gedroogde vissen schuin in met een mes tot een diepte van ongeveer 1 cm.  
Maak een inkeping of vijf.  
Bestrooi ze ruim met peper en zout.  
Leg de vissen elk op een vel aluminiumfolie, groot genoeg om ze in te wikkelen.  
Doe in elke snee een beetje van het gehakte kruidenmengsel en druk even aan.  
Doe hetzelfde met de andere kant.  
Druppel dan een beetje Duvel over de vissen (met een flesje van 25 cl hoor je vier vissen te kunnen doen en dan hou je nog een slok over voor de kok.  
Strooi er een flinke hoeveelheid verse koriander over.  
Wikkel de vissen strak in aluminiumfolie en zet minstens 1 uur in de koelkast (beter nog is ze de avond tevoren te bereiden).  
Bak ze op de bbq, grill, in de pan of in een hete oven (200C).  
Op de bbq/grill is een makreel na zo'n 10 min. per kant klaar.  
In de oven 20-25 min.

### Tips:

Serveer direkt met stokbrood en aardappel-salade (hier past natuurlijk een frisse Duvel bij!).



## Mosselen met knoflook, witte wijn en room.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische, Franse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

- boter  
3 tn knoflook  
4 kg mosselen  
- peper, zwarte, versgemalen  
- peterselie, verse  
200 ml room  
- sausbinder  
1 ui  
200 ml wijn, witte, droge  
- zout

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

### Bereiding.

Maak de mosselen goed schoon.  
Spoel ze en verwijder mosselen die beschadigd zijn of niet dicht gaan.  
Pel en snipper de ui.  
Stoof 'm glazig in een heel ruime kookpot met wat boter.  
Doe er de mosselen bij en overgiet ze met de wijn.  
Kruid ze met versgemalen zwarte peper.  
Zet het deksel op de pot en laat de mosselen open komen - schud ze tussendoor een keertje op.  
Haal van het vuur.  
Giet de mosselen in een vergiet en vang het kookvocht op.  
Doe de mosselen weer in de kookpot en zet er het deksel op om ze warm te houden.  
Pel de knoflook en pers 'm.  
Doe 'm met het kookvocht van de mosselen in een pannetje en breng het aan de kook. Laat het inkoken tot de helft.  
Voeg de room toe en laat het indikken (opgelet, laat de saus niet meer koken!).  
Is de saus te dun, gebruik dan evt. een beetje sausbinder.  
Breng het geheel op smaak met peper en evt. een klein beetje zout.  
Overgiet de mosselen met de saus en schep het geheel om.  
Werk het gerecht af met gehakte peterselie.

### Tip:

Lekker met frietjes of met brood.

## Mosselen met room, lente-ui en tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: VisInfo.be

### Ingrediënten

4 kg mosselen  
- peper, zwarte, versgemalen  
4 dl room  
2½ tk selderij bleek-, fijngesneden  
2 tomaten, gepeld, ontpit, in blokjes  
6 uien, lente-, fijngesneden

### Bereiding.

Kook de mosselen met de selderij, de room en flink wat versgemalen peper in een grote pan tot ze opengaan.

Haal de mosselen nadien meteen uit de pan en hou ze warm.

Zeef het kookvocht en laat het met 1/3 inkoken.

Voeg de mosselen weer toe en werk de saus af met de lente-uien en tomatenblokjes.

### Tips:

- Serveer de mosselen meteen, met witbrood of frietjes.
- Het mosselseizoen loopt van ½ juli tot ½ april.

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

## Omelet met spinazie en kerstomaat.



Menugang: Brunch-,  
hoofd-, lunch-,  
ontbijtgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: 15gram.be

### Ingrediënten

½ bs basilicum  
4 eieren  
3 eiwitten  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
300 g spinazie  
150 g tomaten, kers-,  
gehalveerd  
1 ui, fijngesnipperd  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 149  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: 5 g  
w/v suikers: 4 g  
Natrium: - mg  
Vet: 9 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Klop de eieren met de eiwitten los.  
Houd wat blaadjes basilicum apart voor de afwerking; hak de rest fijn.  
Meng de fijngehakte basilicum, versgemalen peper en zout door de eieren.  
Stoof de ui glazig in de olijfolie in een grote pan.  
Voeg de spinazie en de tomaatjes toe en laat het enkele minuten stoven.  
Schenk er dan het eiermengsel over.  
Laat het zo'n 5 minuten stollen.  
Snijd de omelet in vieren en verdeel ze over de borden.  
Werk het af met de blaadjes basilicum en serveer.

### Tip:

Lekker met wat gerookte zalm.



## Parisiëne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.



**Menugang:** Brunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Aldi

### Ingrediënten

3 el basilicum  
4 broodjes, Parisienne  
1 citroen  
100 g ham, asperge-,  
Vlaamse  
½ komkommer  
4 el mayonaise  
¼ zk sla, blad-

### Bereiding.

Snij de basilicum in dunne reepjes en roer in een kommetje door de mayonaise.  
Boen de citroen schoon en rasp 1 tl citroenschil boven de mayonaise.  
Roer het door elkaar.  
Was de komkommer en snijd deze in de lengte in vier stukken.  
Verwijder de zaadjes en snijd nogmaals doormidden.  
Snij de komkommerstukjes in zo dun mogelijke reepjes van ca. 10 cm lang.  
Snij de broodjes net niet helemaal open.  
Verdeel de mayonaise over de onderkant van de broodjes.  
Verdeel wat sla op de mayonaise, leg de ham er losjes op en leg hier de komkommerreepjes op.  
Vouw de broodjes dicht.

### Tip:

Lekker met gekookte asperges.

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

## Pita op z'n Vlaams.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Njam.tv

### Ingrediënten

- azijn, balsamico-  
8 gehaktballetjes  
1 kool, witte-  
1 el mayonaise  
- olie, olijf-  
4 pistolets  
1 stl selderij  
4 pl spek, gerookt  
1 ui  
1 stl ui, lente-  
1 wortel

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

### Bereiding.

Snijd de ui in twee en grill deze op de grill of de barbecue.

Grill ook de plakjes spek en de gehaktballetjes. Kruid alles met versgemalen peper en zout.

Snijd de pistolets van boven naar beneden in tweeën en hol ze uit.

Laat ze even krokant worden op de grill of de barbecue.

Maak ondertussen de salade.

Snijd alle groente fijn en doe ze samen in een kom.

Besprenkel de groente met olijfolie en balsamicoazijn.

Haal de gegrilde ui van de grill of de barbecue en snijd deze fijn.

Meng de ui met de mayonaise en de mosterd.

Snijd het spek in fijne reepjes.

Vul de pistolet met het spek, de gehaktballetjes en de uien-mosterddressing.

Serveer de pistolet met de fijngesneden groente.

## Rocky road Sinterklaas.



Menugang: -  
Keuken: Belgische  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Miranda Bernáth,  
Simpele-recepten.nl

### Ingrediënten

3 chocoladeletters  
4 chocomunten  
100 g pepernoten  
1 speculaaspopje  
- schuim, tum tum,  
snoep, hartjes en alles  
wat je verder kwijt wilt  
in deze rocky road

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 20 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 334  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 54 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 11 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Wat je met al je overgebleven sint strooigoed moet doen? Dit dus! Rocky Road Sinterklaas, chocolade met lekker veel crunchy pepernoten, speculaas en choco munten, je maakt het zó! Je hebt er geen oven voor nodig. Even opstijven in de koelkast en breken maar*

Smelt de chocoladeletters au bain marie.  
Wil je een swirl maken? Smelt dan de verschillende chocolade apart.  
Bekleed een bakvorm met bakpapier.  
Leg hier vast wat strooigoed in.  
Giet de gesmolten chocolade er over heen.  
Eerst bruin en daarna strepen van witte chocolade.  
Maak met een stokje de swirl.  
Verdeel dan de rest van je snoepgoed gelijkmatig over de bakvorm en duw het in de chocolade.  
Zet het gerecht opzij en laat het 20 min. afkoelen.

## Salade van andijvie, appel en geitenkaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
LekkerVanBijOns.be

### Ingrediënten

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

### Voor de dressing:

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

### Vorbereiding.

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

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

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

Hak de bladeren van de andijvie fijn.

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

### Maak de dressing:

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

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

### Afwerken:

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

**Bereidingstijd:** 20-30 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Smeus met mousselinesaus en garnaltjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische, Vlaamse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Kürt & Roel

### Ingrediënten

200 ml bisque  
4 eidooiers  
200 g garnalen, ongepelde  
100 g waterkers

### Voor de smeus:

1 kg aardappelen, vastkokend  
1 ei  
500 ml karnemelk  
- nootmuskaat  
- peper, versgemalen  
2 el room, zure  
- zout

### Voor de mousseline-saus:

200 g boter  
1 citroen  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Snijd ze in stukjes.  
Kook ze gaar in water met een snuifje zout.  
Giet ze af.  
Stamp de aardappelen tot puree en meng ze met een eitje, de zure room en de karnemelk.  
Begin met een beetje karnemelk en meng het tot je een smeuijge lobbige massa.  
Kruid de puree af met versgemalen peper, zout en nootmuskaat.  
Pel de garnalen.  
Hou de koppen apart of vries ze in (zie ook Tip).  
Meng voor de mousselinesaus de dooiers met het citroensap.  
Kruid het met versgemalen peper en zout.  
Voeg een klein scheutje water toe.  
Klop het schuimig op zoals een sabayon op een laag vuurtje.  
Snijd de zachte boter in klontjes en voeg klontje voor klontje toe.  
Proef de saus en breng die evt. naar wens op smaak.  
Verwarm de bisque.  
Voeg wat boter toe en schuim ze op met een staafmixer.  
Lepel de smeus in diepe borden.  
Verdeel er de garnaltjes over.  
Werk af met wat waterkers, de mousselinesaus en het bisqueschuim (en evt. een snuifje garnalenzout).

### Tip:

Droog de garnaalkoppen 4 uur in de oven op 100°C. Mix ze fijn en meng ze met grof zout. Hiermee kan je bijv. de smeus afwerken.

**Bereidingstijd:** 15-30 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Stooflapjes in donker bier.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Belgische, Vlaamse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta**

### Ingrediënten

1 fls bier, abdij-, donker  
1 el boter  
3 dl fond, runder-  
5 pl ontbijtkoek, in blokjes  
- peper, versgemalen  
500 g runderribblappen, in blokjes  
1/8 sinaasappel, schil van, geraspt  
2 tk tijm  
1 el tomatenpuree  
1 ui, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Bestrooi het vlees met zout en versgemalen peper.  
Schroei het vlees in de hete boter dicht.  
Voeg de ui en de tomatenpuree toe.  
Bak die even mee.  
Schenk de fond en het bier erbij.  
Voeg de sinaasappelschil en de tijm toe.  
Roer alles goed door en laat met het met de deksel op de pan ca. 2 uur garen.  
Haal de deksel van de pan en voeg de ontbijtkoek toe.  
Laat de saus binden.  
Laat het geheel nog 15 min. stoven.

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

## Tong met druiven.



Menugang: Hoofd-,  
lunchgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

20 g boter  
300 g druiven, witte  
- peper, versgemalen  
4 dl room  
- sap, citroen-  
1 dl sap, druiven-  
2 sjalotten  
8 tongfilets  
4 dl wijn, witte  
- zout

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

### Bereiding.

Snipper de sjalotjes.  
Pel de druiven.  
Halveer ze, haal de pitjes eruit.  
Vang het sap dat er uitloopt op.  
Kruid de tongfilets met versgemalen peper en zout.  
Bestrijk een groot aluminiumvel met boter.  
Leg de tongfilets naast elkaar in een grote, ondiepe  
ovenschaal.  
Strooi er de sjalotsnippers bij.  
Schenk er de wijn bij.  
Leg er het aluminiumfolie bovenop met de beboterde  
kant op de filets.  
Zet de ovenschaal 15 min. in de oven op 200°C.  
Hou de visfilets warm onder het aluminiumfolie.  
Doe het pocheervocht en de sjalotjes in een pannetje.  
Laat het inkoken tot praktisch al de vloeistof  
verdampt is.  
Schenk er het druivensap en de room bij.  
Laat het nog even inkoken.  
Breng de saus op smaak met citroensap, versgemalen  
peper en wat zout.  
Doe er de druiven bij.  
Laat het 1 min. goed doorwarmen.  
Verdeel de visfilets over voorverwarmde borden.  
Lepel er de hete saus bij.  
Serveer het gerecht meteen.

### Tip:

Lekker met gegratineerde aardappelroosjes.

## Trappistensaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta.nl

### Ingrediënten

1 fl bier, Trappisten-  
- boter, bak-  
200 ml jus, vlees-  
1 laurierblaadje  
1 limoen  
2 tk rozemarijn  
100 g spekreepjes  
2 el suiker, basterd  
1 ui

### Bereiding.

Pel en snipper de ui.  
Bak het spek en de ui in de koekenpan en laat het uitlekken op een zeef.  
Karamelliseer de suiker.  
Blus af met limoensap en bier.  
Laat zachtjes koken.  
Voeg de vleesjus en laurier toe en laat de saus doorkoken.  
Snijd de rozemarijn fijn en voeg toe aan de saus.  
Voeg als laatste de ui en spek toe en laat nog even koken.



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



## Uien gestoofd in La Trappe Dubbel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

30 g boter, room-  
50 ml La Trappe Dubbel  
2 bld laurier  
20 g suiker  
5 tk tijm, blaadjes gerist  
1 kg uien, in dunne  
halve ringen

**Bereidingstijd:** 70 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 170  
**Eiwit:** 3 g  
**Koolhydraten:** 22 g  
**w/v suikers:** 18 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 4 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** 250 g  
**Zout:** 0 g

### Bereiding.

Smelt in een ruime braadpan de boter en bak de uien op middelhoog vuur al omscheppend in 25 min. goudgeel.

Voeg de tijm, laurier en suiker toe.

Giet er de La Trappe Dubbel bij en breng tegen de kook.

Zet het vuur laag en laat de uien 35 min. sudderen of tot het vocht is verdampt en de uien een compoteachtige substantie hebben. Schep regelmatig om.

Verwijder de laurier voor het serveren.

### Tip:

Serveer de gestoofde uien bij rood vlees of op een burger.



## Uiensaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

2 el azijn  
35 g bloem  
40 g boter  
5 dl bouillon  
- peper, versgemalen  
1 ui, grote, in lange  
dunne reepjes  
- zout

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

### Bereiding.

Smelt de boter en fruit de ui zonder dat deze kleurt.

Voeg de bloem toe en laat het even garen.

Voeg dan de bloem in kleine hoeveelheden toe, zodat je een gladde saus krijgt.

Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.

## Vlaamse mosselen in bier.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:**  
Belgische, Vlaamse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carin Leenders-de Vries

### Ingrediënten

1 fl Hertog Jan bier  
1 tn knoflook  
2-3 kg mosselen  
2 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
½ bs peterselie, platte  
2 uien, rode  
2 wortels

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

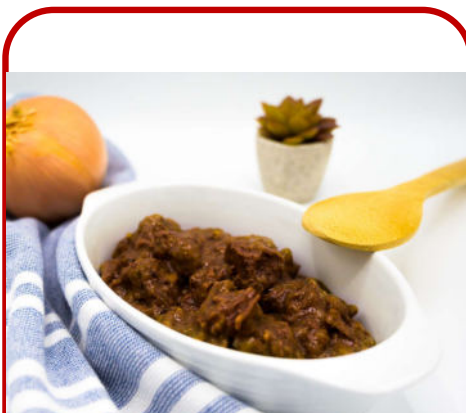
### Bereiding.

Was en controleer de mosselen volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verwijder eventueel de openstaande en beschadigde mosselen.  
Doe de mosselen in een grote pan.  
Snijd de schoongemaakte uien in halve ringen.  
Snijd de schoongemaakte wortels in blokjes.  
Snijd het teentje knoflook in dunne plakjes  
Hak de peterselie fijn.  
Schep de peterselie door de mosselen.  
Verwarm de olie  
Fruit de ui samen met de wortel en de knoflook in de warme olie.  
Schep de groenten bij de mosselen.  
Schenk het bier over de mosselen.  
Voeg versgemalen peper toe aan de mosselen.  
Hussel de mosselen één keer om.  
Zet de pan met de deksel erop op een hoog vuur.  
Stoom de mosselen in ongeveer 8 min. gaar.

*De mosselen zijn gaar als ze allemaal open zijn.*

Als je de mosselen wilt garen op de barbecue, leg dan de mosselen in een braadslee en zet ze op de barbecue.  
Schenk het bier erover heen.  
Rooster de mosselen tot ze opengaan.  
Gooi eventueel ongeopende mosselen weg.

## Vlaamse stoofkarbonaden.



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

### Ingrediënten

1 el azijn, appel-  
1 fl bier, bruin, Belgisch  
1 el bloem  
100 g boter  
1 boterham, bruine, eenzijdig met mosterd  
2 kruidnagels  
2 laurierblaadjes  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1,2 kg runderlappen, in flinke blokken  
1 el suiker, bruine  
2 tk tijm, verse  
3 uien, in ringen  
- zout

### Bereiding.

Warm de oven voor op 150°C.  
Kruid het vlees met zout en versgemalen peper. Maak een kruidenbultje van de laurier, de kruidnagel en de tijm (samenbinden kan ook). Verhit de boter en 2 el olijfolie in een koekenpan en bak de helft van het vlees snel aan. Neem het uit de pan en herhaal het met de andere helft. Doe olie en boter in een ovenvaste braadpan en bak de uien goudgeel. Voeg het vlees toe en bestrooi het met bloem. Breng in een pan het bier op een klein scheutje na met de bruine suiker aan de kook. Voeg het bier toe aan het vlees en roer de aanbaksels los van de bodem. Voeg het kruidenbultje en de azijn toe. Voeg evt. zoveel water toe dat het vlees net niet onder staat. Leg de boterham er bovenop met de mosterdkant naar beneden. Doe het deksel erop en laat het 2½ uur in de oven gaar worden. Voeg, als het vlees botermals en de saus dik en donker is het laatste scheutje bier toe. Verwijder het kruidenbultje en roer het geheel even door. Breng het geheel op smaak met zout, versgemalen peper en azijn.

### Tip:

Lekker met rijst, gebakken aardappelen of patat frites.

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

## Zalmcrème op amuselepel.



**Menugang:** Amuse  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

1 el bieslook, in kleine stukjes  
75 g kaas, room-, zachte  
- peper  
25 g pistachnoten, fijngehakt  
- rucola  
150 ml slagroom  
200-300 g zalmplakjes of -reepjes, gerookte  
- zout

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

### Bereiding.

Snijd de zalm met de hand of in de keukenmachine fijn.  
Voeg de room en roomkaas toe aan de zalm.  
Roer de crème tot een glad geheel.  
Voeg desgewenst zout of peper toe.  
Spatel dan de fijngehakte pistachenootjes erdoor.  
Laat het geheel in de koelkast opstijven.  
Leg een mooi blaadje rucola of wat blaadjes veldsla of een witlofblaadje op een amuselepel.  
Leg er een bolletje van de zalmcrème op.  
Garneer met wat sprietjes bieslook.

## Zandwafels.



Menugang: Gebak,  
nagerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: KookGek.be

### Ingrediënten

250 g bloem  
250 g boter  
1 citroenschil, geraspte  
5 eieren  
1/8 l melk  
250 g suiker  
- suiker, poeder- en/of  
boter, gesmolten  
1 pk suiker, vanille-  
- wafelijzer

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

### Bereiding.

Roer de boter (250 g) met een gedeelte van de suiker tot room.

Voeg er de bloem aan toe en maak er een glad deeg van.

Klop de eieren met de resterende suiker tot een witte massa op.

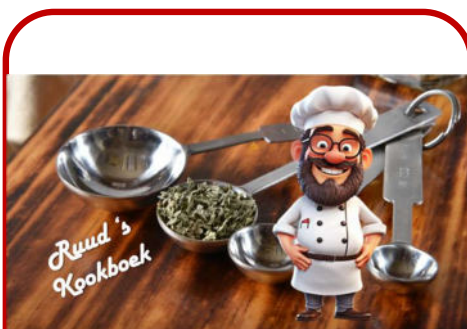
Roer ze met een houten lepel langzaam door het gladde deeg.

Verdun het deeg, als het te dik is, met melk.

Bak het deeg 5-7 min., afhankelijk van de calorische waarde van het wafelijzer.

Bestrooi de wafels vervolgens met poedersuiker en/of overgiet ze met gesmolten boter.

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

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





<https://ruudskookboek.nl>

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

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

Compressed by  PDF24