



Ruud 's Kookboek



Voorgerechten 1

A red rectangular block containing a cartoon chef character with a white hat, black coat, and red scarf, giving a thumbs up. The text 'Ruud 's Kookboek' is written vertically on the left, and 'Voorgerechten 1' is written at the bottom.

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	4
`nsalata di portualla - sinaasappelsalade.	6
Aardappelharingsalade.	7
Aardappelkaassoep.	8
Adriatisch soepje met Noordzeevis.	9
Albondiga – Spaanse gehaktballetjes I.	10
Albondiga – Spaanse gehaktballetjes II.	11
Amuse van gekarameliseerde scampi's.	12
Amuse van zalm.	13
Betty's demain matin.	14
Bier-broodsoep met peterselie.	15
Biersoep I.	16
Bijzonder kaasvoorafje.	17
Blauwe selder.	18
Bloemkoolsoep.	19
Broccolisoepp met bieslook.	20
Bruine bouillon.	21
Carpaccio van rookvlees met champignons.	22
Chinese kippensoep I.	23
Chinese kippensoep II.	24
Crostini met Parmaham en vijgen.	25
De drie musketiers (soep).	26
Deutsche Kartoffelsuppe - Duitse aardappelsoep.	27
Eieren gevuld met krab.	28
Eisoep.	29
Exotische bouillon.	30
Exotische pindasoep.	31
Flan met krab.	32
Franse uiensoep.	33
Gamba's met spek.	34
Gefrituurde mosselen I.	35
Gegratineerde sharonvruchten met geitenkaas.	36
Gerookte kip met kappertjesmayonaise.	37
Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis.	38
Gevulde paprika's met geitenkaas en ansjovis.	39
Gevulde pompoensoep.	40
Groentebouillon.	41
Groentedietssoep.	42
Hambeursjes.	43
Griekse kastanjesoep - Kastano soupa.	45
Haring in citroenmarinade.	46
Haringtartaar.	47
Kerrie-rijstsoep.	48
Kerrie-soep met banaan.	49
Kipcocktail II.	50
Kipcocktail met grapefruit.	51
Kipcocktail met tonijnsaus.	52
Kippensoep.	53
Klassieke garnalencocktail.	54
Kleine saucijzenbroodjes.	55
Koude komkommersoep I.	57
Koude komkommersoep II.	58
Koude kwark-aardbeiensoep.	59
Mango met rauwe ham.	60
Meloen en kiwi met Umer.	61
Meloen-hamcocktail.	62
Meloen met ham.	63
Mierikswortelmousse met paling.	64
Mosseltapas.	65
Mosterdsoep I.	66
Omelet met ham.	67
Paddenstoelensalade.	68

Papaja met ham en kaascrème.....	69
Paprikasoep met kaasklets Kloppen.....	70
Paprikasoep met worst.....	71
Perensalade met walnoten.....	72
Pindasoep I.....	73
Pindavleugeltjes.....	74
Pittige ham met watermeloensalsa.....	75
Pittige pompensoep.....	76
Pizzabollen.....	77
Rabarbersoep.....	78
Roggebrood met tomaten crème.....	79
Roggebroodsneetjes met verse roomkaas.....	80
Romige Kerstsoep met paprika en maïs.....	81
Romige kippensoep.....	82
Rundertong met kappertjes dressing.....	83
Salade van appel, peer en blauwe kaas.....	84
Schuimige pindasoep.....	85
Sinaasappelkippenleverpâté.....	86
Soep van Sinterklaas.....	87
Soepje van pastinaak en knolselderij.....	88
Soepgourmetten.....	89
Sop tomat - tomatensoep.....	90
Spinaziesoep met ei.....	91
Sushi in een glaasje.....	92
Tapenadekrans.....	93
Tartaar van 2 soorten zalm.....	95
Terrine met zalm en paling in dille-mosterdsaus.....	96
'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen.....	97
Torentje van ei en zalm.....	98
Turkse bruidsoep.....	99
Uiensoep I.....	100
Uiensoep II.....	101
Verborgten wijnsoep.....	102
Verse kruidensalade.....	103
Wildbouillon met cantharellen.....	104
Wortel-paprika-gazpacho.....	105
Zalm in 'n potje met crostini.....	106
Zalmtoast met kervelboter.....	107
Zuppa di ceci - Kikkererwtensoepp.....	108

Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
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)

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *****
Snel-/Stank
Bron: Dolcevia.com

Ingrediënten

- olie, olijf-, extra vergine
3-4 olijven, groene, in schijfjes gesneden
- peper
1 el peterselie, fijngehakte
1stgl prei, het wit in dunne ringetjes gesneden
1 sinaasappel
- zout

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

Bereiding.

Schil de sinaasappel.
Verwijder alle witte stukjes en velletjes.
Snijd de sinaasappelpartjes in plakjes of in kleine stukjes.
Doe de sinaasappelstukjes in een schaal.
Voeg de olijven, prei en peterselie, zout en peper toe aan de sinaasappel.
Voeg als laatste de olie toe aan de salade.
Schep het geheel voorzichtig om.
Laat de salade 10 min. rusten.

Tips:

Deze salade is erg lekker bij gebraden vlees, vooral voor wat vettere vleessoorten.
Serveer deze verfijnde salade ook eens als verfrissend voorgerecht.

Aardappelharingsalade.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

500 g aardappelen,
gekookt
1 appel, zure
- augurkjes
3 el azijn, augurken
2 bietjes
3 haringen, zoute of
zure
1 paprika, groen
- peper
6 uien, Amsterdamse
- zout

Voor de saus:

1 tl dillezaadjes
1 el mierikswortel,
geraspt
- peper, versgemalen
- slasaus
2 el suiker
- yoghurt, magere
4 el zout

Bereiding.

Snijd de afgekoelde aardappels in blokjes.
Snijd de augurken klein.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien klein.
Doe de aardappelen, augurken en uien in een kom.
Besprenkel de inhoud van de kom met de augurkenazijn.
Laat het mengsel een uurtje staan.
Snijd de haringen in reepjes.
Rasp de appel op een grove rasp.
Snijd de paprika overlangs doormidden.
Neem de zaadlijsten en de zaadjes uit de paprika.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Snijd de bietjes in plakjes.
Leg de haring, appel, paprika en bieten op het aardappelmengsel.

Roer de magere yoghurt met de slasaus glad.
Maak de saus pittig van smaak met de mierikswortel, zout, peper, snufje suiker en dillezaadjes.
Schep de saus voorzichtig om met de andere ingrediënten.
Laat de smaak een uurtje intrekken.

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

Aardappelkaassoep.



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

Ingrediënten

450 g aardappelen,
gepureerde
15 g boter
100 g kaas, geraspt,
naar keuze
¼ l melk,
gecondenseerd
- peper
1 ui, geraspt
¼ l water, warm
- zout

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

Bereiding.

Doe de aardappelmasse met de uien, boter, peper en zout in een soeppan.
Verwarm het geheel op een laag vuur onder voortdurend roeren ca. 3 min.
Verdun het geheel met het water.
Laat het mengsel 15 min. pruttelen.
Roer de gecondenseerde melk door het mengsel
Maak de soep heet zonder dat ze gaat koken.
Roer er, van het vuur af, de geraspte kaas door.
Serveer de soep direct.

Adriatisch soepje met Noordzeevis.



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

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets
4 sn brood, witte-
1 tn knoflook
- peper
½ bs peterselie
1 ds saffraan (poeder)
4 el olie, olijf- extra
vierge
4 tomaten
400 g visfilets
2 l visfumet (=visfond)
2½ dl wijn, witte droge
- zout

Bereiding.

Maak de peterselie schoon.
Hak de peterselie fijn.
Pel het teentje knoflook.
Hak het teentje knoflook fijn.
Laat de tomaten even schrikken in kokend water.
Koel de tomaten onmiddellijk af in koud water.
Pel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de pitjes uit de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in reepjes.
Snijd de ansjovisfilets in stukjes.
Stoof de gehakte peterselie, het knoflook en de stukjes ansjovisfilets even aan in hete olijfolie.
Voeg de witte wijn toe.
Laat het mengsel 10 min. inkoken.
Voeg de stukjes tomaat toe.
Voeg de saffraan toe.
Voeg de visfumet toe.
Laat het geheel 10 min. sudderen op een zacht vuurtje.
Snijd de visfilets in reepjes.
Laat de visreepjes 3 min. in de soep pocheren.
Snijd de korstjes van het brood.
Rooster de sneetjes goudbruin in een warme oven of in een broodrooster.
Leg de geroosterde sneetjes op de bodem van warme diepe borden.
Overgiet de geroosterde sneetjes met de hete soep.
Serveer de soep.

Tip:

Deze heerlijke soep uit de mediterrane keuken kan je met allerlei visfilets klaarmaken: noordzeetong, tongschar, pladijs, poon, zeewolf, wijting.

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

Albondiga – Spaanse gehaktballetjes I.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mawi

Ingrediënten

- bloem
1 kgls bouillon, kippen-
2 el broodkruim
2 eieren
1 kg gehakt
3 tn knoflook, zeer
fijngenhakt
- olie, olijf-, voor het
bakken
- peper
2 el peterselie, fijn-
gehakt
2 tomaten, kleine, ont-
veld en kleingesneden
½ kg uien, fijngesneden
1 kgls wijn, droge witte
- zout

Bereiding.

Meng het gehakt met de eieren, broodkruim, knoflook, peterselie, de ½ van de uien en een beetje zout en peper.
Maak kleine balletjes van het mengsel.
Bestuif de balletjes licht met bloem.
Verhit drie el olijfolie in een stoofpan.
Bak de gehaktballetjes zachtjes aan alle kanten mooi bruin.
Voeg de rest van de uien toe aan de balletjes.
Braad het vlees tot het gaar is.
Voeg de tomaten, wijn en kippenbouillon plus nog wat zout en peper naar smaak bij de balletjes.
Doe de deksel op de pan.
Laat het geheel 45 min. sudderen.

10

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

Albondiga – Spaanse gehaktballetjes II.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Spar

Ingrediënten

50 g bloem
2 dl bouillon, kippen-
2 eieren, losgeklopte
500 g gehakt, gemengd
2 tn knoflook, uitgeperste
1 sn nootmuskaat
4 el olie, olijf-
3 el paneermeel
½ paprika, groene, in kleine blokjes gesneden
- peper, versgemalen
1 el peterselie, gehakte
2 tomaten, in blokjes gesneden
2 el tomaten, gezeefde
1 ui, grote, fijn-gesneden
½ gl wijn, rode
- zout, versgemalen

Bereiding.

Maak het gehakt aan in een ruime kom met de eieren, paneermeel, knoflook, nootmuskaat, peper en zout.

Vorm van het gehakt kleine balletjes.

Rol de gehaktballetjes door de bloem.

Verhit de olie in een pan.

Bak de ui en paprika in de olie tot dat deze glazig zijn.

Voeg de gehaktballetjes toe aan het uienmengsel.

Bak de gehaktballetjes aan alle kanten goudbruin en gaar.

Voeg de tomaat, gezeefde tomaten, wijn en bouillon toe aan de gehaktballetjes.

Laat het geheel met de deksel op de pan in ca. 20 min. zachtjes smoren.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Mocht de saus te scherp zijn, voeg dan een beetje suiker toe.

Serveer de albondiga's in de saus en bestrooi het geheel met peterselie.

Tip:

Ook lekker met lams- of kipgehakt i.p.v. gemengd gehakt.

Bereidingstijd: 35 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Amuse van gekarameliseerde scampi's.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

1 tn knoflook, geperst
2 tl olie, chili-
1 tl olie, olijf-
16 scampi's, gepeld
½ ui, in ringen
3 uitjes, bos-, in stukjes
van 2½ centimeter

Voor de karamelsaus:

50 ml saus, vis-
125 g suiker, bruine
125 ml water

Bereiding.

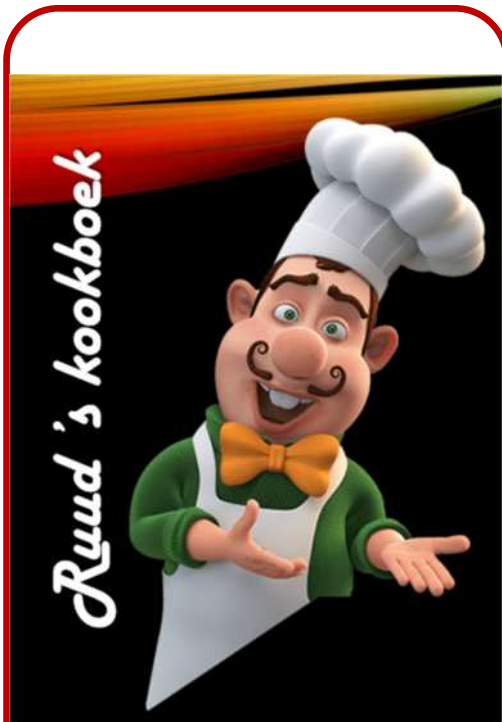
Maak eerst de karamelsaus.
Meng alle ingrediënten voor de saus in een pannetje.
Verhit het pannetje.
Breng de saus langzaam aan de kook.
Laat de inhoud zachtjes koken tot de suiker is opgelost.
Neem de pan van het vuur.

Verhit de olijfolie in een wok tot de damp er vanaf slaat.
Roerbak hierin de knoflook met ui goudbruin.
Voeg garnalen, 2 el karamelsaus en de chili-olie toe aan het uienmengsel.
Kook de saus in 1 min. zover in dat de garnalen nog net bedekt zijn.
Voeg de bosuitjes toe aan de garnalen.
Roerbak het geheel nog 30 sec.
Serveer de garnalen met de rest van de saus.

12

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

Amuse van zalm.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

2 el boter
8 crackers
4 tk dille
2 plk zalm, gerookte,
grote
2 tl zalmeitjes

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

Bereiding.

Bestrijk de crackers met boter.
Snijd de zalm in vierkantjes van 5 x 5 cm.
Leg de zalm op de crackers.
(Snijd eventuele zalmrestjes fijn en schik die onder de plakjes).
Leg steeds 2 crackers verspringend op elkaar.
Garneer de crackers met zalmeitjes en dille.

Betty's demain matin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Kookschrift van
een kookgek

Ingrediënten

1 appel, zure
- azijn
1 ei
4 haringen
- mosterd
- olie
- peper
3 el room, zure
- tabasco
1 ui, kleine
- wodka
- worcestersaus
- zout

Bereiding.

Snijd de haringen klein.
Snijd de ui klein.
Snijd de appel klein.
Maak een mayonaise van het ei, olie, azijn,
mosterd, peper en zout.
Maak een pittige saus van de mayonaise, zure
room, tabasco en worcestersaus.
Meng alle ingrediënten door elkaar.

Bier-broodsoep met peterselie.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Ed's receptensite

Ingrediënten

2 dl bier, donker
10 g boter
1 bouillontablet, vlees-
2 sn brood, volkoren-
1 st foelie
- peper
2 el peterselie,
fijngeknipt
1 tl tijm
1 el tomatenpuree
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Pel de ui.
Rasp de ui fijn.
Verhit de boter in een pan.
Fruit de ui even aan in de boter.
Roer de tomatenpuree door de ui.
Voeg 3 dl water, bouillontablet, bier, tijm en foelie toe aan de ui.
Laat de soep ± 5 min. zachtjes koken.
Snijdt de korstjes van het brood.
Verkruimel de sneetjes brood.
Roer het broodkruim door de soep.
Verwarm de soep nog ± 3 minuten.
Roer op het laatste moment de peterselie door de soep.
Breng de soep op smaak met zout en peper.



Biersoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Belgische streekrecepten

Ingrediënten

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

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



Bijzonder kaasvoorafje.



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

Ingrediënten

1 kaasje, camembert-,
rijp
2 el mixed pickles
1 ui, rode

Voor de marinade:

1 el citroensap
2 el olie
- tabasco, enkele
druppels
- zout

Bereiding.

Klop de ingrediënten voor de marinade goed door elkaar.

Schil de ui.

Schaaf de ui in dunne plakken.

Haal de plakken ui uit elkaar, zodat u ringen krijgt.

Leg de ringen tenminste 30 min. in de marinade.

Snijdt het kaasje in dunne plakken.

Leg de plakjes camembert als een waaiertje op 2 bordjes.

Leg de mixed pickles op de kaas.

Leg de gemarineerde uienringen op de mixed pickles.

Tip:

Serveer toast of brood met knoflookkruidenboter bij de kaas.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

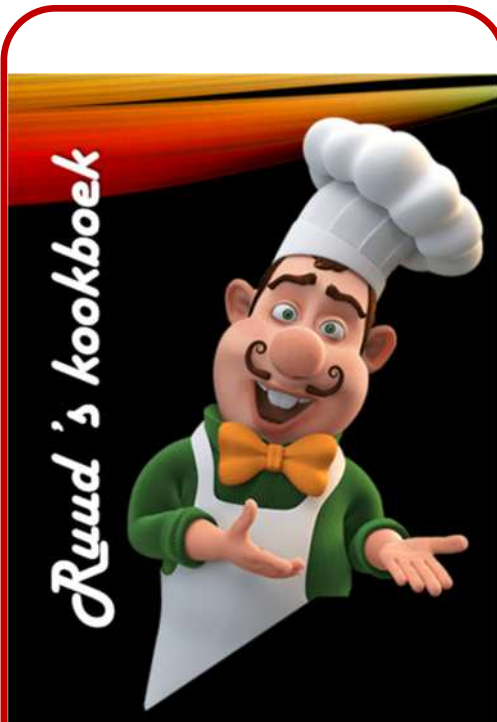
Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Blauwe selder.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische,
Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Cor Kevenaer,
Marc Auwers

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Snijd de bleekselderijstengels in stukken van 5 cm.
Maak een mengsel van de kaas, room en appeldihsap.
Vul de bleekselderijstengels met het mengsel.
Bestrooi de stengels met paprikapoeder.



Bloemkoolsoep.



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

Ingrediënten

300 g bloemkoolroosjes
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
Vet: - g
Onverzadigd: - 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.

Broccolisoup met bieslook.



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

Ingrediënten

2 el bieslook
2 bl bouillonblokjes,
groente- (Knorr)
375 g broccoliroosjes
50 ml kookroom
1 el margarine,
vloeibaar
1 ui

Bereiding.

Snijd de halve ui in grove stukken.
Verhit de margarine in de pan.
Bak de ui glazig in de margarine.
Voeg 1 l water en 2 bouillonblokjes toe aan de ui.
Breng het geheel aan de kook.
Voeg vervolgens de broccoli toe.
Laat de broccoli in 6 à 8 min. beetgaar worden.
Pureer de soep met een staafmixer.
Roer de room door de soep.
Serveer de soep in borden.
Strooi wat bieslook over de soep.

Tip:

Lekker met reepjes gerookte zalm.

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

Bruine bouillon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1,25 l
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Zelf koken

Ingrediënten

2 sgl bleekselderij, in grote stukken gesneden
- bouquet garni
1 laurierblad
6 peperkorrels, zwarte
2,25 kg runderschenkel
2 uien, Spaanse, in ringen gesneden (of hele grote sterk smakende uien)
3 wortelen, grote, in plakjes gesneden
- zout

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

Bereiding.

Dit is de ideale bouillon om te gebruiken in gerechten die een goede kleur en een sterke smaak vereisen.

Bak de gewassen beenderen in een grote pan op een heel zacht vuur tot al het vet eruit is. Draai het vuur iets hoger.
Bak de beenderen nog 15 min.
Roer de beenderen af en toe om ze aan alle kanten even bruin te laten worden.
Voeg de groenten aan de pan toe.
Laat de groenten 10 min. meefruiten tot ze licht gekleurd zijn.
Giet 3,25 l koud water bij de beenderen.
Breng het geheel langzaam aan de kook.
Verwijder het schuim met een schuimschaan.
Voeg wat zout toe.
Voeg de kruiden toe.
Voeg de peperkorrels toe.
Dek de pan voor de helft af.
Laat de bouillon gedurende 4 uur heel zacht pruttelen.

*Schep zo nodig het schuim er af.
Giet er eventueel wat kokend water bij.*

Zeef de bouillon.
Schep het vet van de bouillon.
Zeef de bouillon nogmaals.
Laat de bouillon een beetje inkoken.
Breng de bouillon met wat zout op smaak.

Carpaccio van rookvlees met champignons.



Menugang: Brunch-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

200 g champignons
100 g kaas,
Parmezaanse, zeer dun
gesneden (of oude kaas)
2 el kappertjes
2 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g rookvlees, licht
gezouten, iets dikker
gesneden
- toast
4 uitjes, bos-

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

Bereiding.

Snijd de bosuitjes (ook het groen) in smalle ringetjes.
Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in heel dunne plakjes.
Verdeel het rookvlees over 4 grote borden.
Strooi de plakjes champignon, uienringetjes en kappertjes over het rookvlees.
Besprenkel het geheel met olijfolie.
Maal wat peper over het geheel.
Leg hier en daar een plakje kaas.
Serveer de carpaccio met wat toast.

Chinese kippensoep I.



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

Ingrediënten

1 el ketjap asin
1 kipfilet, in dunne reepjes
1 zk kippensoep
2 el koriander, vers, geknipt
75 g peultjes, schoongemaakt
75 g roerbakmie (Honig)
100 g shii-take, in dunne plakjes
75 g taugé
5 worteltjes, in dunne plakjes

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 735
Energie kcal: 175
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 27 g
Suiker: - g
Vet: 1 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de soep met 1¼ l water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Voeg de kip, worteltjes, peultjes en shii-take toe aan de soep.
Kook de soep 5 min.
Voeg de mie en taugé toe aan de soep.
Kook de soep 2 min. op een laag vuurtje.
Brenge de soep op smaak met de ketjap.
Strooi de koriander over de soep.
Serveer de soep direct.

Chinese kippensoep II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: **
Snel /-Snelk
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 l bouillon, kippen-
100 g champignons
2 eieren
100 g mihoen
1 prei, kleine
1 el sojasaus

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

Bereiding.

Snij de gewassen champignons in dunne plakjes.
Was de prei.
Snijd de gewassen prei in uiterst dunne schijfjes.
Blancheer de prei 2 min. in kokend water.
Laat de prei daarna uitlekken.
Verhit de bouillon.
Voeg de mihoen en de plakjes champignons toe aan de bouillon.
Laat de soep hoogstens 10 min. zachtjes koken.
Doe een scheutje sojasaus in de soep.
Klop de eieren los.
Voeg de eieren al roerend bij de soep, zodat ze lange draden vormen in de soep.
Serveer de soep heet.

Crostini met Parmaham en vijgen.



Menugang: Bij-, voorgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

12 sn brood, stok-
12 pl ham, Parma-
12 pl kaas, geiten-
- olie, basilicum-olijf-
4 el olie, olijf-
4 vijgen (verse of
gewelde)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 21 g
Suiker: - g
Vet: 15 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en courgetteplakjes met citroensap.
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper, kerriepoeder en oregano.
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons, paprikastukjes en gehaktballetjes om en om aan spiesen.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de hete grill onder regelmatig draaien ± 10 min.

De drie musketiers (soep).



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slang:
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.

Snijdt 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 kersttomaatje.
Serveer de soep zeer warm.

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

Deutsche Kartoffelsuppe - Duitse aardappelsoup.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Duitse
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

700 g aardappelen
- boter
1½ l bouillon, vlees-
½ knolselderij
- nootmuskaat
- peper
2 tomaten
3 uien
2 wortelen, winter-,
grote
- zout

Bereidingstijd: 75 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Maak de knolselderij en de wortelen schoon.
Houd het groen van de selderij en een halve wortel apart.
Snijd de rest van de groenten in stukjes.
Pel de tomaten.
Ontpit de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Pel 2 uien.
Hak de uien fijn.
Stoof de uien in een klontje boter.
Voeg de gesneden groenten en stukjes tomaat toe aan de uien.
Overgiet het geheel met de bouillon.
Laat de soep 30 min. zachtjes koken.
Mix de soep.
Breng de soep op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
Pel de overgebleven ui.
Snijd de ui in tweeën.
Snijd de ui in halve ringen.
Snijd de halve wortel in julienne.
Stoof de worteljulienne beetgaar in een klontje boter.
Voeg de halve ui-ringen en de worteljulienne daarna toe aan de soep.
Was een beetje groen van de selderij.
Scheur de blaadjes van de selderij in stukjes.
Garneer de soep met de blaadjes selderij.

Eieren gevuld met krab.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ch. Bréhant

Ingrediënten

6 eieren
1 blk krab (400 g)
- mayonaise, een groot kommetje
100 g olijven, zwarte
1 krp sla

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

Bereiding.

Kook de eieren hard (12 min. in kokend water).
Houd de eieren onder stromend koud water tot koud aanvoelen.

Pel de eieren.

Snij de eieren in de lengte open.

Haal de dooiers uit de eieren.

Meng het eigeel met een beetje mayonaise, de afgegoten krab, de helft van de ontpitte en stuk gehakte olijven.

Vul elk half ei met deze vulling.

Bedek een schotel met slabladeren.

Schik de gevulde eieren op de sla.

Omring de eieren met de rest van de mayonaise.

Serveer de eieren koel.

Tip:

Versier de eieren met citroenschijfjes.

Eisoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

4 eieren
1 l kippensoep, heldere

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

Bereiding.

Breng de heldere kippensoep aan de kook.
Sla de eieren goed los met een vork.
Voeg de losgeslagen eieren lepel voor lepel bij de kokende bouillon.
Roer de soep goed door met een vork.
Laat de soep ca.3 min. sudderen.
Dien de soep heet op.

Exotische bouillon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slaak
Bron: Trouw

Ingrediënten

1 l bouillon, runder-
- cassavechips
2 sch gemberwortel,
verse
- koriander, verse
1 peper, rode
2 scholfilets (of tongfilet
of andere stevige
witvisfilet)
1 stngl sereh
4 uitjes, lente-

Bereiding.

Breng de runderbouillon met de sereh en de schijfjes gemberwortel aan de kook. Schud de peper even goed, dan komen de zaadjes los te zitten. Snijd een stukje van de peper en schud de zaadjes eruit. Snijd de peper vervolgens in ragdunne ringen. Voeg de helft van de peperringetjes aan de bouillon toe. Bewaar de andere helft van de peperringetjes voor de garnering. Snijd de lente-uitjes in ringen. Voeg de helft van de ui-ringetjes aan de bouillon toe. Bewaar de andere helft van de ui-ringetjes voor de garnering. Laat de bouillon met de sereh, de gemberwortel, de peper en de lente-ui 5 min. zachtjes koken. Snijd de schol of andere witvisfilet in stukken. Pocheer de witvis 5-6 min. in de bouillon. Knip het grootste deel van de koriander grof. Voeg de koriander op het laatst toe aan de bouillon. Leg in elk soepbord een paar ringetjes rode peper, lente-ui en blaadjes koriander. Schenk de hete bouillon met de vis op de borden. Serveer er cassavechips bij.

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

Exotische pindasoep.



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

Ingrediënten

1 el allesbinder
2-3 ananasringen, uit blikje, in kleine stukjes gesneden
1 el bieslook, fijngesneden
2 tbl bouillon, groenten-, kruiden- of kippen-
2 tl kerriepoeder, pittige (Madras)
2 tn knoflook, ragfijn gehakt
2½ el olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder, milde (Edelsüsz)
175 g pindakaas (- taugé)
2½ dl tomaten, gezeefde, uit pot, blik of pak
2 uien, middelgrote, gesnipperd

Bereiding.

De ananas verleent aan de pindasoep, waarin gezeefde tomaten, kerrie- en paprikapoeder worden verwerkt, een heel opmerkelijke smaak.

U kunt de soep uit de kosmopolitische keuken "verrijken" door er vlak voor het opdienen een handjevol taugé door te scheppen of er in vliedunne plakken gesneden komkommer op te laten drijven.

Verhit de olie in een wok.

Laat de hete olie even door de pan heen en weer walsen.

Laat de uien 2 min. fruiten.

Schep knoflook door de uien.

Strooi de kerrie- en paprikapoeder over de uien.

Roer alles krachtig door elkaar.

Doe de pindakaas bij de uien.

Blijf zolang roeren tot een smeùige massa is verkregen.

Schenk gezeefde tomaten bij de pindakaas.

Schenk 7½ dl warm water bij de pindakaas.

Blijf zolang roeren tot het pindamengsel aan de kook is gekomen.

Voeg bouillontabletten toe aan het pindamengsel.

Strooi wat allesbinder bij het pindamengsel.

Roer de soep krachtig door elkaar.

Laat de soep nog enkele min. zachtjes koken.

Roer vlak voor het opdienen de ananas door de soep.

Dien de soep op in voorverwarmde kommen of borden.

Strooi wat bieslook op de soep.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Flan met krab.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
PietHuysentruyt.com

Ingrediënten

2 eieren (grote)
3 eidooiers
- kerriekruiden (snf)
1 tn knoflook, fijngehakt
300 g krabvlees (blik)
100 ml melk, volle
- paprikapoeder (snf)
- peper (snf)
2 el peterselie, verse, fijngehakt
100 ml room, volle
- zout (snf)

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Doe de eieren met de eidooiers in een kommetje en roer even los.
Kruid het eimengsel met peper, zout, paprika en kerrie en roer er de melk en de room door.
Wring evt. het vocht uit de kreeft alvorens af te wegen en toe te voegen.
Roer de krab door het eiermengsel en voeg indien gewenst extra ingrediënten (look en peterselie of wat kreeftenbouillon) toe.
Roer alles goed door elkaar.
Boter de ovenvaste potjes in (met uw handen om makkelijk te werken), vouw aluminiumfolie op tot een reep en leg in het potje, zodat je de flan na het bakken makkelijk uit de vorm kunt halen.
Vul de potjes en zet ze 35 min. in een warm water bad in een rustige oven van 160°C zodat de eitjes, de krab en de kruiden mooi de tijd hebben om 1 geheel te vormen in de flan.
Leg een bord op het potje en keer alles om.
Houd de aluminiumfolie vast en trek het potje van de flan.
Serveer met wat extra kerrie poeder.

Tip:

Serveer de flan met wat geroosterd brood.

Franse uiensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Hoeveelheid: 1¼ l
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lekturama

Ingrediënten

- aroma of worcestersaus
30 g bloem
1¼ l bouillon, van vleesbouillontabletten
1 mp chilipoeder of cayennepeper
100 g kaas, pikante, geraspte
2-3 tn knoflook, uitgeperst
50 g margarine of boter
- peper, verse
8 sn stokbrood
500 g uien, gepeld
- zout

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

Bereiding.

Snijd de uien overdwars in dunne plakken. Druk de uien tussen duim en vingers in ringen uit elkaar
Smelt de margarine in de soeppan. Fruit daarin, onder af en toe omscheppen, de uien met de knoflook goudgeel van kleur. Schep de bloem door de uien.
Laat het mengsel op een laag-gedraaide warmtebron even gaar worden.
Schep als de bouillon koud is, kleine hoeveelheden, onder geregeld roeren bij het mengsel.
Schenk als de bouillon warm is deze in één keer in de pan.
Roer tot de inhoud kookt en laat die in de gesloten pan zachtjes doorkoken.
Verwarm de oven of de grill voor op 220°C. Leg de sneetjes brood op het rooster en maak er toast van.
Proef de soep en maak die pittig van smaak met zout, peper en aroma.
Meng de chilipoeder of cayennepeper door de geraspte kaas.
Strooi ¾ van de kaas vervolgens over de toastjes en zet ze terug in oven of grill, tot de kaas is gesmolten.
Schep de soep in een soepterrine of direct in kommen.
Leg er de kaastostjes op.
Bestrooi de soep met de rest van de kaas.
Serveer de soep direct.

Gamba's met spek.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sven Kok

Ingrediënten

8 pl bacon of spek
8 gamba's, grote
1 el gembersiroop
100 g kaas, verse of kwark
4 el mayonaise
2 tl olie, olijf-
1 tl peper, zwarte, versgemalen
1 el peterselie, fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 230°C
Doe de ongekoekte gamba's in een kookpan.
Voeg water toe aan de gamba's tot ze onderstaan.
Voeg wat zout toe.
Kook de gamba's tot ze licht roze zijn.
Giet de gamba's af.
Laat de gamba's afkoelen.
Pel de gamba's, maar laat de staart eraan.
Maak een snede in de rug van de gamba's.
Meng de verse kaas met wat peper.
Vul de snede op de rug van de gamba's met dit mengsel.
Wikkel een plak bacon om iedere gamba (laat de staart vrij).
Bestrijk de gamba's aan alle zijden met olijfolie.
Strooi peterselie over de gamba's.
Leg de gamba's op een ovenschaal.
Bak ze gedurende 20 min. gaar in de voorverwarmde oven.
Breng de mayonaise op smaak met de gembersiroop.
Voeg op smaak peper en zout toe aan de saus.
Serveer de gamba's op een schaal met een kommetje saus in het midden.

Tip:

Serveer de gamba's direct vanuit de oven.

Gefrituurde mosselen I.



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

Ingrediënten

2 eieren
4 el meel, paneer-
48 mosselen, gekookte
- olie, frituur-
- peper
- tartaarsaus
- zout

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

Bereiding.

Klop de eieren los.
Doe wat peper en zout bij de eieren.
Klop de eieren nog eens goed door.
Haal de gekookte mosselen uit de schelpen.
Wentel de mosselen door het ei.
Wentel de mosselen vervolgens door het paneermeel.
Zet de mosselen 5 min. in de koelkast, zodat het paneer stijver wordt.
Bak de mosselen goudgeel in de frituurolie van 175°C.
Serveer de mosselen met tartaar saus.

Tip:

Geschikt als borrelhapje en als voorgerecht.

Gegratineerde sharonvruchten met geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Jannekes.nl

Ingrediënten

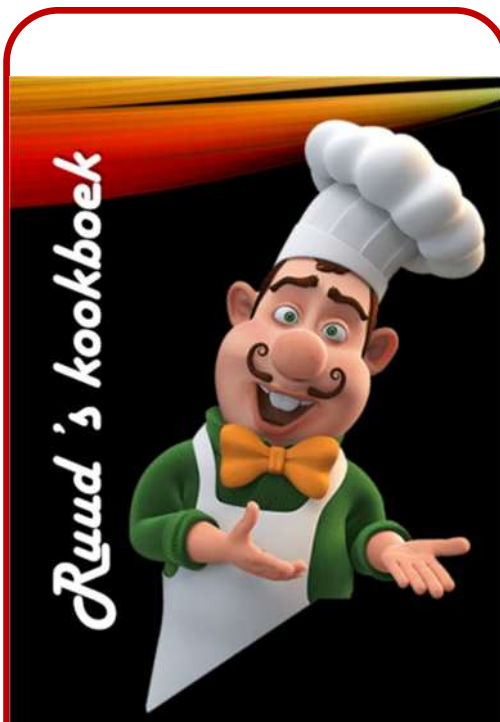
2 tl citroenrasp
4 geitenkaas, plakken
½ tl mosterd
1 el olijfolie
- peper
1 el peterselie,
fijngesneden
4 sharonvruchten
½ el wijnazijn
- zout

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

Bereiding.

Was de sharonvruchten.
Snij elke vrucht in 12 partjes (niet helemaal doorsnijden).
Vorm op 4 ovenvaste bordjes een bloem van partjes sharonvruchten.
Leg in het midden van elke bloem een plak geitenkaas.
Laat de kaas onder een hete grill gratineren.
Klop in een kommetje een sausje van de azijn, mosterd, olie, citroenrasp, zout en peper.
Roer de peterselie door het sausje.
Verdeel het sausje over de gratineerde vruchten.

Gerookte kip met kappertjesmayonaise.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

½ el chilisaus
- citroensap
1½ el kappertjes
125 g kipfilet, gerookte
3 el mayonaise
- paprikapoeder
- sla, veld-, enkele
blaadjes
1 el yoghurt
- zout

Bereiding.

Kappertjesmayonaise:

Snijd 1 el kappertjes fijn.
Roer de mayonaise, yoghurt, chilisaus en
fijngesneden kappertjes door elkaar.
Breng het sausje op smaak met citroensap en
zout.

Gerookte kip:

Snijd de kip in reepjes.
Verdeel de veldsla en kip over 2 bordjes.
Schenk de kappertjesmayonaise
over de kip.
Garneer het gerecht met hele kappertjes en een
snufje paprikapoeder.

Tip:

Geef er een mini-broodje bij.

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

Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis.



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

Ingrediënten

8 ansjovisfilets op olie,
uitgelekt
4 tk basilicum, in dunne
reepjes
1 ciabatta, (afbak), om
erbij te serveren
1 el kappertjes, uitgelekt
2 tn knoflook, uitgeperst
2 bl mozzarella, in plakjes
- olie, olijf-, om te
besprenkelen
4 paprika's, grote rode of
oranje
- peper
4 tomaten
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snij de paprika's in de lengte doormidden.
Verwijder de steeltjes en zaadjes uit de
paprika's.
Ontvel de tomaten (kruis en ze met een scherp
mesje bovenop in en dompel ze 1 min. onder in
kokend water tot de velletjes loslaten; spoel ze
onder koud stromend water en verwijder de
velletjes)
Verwijder de zaadjes van de tomaten.
Snij het vruchtvlees van de tomaten in
blokjes.
Meng in een kommetje de tomaat met
basilicum, knoflook en kappertjes.
Verdeel het tomatenmengsel over de halve
paprika's.
Leg op elke paprika een ansjovisfilet en enkele
plakjes mozzarella.
Besprenkel de gevulde paprika's met olijfolie.
Bestrooi de paprika's met wat zout en peper.
Leg de paprika's in een ingevette ovenschaal.
Bak de paprika's 25-30 min. in de oven tot de
kaas goudbruin is en de paprika's zacht zijn.
Serveer de paprika's met warme ciabatta.

Bereidingstijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gevulde paprika's met geitenkaas en ansjovis.



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

Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets
(± 50 g)
½ bk balsamicodressing
(100 g Johma)
- focaccia (brood)
150 g kaas, geiten-,
verse
(Bettine Blanc)
¼ zk koriander, verse
(15 g)
- olie (om in te vetten)
4 paprika's, geroosterde,
hele (pot 465 g)
- peper, zwarte
1 zk sla, rucola- (75 g)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C (gasovenstand 3).
Verkruimel de geitenkaas boven een kom
Laat de ansjovisfilets uitlekken.
Snijd de ansjovisfilets fijn.
Knip de koriander fijn.
Schep de vis en koriander door de kaas.
Breng het mengsel met peper op smaak.
Vet een ovenschaal (± 2 l) in.
Snijd de paprika's aan één kant voorzichtig open.
Vul de paprika's voorzichtig met het kaasmengsel.
Vouw de paprika's dicht en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.
Laat de paprika's in het midden van de oven in ± 10 min. warm worden.
Verdeel de sla over 4 borden.
Besprenkel de sla met de balsamicodressing.
Leg de paprika's op de sla.
Serveer de paprika's met repen focaccia.

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

Gevulde pompoensoep.



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

Ingrediënten

250 g champignons,
kastanje-
2 el olie, arachide-
1140 ml pompoensoep
1 prei
175 g zalmfilet

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 19 g
Suiker: - g
Natrium: 800 mg
Vet: 15 g
Onverzadigd: - g
Vezels: 10 g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de champignons in kwarten.
Was de prei en snijd deze in ringen.
Verhit 2 el olie in een grote pan en bak de champignons en prei 5 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de zakken pompoensoep toe en laat 5 min. zachtjes koken.
Snijd ondertussen de zalmfilet in blokjes en roer de vis door de soep.
Verwarm de soep nog 3 min. en breng de soep op smaak met peper en zout.

Groentebouillon.



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

Groentedietsoup.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

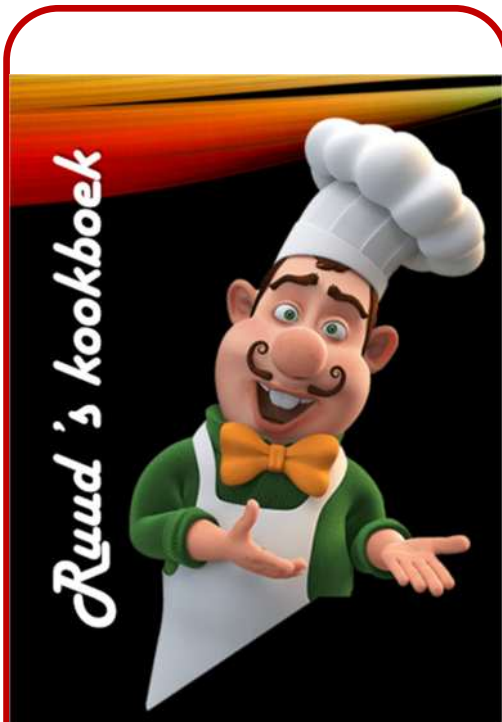
250 ml bouillon van
blokje of poeder
100 g gehakt, runder-,
in kleine balletjes
150-200 g groenten,
soep-
100 g poulet, runder-

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

Bereiding.

Maak eerst de bouillon klaar.
Voeg daaraan de poulet toe aan de bouillon.
Laat de poulet gaar worden.
Voeg de gehaktballetjes toe aan de bouillon.
Kook het geheel tot het gehakt gaar is.
Voeg dan de soepgroenten toe.
Kook de soep nog even door tot de
soepgroenten gaar zijn.

Hambeursjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken:
Belgische/Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

Voor de pannenkoekjes:

70 g bloem
1 ei
1 eierdooier
2 plk ham, gekookte á
50 g
1½ dl melk

Voor de vulling:

2 sch ananas
30 g boter
50 g bloem
1 eierdooier
50 g Emmentaler,
gemalen

Bereiding.

van de pannenkoekjes:

Hak of maal de ham zeer fijn.
Meng de ham met het eigeel en het ei.
Zeef de bloem boven de ham.
Giet de melk bij de ham.
Roer alles goed door elkaar.
Bak van dit deeg 4 dunne pannenkoeken van 20 cm doorsnee.
Laat de pannenkoeken even afkoelen.

van de vulling:

Smelt voor de vulling een klontje boter.
Roer de bloem door de boter.
Overgiet de bloem met de melk.
Laat het bloemmengsel al roerend koken tot een stevige massa is verkregen.
Meng het eigeel met de room.
Neem de pan van het vuur.
Giet de room bij de bloem.
Spatel de kaas door de bloem.
Voeg de in stukjes gesneden ananas toe aan de vulling.
Breng de vulling op smaak met peper en zout.
Dompel het preiblad enkele seconden in kokend water.
Snijd 4 touwtjes uit het preiblad.
Verdeel de vulling over de 4 pannenkoeken.
Vouw de pannenkoeken tot beursjes dicht.
Bind de beursjes dicht met de 'preitouwtjes'.
Smeer een ovenschotel lichtjes in met boter.
Zet de beursjes in de ovenschotel.
Zet de ovenschotel ± 10 min. in een op 150 °C voorverwarmde oven.

van de garnituur:

Was de tomaat.
Pel de tomaat.
Snijd de tomaat in schijfjes.
Maak de bosuitjes schoon.
Snipper de bosuitjes fijn.
Schik de beursjes op een bord met enkele schijfjes tomaat.
Bestrooi de beursjes met uisnippers.

Ingrediënten

2 dl melk
- peper
1 preiblad, groen
½ dl room
- zout

Voor het garnituur:

1 tomaat
2 uitjes, bos-

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

Griekse kastanjesoep - Kastano soupa.



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

Ingrediënten

1 l bouillon, vlees-
2 eidooiers
300 g kastanjes
- peper, witte
3 el peterselie, fijn-
gehakte
150 g room
- zout

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

Bereiding.

Kerf de kastanjes in.
Kook de kastanjes ± 1 uur.
Pel de kastanjes.
Hak de kastanjes klein.
Doe de kastanjes in een kom.
Giet wat bouillon bij de kastanjes.
Pureer de kastanjes in een keukenmachine.
Doe de kastanje-puree met de overige bouillon in een pan.
Breng het geheel aan de kook.
Klop de eidooiers met room los.
Neem de soep van het vuur.
Roer de ei-roommassa voorzichtig door de kastanje-soep.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Bestrooi de soep met de peterselie.

Haring in citroenmarinade.



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

Ingrediënten

3 el azijn, rijst-
- citroen, dunne schijfjes
(als garnering)
1 el citroensap
4 haringen,
schoongemaakte
- maïzena
- olie (om te frituren)
2 el saké of droge sherry
2 el sojasaus

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

Bereiding.

Snij de koppen van de haringen.
Kerf de vissen aan één kant 3-4 keer diagonaal in.
Meng de azijn, sojasaus, saké en citroensap goed door elkaar.
Druppel de marinade over de vissen.
Laat de vissen op een koele plaats 15 min. marineren.
Verhit de olie in een frituurpan tot 180°C.
Wentel de vissen in de maïzena.
Bak de vissen 5-10 min. in de olie.
Laat de vissen op keukenpapier uitlekken.
Garneer de vissen met schijfjes citroen.

Haringtartaar.



Menugang: Hapjes, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Culinaire kalender 2004

Ingrediënten

- cayennepeper, piepklein snufje
2 haringen, nieuwe
½ el kappertjes, grof gehakt
2 el mayonaise
- peterselie, vers gehakte, handjevol
½ ui, gesnipperd

Bereiding.

Hak de haringen met een vlijmscherp mes zonder kartels fijn.
Meng de haring met de andere ingrediënten.
Serveer de tartaar op sneetjes warm geroosterd witbrood besmeert met wat boter.

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

Kerrie-rijstsoep.



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

Ingrediënten

3 el amandelen,
geschaafde
2 bouillontabletten,
vlees-
1 el kerriepoeder
1 tn knoflook
2 el olie
- peper
100 g rijst, witte
1 ui
3 uitjes, lente-
- zout

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

Bereiding.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Pel de ui en snipper deze heel fijn.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui glazig.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Roer het kerriepoeder en de rijst erdoor en bak het geheel al omscheppend nog 2 minuten.
Verkrumel de bouillontabletten erboven en voeg 1 liter water toe.
Breng de soep aan de kook.
Kook de rijst in 20 min. zachtjes gaar.
Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.
Pureer de soep eventueel met een staafmixer en breng de soep op smaak met zout en peper.
Schep de kerriesoep in 4 soepkommen en strooi er de amandelen en de ringetjes lente-ui in.

Kerrie-soep met banaan.



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

Ingrediënten

1½ banaan
1 el boter
1 blk/pk kerriesoep
3 el sherry, medium dry
200 g shoarmavlees,
gekruid

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

Bereiding.

Bereid de soep voor volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit intussen de boter in een koekenpan.
Bak het shoarmavlees al omscheppend in ca. 5 min. bruin en gaar.
Pel de bananen.
Snijd de bananen in dunne plakjes.
Scheep de bananen door de soep.
Warm de plakjes banaan 3 min. mee.
Roer vlak voor het opdienen het shoarmavlees en sherry door de soep.
Scheep de soep in vier diepe borden of in vier soepkommen.

Kipcocktail II.



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

Ingrediënten

100 g champignons
3 tl citroensap
1 ei
400 g kipfilet
1 meloen, honing-
1 tl paprikapoeder
- peper, witte
2 tomaten, vlees-
- tuinkruiden
1¼ dl yoghurt, mager
- zout
- zout, selderij

Bereiding.

Snijd het kippenvlees in blokjes.
Snijd de meloen door.
Haal de pitten uit de meloen.
Steek met een appelboor balletjes uit de meloen.
Pel de tomaten.
Snijd de tomaten in achten.
Maak de tomaten schoon.
Was de champignons.
Snijd de champignons in dunne plakken.
Besprenkel de champignonplakjes met 1½ tl citroensap.
Vermeng kippenvlees, meloenballetjes, stukjes tomaat en plakjes champignons losjes in een schaal.
Roer de yoghurt, kruiden, zout, peper en rest van citroensap, selderiezout en paprikapoeder door elkaar.
Schenk de saus over de cocktail en laat dit 1 uur in de koelkast intrekken.
Breng de kipcocktail voor het opdienen nog eens goed op smaak.
Verdeel de kipcocktail over 4 cocktailglazen.
Snijd het ei in achten.
Garneer elke cocktail met twee partjes ei.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 624
Energie kcal: 149
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 8 g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Kipcocktail met grapefruit.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: DeOnlineKeuken.com

Ingrediënten

1½ grapefruit
250 g kip, gebraden of
gekookt, in
dobbelseentjes
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
4 el sherry
2 el slagroom
2 tl tomatenketchup
- zout

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

Bereiding.

Pers de halve grapefruit uit.
Zeef het grapefruitsap.
Verdeel de hele grapefruit in partjes.
Roer een sausje van de mayonaise,
grapefruitsap, sherry, ketchup, room,
peper en zout.
Vermeng het vlees met de partjes grapefruit.
Verdeel het kimpensel over 4 wijde glazen.
Giet het sausje over het kimpensel.
Zet de glazen een uur in de koelkast.

Kipcocktail met tonijnsaus.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

- blad van de selderij-
stengels
2½ dl bouillon, kippen-
(van een tablet)
2-3 stgl bleekselderij
1 kipfilet
1 el mayonaise
- peper
1 bl tonijn
2 el yoghurt
- zout

Bereiding.

Kook de kipfilet in de bouillon in ± 10 min.
gaar.
Laat het vlees dan afkoelen.
Snijd het vlees in blokjes of reepjes.
Maak de bleekselderij schoon.
Snijd de stengels van de bleekselderij in zeer
dunne stukjes.
Hak de bladselderij fijn.
Laat de inhoud van het blikje tonijn uitlekken
(vang het vocht op).
Verwijder eventuele graten en velletjes van de
tonijn.
Pureer de vis met iets van het uitgelekte vocht,
mayonaise, yoghurt, peper en zout.
Vermeng de stukjes kip met de bleekselderij en
het fijngemaakte blad.
Verdeel de kip over 4 cocktailglazen en schep
er de tonijnsaus op.

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

Kippensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slaak
Bron: Sportgericht
kookboek

Ingrediënten

1 tbl bouillon, kruiden-
100 g kipfilet
- peterselie, bosje
- vermicelli, handje vol
2 l water

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

Bereiding.

Zet een pan met 2 l water op het vuur en breng dit aan de kook.

Snijdt ondertussen de kipfilet in blokjes. Voeg de kipfilet en de blokjes kruidenbouillon toe en laat het geheel 10 min. doorkoken. Was de peterselie even onder de kraan, hak deze vervolgens fijn en voeg dit toe aan de soep.

Doe de vermicelli fijn knippen boven de pan. Laat het geheel nog even 10 min. doorkoken.

Klassieke garnalencocktail.



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

Ingrediënten

1 el bieslook
8 sn brood, stok-
300 g garnalen,
Hollandse
- paprikapoeder, snufje
4 el saus, cocktail-
1 sjalotje, klein,
fijngesneden
8 bl sla, krop-

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

Bereiding.

Verdeel de sla over 4 wijde coupes of wijnglazen.

Meng de sjalot met de garnalen.

Schep de garnalen in de coupes of glazen.

Schep er de cocktailsaus op.

Bestrooi de cocktailsaus met de bieslook en een beetje paprikapoeder.

Serveer de coupes of glazen los of zet ze op borden en leg er het stokbrood bij.

Tips:

Maak zelf cocktailsaus van 3 el mayonaise, 1 tl tomatenpuree en een scheutje cognac of whisky (slijter). Breng op smaak met zout en een snufje (chili)peper.

Vervang voor kinderen de garnalen door blokjes ham of kaas.

Kleine saucijzenbroodjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

Voor het deeg:

100 g bloem
75 g boter
½ dl water
2 g zout

òf:

5 pl bladerdeeg,
diepvries-

Voor de vulling:

½ ei
125 g gehakt
- nootmuskaat
- peper
- zout

Bereiding.

Zeef de bloem.

Verdeel de koude harde boter met 2 messen in kleine stukjes, ter grootte van bruine bonen. Doe ¾ deel van de gezeefde bloem, boter en zout in een kom (houd ¼ deel van de bloem achter om later bij het rollen te gebruiken). Kneed de inhoud van de kom tot een kruimelige massa is verkregen.

Voeg het ijskoude water toe aan de kruimelige massa.

Kneed de kruimige massa tot een samenhangend, iets vochtig deeg is verkregen. Bestuif het deeg met bloem.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak, onder nu en dan keren en bestuiven, luchtig uit tot een dunne rechthoekige elastische lap deeg is verkregen.

Vouw de lap in drieën.

Draai de lap een kwart slag.

Rol de lap opnieuw gelijkmatig uit.

Herhaal deze handeling nog tweemaal (een zgn. toer geven).

Laat het deeg afgedekt op een koude plaats minstens ½ uur rusten.

Geef het deeg na het rusten weer een toer (uitrollen, draaien, driemaal).

Laat het deeg nogmaals ½ uur rusten.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Rol het deeg uit tot een lap van ± 8 x ± 50 cm.

Meng het gehakt met peper, zout en nootmuskaat en maak er een rol van ± 50 cm lengte van.

Leg de gehaktrol op het deeg.

Maak de lap deeg aan één van de lange zijden nat en sla hem dubbel.

Druk de randen stevig op elkaar.

Snijd de rol in stukjes van ± 4 cm lengte.

Leg de stukjes op een natgemaakt bakblik en bestrijk ze met losgeklopt ei.

Schuif het bakblik iets onder het midden in een hete oven (± 220°C).

Laat de saucijzenbroodjes in ± 30 min. gaar en lichtbruin worden.

Serveer de broodjes warm op een verwarmde schaal, die met een servetje is bedekt.

Tip:

Verwerk het diepvriesbladerdeeg direct na het ontdooien.

Leg bij het gebruik van diepvriesbladerdeeg op ieder deegplakje 10 cm van de gehaktrol, sla de plakjes dubbel en halveer de broodjes daarna.

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

Koude komkomersoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: G.J. Stuut

Ingrediënten

½ l bouillon (van ½
bouillontablet)
1½ el griesmeel
¼ komkommer
- oregano
- peper
1 bk room, zure
- tijm
2 tomaten, grote
2 el tomatenpuree
- zout

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

Vorbereiding.

Was de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Kook de tomaten ca. 5 min. in een bodempje water.
Wrijf de tomaten door een zeef.
Voeg de tomatenpuree toe aan de gezeefde tomaten.
Voeg de bouillon toe aan de tomaten.
Breng de tomaten al roerend aan de kook.
Voeg de griesmeel toe aan de bouillon.
Laat de soep in ca. 10 min. gaar worden.
Breng de soep op smaak met zout en kruiden.
Laat de soep afkoelen.
Was de komkommer.
Schaaf de komkommer met schil en al in zeer dunne plakjes.
Serveer de soep in koppen of borden.
Verdeel de komkommer de koppen of borden.
Doe in elke kom of bord wat losgeroerde zure room.

Koude komkomersoep II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

½ l bouillon, vlees- (van
½ blokje)
1 ei
½ komkommer
½ l melk, karne-
½ tl paprikapoeder
¼ tl peper, zwarte
¼ l yoghurt, magere

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

Voorbereiding.

Schil de komkommer.
Rasp de komkommer.
Meng de geraspte komkommer door de yoghurt.
Laat de komkommer afgedekt een nacht op een koude plaats (niet in de koelkast) staan.

Bereiding:

Bereid de vleesbouillon volgens de aanwijzingen op het pakje.
Laat de bouillon afkoelen.
Scheep het vet van de bouillon.
Leg het ei in kokend water.
Kook het ei in 10 min. hard.
Strooi wat peper over de komkommer-yoghurt.
Roer de komkommer-yoghurt door de karnemelk.
Roer de koude bouillon door de komkomersoep.
Verdeel de soep over 4 kommen.
Laat het ei in koud water schrikken.
Pel het ei.
Hak het ei fijn.
Strooi in elke kom wat ei en een snufje paprikapoeder.

Koude kwark-aardbeiensoep.



Menugang: Na-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Het beste
kookboek

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 aardbeien
3 el ahornsiroop
200 g kwark
100 g kwark, magere
1 dl sekt, koude

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

Bereiding.

Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Pureer de helft van de aardbeien (de minst mooie) met kwark en ahornsiroop in een mengbeker.
Zet de gepureerde aardbeien koud weg.
Halveer de rest van de aardbeien (op 4 nà).
Doe de aardbeien in een glazen kom.
Giet de aardbeienkwark over de aardbeien.
Bruis de aardbeienkwark op met de koude sekt.
Garneer de soep met de overgebleven aardbeien.

Tip:

Gebruik voor kinderen in plaats van de sekt sinaasappellimonade.

Mango met rauwe ham.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 mango, rijpe, verse
200 g ham, rauwe

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

Bereiding.

Schil de mango.
Snijd de mango in lange repen.
Vouw er een plak rauwe ham om.
Zet de rauwe ham vast met een houten cocktailprikker.
Zet de mango voor het serveren koel weg.

Meloen en kiwi met Umer.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 el honing, acacia-
2 kiwi
1 meloen
150 g Umer

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

Bereiding.

Halveer de meloen.
Scheep de pitten er met een lepeltje uit.
Snijd de meloen in parten.
Verwijder de schil van de meloen.
Schil de kiwi's.
Snijd de kiwi's in plakjes.
Verdeel de meloenparten over 4 bordjes.
Roer in een kommetje de Umer en de honing door elkaar.
Scheep het Umer-mengsel over de meloen.
Garneer het gerecht met plakjes kiwi.

Kookinfo:

Umer is een zuivelproduct van gefermenteerde melk.
De smaak van Umer wordt omschreven als een zachtzuur.
Het product heeft een yoghurt- of kwarkachtige structuur.
Umer wordt gemaakt van ingedikte halfvolle melk.
Doordat de melk wordt ingedampt, bevat Umer twee maal zoveel eiwitten als de oorspronkelijke melk.
Het is geschikt voor gebruik in zoete en hartige gerechten.

Meloen-hamcocktail.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's Kookschrift

Ingrediënten

2 el gembersiroop
100 g ham, parma
1 mango, kleine
2 meloentjes
6 el port, rode
1 ptj room, zure

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

Bereiding.

Halveer de meloentjes.
Haal de pitjes los.
Laat de pitjes er samen met het nat uitlopen.
Scheep het vruchtvlees los met een theelepeltje in een schaal.
Snijd de Parmaham in reepjes.
Schil de mango.
Snijd de mango in kleine stukjes.
Meng de meloenstukjes, ham en mango.
Verdeel het mengsel over de meloenhelften.
Maak een sausje van de zure room met de gembersiroop en de rode port.
Schenk de saus over de vruchten in de meloenhelften.
Dien de meloenhelften koel op.

Meloen met ham.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jerryke.be

Ingrediënten

- ham (rauwe ham,
Prosciutto, Serrano)
1 meloen

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

Bereiding.

Snijd de meloen in vieren.
Verwijder de pitten van de meloen.
Verwijder de schil van de meloen.
Snijd de meloen in schijven.
Wikkel de meloenschijven in ham.

Mierikswortelmousse met paling.



Menugang: Amuse-,
voorgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

½ citroen, sap van
2 bld gelatine, witte
2½ el mierikswortel,
geraspte
150 g paling, gerookte
- peper, versgemalen
125 ml slagroom
1 tomaat, tros-, kleine
150 ml yoghurt, Griekse
4 tf zeekraal of
waterkers
- zout

Bereiding.

Week de blaadjes gelatine 5 min. in ruim koud water.

Knijp de blaadjes uit en doe ze met iets vocht en 1 el citroensap in een glas.

Verwarm de gelatine 15-20 sec. op vol vermogen in de magnetron en laat de gelatine smelten, los de gelatine al roerende op in het vocht.

Meng in een kom het gelatinemengsel door de yoghurt (op kamertemperatuur).

Roer ook de mierikswortel erdoor.

Klop de slagroom stijf en spatel de room luchtig door het yoghurtmengsel.

Breng de mousse op smaak met zout en peper.

Verdeel de mousse over vier rechte glazen en laat de mousse in de koelkast in 1 uur opstijven.

Snijd de tomaat in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Snijd de paling in stukjes van 2-3 cm en meng ze met een beetje citroensap en zout en peper naar smaak.

Schep in elk glas een bergje paling op de mousse en garneer met de reepjes tomaat en zeekraal.

Tips:

Lekker met lange repen vers geroosterd brood. In kleine borrelglasjes is dit gerechtje een lekkere amuse of borrelhapje, snijd de paling dan in smalle reepjes.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1129

Energie kcal: 269

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Vet: 20 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Mosseltapas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 tn knoflook
1 kg mosselen
3 el olie, olijf-
2 tl oregano
1 paprika, geroosterde
(uit pot)
- peper
2 el peterselie,
fijngehakte
1 dl sherry, medium dry
½ el tijmblaadjes, verse
2 tomaten

Bereiding.

Hak de tenen knoflook fijn.
Ontvel de tomaten.
Verwijder de zaadjes uit de tomaten.
Snijd de tomaten in blokjes.
Schenk de sherry met 1 el olie in een braadpan.
Voeg de knoflook, tomaat, paprika, tijm en oregano toe aan de olie.
Was de mosselen.
Verwijder kapotte mosselen en mosselen die na een flinke tik op het aanrecht niet dichtgaan.
Leg de mosselen in de braadpan.
Smoor de mosselen afgedekt op een matig hoog vuur in ca. 5-8 min. gaar (alle schelpen staan dan open).
Scheep de mosselen in een schaal.
Laat het smoorvocht op een hoog vuur ca. 5 min. inkoken tot een dikke saus.
Verwijder van elke mossel één schelp.
Leg de mosselen in de andere schelp op een mooie platte schaal.
Klop 2 el olie door de saus.
Breng de saus met peper op smaak.
Scheep de saus over de mosselen.
Strooi wat peterselie over de mosselen.
Serveer de mosselen warm of koud.

Bereidingstijd: 10-20 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 692
Energie kcal: 165
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosterdsoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: De Chef

Ingrediënten

60 g bloem
50 g boter
1 l bouillon
1/8 l room
2 el mosterd, Groningse

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

Bereiding.

Laat de boter smelten, maar niet kleuren.
Voeg de bloem toe aan de boter.
Roer de bloem met een houten lepel door de boter.
Zet de roux op een zacht vuur.
Laat de roux 10 min. garen.
Verwarm de bouillon.
Giet de bouillon bij de roux.
Roer de soep geheel glad.
Laat onder voortdurend roeren de soep 10 min. koken.
Haal de soep door een zeef.
Voeg de mosterd toe aan de soep.
Voeg vlak voor het serveren de room toe aan de soep (laat de soep nu niet meer koken).

Tip:

Voeg er voor de smaak wat gebakken spekjes en prei aan toe.

Omelet met ham.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Koken in beeld

Ingrediënten

1 el boter
2 eieren
50 g ham, gekookte
- peper
- zout

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

Bereiding.

Snijd de ham in zo klein mogelijke stukjes.
Doe de ham in een kom.
Voeg de eieren toe aan de ham.
Klop de eieren en ham met een vork goed door elkaar.
Voeg wat zout toe aan het eimengsel.
Voeg wat peper toe aan het eimengsel.
Klop het eimengsel nogmaals door.
Verhit de boter in een koekenpan.
Giet het eimengsel in de boter.
Laat het eimengsel stollen.
Zorg dat het eimengsel niet aanzet.
De omelet mag niet te stijf worden.
Klap de pan met één beweging schuin, zodra de juiste stolling is bereikt (de omelet rolt vanzelf dubbel; evt. helpen met een spatel).
Doe de omelet snel op een voorverwarmd bord.
Direct serveren.

Paddenstoelensalade.



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

Ingrediënten

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

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

Papaja met ham en kaascrème.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

100 g ham, rauwe
3 el kaas, Parmezaanse
1 papaja, rijpe
1 tl paprikapoeder
- peper
- zout
½ bk zure room

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

Bereiding.

Meng in een kommetje de zure room, kaas, paprikapoeder, peper en zout.
Doe het mengsel in een spuitzak.
Snijd de papaja in 4 parten.
Verwijder de pitten uit de papaja.
Verdeel de parten papaja over 4 borden.
Leg de in dunne plakjes gesneden ham er naast.
Spuit toefjes kaascrème op de papajapartten.

Paprikasoep met kaasklets Kloppen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

2 el basilicum of
bladpeterselie,
fijngesneden
6 dl bouillon, groente-
of kippen-
2 el crème fraîche,
losgeklopt
125 g kaas, boeren-,
oude, geraspt
1 bld laurier
2 el olie, olijf-
5 paprika's, oranje, in
blokjes
- peper
4 sjalotten, fijngesneden
2 tk tijm
1 tl tijmblaadjes,
gedroogde
250 g tomaten, in
stukken
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Bak de sjalot en de paprika 6-8 min. in de olie.
Voeg de tomaten, tijm, laurier en bouillon toe.
Kook alles 20 min. op een zacht vuur tot de
groenten zacht zijn.
Maak ondertussen de kaasklets Kloppen.
Meng de geraspte kaas met de tijmblaadjes.
Leg op een met bakpapier beklede bakplaat
hoopjes van een eetlepel van het mengsel, met
voldoende ruimte tussen de hoopjes.
Druk de hoopjes plat tot een cirkel en zorg dat r
geen gaten tussen de kaas vallen.
Bak de kaas 8-12 min. in de oven, tot de
klets Kloppen krokant en goudgeel zijn.
Laat ze iets afkoelen en neem ze met een
paletmes van de bakplaat.
Laat de kaasklets Kloppen op een stuk bakpapier
verder afkoelen.
Pureer de soep.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Verdeel de soep over de kommen of borden.
Schep er een theelepel crème fraîche op.
Bestrooi de soep met wat basilicum of
bladpeterselie.
Serveer de soep met de kaasklets Kloppen.

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Paprikasoep met worst.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen,
kruimelige
500 ml bouillon,
groente-
1 el olie, olijf-
1 pt paprika's, rode,
gegrilde
- peper
2 el peterselie, verse
400 g tomatenblokjes
1 ui
2 worsten, verse
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine partjes.
Zet water op voor de groentebouillon.
Voeg een bouillonblokje toe aan het water.
Voeg de aardappelpartjes toe aan het water.
Laat de aardappelen 10 min. koken op een laag
vuur.
Snijd de worst in dikke plakken.
Bak de plakken worst in een hapjespan.
Haal de worst uit de pan.
Snipper de ui.
Fruit de ui in het bakvet van de worst.
Snijd de stukken paprika klein.
Voeg de paprika en de tomatenblokjes bij de ui.
Verwarm het geheel ongeveer 5 min.
Schep de groenten bij de bouillon.
Verwarm de soep nog even.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Verdeel de soep over 4 grote soepkommen of
diepe borden.
Verdeel de worst over de 4 porties soep.
Verdeel de peterselie over de porties soep.

Tip:

Lekker met versgebakken brood en een glas
bokbier.



Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Perensalade met walnoten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ria van Eijndhoven

Ingrediënten

2 el citroensap
- kaneel
4 peren, hand-,
middelgrote
2 el suiker
1 pk suiker, vanille-
2 el walnoten, gehakte
1½ dl yoghurt

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 300
Energie kcal: -
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de peren.
Snijd de peren in vieren.
Verwijder de klokhuizen uit de peren.
Snijd de peren in dunne plakjes.
Besprenkel de plakjes direct met citroensap.
Houd een paar plakjes achter voor de garnering.
Meng de yoghurt, suiker, vanillesuiker en kaneel met de staafmixer tot een saus.
Scheep de saus door de perenplakjes.
Scheep de gehakte walnoten door de perenplakjes.
Garneer de perensalade met de apart gehouden perenplakjes en een walnoot.

Pindasoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Creoolse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Kon. Marine

Ingrediënten

3 bouillonblokjes,
groente-
1 laurierblad
1 paprika, fijngesneden
4 pimentkorrels
1 pt pindakaas
1 kl prei, fijngesneden
200 g taugé
1 ui, fijngesneden
1½ l water
- worteltjes, fijngesneden, handvol

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

Bereiding.

Doe de bouillonblokjes en alle overige ingrediënten, behalve de pindakaas, in het water.

Breng het geheel langzaam aan de kook.

Laat het 30 min. sudderen.

Zeef de bouillon.

Doe de pindakaas in een kom.

Giet, al roerend, zoveel bouillon bij de pindakaas tot er een glad papje ontstaat.

Doe het pindamengsel, goed roerend, bij de rest van de bouillon.

Breng het geheel weer aan de kook.

Laat de pindasoep op een zacht vuur indikken.

Voeg de taugé er op het laatste moment aan toe, zodat deze knapperig blijft.

Pindavleugeltjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 citroen, in 10 dunne partjes
10 kipvleugeltjes
1-2 el mosterdzaadjes, gekneusde
- olie, frituur-
- peper
10 slablaadjes, kleine, gekrulde
- zout

Paneerlaag:

2 tn knoflook, geperst
100 g paneermeel, gekruid
2 el peterselie, fijngehakte
45 g pindaschaafsel, fijn gehakt

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de paneerlaag goed door elkaar.
Wrijf de kipvleugeltjes in met zout, peper en mosterdzaad.
Verhit de frituurolie tot 180°C.
Wentel de vleugeltjes door het paneermengsel.
Frituur de vleugeltjes in de hete olie in ± 6 min. knapperig.
Laat de vleugeltjes op keukenpapier uitlekken.
Serveer de vleugeltjes in een blaadje sla met een partje citroen.

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

Pittige ham met watermelosalsa.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 20-30
min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 181
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 6 g
Suiker: - g
Vet: 3 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Pittige pompensoep.



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

Ingrediënten

2½ dl bouillon
2 tl kerriepoeder
4 tk koriander
1 el olie
½-1 pepertje, gedroogd
400 g pompoen
1 ui, kleine

Bereidingstijd: 15-30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 5 g
Suiker: - g
Vet: 6 g
Onverzadigd: 5 g
Vezels: 2 g
Zout: 1 g

Bereiding.

Schil het stuk pompoen en snijd het vruchtvlees in stukken.

Maak de ui schoon en snijd hem klein.

Was de koriander en hak de steeltjes klein.

Fruit de ui en de koriandersteeltjes met de kerriepoeder in de olie glazig.

Voeg de stukken pompoen, het verkruimelde pepertje en de bouillon toe.

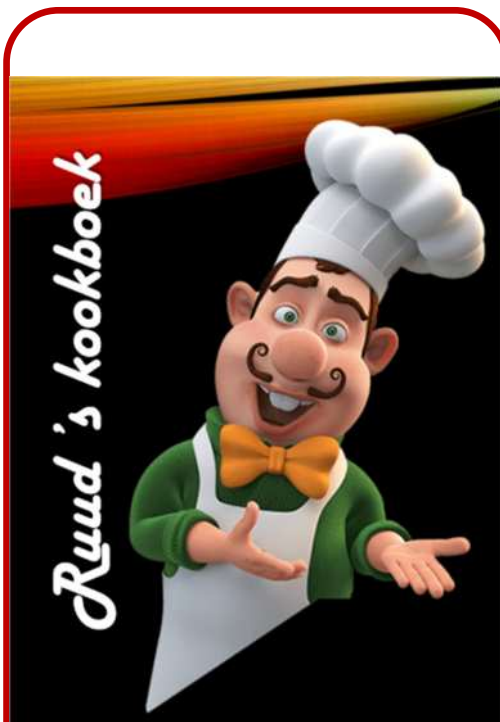
Kook de pompoen in ca. 15 min, gaar.

Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine.

Breng de soep weer tegen de kook.

Strooi de klein geknipte korianderblaadjes er over.

Pizzabollen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 bl artisjokharten (185 g, Royal Mail)
6 bollen, Italiaanse
100 g kaas, jong belegen, geraspt
2 el olie, olijf-
1 paprika, groene
- peper
1 pk Tomato Frito (400 g, Heinz)
2 bl tonijn (200 g, John West)
1 ui
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op de grillstand.
Snij de Italiaanse bollen overdwers in 3 plakken.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Was de paprika.
Halveer de paprika.
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika.
Snij het vruchtvlees van de paprika in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Fruit de ui op matig vuur ± 2 min. in de olie.
Voeg de paprika toe aan de ui.
Bak de paprika ± 2 min. mee.
Voeg de Tomato Frito toe aan het mengsel.
Breng het mengsel aan de kook.
Laat het mengsel ± 2 min. zachtjes koken.
Laat de tonijn uitlekken.
Laat de artisjokharten uitlekken.
Snij de artisjokharten klein.
Meng de tonijn en artisjokharten door het tomatenmengsel.
Besmeer de onderste 2 plakken van de Italiaanse bollen met dit mengsel.
Bestrooi de onderste 2 plakken van de Italiaanse bollen met wat kaas.
Grill de belegde broodplakken en de kapjes van de Italiaanse bollen ± 3 min. midden in de oven tot de kaas is gesmolten en het brood knapperig is.
Laat de broodplakken afkoelen.
Stapel de broodplakken op elkaar.
Serveer de pizzabollen koud.

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

Rabarbersoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DeliciousMagazine.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, groente-
4 tk dragon, blaadjes
afgehaald, fijngesneden
25 g gemberwortel,
verse
2 tn knoflook,
fijngesneden
40 g noten, hazel-
3 el olie, olijf-, milde
1 paprika, rode,
zaadlijsten verwijderd,
in stukjes
1 pepertje, rood,
zaadlijsten verwijderd,
fijngesneden
1 kg rabarber
50 g suiker
5 tomaten, rijpe
1 ui, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Breng ruim water met zout aan de kook.
Zet een kruisje in de onderkanten van de
tomaten, dompel ze 10 tellen onder in het
kokende water, ontvel ze en snijd ze in stukjes.
Verwarm de olie in een soeppan.
Bak hierin de ui, het pepertje, de knoflook,
paprika en gember zachtjes in 5-8 min. glazig.
Voeg de rabarber toe en laat 5 min. onder af en
toe omscheppen zachtjes bakken.
Voeg de bouillon en tomatenstukjes toe en
breng aan de kook en laat nog een paar min.
zachtjes koken.
Rooster ondertussen in een droog verhitte
koekenpan de hazelnoten, af en toe
omschuddend geurig.
Hak ze grof.
Pureer of blender de soep en breng op smaak
met de suiker, peper en zout.
Schep de soep in diepe borden of kommen en
garneer met de dragon, hazelnoten en een
scheutje olijfolie.

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

Roggebrood met tomaten crème.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
1 pk brood, rogge-,
vierkantjes
2 el pesto
- pijnboompitten,
geroosterde
150 g roomkaas met
knoflook, verse
4 tomaten, gedroogde,
in olie

Bereiding.

Laat de tomaten uitlekken, hak ze heel fijn en roer ze met de pesto en de kaas goed door elkaar.

Besmeer de roggebroodvierkantjes dik met dit mengsel en garneer ze met een blaadje basilicum en de pijnboompitten.

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

Roggebroodsneetjes met verse roomkaas.



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

Ingrediënten

2 ananasschijven
4 sn brood, rogge-
4 gemberbolletjes,
gekonfijte
1 el gembersiroop
125 g roomkaas, verse

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

Bereiding.

Vermeng de verse roomkaas met de gembersiroop.
Snijd de gemberbolletjes heel fijn.
Snijd één ananasschijf heel fijn.
Meng de gember door de roomkaas.
Meng de ananas door de roomkaas.
Snijd de andere ananasschijf in 12 stukjes.
Verdeel het kaasmengsel over de roggebroodsneetjes.
Versier de roggebroodsneetjes elk met 3 stukjes ananas.

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 schaal met plasticfolie.
Bak de plakjes ham knapperig en bewaar dit op een schaal 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
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Romige kippensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

- eigeel
2 kippen, soep-
1 el peterselie
- room
2 kp selderijstaafjes
2 el ui, gehakte
3½ l water
1 tl zout

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

Bereiding.

Voeg de overige ingrediënten toe.
Doe de deksel op de pan.
Laat de kip ca.3 uur sudderen.
Laat de kip daarna afkoelen.
Haal de kippen uit de soep.

Het kippenvlees kan later in een salade of in soep gebruikt worden.

Zeef de bouillon.
Laat de bouillon in een gesloten pan in de koelkast koud worden.
Verwijder het laagje vet, dat zich tijdens het afkoelen op de bouillon heeft gevormd.
Verwarm de bouillon
Voeg aan iedere kop kippensoep 2 el room en 1 eigeel (om te binden toe).
Laat de bouillon ca.3 min. sudderen (niet koken).

Rundertong met kappertjesdressing.



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

Ingrediënten

½ el azijn, balsamico-
1 el kappertjes
- peper
1 el peterselie,
fijngeknipte
100 g rundertong,
gesneden
¾ dl sinaasappelsap,
versgeperste
¼ krp sla, ijsberg-
3 uitjes, zilver-, zoetzure
- zout

Bereiding.

Hak de zilveruitjes en de kappertjes heel fijn en klop ze met de balsamico-azijn door het sinaasappelsap.
Breng de dressing op smaak met zout en peper.
Snijd de ijsbergsla in dunne reepjes en verdeel die over 2 borden.
Spreid de plakjes tong erover uit en sprenkel er de dressing over.
Strooi de peterselie over de tong, kappertjes en een snufje paprikapoeder.

Tip:

Serveer er een klein broodje bij.

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

Salade van appel, peer en blauwe kaas.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 597
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Vet: 53 g
Onverzadigd: 38 g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Schuimige pindasoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Sonja van de Rhoer

Ingrediënten

2 dl bouillon, kippen-
- gembersiroop,
scheutje
2 tn knoflook
4 dl kokosmelk
1 limoen, het sap van
3 dl melk
1 el olie, olijf-
150 g pindakaas,
Surinaamse (Faja Lobi)
1 sjalotje (50 g)
- sojasaus, Japanse,
scheutje
5 g tamarinde (assem)

Bereiding.

Pel het sjalotje.
Pel het teentje knoflook.
Snipper het sjalotje fijn.
Snipper het teentje knoflook fijn.
Bak het sjalotje en de knoflook in de olijfolie aan.
Voeg vervolgens alle ingrediënten toe.
Roer alle ingrediënten goed door elkaar.
Kook de soep even door.
Doe alles in de keukenmachine.
Blender alles tot een homogene soep.

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

Sinaasappelkippenleverpâté.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: GratisKookboek.be

Ingrediënten

25 g boter
150 g kippenlevertjes
1 tn knoflook
1 tl kruiden,
Provençaalse
- peper
1 sinaasappel
¼ bk tuinkers
- zout

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

Bereiding.

Schil de sinaasappel dik.
Snijd de partjes tussen de vliezen van de sinaasappel uit.
Vang het sap op.
Smelt de boter in een koekenpan.
Pers de knoflook boven de boter uit.
Voeg de kippenlevertjes toe aan de boter.
Voeg de kruiden toe aan de kippenlevertjes.
Bak de kippenlevertjes in ± 5 min. gaar.
Haal de kippenlevertjes uit de koekenpan.
Doe het sap in de koekenpan.
Breng het sap aan de kook.
Voeg de sap bij de levertjes.
Pureer de levertjes.
Breng de pâté op smaak met peper en zout.
Zet de pâté minstens 1 uur afgedekt in de koelkast.
Schep de pâté op 2 borden.
Garneer de paté met partjes sinaasappel en tuinkers.
Serveer stokbrood bij de pâté.

Soep van Sinterklaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Life & Cooking

Ingrediënten

200 g chorizo, dikke plak
1 zk krieltjes, kleine,
voorgekookte
- olie, olijf-
1 paprika, gele
1 zk tomatensoep
(Unox)
2 uien, rode

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

Bereiding.

Snijd de worst in stukjes.
Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Snijd de paprika in stukjes.
Verhit een scheut olijfolie in een hoge pan.
Fruit de ui, paprika, aardappels en worst een paar min. in de olie.
Voeg de tomatensoep toe aan de ui.
Breng de soep aan de kook.
Laat de soep een paar min. zachtjes koken.

Tips:

Serveer de soep met Spaans tomatenbrood.
Bestrooi de soep met geraspte kaas.

Soepje van pastinaak en knolselderij.



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

Ingrediënten

2 aardappelen
50 g boter
1 l bouillon, groente-
1 tn knoflook
200 g knolselderij
- olie, truffel-
300 g pastinaak
1 pastinaak (voor de
chips)
- peper
1 ui, zoete
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Baktijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Soep.

Schil de pastinaak en knolselderij en versnipper de ui en de knoflook.

Bak dit kort in een beetje boter op een zacht vuur.

Stoof alles en blus het geheel af met de groentebouillon.

Voeg de gesneden aardappel toe.

Breng de soep op smaak met peper en zout.

Doe de deksel op de pan en gaar de inhoud verder.

Mix de soep met een mixer tot alle brokjes weg zijn.

Voeg enkele druppels truffelolie ter afwerking toe.

Pastinaakchips.

Was de pastinaak.

Snijdt de pastinaak in dunne schijfjes.

Bak ze in een voorverwarmde oven die niet te hoog staat.

Serveer ze samen met de soep.

Soepgourmetten.



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

Ingrediënten

2-3 tk basilicumblaadjes
50 g croûtons
1 kblk doperwten
(uitgelekt)
50 g kaas, geraspte
1 kblk maïs (uitgelekt)
50 g pinda's,
ongezouten
1 blk Unox Stevige
Tomatensoep

Bereiding.

Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Doe alle ingrediënten in verschillende schaaltes.
Zet de schaaltes op tafel
Verdeel de soep over de borden.
Laat iedereen zijn eigen soep garneren.

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

Sop tomat - tomatensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Tante Lenny

Ingrediënten

- boter
3 dl bouillon, kippen-
1 tl goela djawa
(Javaanse suiker)
1 tn knoflook
1 tl kruidnagelen
1 stgl laos
1 tl peper
10 tomaten, rijpe
1 ui
3 dl water
- zout

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

Bereiding.

Breng water aan de kook.
Dompel de tomaten onder in het kokende water tot de velletjes scheuren.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten fijn.
Voeg de tomaten toe aan de bouillon.
Laat de bouillon 5-8 min. sudderen.
Snijd de ui fijn.
Snijd de knoflook fijn.
Fruit de ui en de knoflook, samen met de kruiden, in de boter.
Voeg het uienmengsel, tegelijk met het zout, toe aan de bouillon.
Zeef de soep.
Breng de soep daarna opnieuw aan de kook.
Als de soep nog heel even gekookt is, is ze klaar om geserveerd te worden.

Spinaziesoep met ei.



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

Ingrediënten

20 g boter
100 g champignons
- citroensap
2 eieren, hardgekookt
1 tn knoflook
2 el meel, volkoren-
4 dl melk
- nootmuskaat
- peper
- room, scheutje
200-300 g spinazie,
verse
- zout

Bereiding.

Was de verse spinazie.
Kook de spinazie gaar in aanhangend water.
Hak de spinazie fijn.
Laat de boter smelten in een braadpan tot het schuim is weggetrokken.
Snijd de schoongemaakte champignons met de eiersnijder in plakjes.
Doe de champignons bij de boter;
Droepel wat citroensap over de champignons.
Fruit de champignons af en toe roerend tot al het vocht is verdwenen.
Pers het knoflookteentje boven de champignons uit.
Roer als het vocht is verdampt het meel door de champignons.
Laat het meel ca. 2 min. op zacht vuur mee warmen.
Voeg daarna in 2 keer de melk toe en blijf roeren tot het geheel is gebonden.
Voeg de spinazie toe aan de champignons.
Leng de soep zo nodig aan met wat water.
Breng de soep op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Voeg een scheutje room toe aan de soep.
Doe de soep over in een soepterrine of in soepkommen.
Snijd de gepelde eieren in plakjes.
Leg de plakjes ei voorzichtig op de soep.

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

Sushi in een glaasje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

2 dl azijn, rijst-
- gember, ingemaakte
6 vel nori
2 gls rijst
- sojasaus
1 el suiker, kristal-, fijne
120 g tonijn
- wasabi
120 g zalm
1 tl zout

Bereiding.

Kook de rijst in 2½ glas water tot dat het water is opgenomen.

Meng azijn, suiker en zout in een pan.

Verwarm de zijn langzaam zodat de suiker is oplost.

Schenk het azijnmengsel op de rijst.

Meng het azijnmengsel voorzichtig door de rijst.

Laat de rijst lauw worden.

Snij tonijn en zalm in kleine, niet te dikke reepjes.

Zet de vis koel weg.

Leg een vel aluminiumfolie op tafel.

Maak de nori vochtig.

Stapel de nori, met de gladde kant naar beneden, op elkaar.

Teken met behulp van een rond glaasje met een scherp mesje de contouren van twee cirkels op de nori en knip ze uit.

Vul de glaasjes met afwisselend schijfjes nori, rijst (goed aangedrukt), zalm en tonijn.

Zet de glaasjes tot het opdienen koel weg.

Serveer er sojasaus, wasabi en/of ingemaakte gember bij.

Bereidingstijd: 40 min.

Koeltijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Tapenadekrans.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

Voor de tapenade:

35 g ansjovisfilets,
uitgelekt
1 el kappertjes
1 tn knoflook
1 dl olie, olijf-
150 g olijven, zwarte,
ontpitte
- peper, versgemalen

Voor de broodjes:

250 g bloem òf
volkorenmeel
1 zk gist, droge (7 g)
- maïsmeel
- olie, olijf-

Bereiding.

Tapenade:

Pureer de ingrediënten voor de tapenade in een keukenmachine.

Broodjes:

Los de gist en suiker op in ½-1 dl handwarm water.

Kneed de overige ingrediënten en tapenade met het suikerwater in ± 10 min. tot een elastisch deeg.

Laat het deeg in een kom, afgedekt met een vochtige theedoek, op een warme plek 1 uur rijzen.

Kneed het deeg opnieuw door.

Vorm 8 bolletjes van het deeg..

Leg de bolletjes in een cirkel op een met olijfolie ingevette bakplaat.

Laat de bolletjes afgedekt op de bakplaat nog 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bestuif de bolletjes met wat maïsmeel.

Druk de olijven in de bolletjes.

Bak de bolletjes in het midden van de oven in ± 40 min. goudbruin en gaar (het bood is gaar als het hol klinkt).

Laat de bolletjes op een rooster afkoelen.

Ingrediënten (vervolg)

**8 olijven, groene en/of
zwarte**
1 el suiker, (riet-)
- water, handwarm
1 tl zout

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

Tartaar van 2 soorten zalm.



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

Ingrediënten

1 tl ollie, sesam-
8 radijsjes
1 bkj rucolacress
2 tl sesamzaad (zwart)
175 g sojabonen (bakje)
1 tl sojasaus
1 el sushigember (potje
190 g)
100 g zalm, gerookte
150 g zalm, verse
125 g zeewiersalade
(bakje)

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 7 g
Suiker: - g
Natrium: 680 mg
Vet: 12 g
Onverzadigd: 10 g
Vezels: 4 g
Zout: - g

Lactosevrij

Bereiding.

Snijd de verse zalm in dunne plakken.
Snijd de plakken in repen en snijd de repen zo
fijn mogelijk.
Meng de zalm met het sesamzaad, de sesamolie
en sojasaus.
Snijd de gerookte zalm in repen en snijd de
repen zo fijn mogelijk.
Snijd de gember fijn en meng deze door de
gerookte zalm.
Snijd de radijs in plakjes.
Verdeel de verse-zalmtartaar over de glazen en
druk aan.
Leg de radijsjes in een laag op de zalm.
Verdeel de zeewiersalade en gerookte-
zalmtartaar erover en druk aan.
Verdeel de sojabonen erover en garneer met de
rucolacress.
Serveer direct.

Bereidingstip:

Je kunt beide soorten zalmtartaar 6 uur van
tevorens maken en afgedekt in de koelkast
bewaren.
De radijsjes kun je ook alvast snijden en
afgedekt in de koelkast bewaren.

Tip:

Lekker met tzar caviar (imitatiekaviaar, potje
50 g).



Terrine met zalm en paling in dille-mosterdsaus.



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

Ingrediënten

- brood, wit-, geroosterd
- dille, takjes
- dille-mosterdsaus
2 bl gelatine, witte
1 el mosterd, Franse
100 g paling, gerookte
75 ml room, slag-
200 g roomkaas, verse
200 g zalmfilet,
gerookte

Bereidingstijd: 15 min.
Opstijftijd: 240 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vet een 20 cm. lange cakevorm in.
Bekleed de cakevorm met plasticfolie.
Verdeel 1/3 van de zalm over de bodem.
Laat de gelatine 5 min. weken in een kom met ruim koud water.
Snijd de paling in stukjes.
Meng de roomkaas en de mosterd tot een glad mengsel.
Roer de palingstukjes door het mengsel.
Verhit in een steelpan 1 el. water.
Knijp de gelatine goed uit.
Haal de steelpan van het vuur.
Los de gelatine op in het hete water.
Voeg de opgeloste gelatine al roerend door het roomkaasmengsel.
Klop in een kom de slagroom bijna stijf.
Scheep de slagroom door het roomkaasmengsel.
Scheep de 1/2 van het roomkaasmengsel in de vorm.
Verdeel de 1/2 van de resterende zalm over het roomkaasmengsel.
Scheep de rest van het roomkaasmengsel op de zalm.
Verdeel de resterende zalm over het roomkaasmengsel.
Laat het gerecht afgedekt ca. 4 uur in de ijskast opstijven.
Keer de terrine op een plank.
Verwijder de folie.
Verdeel het gerecht in 4 gelijke delen.
Serveer het gerecht met geroosterd witbrood (zonder korst) en dille.
Serveer er de dille-mosterdsaus bij.

'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: AllerHande 2002-12

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
1-2 el citroensap
1 bk garnalen, cocktail-
(125 g)
2 tn knoflook
- peper
2-3 el sojasaus, Japanse
1 bk tuinkers
1 venkel
1 pt visfond (380 ml)
1 dl wijn, droge witte
1 zalmhaasje, Schots
- zout

Bereiding.

Snijd de venkel en bleekselderij in grove stukken.
Pel en halveer de knoflook.
Doe de venkel, bleekselderij en knoflook in een soeppan.
Schenk de wijn, fond en 4 dl water bij de venkel.
Breng het geheel zachtjes aan de kook.
Laat de bouillon afgedekt ca. 20 min. trekken.
Zeef de bouillon boven een andere grote pan (de groenten worden niet meer gebruikt).
Breng de bouillon op smaak met zout, peper, sojasaus en eventueel wat citroensap.
Laat de bouillon snel afkoelen.
Bewaar de bouillon tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Verwarm de bouillon opnieuw.
Snijd de garnalen in kleine stukjes.
Snijd de zalm in kleine blokjes.
Knip de tuinkers af.
Meng de tuinkers met de garnalen en zalm.
Verdeel de visgarnituur over vier diepe borden.
Schenk de hete bouillon in een (glazen) theepot.
Zet de borden op tafel zetten.
Giet aan tafel de bouillon over de visgarnituur.

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 3 g
Suiker: - g
Vet: 10 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Torentje van ei en zalm.



**Menugang: Voor-
gerecht**
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Top

Ingrediënten

4 eieren
4 el mayonaise
½ el mosterd
- peper
8 el yoghurt
200 g zalmfilet,
gerookte
- zout

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

Bereiding.



1
Breng water aan de kook met de eieren erin. Kook ze 8 minuten.



2
Spoel de eieren af onder koud water. Pel de eieren.



3
Snijd de eieren met een eiersnijder of een mesje in plakjes.



4
Snijd de zalm in stukjes, net zo groot als een plakje ei.



5
Doe de yoghurt, mayonaise en mosterd in een kommetje



6
Roer het tot een sausje. Breng op smaak met peper en zout.



7
Bouw op elk bord een torentje van ei en zalm.



8
Verdeel de saus over de torentjes.

Tips:

Gebruik in plaats van zalm eens plakjes kipfilet.
Vervang de mosterdsaus eens door een ander sausje.
Doe bijv. wat dille door de yoghurt en mayonaise.

Turkse bruidssoop.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: *
Snel-/Stank
Bron: VanDeWiele-M.be

Ingrediënten

60 g boter
½ l bouillon, kippen-
100 g bulgur
100 g linzen, rode
2 tl paprikapoeder
- peper
1 el tomatenpuree
1 ui, gesnipperde
- zout

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

Bereiding.

Verhit de boter in een pan.
Fruit de ui in de boter.
Schenk de bouillon bij de ui.
Breng het geheel aan de kook.
Roer de bulgur, linzen en tomatenpuree door de bouillon.
Laat de soep 20 min. op een laag vuur pruttelen.
Voeg eventueel peper en zout naar smaak toe.
Smelt vlak voor het serveren een klein klontje boter in een steelpan.
Roer de paprikapoeder door de boter.
Schenk dit mengsel over de soep.

Info:

Bulgur is tarwe dat eerst gestoomd is en dan gemalen. De korrels kunnen zeer fijn tot grof zijn. De kooktijd is afhankelijk van de dikte van de korrel. Het komt uit het Midden-Oosten. Er zijn variaties in de bereidingswijze en elke streek heeft zijn eigen specialiteiten. Je kan het gebruiken als vervanging voor rijst, couscous, pasta of andere granen in de meeste bereidingen. Bulgur vind je bij buitenlandse winkels (Turkse zeker) en soms in natuurvoedingszaken.

Uiensoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

1 l bouillon
1 laurierblaadje
2 el olie
- peper
- peterselie
2 uien, grote

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

Bereiding.

Snijd de peterselie fijn.
Snijd de uien fijn.
Verhit de olie.
Fruit de fijngesneden uien tot ze goudbruin zijn.
Voeg de bouillon en het blaadje laurier toe aan de uien.
Laat de soep ca. 15 min. trekken.
Breng de soep op smaak met peper.
Voeg voor het opdienen de fijngesneden peterselie toe.

Uiensoep II.



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

Ingrediënten

1 el bloem
40 g boter
½ tl kaneelpoeder
1 l kippenbouillon
(tablet)
1 tn knoflook,
gesnipperd
- peper, zwarte
1 stokbrood, bruin
1 tl suiker
4 uien, grote, in ringen
gesneden
250 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Smelt de margarine in de pan en bak de uienringen ca. 10 min. op een middelhoog vuur glazig.

Bestrooi de uienringen met bloem, suiker en kaneel en bak dit nog ca. 5 min. op laag vuur. Voeg de bouillon en de witte wijn toe en breng de soep aan de kook.

Laat dit 15 min. zacht koken en breng de soep op smaak met zout en zwarte peper.

101

Bereidingstijd: 45 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 407

Eiwit: 10,5 g

Koolhydraten: 56,3 g

Suiker: - g

Natrium: 659 mg

Vet: 10 g

Onverzadigd: 9 g

Vezels: 4,6 g

Zout: - g

Verborgen wijnsoep.



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

Ingrediënten

4 plk bladerdeeg,
diepvries
1 bouillontablet,
kruiden-
2 el boter
150 g champignons
50 g Danish Blue
1 ei
100 g kaas, oude,
geraspte
1 komkommer
- peper
½ bkr room, zure
1 ui, grote
1 dl wijn, witte, droge

Bereiding.

Pel de ui.
Halveer de ui.
Snij de helften van de ui in halve ringen.
Was de champignons.
Snij de champignons in plakjes.
Schil de komkommer.
Schaaf de komkommer in zeer dunne plakjes.
Verkruiemel de Danish Blue kaas.
Roer in een kopje het ei met een vork los.
Verhit in een braadpan 1 el boter.
Laat de boter de ui en de champignons ± 7 min.
zachtjes bakken.
Schep de ui en champignons af en toe om.
Voeg de komkommerplakjes en wat peper toe
aan de ui.
Bak de komkommerplakjes ± 7 min. mee.
Voeg er daarna 6 dl water en het bouillontablet
toe.
Laat alles ± 15 min. zachtjes koken.
Roer de wijn en zure room door de soep.
Laat de soep nog 15 min. zachtjes koken.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Spreid intussen de plakjes bladerdeeg op het
aanrecht uit en laat ze in ± 10 min. ontdooien.
Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg dun
met het losgeroerde ei.
Verdeel de soep over 4 soepkommen.
Span over elke soepkom een plakje bladerdeeg
en druk dat over de rand vast.
Bestrooi het bladerdeeg met de geraspte oude
kaas en de Danish Blue kaas.
Verdeel er in klontjes de rest van de boter over.
Zet de soepkommen in het midden van de
oven.
Laat het bladerdeeg in ± 15 min. opbollen en
gaar bakken.

Bereidingstijd: 80 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Verse kruidensalade.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 65
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 3 g
Suiker: - g
Vet: 6 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Wildbouillon met cantharellen.



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

Ingrediënten

½ el bieslook, fijn-
geknipte
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
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de paprika in smalle stukjes van ± 2 cm lang.

Veeg de cantharellen schoon.

Smelt de boter.

Schep 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.

Schep de wildbouillon in 2 warme diepe borden. Bestrooi de wildbouillon met de bieslook.

Tip:

Lekker met een kaasstengel.

Wortel-paprika-gazpacho.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
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
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalm in 'n potje met crostini.



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

Ingrediënten

1 baguette, afbak-
1 el dille
1 tl kappertjes
5 el olie, olijf-
- peper, snufje
1 el wijn, witte, droge
180 g zalm, gerookte
- zout, (zee-), snufje
150 g zuivelspread,
naturel

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

Bereiding.

Pureer in de hakmolen van de staafmixer de zalm fijn.
Scheep 100 g zuivelspread met de wijn, de dille en peper naar smaak erdoor.
Scheep de zalmspread in de potjes of glaasjes en strijk glad.
Verdeel de rest van de zuivelspread erover en strijk weer glad.
Bestrooi met de kappertjes en peper naar smaak.
Bewaar de potjes of glaasjes tot serveren in de koelkast.
Snijd de baguette in dunne sneetjes (afbakken is niet nodig!).
Verhit in een ruime koekenpan steeds een scheut olijfolie en bak de sneetjes brood aan beide kanten goudbruin en krokant.
Bestrooi de crostini met (zee)zout en leg ze op een schaal.
Bak zo alle sneetjes.
Zet de potjes of glaasjes op de borden en leg er de crostini bij.

Zalmtost met kervelboter.



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

Ingrediënten

75 g boter, room-
4 sn brood, casino-, wit
2 el kervel
1 tn knoflook
100 g zalm, gerookte
1 snf zout

Bereidingstijd: 80 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de boter in een diep bord.
Pers de knoflook erboven uit.
Bestrooi de boter met de kervel.
Prak alles met een vork door elkaar.
Voeg zout naar smaak toe.
Schep de kervelboter op een vel vershoudfolie
Rol de boter als een snoepje op.
Leg de boter minimaal 60 min. in de koelkast om stevig te worden.
Rooster in de broodrooster de sneetjes brood goudbruin.
Snijd de sneetjes diagonaal door.
Verwijder de folie van de kervelboter.
Verdeel de toast over de borden.
Besmeer de sneetjes met de boter.
Leg de zalm er losjes op.
Garneer de zalm naar wens met wat extra kervel.

Zuppa di ceci - Kikkererwtensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 lblk 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
Vet: - g
Onverzadigd: - 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.



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

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

Compressed by  PDF24