



Ryud 's Kookboek

Broccolirecepten II v1.5

Inhoudsopgave.

| | |
|---|----|
| Broccoli met haaskarbonade..... | 3 |
| Broccoli-fritters met tzatziki en knoflookpita's..... | 4 |
| Broccoli-maïssop 'De Zeezuiper'..... | 5 |
| Broccoli-quinoa met gebakken groenten en varkenshaas..... | 6 |
| Brocolistamppot met noten II..... | 7 |
| Brocolistamppot met varkenshaas en walnoten..... | 8 |
| Bruine borstjes met bier en honing..... | 9 |
| Kipwok met paksoi, paprika en broccoli..... | 10 |
| Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccoli-rijst en geroosterde snacktomaatjes..... | 11 |
| Puree van broccoli..... | 12 |
| Quiche met broccoli en geitenkaas..... | 13 |
| Stir-fry met biefstuk, aspergebroomcoli en oestersaus..... | 14 |
| Volkoren pindanoedels met broccoli..... | 15 |
| Zalm met broccolipuree en notenpesto..... | 16 |
| Zalm-broccolitaart (airfryer)..... | 17 |
| Gebruikte afkortingen..... | 18 |

Broccoli met haaskarbonade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: dr. Frank, Lekker
bekken met een knip-
oog

Ingrediënten

2 aardappelen, geschild
(100 g)
200 g broccoli
5 champignons
200 g karbonade, haas-
1 el olie of vloeibare
bak-en-braadproduct
- peper, versgemalen
1 ui, kleine
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 min. gaar.
Verhit de olie of het vloeibare bak-en-braadproduct in een pan.
Bestrooi de karbonades met versgemalen peper en evt. wat zout.
Bak ze rondom bruin en gaar.
Snijd de broccoli in roosjes en kook ze in ca. 10 min. gaar.
Schil de ui en snipper deze.
Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Giet de broccoli af en bewaar het kookvocht.
Haal de karbonade uit de pan als die gaar is en bak in het baksel de ui en champignons.
Giet er het kookvocht van de broccoli bij en maak een jus.
Giet de aardappelen af.
Serveer de broccoli, de aardappelen, de karbonade en de jus apart.

Broccoli-fritters met tzatziki en knoflookpita's.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Boodschappen.nl, Dekamarkt, Spar

Ingrediënten

150 g bloem
4 el boter
750 g broccolirosjes, fijngesneden
1 citroen, sap van
1 bs dille, fijngehakt
3 eieren
1 bl erwten, kikker-, uitgelekt
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt
8 tn knoflook, geperst
1 komkommer, uitgelekt, geraspt
100 ml olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
4 pitabroodjes, grote
2 uien, gesnipperd
200 g yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter en bak hierin de ui glazig.

Voeg de helft van de knoflook en alle broccoli toe en roerbak dit ca. 5 min., tot de broccoli beetgaar is.

Neem de pan van de warmtebron en voeg de kikkererwten toe.

Stamp het mengsel grof en laat vervolgens een beetje afkoelen.

Klop de eieren met de kaas en bloem.

Voeg dit toe aan de broccoli en meng het goed.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Meng de dille met de komkommer, de yoghurt en het citroensap.

Houd de tzatziki apart.

Verhit de rest van de boter en voeg de rest van de knoflook toe.

Bak op een lage stand tot de knoflook lichtbruin kleurt.

Giet het in een kommetje en houd het apart.

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan en schep steeds voor elke fritter een paar eetlepels van het broccolimengsel in de pan.

Bak het aan beide kanten in ca. 3 min. per kant goudbruin.

Rooster de pitabroodjes en bestrijk ze met de knoflookboter.

Serveer de fritters met de tzatziki en de pita.

Tip:

Deze broccoli fritters smaken ook lekker met een knoflooksaus in plaats van de tzatziki.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 1040

Eiwit: 41 g

Koolhydraten: 78 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 58 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 21 g

Vezels: 20 g

Groente: - g

Zout: 2,2 g

Broccoli-maïssoep 'De Zeezuiper'.

Ruud 's Kookboek



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

Ingrediënten

200 g bleekselderij,
fijngehakte
6 dl bouillon, kippen-
250 g broccoli
1 fls De Zeezuiper (3 dl)
1 tl kerriepoeder, milde
200 g maïskorrels,
gekookte
4 el olie, zonnebloem-
2 el paprika, rode,
fijngehakte
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
4 el room
1 ui
- zout

Bereiding.

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan.
Bak hierin de fijngehakte ui, bleekselderij en
broccoli zo snel mogelijk om en om.
Zet het vuur lager en laat de groenten 15-20
min. zacht stoven.
Neem de groenten uit de soeppan, laat ze
koelen en pureer ze in een blender, samen met
de kerrie en het paprikapoeder.
Verwarm de kippenbouillon goed in de soeppan,
voeg er de gepureerde groenten bij en
verwarm alles nog ± 10 min. goed.
Schep voor het serveren de room in de
soepborden, schep daar de soep op, voeg een
flinke scheut De Zeezuiper toe.
Garneer met de maïskorrels en de fijngehakte
rode paprika.
Voeg naar smaak zout en versgemalen peper
toe.

Tip:

Geef er stokbrood bij en drink er een goed
gekoeld glas De Zeezuiper bij.



*De Zeezuiper is een bier van de Schelde-
brouwerij, 's-Gravenpolder.
Het bier is te koop bij gespecialiseerde
slijterijen en bierwinkels.*

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

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

5

Broccoli-quinoa met gebakken groenten en varkenshaas.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 498
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Broccolistamppot met noten II.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen, kruimige
400 g broccoli
1 ei
100 g kaas, oude, geraspte
1 tl mosterd
200 g noten, gemengde
4 el room, zure
1 el Silvo Kruidenmix
Stamppot Zuurkool
1 tomaat, vlees-

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

Bereiding.

Schil en was de aardappelen en snijd ze kleiner. Laat de aardappelen in een pan met weinig water in ± 20 min. gaar worden.

Verdeel intussen de broccoli in roosjes, snijd de stonk in dunne plakjes en was de broccoli.

Kook de broccoli in een laagje kokend water in ± 10 min. gaar.

Was de tomaat, snijd hem in parten, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd hem in blokjes. Hak de gemengde noten grof.

Verwarm de grill voor.

Giet de aardappelen en de broccoli af en stamp ze door elkaar.

Roer de tomaatblokjes, de zure room, het ei, de kruidenmix, de mosterd, de helft van de kaas en de helft van de noten door de stamppot.

Schep de stamppot in een ovenvaste schaal.

Strooi er de rest van de noten en de kaas over.

Laat het gerecht onder de hete grill in 6-8 min. bruin worden.

Broccolistamppot met varkenshaas en walnoten.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 628
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Bruine borstjes met bier en honing.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman,
Poelier Reedijk,
Smulweb

Ingrediënten

12 aardappelen, mooie
1 fl bier, blond
- boter
150 g groenten*
3 el honing
8 kipborstjes**
- peper, versgemalen
3 dl room
4 tk tijm
4 str witlof
- zout

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

Bereiding.

Maak de groenten en het witlof schoon en snijd de witlof in de lengte in repen.
Kook de groenten beetgaar en de aardappelen in de schil halfgaar.
Snijd de aardappelen in blokjes.
Wrijf de blanke borstjes in met versgemalen peper en zout en bak ze in een beetje boter zo bruin dat ze nog wat rosé van binnen zijn.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg langzaam het flesje bier toe.
Roer de aanbaksels los.
Voeg daarna de room en de takjes tijm toe en laat zachtjes inkoken tot de gewenste (saus)dikte is bereikt.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Zet de aardappelblokjes snel even in boter goudbruin aan.
Roerbak in een wok ook de witlofrepjes in wat boter goudbruin (ze moeten knapperig blijven).
Snijd de bruine borstjes schuin in plakjes.
Schep op voorverwarmde borden middenin wat saus, leg de borstjes daarin, schep er nog een beetje saus over en schik de groenten met de aardappelblokjes eromheen.

Tip:

Drink er hetzelfde bier bij als dat in de saus is verwerkt.

* Broccoli- en bloemkoolrosjes, spruitjes, haricots verts, enz.
** Kan ook kalkoen, eend, duif of ander blank vlees zijn.

Kipwok met paksoi, paprika en broccoli.



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

Ingrediënten

300 g broccoli, in kleine roosjes
5 cm gember, verse, geschild, geraspt
400 g kippenfilets, in reepjes
2 tn knoflook, fijngehakt
2 limoenen, in partjes
300 g mie, eier-
75 ml oestersaus
3 el olie, zonnebloem-
1 strk paksoi, in repen
1 paprika, gele, in reepjes, zonder zaadjes
1 paprika, rode, in reepjes, zonder zaadjes

Bereiding.

Kook de eiermie.
Giet af en houd apart.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en fruit hierin de knoflook en gember circa 2 min.
Voeg de kip toe en roerbak nog 2-3 min.
Meng de broccoli en paprika erdoor en bak 5 min.
Schep de paksoi, mie en oestersaus erdoor en roerbak 2-3 min.
Serveer met de partjes limoen.

Tip:

Vervang voor een vegetarisch recept de kip door tofureepjes en neem sojasaus in plaats van oestersaus.

10

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 595
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 8 g
Groente: 230 g
Zout: 2,6 g

Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccolirijst en geroosterde snacktomaatjes.



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

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
200 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
30 g kappertjes
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
- olie, olijf-
500 g ossenhaas
- peper
200 g pesto
400 g rijst, broccoli-
200 ml room, kook-,
light
1 sjalot, gesnipperd
10 g tijm
200 g tomaatjes, snack-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Laat de ossenhaas op kamertemperatuur komen en bestrooi alvast rondom met zout en peper.
Halveer de snacktomaatjes en leg ze samen met de takjes tijm in een ovenschaal.
Besprenkel dit met balsamicoazijn en breng op smaak met zout en peper.
Bak de snacktomaatjes 15 min. in de voorverwarmde oven.
Fruit intussen de knoflook en sjalot in een scheutje olijfolie.
Voeg de broccolirijst toe en roerbak 5 min. op een middelhoog vuur.
Breng de broccolirijst op smaak met kappertjes en pesto.
Verwarm de room en Parmezaanse kaas in een pannetje.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de ossenhaas 4 min. op een hoog vuur.
Keer de ossenhaas halverwege.
Leg het vlees te rusten op een bord en dek losjes af met aluminiumfolie (zo blijft het vlees mals en sappig).
Snijd de ossenhaas in mooie plakken.
Schep de broccolirijst in een kookring op borden en maak mooie strakke tartaartjes.
Verdeel de ossenhaas samen met de geroosterde snacktomaatjes over de borden.
Maak het gerecht af met een lepel Parmezaanse kaas-roomsaus en decoreer met blaadjes basilicum.

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

Puree van broccoli.



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

Ingrediënten

6 ansjovisfilets
2 strnk broccoli
½ citroen, rasp van schil
2 tn knoflook, gepeld, gesnipperd
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, versgemalen
½ sinaasappel, sap van
- zout

Bereiding.

Snijd de roosjes van de broccolistronken (het lichte groen van de stonken is eventueel ook nog te gebruiken, als het niet te taai is).
Wat overblijft van de broccoli, bewaren we voor de soep.
Stoom de broccoli gaar.
Bak intussen de ansjovis en de knoflook zacht in de olijfolie (niet bruin laten worden, de ansjovis moet wel smelten).
Voeg hier de gare broccoli aan toe.
Stamp dit tot puree met een stamper.
Voeg hier de citroenrasp en het sap van sinaasappel aan toe.
Breng de puree op smaak met peper en zout.

Tip:

Je kunt het ook pureeren ook met een pureerzeef doen, dan wordt de puree fijner en verfijnder.

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

Quiche met broccoli en geitenkaas.



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

Ingrediënten

300 g broccoliroosjes
1 rl deeg, hartigetaart-, koelvers
4 eieren
100 g kaas, geiten-, zachte, verbrokkeld
1 tn knoflook, geperst - peper, versgemalen
100 ml room, slag-
1 tl tijm, gedroogde
150 g tomaatjes, cherry-/kers-
1 ui, rode-, gesnipperd
2 el walnoten, grof gehakt
- zout

- quichevorm, ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Rol het deeg uit in de vorm.
Verdeel de broccoli, de tomaatjes, de rode ui en de helft van de geitenkaas over de bodem.
Klop in een kom de eieren los met de slagroom, de knoflook, de tijm, zout en versgemalen peper.
Schenk dit mengsel over de bodem.
Verdeel de overige geitenkaas over de quiche en bak hem in het midden van de oven in ca. 45 min. gaar.
Bestrooi de quiche met de walnoten.

Tips:

- Let op: de kaas in dit recept kan dierlijk stremsel bevatten. Wil je het recept strikt vegetarisch maken? Gebruik dan kaas met vegetarisch stremsel, deze is herkenbaar aan een vegetarisch logo.
- Heb je nog spekblokjes over? Deze kun je naar wens ook nog toevoegen aan deze quiche. Het is dan geen vegetarisch recept meer.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 625
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 21 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Stir-fry met biefstuk, aspergebrosccoli en oestersaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2019-07, 2023-07

Ingrediënten

300 g biefstuk
200 g broccoli, asperge-
3 cm gember, verse
1 tn knoflook
½ kool, Chinese-
270 g noedels
4 el oestersaus
1½ el olie, sesam-
200 g sugarsnaps
2 uien, bos-

Bereiding.

Stir-fry is een van oorsprong Chinese kooktechniek waarbij de ingrediënten in hele hete olie knapperig worden gebakken.

Laat de biefstuk op kamertemperatuur komen. Schil de gember en snijd hem fijn.

Snijd de knoflook fijn, de bosuitjes in stukken van 3 cm en de Chinese kool in repen.

Halveer de aspergebrosccoli in de lengte.

Verhit $\frac{2}{3}$ van de sesamololie in een wok en bak de gember, de knoflook, de bosui, de Chinese kool, de aspergebrosccoli en sugarsnaps 7 min. op een hoog vuur.

Schep alles uit de wok.

Snijd de biefstuk in reepjes.

Verhit de rest van de olie in de wok en bak de biefstuk 1 min. op een hoog vuur.

Meng de biefstuk met de groenten.

Kook ondertussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de noedels af en meng die met de oestersaus door de groenten en de biefstuk. Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en evt. zout en verdeel het gerecht over diepe borden.

Tips:

- Lekker met geroosterd sesamzaad.
- Snijd de biefstuk in reepjes en laat die (voor een nog betere smaakbeleving) in 1 tl oestersaus (per 4 personen) ca. 15 min. marineren.

Info:

Aspergebrosccoli is ook bekend als broccolini of bimi.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: 7 g

Natrium: 1320 mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Volkoren pindanoedels met broccoli.



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

Ingrediënten

1 el azijn, rijst-, Japanse
1 kg broccoli, in roosjes
2 cm gember, verse, geschild, geraspt
2 el honing
300 g noedels, volkoren
4 el olie, sesam-
8 el pindakaas, met stukjes noot
2 el saus, soja-
2 tl saus, sriracha-
2 tl sesamzaad
4 uitjes, lente-/bos-, in dunne ringen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verdeel de broccoliroosjes over de bakplaat.
Scheep de roosjes om met 1½ el sesamolie, een snufje zout en een snufje peper en bak ze in de oven in ca. 20 min. goudbruin en gaar.
Bereid intussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de pindakaas, de sojasaus, de sriracha, de honing, de azijn, de overige olie en de gember in een (steel)pan op een lage stand. Meng het goed door elkaar (het duurt even voordat alles goed gemengd is).
Voeg evt. wat water toe om de saus wat te verdunnen.
Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan.
Scheep de noedels om met de pindasaus en broccoli.
Bestrooi het gerecht met de sesam en bosui.

Tips:

- Je kunt de srirachasaus door 2 tl sambal vervangen.
- Je kunt de Japanse rijstazijn door 1 el azijn vervangen.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 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

Zalm met broccolipuree en notenpesto.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
ChicksLoveFood.com,
Erik van de Geest

Ingrediënten

1 broccoli
4 el crème fraîche
2 hv noten, gemengde, ongezouten
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, blad-, verse
2 zalmfilets, zonder huid (à 150 g)
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maal de noten, de peterselie, een flinke scheut olijfolie en een flinke snuf peper en zout met een keukenmachine (of staafmixer) tot een grove pesto.
Besmeer de zalmfilets met 1 el crème fraîche.
Verdeel hierover de notenpesto.
Leg de zalmfilets in een ovenschaal.
Bak de zalmfilets in zo'n 15-18 min. in de ovengaar (de zalm mag rosé zijn).
Snijd de broccoli in roosjes.
Kook de broccoli zacht in 10-12 min.
Giet de broccoli af, maar bewaar wat kookvocht
Hak de broccoli fijn met wat kookvocht fijn in de blender (of met de staafmixer).
Doe de fijngemalen broccoli in de kom van een keukenmachine.
Voeg een flinke snuf peper, zout, een scheut extra vierge olijfolie en de overige crème fraîche toe.
Meng er met de garde een romige puree.
Verdeel de puree over 2 borden.
Leg hier zalmfilets bovenop.

Tips:

- Lekker om wat citroensap over de zalm te sprenkelen.
- Lekker met wat gebakken aardappelpartjes in de schil.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: 15-18 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

Zalm-broccolitaart (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Airfryerboekje 3.0

Ingrediënten

500 g broccoli
½ tl dille
4 eieren
- kaas, oude, geraspte
1 el mosterd
- peper, versgemalen
200 g room, slag-
200 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook of stoom de broccoli in kleine roosjes gaar. (Snijdt de schil van de stam van de broccoli en maak kleine stukjes van de rest van de stam en kook/stoom deze mee. Ze kunnen gewoon in de taart.)

Breek de eieren in een grote kom.

Voeg de slagroom, mosterd, dille, peper en zout toe en klop het tot een luchtig geheel.

Snijdt de zalm in kleine stukjes.

Verdeel de broccoli over een (ingevette) ovenschaal of bakvorm.

Schik de zalm erover.

Giet het eimengsel in de schaal.

Bedek de schaal met aluminiumfolie en bak de taart afgedekt in de airfryer (20 min./180°C).

Verwijder nu de aluminiumfolie en bak de taart nog 40 min./160°C onbedekt (als de broccoli dreigt te verbranden kun je de taart opnieuw bedekken met folie. Houd in dat geval een iets langere baktijd aan.

Stooi de kaas over de taart en doe de airfryer nog 5 min./160°C aan.

Serveer de taart/quiche direct.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v1.9

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



v1.9

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



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by  PDF24