



# *Ruud 's Kookboek*

***Bijgerechten X v4.0***

## **Inhoudsopgave.**

Aceitunas aliñadas - in citroen gemarineerde olijven II. ....	3
Advocaatsaus I. ....	4
Argentijnse kaasbollen. ....	5
Armeense gevulde wortel. ....	6
Atjar met bloemkool, wortel en taugé. ....	7
Australian meat pie. ....	8
Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.....	9
Belizaanse aardappelsalade.....	10
Beurre d'ail - knoflookboter.....	11
Bieslookcitroenboter.....	12
(Citraengras)sambal.....	13
Chia-mix .....	14
Crispy chili-olie.....	15
Friséesalade. ....	16
Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt. ....	17
Gebakken bloemkool. ....	18
Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).....	19
Geroosterde spruiten met pestodip. ....	20
Gochujangboter. ....	21
Hamburgersaus. ....	22
Haydari. ....	23
Home made kruidenboter. ....	24
Keto citroen panna cotta. ....	25
Nectarine-mangoconfiture.....	26
Oerap-oerap - een Indonesisch groentegericht. ....	27
Palingboter.....	28
Piccalilly. ....	29
Pittige broccoli wings. ....	30
Rabarber-chutney.....	31
Ravigotteboter.....	32
Rijst en bonen. ....	33
Rode saus uit Benin.....	34
Rode-uienpickles II. ....	35
Romige chocoladesaus (magnetron). ....	36
Salsa cruda.....	37
Sambal oelek II. ....	38
Stooflapjes in donker bier.....	39
Tomatensaus van Helen.....	40
Turkse gehaktballetjes in tomatensaus. ....	41
Witlofsalade met wortel en sinaasappel. ....	42
Gebruikte afkortingen. ....	43

## Aceitunas aliñadas - in citroen gemarineerde olijven II.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Spaanse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Johan Drenth**

---

### **Ingrediënten**

**4 tn knoflook, geplette**  
**500 g olijven, groene**  
**2 el olie, olijf-**  
**½ gls sherry (droog en**  
**geel)**

---

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

---

### **Bereiding.**

**Meng alle ingrediënten goed door elkaar.**  
**Zet het mengsel minstens enkele uren in de koelkast.**

## Advocaatsaus I.



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

### Ingrediënten

50 ml advocaat  
200 ml room, slag-  
2 el suiker, basterd-,  
witte

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

### Bereiding.

Klop de slagroom met de suiker half stijf.  
Roer de advocaat door de slagroom.

## Argentijnse kaasbollen.



**Menugang:** Bij-, lunch-, ontbijtgerecht  
**Keuken:** Argentijnse  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
Receptenbundel.nl

### Ingrediënten

1 ei  
350 g bloem  
3 el boter  
170 g kaas, belegen,  
geraspte  
180 ml melk

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Meng het ei, de melk, de kaas en de boter in een grote kom.  
Voeg de bloem toe en kneed het geheel tot een deeg gedurende 2 min. op een met bloem bestoven werkblad.  
Rol het deeg tot balletjes van ca. 5 cm doorsnede en leg ze op een met bakpapier belegde bakplaat  
Bak de kaasbollen in de voorverwarmde oven ongeveer 10-15 min. (tot ze goudbruin zijn).

## Armeense gevulde wortel.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Armeense  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slink  
Bron:  
FoodAndFriends.nl,  
Nadia Zerouali

### Ingrediënten

1 gls espresso  
300 g gehakt, lam-  
100 ml granaatappel-  
melasse  
1 el kaneel, gemalen  
1 tn knoflook  
5 kruidnagels  
- tk peterselie of  
koriander  
5 el rijst (rondkorrel-  
rijst)  
2 tl seven spice  
3 winterpenen, super-  
grote  
- peper, versgemalen  
3 el tamarindepasta  
- zout

### Bereiding.

Maak de wortels schoon en snijd ze in stukken van ca. 5 cm hoogte.

Boor de kern uit elk stuk (probeer het met een appelboor, lukt het niet goed? Kook de stukken wortel dan eerst voor totdat ze zacht zijn, dan gaat het makkelijker).

Meng het gehakt met de rijst.

Pel de knoflook en vijzel de teen met de kruidnagel fijn.

Voeg het toe aan het gehakt-rijstmengsel.

Doe er ook de seven spice, de kaneel en naar smaak wat versgemalen peper en zout bij.

Vul de wortels met wat gehaktmengsel.

Zet de stukken gevulde wortel recht op in een passende pan en voeg de tamarinde, de espresso, de granaatappelmelasse, een scheutje water en wat versgemalen peper en zout toe.

Kook de wortels met het deksel schuin op de pan in ca. 25 min. gaar (voeg evt. wat extra water toe als het droogkookt).

Als je de wortels niet hebt voorgekookt, duurt het ca. 45-60 min.

Bestrooi de wortel naar smaak met wat fijngesneden peterselie of koriander en serveer ze warm.

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

## Atjar met bloemkool, wortel en taugé.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Hoeveelheid:** 1 pot  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Boodschappen,  
Coöp, SPAR

### Ingrediënten

150 ml azijn  
200 g bloemkool, in kleine  
roosjes  
1 tl gemberpoeder (djahé)  
1 tl kurkuma  
1 peper, rode, in stukjes,  
zonder zaadjes  
3 el suiker  
100 g taugé  
1 wortel, winter-, grof  
geraspt

1 glazen pot

### Bereiding.

Was de taugé in een zeef of vergiet en laat het uitlekken.

Schep de taugé, de rode peper, de winterwortel en de bloemkool door elkaar.

Verwarm de azijn met 250 ml water, 1 tl zout, de kurkuma, de gemberpoeder en de suiker.

Giet dit mengsel over de groenten en laat het afkoelen.

Schep deze atjar in een schone glazen pot met deksel en bewaar het in de koelkast.

### Tip:

Lekker bij nasi goreng en andere oosterse gerechten.

7

**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

## Australian meat pie.



**Menugang:** Bij-, hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** Australische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Binnenste buiten,  
ReceptenGalerie.nl

### Ingrediënten

2 vel bladerdeeg  
3 el bloem  
2 blk bouillon, runder-  
1 ei, losgeklopt  
500 g gehakt, runder-  
¼ kp ketchup  
1 snf nootmuskaat  
1 tl oregano  
- peper, versgemalen  
½-1 el saus,  
Worchestershire-  
1 ui, fijngesneden  
1 kp water  
- zout



### Bereiding.

Verwarm de oven voor (220°C).  
Doe het gehakt en de stukjes ui in de pan en bruin ze.  
Begin op lage temperatuur, dan is er geen extra  
vetstof nodig.  
Voeg ¾ kp water, de bouillonblokjes, de ketchup, de  
Worchestershiresaus, versgemalen peper, oregano en  
nootmuskaat toe en breng het geheel aan de kook.  
Temper de hittebron en laat de inhoud van de pan 15  
min. zachtjes pruttelen.  
Roer de bloem door de resterende ¼ kp water tot  
een egale mix.  
Roer het mengsel door de pan met het gehakt.  
Laat het geheel afkoelen.  
Vet een pie-bakvorm in en bekleed die tot de rand met  
bladerdeeg,  
Schep de afgekoelde vulling in de bakvorm.  
Bestrijk de rand(en) van het bladerdeeg met  
losgeklopt ei.  
Bedeck de pie met het andere vel bladerdeeg en druk  
het aan de rand(en) neer met een vork.  
Snijdt overlappend deeg met een mesje voorzichtig  
los en doe het weg.  
Bestrijk het bladerdeeg met losgeklopt ei.  
Zet de pie in de oven en bak die 15 min. op hoge  
temperatuur (220°C).  
Verlaag daarna de temperatuur (180°C) en bak de pie  
tot die een mooi goudbruine kleur heeft (ca. 25 min.).

### Tip:

Serveer de meat pie met wat groenten en friet of een  
salade.

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



## Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 1  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Hello fresh

### Ingrediënten

10 g amandelschaafsel  
3 bananen  
125 g bessen, blauwe  
400 g broodmix,  
bananen-  
1 citroen  
100 ml olie, zonne-  
bloem-  
100 g suiker, bloem-  
90 ml water

- cakeblik (25 cm)

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: 45-55  
min.  
Wachttijd: 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1090  
Energie kcal: 261  
Eiwit: 4 g  
Koolhydraten: 39 g  
w/v suikers: 24,8 g  
Natrium: - mg  
Vet: 10 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1,6 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 0,5 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.  
Prak de bananen fijn met een vork.  
Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.  
Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, het water en 100 ml zonnebloemolie.  
Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp boven de grote kom.  
Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.  
Meng tot slot de blauwe bessen door het beslag.  
Pers de citroen uit en bewaar het sap.  
Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45-55 min. in de oven.  
Laat het bananenbrood 10 min. afkoelen in het blik en daarna nog eens 5 min. uit het blik.  
Verwarm, terwijl het bananenbrood fkoelt, een pan zonder olie op een hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin.  
Meng in een kleine kom de bloemsuiker met 4 tl citroensap tot een glad glazuur.  
Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het amandelschaafsel.

### Tip:

- Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake.
- Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.

## Belizaanse aardappelsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belizaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slink  
Bron: Vinissima.nl

### Ingrediënten

#### Voor de aardappel- salade:

5 aardappelen  
1 bleekselderijstengel  
1 bleekselderijstengel,  
in kleine blokjes  
4 eieren  
1 bl groentemix  
(Bonduelle)  
½ paprika, groene, in  
kleine blokjes  
½ ui, fijngehakt

#### Voor de dressing:

1 el azijn, wijn-, witte  
½ tl knoflookpoeder  
6 el mayonaise  
½ bl melk, koffie-  
1 tl mosterd  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Kook de eieren 8 min.

Kook de aardappelen met schil en een bleek-  
selderijstengel 15 min.

Vermeng ondertussen voor de dressing de  
mayonaise, de mosterd en de wijnazijn. Voeg  
de koffiemelk, de knoflookpoeder, een snuf  
zout en een snuf versgemalen peper toe en roer  
het goed door.

Pel de aardappelen en snijd ze in blokjes.

Hak de gekookte eieren in kleine blokjes.

Voeg de aardappelen en de eieren toe aan de  
dressing.

Voeg ook de gehakte ui, de blokjes bleek-  
selderij, de paprika en het blikje groentemix  
toe.

Roer alles goed door.

### Tips:

- Gebruik voor de groentemix wortel,  
koolraap, sperzieboontjes, doperwtjes en  
groene kidneybonen
- Gebruik voor de groentemix een mix van  
doperwtjes en worteltjes.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Beurre d'ail - knoflookboter.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Cooking with me

### Ingrediënten

100 g boter  
80 g knoflook

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 138  
Energie kcal: 117  
Eiwit: 2 g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 12 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Pel de teentjes knoflook.  
Blancheer de knoflookteentjes gedurende 6 min. in kokend water.  
Laat de knoflookteentjes uitlekken.  
Maal de knoflookteentjes in de mixer zeer fijn.  
Meng de knoflook door de zacht geroerde boter.  
Wrijf de knoflookboter door een fijne zeef.

## Bieslookcitroenboter.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Boodschappen 10  
- 2006

### Ingrediënten

1 el bieslook, gehakte  
125 g boter, zachte  
- citroensap  
½ citroenschil, fijn  
geraspte

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

### Bereiding.

Meng de boter met de citroenschil, bieslook en citroensap naar smaak.

## (Citroengras)sambal.



Menugang: -  
Keuken: Aziatische  
Hoeveelheid: 1 pot  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron:  
MaddiesFoodLife.nl

### Ingrediënten

1 el azijn  
3 tl citroengraspoeder  
(sereh)  
2 el citroengraspuree  
(sereh)  
2 bld djuruk poeroet  
(limoenblaadjes)  
2½ cm gember  
1 el ketjap  
2 tn knoflook  
1 tl laos  
3 el olie, zonnebloem- of  
arachide-  
5-6 pepers, rode, met  
pitjes  
1 tl sojasaus  
1 tl suiker  
2 tl tamarinde  
1 tl trassi  
1 ui, middelgrote  
2 el water

### Bereiding.

Snijd de groene steeltjes van de peper.  
Schil de ui en knoflook.  
Snijd de peper, de ui en de knoflook in grove  
stukken en doe ze in de keukenmixer, blender  
of vijzel.  
Doe alle overige ingrediënten excl. de djuruk  
poeroet en olie erbij.  
Blend dit tot één geheel in een blender of  
keukenmixer of stamp alles fijn in de vijzel (dit  
duurt wel eventjes & je hebt hier een goede  
vijzel voor nodig).  
Doe de olie in een koekenpan en bak het  
sambalmengsel op een hoog vuur ca. 5-10 min.  
samen met de djuruk poeroet.  
Haal, als de sambal klaar is, de djuruk poeroet  
blaadjes eruit.  
Schep de sambal over in een schoon, glazen,  
afsluitbaar potje en laat de sambal afkoelen in  
de koelkast voor een dagje (kruiden zijn nu  
lekkerder in de sambal getrokken).  
Bewaar de sambal in de koelkast.

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

## Chia-mix



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indiase  
**Hoeveelheid:** 1 pot  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
Kook inspiratie

### Ingrediënten

2 el gemberpoeder  
(djahé)  
4 el kaneelpoeder  
2 el kardemompoeder  
2 tl kruidnagelpoeder  
2 tl nootmuskaat  
1 tl peper, zwarte

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

- Lekker in cake, havermoutpap en in chai latte.
- Te gebruiken in sauzen en marinades.

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

## Crispy chili-olie.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 1 fles  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Boodschappen.nl

### Ingrediënten

1 el chilipepervlokken  
3 cm gember, verse,  
geschild en geraspt  
3 tn knoflook  
150 ml olie, zonne-  
bloem-  
2 sjalotjes  
1 tl zout, zee-  
  
1 schone fles

### Bereiding.

Snijd de knoflook en sjalotten in flinter-dunne plakjes.  
Verhit de knoflook en de sjalot in de zonnebloemolie 20-30 min. op een middelhoog vuur.  
Schep het regelmatig om en laat het langzaam bruin kleuren.  
Zorg ervoor dat de knoflook niet donkerbruin en bitter wordt.  
Meng de gember, de chilipepervlokken en het zeezout in een hittebestendige kom.  
Zet er een zeef op en giet hier de hete olie in. Laat het 15 min. uitlekken.  
Zodra de sjalot en de knoflook in de zeef afkoelen, worden ze krokant.  
Schep het even door en voeg het weer toe aan de olie.  
Giet het over in een schone glazen fles.

### Tips:

- De olie is ca. 1 maand te bewaren.
- Lekker over een gebakken ei of op avocado-toast.

15

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 15 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

## Friséesalade.



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

---

### Ingrediënten

1 krp friséesla  
- maïs (uit blik)  
- tomaat

---

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 krop friséesla schoon en scheur de blaadjes in stukjes.  
Verdeel er in parten gesneden tomaat, wat maïs uit blik en een vinaigrette naar keuze over.



## Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.



**Menugang:** Bij-,  
hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

800 g aardappelen  
- boter  
300 g erwten  
(diepvries)  
80 g kervel  
1 tn knoflook  
3 tk munt  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 sjalotten  
- zout

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

### Bereiding.

Laat de erwtjes ontdooien.  
Schil de aardappelen.  
Haal met behulp van een parisiennepel bolletjes uit de aardappelen.  
Blancheer ze in licht gezouten water.  
Pel en snipper de sjalotten en de knoflook.  
Spoel de munt en de kervel en snipper de helft fijn.  
Hou enkele blaadjes apart voor de afwerking.  
Fruit de sjalot en de knoflook in een mix van boter en olijfolie.  
Voeg de aardappelbolletjes toe en roerbak ze tot ze gaar zijn en een korstje hebben.  
Voeg de erwtjes en de gehakte kruiden toe en breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout.  
Werk het af met een plukje munt en kervel.



parisiennepel

## Gebakken bloemkool.



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

### Ingrediënten:

1 bloemkool  
- boter  
3 eieren  
- paneermeel, naturel  
- peper, versgemalen  
1 l water  
- zout

**Vorb. tijd:** 10 min.  
**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 120  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes.  
Breng het water aan de kook.  
Voeg bij het kokende water eerst wat zout toe.  
Voeg de bloemkoolroosjes toe aan het kokende water (het zout trekt dan in de bloemkool, waardoor de smaak beter wordt).  
Kook de bloemkool 6-8 min.  
Als de bloemkool gaar is, giet je die af en laat je de roosjes even afkoelen.  
Kluts intussen de eieren los in een kom.  
Zet een bord met paneermeel klaar.  
Haal, als de bloemkool voldoende is afgekoeld, de bloemkoolroosjes stuk voor stuk door het eimengsel en vervolgens door het paneermeel.  
Verhit een koekenpan en smelt hierin wat boter.  
Bak nu alle bloemkoolroosjes tot ze krokant en bruin gebakken zijn.  
Laat de bloemkoolroosjes op een keukenpapiertje uitlekken.

### Tips:

- Serveer de bloemkoolroosjes met aardappelen of gewoon met een heerlijke salade.
- In plaats van de naturel paneermeel kun je gekruid paneermeel gebruiken (als je van gekruid eten houdt). Let er wel op dat als je gekruid paneermeel gebuikt, het vuur wat lager moet staan. Door de kruiden in het paneermeel worden de bloemkoolroosjes sneller donkerder van kleur.

## Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).



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

### Ingrediënten:

2 el bloem  
2 sn brood, oud  
1 ei  
500 g gehakt, runder-  
1 tn knoflook  
1-1½ el kruiden, shoarma-  
½ paprika, groene  
½ paprika, rode

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 120  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de korst van de sneetjes brood en week het brood in water.

Pel de knoflook en snipper het teentje zeer fijn.

Klop het ei los.

Meng het gehakt met het brood, de knoflook, het ei en de kruiden en vorm er 4 ballen van. Wentel de ballen door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.

Snijd de paprika in lange dunne repen en doe die in een braadzak.

Leg de gehaktballen erop en leg de braadzak in een passende ovenschaal, zodat de gehaktballen naast elkaar liggen.

Maak de braadzak dicht en prik hem enkele malen in.

Bak de gehaktballen op 200°C in ± 45 min. gaar en lichtbruin.

Knip de braadzak open, neem de gehaktballen met de repen paprika uit de zak en serveer ze direct.

### Tips:

- Gebruik voor een authentieke shoarma-smaak lamsgehakt in plaats van rundergehakt.
- Maak cajungehaktballen door de shoarma-kruiden te vervangen door cajunkruiden en de knoflook door een sjalotje. Meng 1 el bruine basterdsuiker door het gehakt. Neem in plaats van een 1/2 paprika 1 grote stengel bleekselderij en snijd deze in dunne plakjes.
- In de combi-magnetron zijn deze gehaktballen met hete lucht (220°C) en magnetron (50%) in ± 15 min. klaar.

## Geroosterde spruiten met pestodip.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Esther Reitsema,  
KookFans.nl

### Ingrediënten

1 citroen, rasp van  
½ citroen, sap van  
100 g kaas, geraspte  
3 el mayonaise  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 el pesto  
400 g spruitjes  
- zout

Bereidingstijd: 45 min.  
Grill-/oventijd: 20-25  
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.

*Deze spruitjes smaken heerlijk bij de borrel, maar je kunt ze ook prima als bijgerecht gebruiken, bijvoorbeeld bij een ouderwets avg'tje.*

Halveer de spruitjes.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Kook de spruitjes totdat deze gaar zijn en giet ze af.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hier de spruitjes op.

Verdeel dan de olijfolie, de geraspte kaas, versgemalen peper en zout over de spruitjes.

Bak ze dan ca. 20-25 min. in de oven.

Haal de spruitjes uit de oven als ze goudbruin en knapperig zijn.

In de tussentijd ga je aan de slag met de dip.

Meng hiervoor de pesto met de mayonaise, de citroenrasp en de helft van het citroensap.

Roer dit door elkaar tot er een romig geheel ontstaat.

Serveer de spruitjes samen met de pestodip.

## Gochujangboter.



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

### Ingrediënten

125 g boter, room-,  
ongezouten  
2 el gochujang

**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.

Mix de boter met de gochujang in de keukenmachine  
luchtig en egaal.  
Schep het in een schaaltje, dek het af en zet het min.  
10 min. in de koelkast.



## Hamburgersaus.

*Ruud 's Kookboek*



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Van Beekum**  
**Specerijen**

---

**Ingrediënten**

1 tl knoflookpoeder  
2 el mayonaise  
1 tl mosterd  
1 tl paprikapoeder  
1 tl suiker  
1 el tomatenketchup  
1 tl worcestersaus

---

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

---

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

## Haydari.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Turkse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Internationale recepten, TurkseKok.nl

### Ingrediënten

200 g kaas, witte,  
Turkse (60% vet)  
3 tn knoflook  
1 tl komijn  
2 tl munt, gedroogde  
50 ml olie, olijf-  
1 tl paprikavlokken  
200 ml yoghurt,  
gezeefde, Turkse

**Bereidingstijd:** 30 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.

Neem een kom en begin met het prakken van de kaas hierin.  
Giet de olijfolie erbij.  
Ga verder met prakken en roeren totdat het mengsel zacht is geworden.  
Prak de knoflook en voeg deze toe aan de kom.  
Ga verder met roeren.  
Voeg de yoghurt en het komijn toe.  
Blijf verder roeren.  
Als alles goed gemengd is, schep je het mengsel op het bord (of schaalpje, kommetje) waar je het in wil serveren.  
Je kunt het evt. eerst in de koelkast doen om de haydari helemaal te laten afkoelen.  
Gebruik als dressing de munt en de paprikavlokken.

### Tips:

- Als je niet over gezeefde yoghurt beschikt, maar wel normale Turkse of Griekse yoghurt, dien je eerst even zelf de yoghurt door een zeef te halen; op deze wijze maken we de yoghurt nog dikker dan hij al is.
- Süzme yoğurt is in Turkse minimarkets kant-en-klaar te koop.
- Serveer de haydari bijv. met lahana dolmasi of in feite ieder andere willekeurige dolma soort.

## Home made kruidenboter.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Carola's recept  
idee

### Ingrediënten

- bieslook  
1 pk boter, room-  
4 tn knoflook  
- peper, zwarte  
1 bs peterselie  
- zout

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

### Bereiding.

Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.  
Hak de peterselie fijn.  
Knip een aantal sprieten bieslook in kleine stukjes.  
Pers de knoflook boven de boter uit.  
Voeg de peterselie en bieslook toe aan de boter.  
Bestrooi de boter goed met peper en zout.  
Prak alles goed door elkaar.  
Zet de boter een tijdje koel weg om de smaken goed te laten intrekken.



## Keto citroen panna cotta.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ketofit

### Ingrediënten

#### T.b.v. de panna cotta:

300 g yoghurt, volle  
100 ml room, slag-  
2 citroenen, sap van  
1 citroen, rasp van  
75 g Stevia Frost  
1 tl vanille-extract  
2 1/2 bld gelatine  
- water

#### T.b.v. de citroenlaag:

1 citroen, sap van  
20 g Stevia Frost  
20 ml room, slag-  
1 bld gelatine  
- water

Evt. gele kleurstof om  
hem mooi geel te maken

### Bereiding.

#### We starten met het maken van de laag panna cotta.

Wel de gelatine blaadjes in koud water.  
Meng ondertussen de volle yoghurt met de slagroom,  
het sap van 2 citroenen en rasp van 1 citroen.  
Voeg de Stevia Frost en het vanille extract toe en  
roer dit goed door.  
Verwarm de gelatine blaadjes met een beetje water  
in een steelpannetje.  
Voeg dit mengsel toe aan de yoghurt en roer  
wederom goed door tot er een glad mengsel ontstaat.  
Schenk dit vervolgens in 2 glaasjes en plaats deze  
voor minimaal 2 uur in de koelkast.

#### Tijd voor de citroenlaag.

Wel weer één gelatineblaadje in een kommetje met  
water.  
Meng ondertussen het sap van 1 citroen met de  
Stevia Frost en de slagroom (voor een mooie gele  
kleur kun je nog wat gele kleurstof toevoegen).  
Verwarm het gelatine blaadje met een beetje water  
in een steelpannetje.  
Voeg dit toe aan het citroensap.  
Schenk dit vervolgens op de panna cotta (let erop dat  
de panna cotta al stijf genoeg is, anders blijft het er  
niet op liggen).  
Plaats het gerecht weer voor minimaal 1 uur in de  
koelkast.



Stevia Frost

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 313  
Eiwit: 7,3 g  
Koolhydraten: 10 g  
w/v suikers: 3 g

Natrium: - mg  
Vet: 25,5 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 14 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Nectarine-mangoconfiture.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** van Gilse

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
450 g mango's, schoon-  
gemaakte  
700 g nectarines,  
schoongemaakte  
500 g Van Gilse  
Geleisuiker Speciaal  
1 dl wijn, witte, droge

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

### Bereiding.

Snijd 2/3 deel van het nectarine- en mangovruchtvlees in kleine stukjes en pureer 1/3 deel.

Doe de fruitstukjes en de fruitpuree in een pan. Roer de wijn en de geleisuiker er goed door. Laat het mengsel ca. 24 uur afgedekt in de koelkast staan.

Roer de volgende dag het citroensap door het nectarine-mangomengsel.

Breng het mengsel langzaam al roerend aan de kook en laat het 3 min. goed borrelend koken (de kooktijd gaat in op het moment dat het gehele oppervlak van de massa borrelt en dit niet meer door roeren ongedaan gemaakt wordt).

Doe de warmtebron onder de pan uit en laat het mengsel 5 min. staan.

Roer de confiture goed door en schep ze in schoongemaakte potten.

De potten tot de rand vullen en direct sluiten. Laat de potten op hun kop afkoelen, zodat de stukjes fruit zich goed door de confiture verdelen.

### Tips:

- Bewaartijd ca. ½ jaar; na het openen gekoeld bewaren.
- Deze licht exotische jam is ook een heerlijke vlaaivulling.

## Oerap-oerap - een Indonesisch groentegericht.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron:  
DitMoetAndersKunnen.nl

### Ingrediënten

2 bld daon djeroek  
poeroet  
4 el kokos  
150 g kool, groene, fijn-  
gesneden  
100 g taugé

- aluminiumfolie

### Voor de boemboes:

1 tl goela djawa  
½ tl kentjoer  
1 tn knoflook,  
gesnipperde  
½ tl laos  
½ tl pasta, asem-  
3 tl sambal  
½ tl trassie  
1 el ui, gesneden

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op de hoogste stand.  
Wrijf de ingrediënten voor de boemboes tot een papje.

Vermengen de kokos en 2-3 el water door het papje (de massa vormt een bal, maar mag niet drijfnat worden).

Kneus de djeroek poeroet en verpak deze samen met de kokosmassa in een strook aluminiumfolie, zo dat er niets uit kan lekken.

Laat het pakje 15 min. in de oven garen.

Spoel de taugé ondertussen af met kokend water en laat de taugé uitlekken.

Blancheer de andere groente beetgaar.

Meng de groente met de boemboes.

### Tips:

- Het gerecht kan lauw of koud worden opgediend.
- Vervang de groene kool eens door spitskool, andijvie óf 200 g fijngesneden snijbonen (snijbonen kunnen hetzelfde behandeld worden als de taugé).

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

## Palingboter.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Boterrecepten,**  
**MarionsRecepten.nl**

### Ingrediënten

**125 g boter, room-**  
**375 g paling, gerookte**  
**(- peper, versgemalen,**  
**naar smaak)**

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

### Bereiding.

Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.

Hak de palingfilet heel klein en prak deze daarna met een vork nog fijner.

Roer de paling en evt. versgemalen peper (naar smaak) door de boter en plaats deze terug in de koelkast tot gebruik.

### Tip:

Heerlijk over gebakken witvis.

Lekker op toastjes of mandje stokbrood

## Piccalilly.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: Boodschappen.nl,  
DekaMarkt

### Ingrediënten

125 ml azijn, wijn-,  
witte  
1 el bloem  
100 g bloemkool, in  
roosjes  
1 cm gember, verse,  
geschild en geraspt  
1 tl kerriepoeder  
100 g komkommer, in  
kleine blokjes  
1 tl kurkuma  
- peper, versgemalen  
1 sjalot, gesnipperd  
40 g suiker  
100 g wortels, in kleine  
blokjes  
- zout  
  
- weckpot, gesterili-  
seerd of schone jampot,  
gesteriliseerd

### Bereiding.

Kook de bloemkool en de wortel in ca. 5 min.  
beetgaar en laat ze afkoelen.  
Verhit in een steelpan de azijn, de gember, de  
kerrie, de kurkuma en de suiker.  
Roer dit goed door en breng het aan de kook.  
Meng de bloem met 1 el water.  
Roer dit bloemmengsel door de azijn en kook  
het op een middelhoge stand tot de saus  
gebonden is.  
Voeg alle groenten toe en kook deze nog 1/2  
min. mee.  
Breng de piccalilly op smaak met zout en  
versgemalen peper.  
Vul de pot(ten) met de piccalilly en laat ze  
omgekeerd afkoelen.

### Tip:

Lekker bij vlees en stampotten.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 300  
Eiwit: 6 g  
Koolhydraten: 63 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: 68 g  
Groente: - g  
Zout: 0,1 g

## Pittige broccoli wings.



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

### Ingrediënten

100 g bloem, patent-  
400 g broccoliroosjes  
60 g honing  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl maïzena  
100 g panko  
- peper, versgemalen  
30 g sesamzaad  
50 g sriracha  
250 g tomatenketchup  
- zout



### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Doe de bloem en het knoflookpoeder in een kom en voeg al roerend 160 ml water toe.  
Breng dit op smaak met versgemalen peper en zout.  
Doe de panko in een andere kom.  
Dip de bovenkant van de broccoliroosjes in het beslag (het steeltje niet dus) en schud er het overvloedige beslag af.  
Dip de roosjes vervolgens in de panko.  
Leg de roosjes naast elkaar op de bakplaat.  
Bak de broccoli-wings 15 min. in de oven.  
Doe intussen de sriracha, de ketchup en de honing in een pannetje en breng het op een middelhoog vuur aan de kook.  
Meng de maïzena met 2 el water tot een papje en voeg dit toe aan de saus.  
Kook de saus nog 2 min. op een laag vuur.  
Doop de broccoli-wings in de saus en bestrooi ze met het sesamzaad.  
Leg ze terug op de bakplaat en bak ze nog 5 min. in de oven.

### Tips:

- Garneer de wings met wat fijngesneden bosui.
- Is de saus te pittig? Doe er dan minder sriracha en meer ketchup in.

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 374  
Eiwit: 11 g  
Koolhydraten: 66 g  
w/v suikers: 30 g  
Natrium: - mg  
Vet: 6 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: 6 g  
Groente: 100 g  
Zout: 2,2 g

## Rabarber-chutney.



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

### Ingrediënten

8 dl azijn  
1 tl gemberpoeder  
2 tl kerriepoeder  
100 g pruimen,  
gedroogde  
2 kg rabarber  
850 g suiker, basterd-  
500 g uien  
1 tl zout

### Bereiding.

Maak de uien schoon en snijd ze niet te fijn.  
Was de rabarber en snijd deze in stukjes.  
Laat de pruimen een nacht in koude thee weken, ontpit ze en snijd ze in stukjes.  
Breng alle ingrediënten en de helft van de azijn aan de kook en roer tot alles zacht is.  
Giet daarna de rest van de azijn erbij, breng het opnieuw aan de kook en laat het pruttelen tot de chutney goed dik is.  
Giet de chutney in goed schoongemaakte en met heet water omgespoelde glazen potten en sluit die direct af.

31

**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

## Ravigotteboter.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Mistrix-  
recepten.nl

### Ingrediënten

1 el bieslook, fijn-  
gehakte  
125 g boter, room-,  
zachte  
1 el dragon, fijngehakte  
1 el kervel, fijngehakte  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
1 el peterselie, fijn-  
gehakte  
- sap, citroen-, naar  
smaak  
1 sjalotje, fijngehakt

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

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.  
Laat de boter in de koelkast opstijven.



## Rijst en bonen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belizaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Vinissima.nl

### Ingrediënten

125 g bonen, kidney-,  
rode, gedroogde  
4 tn knoflook, gepeld  
400 ml melk, kokos-  
- peper, versgemalen  
125 g rijst, basmati  
(Tilda)  
- zout

### Voor de groentemix:

2 stl bleekselderij, in  
blokjes  
1 tn knoflook, grof  
gehakt  
2 laurierblaadjes  
- olie  
1 paprika, groene  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie, gehakt  
1 ui, grote, gehakt  
- zout

### Bereiding.

Was de gedroogde bonen goed in water.  
Doe de gewassen bonen de avond ervoor in een  
pan met water (3-4x zoveel water als bonen).  
Week de bonen vervolgens in het water (kijk op  
de verpakking hoelang je ze in water moet  
weken; vaak is dat 8-24 uur).

Verschoon het weekwater of gebruik het als  
kookwater.

Voeg de knoflookteentjes (4) en wat zout toe  
en kook de bonen in ca. 60 min. bijna gaar.

Verwijder de zaadlijsten van de paprika en  
snijd deze in blokjes.

Fruit in een koekenpan of wok in olie het  
gehakte knoflookteentje, de gehakte ui, de  
paprikablokjes, de bleekselderijblokjes met het  
laurierblaadje.

Voeg de gehakte peterselie toe en breng het  
geheel op smaak met zout en versgemalen  
peper.

Voeg het groentemengsel toe aan de bonen.

Voeg de rijst en de kokosmelk toe aan de  
bonen.

Roer het goed door elkaar en kook alles volgens  
de aangegeven kooktijd van de rijst (met  
Tildarijst dus 11 min., maar als je andere rijst  
gebruikt misschien 45 min.; check zelf even! In  
dat geval kook je de bonen 45 min.).

Als je te weinig vocht hebt en alles niet meer  
onder staat, voeg dan nog wat heet water toe.

### Tip:

Serveer de rijst met bonen met kip of vis van  
jouw keuze en desgewenst met een  
aardappelsalade en gefrituurde plakjes  
(bak)banaan en evt. ook nog met coleslaw.

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

## Rode saus uit Benin.



**Menugang:** Bijgerecht, saus  
**Keuken:** Beninese  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

4/5 l bouillon, groente-  
(evt. van een bouillon-  
blokje)  
3 tn knoflook, gehakt  
4 el olie, groente- of  
pinda-  
- peper, zwarte, naar  
smaak  
3 pepers, chili-, hete,  
gehakt  
12 tomaten, rijpe,  
geplet (800 g)  
2 uien, grote, gehakt

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

### Bereiding.

Verhit de olie in een pan, voeg de uien toe en bak ze 1 min.

Voeg dan de tomaten, de knoflook en de pepers toe.

Bak het geheel gedurende 5 min.

Giet dan de bouillon toe.

Doe de deksel op de pan en kook het geheel ca. 20

min. (tot alle ingrediënten samen zijn gemengd en de tomaten zijn gebroken

Breng de saus op smaak met met zwarte peper.

### Tips:

- Voeg eens 500 g vlees of kip in blokjes toe.
- Gebruik olijfolie i.p.v. groente- of pindaolie.
- Gebruik Jalapeños- of Anaheim-pepers i.p.v. chilipepers (minder heet).

## Rode-uienpickles II.



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

### Ingrediënten

200 ml azijn  
1 tl mosterdzaad  
1 tl peperkorrels,  
zwarte  
50 g suiker  
4 uien, rode (ca. 300 g)

- jam- of weckpot,  
schone  
- vijzel

### Bereiding.

Snijd de rode uien in dunne ringen en doe ze in een schone glazen pot van 500 ml. Rooster het mosterdzaad en de zwarte peperkorrels in een droge, hete koekenpan tot ze hun geur afgeven. Schep het in een vijzel, maal het fijn en voeg het toe aan de uien in de pot.

Verhit de azijn met 200 ml water en de suiker tot de suiker is opgelost.

Breng het aan de kook en giet dit mengsel op de uien in de pot.

Sluit de pot meteen af.

Laat de pot helemaal afkoelen en bewaar hem tot een maand in de koelkast.

### Tip:

Lekker bij vlees, op een broodje, in salades en bij curry's.

**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

## Romige chocoladesaus (magnetron).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 2 dl  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

100 g chocolade,  
fondant-  
50 g marshmallows,  
witte  
2 el melk, volle  
150 g room, zure  
2-3 drp vanille-essence

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

### Bereiding.

Klop de zure room los en giet de helft, samen met de melk, in een diepe schaal. Breek er de chocolade in en voeg de marshmallows en de vanille-essence eraan toe. Zet de schaal, afgedekt, ca. 4 min. in de magnetron op 650 Watt en roer regelmatig om tot de saus mooi glad wordt. Neem de schaal uit de magnetron en spatel er de rest van de zure room door.

### Tip:

U kunt de saus warm of koud serveren, met ijs en/of vers fruit, zoals perzik, ananas, aardbeien enz. enz.

## Salsa cruda.



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

### Ingrediënten

2 tn knoflook, fijngehakt  
3 el koriander, verse,  
fijngehakt  
1 el limoensap  
1 el olie, olijf-  
2 pepers, serrano- (of  
jalapeno-), fijngehakt  
3 tomaten, grote  
½ ui, fijngesneden  
- 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.

Ontvel de tomaten, verwijder de pulp en hak ze fijn.  
Meng alle ingrediënten en voeg zout naar smaak toe.  
Laat de salsa voor gebruik even op smaak komen  
(minimaal 15 min.).

## Sambal oelek II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Boodschappen,  
KookInspiratie

### Ingrediënten

5 tn knoflook  
2 el olie, arachide- of  
zonnebloem-  
20 pepers, rode  
7 sjalotjes  
2 el suiker  
1 tomaat, in stukjes  
2 tl trassi

1 schone jampot met  
deksel

### Bereiding.

Pureer de pepers, de sjalotjes, de suiker, de knoflook, de tomaat, de trassi en 1½ tl zout fijn.

Verhit de arachide- of zonnebloemolie en fruit hierin alles ca 3 min.

Schep het mengsel in een brandschone pot. De sambal is, afgesloten, max. 3 weken houdbaar in de koelkast.

### Tip:

Gebruik de sambal in nasi, bami en andere gerechten die wat pit kunnen gebruiken.

38

**Bereidingstijd:** 10 min.

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

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Stooflapjes in donker bier.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

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

## Tomatensaus van Helen.



**Menugang:** Bijgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** -

**Sterren:** \*\*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** Hester van der Werff, Landleven

### Ingrediënten

- azijn, balsamico
- 1 bl knoflook, ongepeld
- kruiden, verse<sup>1</sup>
- olie olijf
- peper, versgemalen (1 pepertje)
- (- suiker, basterd-, bruine)
- 2 kg tomaten, goede kwaliteit<sup>2</sup>
- 2-3 uien
- zout

1. bijv. peterselie, basilicum, tijm, oregano
2. liefst verschillende soorten en kleuren (zo veel als er op het bakblik of in de ovenschaal passen)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.

Bekleed een groot bakblik (of een ruime ovenschaal) met bakpapier.

Was de tomaten en leg ze op het bakblik samen, met de gepelde en gehalveerde uien, de hele bol knoflook en evt. het pepertje (het mag een flinke lading zijn, maar let op dat je het niet overdrijft, want in de oven komt tomatensap vrij en dan moet het niet overstromen).

Besprenkel alles royaal met olijfolie en een paar el balsamicoazijn.

Voeg flink peper uit de molen toe en zout naar smaak.

Zet het bakblik in de oven tot de tomaten een bubbelende massa zijn en het geheel wat is ingekookt. (1-1½ uur; afhankelijk van de hoeveelheid groenten kan het langer duren).

*Let op dat het niet aanbrandt.*

Haal het uit de oven en laat het een beetje afkoelen. Knijp de bol knoflook uit en doe de puree bij de tomaten.

Nu kun je twee dingen doen, afhankelijk van je geduld en tijd.

Heb je tijd, haal dan het mengsel in een paar delen door de passe-vite of passeerzeef (dit geeft het lekkerste en fijnste resultaat omdat er geen velletjes meer in zitten).

Heb je geen geduld of tijd, dan kun je het mengsel met de staafmixer glad mixen (ook erg lekker, maar gezeefd is toch echt lekkerder).

Proef de saus: het moet een goede balans zijn van zoet en zuur.

Is het te zuur, voeg dan wat bruine suiker toe.

Voeg de fijngesneden verse kruiden toe en kook de tomatensaus in tot de gewenste dikte.

### Tips:

- Eet de tomatensaus bij verse pasta, een vleesgerecht of verwerk hem tot soep.
- U kunt ook prima paprika, courgette of andere zomergroentes toevoegen, zodat de saus een ander karakter krijgt.

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



## Turkse gehaktballetjes in tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: Turkse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Rivas

### Ingrediënten

1 el bloem  
200 g gehakt, runder-,  
mager  
1 tn knoflook  
1 el komijnzaad,  
gemalen (djinten)  
2 el olie, zonnebloem-  
- paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
6 tk peterselie  
1 pk tomatensap,  
gezeefd (½ l)  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Snijd de ui zeer fijn.  
Was de peterselie en hak die zeer fijn.  
Doe het gehakt in een kom en pers het teentje  
knoflook erboven uit.  
Voeg de helft van de ui en de helft van de  
peterselie toe.  
Kneed de kruiden goed door het gehakt en  
breng het mengsel op smaak met zout,  
versgemalen peper en paprikapoeder.  
Draai kleine gehaktballetjes van het  
gehaktmengsel en wentel ze door de bloem.  
Verhit 2 el olie in een braadpan en bak de  
gehaktballetjes in ca. 5 min. rondom bruin en  
gaar.  
Haal ze uit de pan.  
Fruit de rest van de ui in de hete olie goudbruin  
en voeg het gezeefde tomatensap toe.  
Breng de saus op smaak met versgemalen  
peper, zout en het gemalen komijnzaad.  
Laat de saus even (ca. 5 min.) koken.  
Voeg de gehaktballetjes weer toe en laat het  
geheel goed warm worden.  
Bestrooi de saus met de rest van de gehakte  
peterselie.

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

## Witlofsalade met wortel en sinaasappel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
Voedingscentrum.nl,  
ZekerGezond.be

### Ingrediënten

2 sinaasappels  
2 el slasaus (25% olie)  
2 el yoghurt, halfvolle  
6 strnk witlof, kleine  
2 wortels, dunne

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 80  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 4 g  
**w/v suikers:** 3 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 5 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,6 g

### Bereiding.

Schil de sinaasappel dik.  
Snijd de sinaasappel in plakken en snijd de plakken in stukjes (vang het sap op).  
Maak een dressing van het sinaasappelsap, de slasaus en de yoghurt.  
Maak de wortel schoon en rasp hem grof.  
Was de witlof en snijd een stukje van de onderkant.  
Snijd de stronkjes in smalle repen.  
Meng er tegen het verkleuren direct de dressing door.

### Tip:

Lekker als groentegerecht met een rundergehaktbal en aardappelen.

## 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)

**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

