



# **Saladerecepten**

## **Ei**

### **Deel 1**

## **Inhoudsopgave.**

<b>Boerenkaassandwich met eiersalade. ....</b>	<b>3</b>
<b>Ei-hamsalade. ....</b>	<b>4</b>
<b>Ei-kaassalade. ....</b>	<b>5</b>
<b>Ei-kerriesalade. ....</b>	<b>6</b>
<b>Eiersla. ....</b>	<b>7</b>
<b>Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade. ....</b>	<b>8</b>
<b>Tijgerbrood met eisalade en groene asperges. ....</b>	<b>9</b>
<b>Volkorenbroodjes met Paassalade. ....</b>	<b>10</b>
<b>Gebruikte afkortingen. ....</b>	<b>11</b>

## Boerenkaassandwich met eiersalade.



**Menugang:** Brunch-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

8 sn brood  
6 eieren, scharrel-  
1 snf peper  
4 pl kaas  
3 el saus, ravigotte-  
1 sjalotje  
4 bld sla, krop-  
2 el tuinkers


### Bereiding.

Kook de eieren in ca. 8 min. hard.  
Laat ze onder koud stromend water schrikken en pel de eieren.  
Snijd ze fijn òf snijd de eieren in de eiersnijder in plakjes, draai het ei een kwartslag en snijd het nogmaals in de eiersnijder tot reepjes.  
Meng het sjalotje en de ravigotte-saus met het ei en breng op smaak met peper.  
Beleg de helft van de sneden brood met de sla en de kaas.  
Schep er de eiersalade op en dek af met de laatste sneden brood.  
Snijd de sandwiches diagonaal door en leg ze op de borden.  
Bestrooi ze met de tuinkers.

3

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 553  
**Eiwit:** 30 g  
**Koolhydraten:** 51 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 25 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Ei-hamsalade.



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

---

**Ingrediënten**

1 ei, gekookt  
3 pl ham, opgerold, in  
brede stukken gesneden  
1 el mayonaise  
1 tl mosterd  
- paprikapoeder  
- peper  
50 g rucola  
1 el yoghurt

---


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

---

### Bereiding.

Kook het ei gaar in ca. 8 min.  
Laat het ei afkoelen.  
Pel het ei.  
Snijd het ei in plakjes.  
Was de sla en laat deze uitlekken.  
Meng de mayonaise met de yoghurt, de  
mosterd en wat peper.  
Leg de rolletjes ham op de sla met daarop de  
plakjes ei.  
Verdeel de dressing erover.  
Bestrooi met paprikapoeder.

## Ei-kaassalade.

Ruud 's Kookboek

**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2-4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: De Winter**

---

**Ingrediënten**

½ el basilicum  
10 spr bieslook  
2 eieren  
100 g kaas, oude,  
geraspt  
3 el mayonaise  
- peper  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Kook de eieren in ca. 10 min. hard.  
Laat de eieren schrikken in koud water.  
Laat de eieren afkoelen.  
Pel de eieren.  
Prak de eieren fijn in een kom.  
Knip de bieslook fijn.  
Roer de bieslook, basilicum, mayonaise en kaas door de geprakte eieren.  
Breng de salade eventueel op smaak met peper en zout.

### Tip:

Lekker op toastjes of stokbrood.

## Ei-kerriesalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel /-Snelk  
Bron: Tupperware

---

**Ingrediënten**

3 augurkjes  
- bieslook  
3 el crème fraîche òf 1 el mayonaise  
3-4 eieren  
- kerriepoeder  
- peper  
- peterselie  
1 ui, rode  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Kook de eieren hard.  
Laat de eieren afkoelen.  
Pel de eieren af.  
Maak de ui schoon.  
Snijd de ui in een paar grote stukken.  
Doe de stukken ui in de keukenmachine.  
Voeg de bieslook, peterselie en augurken toe aan de ui.  
Doe de eieren samen met de crème fraîche bij de ui.  
Laat de keukenmachine lopen tot een mooie salade ontstaat (let op dit gaat doorgaans heel snel).  
Breng de salade op smaak met de kerriepoeder, peper en zout.

### Tip:

Lekker voor op brood of een toastje.  
Vervang de kerriepoeder eens door paprikapoeder.  
Vervang de eieren eens door tonijn.

## Eiersla.



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

### Ingrediënten

4 eieren  
4 el mayonaise  
- peper  
- zout

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

### Bereiding.

Kook de eieren hard.  
Pel de eieren.  
Snijd de eieren in stukjes.  
Vermeng de eieren met de mayonaise.  
Breng de eiersla op smaak met peper en zout.

### Tip:

Serveer de eiersla eens in uitgeholde tomaten.

## Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.



**Menugang:** Brunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat

### Ingrediënten

10 sn brood,  
meergranen- (zo  
vierkant mogelijk)  
2 eieren  
1 kipfilet, gerookte,  
grote  
3 el mayonaise  
- peper, versgemalen  
3 el room, slag-, lobbij  
geklopt  
1 ds tuinkers  
- zout

### Bereiding.

Kook de eieren totdat ze nét hard zijn (8 min. in kokend water met een beetje zout).  
Laat de eieren schrikken onder de koude kraan, pel ze en snipper ze fijn.  
Roer een mengseltje van de mayonaise en de slagroom.  
Scheep de eiersnippers erdoorheen.  
Maak de salade op smaak met wat zout en ruim vers gemalen zwarte peper.  
Snijd de gerookte kipfilet in zo dun mogelijke plakjes.  
Snijd de korstjes van het meergranenbrood. Zorg ervoor, dat er mooie vierkante sneetjes ontstaan.  
Besmeer de sneetjes brood aan één kant met de eiersalade.  
Beleg 5 sneetjes met kipfilet en tuinkers.  
Dek af met de andere 5 sneetjes brood.  
Druk de sandwiches goed aan.  
Snijd de boterhammetjes diagonaal door. Het snijvlak van de sandwiches blijft mooi "schoon", als je regelmatig het broodmes afveegt met een stukje keukenpapier.  
Leg de sandwiches op een schaal en dek deze goed af met huishoudfolie.  
Zet de schaal minimaal een half uur in de koelkast, zodat de sandwiches koud worden.


### Tips:

Je kunt de eiersalade al een dag van tevoren maken. Bewaar hem afgedekt in de koelkast. Ook kun je dan al de kipfilet snijden. Serveer de sandwiches binnen twee uur nadat je ze samengesteld hebt. Anders wordt de tuinkers te slap.

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



## Tijgerbrood met eisalade en groene asperges.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Astrid Veltman**

---

**Ingrediënten**

6 asperges, groene  
2 tl boter  
2 sn brood, tijger-  
1 el crème fraîche  
½ el dille  
2 eieren, scharrel-  
1 el mayonaise  
2 rp paprika, rode  
- peper  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Kook de eieren in ± 10 min. hard.  
Snij de bovenste 10 cm van de asperges af (de rest wordt niet gebruikt).  
Kook de asperges in weinig water en zout in ± 15 min. beetgaar.  
Laat de asperges uitlekken.  
Dompel de paprikareepjes ± 1 min. in kokend water.  
Spoel de eieren onder koud water af.  
Pel de eieren.  
Prak de eieren fijn.  
Meng de eieren met de mayonaise, crème fraîche en dille.  
Breng de eisalade op smaak met wat zout en peper.  
Besmeer het brood met boter.  
Verdeel de eisalade over het brood.  
Knoop de paprikareepjes elk om 3 aspergepunten, zodat bundeltjes ontstaan.  
Leg de bundeltjes op de eisalade.

## Volkorenbroodjes met Paassalade.



**Menugang:** Brunch-,  
lunch-, ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Hoogvliet

### Ingrediënten

2 el bieslook, gehakt  
4 broodjes, bruine  
2 el crème fraîche  
4 eieren, hardgekookt  
1 mp kerriepoeder  
1 el mayonaise  
2 el mosterd  
- peper, versgemalen  
1 bk tuinkers  
- zout

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 266  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 22 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Halveer de broodjes (zie foto).  
Besmeer ze licht met mosterd.  
Pel de eieren en verdeel ze in 6 parten.  
Meng de mayonaise met de crème fraîche,  
peper, zout, kerriepoeder en bieslook.  
Schep de saus luchtig door de eieren.  
Beleg de broodjes met tuinkers en schep de  
eiersalade erop.

## Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dlñ	Deel
dp	Dopje
drđ	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	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
klñt	Klont
km	Kommetje
knł	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
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)
sl	Soeplepel
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	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by  PDF24