



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Aardappelkoekjes met Serrano-ham.....	5
Amerikaans gehaktbrood.....	6
Amerikaanse beenham met salade.	7
Asperge-truffelsalade met beenham en ei.	8
Avocado salsa met fricandeau.	9
Bbq-geitenkaasspiesen.....	10
Berenhap (airfryer).	11
Boerenhutspot met varkensfiletlapje.....	12
Boerenkoolhutspot met shoarma.....	13
Broodje beenham met warme zuurkool.	14
Chinees geroosterd buikspek (airfryer).	15
Dadels met geitenkaas en spek.	16
Ei met spiesjes.....	17
Gehakt met bamboescheuten en paprika.....	18
Gehaktballen I (airfryer).	19
Gehaktballen met ansjovis.....	20
Ham-mousse III.	21
Hartige croissants.....	22
Hutspot met rode ui, bietjes en runderbraadworst.	23
Indische spekklappen met gesmoorde paksoi.	24
Karbonade met druivensaus en zuurkoolstampot.	25
Karbonades met bockbier.	26
Lamsgehaktballen I.	27
Oosterse stampot met Chinese kool en spekjes.	28
Pasta met hamsaus.	29
Pinchos morunos – Moorse spiesjes.	30
Pittige varkensgehakballetjes.....	31
Raapstelenstampot met katenspek en bosui.....	32
Roerbak hutspot met pittige spekjes.	33
Romige paprika-zuurkoolsoep met chorizo.	34
Satémarinade voor varkensvlees.	35
Slavink met peer en bieslook.....	36
Spruitpiesen met parmaham en appel.....	37
Sticky speklapspiezen met ananas en paprika.	38
Tosti kaas-ham-ui (airfryer).	39
Tosti met Yorkham en blauwe kaas.	40
Varkenshaas met Emmertaler.....	41
Wilde eendenborstfilet met serranoham en frambozen-saus.	42
Zachte spinazie-hamrolletjes.....	43
Zuurkoolstampot met varkenshaas.....	44
Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas.	45
Zwarte tagliatelle met mosselen en coppa di parma.	46
Zwitserse gratineerde venkel met gehakt.	47

Gebruikte afkortingen.



v1.1

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



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijn glas
zk	Zak(je)

Aardappelkoekjes met Serrano-ham.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen, vast-
kokende
1 ei
100 g ham, serrano-
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
- peper
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 253
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 12 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardappelen in reepjes.
Snijd de ham in dunne reepjes.
Klop de eidooier los.
Hak de teentjes knoflook fijn.
Snipper de ui.
Meng de reepjes aardappel met de Serrano-
ham, de eidooier, knoflook, ui en wat peper en
zout.
Verhit de olie in een gietijzeren pan.
Maak met de hand dunne koekjes van het
aardappelmengsel.
Bak de koekjes in de hete olie.
Laat de koekjes uitlekken op keukenpapier.

Amerikaans gehaktbrood.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Vlees.nl

Ingrediënten

1 stl bleekselderij, in kleine stukjes
1 snf chilipoeder
1 dl crème fraîche
500 g gehakt, varkens-
1 tn knoflook, geperst
40 g meel, paneer-
1 snf nootmuskaat
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in blokjes
- peper, versgemalen
2 el tomatenpuree
1 ui, fijngehakt
1 wortel, kleine, in kleine blokjes)
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Snij de paprika, de wortel en de bleekselderij fijn.
Verhit in een koekenpan 2 el olie en fruit hierin de ui en de knoflook 2 min.
Voeg de paprika, de wortel en de bleekselderij toe en fruit deze 5 min. mee.
Vet een cakevorm (1 l) in met een 1/2 el olie.
Knead in een kom het gehakt met het paneermeel, de crème fraîche, de tomatenpuree en de groenten door elkaar.
Breng het op smaak met de chilipoeder, de nootmuskaat, het zout en wat versgemalen peper.
Druk het gehakt in de cakevorm en strijk de bovenkant glad met een natgemaakte lepel.
Bak het gehaktbrood in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 40 min. gaar.
Neem het Amerikaans gehaktbrood uit de oven en laat het 10 min. rusten.
Snij het gehaktbrood dan in plakken.

Tip:

Lekker met pasta of gepofte aardappelen en sperziebonen.
Ook lekker als snack of borrelhapje.

Bereidingstijd: 55 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1730
Energie kcal: 415
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 2,1 g
Groente: - g
Zout: - g

Amerikaanse beenham met salade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 1995

Ingrediënten

100 g bonen, snij-
150 g bonen, sperzie-
1 tl citroensap
100 g doperwtjes
1 ham, been-,
Amerikaanse (ca. 600 g)
- peper, zwarte,
versgemalen
150 g peultjes
2 el mayonaise
1 tl mosterd
1 el room, slag-
- zout

Voorbereiding.

Was de sperziebonen, maak ze schoon en halveer ze.
Was de peultjes en maak ze schoon.
Was de snijbonen, maak ze schoon en snijd ze in stukken van 3 cm.
Breng in een pan water met een snufje zout aan de kook.
Kook de sperziebonen, peultjes en snijbonen ca. 2 min.
Voeg de doperwtjes toe en laat ze ca. 3 min. meekoken.
Spoel de bonen af met koud water.
Klop in een kommetje de mayonaise, het citroensap, de mosterd en de slagroom tot sausje.
Breng het sausje op smaak met peper en zout.

Bereiding.

Verwarm de oven voor volgens de gebruiksaanwijzing op de beenham.
Bereid de ham volgens de gebruiksaanwijzing in een lage ovenschaal.
Neem de ham uit de oven nemen en laat hem even afkoelen.
Snijd de beenham in plakjes en leg ze op een schaal.
Schep de boontjes en de saus ernaast.

Tip:

Serveer de beenham met gebakken aardappelen of stokbrood.

Voorbereidingstijd: 20 min.

Bereidingstijd: 60 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 265

Eiwit: 33 g

Koolhydraten: 9 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Asperge-truffelsalade met beenham en ei.



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

Ingrediënten

450 g asperges, groene
2 el bieslook
4 eieren
100 g ham, been-,
gerookte
3 el mayonaise, truffel-
1 snf peper

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 216
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 4 g
Suiker: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: 113 g
Zout: 0,9 g

Bereiding.

Kook de asperges in 8-10 min. beetgaar.
Kook de eieren in 7 min. hard.
Giet de asperges af en spoel ze onder stromend water koud.
Laat goed uitlekken.
Snijd de bovenkanten van de eieren en lepel het ei uit de schil (houd de schil heel).
Snijd de eieren in stukjes.
Meng de asperges met de truffelmayonaise.
Schep er de ham, het ei en de bieslook door en breng op smaak met peper.
Serveer in de schoongemaakte eierschalen.

Avocado salsa met fricandea.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Slagerij van
Saarloos

Ingrediënten

1 avocado
2 artisjokkenharten (uit
blik)
3 el azijn, balsamico-,
witte
200 g fricandea
1 komkommer
½ bs koriander
2 el olie, olijf-
1 paprika, zoete
- peper, snufje
1 peper, rode
1 ui, rode
- zout, snufje

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

Bereiding.

Snipper de rode ui en snijd de komkommer, paprika, avocado en artisjokken in kleine blokjes.

Maak het geheel aan met wat olijfolie en witte balsamico azijn.

Snijd de koriander klein en meng door de salsa heen.

Maak het geheel op smaak met wat zout en peper.

Leg de salsa op een mooi bord en drapeer de fricandea er overheen.

Bbq-geitenkaasspiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron:
deKaasSpecialist.nl

Ingrediënten

6 pl ham, rauwe
(bijvoorbeeld Serrano)
12 olijven, knoflook-,
grote, groene
½ paprika, gele
6 satéprikkers
12 tomaatjes, sud 'n sol
300 g WeideGeit® Mild,
plat stuk

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

Bereiding.

Week de satéprikkers een uur in koud water.
Snijd de paprika in 12 gelijke stukken.
Snijd de geitenkaas in 12 gelijke blokjes.
Snijd de plakken ham doormidden.
Vouw in iedere helft ham een blokje kaas.
Zorg dat de kaas goed is ingepakt!
Rijg een blokje geitenkaas met ham, sud 'n sol
tomaatje, olijf, stukje paprika, blokje
geitenkaas met ham, sud 'n sol tomaatje, olijf
en stukje paprika aan een prikker.
Herhaal dit voor de overige prikkers.
Rooster de spies enkele min. rondom op de
barbecue.



Sud 'n sol tomaatjes

Berenhap (airfryer).



Menugang: Hapje,
hoofdgerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Sandra Kemna

Ingrediënten

- bakboter
4 gehaktballen,
zelfgemaakte*
- satésaus
4 uien

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

Bereiding.

Maak eerst de ballen volgens het recept 'Gehaktballen (airfryer)', maar rol ze niet rond maar ovaal.

Snij de uien in plakken van ongeveer 1,5 cm en de gehaktbal in 4 stukken.

Bak de uien in een beetje bakboter om en om een beetje bruin.

Doe de plakjes bal en ui voorzichtig op een satéstokje (begin en eindig met gehakt).

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Doe de berenhappen in het mandje van de airfryer.

Zet het anti-spatdeksel erop.

Na 10 min. op 180°C zijn de berenhappen klaar.

Je kunt er lekker satésaus bij serveren of ze met een andere saus naar eigen smaak eten.

Boerenhutspot met varkensfiletlapje.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
300 g boerenkool, gesneden
4 filetlapjes, varkens- (à la minute naturel)
500 g hutspotgroenten
2 tl kruiden, gehakt-
1 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
300 g uien, rode
(- zout)

- pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en doe ze in een ruime pan.
Voeg de hutspotgroenten, de boerenkool en 1½ l water (per 4 personen) toe.
Breng het met de deksel op de pan aan de kook. Leg de deksel schuin op de pan en kook de aardappelen en groente in 20 min. gaar.
Snijd ondertussen de uien in halve ringen. Verhit de olie in een koekenpan en bak de uien 15 min. op een middelhoog vuur.
Bestrooi de varkensfiletlapjes met de gehaktkruiden.
Schuif de uien na 11 min. aan de kant en leg de filetlapjes ernaast.
Bak alles nog 4 min. op een hoog vuur tot ze gaar zijn (keer de filetlapjes halverwege om).
Giet de aardappelen met de groente af, maar vang een kopje kookvocht op.
Stamp de aardappelen en de groente met de pureestamper tot stampot.
Voeg wat kookvocht toe als de stampot te droog wordt.
Breng de stampot op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout.
Schep de stampot in een schaal en leg de filetlapjes erop.
Voeg de rest van het water toe aan de uien en bak ze al roerend op een hoog vuur nog 1 min. door.
Schep de gebakken uien over het vlees en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 410 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 11 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Boerenkoolhutspot met shoarma.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamp-
pot-
300 g boerenkool,
gesneden
50 g boter, room-
500 g hutspotgroenten
1 tn knoflook
500 g shoarma, varkens-
150 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Smelt in een grote pan 25 g boter.
Bak de hutspotgroenten 4 min.
Verdeel de aardappelen en boerenkool over de hutspot groenten.
Voeg voldoende warm water toe tot alles net is bedekt en breng aan de kook.
Sluit de pan en kook de aardappelen met de groenten in 15 min. gaar.
Smelt in een koekenpan de resterende 25 g boter.
Bak de shoarma in 10 min. bruin en gaar.
Doe intussen de yoghurt in een schaaltje.
Pers de knoflook boven de yoghurt en meng goed.
Breng de knoflookyoghurt op smaak met peper.
Giet de aardappelen met de groenten af en vang een kop kookvocht op.
Stamp ze met voldoende kookvocht tot een smeuije stamp-
pot.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Schep de stamp-
pot op 4 borden.
Verdeel er de shoarma over.
Schep op elk bord een dot knoflookyoghurt.
Serveer de rest van de knoflookyoghurt apart erbij.

Vorbereidingstijd: 5 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 570
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 62 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Broodje beenham met warme zuurkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: AllerHande

Ingrediënten

- alfafa
4 x 80 g beenham met honing-mosterdsaus
1 komkommer
15 g peterselie, verse
4 pistolets
500 g zuurkool, naturel

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 294
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de peterselie fijn.
Snijd de komkommer in dunne plakjes en bestrooi ze met wat zout en peper.
Verwarm de zuurkool volgens de aanwijzingen op de verpakking in een kleine pan of magnetron.
Verwarm de bakjes beenham met saus volgens de aanwijzing op de verpakking in de magnetron.
Laat de zuurkool uitlekken en mengen de zuurkool met de peterselie.
Breng de zuurkool op smaak met wat zout en peper.
Halveer de pistoletjes.
Beleg elke helft met plakjes komkommer, wat zuurkool en wat beenham met saus.
Leg de pistolethelften op 4 platte borden.

Chinees geroosterd buikspek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron: DeDagelijkseKost.nl

Ingrediënten

1 st buikspek
1½ el peperkorrels
2 tl suiker
2 tl vijfkruidenpoeder
2 el zout, zee-, grof

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

Bereiding.

Het voordeel van buikspek bakken in de airfryer is dat veel van het vet achterblijft in de airfryer dus niet mee opeet. Resultaat een heerlijk krokant stuk buikspek. Deze marinade geeft het uitgebakken buikspek een opvallende kleur en een heerlijk Chinese smaak.

Rooster de peperkorrels heel even in een pan, en maak ze dan klein.

Mix het zeezout met de vijfkruidenpoeder, de suiker en de peper.

Kook wat water in de waterkoker, en giet dit over de zwoerd van het vlees, en laat het uitlekken.

Wrijf hierna de zwoerd goed droog.

Wrijf hierna het vlees in met de kruidenmix.

Bewaar het vlees in de koelkast voor minimaal 8 uur.

Laat de airfryer voorverwarmen tot 180°C.

Bak het vlees daarna 15-30 min. (afhankelijk van de hoeveelheid vlees).

Tip:

Zet de Airfryer in een goed geventileerde ruimte i.v.m. de rook die vrijkomt.

Dadels met geitenkaas en spek.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 3-4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Recepteiplein.nl

Ingrediënten

24 dadels
(- honing)
150 g kaas, geiten-
24 pl ontbijtspek,
gerookt (niet gerold)

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de dadels overlangs open en haal indien nodig de pit eruit.
Vul de dadels met stukjes geitenkaas.
Scheep als de dadels van zichzelf niet erg zoet zijn een ½ tl honing over elke dadel.
Rol de gevulde dadels in de plakjes ontbijtspek.
Doe de dadels in een ovenvaste schaal en zet ze ca. 10 min. in de voorverwarmde oven en serveer ze warm.

Tips:

Verse dadels zijn lang houdbaar en zijn, over het algemeen, zoeter dan de dadels die verpakt in de supermarkt te koop zijn.
Honing is bij het gebruik van verse dadels dan ook meestal niet nodig.

Ei met spiesjes.



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

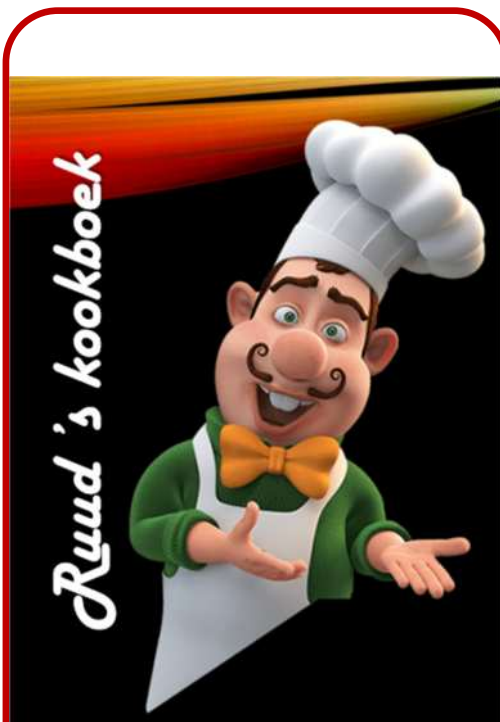
4 eieren
8 hamblokjes
8 kaasblokjes
- olie
- salieblaadjes

Bereiding.

Roerbak enkele salieblaadjes in hete olie.
Rijg steeds 2 blokjes ham en 2 blokjes kaas met daartussen salieblaadjes aan een cocktailprikker.
Kook de eieren 3 min.
Snijd het kapje van de eieren.
Leg op elk ei een spiesje.

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

Gehakt met bamboescheuten en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

4 el azijn, rijst-, donkere
200 g bamboescheuten
500 g gehakt, varkens-
6 el olie, plantaardige
2 paprika's, rode
2 paprika's, gele
5 peperblaadjes, wilde-
4 el saus, oester-
2 el saus, vis-
10 shii-takes, gedroogde
1 bs uitjes, lente-
50 g wolkenoren, gedroogde

Bereiding.

Was de paprika's, dep ze droog en verwijder de zaadlijst en zaden.
Week de shiitakes en wolkenoren en laat ze uitlekken.
Snijd de paprika, de paddenstoelen en de bamboescheuten in dunne repen.
Maak de lente-uitjes schoon, snijd ze in ringen, was ze en dep ze droog.
Snijd het peperblad in reepjes.
Verhit de helft van de olie in de wok en schroei het varkensgehakt op hoog vuur dicht.
Bak het rul en blus het af met de rijstazijn en de vissaus.
Neem het uit de pan en zet het apart.
Bak de paprika's, de paddenstoelen en de bamboescheuten in de rest van olie.
Voeg het gebakken vlees weer toe, giet de oestersaus erbij en bak het geheel 2 min.
Meng tot slot de ringetjes lente-ui en de reepjes peperblad erdoor.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gehaktballen I (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Sandra Kemna

Ingrediënten

100 g bacon,
fijngesneden
1 tl cayennepoeder
1 ei, losgeklopt
1 kg gehakt, runder-,
mager
50 g kaas, geraspt
2 el ketjap manis
1 el kerriepoeder
3 tn knoflook, geplet en
fijngehakt
8 el paneermeel
1 el paprikapoeder
1 el sambal oelek
1 sjalotje,
fijngesnipperd
1 ui, rode, kleine,
fijngesnipperd
1 el zout

Bereiding.

Doe het gehakt in een schaal.
Voeg alle ingrediënten toe.
Meng alles goed door elkaar en maak er acht ballen van.
Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Doe de ballen in het mandje van de airfryer.
Doe het anti-spatdeksel erop en bereid de ballen eerst 8 min. op 200°C en dan 12 min. op 180°C.

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

Gehaktballen met ansjovis.



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

Ingrediënten

4 ansjovisfilets in olijfolie
50 g boter, room-
1 ei
500 g gehakt, h-o-h
2 tl mosterd, fijne
6 el panko (= broodkruim)
1 ui

Bereiding.

Doe het gehakt in een kom.
Snijd de ansjovisfilets zo fijn mogelijk.
Snipper de ui heel fijn
Kneed de ansjovis en de ui met de mosterd, het ei en 4 el panko door het gehakt.
Verdeel het gehakt in 4 gelijke porties en draai er ballen van.
Wentel de ballen door de rest van de panko.
Verhit de boter in een hapjespan en bak de gehaktballen in 20-25 min. gaar.
Keer de ballen om de paar minuten om, zodat ze gelijkmatig garen.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en sla met komkommer, tomaat en slasaus.

Bereidingstijd: 35 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 483
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: 18 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,0 g

Ham-mousse III.



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

Ingrediënten

5 el azijn, wijn-, witte
100 g ham, achter-
½ komkommer
- peper
2 el suiker
2 tl zout
1 bkj zuivelspread

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

Bereiding.

Schaaf met een kaasschaaf lange dunne repen van de komkommer.
Bestrooi de repen met zout en laat in een zeef 30 min. uitlekken.
Los de suiker op laag vuur op in de azijn en laat afkoelen.
Spoel de komkommer af, knijp voorzichtig het overtollige vocht eruit en schep door de azijn.
Snijd de plakjes achterham in reepjes.
Houd enkele reepjes achter voor garnering.
Pureer de rest van de ham samen met de zuivelspread met de staafmixer of in de keukenmachine en breng op smaak met peper.
Schep met een ijsbolletjestang of 2 natte lepels een bolletje ham-mousse in een glas en leg de komkommer erop.
Garneer met de rest van de ham.

Tip:

Lekker met knapperig stokbrood.

Hartige croissants.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: TanteFanny

Ingrediënten

100 g crème fraîche, met kruiden
1 rl croissantdeeg (Tante Fanny - 360 g)
1 ei
200 g ham of spek, in blokjes
- kaas, geraspte

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

Bereiding.

Haal het croissantdeeg 5 min. voor bereiding uit de koelkast.
Verwarm de oven voor: elektrische oven 170°C, heteluchtoven 160°C.
Snijd het deeg langs de kartelranden los.
Snijd de driehoeken 2 cm in aan de onderkant (korte zijde). Dan laten ze zich beter rollen.
Meng de crème fraîche met de blokjes ham of spek.
Verdeel het mengsel over de 6 croissants, iets onder het midden van de driehoek.
Rol de croissants op en buig ze in een gebogen vorm.
Leg ze met het bakpapier op de bakplaat.
Bestrijk ze met het geklopte ei en strooi de kaas er overheen.
Bak de croissants in het midden van de oven in ca. 15-20 min. goudbruin.

Tips:

Bestrooi de croissants eens met sesamzaad, pompoen- of pijnboompitten.
Vervang de ham of spek eens door gehakt met olijven.

Hutspot met rode ui, bietjes en runderbraadworst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Reumafonds

Ingrediënten

500 g aardappelen, gekookt
125 g bieten, rode, gekookte
12½ g margarine
1½ el olie, olijf-
1½ ui, rode
300 g wortel, winter-, gekookt
200 g worst, braad-, runder-

Bereiding.

Snijd de aardappels en wortels in stukken.
Snijd de rode ui in ringen.
Doe de aardappelen, wortels, bieten en uienringen in een grote pan en breng met een laagje water en zout aan de kook.
Kook in ca. 25 min. gaar.
Bak ondertussen de braadworst bruin en gaar in de olijfolie.
Stamp met de pureestamper de afgegoten groenten fijn.
Voeg de margarine en indien nodig een scheutje melk toe.
Breng de hutspot op smaak met peper en zout.
Verdeel de hutspot en de braadworst over 2 borden.

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

Indische speklappen met gesmoorde paksoi.



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

Ingrediënten

75 ml ketjap manis
2 tn knoflook
4 el olie, zonnebloem-
2 krp paksoi
300 g rijst, zilvervlies-
4 speklappen
250 g tomaatjes, cherry-
3 uien
75 ml water

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 760
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 73 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit in een braadpan 2 el olie.
Bak de speklappen in 2 min. per kant bruin en neem ze uit de pan.
Fruit in het bakvet de helft van de ui met de knoflook 2 min.
Schep de tomaatjes erdoor en bak 2 min. mee.
Voeg de ketjap met het water toe, leg de speklappen weer in de pan en stoof ze afgedekt in 20 min. gaar.
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de paksoi in brede repen; houd het witte en groene deel apart.
Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olie.
Fruit de rest van de ui 2 min.
Schep het witte deel van de paksoi erdoor.
Smoor de paksoi in 6 min. beetgaar.
Neem intussen de laatste 5 min. het deksel van de speklappen en laat het stoofvocht tot de gewenste dikte inkoken.
Schep ten slotte het groene paksoi erdoor en smoor nog 1 min.
Verdeel de rijst met de paksoi over 4 borden.
Schep de speklappen met het stoofvocht erbij.

Karbonade met druivensaus en zuurkoolstampot.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel-/Stank

Bron: Lidl

Ingrediënten

700 g aardappelen, kruimige
1 el bloem
¼ blk bouillonblokje, kippen-
20 g boter
200 g druiven, witte
500 g karbonade, schouder-
400 g knolselderij
100 ml melk
1 el mosterd
1 el olie, olijf-
- peper
3 uien, rode
100 ml wijn, witte,
droge
- zout
500 g zuurkool, verse

Bereiding.

Laat de zuurkool 20 min. in 100 ml water stoven met het deksel op de pan.

Schil de aardappelen en de knolselderij en snijd ze in gelijke stukken.

Kook de groenten in 20 min. gaar en giet ze daarna af.

Voeg 100 ml melk toe aan de pan en breng aan de kook.

Voeg de zuurkool toe en stamp het geheel tot een grove puree.

Maak de druiven schoon, halveer ze en verwijder de pitjes.

Snijd de uien in halve ringen.

Verhit de olijfolie en de boter op een hoog vuur in een ruime koekenpan.

Bestrooi de schouderkarbonades met zout en peper en bak ze 2 min. aan.

Voeg de uien toe en laat ze op een matig vuur 8 min. bakken.

Neem het vlees uit de pan en houd de karbonades warm.

Strooi de bloem in de bakpan en bak dit even mee.

Voeg de mosterd, witte wijn, het verkruimelde bouillonblokje, 2½ ml water en de druiven toe.

Roer goed door en laat de saus 3 min. stoven.

Serveer de stampot met de karbonades en de druivensaus.

Bereidingstijd: 45 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Karbonades met bockbier.



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

Ingrediënten

1 bier, bock- (30 cl)
20 g boter, room-
2 karbonades, schouder-
(varken)
2 pl koek, ontbijt-
1 laurierblaadje
320 g uitjes, zilver-

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 402
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de karbonades op smaak met peper en zout of karbonadekruiden.
Smelt de boter in een braadpan.
Bak de karbonades aan beide kanten op halfhoog vuur.
Schenk het bier langs de rand in de pan.
.Verkruimel de ontbijtkoek.
Laat de uitjes uitlekken.
Voeg de uitjes, het laurier en de ontbijtkoek toe aan het vlees.
Breng het tegen de kook aan en laat het met het deksel op de pan 30 min. stoven op een laag vuur (roer regelmatig).

Tip:

Lekker met spruitjesstampot met crème fraîche.

Lamsgehaktballen I.



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

Ingrediënten

5 tl cayennepoeder
2 tl dragon
1 ei
2 tn knoflook, geperste
2 el koriander, gehakte
500 g lamsgehakt
1 el muntbladeren,
gehakte
1 el olie, olijf-
4 el paneermeel
1½ el paprikapoeder
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
2 tl tijm
½ ui, gesnipperde

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Maak er mooie ballen van.
Verhit de olie.
Braad de ballen in de hete olie aan.
Voeg daarna een kop water toe.
Laat de gehaktballen, met deksel op de pan,
een ½ uurtje stoven.

Tip:

Lekker bij macaroni of rijst.

Oosterse stampot met Chinese kool en spekjes.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
150 g hamreepjes
1 kool, Chinese
1 kp kruidenpasta Nasi
& Bami speciaal (Knorr)
1 el olie, wok-
125 g spekreepjes,
magere
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2290
Energie kcal: 545
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 74 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijdt de aardappelen in stukken.
Maak de uien schoon.
Snipper de uien.
Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Snijdt de kool in repen.
Was de kool.
Laat de kool goed uitlekken.
Verhit de olie en bak de spekreepjes 3 minuten.
Voeg de ui toe.
Bak al omscheppend tot dat de uien goudgeel en glazig zijn.
Schep de kool erdoor.
Roerbak het geheel ca. 3 minuten.
Voeg de kruidenpasta en 1 dl heet water toe.
Laat het geheel op een laag vuurtje pruttelen tot dat de kool beetgaar is.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn.
Schep het koelmengsel en de hamreepjes erdoor.

Wijntip:

Jean Balmont, Cabernet France, droge rosé, Frankrijk.

Pasta met hamsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: SamsonHuisarts.com

Ingrediënten

2 ael bloem, patent-
200 ml champignonsoep,
gebonden
100 g hamreepjes
50 g kaas, 20+, geraspte
- knoflookpoeder
- kruiden, Italiaanse
80 g pasta, witte (bijv.
Farfalle)
1 zk sla, veld-

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

Bereiding.

Kook de pasta gaar en giet hem af.
Doe intussen een beetje van de
champignonsoep in een steelpannetje en roer
er 2 afgestreken eetlepels patentbloem door.
Voeg al roerend (niet op het vuur) de rest van
de soep toe.
Voeg vervolgens wat knoflookpoeder en
Italiaanse kruiden toe.
Zet het mengsel op een zacht vuurtje en blijf
roeren totdat het mengsel kookt.
Roer er vervolgens een mooie saus van.
Heb je per ongeluk teveel bloem gebruikt en
wordt de saus daarom te dik, voeg dan een
beetje water toe.
Voeg vervolgens de hamreepjes toe.
Leg de veldsla op bordjes.
Doe er vervolgens de pasta op.
Overgiet de pasta met de hamsaus.
Strooi er de geraspte kaas op.

Pinchos morunos – Moorse spiesjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Giesenborch.com

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
2 tl komijn, gemalen
1½ dl olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper
1 tl peterselie, verse
1 tl tijm, verse
500 g varkensvlees,
mager

Bereiding.

Hak de peterselie klein.
Snijdt het varkensvlees in blokjes van 2 cm.
Vermeng alle ingrediënten, behalve het vlees, in een kom.
Scheep het vlees door het mengsel.
Laat het mengsel gedurende minimaal 12 uur afgedekt in de koelkast staan.
Maak de barbecue heet of verhit de grill voor.
Haal het vlees uit de marinade.
Rijg het vlees aan prikkertjes.
Doe de marinade over in een pannetje.
Brenge de marinade aan de kook.
Haal de marinade van het vuur.
Rooster de spiesjes op de barbecue of onder de grill en bedruip de spiesjes regelmatig met de marinade.

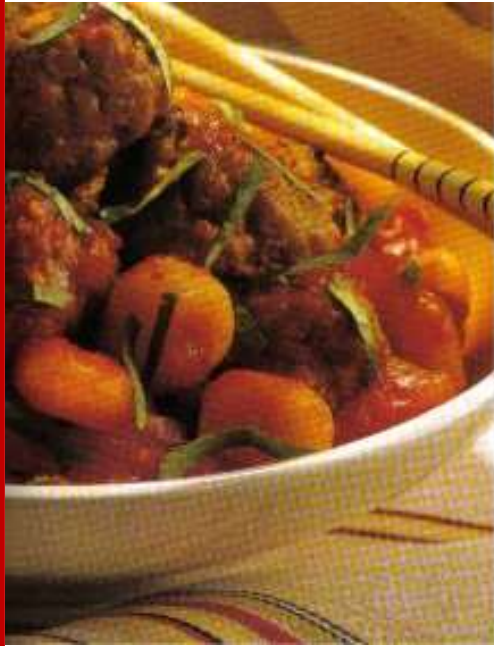
Tip:

Serveer ze met een rode dipsaus (mojo rojo).



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

Pittige varkensgehakballetjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Carta-Giuli

Ingrediënten

25 g broodkruim,
volkoren-
½ tl chilipoeder
1 ei, geklutst
450 g gehakt, varkens-
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijnzaad
3 el koriander, verse,
gehakte
2 el olie, zonnebloem-
2 el saus, soja-
2 sjalotjes, gesnipperd
400 g tomatenblokjes
met chilismaak (blik)
200 g waterkastanjes,
uitgelekt (blik)

Bereiding.

Doe het varkensgehakt, de sjalotjes, de knoflook, het komijnzaad, de chilipoeder, het broodkruim en het geklutste ei in een grote kom.

Meng alles goed door elkaar.

Rol tussen uw handpalmen kleine balletjes van het mengsel.

Verhit de zonnebloemolie in een grote voorverwarmde wok.

Roerbak de gehaktballetjes (in porties) ca. 5 min. op een hoog vuur tot ze rondom zijn dichtgeschroeid.

Haal de gehaktballetjes met een schuimspaan uit de wok.

Zet ze apart.

Doe de tomaten, de sojasaus en de waterkastanjes in de wok en breng alles aan de kook.

Voeg de gehaktballetjes weer toe, zet het vuur laag en laat het geheel 15 min. sudderen.

Strooi er verse koriander over.

Serveer het gerecht heet.

Tip:

Voeg chilipoeder toe aan een blik tomatenblokjes als tomaten met chilismaak niet verkrijgbaar zijn.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Raapstelenstampot met katenspek en bosui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-03

Ingrediënten

125 g kaas, room-,
kruiden-knoflook-
150 g katenspek
230 g Maggi
aardappelpuree à la
minute voor stampot
- peper, versgemalen
400 g raapstelen
3 uien, bos-

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: 570 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de worteltjes van de raapstelen.
Was de raapstelen, sla ze droog en snijd ze in reepjes.
Breng in een pan een ½ l water aan de kook.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Snijd de katenspek in reepjes.
Verwarm, al omscheppend, de spek in een droge koekenpan.
Voeg, al roerend, de aardappelpureepoeder aan het kokende water toe.
Blijf roeren tot een smeùige puree ontstaat.
Roer de roomkaas en de spekreepjes door de puree.
Scheep de raapstelen en de bosui erdoor.
Warm de stampot, al roerend, zachtjes op.
Breng de stampot op smaak met peper.

Roerbak hutspot met pittige spekjes.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen, zoete
6 el ketjap
2 tn knoflook
1-2 el olie, zonnebloem-
1 tl sambal
250 g speklappen
2 uien, grote
2 wortels, grote

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3251
Energie kcal: 774
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 61 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de speklapjes in reepjes.
Pel de knoflook en knijp de teentjes uit boven de speklapjes.
Voeg 4 el ketjap en 1 tl sambal toe.
Meng het geheel goed, dek het vlees af en laat het 1 uur in de koelkast marineren
Schil de zoete aardappelen en de winterwortels.
Snijd ze in reepjes van ½ cm dikte.
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.
Laat de speklapjes uitlekken en dep ze droog.
Laat een wok of ruime braadpan heel heet worden.
Schenk de olie erin en laat ook deze heet worden.
Roerbak de reepjes spek 4 min. op een hoog vuur.
Scheep het vlees uit de pan.
Doe de zoete aardappelen, wortelen en uien in de wok en roerbak ze 5 min. op een hoog vuur.
Voeg de spekreepjes, 2 el ketjap en 3 el water toe en roerbak het geheel nog 2 min.

Tip:

Lekker met grof gehakte peterselie of koriander erdoor.

Romige paprika-zuurkoolsoep met chorizo.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande 1995

Ingrediënten

- boter
- 1 bouillontablet, kruiden-
- 1 mp chilipoeder
- 100 g chorizo (plakjes)
- 3 paprika's, rode
- ½ el peperbessen, rode (Royal Mail)
- 1 prei, dunne
- 50 g spek, katen-
- 150 zuurkool, kruiden-
- 125 ml room, zure

- schuimspaan
- staafmixer

Bereiding.

Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in stukken.

Snijd de katenspek in reepjes.

Verhit in een hoge braadpan wat boter.

Bak hierin de spekreepjes met de chilipoeder zachtjes 2 min.

Haal met de schuimspaan de reepjes katenspek uit de pan en leg ze op een bord.

Voeg de paprika aan het bakvet toe en laat het ca. 1 min. zachtjes bakken.

Voeg 1 dl water toe en breng het geheel aan de kook.

Stoof de paprika afgedekt in ca. 15 min. zachtjes gaar.

Haal de paprika van het vuur.

Pureer de paprika met het stoofvocht tot een gladde massa.

Roer de spekreepjes en 3 dl koud water door de paprikapuree.

Zet de paprikapuree tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Snijd de zuurkool fijn.

Maak de prei schoon, snijd hem in kleine ringetjes en was de preiringetjes.

Snijd de plakjes chorizo in vieren.

Voeg de zuurkool toe aan de paprikasoep.

Verkruimel het bouillontablet boven de soep.

Breng de soep al roerend aan de kook en laat hem ca. 5 min. zachtjes koken.

Schep de prei erdoor en laat die ca. 1 min. meekoken.

Haal de soep van het vuur en roer de zure room erdoor (de soep niet meer laten koken).

Schep de chorizo door de soep.

Schep de soep in 2 diepe borden.

Verdeel de peperbessen over de borden.

Tip:

Serveer de soep met (bruine) pistoletjes.

Vorb.tijd: 30-35 min.

Bereidingstijd: 20-25 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 645

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 17 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 56 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Satémarinade voor varkensvlees.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 1 kg.
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Jeroen

Ingrediënten

½ citroen
1 tl djinten
2 el ketjap
1 tl ketoembar
2 tn knoflook
12 tl laos
2 el olie, zonnebloem-
- peper
1 tl sambal
1 ui
- zout

Bereiding.

Pers de citroen uit.
Snijd de ui fijn.
Wrijf de ui, knoflook, sambal en kruiden samen in een tjobek of vijzel tot een boemboe (kan ook met een keukenmachine).
Voeg de ketjap, olie en citroensap toe aan de boemboe.
Meng de marinade goed.

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

Slavink met peer en bieslook.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slang:
Bron: C1000

Ingrediënten

- bieslook
- peer
1 slavink, mini-

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

Bereiding.

Schil de peer.
Snijd de peer in de lengte in vieren.
Snijd het klokhuis uit de peer.
Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bak het slavinkje snel rondom bruin.
Voeg een peerkwart toe aan het slavinkje.
Voeg de bieslook toe aan het slavinkje.
Laat de peerkwart even warm worden.
Laat de ingrediënten van het pannetje op uw bord glijden.

Spruitspiesen met parmaham en appel.



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

Ingrediënten

**400 g appels, bijv. Elstar
of Jonagold**
100 g ham, parma-
50 g Pecorino (kaas)
2 el pijnboompitten
500 g spruiten
1 snf zout

**16 spiesen of
satéprikkers**

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 585
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 69 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de spruiten 3 min. in ruim water met zout. Giet de spruiten af en spoel ze onder stromend water koud.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi ze op een bord.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in stukken ter grootte van de spruiten. Wikkel de stukken appel in reepjes ham.

Rijg de spruiten en de appel om en om aan de spiesen.

Verhit een grillpan.

Gril de spiesen rondom in 6 min. beetgaar en goudbruin.

Leg ze op een schaal en garneer ze met de pijnboompitten en de kaas.

Sticky speklapspiezen met ananas en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron:
Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

250 g ananasstukjes, verse
3 cm gemberwortel
1 el honing, vloeibare
2 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode
1 snf peper
2 tl sesamzaad
4 speklappen, zonder zwoerd
1 uitje, bos-

Bereiding.

Roer een marinade van de ketjap, gember, knoflook, honing, olie en versgemalen peper naar smaak.
Leg de speklappen in een schaal en schenk de marinade erover.
Keer de speklappen en dek de schaal af met vershoudfolie.
Marineer het vlees minimaal 15 min. in de koelkast en keer het vlees nog tweemaal.
Rooster in een droge koekenpan het sesamzaad goudbruin en schud op een bord.
Rijg de speklappen zigzaggend aan de prikkers en rijg om en om een stukje ananas en paprika mee.
Steek de barbecue aan.
Rooster op een matig hete barbecue de spiesen in 10-12 min. bruin en knapperig.
Keer ze regelmatig en bestrijk ze tussentijds met de marinade.
Leg de spiesen op een schaal en bestrooi met de bosui en het sesamzaad.

Tip:

Deze lichtzoete spiesen zijn heerlijk in combinatie een frisse rosé, zoals Jean Balmont Cabernet Rosé

Bereidingstijd: 50 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 411
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 14 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Tosti kaas-ham-ui (airfryer).



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2 sn brood
1 pl ham
2 pl kaas
- kipkruiden
1 ui, rode, in schijfjes

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

Bereiding.

Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes
brood.

Druk het brood even goed aan (desgewenst zet
je het vast met een prikker).

Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.
Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin
(halverwege een keer draaien, om beide kanten
bruin te krijgen).

Tosti met Yorkham en blauwe kaas.



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

Ingrediënten

2 augurken, in plakjes
8 sn brood, wit-
100 g gorgonzola (of
andere blauwe kaas)
8 pl ham, York-

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

Bereiding.

Verdeel de ham over de helft van het brood.
Snijd de kaas in plakjes en verdeel ze over de ham.
Verdeel de augurk erover en leg de rest van het brood erop.
Druk ze goed aan.
Bak er in een tosti-ijzer of tostirooster tosti's van.
Snijd ze schuin middendoor.

Varkenshaas met Emmertaler.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g achterham
20 g boter, room-
4 pl Emmenthaler
75 g tapenade, tomaten-
750 g varkenshaas

8 cocktailprikkers

Bereidingstijd: 50 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 253
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Bereiding.

Leg de varkenshaasjes op een snijplank en snijd ze van bovenaf in het midden over de hele lengte tot 2/3 in.

Vouw de varkenshaasjes open, leg er vershoudfolie op en sla er met een zwaar voorwerp, bijv. een koekenpan op (het moeten platte lapjes van ca. 1 cm dik worden).

Bestrijk het vlees met de tapenade en verdeel er de ham en kaas over.

Laat aan de bovenkant ca. 3 cm vrij.

Rol ze zo strak mogelijk vanaf de onderkant op en maak ze dicht met een cocktailprikker.

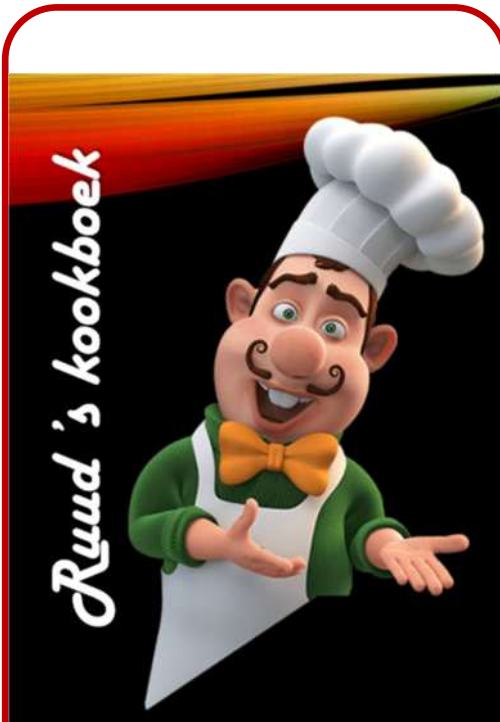
Vouw de zijkanten naar binnen en steek ze vast met een cocktailprikker.

Verhit de boter in een koekenpan of braadpan en bak de varkenshaasjes op een hoog vuur rondom bruin in 5 min.

Zet het vuur laag en laat in nog ca. 20 min. gaar worden (keer ze regelmatig).

Verwijder de prikkers en snijd ze in schuine plakjes.

Wilde eendenborstfilet met serranoham en frambozen-saus.



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

Ingrediënten

1 dl bouillon, gevogelte-
8 eendenborstfilets,
wilde
(evt. frambozen, verse
of diepvries) 1 el
frambozenconfituur
2 tl olie, olijf-
½ tl peper
8 pl serranoham
½ gls wijn, rode
½ tl zout
(evt. wat
aardappelzetmeel)

Bereiding.

Peper en zout de eendenborstfilets.
Zet de voorverwarmde koekenpan op een hoog vuur met de olijfolie en laat goed heet worden. Leg de filets in de pan en bak ze om en om tot ze mooi bruin zijn.
Draai het vuur op halve stand en bak beide zijden elk nog 2 min.
Haal ze uit de pan en leg ze op een mooie schaal.
Leg op elke filet een plak serranoham en laat 5 min. rusten.
Blus intussen het braadvocht af met de rode wijn en bouillon en voeg er de frambozenconfituur aan toe.
Kook tot de helft in en bind eventueel met wat aardappelzetmeel.
Giet een beetje saus over de filets en serveer de rest apart.

Tip:

Bestrooi de eendenborstfilets een paar uur van te voren met tijm.

Serveertip:

Serveer er een stampotje van zuurkool met gebakken spekblokjes bij.

Bereidingstijd: 10-20 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zachte spinazie-hamrolletjes.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood, casino, wit
8 pl ham, serrano-
50 g kaas, geiten-, verse
45 g spinazie
4 tomaatjes, zongedroogde

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 101
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 12 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rol de sneetjes brood plat met een deegroller.
Beleg elke snee met een plakje ham en wat spinazie.
Verdeel de geitenkaas en de zongedroogde tomaatjes erover en rol de sneetjes op.
Zet de rolletjes vast met een cocktailprikker, leg ze op een schaal of etagère en bewaar ze eventueel tijdelijk in de koelkast.

Zuurkoolstampot met varkenshaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 kg aardappels, kruimige
75 g boter of margarine
1 dl melk
- peper
½ bl tutti frutti op zware siroop (425 ml)
200 g varkenshaas
1 pk zuurkool, wijn-, mild (500 g)
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappels schillen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Was de aardappelen.
Kook de aardappelen gaar in ca. 20 minuten.
Kook de zuurkool volgens gebruiksaanwijzing.
Bestrooi de varkenshaas met zout en peper.
Sla het dunne uiteinde van haas dubbel zet het vast met de prikker.
Schroei de varkenshaas in een koekenpan met boter aan beide zijden dicht.
Bak de varkenshaas in ca. 5 à 7 min.aan beide zijden bruin.
Laat de tutti frutti uitlekken (vang 3 el siroop op).
Verwijder de pitten.
Snijd de tutti frutti klein.
Haal het vlees uit de pan.
Meng de tutti frutti en siroop met braadvet.
Laat de tutti frutti even zachtjes koken.
Verwarm de melk.
Stamp de aardappelen met melk tot puree.
Roer de zuurkool er door.
Snijd de varkenshaas in plakjes.
Serveer de stampot met varkenshaas en tutti frutti-jus.

Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas.



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

Ingrediënten

1 bl ananasstukjes, op siroop, uitgelekt
2 tl komijnzaad
2 el melk
2 el mosterd
600 g pizzadeeg, koelvers
1 rookworst, (magere)
500 g zuurkool, verse

- bakplaat, met bakpapier
- zeef

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol het deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking uit op de bakplaat (de tomatensaus uit de verpakking wordt niet gebruikt).
Laat de zuurkool goed uitlekken in een zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit.
Snijd de rookworst in blokjes.
Besmeer het deeg met de mosterd.
Vorm van de zuurkool, rookworst en ananas in het midden van het deeg een rol.
Rol het deeg om de vulling.
Leg de strudel met de naad naar beneden op de bakplaat.
Bestrijk de bovenkant met de melk en strooi het komijnzaad erover.
Bak de zuurkoolstrudel in ca. 20 min. in de oven goudbruin en gaar.

Tips:

Met koelvers pizzadeeg schuif je de strudel snel in de oven.
Ook lekker met gekookte wijnzuurkool!
Bewaar het potje tomatensaus uit de verpakking van het pizzadeeg in de koelkast.
De saus is een ideale basis voor een Italiaanse pastasaus; gebruik het in plaats van een blikje tomatenpuree.

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 565
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zwarte tagliatelle met mosselen en coppa di parma.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slang

**Bron: AllerHande, Carta-
Johan**

Ingrediënten

75 g coppa di Parma

15 g dille, verse

2 tn knoflook

1 kg mosselen, verse,
panklare

1 el olie, olijf-

- peper, versgemalen

150 g prei

200 ml room, geslagen

300 g tagliatelle, zwarte

100 ml Vermouth, witte

- zout, (zee-)

Bereiding:

Verhit de olie in een mosselpan en bak de coppa di Parma zachtjes uit.

Bak de knoflook en de prei 1 min. mee.

Voeg de mosselen en Vermouth toe.

Leg de deksel op de pan en kook de mosselen in ca. 10 min. gaar.

Giet de mosselen boven een hapjespan af.

Schenk de room bij het mosselvocht en kook dit op middelhoog vuur in tot er nog ca. 200 ml vocht over is.

Proef de saus en breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.

Haal intussen $\frac{3}{4}$ deel van de mosselen uit de schelp.

Leg de gepelde en ongepelde mosselen en de stukjes coppa die in het vergiet zijn achtergebleven, in de saus en bewaar de saus evt. tot gebruik in de koelkast.

Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verwarm de saus met de mosselen.

Schep enkele eetlepels van het kookvocht van de pasta bij de mosselen.

Giet de pasta af en doe de pasta terug in de pan.

Schep de mosselen met saus door de pasta.

Verdeel de pasta over 4 warme diepe borden en strooi de toefjes kruiden erop.



Coppa di Parma

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

Zwitserse gegratineerde venkel met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman, Receptenplein

Ingrediënten

150 g Appenzeller (of Leerdammer), geraspte
3 el cognac
1 ei
300 g gehakt
2 el paneermeel
- peper, versgemalen
1 ui, kleine
3 venkelknollen
- zout

Bereiding.

Was de venkelknollen en snijd ze in vieren. Snijd het groen eraf en bewaar het. Kook de venkel ca. 20 min. in een pan met weinig water en zout en giet ze af. Verwarm de oven voor op 200°C. Meng het gehakt, de ui, het ei, het paneermeel, de cognac en zout en versgemalen peper in een kom door elkaar. Vet een lage ovenschaal in, rangschik er het gehakt en de venkel in en strooi er de kaas over. Laat de schotel in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar worden. Garneer het gerecht met het venkelgroen.

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



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

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

Compressed by  PDF24