



Zuivelrecepten V v4.8

Inhoudsopgave.

Aardbeien met romige yoghurt dip.	3
Airmijter (airfryer).....	4
BBQ hasselback potato met cheddar en spek.....	5
Beschuitje ei.....	6
Boerenkaassandwich met eiersalade.....	7
Boerenomelet III.....	8
Broodje met radijspesto, kaas en radijsjes in 't zuur.....	9
Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.....	10
Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella.....	11
Ciabatta met gegrilde groenten, hummus & kaas.....	12
Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.....	13
Dulce de leche - Caramelco.....	14
Egg in the hole (airfryer).....	15
Egg nog met honing en cognac.....	16
Ei met vinaigrette.....	17
Eierlikeur.....	18
Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).....	19
Gemarineerde aardbeien met mascarponeroom.....	20
Geroosterde bloemkool met yoghurt-peterseliesaus en gefrituurde kappertjes.....	21
Gevuld stokbrood met knoflook, roomkaas en bosui.....	22
Gevulde drakeneieren.....	23
Griekse gebakken feta met olijven en pepers.....	24
Huevos Habaneros – eieren uit Havana.....	25
Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei.....	26
Kruiden-knof.....	27
Maatje met nieuwe aardappel en zure room.....	28
Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.....	29
Misch-masch - Bulgaarse omelet.....	30
Paashaas kwarktaartjes.....	31
Pita aubergine met kikkererwten en feta.....	32
Pizzabollen.....	33
Rode-uiensoep met kaasbroodjes.....	34
Roomkaas-truffelspread.....	35
Salade met tomaat, watermeloen en feta I.....	36
Salami-roomkaashoorntjes.....	37
Shakshuka.....	38
Spinazie-omelet.....	39
Stokbrood met kaas en roerei.....	40
Telur kuning.....	41
Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.....	43
Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.....	44
Tzatziki I.....	45
Uien gevuld met boerenkool en brie.....	46
Verse kaas en zalm amuse.....	47
Verse kaas met tuinkruiden op zelfgebakken brood.....	48
Wrap met ei en kipragout.....	49
Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.....	50
Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.....	52
Gebruikte afkortingen.....	53

Aardbeien met romige yoghurt dip.



Voorbereiding.

Meng de yoghurt met de roomkaas.
Maal de koekjes tot kruim.
Bewaar de yoghurt dip, de koekkruim en de aardbeien in aparte bakjes.
Dip de aardbeien eerst in de yoghurt en dan in het koekkruim.

3

Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen, SPAR

Ingrediënten

400 g aardbeien, schoongemaakt
6 digestive koekjes
100 g roomkaas
200 g yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 246
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Airsmijter (airfryer).



Menugang: Brunch-,
ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Anja van Veghel

Ingrediënten

4 eieren
- ham-, kip- of spek-
blokjes
4 pl kaas
4 Kaiserbroodjes
(afbak)

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.

Hol de vanaf Kaiserbroodjes aan de bovenkant uit.

Leg in elk broodje een plakje kaas.

Giet er per broodje voorzichtig 1 ei in.

Voeg naar eigen keuze wat ham-, kip-, of spekblokjes toe.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Bak de broodjes daarna in 10 min. af.

Tip:

Mocht je graag een doorbakken ei hebben, prik dan na 5 min. even de eierdooier nog een keer door.

Voor de liefhebbers die er een boeren airsmijter met groente van willen maken: kook je groentes eerst even voor.

BBQ hasselback potato met cheddar en spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: PuurPatat.be

Ingrediënten

2 aardappelen, vastkokende, grote
- cheddar
2 tn knoflook, verse
- komijn
- olie, olijf-
- paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen
- saus, BBQ-
2 pl spek
- ui, lente- of bos-
- zout

Bereiding.

Verwarm de BBQ.

Maak de aardappelen schoon.

Maak inkepingen in de aardappel tot op 1/3e van de onderkant.

Plet de teentjes knoflook en meng ze met wat olijfolie.

Smeer de aardappelen in met het mengsel en kruid ze met versgemalen peper, zout, gerookt paprikapoeder en komijn.

Plaats de aardappelen op de BBQ en gaar ze in ca 80-90 min. (afhankelijk van de dikte van de aardappelen).

Vul, als de aardappelen gaar zijn, de inkepingen op met de plakjes cheddar en spek. Plaats ze nog een 5-tal min. op de BBQ, zodat de kaas gesmolten is.

Snijdt ondertussen de ui in fijne ringen.

Werk deze heerlijke aardappelen af met BBQ-saus en ui.

Tip:

Als het slecht weer is, zijn deze *hasselback potatoes* ook lekker in de oven. Plaats hem opengesneden 50 min. in een oven van 180°C. Daarna gevuld nog een 5-10 min. onder de grill.

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

Beschuitje ei.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

4 beschuiten
4 eieren M of L
2 el kwark
2 el mayonaise
- peper
¼ tl tabasco
- zout

Bereiding.

Neem de eieren uit het doosje in de koelkast. Prik ze in aan de bolle kant van het ei en leg ze in een pan met ruim koud water. Breng dit aan de kook en reken 8 min. Laat ze direct erna schrikken in koud water (gemakkelijk pellen). Pel de eieren en snijd er drie in plakjes met een eiersnijder. Prak het overige gekookte ei fijn en meng met de kwark, de mayonaise en kruiden naar smaak. Bestrijk hiermee de beschuiten en beleg met de eierplakjes en de garnering.

Tips:

Gebruik in plaats van peper en zout eens eierkruiden.
Voeg eens een theelepel oregano toe.

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

Boerenkaassandwich met eiersalade.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
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

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

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.

Boerenomelet III.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Solo-cooking.nl

Ingrediënten

- bieslook
2 sn brood, meer-
granen-, vers
2 eieren
100 g groenterestjes
10 g margarine
1 mp peper
1 mp 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.

Handig en lekker om restjes groente en kaas op te maken. En er is echt van alles mogelijk, denk aan restjes paprika, champignons, ui, olijven en wortel. Ook alle kaas is lekker van jonge Goudse tot oud, feta of cheddar. Ook kun je leuk variëren met kruiden bv Italiaanse of Griekse. Dus ga lekker aan de slag. Extra lekker op volkorenbrood of oerbrood.

Klop de eieren met 1 el water los in een kom samen met de peper en het zout.

Verhit een koekenpan, doe de boter erin en bak de restjes kleingesneden (soep) groente 4 min. op een middelhoog vuur.

Spreid de groente een beetje uit en giet de losgeklopte eieren erover.

Bak de omelet met de deksel op de pan ca. 5 min. op een laag vuur en draai hem om.

Verdeel de restjes kaas erover en bak de omelet afgedekt nog 2 min.

Serveer de omelet op de bruine boterhammen en strooi er evt. wat bieslook over.

Broodje met radijspesto, kaas en radijsjes in 't zuur.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

4 el azijn, appelcider-
15 g basilicum, verse
4 broodjes, pompoen-
6 pl kaas, oude
1 tn knoflook, verse
50 g noten, hazel-
3 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper
2 bs radijsjes
1 tl suiker, basterd-
½ tl zout
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 590
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: 760 mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster hierin de hazelnoten 5 min.
Laat za afkoelen op een bord.
Snijd het blad van de radijs en was het goed.
Gooi eventuele gele blaadjes weg.
Maak de radijs schoon en snijd ze in heel dunne plakjes.
Roer de azijn, suiker en het zout in een kom en doe hier de radijsplakjes bij.
Roer goed door, zodat alle plakjes bedekt zijn met het azijnmengsel.
Laat het 10-15 min. marineren.
Doe ondertussen het radijsblad, basilicum, de hazelnoten, ½ van de plakken kaas, de knoflook en de olijfolie in een hoge beker en pureer met de staafmixer tot een gladde pesto.
Breng de pesto op smaak met peper en evt. zout.
Laat 1 el radijsplakjes per persoon uitlekken.
Doe de rest van de radijsplakjes in een afsluitbare pot.
Snijd de broodjes open en besmeer beide zijden met 1 el pesto, leg er een plak kaas op en verdeel de uitgelekte radijsplakjes erover.

Tip:

De plakjes ingemaakte radijs zijn 2 weken houdbaar in een afgesloten pot in de koelkast. Zorg dat ze onder appel-ciderazijn staan, giet er eventueel wat meer bij.

Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Aantal: 1
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

½ avocado
1 bolletje, volkoren
1 ei
- olie
- peper, zwarte
- tuinkers
1 pl zalm, gerookte
- 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de bol in tweeën en besmeer hem met wat olie.
Leg beide helften op het rooster van de oven.
Bak ze in 5 min. knapperig.
Bak het ei in een klein beetje olie.
Snijd de avocado ondertussen open en ontpit deze.
Lepel het vruchtvlees eruit en prak deze tot een gladde puree.
Voeg hier een beetje citroensap aan toe en breng het op smaak met peper en zout.
Haal de broodjes uit de oven en besmeer beide helften met de avocadoprut.
Leg hier bij de onderste helft de zalm bovenop.
Leg het gebakken ei bovenop de zalm en strooi er wat tuinkers overheen.
Bestrooi het naar smaak met peper.
Leg de tweede helft er bovenop.

Tip:

Vervang de tuinkers eens met alfalfa

Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

150 ml azijn, wijn-, witte
1 brood, ciabatta-, in plakken
1 tn knoflook, gehalveerd
1 bl mozzarella, (buffel-)
200 ml olie, olijf-
500 g tomaatjes, cherry-of kers-
1 el suiker

Bereiding.

Verwarm de tomaatjes met de azijn, de olijfolie en de suiker ca. 20 min. in een pan op een lage stand totdat de tomaatjes helemaal zacht zijn, maar nog wel heel.

Neem de pan van de warmtebron en laat de tomaatjes afkoelen.

Verwarm intussen de ovengrill voor.

Besprenkel de plakken ciabatta met wat van de tomatenolie en wrijf er met de knoflook overheen.

Gril het brood enkele min. in de oven tot het knapperig is.

Verdeel de gekonfijte tomaatjes over het brood, scheur de mozzarella erover en serveer direct.

Tip:

Heb je gekonfijte tomaatjes over? Ze blijven in de olie nog een paar dagen goed in de koelkast.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 755

Eiwit: - g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 59 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 11 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: - g

Ciabatta met gegrilde groenten, hummus & kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: Gezonder

Ingrediënten

5 broodjes, ciabatta-
300 g groenten,
gemengde (bijv.
aubergine, courgette,
rode paprika, gele
paprika en uien)
- olie, olijf-
50 g pesto, groene
150 g hummus
40 g rucola
25 g Grana Padano,
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.

Bak het brood af volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat het afkoelen.
Besprenkel de groenten met olijfolie en rooster ze gaar in de oven op 200°C.
Laat de groenten afkoelen.
Snijd de broodjes open en besmeer de bovenste helft met de pesto.
Besmeer de onderste helft met de hummus en leg de rucola er op.
Verdeel de groenten hierover en garneer met Grana Padano.
Leg de bovenkant er weer op.

Product info:

Grana Padano is een harde Italiaanse kaas. De naam komt van grana, korrels van de gemalen kaas, en Padano, de Italiaanse benaming voor de Povalakte. Grana Padano lijkt veel op Parmezaanse kaas, waar hij dan ook vaak mee verward wordt.

Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.



Menugang: Hapje,
brunch-, lunch-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g bonen, tuin,
geblancheerd
(diepvries)
1 brood, stok-, in
plakken
½ citroen, rasp en sap
van
½ tn knoflook,
fijnggehakt
1 bl mozzarella, grote,
in stukken
1 hv munt
4 el olie, olijf-
75 g parmaham
- peper
- zout
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Bestrijk het stokbrood met de olijfolie en
rooster aan beide kanten knapperig onder de
grill.
Maal intussen de tuinbonen met de knoflook,
munt, citroenrasp en -sap grof in een
keukenmachine.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de tuinbonenpuree over het stokbrood,
leg er plakken parmaham op en verdeel de
mozzarella erover.
Besprenkel ze met wat extra olijfolie, grof
(zee)zout en peper.

13

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 480
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 7g
Groente: - g
Zout: 2,1 g

Dulce de leche - Caramelco.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Pauline's Keuken,
Smulweb

Ingrediënten

2 bl gecondenseerde
volle melk met suiker
(Frische Vlag).



Bereiding.

*Wie kent het niet meer uit zijn jeugd? Caramelco!
Het heerlijke zoete broodbeleg uit dat blikje met
bruin etiket. Het is al lang niet meer in de winkel te
verkrijgen, er zijn wel namaak te verkrijgen maar
niet die met die echte vertrouwde Caramelco-smaak.
Als het blikje bijna leeg was bleef er altijd zon
suikerlaagje achter, lekker snoepen was dat!.*

Laat de blikjes gewoon dicht!

Zet een grote pan met water op het vuur (de
pan moet zo groot zijn dat de blikjes ruim
onder water staan).

Zet de blikjes in de pan met koud water, kook
het water 1½ uur.

Draai na ± 45 min. de blikjes 1 x op de andere
kant in het kokend water. (Voorzichtig!!)

Haal de blikjes na die 1½ uur voorzichtig uit de
pan en zet ze op een theedoek.

Laten de blikjes afkoelen.

Klaar!

Smullen maar, je hebt nu de echte Caramelco
van vroeger voor op je brood!

Tip:

Voor de fijnproevers; als blikje lauw is - openen
en proeven!.

Hoe langer je de caramelco kookt, hoe
donkerder hij wordt.

Gebruik de caramelco als broodbeleg, als
vulling in taarten of koekjes, schep een lepel
over je ijs of doe een schepje in de koffie (echt
lekker).

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

Egg in the hole (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 sn brood
1 ei
- kaas, geraspte
- peper, versgemalen

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.

Sommige hapjes uit de Airfryer zijn zo makkelijk te maken in zo weinig tijd. Neem nou bijvoorbeeld 'Egg in the Hole'. Dit is een gebakken ei in een boterham waar een rondje uit is gestoken. Dit wordt gebakken met een laagje kaas in de Airfryer.

Zet het bakje in de Airfryer en maak dit heet (5 min.-200°C).

Strooi wat geraspte kaas op de bodem van het bakje en bak dit (5 min.-200°C).

Steek met een glas een gat uit een boterham en leg deze op de kaas.

Tik een ei in het gat en bestrooi naar wens met geraspte kaas.

Bak dit af (6 min.-200°C).

Egg nog met honing en cognac.



Menugang: Drank
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Podium

Ingrediënten

4 bgls cognac
4 eierdooiers
4 tl honing
4 kp melk, ijskoude
4 el suiker

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 eierdooiers met de suiker schuimig (in een mixer).
Giet de ijskoude melk al roerend toe.
Voeg daarna de honing en de cognac toe aan de eiermelk.
Roer het geheel goed door.

Ei met vinaigrette.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vrouw

Ingrediënten

- bieslook
2 stngl bleekselderij
2 courgettes
4 eieren
3 el olie
- oregano, snufje
- peper
2 wortelen
- 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.

Snijd de courgettes in reepjes.
Snijd de wortelen in reepjes.
Snijd de bleekselderij in reepjes.
Maak een bosje van de courgette, wortelen en bleekselderij.
Bind de bosjes vast met bieslook.
Meng voor de vinaigrette de olie, zout, peper en oregano door elkaar.
Kook de eieren drie minuten.
Snijd het kapje van het ei.
Lepel wat vinaigrette op het ei.
Steek het bundeltje groentereepjes in het nog zachte eigeel.

Eierlikeur.



Menugang: Drank
Keuken: Oostenrijkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Austria Info,
Jumbo

Ingrediënten

3 eidooiers
200 ml room, slag-
100 g suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-
100 ml brandewijn

Bereidingstijd: 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 eidooiers, de vanillesuiker en de poedersuiker gedurende ca. 10 min. met de mixer op de hoogste stand tot een romige massa.

Voeg slagroom toe en klop het geheel nog ca. 5 min. door met de mixer.

Voeg de brandewijn toe en klop het nog eens 3 min. door.

Schenk het mengsel in een karaf.

Tip:

Deze eierlikeur is heerlijk voor bij de koffie.

Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

8 bld basilicum, verse, gesneden
- bloem
± 10 bloemen, courgette-
- broodkruim, fijn
1 ei, klein, geklutst
½ eiwit
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el ricotta (liefst verse)
- zout

Bereiding.

Kijk de bloemen na en verwijderd evt. beestjes. Meng de ricotta (evt. even laten uitlekken in een fijne zeef als hij te nat is), de basilicum, het eiwit met wat versgemalen peper en zout.

Vullen en bakken:

Vul de bloemen met het mensel, niet te veel ± 1 flinke tl. Als je dit thuis doen gaat dat het makkelijkste met een (wegwerp)spruitzak, maar zit je op een vakantieadres of gewoon zonder spruitzak, gaat het ook prima met een theelepeltje.

'Plak' de bloem zo goed mogelijk rond de vulling.

Haal de bloem nu door de bloem en schud de overtollige bloem er weer af.

Haal daarna de bloem door het geklutste ei en als je het hebt nog door fijn broodkruim (gebruik geen paneermeel).

Bak de gevulde bloemen nu rondom goudbruin in olijfolie in een koekenpan.

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

Gemarineerde aardbeien met mascarpone room.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VerseOogst.nl

Ingrediënten

400 g aardbeien
1 el azijn, balsamico-
- basilicum, verse
125 g mascarpone
1 dl room, slag-,
opgeklopte
1 vanillestokje

Bereidingstijd: 10-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30-60 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 aardbeien schoon en snijd ze in stukjes.
Snijd de basilicum fijn.
Giet de balsamicoazijn over de aardbeien, doe de basilicum erbij en roer het goed door.
Zet de aardbeien min. 30 min. in de koelkast.
Roer het af en toe nog even door.
Meng de slagroom en de mascarpone.
Schraap het vanillemerg uit het stokje, doe dit bij de mascarpone room en meng het goed door elkaar.
Verdeel de aardbeien over vier bordjes of kommetjes.
Schep een flinke el mascarpone room op de aardbeien.
Garneer de aardbeien met basilicum.

Geroosterde bloemkool met yoghurt-peterseliesaus en gefrituurde kappertjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: FoodAndFriends.nl,
Meike Krüger, Mezza

Ingrediënten

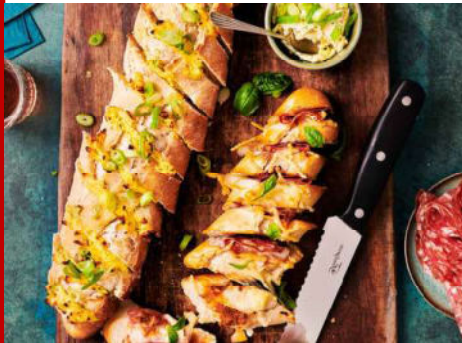
1 bloemkool, grote, over de breedte in schijven van 1 cm dik
½ citroen, sap van
2 el kappertjes, goed afgedroogd
1 tn knoflook, fijn-gemalen
1½ el olie, olijf- (nog beter: olijfoliespray)
- olie, zonnebloem-, om in te frituren
½ tl peper, Aleppo- (Pul Biber)
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, blad- (alleen de blaadjes), fijngesneden
1 tl sumak
1 tl tahin
8 el yoghurt, Griekse, 10% vet
1 el za'atar
1 l zeezoutvlokken
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Verdeel de bloemkool in een enkele laag over een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrooi de kool met het zout, de sumak, Aleppopeper en de za'atar.
Besprenkel de bloemkool met de olijfolie en rooster de bloemkool 20-25 min. in de oven.
Meng de yoghurt met de knoflook, de tahin en de peterselie.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Verhit een laag zonnebloemolie in een pan en frituur de kappertjes.
Neem ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Verdeel de bloemkool over een schaal en besprenkel het met het citroensap.
Verdeel de yoghurt-peterseliesaus erover en garneer de kool met de kappertjes.

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

Gevuld stokbrood met knoflook, roomkaas en bosui.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten:

1 brood, stok-, wit
75 g cheddar
185 g kaas, room-
(knoflook fijne kruiden)
¼ tl peper, cayenne-
2 uitjes, bos-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1871
Energie kcal: 447
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak met een scherp mes om de 2 cm sneden in het stokbrood, maar snijd het niet helemaal door.
Snijd de bosuitjes fijn.
Rasp de cheddar.
Meng de cheddar met 2/3 van de bosui en de cayennepeper door de roomkaas.
Vul de sneden in het stokbrood met het roomkaasmengsel.
Leg het stokbrood op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bak het stokbrood 10 min. in de oven.
Garneer het stokbrood met de rest van de bosui.

Gevulde drakeneieren.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Bron: FoodFrobelFun.nl

Ingrediënten

5 eieren
- kleurstof, paarse
- kleurstof, groene
½ theelepelt Maggi
1 tl mosterd
½ tl paprikapoeder
- peper, naar smaak
200 ml water
- zout, naar smaak

Bereiding.

Kook de eieren voor 10 min.

Leg ze vervolgens 5 min. in koud water.

Pak ondertussen een ziplog zakje of een kom en doe hier het water met ca. 3 tl paarse kleurstof in (totdat het water fel en donkerpaars is).

Sla voorzichtig met een mes de schaal van de eieren kapot maar zorg dat de schaal er wel op blijft zitten!

Doe de eieren in het ziplog zakje of in de kom met kleurstof en roer zodat elk ei bedekt is met vloeistof.

Zet dit 2 uur in de koelkast.

Wanneer de vloeistof is ingetrokken is het tijd om de eieren te pellen.

Snijd ze vervolgens door het midden en haal voorzichtig het eigeel er uit.

Doe dit in een aparte kom.

Mix het eigeel met de mosterd, zout en peper naar smaak, de Maggi en het paprikapoeder.

Voeg als laatste groene kleurstof toe tot dat het mengsel groen kleurt.

Doe het mengsel in een spuitzak en spuit dit terug in de eieren.

Tip:

De kleurstoffen zijn o.a. verkrijgbaar van het merk "Funcakes".

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

Griekse gebakken feta met olijven en pepers.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Samen aan tafel

Ingrediënten

1 citroen
1 pl kaas, feta-
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
100 g olijven, groene,
grote
2 tk oregano
1 tl peper, chili-
145 g pepers, groene
250 g tomaatjes,
cherry-
1 ui, rode

1 ovenschaal 20 x 15 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de ui in blokjes.
Snijd de citroen in halve partjes.
Hak de knoflook grof.
Ris de oregano van de takjes en hak die grof.
Knip de tomaat in kleinere takjes en leg ze in de schaal.
Bestrooi het geheel met chilipeper en schenk er de olie over.
Bak de feta 20 min. in de oven.

Tip:

Lekker met een salade of brood.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Huevos Habaneros – eieren uit Havana.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: De Cubaanse Keuken

Ingrediënten

T.b.v. de eieren:

4 el boter, gesmolten
8 eieren, grote
- peper, versgemalen
1 el peterselie, zeer
fijnggehakt
- zout

T.b.v. de saus:

2 tn knoflook, zeer
fijnggehakt
125 ml olie, olijf-
(Spaanse)
1 paprika, groene,
kleine, zeer fijngehakt
- peper, zwarte
2 pepertjes, Spaanse,
zeer fijngehakt
2 el sherry, droge
250 g tomaten uit blik,
uitgelekt en fijngehakt
1 ui, kleine, zeer
fijngehakt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit de olie in een koekenpan op een laag vuur en bak hierin de ui, de paprika en de knoflook, al roerend, 8-10 min. tot ze zacht zijn.
Voeg de tomaten, de Spaanse pepertjes en de sherry toe en laat het geheel nog 15 min. doorbakken, tot de massa enigszins is ingedikt.
Strooi er dan zout en peper over.

Vet 4 ramequins of soufflévormpjes in met olie en verdeel de saus over de potjes.
Breek in een kommetje voor elk potje 2 eieren.
Schenk de eieren heel voorzichtig op het tomatenmengsel (de eidooiers moeten heel blijven).
Lepel er 1 el gesmolten boter over.
Bak de eieren in een voorverwarmde oven 10-12 min. tot het eiwit gestold is en de eidooiers nog zacht zijn.
Strooi er dan zout, peper en peterselie over en serveer onmiddellijk.

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

Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MijnSpar.be

Ingrediënten

800 g aardappelen, bloemige
- azijn
- bieslook
120 g boter
4 eieren
- fleur de sel
240 g garnalen, gepelde
220 ml karnemelk
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
- zout

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.

Beurre noisette of hazelnootboter:

Snijd de boter in gelijke stukjes zodat ze geleidelijk smelten.

Doe de stukjes in een pan.

Verwarm de boter op een middelhoog vuur.

Blijf zachtjes roeren tot de boter begint te verkleuren.

Giet de boter in een kommetje wanneer ze een hazelnootachtige kleur heeft (zo koelt ze wat af).

Schil de aardappelen en kook ze in gezouten water tot ze gaar zijn.

Giet het water af en stamp de aardappelen fijn.

Zet ze weer op het vuur en voeg de karnemelk toe.

Breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Giet er 100 g gebruinde boter bij (hou nog een klein beetje over voor de afwerking). Hou het warm.

Pocheer de eieren:

Breng een pot met ruim water en een scheutje azijn net tegen het kookpunt.

Breek elk ei in een aparte kopje.

Maak met een schuimspaan een lichte draaibeweging in het water zodat er een kleine draaikolk ontstaat.

Laat de eieren 1 na 1 voorzichtig in het water glijden in het midden van de draaikolk. Pocheer de eieren 2-3 min (de dooier hoort binnenin nog zacht te zijn).

Serveer de aardappelpuree met een gepocheerd eitje en 1 hv garnalen.

Doe er nog een beetje gebruinde boter bovenop.

Werk het af met een beetje bieslook of peterselie en een snufje fleur de sel.

Kruiden-knof.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g boter, room-
1 tn knoflook, geraspte
20 g kruiden, verse,
fijngesneden (bijv. dille,
bieslook, peterselie)
- zout, zee-

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.

Zorg dat de roomboter op kamertemperatuur is.
Doe de ingrediënten in een kommetje en prak alles met een vork door elkaar.
Rol de boter op in vershoudfolie en bewaar het in de koelkast.

Maatje met nieuwe aardappel en zure room.



Menugang: Hapjes,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 16
Sterren: **
Bron: Kookclub Al Dente

Ingrediënten

2 aardappelen, nieuwe
2 maatjes
- preischeuten
1 pt room, zure
- tuinkruiden, jonge
(kervel, bosui, peter-
selie, bieslook)

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 nieuwe aardappelen gaar en pureer ze. Voeg wat olijfolie, wat room en de fijn versneden lentekruiden toe en meng die goed door de puree.

Schep met bijv. een ijsbollepel een bol puree op een schaalpje of schoteltje.

Snijd de maatjes in ruitvorm.

Laat een stukje haring tegen het bolletje puree aanleunen.

Werk het af met een wolkje zure room, een stukje bosui en wat preischeuten.

Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.



Menugang: Brunch-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
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

Misch-masch - Bulgaarse omelet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Rudolph van Veen

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
4 sn brood, zuurdesem-
5 eieren, middelgrote
50 g feta
½ komkommer, in
blokjes
2 el olie, olijf
1 paprika, rode, in
blokjes
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
2 el peterselie, platte,
gesnipperd
25 ml room, kook-
50 g sla, veld-
2 tomaten, vlees-, in
blokjes
½ ui, rode, in blokjes
1 snf zout

Bereiding.

Doe de blokjes komkommer en de rode ui in een saladekom.
Voeg de zaadjes en zaadlijsten van de tomaten (klein gesneden) toe.
Werk er de rode wijnazijn door, zodat die al smaak kan afgeven aan de komkommer en de rode ui.
Verwarm een scheut olijfolie in de pan voor de omelet en fruit de ui enkele min.
Voeg de paprika toe en bak deze 5 min. mee.
Klop ondertussen de 5 eieren los met een scheutje melk of room.
Breng het eimengsel op smaak met peper en zout.
Roer er de gesnipperde peterselie doorheen en zet het opzij.
Voeg de tomatenblokjes toe aan de pan en laat deze gedurende 5 min. zachtjes mee sudderen.
Verkruimel de feta erover en voeg de geklopte eieren toe.
Bak een smeuge omelet op een zacht vuurtje.
Voeg de veldsla toe aan de saladekom met een flinke scheut van de beste olijfolie.
Hussel alles goed door elkaar en breng het op smaak met peper en zout.
Serveer de omelet met stevig brood en de salade.

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

Paashaas kwarktaartjes.



Menugang: Gebak,
nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: dr. Oetker, Jumbo

Ingrediënten

3 aardbeien, grote
60 g boter, room-
1 Dr.Oetker decoratie-
stiften, choco & karamel
440 g Dr.Oetker
kwarktaart, aardbei-
smaak
500 g kwark, magere
250 ml room, slag-
1 spuitbus slagroom

6 springvormen (ø10
cm) bekleed met
bakpapier

Bereiding.

Smelt de boter en meng die met de kruimel-
bodemmix uit de verpakking voor kwarktaart.
Bedeck er de bodem van de springvormpjes mee
en druk goed aan.

Zet de vormpjes minstens 10 min. in de
koelkast.

Bereid de taartmix volgens de aanwijzingen.
Verdeel de mix over de bodem van de
springvormpjes en laat ze 2½ uur opstijven in
de koelkast.

Snijdt de aardbeien in kwarten.

Spuit een toef slagroom op elk taartje.

Steek er de aardbeien als oren in.

Maak met de stiften oogjes en een mondje.



Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 150 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 676

Eiwit: 15 g

Koolhydraten: 68 g

w/v suikers: 41 g

Natrium: - mg

Vet: 38 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 24 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,5 g

Pita aubergine met kikkererwten en feta.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Yvette van Boven

Ingrediënten

2 aubergines, in blokjes
(1,5x1,5 cm)
- citroen
500 g erwten, kikker-,
uitgelekte
4-5 el kaas, feta-
1 el komijnpoeder
- tk munt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 pitabroodjes, volkoren
3 sjalotten, gehakt

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

Bereiding.

Verhit een grote hapjespan op een middelhoog vuur.

Bak eerst de pita`s erin; enkele minuten tot ze garen en net gaan kleuren, bewaar ze in een theedoek.

Giet dan de olijfolie in de pan.

Bak de aubergineblokjes, de sjalotten met de komijn tot ze zacht zijn en beginnen te bruinen.

Roer de kikkererwten erdoor en breng het op smaak met citroensap, versgemalen peper en zout.

Roer de munt erdoor.

Halveer de pita's en snijd ze open.

Vul ze met het mengsel en verkruimel de feta erover.

Pizzabollen.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereidingstijd: - min.
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-uiensoep met kaasbroodjes.



Menugang: Tussen-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
75 g boter
1 l bouillon, groente-
100 g kaas, Gruyère,
geraspt
100 g kruidenboter
3 laurierblaadjes
2 el olie, olijf-
1 stokbrood, in schuine
plakjes
1 el suiker, basterd-,
bruine
750 g uien, rode, in
halve ringen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 710
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 48 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 28 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Bereiding.

Verhit de 75 g boter en olijfolie in een pan met dikke bodem.
Fruit hierin de uienringen in ca. 4 min. glazig.
Schep de basterdsuiker erdoor en bak deze op een hoge stand 1 min. mee.
Roer de azijn erdoor en laat ca. 15 min. zachtjes stoven.
Voeg de bouillon en laurier toe en kook zachtjes 10-12 min.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrijk de plakken stokbrood met de kruidenboter en rooster ze 2-3 min. op een bakplaat in de oven.
Bestrooi ze met de kaas en laat deze smelten in de oven.
Verwijder de laurierblaadjes uit de soep en serveer de soep met de kaasbroodjes.

Tips:

Vervang 100 ml bouillon in dit recept door port of wijn.
Neem eens brie of boerenkaas in plaats van Gruyère.

Roomkaas-truffelspread.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Bonapetit.nu

Ingrediënten

200 g MonChou® Zacht & Luchtig
2 el tapenade, truffel-

Bereidingstijd: 5 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 roomkaas met de truffeltapenade en klaar is kees!

Salade met tomaat, watermeloen en feta I.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: Mediterane
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb

Ingrediënten

2 el basilicumblaadjes, klein gesneden
150 g feta, Griekse
¼ meloen, water-
250 g tomaten, kleine, gemengde

Voor de dressing:

½ citroen
1 tl honing
1 tl mosterd
3 el olie, olijf-
1 sjalot

Bereiding.

Super lekkere combinatie van het zoete van de watermeloen met het zoet-zure van de tomaten. De feta en de dressing maken deze salade tot een ware smaaksensatie.

Meng de tomaten en de watermeloen en leg deze op een lage schaal.
Verkruimel de feta erover.
Verdeel de basilicumblaadjes erover.
Maak de dressing en verdeel deze over de salade.
Laat ca. 30 min. intrekken.

Tip:

Lekker met verse ciabatta of als bijgerecht bijv. bij BBQ of gegrild vlees.

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 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

Salami-roomkaashoortjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Spar.be

Ingrediënten

1 el basilicum, fijn-
gehakte
2 el bieslook, fijn-
gehakte
200 g kaas, room-
2 kaascrackers,
verkruid
2 el kappertjes
- peper, versgemalen
8 pl salami
2 el walnoten, fijn-
gehakte
- zout

Bereidingstijd: 10-15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 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.

Roer de roomkaas los en meng er de kappertjes, de bieslook, de basilicum en de walnoten door.

Kruid het mengsel met wat versgemalen peper en wat zout.

Schep het mengsel in een spuitzak en leg de zak tot gebruik (maar min. 60 min.) koel weg. Rol elk plakje salami op tot een hoorntje.

Vul ze met de roomkaas en werk ze af met de verkruidde kaascracker.

Shakshuka.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Chicks love food,
Relax Mama

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
3 eieren
1 tn knoflook
1 tl komijnzaad
1 paprika, rode
1 tl paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
1 hv peterselie
400 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 ui

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

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Pel de knoflook en snijd ook deze fijn.
Neem een diepe koekenpan of hapjespan, verhit er wat olijfolie in en fruit de ui even.
Snijd de paprika in stukjes en voeg die samen met de knoflook toe.
Bak die 2 min. mee.
Voeg de tomatenpuree en tomatenblokjes toe, zet het vuur laag en laat het geheel even pruttelen.
Voeg alle kruiden toe, incl. wat peper en zout en roer het goed door.
Maak een kuiltje in je saus, hier gaat je eerste eitje in.
Herhaal deze stap voor je overige eieren.
De eieren moeten nu pocheren in je saus.
Leg daarom een deksel op je pan, zet het vuur laag en laat de eieren in 6-8 min. pocheren.
Strooi tot slot wat fijngehakte peterselie over je shakshuka en serveer het in de pan.

Tips:

- Lekker met brood.
- Lekker bij een salade.

Spinazie-omelet.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

125 ml crème fraîche
6 eieren
3 tn knoflook
2 el olie, olijf-
75 g ontbijtspek, gerookt
2 tk oregano, verse
150 g spinazie, blad-, verse

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: 500 mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het spek in plakjes.
Bak de plakjes in een koekenpan zonder olie of boter krokant.
Neem het spek uit de pan en verkruimel het.
Was de spinazie en laat die uitlekken.
Hak de spinazie grof.
Klop de eieren los met peper en zout.
Voeg de spinazie toe en pers de knoflook erboven.
Haal de blaadjes van de takjes oregano.
Meng de spekkruimels met de oreganoblaadjes en crème fraîche door de eieren.
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag en schenk het eimengsel erin.
Bak tot de bovenkant van de omelet droog is.
Laat de omelet op de deksel glijden en laat hem met de onderkant naar boven terug in de pan glijden.
Neem de omelet uit de pan en snijd hem in punten.
Direct serveren.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Stokbrood met kaas en roerei.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

**8 st brood, stok-
4 eieren
2 pl kaas, belegen
50 ml melk, halfvolle
2 el olie, olijf-
1 snf peper
- peterselie
8 tomaatjes, cherry-
1 snf zout**

Bereiding.

Klop de eieren los met de melk en zout en peper naar smaak.
Verhit de olijfolie in een koekenpan.
Schenk het eimengsel in de pan.
Roer het eimengsel met een spatel op laag vuur in 3-4 min. tot een smeug roerei.
Leg intussen de stukjes stokbrood op een schaal.
Snijd de plakjes belegen kaas elk in 4 stukjes en leg op het stokbrood.
Schep er het roerei op.
Leg ten slotte de cherrytomaatjes op de broodjes en steek er een prikker door.
Bestrooi naar wens nog met een beetje fijngehakte peterselie.

40

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 262
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: 370 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Telor kuning.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
WatSchaftDePodcast.com

Ingrediënten

150 ml bouillon,
groente-
3 bld djeruk purut
(citroenblad)
8 eieren, hardgekookt
en gepeld
3 cm laos galanga,
geschild en in plakjes
100 ml melk, kokos-
5 el olie
2 bld salam
(Indonesische laurier)
100 g santen
1 stl sereh, in stukken
en gekneusd
100 ml water
- zout

Voor de boemboe:

5 bld djeruk purut, nerf
verwijderd en in stukjes
5 cm gember, geschild
en in stukken
3 kemirioten
2 tn knoflook
5 cm kunjit, verse, in
stukken
1 lombok, rode, in
stukken

Bereiding.

Maak eerst de boemboe.
Rooster de kemirioten in een droge
koekenpan.
Doe ze samen met de andere ingrediënten voor
de boemboe in een keukenmachine en maal
alles fijn.
Verhit de olie in een wok.
Voeg de boemboe toe en bak deze enkele min.
al omscheppend aan.
Voeg de sereh, laos, salam en djeruk purut toe
samen met het water.
Zet het vuur laag en laat de boemboe 30 min.
zachtjes pruttelen (roer af en toe).
Voeg zo nodig wat extra water toe als het te
droog wordt.
Halveer de gekookte eieren en leg ze in een
mooie schaal.
Doe de santen bij de boemboe en laat deze al
roerend smelten.
Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en roer
het tot een mooie gebonden saus.
Breng de saus op smaak met wat zout en giet
de saus over de eieren.

Ingrediënten vervolg:

½ el sambal oelek
1 ui, gepeld en in
stukken
1 tl 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

Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.



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

Ingrediënten

5 el aardbeienjam
12 sn brood, pompoen-
12 pl kaas, geiten-, jong
belegen
1 tl mosterd
7 el olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper
75 g rucolamelange
250 g tomaatjes,
cherry-
50 g walnoten

Bereiding.

Besmeer 6 sn brood met 3 el jam.
Beleg ze met de geitenkaas en verdeel er de walnoten over.
Dek af met de andere 6 sn brood.
Verhit in 2 koekenpannen elk 2 el olijfolie.
Bak het brood in 4-5 min. aan beide kanten goudbruin, of tot de kaas is gesmolten.
Klop intussen een vinaigrette van de resterende 2 el jam, 3 el olijfolie en de mosterd.
Voeg peper naar smaak toe.
Meng de rucola-melange met de tomaatjes en vinaigrette.
Verdeel de salade over 4 borden.
Snijd de tosti's diagonaal door en leg ze bij de salade.

Tip:

Voeg voor een fris accent aan de vinaigrette 1 el witte-wijnazijn of citroensap toe.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 898
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

Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

4 el dressing, salade-
4 el honing, bloemen-
150 g kaas, geiten,
Hollandse, extra oude
4 komkommer, snack-,
in plakjes
8 sn Paasstol
30 g rucola
5 g tijm
50 g walnoten

Bereidingstijd: 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.

Leg 4 sneden Paasstol uit op een plank.
Schaaf de geitenkaas in plakjes.
Hak de walnoten grof.
Ris de blaadjes van de takjes tijm.
Beleg de vier sneden Paasstol met geitenkaas,
walnoten, tijm en honing en dek af met de
resterende sneden Paasstol.
Gril de tosti's 5 min. in een tosti-ijzer.
Verdeel de rucola en snackkomkommers over 4
bordjes en breng op smaak met saladedressing.
Serveer de tosti's met de salade..

Tzatziki I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ el azijn
1 el citroensap
1 tl dille
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
1 komkommer
½ el olie, olijf-
60 ml room, zure
250 ml yoghurt, Griekse

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 Griekse yoghurt met de zure room.
Schil de komkommer en snijd hem in de lengte doormidden.
Schraap het waterige midden uit de komkommer en rasp de rest.
Meng de komkommer met de yoghurt en breng de saus op smaak met de azijn, de citroensap, de olijfolie, de dille en de knoflook.
Roer de saus goed door elkaar.

Tip:

Je kunt de knoflook ook vervangen door ½ tl knoflookpoeder.

Uien gevuld met boerenkool en brie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

300 g boerenkool, fijngehakte
2 dl bouillon, kippen-
200 g brie, in blokjes
3 tn knoflook, uitgeperste
2 el olie, olijf-
1 mp peper, rode, gedroogde
8 uien, grote

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.

Verwarm de oven voor op 225°C.
Schil de uien.
Snijd er daarna een flink kapje af.
Hol de uien met een meloenbolletjeslepel uit, maar zorg voor een dikke onder- en buitenwand.
Bewaar de helft van de uitgeschepte ui.
Stoom de uien in een pan boven een laagje water of in een stoompan in 10-15 min. zacht.
Verhit de olie in een diepe pan en bak hierin de achtergehouden ui en de knoflook circa 5 min. op een laag vuur.
Voeg dan de rode peper, de boerenkool en de bouillon toe en kook nog circa 10 min. zachtjes met het deksel op de pan.
Neem van het vuur en schep er driekwart van de brie door.
Vul de uien met dit mengsel.
Zet vervolgens de uien in een ovenschaal en leg de kapjes ernaast.
Verdeel de rest van de brie over de gevulde uien en bak de schotel in ca. 15 min. bruin.

Verse kaas en zalm amuse.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kookse.TV

Ingrediënten

3 stl bieslook
- crème fraîche
1 tk dragon
350 g kaas, verse
2 bs kervel
- peper, versgemalen
2 tk peterselie, platte
20 cl room, kok-
400 g zalm, gerookte
- 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.

Doe alle kruiden bij elkaar en hak ze fijn.
Doe de verse kaas in een kom en meng de kruiden erdoor alsmede wat versgemalen peper en zout.

Klop de vloeibare room en voeg die toe aan het kaasmengsel.

Snijd de zalm in reepjes en meng er wat crème fraîche door.

Verdeel het kaasmengsel over zes glaasjes en schep daarop de zalm.

Laat de glaasjes tenminste 15 min. in de koelkast koud worden voor je ze opdiert.

Verse kaas met tuinkruiden op zelfgebakken brood.



Menugang: Brunch-,
ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb

Ingrediënten

1 bs basilicum
1-2 spr bieslook
1 bs dragon
350 g kaas, room,
verse
1 bs kervel
2 el olie, pizza-,
kruidige
- peper, zwarte,
versgemalen
1 el pesto, rode
3 dl water, lauwwarm
1 pk witbroodmix
- 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.

Knead van de broodmix met het water, de olie en de pesto volgens de aanwijzingen op de verpakking een soepel deeg.

Laat het deeg, afgedekt met plasticfolie, op een warme plaats 1 uur rijzen.

Knead nogmaals het deeg door en vorm er een langwerpige, beetje afgeplat brood van.

Leg het deeg met de naad naar onder op een ingevette bakplaat.

Bak het brood in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar en goudbruin (220°C/230°C).

Laat het brood afkoelen.

Hak de kruiden fijn.

Schep de kruiden samen met peper en zout naar smaak gelijkmatig door de kaas scheppen.

Zet de kaas koel weg.

Leg op elk bordje een vrij dik gesneden en daarna gehalveerde boterham.

Beleg deze dik met kaas.

Maal er nog wat peper naar smaak boven.

Wrap met ei en kipragout.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Unox

Ingrediënten

150 g bospenen (3-4 st)
4 el dressing, met
tuinkruiden
4 eieren (m)
75 g kaas, mozzarella-,
geraspte
1 bl ragout, kip-
50 g sla, blad-, jonge
100 g tomaatjes, kers-,
gehalveerd
¼ bkj tuinkers
4 wraps

- ovenschaal, ingevette

Bereidingstijd: 20-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de bospenen met een dunschiller en snijd ze in dunne plakjes.

Kook ze in water in 6-8 min. beetgaar, giet ze af, laat ze schrikken onder koud stromend water en laat ze uitlekken.

Kook gelijktijdig de eieren in ruim water in 8 min.

Giet de eieren af, laat ze schrikken onder koud stromend water.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Pel de eieren, hak ze grof of snijd ze in plakjes.

Verwarm de kipragout al roerend op een laag vuur en roer de wortel erdoor.

Leg 1 wrap op een snijplank en verdeel er ¼ deel van de ragout en iets vanuit het midden 1 in plakjes gesneden ei en 1 el van de geraspte kaas over.

Rol de wrap op en leg hem in de ovenschaal.

Maak op dezelfde wijze nog 3 wraps.

Strooi de kaas erover en laat de wraps in ± 15 min. in de voorverwarmde oven door en door warm worden.

Schep intussen de sla en tomaatjes door elkaar. Verdeel de salade over 4 borden en lepel er de dressing over.

Neem de wraps uit de oven, halveer ze en leg ze bij de salade op de borden.

Garneer het gerecht met de tuinkers.

Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.



Menugang: brunch-,
hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker recepten

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete
6-8 champignons,
gehakt
1 stj kaas, klein, geraspt
5 el kaas, room-
- olie, olijf-, om te koken
- peper, zwarte, naar
smaak
1 ui, gehakt
- uien, groene, gehakt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereid en kook de zoete aardappelen:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de zoete aardappelen in met olijfolie en bestrooi ze met zout.
Leg ze op een bakplaat en bak ze in 30-40 min. gaar.

Bak de uien en champignons:

Verwarm, terwijl de zoete aardappelen koken, de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en bak die 5 min. Voeg de gehakte champignons toe, breng ze op smaak met zout en zwarte peper en kook ze tot de champignons gaar zijn (ca. 5-7 min.).

Bereid de vulling voor:

Meng in een kom de gebakken champignons en uien met 5 el roomkaas goed door elkaar.
Roer de gehakte groene uien erdoor.

Vul en kook de zoete aardappelen:

Zodra de zoete aardappelen gaar zijn, haal je ze uit de oven en laat je ze iets afkoelen.
Snijd ze doormidden en vul ze met het champignon-roomkaasmengsel.
Bestrooi ze indien gewenst met geraspte kaas.
Besprenkel ze met een beetje olijfolie en kook ze opnieuw gedurende 10-15 min. tot ze gaar zijn.

Presentatie suggesties:

Serveer ze met een frisse groene salade voor een evenwichtige maaltijd.
Voeg knapperig spek of gegrilde kip toe voor extra eiwitten.

Tips:

- Voor meer smaak kun je knoflook of tijm toevoegen tijdens het bakken van de champignons.
- Voeg, om de vulling romiger te maken, een beetje zure room of Griekse yoghurt toe bij de roomkaas.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45-55 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.



Menugang: Lunch-, na-, ontbijt-, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Body & Fit

Ingrediënten

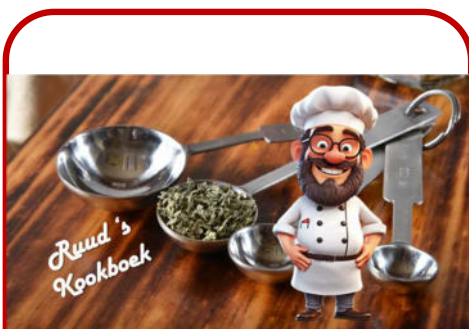
1 tl bakpoeder
½ banaan, geprakt
30 g bessen, bos-, verse
2 eieren, grote
1 el honing
100 g hüttenkäse
½ tl kaneel
50 g meel, amandel-
1-2 el melk, amandel-
- Smart Cooking Spray
- wafelijzer

Bereiding.

Verwarm het wafelijzer voor.
Mix het amandelmeel in een kom samen met de banaan, het bakpoeder, de kaneel, de eieren, de hüttenkäse en de amandelmelk.
Mix het beslag met een garde totdat er een klontvrij beslag ontstaat.
Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray.
Giet een portie van het beslag in het wafelijzer.
Serveer de wafels op een bord met verse bosbessen en honing.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 12,5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.2

Aforting	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
cgl	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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

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



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24