



Extra recepten



9 recepten
AllerHande – Carta-Johan



Inhoudsopgave.

Banketletter

Groentetajine met vleesreepjes

Kerstboomkoekjes

Kerstgourmet

Mediterrane zomersalade met frambozendressing

Oliebollen

Roomborstplaat

Wraps met Griekse gyrossalade en witte rijst

Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas

Banketletter

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	De smaak van december			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

8 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)
600 g amandelspijs
2 eieren, losgeklopt
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels slagroom
bloem om te bestuiven



Materialen

bakpapier
deegroller

Bereiding

Oven voorverwarmen op 210 °C. De bakplaat bekleden met bakpapier. Plakjes bladerdeeg uitspreiden en in 10 minuten laten ontdooien. In een kom amandelspijs met een vork losmaken en 1 losgeklopt ei met citroensap en slagroom erdoor kneden tot alles is opgenomen en het spijs lekker smeug is. Het werkvlak en de deegroller bestuiven met bloem. Plakjes bladerdeeg op elkaar stapelen en met de deegroller uitrollen tot een dunne, lange lap van ca. 16 cm breed en 70 cm lang. Van de amandelspijs een rol vormen, die iets korter is dan de deeglap. De spijsrol in het midden van de deeglap leggen. Beide kanten van de deeglap rond de spijs vouwen en de naden met wat water vochtig maken en dichtplakken. De uiteinden eveneens dichtplakken. De deegrol met de naad naar beneden op de bakplaat leggen en tot een letter vormen, bijvoorbeeld de S van Sint. De letter rondom bestrijken met losgeklopt ei en in het midden van de oven in ca. 35 minuten goudbruin en gaar bakken. De banketletter iets laten afkoelen en lauwwarm serveren. Of eerst volledig laten afkoelen en voor het serveren opnieuw opwarmen in een op 175 °C voorverwarmde oven. Tip: Een banketletter is natuurlijk op z'n lekkerst als je 'm lauwwarm eet. Met 5 tot 10 minuten op een bakplaat in een voorverwarmde oven komt de smaak van een banketletter het best tot z'n recht.

Bereiden: 45 min

Energie 530 kCal - Eiwit 11 g - Vet 32 g - Koolhydraten 50 g

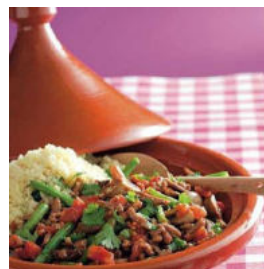
Groentetajine met vleesreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	voor de Dinsdag			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 eetlepels olie
- 300 g varkensvleesreepjes
- 300 g sperziebonen, schoongemaakt
- 1 bakje champignons, in kwarten
- 2 teentjes knoflook
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 1 theelepel gemalen korianderzaad
- mespunt cayennepeper
- 300 g couscous
- 2 eetlepels verse korianderblaadjes, fijngehakt



Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak hierin de vleesreepjes in 5 minuten al omscheppend bruin. Voeg de sperziebonen en champignons toe en pers de knofl ook boven de pan uit. Bak de groenten 5 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes met vocht, de komijn, de kaneel en het korianderzaad toe en breng het geheel op smaak met de cayennepeper en zout. Stoof het geheel in 15 minuten op laag vuur gaar. Strooi de couscous in een ruime schaal en schenk er 500 ml kokend water op. Laat de couscous 5 minuten wellen en roer 'm los met een vork. Verdeel de couscous over vier borden, schep de tajine erover en bestrooi met de koriander. Serveer direct. Tip: Een tajine is zowel een stoofpot (gerecht) als een aardewerken stoofpot met een puntig deksel. Geen tajine in huis? Een braadpan met dikke bodem is een prima alternatief. Tip: Wees voorzichtig met cayennepeper, zeker als er kinderen meeeten. Cayennepeper is gemalen gedroogde rode peper en is erg pikant. Je kunt de cayennepeper vervangen door paprikapoeder.

Bereiden: 10 min, wachten: 20 min

Energie 430 kCal - Eiwit 31 g - Vet 13 g - Koolhydraten 63 g

Kerstboomkoekjes

Menugang	Gebak, Taart en Koekjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koekjes	Slank	Nee
Bron	De smaak van december			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 eieren
4 eetlepels keukenstroop
300 g bloem
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel kaneel
100 g koude roomboter, in blokjes
100 g lichtbruine basterdsuiker

Voor de versiering:

2 eiwitten
1 theelepel citroensap
250 g poedersuiker
evt. levensmiddelenkleurstoffen

taartdecoratie:

zilverpilletjes
mimosa
musketzaad, etc.

Materialen

bakpapier
kerstuitsteekvormpjes of kartonnen kerstfiguurtjes
gekleurde lintjes
handmixer met deeghaken en gardes

Bereiding

Voorbereiden

In een kommetje eieren loskloppen met stroop. Bloem, bakpoeder, mespunt zout, gemberpoeder, kaneel en bruine suiker boven een ruime kom zeven. Boter erdoor mengen. In het midden een kuiltje maken en hierin driekwart van het eimengsel schenken. Met de handen of met een mixer met deeghaken snel tot een samenhangend deeg kneden. Indien nodig ook de rest van het eimengsel toevoegen. Wordt het deeg te plakkerig, dan juist wat extra bloem toevoegen. De kom afdekken en het deeg minimaal een half uur in de koelkast laten rusten.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 170 °C. De bakplaat bekleden met bakpapier. Het werkvlak en de deegroller bestuiven met bloem. Het deeg uitrollen tot een lap van ongeveer 5 mm dikte. Met behulp van de vormpjes figuurtjes uit het deeg steken of snijden. De figuurtjes met een paletmes of kaasschaaf op enige afstand van elkaar op de bakplaat leggen. Afsnijdsels telkens opnieuw tot deeg kneden, uitrollen en snijden. Aan de bovenkant van alle figuurtjes met behulp van een puntig mesje kleine gaatjes maken (om er later een lintje door te halen zodat ze in de kerstboom kunnen hangen.) De koekfiguurtjes in het



Kerstboomkoekjes

midden van de oven in 20 minuten gaar en lichtbruin bakken. De koekjes 10 minuten laten afkoelen, met een paletmes of kaasschaaf voorzichtig op een rooster leggen en verder laten afkoelen. Voor het glazuur: in een kom eiwitten met de handmixer schuimig kloppen. Citroensap en vervolgens geleidelijk poedersuiker toevoegen. Blijven kloppen tot mengsel dik en romig is. De koekfiguurtjes bestrijken met glazuur en versieren met decoratiemateriaal. Het glazuur droog en hard laten worden, lintjes door de figuurtjes rijgen en koekjes in kerstboom hangen. Tip: Dit zijn de perfecte koekjes om in de kerstboom te hangen. Het oorspronkelijke recept komt uit Duitsland, waar ze traditiegetrouw gekruid worden met gemberpoeder en kaneel.

Bereiden: 45 min, voorbereiden: 20 min, wachten: 60 min

Energie 180 kCal - Eiwit 3 g - Vet 5 g - Koolhydraten 31 g

Kerstgourmet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	De smaak van december			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

200 g half-om-halfgehakt
1/2 appel, geschild en geraspt
12 plakjes ontbijtspek
3 chipolataworstjes
2 bosuitjes, in stukjes
200 g rundergehakt
1 eetlepel rode pesto
1 eidooier
3 minimozzarella's, (kaas), gehalveerd
200 g kalfsgehakt
1 eetlepel crème fraîche of slagroom
2 eetlepels geraspte belegen kaas
12 kastanjechampignons, zonder steeltje
200 g tartaar
2 eetlepels tomatenketchup

Materialen

12 satéstokjes
stersteker
gourmetapparaat met pannetjes en spateltjes

Bereiding

Vorbereiden

Appelvinken: In een kom half-om-halfgehakt kneden met geraspte appel en zout en peper naar smaak. Gehakt in 12 stukjes verdelen. Elk stukje tot een worstje van ca. 4 cm vormen en in een plakje spek wikkelen. Chipolataburgers: Chipolata's elk in 6 stukjes snijden. Aan elk spiesje 3 stukjes worst steken, afgewisseld met stukjes bosui.

Mozzarellaburgertjes:

In een kom rundergehakt kneden met pesto eidooier en naar smaak zout en peper. Gehakt in 6 porties verdelen. In elke portie een half balletje mozzarella drukken en gehakt tot een mooi glad hamburgertje vormen.

Gehaktpaddestoelen:

In een kom kalfsgehakt mengen met crème fraîche, geraspte kaas en zout en peper naar smaak. Champignons vullen met gehakt en dit goed aandrukken, zodat champignons en gehakt samen een soort burgertje vormen.

Tartaarsterren: In een kom tartaar mengen met ketchup en zout en peper naar smaak. Tartaar in 6 gelijke porties verdelen en elke portie in het vompje tot een ster uitdrukken. Alle vleessoorten op een schaal leggen en tot gebruik in de koelkast bewaren.



Kerstgourmet

Bereiden

Gourmetapparaat voorverwarmen en de gehaktgerechtjes en de bijgerechtjes op tafel zetten. In de pannetjes kleine gerechtjes naar keuze bereiden.

Nabereiden

Ook op tafel zetten: boter en/of olijfolie om te bakken; plakjes brie en/of lichtbelegen kaas; wijn, bouillon of vleesfond; slagroom of kookroom; blokjes tomaat; gesnipperde rode ui; plakjes champignons; preiringetjes; blokjes paprika.

Tip: Iedereen smult van deze feestelijke gehaktgourmet. Je kunt het jezelf net zo gemakkelijk als je wilt. Bijvoorbeeld door voor kant-en-klaar gekruide burgertjes en vinkjes te kiezen. Als bijgerecht kun je kiezen voor stokbrood of frietjes. Hoeveel sausjes, bijgerechtjes en smaakmakers op tafel komen bepaal je helemaal zelf.

Bereiden: 10 min, voorbereiden: 30 min

Energie 420 kCal - Eiwit 36 g - Vet 29 g - Koolhydraten 4 g

Mediterrane zomersalade met frambozendressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	voor de Dinsdag			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 bakje frambozen (150 g)
- 3 eetlepels olie
- 1/2 eetlepel balsamicoazijn
- 1 theelepel suiker
- 1 bakje magere spekreepjes (250 g)
- 1 wit stokbrood (voorgebakken)
- 1 zak rucola slamelange (a 80 g)
- 100 g (room)brie, in plakjes
- 1 rode ui, in fijne ringen
- 100 g zwarte olijven zonder pit



Materialen

- staafmixer
- keukenpapier

Bereiding

Pureer met de staafmixer de helft van de frambozen met 2 eetlepels olie, de azijn en suiker. Verdun de dressing met 1 eetlepel water en breng op smaak met zout en (versgemalen) peper. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak hierin de spekreepjes krokant. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Snijd het stokbrood schuin in sneetjes en rooster het lichtkrokant in de broodrooster. Mix driekwart van de dressing door de rucola. Leg de aangemaakte rucola op vier borden en verdeel de brie, spekreepjes, rode ui, olijven en de andere helft van de frambozen erover. Sprenkel de rest van de dressing over de salade. Serveer met de sneetjes stokbrood.

Tip: Je kunt de frambozen vervangen door (een combinatie van) aardbeien, bramen of rode bessen.

Bereiden: 20 min

Energie 470 kCal - Eiwit 13 g - Vet 32 g - Koolhydraten 31 g

Oliebollen

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	De smaak van december			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

1 goudrenet, in kleine stukjes
geraspte schil van 1 citroen
75 g rozijnen
75 g krenten
25 g sukade of stemgember, in stukjes
500 g bloem
1 zakje gedroogde gist (7 g)
1 theelepel suiker
1 ei, losgeklopt
500 ml karnemelk
(zonnebloem)olie om te frituren
poedersuiker

Materialen

handmixer
schone theedoek
frituurpan
ijsbolletjestang
keukenpapier

Bereiding

Vorbereiden

In een kom appel, citroenschil, rozijnen, krenten en sukade of gember mengen met 1 eetlepel bloem. Rest van de bloem met gist, suiker en 1 theelepel zout in een beslagkom door elkaar scheppen. In het midden een kuiltje maken en hierin ei schenken. Al kloppend met een handmixer karnemelk toevoegen en blijven kloppen tot het beslag glad is. Appel-rozijnenmengsel luchtig door het beslag scheppen. De kom afdekken met een vochtige theedoek en het deeg op een warme, tochtvrije plaats in ca. 1 uur laten rijzen tot het volume verdubbeld is.

Bereiden

Een vergiet bekleden met een dubbele laag keukenpapier. In een frituurpan olie verhitten tot 175 °C. De ijsbolletjestang in de hete olie dopen en uit het gerezen beslag een bol scheppen en deze direct in de hete olie laten glijden. Zo maximaal 5 oliebollen tegelijk in ca. 5 minuten goudbruin en gaar frituren. Als de oliebollen niet vanzelf keren, ze halverwege de baktijd de oliebollen met behulp van een spatel keren. De oliebollen met een schuimspaan uit de pan scheppen en in het vergiet laten uitlekken. Frituurolie opnieuw op temperatuur laten komen en opnieuw 5 oliebollen bakken. Dit proces herhalen tot het beslag op is. Oliebollen op een schaal leggen en royaal bestuiven met poedersuiker. Warm of koud serveren. (Oliebollen kun je opwarmen door ze enkele minuten in een op 175 °C voorverwarmde oven te leggen. Opwarmen in de magnetron kan ook, maar in de oven wordt het korstje veel lekkerder.)

Tip: Zorg er vooral voor dat de keukendeur dicht blijft en het raam open. Oliebollen bakken ruik je nu eenmaal in huis, maar ja die baklucht is ook deel van de traditie. En zo lekker als je ze zelf bakt, bakt



Oliebollen

geen bakker ze. Nog een belangrijke tip: olieballen moeten, zoals de naam al zegt in olie worden gebakken. Dus niet in frituurvet. Frituurvet laat om de afgekoelde ballen een vast vetlaagje na en dat is niet lekker. Kortom, bakken in olie.

Bereiden: 40 min, voorbereiden: 20 min, wachten: 60 min

Energie 160 kCal - Eiwit 4 g - Vet 6 g - Koolhydraten 23 g

Roomborstplaat

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	De smaak van december			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

200 g fijne kristalsuiker
4 eetlepels slagroom
25 g roomboter
enkele druppels essence (bijv. koffie, amandel of rum)



Materialen

bakpapier
borstplaatvormen

Bereiding

Het bakpapier op een bakplaat of een plank leggen. De borstplaatvormen natmaken en op het bakpapier leggen. Voor wilde borstplaat een kleine taartvorm met aluminiumfolie bekleden. In een steelpan suiker met room en boter al roerende met een houten lepel op laag vuur aan de kook brengen. Al roerend suiker laten smelten en het mengsel ca. 5 minuten zachtjes laten doorkoken. Regelmatig de opgeloste suiker van de lepel laten lopen. Op het moment dat de laatste druppel gesmolten suiker als dunne draad aan de lepel blijft hangen de pan van het vuur nemen.

Eventueel essence erdoor roeren.

Met de houten lepel de suikersiroop krachtig doorroeren, zodat de suikerstroop snel afkoelt. Blijven roeren, ook langs de wand van de pan, tot het mengsel een krassend geluid gaat maken. Het borstplaatmengsel dan direct in de vormen schenken en tijdens het schenken de vorm tegen de bakplaat drukken, zodat de vloeibare suiker er niet uitloopt. (Dit moet snel gebeuren, want de suiker gaat nu snel stollen.)

De borstplaat laten afkoelen en goed hard laten worden.

Na 15 minuten de vormen met borstplaat voorzichtig over het bakpapier schuiven zodat ze loskomen. Vormen omdraaien en de andere kant van de borstplaat laten drogen. Als de borstplaat helemaal hard is, de vormen verwijderen en de borstplaat op een schaal leggen. (De wilde borstplaat helemaal hard laten worden, het aluminiumfolie verwijderen en de borstplaat met een nat mes in stukken snijden.)

Tip: Voor borstplaat heb je speciale vormen nodig. Na het drogen van de borstplaat moet je die makkelijk kunnen openmaken. Je kunt ook 'wilde' borstplaat maken. In het recept vind je de aanwijzingen. Met een paar druppels essence kun je de borstplaat allerlei lekkere smaakjes geven. Koffie, amandel of rum zijn favoriet.

Chocoladeborstplaat maak je door met de suiker een halve eetlepel cacaopoeder mee te koken. En als je op dezelfde manier een theelepels oploskoffie meekookt, krijg je mokkaborstplaat.

Bereiden: 25 min, wachten: 30 min

Energie 200 kCal - Eiwit 0 g - Vet 7 g - Koolhydraten 34 g

Wraps met Griekse gyrossalade en witte rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	voor de Dinsdag			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 eetlepel olie
- 350 g gyrosreepjes
- 2 (rode) uien, fijngesneden
- 1 courgette, in blokjes
- 50 g witte rijst
- 4 wraptortilla's (280 g)
- 100 ml knoflooksaus
- 1 klein struikje andijvie, grofgesneden
- 75 g feta (kaas)
- 50 g zwarte olijven zonder pit in ringen



Bereiding

Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak hierin de gyrosreepjes in 3 minuten bruin. Voeg de ui en courgette toe en bak ze 5 minuten mee, schep af en toe om. Breng op smaak met zout en (versgemalen) peper.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep hem vervolgens door de gyrosreepjes. Houd de rijst met het vlees warm op laag vuur.

Prik een gaatje in de verpakking van de tortilla's en verwarm ze 30 seconden op vol vermogen (700 watt) in de magnetron.

Besmeer de tortilla's dun met 4 eetlepels knoflooksaus. Verdeel de andijvie over de tortilla's en schep het gyros-rijstmengsel erop. Bestrooi met de feta en olijfringetjes.

Rol de tortilla's strak op en serveer ze direct. Geef de rest van de knoflooksaus erbij als dip.

Bereiden: 20 min

Energie 665 kCal - Eiwit 31 g - Vet 35 g - Koolhydraten 57 g

Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	voor de Dinsdag			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 verpakking koelvers pizzadeeg (600 g)
- 500 g verse zuurkool
- 1 (magere) rookworst (250 g)
- 2 eetlepels mosterd
- 1 blik ananasstukjes op siroop (227 g), uitgelekt
- 2 eetlepels melk
- 2 theelepels komijnzaad



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 zoveel mogelijk vocht eruit. 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.

Tip: Met koelvers pizzadeeg schuif je de strudel snel in de oven. Ook lekker met gekookte wijnzuurkool!

Tip: 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.

Bereiden: 10 min, wachten: 20 min

Energie 565 kCal - Eiwit 20 g - Vet 21 g - Koolhydraten 20 g



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind** **E**lephant
Stg. **x**perience

U ook???

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

Compressed by

