



# *Ryud 's Kookboek*

***Broodrecepten III v8.5***

## Inhoudsopgave.

Aardappelbroodjes. ....	4
Akkie's BLT. ....	5
Amandelbrood. ....	6
Avocado-toast met geraspt ei. ....	7
Baba's - lente-uienkoeken. ....	8
Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos. ....	9
Bageltosti. ....	10
Bananenbrood met blauwe bessen en citroen. ....	11
Belgische pita. ....	12
Bier-borrelbrood met ui en kaas. ....	13
Boerenkaassandwich met eiersalade. ....	15
Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat. ....	16
Boterham romige kruidenspread. ....	17
Broccoli-fritters met tzatziki en knoflookpita's. ....	18
Broodje makreelmousse. ....	19
Broodje mosselen. ....	20
Broodje rosbief met tuinerwtenspread. ....	21
Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahorn-siroop room. ....	22
Bruschetta met paddenstoelenspread. ....	23
Bruschetta's met tapenade. ....	24
Bruine bol met avocado, zalm en een eitje. ....	25
Bulgogi-sandwich. ....	26
Challah - galla. ....	27
Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes. ....	28
Chili dogs. ....	29
Clubsandwich fricandeau met tonijnmayonaise. ....	30
Clubsandwich met gerookte zalm en eiersalade. ....	31
Clubsandwich met kalkoen. ....	32
Croissantjes met truffelroerei. ....	34
Crostini met beenham en frambozen. ....	35
Crostini met heilbotrilletes. ....	36
Crostini met pittige boters. ....	37
Desembrood met roomkaas en gerookte paling. ....	38
Egg in the hole (airfryer). ....	39
Egyptische pita. ....	40
Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn. ....	41
French toast - wentelteefjes. ....	42
Frisse komkommer-radijssandwiches. ....	43
Gehaktbrood met paddenstoelen. ....	44
Gerookte paling op toast met citroencrème en Granny Smith. ....	45
Geroosterd brood (airfryer). ....	46
Gestoomde buns met gebakken paddenstoelen. ....	47
Gevulde chocolade-wentelteefjes. ....	48
Groene tosti. ....	49
Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer). ....	50
Italiaanse Stromboli. ....	51
Kaastosti (airfryer). ....	52
Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen. ....	53
Muskaat tosti. ....	54
No carb cloud bread. ....	55
Ontbijtcroissantje met ei. ....	56
Paasbroodjes met tuttifrutti. ....	57
Pastramisandwich. ....	58
Pistoletje crispy garnalen met rauwkostsalade. ....	59
Pita op z'n Vlaams. ....	60
Pitapuntjes met paling. ....	61
Pizzavlecht "Tricolore". ....	62
Qutab - platbrood gevuld met dille, koriander en dragon. ....	63
Rode-uiensoep met kaasbroodjes. ....	64
Sandwich met geitenkaas en tonijn. ....	65
'Snel klaar' volkorenbrood. ....	66
Speculaas-cruffins. ....	67

Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.....	68
Stokbrood met sardientjes uit blik, gezouten boter en gerookt paprikapoeder.....	69
Surinaams broodje kip kerrie.....	70
Teriyaki-kipburger.....	71
Toast cirkel met ham en kaas.....	72
Toaststerren met roomkaas.....	73
Tosti banaan.....	74
Tosti Caprese.....	75
Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).....	76
Tosti kaas-ham-ui (airfryer).....	77
Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.....	78
Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.....	79
Tosti met kaas, serranoham en peer.....	80
Tosti met salami en brie.....	81
Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.....	82
Vánočka - Kerstbrood.....	83
Wentelteefjes met gebakken banaan en yoghurt.....	84
Zachte ontbijtbroodjes.....	85
Zachtgegaarde zeebaars met roggebroodsaus.....	86
Zalm in 'n potje met crostini.....	87
Zopf – Zwitsers vlechtbrood.....	88
Zuurkoolsoep met knoflookbrood.....	89
Zwitserse broodschotel.....	90
Gebruikte afkortingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

## Aardappelbroodjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Porties: 12  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

200 g aardappelen, iets kruimige  
550 g bloem, tarwe-  
50 g boter, room-, ongezouten  
2 eieren  
7 g gist, droge  
225 ml melk, halfvolle  
2 el suiker, kristal-  
1 tl zout

- bakkwast  
- bakpapier  
- pureestamper  
- staande mixer met deeghaken

Bereidingstijd: 45 min.  
Grill-/oventijd: 18 min.  
Wachttijd: 190 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 230  
Eiwit: 7 g  
Koolhydraten: 38 g  
w/v suikers: 3 g  
Natrium: 120 mg  
Vet: 5 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 15-20 min. gaar.

Giet de aardappelen af, maar vang een kopje kookvocht op.

Stamp de aardappel met de boter en 50 ml kookvocht (per 12 stuks) met de pureestamper tot een gladde puree.

Verwarm de melk tot lauwwarm.

Meng de bloem, de suiker, het zout en de gist in de kom van de staande mixer.

Voeg de aardappelpuree, de helft van de eieren en de melk toe en kneed het in 12 min. tot een elastisch deeg.

Haal het deeg uit de kom en bol het deeg op door de zijanten naar onderen te vouwen, het deeg een kwartslag te draaien en de handeling te herhalen.

Leg het deeg in een met roomboter ingevette kom, dek die af met een schone, vochtige theedoek en laat het 1 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het in volume is verdubbeld.

Leg het deeg op je werkblad en druk het platter.

Rek het uit tot een rechthoek van 30 x 40 cm en snijd die in 12 porties (per 12 stuks).

Bol elke portie op zoals eerder beschreven.

Draai de porties op je werkblad met je handpalm tot egale bolletjes.

Verdeel de bolletjes over een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze een beetje plat.

Bedek ze met een schone, vochtige theedoek en laat ze afgedekt 1 tot 1½ uur rijzen tot ze in volume zijn verdubbeld.

Verwarm ondertussen de oven voor op 190°C.

Splits het andere ei (het eiwit gebruik je niet).

Bestrijk de gerezen bolletjes met het eigeel en bak ze in het midden van de oven in 15-18 min. lichtbruin.

Laat ze vervolgens min. 1 uur afkoelen.

### Tip:

Vries het overgebleven eiwit evt. in voor later gebruik.

## Akkie's BLT.



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Akkie

---

### Ingrediënten

4-8 sn brood, witte  
en/of bruine  
2-4 pl ham, naar keuze  
2-4 pl kaas, naar keuze  
- komkommer, in  
plakjes  
- margarine  
- mayonaise, Zaanse  
- tomaat, in plakjes

---

**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.

Verwarm de over op grillstand (190°C).  
Snijd de komkommer en/of tomaat in de  
hoeveelheid plakjes die nodig zijn om je  
boterham mee te bedekken.  
Smeer de margarine op de boterhammen, leg  
op de helft van de boterhammen eerst de plak  
ham, gevolgd door de kaas.  
Leg hierop als laatste een boterham  
(ondersteboven).  
Zodra de oven warm is, doe je ze op een  
rooster/plaat en zet op ca. 8 min.  
De boterhammen zijn klaar als de kaas flink  
bubbelt.  
Haal ze uit de oven en beleg ze met  
tomaat/komkommer en maak af met de Zaanse  
mayonaise.

## Amandelbrood.



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** dr. Atkins

### Ingrediënten

- azijn  
1 tl bakpoeder  
60 g boter, room-  
3 eieren  
200 ml kaas, room-  
250 g meel, amandel-  
¼ 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

### Bereiding.

Laat de roomboter smelten  
Mix de boter, de eieren, de roomkaas, de bakpoeder en het zout in de keukenmachine. Voeg een klein scheutje azijn toe om het bakpoeder beter te 'activeren'.  
Verwarm de oven voor op 180-190°C.  
Voeg het amandelmeel toe en mix het nogmaals.  
Kneed, als het deeg heel hard wordt, het verder met de handen.  
Vet een cakevorm in en bestrooi de bodem met amandelmeel (dan laat ie beter los).  
Plaats het deeg in de vorm plaatsen en druk het aan met de handen.  
Bak het brood ca. 1 uur in de oven.  
Test met een mes of het brood gaar is (blijft het plakken, dan moet het iets langer).  
Haal het brood uit de oven.  
Maak met een spatel het brood los van de vorm. Laat het brood goed afkoelen, anders zakt het in elkaar.

### Tip:

Variëer eens met sesamzaad, cacao poeder, etc.

## Avocadotoast met geraspt ei.



**Menugang:** Ontbijt-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande,  
Boodschappen, SPAR

### Ingrediënten

2 avocado's  
1 el bieslook, fijngehakt  
4 sn brood, volkoren-  
1 citroen, rasp/sap van  
2 eieren  
2 el olie, olijf-, extra  
vergin  
4 tl sriracha

- rasp, grove

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 350  
**Eiwit:** 9 g  
**Koolhydraten:** 17 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 4 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** 90 g  
**Zout:** 0,8 g

### Bereiding.

Kook de eieren 8 min. in kokend water.  
Giet ze af en spoel ze af onder de koude kraan.  
Prak intussen het vruchtvlees van de avocado's  
fijn met een vork in een kom.  
Breng de avocado op smaak met 1 el olijfolie,  
de citroenrasp, 1 el citroensap, wat zout en  
versgemalen peper.  
Pel de gekookte eieren.  
Rooster de boterhammen en besprenkel ze met  
de rest van de olijfolie.  
Besmeer ze met een dikke laag van de geprakte  
avocado.  
Rasp de gekookte eieren grof boven de  
boterhammen.  
Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.  
Garneer ze met de sriracha en bieslook.

## Baba's - lente-uienkoeken.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Chinese  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Henk,  
Culinair China

### Ingrediënten

300 g bloem, tarwe-  
- olie, arachide-  
1 tl olie, sesam-  
2 uitjes, lente-  
1½ dl water, koud  
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

### Bereiding.

Zeef 250 g bloem in een kom en voeg al roerend het water en het zout toe.  
Kneed dit tot een zacht deeg.  
Rol het deeg uit tot een 3 cm dikke rol.  
Hak de lente-uien fijn.  
Maak een beslag van 50 g bloem, de sesamolie en ca. 4 el arachide-olie.  
Verhit de wok op een hoog vuur, verhit hierin vervolgens 2 el arachide-olie.  
Roerbak de lente-uien tot het geurt, schep ze eruit en zet ze apart.  
Snijd plakjes van 3 cm van het deeg en rol die uit tot rondjes met een doorsnee van ca. 15 cm.  
Snijd ze aan de onderkant tot het midden in.  
Schep op de rechter bovenhoek wat lente-ui en wat beslag.  
Vouw de rechteronderkant naar boven.  
Vouw de omgeslagen kant nu naar links en vouw de onderkant daar overheen.  
Rol het deeg 2x zo groot uit.  
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak de lente-uienkoeken aan beide kanten goudbruin.



## Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2023-  
03

### Ingrediënten

250 g bieten, rode,  
gekookte  
1 el cremaceto classico  
225 g frambozen, verse  
200 g kaas, geiten-,  
zachte  
4 (sesam)bagels, afbak-

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** 3 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 450  
**Eiwit:** 18 g  
**Koolhydraten:** 56 g  
**w/v suikers:** 11 g  
**Natrium:** 760 mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 9 g  
**Vezels:** 5 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.  
Bak de (sesam)bagels (afbak) af volgens de  
aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd ondertussen de gekookte rode biet in  
dunne plakjes en prak de verse frambozen grof.  
Snijd de bagels in de lengte doormidden en  
besmeer alle snijkanten met de zachte  
geitenkaas.  
Verdeel de plakjes biet en geprakte frambozen  
erover.  
Besprenkel ze met de cremaceto classic.



## Bageltosti.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2006-02

### Ingrediënten

2 bagels  
1 el boter  
4 pl ham, rauwe  
1 bl mozzarella (kaas)  
1 tl oregano, gedroogde  
- peper, versgemalen  
1 tomaat, grote  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 395  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 22 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Halveer de bagels overlans.  
Snijd de mozzarella en de tomaat in dunne plakjes.  
Beleg de onderste helften van de bagels met plakjes ham, plakjes mozzarella en plakjes tomaat.  
Strooi er de oregano en wat zout en (versgemalen) peper over.  
Leg de bovenste helften van de bagels erop.  
Smelt de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag.  
Leg de bagels erin en bak ze met deksel op de pan op een matig vuur in 5 min. goudbruin (keer de bagels halverwege met behulp van een schuimspaan voorzichtig om).

### Tip:

Deze tosti kun je ook maken met stukken ciabatta of focaccia.

## Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.



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

### Ingrediënten

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

- cakeblik (25 cm)

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

## Belgische pita.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Bolletje Consumentenservice, Carta-Eric

### Ingrediënten

**1** sch bier, Trappisten-, naar eigen smaak  
- crème fraîche  
- olie, olijf  
**2** paprika's, rode, in reepjes  
- peper, versgemalen  
**8** pitabroodjes  
**1** prei, kleine, in ringetjes  
**200 g** taugé  
- salade, gemengde, eigen keus  
**4** sjalotjes, gesnipperd  
**500 g** vlees, shoarma-  
- zout

### Bereiding.

Bak het shoarmavlees met de gesnipperde sjalotjes in wat olie goed bruin.  
Voeg het bier toe en laat het vlees gaar sudderen.  
Schep de crème fraîche erdoor en warm het op een laag vuur langzaam mee.  
Breng het vlees op smaak met versgemalen peper en zout naar smaak.  
Bak in een aparte pan de taugé, de preiringetjes en de paprikareepjes beetgaar.  
Voeg het shoarmavlees toe.  
Verwarm de pitabroodjes, vul ze met gemengde salade en de shoarma.

### Tip:

Lekker met friet.

**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

## Bier-borrelbrood met ui en kaas.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-  
7 g gist, gedroogde  
150 g kaas, geraspte,  
voor ovengratin  
2 tn knoflook  
3 el olie, olijf-, milde  
4 tl suiker, kristal-  
330 ml Tripel Karmeliet  
6 uien, middelgroot  
150 g mozzarella, mini-  
1½ tl zout

- bakpapier  
- ramequin (diameter  
8cm, hoogte 8 cm,  
ingevet)  
- springvorm (Ø24 cm,  
ingevet)  
- staande mixer met  
deeghaken  
- vershoudfolie



Ramequin

### Bereiding.

Doe de bloem, de ½ van de suiker, de gist, ½ van de olie, het bier en het zout in de kom van de staande mixer.

Kneed het in ca. 10 min met de deeghaak of met de hand tot een samenhangend deeg.

Vorm hier een bal van.

Leg die in een ingevette kom.

Dek de kom af met vershoudfolie.

Laat het deeg 1 uur rijzen op een warme plek tot het deeg in volume is verdubbeld.

Maak ondertussen de uien schoon en snijd ze in halve ringen.

Snijd de knoflook fijn.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de ui, de knoflook en de rest van de suiker 5 min. op hoog vuur tot de ui begint te kleuren.

Zet het vuur laag, voeg de tijm toe en laat het in 15 min. karameliseren (roer af en toe).

Halveer de mozzarellabolletjes.

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en zet de ingevette ramequin in het midden van de vorm.

Kneed het deeg kort door, verdeel het in 40 porties en rol er balletjes van.

Druk de bolletjes plat en leg er een stukje mozzarella in.

Vouw het deeg eromheen tot een bolletje.

Verdeel ⅓ van de bolletjes over de vorm.

Bestrooi die met ⅓ van de geraspte kaas en ⅓ van de gekarameliseerde ui.

Herhaal deze stap 2 keer.

Dek het brood losjes af met vershoudfolie en laat 2 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het ongeveer in volume is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verwijder de folie en bak het brood in 30-35 min. lichtbruin en gaar.

Dek het evt. na 20 min. af als de ui te donker wordt.

Haal het brood uit de oven, verwijder de ramequin en laat het 5 min. in de vorm afkoelen.

Haal het brood uit de vorm en serveer.

### Tip:

Lekker met gezouten (room)boter.

**Bereidingstijd: 50 min.**  
**Grill-/oventijd: 30 min.**  
**Wachttijd: 3 uur**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 420**  
**Eiwit: 17 g**  
**Koolhydraten: 52 g**  
**w/v suikers: 4 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 14 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 7 g**  
**Vezels: 4 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 0,9 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 ravigottesaus 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.

## Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

200 g feta 43+  
2 focaccia's, rozemarijn  
zeezout  
70 g jamón serrano  
(plakjes)  
1 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
250 g ricotta  
200 g tomaatjes,  
cherry- of tros-  
  
1 mixer  
1 ovenschaal (20 x 20  
cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Leg de tomaten in de ovenschaal en besprenkel ze met 1 el olie.  
Bak de tomaten tegelijk met de focaccia 8 min. in de oven.  
Breek intussen de feta in stukken en doe die in een kom.  
Voeg de ricotta en de rest van de olie toe.  
Pers er de knoflook boven uit en klop het geheel tot een glad en romig geheel.  
Besmeer de focaccia's aan de bovenzijde met de fetaspread en verdeel er de ham en tomaten over.  
Snijd de focaccia's elk in 8 stukken en serveer.

### Tip:

Gebruik eens zachte geitenkaas in plaats van feta en vervang de tomaten door blauwe druiven.

Bereidingstijd: 23 min.  
Grill-/oventijd: 8 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 151  
Eiwit: 6 g  
Koolhydraten: 11 g  
w/v suikers: 2 g  
Natrium: - mg  
Vet: 9 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 4 g  
Vezels: 1 g  
Groente: 13 g  
Zout: 0,8 g



## Boterham romige kruidenspread.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lekker gezond

### Ingrediënten

12 spr bieslook  
1 boterham, volkoren  
- halvarine  
1 hv rucola  
1 el zuivelspread, light

### Bereiding.

Was de bieslook en snijd de sprieten fijn.  
Besmeer de boterham met halvarine en zuivelspread.  
Verdeel de bieslook en rucola over de boterham.

**Bereidingstijd:** 5-10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 115  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 15 g  
**w/v suikers:** 1 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 3 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 2 g  
**Vezels:** 3 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,5 g

## Broccoli-fritters met tzatziki en knoflookpita's.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
DekaMarkt, Spar

### Ingrediënten

150 g bloem  
4 el boter  
750 g broccolirosjes,  
fijngesneden  
1 citroen, sap van  
1 bs dille, fijngehakt  
3 eieren  
1 bl erwten, kikker-,  
uitgelekt  
100 g kaas, Parme-  
zaanse, geraspt  
8 tn knoflook, geperst  
1 komkommer,  
uitgelekt, geraspt  
100 ml olie, zonne-  
bloem-  
- peper, versgemalen  
4 pitabroodjes, grote  
2 uien, gesnipperd  
200 g yoghurt, Griekse  
- zout

### Bereiding.

Verhit de helft van de boter en bak hierin de ui glazig.

Voeg de helft van de knoflook en alle broccoli toe en roerbak dit ca. 5 min., tot de broccoli beetgaar is.

Neem de pan van de warmtebron en voeg de kikkererwten toe.

Stamp het mengsel grof en laat vervolgens een beetje afkoelen.

Klop de eieren met de kaas en bloem.

Voeg dit toe aan de broccoli en meng het goed.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Meng de dille met de komkommer, de yoghurt en het citroensap.

Houd de tzatziki apart.

Verhit de rest van de boter en voeg de rest van de knoflook toe.

Bak op een lage stand tot de knoflook lichtbruin kleurt.

Giet het in een kommetje en houd het apart.

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan en schep steeds voor elke fritter een paar eetlepels van het broccolimengsel in de pan.

Bak het aan beide kanten in ca. 3 min. per kant goudbruin.

Rooster de pitabroodjes en bestrijk ze met de knoflookboter.

Serveer de fritters met de tzatziki en de pita.

### Tip:

Deze broccoli fritters smaken ook lekker met een knoflooksaus in plaats van de tzatziki.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 1040

Eiwit: 41 g

Koolhydraten: 78 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 58 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 21 g

Vezels: 20 g

Groente: - g

Zout: 2,2 g

## Broodje makreelmousse.



**Menugang:** Hapje,  
lunch-, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** VisRecepten.nl

### Ingrediënten

4 el bieslook  
4 broodjes (bijv.  
Italiaanse bollen)  
1 el citroensap  
1 makreel, gerookte  
125 g mascarpone  
- peper, versgemalen  
50 g spinazie

**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.

Snijd de bieslook fijn.  
Haal de gerookte makreel voorzichtig van de  
graat en haal de graatjes eruit.  
Prak de makreel fijn.  
Meng de vis met de mascarpone, de bieslook en  
het citroensap.  
Breng het mengsel op smaak met versgemalen  
peper.  
Grill de broodjes aan beide zijden, op hun  
snijskant.  
Beleg een helft van het broodje met gewassen  
spinazie en doe daar bovenop de  
makreelmousse.  
Zet de andere helft van het broodje erop.

## Broodje mosselen.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht, tussendoortje  
**Keuken:** Hollandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

4 el bloem  
1 dl ketchup  
3 tn knoflook  
1 kg mosselen,  
gekookte  
6 el olie  
1 paprika, rode  
- peper, versgemalen  
2 tl sambal  
4 shoarmabroodjes  
1 el shoarmakruiden  
100 g sla, gemengde  
2 uien  
- 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.

Maak de uien schoon.  
Snijd de uien in halve ringen.  
Pel 2 tn knoflook af.  
Hak de knoflook in kleine stukken.  
Meng de uien en de knoflook met de mosselen.  
Voeg de bloem toe aan de mosselen.  
Voeg peper en zout naar smaak toe.  
Meng alles goed door elkaar.  
Verhit de olie in een grote koekenpan met  
antiaanbaklaag.  
Bak de mosselen onder voortdurend roeren  
krokant.  
Knijp het overgebleven teentje knoflook fijn.  
Snijd de paprika in fijne stukjes.  
Klop de knoflook, paprika, sambal en ketchup  
tot een saus.  
Houd de shoarmabroodjes even onder de kraan.  
Bak de shoarmabroodjes bruin in de  
broodrooster.  
Snijd de broodjes open.  
Vul de broodjes met mosselen.  
Serveer de broodjes met sla en saus.

## Broodje rosbiëf met tuinerwtenspread.



**Menugang:** Brunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** DekaMarkt

### Ingrediënten

4 broodjes, Kaiser-,  
volkoren  
1 tn knoflook  
1 limoen  
5 g munt  
4 el olie, olijf-, extra  
vierge  
1 tl paprikapoeder,  
gerookt  
- peper, versgemalen  
8 pl rosbiëf  
200 g tuinerwten,  
diepvries, ontdooid  
2 uien, bos-  
- zout, (zee-)

### Bereiding.

Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit.

Snijd de bosuien in dunne ringetjes.

Kook de tuinerwten 2 min. in kokend water.

Giet ze af en spoel ze af onder koud stromend water.

Pureer het limoensap en de limoenrasp met 2/3 van de tuinerwten, de knoflook, het gerookt paprikapoeder, de 1/2 van de munt en de olijfolie tot een grove spread.

Voeg evt. 1 extra el olijfolie toe als je spread te droog vindt.

Schep de bosui en de rest van de tuinerwten erdoor.

Breng de spread op smaak met peper en zout.

Halveer de Kaiserbroodjes overlans en beleg ze met de erwtenspread, de rosbiëf en de rest van de munt.

Lekker met extra versgemalen peper.

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Wachttijd:** - min.

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

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 900

**Eiwit:** 15 g

**Groente:** - g

**Koolhydraten:** 34 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 13 g

**w/v verzadigd:** 2 g

**w/v onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahornsiroop room.



Menugang: Ontbijtgerecht

Keuken: -

Personen: 6

Sterren: \*\*\*

Bron: Lidl

### Ingrediënten

50 g bessen, blauwe  
½ el boter, room-, om in te vetten  
2 eieren  
50 g frambozen  
1 Kerststol (1kg)  
450 ml room  
150 ml siroop, ahorn-  
1 el suiker  
1 zk suiker, vanille-  
1 snf zout

- ovenschaal of bakvorm

Bereidingstijd: 55 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 160°C.

Vet een ovenschaal of bakvorm in met de boter.

Snijd de luxe stol in halve plakken.

Kluts de eieren met 200 ml room, de suiker, de vanillesuiker en een snufje zout los in een ruime kom.

Haal de plakken luxe stol door het mengsel en zet ze in de ovenschaal of bakvorm.

Giet het restant roommengsel over de plakken. Bak de stol in de voorverwarmde oven 30 min. af tot het room-eimengsel is gestold.

Klop intussen 250 ml room lobbig met 50 ml

ahornsiroop.

Haal de broodpudding uit de oven en schenk de resterende ahornsiroop erover.

Laat het gerecht 10 min. afkoelen en versier het met de frambozen en de blauwe bessen.

## Bruschetta met paddenstoelenspread.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: C1000,**  
**Receptentabel.nl**

---

### Ingrediënten

**2 el bieslook, fijn-  
geknipt**  
**1 brood, stok-, wit,  
voorgebakken**  
**100 g champignons,  
kastanje-, fijngehakt**  
**1 tn knoflook,  
gesnipperd**  
**4 el olie, olijf-**  
**25 g olijven, zwarte,  
ontpit en fijngehakt**  
**- peper, versgemalen**  
**150 g spread, zuivel-**  
**(Philadelphia)**  
**- zout**

---

### Bereiding.

Bak de champignons met de knoflook in 'n ½ el van de olie al omscheppend bruin en laat ze afkoelen.

Snijd het stokbrood in dunne sneetjes en leg ze naast elkaar op een bakblik.

Druppel de rest van de olijfolie erover en rooster ze onder de hete grill lichtbruin.

Schep de gebakken paddenstoelen met de olijven, het bieslook en versgemalen peper en zout naar smaak luchtig door de Philadelphia. Serveer de spread met de geroosterde sneetjes brood.

23

**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**

## Bruschetta's met tapenade.



**Menugang:** Amuse-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Amuses

---

### Ingrediënten

3 tn knoflook,  
uitgeperst  
- olie, olijf-  
1 stokbrood, afbak-  
- tapenade, Toscaanse  
(Jumbo of AH)

---

**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.

Pers de knoflook uit en meng dit met 4 el  
olijfolie  
Snijdt het stokbrood in plakken van plusminus  
3 cm.  
Smeer plakken brood in met het olijf-knoflook  
mengsel.  
Zet ze 5 min. in de oven (180°C).  
Smeer de Toscaanse tapenade op de plakken  
stokbrood en serveer ze warm.



## 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

## Bulgogi-sandwich.



**Menugang:** Lunchgerecht,  
snack  
**Keuken:** Amerikaanse,  
Aziatische, Koreaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen,  
Cook Smarts, Spar

### Ingrediënten

1 brood, stok-, groot  
1 snf chilipepervlokken  
50 g kool, Chinese, zeer  
fijn geschaafd  
1 el olie, sesam-  
2 el olie, zonnebloem-  
200 g rosbief (vlees-  
waren)  
2 el saus, soja-  
1 el sesamzaad  
1 tl suiker, bruine  
1 ui, in partjes  
2 uitjes, lente-/bos-, in  
reepjes  
50 g wortels, grof geraspt

### Bereiding.

Roer de sojasaus, de suiker, de sesamololie en de chilipeper door elkaar en houd dit apart. Schep de bosui, de kool en de wortel door elkaar.

Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan.

Snij de uiteinden van het stokbrood en snijd het brood in 4 gelijke stukken.

Snij de stukken aan de bovenkant open en trek de delen iets uit elkaar.

Verhit de olie in een wok of koekenpan en roerbak de ui enkele min.

Voeg de rosbief toe en schud het vlees 10 sec. door de hete pan.

Roer de saus erdoor en neem het direct van de warmtebron.

Beleg de broodjes met de groenten en het warme vlees.

Bestrooi het met de sesam en serveer direct.

### Tips:

- Lekker met kimchi.
- I.p.v. 1 tl bruine suiker kan ook 1 tl honing worden gebruikt.
- I.p.v. 50 g Chinese kool kan ook 50 g paksoi (zeer fijn geschaafd) worden gebruikt.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 330

Eiwit: 19 g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 1 g

Groente: 60 g

Zout: 2 g

## Challah - galla.



**Menugang:** -  
**Keuken:** Joodse  
**Aantal:** 1 Challah of 2  
Challot  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** ShalomVoorIsrael.nl

### Ingrediënten

750-800 g bloem  
2 eieren, gesplitst  
1 zk gist, droge  
- maan- of sesamzaad  
(desgewenst)  
2 el olie, gesmolten boter  
of vloeibare margarine  
1 el suiker  
ca. 300 ml water, lauw  
2 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

### Bereiding.

*De Jodengal wordt op Sabbat volgens de Joodse ritus gebroken, in zout gedoopt en gegeten tijdens de gebeden voor de maaltijd.*

Begin met het gismengsel.

Meng de gist, de suiker en een beetje van het water (50-60 ml) en laat het 5 min. staan op kamertemperatuur.

Meng ondertussen de meel en het zout in een ruime schaal, maak een kuiltje in het midden en doe daar de eierdooiers, de vloeibare margarine, het gismengsel en de rest van het water in.

Meng alles met de handen of een vork door steeds een beetje meel naar het kuiltje toe te werken en daarna alles met de handen tot een bal te kneden.

Kneed het deeg op een met bloem bestoven aanrecht tot een soepele bal.

Leg hem in een schaal, bedek hem met een theedoek en laat minstens 1 uur rijzen, tot het volume verdubbeld is.

Kneed nogmaals krachtig en laat weer rijzen tot dubbel volume (1 á 2 uur)

Kneed nogmaals krachtig en verdeel het deeg (eerst in tweeën voor 2 kleine Challot, daarna) in drie gelijke delen.

Rol ieder deel op een met bloem bestoven aanrecht tot slangen van ongeveer 35 cm.

Druk de uiteinden van 3 slangen op elkaar en vlecht tot een mooi brood (volgens Joods gebruik 2 broden met elk 6 vlechtknoppen voor de 12 stammen van Israël).

Leg het brood op een met bakpapier beklede bakplaat.

Bestrijk het Challah deeg met eiwit en laat nog ongeveer 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 180 C.

Bestrijk het deeg nogmaals voorzichtig met eiwit en bestrooi desgewenst met maanzaad of sesamzaad.

Laat het brood 25 min. bakken totdat het brood goudbruin is (voor 2 kleine Challot de tijd een beetje aanpassen).

## Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande, Carta,  
Netchef

### Ingrediënten

½ zk bieslook, verse  
1 ciabatta (afbakbrood)  
100 g kaas, room-,  
verse  
- peper, witte, vers-  
gemalen  
1 bkj rivierkreeftjes  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 310  
Eiwit: 14 g  
Koolhydraten: 28 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 15 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd het ciabattabrood in vieren.  
Bak elk stuk ciabatta in een elektrisch tosti-apparaat  
of in de broodrooster met tostiklem 2-3 min.  
voorbakken.  
Knip de bieslook fijn in een kom.  
Voeg de roomkaas toe aan de bieslook en meng het  
goed door elkaar.  
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.  
Snijd de ciabatta door.  
Besmeer elke helft van de ciabatta aan één zijde met  
roomkaas.  
Beleg één helft met rivierkreeftjes.  
Leg de andere helft van de ciabatta met  
roomkaaszijde naar onder erop.  
Beleg de overige stukken ciabatta op zelfde wijze.  
Bak de tosti's in een elektrisch tosti-apparaat of in  
een broodrooster met tostiklem in 3-6 min.  
goudbruin.

## Chili dogs.



**Menugang:** Snack  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** BudgetKoken.eu

---

### Ingrediënten

4 augurken, grote, uit het zuur  
4 broodjes, hotdog-  
400 g chili con carne  
60 g kaas, geraspte  
- mosterd  
1 ui, kleine  
4 worsten, Frankfurter

---

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

---

### Bereiding.

Maak de ui schoon en snipper deze.  
Snijd de broodjes open en grill ze met de open kant op de grill (echt nodig is dit niet).  
Maak de Frankfurter warm.  
Maak de chili con carne warm.  
Leg een worst op een broodje, doe er een paar lepels chili con carne, wat geraspte kaas, wat gesnipperde ui, en natuurlijk wat mosterd op.  
Leg de augurk in stukjes of plakjes naast het broodje.

### Tip:

Vervang de verwarmde Frankfurter eens door een gefrituurde frikandel.

## Clubsandwich fricandea met tonijnmayonaise.



**Menugang:** Brunch-,  
lunch-, picknickgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

12 sn brood  
1 citroen, geraspt en  
uitgeperst  
150 g fricandea  
50 g kaaskrullen,  
Parmezaanse  
30 g kappertjes  
5 el mayonaise,  
yoghurt-  
- peper  
5 g peterselie  
1 krp sla  
1 tomaat, in plakken  
100 g tonijn, uit blik  
1 ui, rode, in ringen  
- zout

### Bereiding.

Pureer de tonijn samen met de yoghurtmayonaise, kappertjes, peterselie, citroenrasp en het -sap tot een frisse tonijnmayonaise.  
Breng de mayo op smaak met peper en zout.  
Maak de blaadjes sla los van de krop en spoel ze schoon in een vergiet.  
Besmeer de geroosterde boterhammen met de tonijnmayonaise.  
Verdeel de fricandea over 4 boterhammen.  
Dek deze boterhammen af met sla, rode ui en een nieuwe laag boterhammen.  
Maak vervolgens een derde laag met plakken tomaat, Parmezaanse kaas en de laatste 4 boterhammen.  
Zet stapeltjes van 3 clubsandwiches vast met satéprikkers.  
Halveer ze met een scherp mes en neem ze mee naar uw picknick of lunch.

### Tip:

Serveer de club sandwich traditioneel met een handje chips.  
Parmezaanse kaaskrullen zijn o.a. te koop bij Lidl.

**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

## Clubsandwich met gerookte zalm en eiersalade.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

1 el bieslook, in kleine  
ringetjes  
6 sn brood, zuurdesem,  
robuust  
2 hv chips  
2 el eiersalade  
½ komkommer, in  
plakjes  
2 el mayonaise,  
(citroen-)  
- sla, naar keuze  
100 g zalm, gerookte,  
plakjes

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.

Rooster het brood in een broodrooster of in een grillpan.

Bestrijk twee sneetjes brood met de eiersalade en strooi er de helft van de bieslook over.

Verdeel de komkommer over de eiersalade.

Leg een sneetje brood op de eiersalade en komkommer.

Bestrijk deze met de mayonaise, strooi de rest van de bieslook erover en beleg het met wat sla.

Verdeel de gerookte zalm over de sla en dek af met het laatste sneetje brood.

Steek er twee grote prikkers in en snijd de sandwich diagonaal doormidden.

Serveer de sandwich met de chips.

## Clubsandwich met kalkoen.



Menugang: Hoofd-,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

#### Voor de sandwiches:

6 pl bacon, bak-, dik  
gesneden  
12 sn brood, casino-,  
wit-, ontkorst  
300 g kalkoenrollade,  
koude, in vrij dikke  
plakken  
½ komkommer  
- margarine, plant-  
aardige  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
6 bl sla, krop- of lollo  
rosso  
3 tomaten, tros-, rijpe  
- zout

### Bereiding.

Maak eerst de sausjes door de ingrediënten luchtig door elkaar te mengen.

Proef en voeg evt. nog een beetje van één van de ingrediënten toe.

Bak de bacon kort aan in wat hete margarine. Snijd de komkommer en de tomaten in dunne plakjes.

Rooster de sneetjes brood in een droge koekenpan, totdat ze goudbruin zijn (ze moeten aan de buitenkant krokant worden, maar aan de binnenkant nog een beetje zacht zijn; te droge toast is voor dit recept niet geschikt.

Besmeer 6 sneetjes toast met de mierikswortelsaus, leg er 3 plakjes komkommer op, een blaadje sla, een plakje bacon, wat kalkoen en een paar plakjes tomaat.

Bestrooi de tomaat met vers gemalen peper en zout.

Besmeer de andere 6 sneetjes toast met de cocktailsaus.

Dek hiermee de sandwiches af.

Prik in elke sandwich 2 cocktailprikkers om uit elkaar vallen te voorkomen en snijd de sandwiches diagonaal door.

Serveer de sandwiches meteen.

### Tips:

- Als je deze clubsandwich maakt voor alleen volwassenen, dan kun je wat extra specerijen toevoegen aan de cocktailsaus om het geheel nog pittiger te maken. Een scheutje cognac of vieux door de saus is ook erg lekker.
- Als je bang bent dat de kinderen de mierikswortel te scherp zullen vinden, dan kun je deze gewoon weglaten uit het recept. Je krijgt dan een romige mosterdmayonaise.



**Ingrediënten (vervolg)****Voor de mierikswortel-saus:**

2 e mayonaise  
1½ tl mierikswortel-puree  
1 tl mosterd, grove  
- peper, zwarte, versgemalen, naar smaak  
2 el room, slag-, lobbij geklopt  
- zout, naar smaak

**Voor de cocktailsaus:**

1 mp cayennepeper  
1 mp chilipoeder  
¼ tl kerriepoeder, pikant  
2 el ketchup  
2 el mayonaise  
1 mp paprikapoeder, pikant  
2 el room, slag-, lobbij geklopt  
½ tl saus, Worcester  
2-3 sprietjes bieslook, fijn geknipt

---

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

---

## Croissantjes met truffelroerei.



**Menugang: Brunch-,  
ontbijtgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Boodschappen.nl,  
Coöp**

---

### Ingrediënten

**1 el boter**  
**50 g crème fraîche**  
**4 croissants, open-  
gesneden**  
**6 eieren**  
**- peper, versgemalen**  
**1 el peterselie, fijn-  
gehakt**  
**1 el tapenade, (truffel-)**  
**- zout**

---

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 370**  
**Eiwit: 15 g**  
**Koolhydraten: 19 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 26 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 14 g**  
**Vezels: 1 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 0,8 g**

---

### Bereiding.

Klop de eieren met de crème fraîche en (truffel)tapenade los met een vork. Verhit de boter in een koekenpan en schenk het eimengsel erin. Zet de warmtebron laag en roer totdat het ei net niet helemaal gestold is. Breng het ei op smaak met zout en versgemalen peper. Bestrooi het ei met de peterselie en schep het roerei op de croissantjes.

## Crostini met beenham en frambozen.



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

### Ingrediënten

1 baguette  
3 tk basilicum, verse  
60 g beenham,  
Italiaanse  
1 citroen  
225 g frambozen  
- peper, versgemalen  
90 g pistachenoten  
250 g ricotta  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snij de baguette in plakken van 2 cm.  
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en verdeel hier 2 el olijfolie over.  
Plaats de bakplaat 15 min. in de oven tot plakken baguette goudbruin zijn.  
Leg de laatste 8 min. de frambozen erbij.  
Rasp intussen de schil van de citroen en pers de vrucht uit.  
Meng het citroensap en de helft van de citroenrasp met de ricotta.  
Breng dit op smaak met zout en versgemalen peper.  
Hak de pistachenoten fijn en snijd de basilicum grof.  
Meng dit met de rest van de citroenrasp en 2 el olijfolie.  
Halveer de Italiaanse beenham.  
Verdeel de ricotta over de crostini's en beleg de helft met Italiaanse beenham en de andere helft met de gegrilde frambozen.  
Verdeel de pistache-tapenade over de crostini's en serveer.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** 15 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1831  
**Energie kcal:** 436  
**Eiwit:** 20 g  
**Koolhydraten:** 42 g  
**w/v suikers:** 7 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 6 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1,5 g

## Crostini met heilbotrillettes.



**Menugang:** Amuse-gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** VisRecepten.nl

### Ingrediënten

½ brood, stok-  
1-2 el citroensap  
2 el crème fraîche  
250 g heilbotfilet,  
gerookte  
2 tl kappertjes,  
fijngenhakt  
2-3 tk kervel,  
grofgehakt  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 sjalot, fijngesnipperd

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.  
Snij het stokbrood in dunne plakjes.  
Leg het brood op een bakplaat en besprenkel het met de olijfolie.  
Bak het stokbrood in de voorverwarmde oven in 8-10 min. goudbruin en krokant.  
Hak de heilbotfilet in de keukenmachine, de hakmolen van de staafmixer of met een scherp mes fijn.  
Roer er de crème fraîche, de sjalot, de kappertjes en de kervel door.  
Breng het op smaak met citroensap en peper.  
Besmeer de crostini met de heilbotrillettes.  
Strooi er evt. nog wat extra kervel over.

### Tip:

Serveer de heilbotrillettes ook eens in slaschuitjes of op een jonge bladsalade met frisse schijfjes appel.

### Wijntip:

Een geurige, tikkeltje exotische Pinot Gris d'Alsace past perfect bij de pittige smaak van de gerookte heilbot op knapperig, geroosterd brood.

**Bereidingstijd:** <30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 441  
**Energie kcal:** 105  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 3 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Crostini met pittige boters.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 24  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

250 g boter, room-, ongezoeten  
1 brood, stok-  
2 el gochujang  
1 tl honing  
3 el 'nduja  
2 el olie, olijf-, milde  
- peper, versgemalen  
2 bld sla, krop-  
(- zout)

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** 7 min.  
**Wachttijd:** 10-15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 85  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 6 g  
**w/v suikers:** 1 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 0 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,2 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd het stokbrood in 24 dunne plakjes en verdeel die over een met bakpapier beklede bakplaat.  
Besprenkel het brood met de olie en bestrooi het met versgemalen peper en evt. zout.  
Bak het brood in 5-7 min. lichtbruin en knapperig.  
Mix ondertussen de ½ van de boter met de 'nduja en de honing in de keukenmachine luchtig en egaal.  
Schep het in een schaaltje, dek het af en zet het in de koelkast.  
Mix in een schone keukenmachine de rest van de boter met de gochujang luchtig en egaal.  
Laat de boters min. 10 min. opstijven in de koelkast.  
Snijd de blaadjes sla in dunne reepjes.  
Besmeer de helft van de crostini met elk 1 tl 'ndujaboter en de andere helft met elk 1 tl gochujangboter.  
Verdeel de reepjes sla erover.

### Tips:

- Je kunt de boters 3 dagen van tevoren maken. Bewaar ze afgedekt in de koelkast. Laat ze voor gebruik 1 uur op kamertemperatuur komen.
- Houd je van beide boters wat over: lekker op een sandwich of door rijst.



## Desembrood met roomkaas en gerookte paling.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ik hou van paling

### Ingrediënten

200 g aardappelen,  
stevige  
- bieslook, verse  
4 sn brood, desemb- (of  
donker vloer)  
150 g kaas, room-,  
verse  
- olie, olijf-  
100 g paling, gerookte  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen gaar, laat ze afkoelen en prak ze grof.  
Breng de aardappelen op smaak met zout, versgemalen peper en een beetje olijfolie.  
Smeer het brood in olijfolie en rooster ze in de koekenpan, de broodrooster of grill ze even in de oven.  
Meng de verse roomkaas met de fijngesneden bieslook.  
Smeer eerst een laagje roomkaas op het brood, dan een laagje geprakte aardappel en als laatste de gerookte paling.  
Garneer het geheel met nog wat verse bieslook.

### Tip:

Gebruik i.p.v. olijfolie knoflookolie om het brood mee te roosteren.

**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

## 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).

## Egyptische pita.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Wereld  
**Pesonen:** 3  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Bolletje, Carta-Eric

### Ingrediënten

6 broodjes, pita-  
1 ei, hardgekookt  
25 g haricots verts  
1 el kappertjes  
- olijven, zwarte  
- salade, meslun-  
4 tomaatjes, tros-, mini  
1 blj tonijn  
½ ui, rode

\*(frisee, eikeblad,  
kropsla, verse  
tuinkruiden)

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

### Bereiding.

Laat de tonijn uitlekken.  
Prak de tonijn fijn.  
Voeg de kappertjes, de fijngesnipperde ui, de fijngehakte zwarte olijven en peper en zout toe.  
Verwarm de pitabroodjes volgens de gebruiksaanwijzing.  
Vul de pitabroodjes met het mengsel, de meslunsalade, de gekookte haricots verts, de trostomaatjes en het ei.

### Tip:

Lekker met friet, gebakken aardappeltjes of pasta.



## Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lekkerbekken met  
een knipoog

### Ingrediënten

1 brood, focaccia-  
- kappertjes  
- mozzarella  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
4 tomaten  
4 el tonijn

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1510  
**Energie kcal:** 360  
**Eiwit:** 14 g  
**Koolhydraten:** 32 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het focacciabrood in vieren en snijd deze stukken horizontaal door.

Beleg de onderkanten met een paar plakken mozzarella, een paar plakken tomaat en een eetlepel fijn gemaakte tonijn uit blik.

Verdeel hier een paar kappertjes over en maal er wat peper over.

Dek het af met de andere helft van het brood. Bestrijk de buitenkanten van de focaccia licht met wat olie.

Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

## French toast - wentelteefjes.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht

**Keuken:** Amerikaanse

**Personen:** 4

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

**Bron:** Lekkerbekken met  
een knipoog

### Ingrediënten

80 g boter

8 sn brood, wit, oud-  
bakken

3 eieren

6 mp kaneel

2½ dl melk (evt. lauw)

(4 tl suiker)

### Bereiding.

Klop de eieren los met (evt. de suiker), de kaneel en de melk.

Snij de bovenkant van de sneetjes brood recht af.

Haal de sneetjes brood aan beide kanten door het eimengsel.

Leg de sneetjes brood op elkaar en bedruip ze nog een keer.

Laat boter lichtbruin worden in een koekenpan.

Bak de sneetjes brood om de beurt in nieuwe boter vlug aan beide kanten lichtbruin.

Strooi de suiker op de wentelteefjes.

42

**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

## Frisse komkommer-radijssandwiches.



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

### **Ingrediënten**

½ komkommer  
1 bs radijsjes  
300 g sandwich-brood  
4/5 pt sandwichspread,  
naturel (à 300 g)

### **En verder:**

1 broodtrommel

### **Bereiding.**

Bewaar een handje jonge radijsblaadjes.  
Snij de radijsjes in dunne plakjes.  
Besmeer 4 plakken brood met een dunne laag sandwichspread.  
Verdeel de radijs, de komkommer en de radijsblaadjes over de sandwichspread.  
Leg de plakken brood op elkaar en sluit af met de laatste plak brood.  
Snij het brood in 8 brede repen.  
Leg ze in een broodtrommel strak tegen elkaar aan.  
Sluit de trommel en bewaar tot vertrek in de koelkast.

43

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1327  
Energie kcal: 316  
Eiwit: 7 g  
Koolhydraten: 40 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 14 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gehaktbrood met paddenstoelen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

2 sn brood, casino-, wit  
400 g champignons, kastanje-  
1 ei  
500 g gehakt, hoh  
75 ml melk, halfvolle  
1 el mosterd, Dijon-  
2 el olie, olijf-, milde  
- peper  
2 sjalotten  
5 g tijm, verse  
- zout

1 cakevorm (30 cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de helft van de olie in een grote koekenpan en bak de helft van champignons 5 min. op een hoog vuur.

Herhaal dit met de rest en laat de champignons afkoelen op een bord.

Haal de blaadjes tijm van de takjes en snipper de sjalotten zo fijn mogelijk.

Snijd de korstjes van het brood en week de sneetjes in de melk.

Knijp het brood uit en meng dat met het ei, de mosterd, de tijm en de sjalot door het gehakt.

Breng het geheel op smaak met peper en zout (of gehaktkruiden).

Bekleed de bodem en de zijkanten van de cakevorm met 2/3 van de plakjes champignons.

Doe het gehakt in de cakevorm en verdeel de rest van de champignons over de bovenkant.

Druk het geheel aan.

Laat het gehaktbrood in 45 min. gaar worden in de oven.

Schenk het vocht uit de vorm.

Serveer het gehaktbrood warm, lauw of koud.

### Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en witlofsalade.

**Bereidingstijd:** 70 min.

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

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 218

**Eiwit:** 14 g

**Koolhydraten:** 4 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 16 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Gerookte paling op toast met citroencrème en Granny Smith.



**Menugang:** Amuse,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** VisRecepten.nl

### Ingrediënten

½ brood, ciabatta-,  
voorgebakken  
½ citroen, rasp en sap van  
4 el crème fraîche  
1 Granny Smith, julienne  
gesneden  
1 bs kervel  
2-3 el olie, olijf-  
4 palingfilets, gerookte  
- peper, versgemalen

**Bereidingstijd:** 25-30  
min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 838  
**Energie kcal:** 200  
**Eiwit:** 15 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Besprenkel de appel met citroensap om verkleuren te voorkomen.  
Roer het citroenrasp door de crème fraîche en breng het op smaak met verse peper.  
Snijd de ciabatta in de lengte in vier dunne plakken, besmeer beide kanten van het brood met olijfolie en bak ze krokant in een koekenpan.  
Verdeel de citroencrème over de 4 sneetjes toast en beleg ze met de paling.  
Garneer ze vervolgens met de appel en een plukje kervel.

## Geroosterd brood (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AirfryerTotaal.nl

### Ingrediënten

- boter  
- brood, wit

**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

### Voorverwarmen:

Begin met het voorverwarmen van je Airfryer op 200°C.  
Dit zorgt ervoor dat het brood gelijkmatig en snel roostert.

### Boterhammen voorbereiden:

Neem de sneetjes wit brood en smeer één zijde van elke boterham in met een dun laagje boter (zorg ervoor dat de boter zacht is voor een gemakkelijke spreiding, dat geeft het brood een heerlijke, goudbruine korst en een rijke, boterige smaak).

### Bakken:

Plaats de boterhammen met de boterkant naar boven in de Airfryer.  
Bak ze ca. 3-4 min., of tot ze een mooie gouden kleur en een knapperige textuur hebben (de exacte tijd kan variëren afhankelijk van je specifieke Airfryer model, dus houd het brood in de gaten om te voorkomen dat het verbrandt).

### Serveren:

Haal het geroosterde brood voorzichtig uit de Airfryer en laat het een moment afkoelen.  
Serveer het warm, evt. met je favoriete beleg of gewoon zo om van de pure, boterige goedheid te genieten.

### Tips:

- Experimenteer met verschillende soorten brood en boter voor variatie in smaak en textuur.
- Voor een extra dimensie kun je een snuffje knoflookpoeder of kruiden aan de boter toevoegen voordat je het brood smeert.
- Houd de Airfryer in de gaten terwijl het brood bakt, vooral de eerste keer, om de perfecte baktijd voor jouw apparaat te vinden.

## Gestoomde buns met gebakken paddenstoelen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Aziatische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 tl bakpoeder  
300 g meel, bak-, zelfrijzend  
200 ml melk, volle  
3 el olie, sesam-  
400 g paddenstoelenmix  
4 el saus, hoisin-  
4 uitjes, bos-  
1 tl zout

1 bakpapier

### Bereiding.

Doe het bakmeel, het zout en de bakpoeder in een kom.

Maak een kuiltje in het midden en schenk er al roerend met een lepel de melk bij (blijf roeren tot er een samenhangend geheel ontstaat).

Neem het deeg uit de kom en kneed het met bloem bestoven handen nog 5 min. verder.

Verdeel het deeg in 12 gelijke stukken en draai er bolletjes van.

Rol een bolletje met een deegroller uit tot een ovaal lapje van ca. 5x10 cm.

Bestrijk 1 kant met een klein beetje sesamolie en klap het dubbel.

Maak zo nog 11 stuks.

Snijd de paddenstoelen in plakjes.

Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de paddenstoelen op een hoog vuur 6 min. Voeg 1 el hoisinsaus toe en warm dit nog 10 sec. mee.

Neem de paddenstoelen van het vuur.

Snijd de bosuitjes in stukken van 4 cm en snijd die stukken vervolgens in de lengte in reepjes.

Schenk in een soeppan een bodem van 4 cm water.

Zet er een vuurvast schaaltje in en zet daar een bord op dat net iets kleiner is dan de diameter van de pan. Knip uit het bakpapier een rondje ter grootte van het bord en leg die op het bord.

Breng het water aan de kook met de deksel op de pan.

Leg 3 à 4 deegflapjes op het bakpapier en stoom de broodjes in ca. 4 min. gaar met de deksel op de pan.

Maak zo alle 12 de broodjes.

Bestrijk de broodjes met wat hoisinsaus en verdeel de gebakken paddenstoelen en bosui erover.

**Bereidingstijd:** 45 min.

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

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 408

**Eiwit:** 12 g

**Koolhydraten:** 61 g

**w/v suikers:** 7 g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 12 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 3 g

**Vezels:** 4 g

**Groente:** 125 g

**Zout:** 3 g

## Gevulde chocolade-wentelteefjes.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta**

### Ingrediënten

**4 sn brood, casino-, wit**  
**1½ dl chocomel**  
**1 ei, groot, losgeklopt**  
**4 el jam, abrikozen-**  
**8 muntblaadjes,**  
**fijngehakt**  
**- suiker, poeder-**

**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.

Smeer op elke boterham 1 el abrikozenjam.  
Strooi de fijngehakte muntblaadjes over 2 boterhammen.  
Leg de andere boterham met de jam naar onder erop.  
Druk ze een beetje aan.  
Mix het ei met de chocomel.  
Laat de sneetjes hierin weken.  
Bak de wentelteefjes in een grote koekenpan.  
Bestrooi ze voor het serveren met poedersuiker.



## Groene tosti.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** VeganChallenge.nl

### Ingrediënten

¼ avocado, in dunne  
plakjes  
2 sn brood  
2 el gist, edel-  
- peper, versgemalen  
3 tl pesto, kaasvrije  
6 bl spinazie  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 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.

*Een makkelijke, super gezonde en plantaardige variant van de kaastosti. Door de edelgist behoudt de tosti zijn kaas-achtige smaak. Door de extra groenten heeft de tosti meer bite en textuur. Ook lekker voor mee naar school of werk. Kaasvrije pesto is bijvoorbeeld verkrijgbaar van AH Puur&Eerlijk, maar je kan het ook zelf maken door bijvoorbeeld basilicum met olie of notenpasta te mengen.*

Besmeer één snee brood met de pesto.  
Leg hier bovenop de blaadjes spinazie en de plakjes avocado.  
Voeg wat zout, versgemalen peper en edelgist toe en leg het andere sneetje brood er bovenop.  
Laat de tosti bruin en knapperig worden in een tosti-ijzer.

### Tips:

- Serveer de tosti met ketchup of tomatensalsa.
- Edelgist is verkrijgbaar bij de biowinkel, evt. kun je het ook weglaten, maar het smaakt dan iets minder kazig.

## Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer).



Menugang: Hapje  
Keuken: Indische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AirfryerTotaal.nl

### Ingrediënten

300 g gehakt  
1 sch ketjap manis  
- peper, versgemalen  
4 pistolets, afbak-  
1 tl sambal oelek  
- saus, saté-  
- uitjes, gebakken  
- zout

Vorb. tijd: 6 min.  
Bereidingstijd: - min.  
Airfryertijd: 15 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 pistolets aan de *bovenkant* open en haal er een v-vorm uit (zoals op de foto).



Doe het gehakt in een schaal.  
Voeg de sambal oelek toe aan het gehakt.  
Voeg de ketjap manis toe aan het gehakt.  
Voeg 1-2 snufjes zout toe aan het gehakt.  
Voeg de versgemalen peper (6x draai pepermolen) toe.  
Meng alle ingrediënten in de schaal goed door elkaar.  
Vul de lege ruimte in de broodjes op met het gehakt.  
Rol de broodjes per stuk in de aluminiumfolie.  
Leg de broodjes in de airfryer en bak ze (15 min.-200°C).  
Bereid intussen de satésaus.  
Haal de broodjes uit de aluminiumfolie en leg ze op 4 voorverwarmde bordjes.  
Overgiet de broodjes met wat satésaus.  
Garneer de broodjes met de gebakken uitjes.



## Italiaanse Stromboli.



Menugang: Snack  
Keuken: Italiaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Smaakvolle  
recepten

### Ingrediënten

- bloem  
1 rl deeg, pizza-  
150 g ham, in plakjes  
200 g kaas, mozzarella-,  
geraspt  
1 el kruiden, Italiaanse  
100 g salami, in plakjes  
½ kp saus, pizza-

### Bereiding.

*Deze Italiaanse Stromboli is een heerlijk en hartig brood gevuld met kaas en vlees – perfect voor een feestelijke maaltijd of een gezellige snack!*

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Rol het pizzadeeg uit op een licht met bloem bestoven oppervlak tot een rechthoekige vorm.  
Smeer een laag pizzasaus over het pizzadeeg, maar laat ca. 2 cm vrij aan de randen.  
Verdeel de plakjes ham en salami gelijkmatig over de sauslaag.  
Leg er vervolgens de geraspte mozzarellakaas overheen.  
Bestrooi de vulling met Italiaanse kruiden (voor extra smaak).  
Rol het deeg stevig op vanaf een lange kant, zodat je een lange rol krijgt.  
Zorg ervoor dat de naad naar beneden ligt en vouw de uiteinden naar binnen om de vulling binnen te houden.  
Leg de opgerolde Stromboli op de voorbereide bakplaat en maak een paar sneetjes bovenin de rol om stoom te laten ontsnappen.  
Bak de Stromboli in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 min., of totdat het deeg goudbruin en knapperig is.  
Laat de Stromboli enkele min. afkoelen voordat je hem in plakjes snijdt en serveert.

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

## Kaastosti (airfryer).



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** OhMyFoodness.nl

### Ingrediënten

**8 sn casino, wit**  
**16 pl kaas, belegen**  
**8 tl mayonaise**  
**4 tl mosterd**  
**200 g Parrano® Rasp**  
**Mozzarella**

### Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.  
Smeer 4 sneetjes brood in met de mosterd en verdeel hier beide soorten kaas over.  
Leg de overig sneetjes brood erop en smeer de tosti aan de buitenkant in met mayonaise.  
Bak 1 tosti 4 min. in de Airfryer en draai hem daarna om.  
Bak hem nogmaals 4 min.  
Herhaal dit voor de overige 3 tosti's.

52

**Bereidingstijd:** 13 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

## Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: Zweedse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Vis culinair,  
Visrecepten.nl

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte  
2 el bieslook, gesneden  
250 g garnalen,  
Hollandse  
12 sn knäckebröd  
½ komkommer  
6 el olie, sla-  
- peper, versgemalen  
5 el room, zure  
- sla, gemengde  
- zout

### Bereiding.

Maak de garnalen aan met de zure room, de bieslook, wat versgemalen peper en wat zout. Snijd de komkommers in flinterdunne plakjes, bestrooi ze royaal met zout en laat het 15 min. intrekken.

Spoel de komkommer tot alle zoutresten verdwenen zijn.

Beleg 8 crackers met de garnalensalade, vorm een sandwich van twee lagen en laat ze 15-20 min. rusten zodat de crackers wat minder krokant worden.

Leg nog een cracker bovenop elke sandwich en schik de komkommer en wat slablaadjes over de bovenste crackers.

Maak het af met de vinaigrette op basis van de olie en de azijn.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 380

Energie kcal: 90

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Muskaat tosti.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Bredimex

### Ingrediënten

- brood, wit-
- champignons, fijn-  
gesneden
- kaas, geraspte
- peper, versgemalen
- saus, bechamel-
- zout

**Bereidingstijd:** 5-8 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 bechamelsaus met de fijngesneden champignons, de geraspte kaas, een snuffje zout en een snuffje peper.

Besmeer hier een snee brood mee.

Leg er een andere snee brood bovenop.

Grill de boterhammen goudbruin in het tosti ijzer, in de pan of in de oven.

## No carb cloud bread.



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Stuks:** 10-12  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

½ tl bakpoeder  
3 eieren, gemiddelde  
(1 el honing of ahornsiroop)  
3 el Hüttenkäse  
1 snf zout

**Bereidingstijd:** 10-15 min.  
**Grill-/oventijd:** 15-20 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 30-35 p.st.  
**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 150°C.

Splits de eieren en doe de eiwitten in een vetvrij kom.

Klop de eiwitten stijf met een mixer tot de pieken rechtop blijven staan (zodat het blijft zitten zodra je de kom op zijn kop houdt; dat duurt een paar minuten).

Meng in een andere kom de eigelen met de overige ingrediënten tot een romig mengsel.

Spatel het eigeelmengsel door de stijve eiwitten heen (let op dat je dit snel en voorzichtig doet; zo voorkom je dat de luchtigheid uit het mengsel verdwijnt).

Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep daar bolletjes van het beslag op (het beslag loopt een beetje uit).

Schuif de bakplaat in de oven en bak het ca. 15 min. (de broodjes zijn klaar wanneer ze mooi luchtig en goudgeel zijn).

### Tips:

- Je kunt een kom vetvrij maken met citroensap.
- Variaties:
  - Voeg eens 1 el ahornsiroop toe.
  - Voeg eens 1 el honing toe.
  - Voeg eens 1 el honing en 1 snf kaneel toe.
  - Voeg eens wat geraspte citroenschil toe.
  - Voeg eens wat geraspte Parmezaanse kaas toe.
  - Voeg eens wat heel fijn gesneden olijven en zongedroogde tomaatjes toe.
  - Voeg eens wat heel fijn gesnipperde ui toe.
  - Voeg eens wat kruiden en of specerijen: paprikapoeder, kerrie, Italiaanse kruiden, rozemarijn, tijm, etc. toe.
  - Voeg eens wat gedroogde vruchten zoals dadels, rozijnen of cranberries toe.

## Ontbijtcroissantje met ei.



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 bk Danerolles  
croissants classic (6 stuks)  
7 eieren  
1 bk tuinkers

- bakkwastje  
- bakplaat bekleed met  
bakpapier

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Snijd de driehoekjes deeg los en rol ze vanaf de langste (diagonale) kant naar de tegenoverliggend punt op (zo ontstaat een rolletje).  
Vouw de rolletjes op de bakplaat om 6 rauwe eieren heen.  
Klop het overgebleven ei los en bestrijk de deegmandjes hiermee met het bakkwastje.  
Bak de eieren en het deeg in 15 min. gaar in de oven.  
Snijd met een mes de kapjes van de eieren en bestrooi met de tuinkers.



**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** 15 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 232  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 14 g  
**w/v suikers:** 2 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 6 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1,1 g



## Paasbroodjes met tuttifrutti.



**Menugang:** Brunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 12  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten:

200 ml amandeldrink,  
ongezoet  
400 g bloem, tarwe-  
200 g boter, room-  
1 citroen  
7 g gist, gedroogde  
100 g jam, abrikozen-  
50 g suiker, basterd-,  
lichte  
175 g tuttifrutti  
1 el water  
2 tl zout

### Benodigd:

- bakpapier  
- vershoudfolie

### Bereiding.

Verwarm de helft van de amandeldrink in een pan op een laag vuur tot net lauwwarm. Doe het vuur uit en voeg de gist toe.

Laat het 10 min. staan tot het wat gaat bubbelen.

Snij ondertussen de tuttifrutti in kleine stukjes, doe die in een kom en schenk er kokend water over tot ze onderstaan.

Laat de tuttifrutti 15 min. wellen.

Laat de tuttifrutti uitlekken en dep die droog met keukenpapier.

Snij ondertussen 80 g boter in kleine blokjes. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil.

Meng de rest van de amandeldrink, het gismengsel, de boterblokjes, het citroenrasp, de bloem, de basterdsuiker en het zout toe.

Mix het geheel met een mixer met deeghaken op lage snelheid in ca. 10 min. tot een mooi deeg.

Meng de tuttifrutti door het deeg.

Dek het deeg af met vershoudfolie en laat het deeg op een warme plek rijzen tot het in omvang is verdubbeld (ca. 2 uur).

Bestuif het werkblad met bloem.

Verdeel het deeg in 12 gelijke stukken en rol deze tot bolletjes.

Gebruik evt. wat extra bloem als het te plakkerig is.

Verdeel de bolletjes over een met bakpapier beklede bakplaat.

Dek het af met vershoudfolie en laat ze op een warme plek rijzen tot ze in grootte verdubbeld zijn (ca. 30 min).

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bak de bolletjes in ca. 25 min. in de oven lichtbruin en gaar.

Verwarm 2 el abrikozenjam met het water in een steelpan.

Bestrijk de paasbroodjes met de verwarmde abrikozenjam en laat het ca. 10 min. afkoelen.

Serveer de broodjes met de rest van de boter en de abrikozenjam.

Bereidingstijd: 25  
min.

Grill-/oventijd: 25  
min.

Wachttijd: 2 uur 30  
min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 315

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 42 g  
w/v suikers: 16 g

Natrium: - mg

Vet: 14 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 8 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 0,4 g

## Pastramisandwich.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

1 avocado  
12 boterhammen, witte  
1 citroen  
4 eieren  
4 pl kaas, jong belegen  
- kip- of kalkoenfilet,  
gesneden  
- kruiden, Provençaalse  
200 pastrami, runder-  
4 el mayonaise  
1 el mosterd  
- sla, veld-  
2 tomaten

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

### Bereiding.

Kook de eieren.  
Rooster het brood.  
Maak met behulp van een eierdopje een gaatje in de hoek van 4 sneetjes toast.  
Bak de pastrami 2 min. in een hete koekenpan. Laat de pastrami uitlekken op keukenpapier.  
Maak de avocado schoon.  
Snijd de avocado in plakken.  
Besprenkel de avocadoplakken met wat citroensap.  
Meng de mosterd met de mayonaise.  
Besmeer 4 sneetjes toast met het mayonaisemengsel.  
Beleg de 4 sneetjes met veldsla, een plakje kippenborstfilet en avocado.  
Bestrooi de avocado licht met peper en zout.  
Leg hierop nog een sneetje toast.  
Besmeer de toast met het mayonaisemengsel.  
Beleg de sneetjes toast met veldsla, tomaat, pastrami en kaas.  
Leg het sneetje toast met het gat bovenop.  
Leg een ei in het gat.  
Maak er met 2 satéprikkers een stevig geheel van.  
Snijd de sandwiches tussen de prikkers in schuin doormidden.

### Tip:

Met gekleurde gekookte eieren leuk voor de Paasdis.

## Pistoletje crispy garnalen met rauwkostsalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** DekaMarkt

### Ingrediënten

1 appel (Elstar)  
300 g garnalen, gepaneerde  
400 g kool, spits-  
8 el mayonaise  
20 g peterselie, platte  
4 pistoletjes, witte  
3 el rice vinegar  
4 el saus, chili-, zoete  
1 ui, rode, kleine

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Verdeel de garnalen over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 10-12 min. Bak de pistoletjes de laatste 2 min. mee.  
Snijd intussen de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees met schil in blokjes.  
Snipper de ui en hak de peterselie fijn.  
Meng de mayonaise, chilisaus en rice vinegar tot een dressing.  
Meng de spitskool, de appel, de ui en de peterselie met 2/3 van de dressing en breng dat op smaak met versgemalen peper en zout.  
Snijd de pistoletjes open, bestrijk de binnenkant met de rest van de dressing en verdeel de garnalen en 1/3 van de salade erover.  
Serveer ze met de rest van de salade.

**Bereidingstijd:** 27 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2947  
**Energie kcal:** 704  
**Eiwit:** 20 g  
**Koolhydraten:** 78 g  
**w/v suikers:** 18 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 33 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 4 g  
**Vezels:** 7 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 3 g

## Pita op z'n Vlaams.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Njam.tv

### Ingrediënten

- azijn, balsamico-  
8 gehaktballetjes  
1 kool, witte-  
1 el mayonaise  
- olie, olijf-  
4 pistolets  
1 stl selderij  
4 pl spek, gerookt  
1 ui  
1 stl ui, lente-  
1 wortel

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 ui in twee en grill deze op de grill of de barbecue.

Grill ook de plakjes spek en de gehaktballetjes. Kruid alles met versgemalen peper en zout.

Snijd de pistolets van boven naar beneden in tweeën en hol ze uit.

Laat ze even krokant worden op de grill of de barbecue.

Maak ondertussen de salade.

Snijd alle groente fijn en doe ze samen in een kom.

Besprenkel de groente met olijfolie en balsamicoazijn.

Haal de gegrilde ui van de grill of de barbecue en snijd deze fijn.

Meng de ui met de mayonaise en de mosterd.

Snijd het spek in fijne reepjes.

Vul de pistolet met het spek, de gehaktballetjes en de uien-mosterddressing.

Serveer de pistolet met de fijngesneden groente.

## Pitapuntjes met paling.



**Menugang: Amuse,  
hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: VisRecepten.nl**

### Ingrediënten

- spr bieslook of tk dille  
½ citroen, sap van  
1 tl honing  
1 mp mosterd  
2 el olie  
150 g palingfilet,  
gerookte  
- peper, versgemalen  
1 pitabroodje  
½ sinaasappel, de schil  
of rasp van  
50 g sla, veld-

### Bereiding.

Snijdt de palingfilets diagonaal in stukjes.  
Meng citroensap met de mosterd, de olie, de honing en de peper.  
Schep de dressing door de veldsla.  
Snijdt het pitabroodje open in twee helften, rooster ze evt., en snijdt ze in vieren.  
Beleg de pitabroodjes met veldsla met daarop palingstukjes, gearneerd met bieslook en sinaasappelrasp.

61

**Vorb. tijd: - min.**  
**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**

## Pizzavlecht "Tricolore".



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Tante Fanny

### Ingrediënten

400 g deeg, pizza-  
(Tante Fanny)  
1 bl mozzarella, buffel-  
1-2 el pesto, basilicum-  
1 el ricotta  
1 pt tomaten,  
gedroogde

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C boven-/onderwarmte.

Rol het deeg direct uit de koelkast af en verwerk.

Vermeng de pesto met de ricotta.

Snijdt de mozzarella en de gedroogde tomaten in reepjes.

Snijdt het deeg in de lengte in drie gelijke stroken.

Beleg 1 van de stroken met de pesto/ ricotta, 1 met mozzarella en 1 met gedroogde tomaten en rol de stroken in de lengte op.

Maak van de gevulde deegstroken een grote vlecht en bestuif de vlecht met bloem.

Bak de vlecht in ca. 25 min. in de voorverwarmde oven goudbruin.

### Tip:

De gevulde vlecht is heerlijk bij soep, salade of barbecue!

Het deeg kan ook gevuld worden met diverse soorten groenten zoals champignons, paprika, zoete uien of artisjokken.



**Bereidingstijd:** 10-15 min.

**Grill-/oventijd:** 25 min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Qutab - platbrood gevuld met dille, koriander en dragon.



Menugang: -  
Keuken:  
Azerbeidzjaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Caroline Eden,  
Eleanor Ford, Esther 's  
recepten

### Ingrediënten

150 g bloem, tarwe-  
(+/+ extra om te  
bestuiven)  
- boter, gesmolten  
1 hv dilletakjes  
1 mp dillezaad  
1 hv dragonblaadjes  
80 g kaas, harde,  
geraspt (cheddar)  
1 hv korianderblaadjes  
75 ml melk  
- sumak  
1 snf zout

### Bereiding.

*Qutab is een van de populairste Azerbeidzjaanse gerechten. Het is eigenlijk een platbroodsandwich, die rauw wordt gevuld en daarna in een grillpan of saj wordt gebakken. De favoriete qutab heeft een eenvoudige kruidenvulling. Azerbeidzjanen gebruiken graag dillezaad, dat samen met de verse dille en dragon voor een anijsachtige toets zorgt. Je kunt de kaas achterwege laten, maar hij maakt het brood wel onweerstaanbaar smeug. Vul het brood ook eens met gekruid lamsgehakt met wat fruitstroop of fruitpasta (die je zelf kunt maken door fruitleer te laten weken).*

Doe de bloem met 1 snf zout in een grote kom. Maak een kuiltje in het midden en giet met één hand de melk erin, terwijl je met je andere hand de melk door de bloem mengt.

Druk alles tot een bal en kneed het deeg 2-3 min. tot het zacht en soepel is.

Voeg een scheutje extra melk toe als het deeg te droog is, of wat bloem als het te plakkerig is. Verpak het deeg in plastic folie en laat het 30 min. rusten, zodat je het straks dunner kunt uitrollen.

Verdeel het deeg in 4 porties en rol ze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot flinterdunne cirkels (daar heb je wat geduld en spierballen voor nodig).

Bestrooi één helft van elke deegcirkel met een vierde van de kruiden, het dillezaad en de kaas en laat daarbij de rand vrij.

Bevochtig de rand, vouw het deeg over de vulling en druk de deegrand dicht.

Snijd het deeg bij tot een halve maanvorm.

Laat een droge koekenpan of grillpan heet worden op een hoog vuur.

Bak de platbroden (twee stuks tegelijk als dat past) tot de onderkant goudgeel is en blazen vertoont.

Keer de broden en bak de andere kant.

Duw de broden plat met een spatel als ze opbollen.

Bestrijk ze voor het serveren met gesmolten boter en strooi er wat sumak over.

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.



## Sandwich met geitenkaas en tonijn.



**Menugang:** Bijgerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Tastyweb.nl

### Ingrediënten

- geitenkaas, zachte  
1 bjl tonijn  
- walnotenolie  
- witbrood òf toast

**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.

(Rooster het brood).  
Besmeer het sneetje geroosterde brood flink met de geitenkaas.  
Bedek de geitenkaas met tonijn.  
Druppel er wat walnotenolie op.

### Tip:

Lekker bij de borrel of als tussendoortje.

## 'Snel klaar' volkorenbrood.



**Menugang:** Brunch-, lunch-, ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 3 broden à 500 g  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

25 g gist, gedroogde (of 55 g gist, verse)  
25 g margarine, zachte  
1½ kg meel, volkoren-  
1 el suiker, basterd-, bruine  
1 tb vitamine C (50 mg)  
9 dl water, lauw (gemaakt van 6 dl koud met 3 dl kokend water)  
1 el zout

**Bereidingstijd:** 30-40 min.  
**Grill-/oventijd:** 28 min.  
**Wachttijd:** 10 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 230°C.  
Klop in een kommetje de droge of verse gist, de vitamine C en 1 tl suiker door 3 dl lauw water. Laat het mengsel ca. 10 min. staan tot zich schuim vormt.  
Roer het meel, de resterende suiker, zout en margarine in een kom door elkaar.  
Voeg het gistpapje en het resterende water toe. Meng alles goed door elkaar en kneed het tot een deeg.  
Vorm er broden (of broodjes) van.  
Laat ze afgedekt met ingevette plastic folie rijzen op een warme plaats.  
Bak de broden 20 min. (broodjes 8 min.) op 230°C.  
Zet de oven op 200°C en bak de broden nog 15-20 min.

## Speculaas-cruffins.



Menugang: Brunch-,  
ontbijtgerecht, gebak,  
tussendoortje  
Keuken: -  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: DekaMarkt

### Ingrediënten

1 el boter, gesmolten  
1 bl deeg, croissant-  
1 tl kruiden, speculaas-  
140 g speculaaspasta  
1 snf zout

- muffinvormen, ingevet

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: 20 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 215  
Eiwit: 3 g  
Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 12 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 5 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 0,7 g

### Bereiding.

*Wat is een cruffin? Een cruffin is een kruising tussen een croissant (lekker luchtig) en bak je in een muffinvorm. Zo al lekker, maar meestal krijgt de cruffin ook nog een heerlijke vulling. Zoals deze met speculaaspasta!*

Roer de speculaaspasta met de boter, speculaaskruiden en een snufje zout glad.  
Rol het croissantdeeg uit en bestrijk het deeg met het speculaasmengsel.  
Laat aan één van de brede kanten 2 cm vrij.  
Rol het deeg in de lengte strak op en druk stevig aan, zodat de onbesmeerde rand plakt aan de rest van het deeg.  
Rek de rol ietsjes uit, zodat alles overal even dik is.  
Snijd de rol doormidden.  
Duw de uiteinden van de gehalveerde rollen tegen elkaar en draai ze om elkaar heen.  
Snijd de rol in 8 stukken en leg ze voorzichtig met de gelaagde kant naar boven in de holtes van de muffinvorm.  
Laat ze 10 min. staan.  
Verwarm intussen de oven voor op 200°C.  
Bak de cruffins in de oven in ca. 20 min. goudbruin.

## Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.



**Menugang:** Bijgerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** MijnReceptenboek.nl

---

### Ingrediënten

1 el basilicum  
1 brood, stok-  
100 g garnalen,  
Hollandse  
2 tn knoflook  
2½ dl mayonaise  
2 el pesto, tomaten-

---

**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.

Pureer de mayonaise met de tomatenpesto.  
Pers de knoflook boven de mayonaise uit.  
Snijd het stokbrood in plakjes.  
Besmeer het stokbrood met het mayonaisemengsel.  
Leg op ieder plakje stokbrood wat garnalen.  
Bestrooi de garnalen met basilicum.

## Stokbrood met sardientjes uit blik, gezouten boter en gerookt paprikapoeder.



**Menugang:** Hapje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:**  
WorstEnBroodEnWijn.nl

### Ingrediënten

1 afbakstokbroodje, klein  
- boter, room-, gezouten, zachte (1 snf chilipoeder of cayennepeper)  
1 snf paprikapoeder, gerookte  
1 blk sardines (Ortiz)

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

### Bereiding.

Maak het blikje sardientjes open en giet er zoveel mogelijk olie uit.  
Bak ondertussen het stokbroodje af en smeer wat roomboter op een mooi schaalpje of rechtstreeks op een borrelplank.  
Bestrooi de roomboter met gerookt paprikapoeder (en evt. chilipoeder of cayennepeper).  
Verdeel het stokbrood, het blikje sardientjes en de boter over een borrelplank en serveer.

Laat iedereen zelf zijn stokbroodje beleggen.

## Surinaams broodje kip kerrie.



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

### Ingrediënten

1 bouillonblokje (Maggi Kubor)  
1 tl gember, gemalen  
2 el kerrie, masala-  
(Nandan)  
500 g kipdijfilet  
3 tn knoflook  
4 el olie, zonnebloem-  
(1 peper, adjuma)  
4 puntjes, Surinaamse  
2 sjalotten  
- Surinaams zuurgoed

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.

Snipper 1 grote ui (of 2 sjalotten) en snijd 2-3 tn knoflook fijn.

Snijd, optioneel, ook een ½-1 adjuma peper fijn.

Schenk een laagje zonnebloemolie (3-4 el) in de wok en fruit de ui, de knoflook en de peper enkele min. aan op matig vuur (af en toe omscheppen).

Snijd ondertussen 500 g kipdijfilet in hapklare reepjes of stukjes.

Voeg 2 el Massala kerrie samen met 1 verkruid Maggi Kubor bouillonblokje en 1 tl gemalen gember toe aan het ui-knoflookmengsel en meng het geheel, al omscheppend, grondig.

Voeg de gesneden kipdijfilet toe en meng die goed door het geheel.

Doe de deksel op de pan en gaar de kip in 15-20 min. (geregeld even omscheppen).

Rooster de Surinaamse puntjes en vul ze riant met kip kerrie en wat Surinaams zuurgoed.

## Teriyaki-kipburger.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hello fresh

### Ingrediënten

700 g aardappelen  
4 tl azijn, wijn-, witte  
4 bollen, hamburger-, met sesam  
2 el boter, room-  
2 el honing  
4 kipburgers  
4 el mayonaise  
2 el olie, olijf-  
- olie, olijf-, extra vierge, naar smaak  
- peper, naar smaak  
100 g saus, teriyaki-  
2 krp sla, boter-  
4 tomaten  
2 uien  
1 wortel  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

#### Vorbereiden.

Verwarm de oven voor op 220 C.  
Snijd de aardappelen in partjes en meng ze in een kom met 2 el olijfolie, peper en zout (naar smaak).  
Verdeel de aardappelpartjes over een bakplaat met bakpapier en bak ze 25-35 min. in de oven, of tot ze goudbruin zijn.

#### Ui bakken.

Snijd de ui in dunne halve ringen.  
Verhit 2 el roomboter in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de ui 1 min.  
Voeg de kipburgers toe en bak ze in 2-3 min. per kant gaar.  
Voeg in de laatste minuut de teriyakisaus en 2 el honing toe.

#### Salade maken.

Maak in een saladekom een dressing van de witte wijnazijn, de helft van de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak.  
Breng de dressing op smaak met peper en zout.  
Snijd de sla fijn en rasp de wortel met een grove rasp.  
Voeg de sla en wortel toe aan de saladekom.  
Snijd de tomaat in plakken.  
Houd een paar plakken apart om later de burger mee te beleggen.  
Voeg de overige tomaat toe aan de saladekom.  
Meng de sla, wortel en tomaat met de dressing.

#### Serveren.

Snijd de hamburgerbollen open.  
Beleg het broodjes met wat salade en leg er de kipburgers en een beetje gebakken ui op.  
Serveer het broodjes met de salade ernaast.  
Serveer de aardappelpartjes met de overige mayonaise.

Bereidingstijd: 35-45 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

## Toast cirkel met ham en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: BudgetKoken.eu

### Ingrediënten

40 g boter  
20 sn brood, toast-  
2 x eigeel  
20 pl ham, naar keuze  
20 pl kaas, naar keuze  
1 zk kaas, geraspte  
40 g meel  
400 ml melk  
- mosterd  
½ tl nootmuskaat  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
- peterselie, fijn-  
gesneden  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de korsten van de sneetjes brood en rol ze voorzichtig plat met een deegroller.  
Doe op de onderste rand van het sneetje brood een beetje eigeel (dit kun je het beste doen met een kwastje).  
Druk de rand van het tweede sneetje brood erop en druk stevig aan zodat het vast blijft zitten. Herhaal dit met het resterende brood, maak rijen van 4 sneetjes brood.  
Besmeer het brood met mosterd en beleg het met plakjes kaas en plakjes ham.  
Snijd nu het brood in de lengte door.  
Rol de ene strook stevig op en leg hem dan op de volgende en rol verder, er ontstaat nu een grote cirkel.  
Plaats de grote cirkel in een ingevette en met bakpapier beklede springvorm van 26 cm.  
Dek de springvorm af met aluminiumfolie  
Bak de cirkel in ca. 40 min. gaar.  
Maak ondertussen de bechamelsaus.  
Smelt de boter in een pan, voeg al kloppend op een laag vuur de bloem toe.  
Giet er geleidelijk de melk bij en klop voortdurend tot er een gladde saus ontstaat.  
Haal de saus als hij kookt van het vuur.  
Voeg er nu een handje geraspte kaas, een snuffje zout, versgemalen peper en nootmuskaat toe. Roer dit alles goed door elkaar.  
Haal de springvorm uit de oven, verdeel de bechamelsaus over de cirkel en bestrooi deze met de resterende geraspte kaas.  
Plaats de springvorm ongeveer 5 min. terug in de oven tot de kaas gesmolten is.  
Bestrooi de cirkel met peterselie, en snijd hem in punten.

Vorb. tijd: 20 min.  
Bereidingstijd: 45 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



## Toaststerren met roomkaas.



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

### Ingrediënten

20 g basilicum  
4 el bieslook, grof gesneden  
20 sn brood, wit-  
20 g ham, Parma-  
100 g kaas,  
kruidenroom-  
100 g kaas, room-  
- olie, olijf-  
1 el tapenade,  
zongedroogde tomaten-  
4 tomaatjes, cherry-, in partjes

### Bereiding.

Steek 20 grote sterren uit de sneetjes brood. Steek uit de helft van de sterren in het midden een kleinere ster.

Bewaar alles.

Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de sterren in ca. 2 min. goudbruin en knapperig.

Draai ze halverwege om.

Herhaal dit tot alles is gebakken en laat ze afkoelen.

Meng de roomkaas naturel met de tomatentapenade.

Besmeer 5 dichte grote sterren met de kruidenroomkaas en de andere 5 dichte sterren met de roomkaas-tomatentapenade.

Plak de sterren waar de binnenkant uit is, op de besmeerde sterren.

Vul de opening met meer roomkaas.

Versier de met roomkaas gevulde sterren met bieslook.

Versier de roomkaas-tomatentapenade sterren met partjes tomaat en basilicum.

Beleg de kleine sterretjes met parmaham.

Stapel vervolgens 2 belegde kleine sterretjes op elkaar d.m.v. een cocktailprikker.

Bereidingstijd: 20 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 banaan.



**Menugang:** Hapje,  
lunchgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Stuks:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** 50 tosti recepten

### Ingrediënten

1 banaan  
2 sn brood  
- jam, aardbeien

**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.

Snijd een stuk banaan (korter dan het brood) in de lengte door.

Leg de banaan op 1 sn brood.

Voeg de aardbeienjam toe.

Leg de andere snee brood erop.

Doe het brood in het tosti-ijzer.

Bak de tosti op vol vermogen.

Haal de tosti uit het tosti-ijzer.

## Tosti Caprese.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

- basilicum, verse  
4 sn brood, land-  
/boeren- of ciabatta  
1 bol mozzarella  
2 tl pesto  
1 tomaat

---

**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.

Snijd de tomaat en mozzarella in plakjes.  
Smeer twee broodjes in met een laagje pesto.  
Verdeel de mozzarella en tomaat over de broodjes.

Snijd wat verse basilicum fijn en verdeel die over de broodjes.

Leg dan de andere plakken brood erboven op en bak de tosti mooi goudbruin op een (tosti)grill.

Je kunt de tosti's ook aan de buitenkant insmeren met een laag boter en dan lekker in de pan goudbruin bakken.

## Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

3 sn brood  
2 pl ham  
2 pl kaas  
- oregano, verse  
- pesto, rode  
- tomaatjes, cherry, in  
plakjes

---

**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 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 kaas-ham-ui (airfryer).



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

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

---

**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 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 avocado, mangochutney en oude kaas.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Deen, Lekker  
BekkenMetEenKnipoog

### Ingrediënten

½ avocado, zonder pit,  
in schijfjes  
2 el boter  
4 sn brood, bruin-  
4 sn brood, wit-  
4 pl kaas, oude  
2 el mangochutney  
1 tomaat, in dunne  
plakjes

### Bereiding.

Beleg 4 boterhammen met een plak kaas.  
Leg op de kaas een paar schijfjes avocado.  
Scheep hier de mangochutney en een paar  
plakjes tomaat op.  
Dek af met nog een plak oude kaas en 4 andere  
boterhammen.  
Bestrijk de buitenkanten van het brood licht  
met wat boter.  
Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide  
kanten bruin.

### Tip:

Vervang de mangochutney eens door  
abrikozenjam.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 390  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** 41 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 9 g  
**Vezels:** 0 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 met kaas, serranoham en peer.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lekker hapje

### Ingrediënten

- boter  
2 boterhammen, witte  
- ham, serrano, # dunne  
plakjes  
- kaas, oude, # plakjes  
1 peer

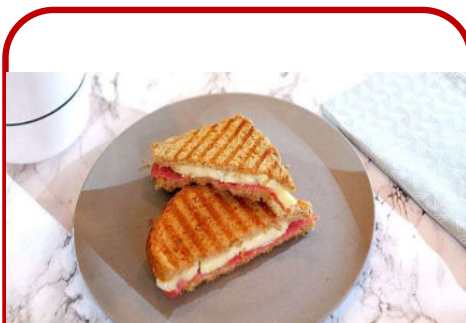
Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 376  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Was de peer en snijd hem in dunne schijfjes.  
Bouw de tosti als volgt: boterham, plakjes kaas,  
schijfjes peer, plakjes serranoham en de  
afsluitende boterham.  
Smeer een laagje boter op de bovenkant van je  
tosti.  
Verhit een grillpan (of gewone braadpan) en  
leg je tosti er in, met de boterkant naar  
beneden.  
Smeer gelijk boter op de nog onbeboterde kant.  
Gebruik een spatel om de tosti regelmatig om  
te keren en te voorkomen dat die verbrandt.  
Zet het vuur gerust wat lager wanneer het  
brood te snel zwart dreigt te worden.  
Grill de tosti tot beide zijdes mooi geroosterd  
zijn en de kaas gesmolten is.  
Snijd de tosti voor consumptie nog diagonaal in  
tweeën.



## Tosti met salami en brie.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** KookIdee.nl

### Ingrediënten

- boter, room-  
- brie  
2 sn brood  
2-3 pl salami

**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 je contactgrill vast voor als je deze tosti met de contactgrill wil maken. Beleg een boterham met een paar plakken salami en leg hier een paar dikke plakken brie op. Leg de tweede boterham er bovenop en smeer de bovenkant in met wat roomboter. Leg de tosti met de beboterde kant naar onder op de contactgrill en smeer ook de andere kant in met roomboter. Klap de grill dicht en bak de tosti een paar minuten tot deze goudbruin is en de brie is gesmolten.

Maak je de tosti in de pan?  
Leg hem dan met de beboterde kant onderop in de koekenpan en zet dan pas het gas aan. Smeer de bovenkant van de tosti nu ook in met wat roomboter. Bak de tosti goudbruin aan de onderzijde en schuif regelmatig over de bodem. Op het moment dat je de tosti 'hoort schuiven' draai je hem om en bak je de andere kant nog een paar minuten.

## 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..

## Vánočka - Kerstbrood.



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Tsjechie.net

### Ingrediënten

50 g amandelen,  
geschaafde  
1 snf anijs  
500 g bloem  
125 g boter, room-  
- citroenschil, geraspte  
1 ei  
3 eierdooiers  
40 g gist, verse  
¼ l melk  
50 g rozijnen  
100 g suiker  
1 mp suiker  
- suiker, poeder-  
1 zk suiker, vanille-  
(1 hv walnoten, grof  
gehakt)  
  
- saté stokjes

### Bereiding.

Doe de verse gist in een kommetje en maak die los.  
Voeg 1 el suiker en 1 el bloem toe en meng het goed door elkaar.  
Voeg dan 1 kopje lauwe melk toe en roer dan het geheel los.  
Laat het vervolgens op een warme plaats afgedekt rijzen.  
Meng in een grote kom de bloem met 1 mp zout, de citroenschil, de vanillesuiker en citroenrasp door elkaar.  
Verwarm de boter tot het dik vloeibaar is. Laat de boter iets afkoelen.  
Voeg de losgeklopte eierdooiers en rest van de suiker toe.  
Meng het met de bloem en tot een stevig deeg., Bestrooi het deeg met wat bloem.  
Laat het deeg afgedekt met een theedoek verder rijzen.  
Verwarm de oven voor op 190°C.  
Kneed nu de rozijnen en een deel van amandelen (evt. walnoten) door het gerezen deeg en verdeel het in 9 stukken.  
Maak van elk stuk een lange dunne rol.  
Vlecht eerst 4 rollen, leg het voorzichtig op de ingevette bakplaat (bakpapier kan ook) en vlak het in het midden met de hand wat af.  
Leg daarop een vlecht van 3 rollen, vlak deze in het midden wat af, laat de zijkanten iets breder.  
Leg hierboven nog 2 gevlochten rollen en druk de uiteinden aan de onderkant vast, zodat ze niet losgaan.  
Laat het brood nog 10 min. rijzen, bestrijk het met losgeklopte ei en strooi er amandelstrooisel over.  
Steek vanaf boven op een afstand van ong. 8 cm saté stokjes er in zodat bovenlagen niet afglijden tijdens het bakken.  
Bak het Kerstbrood 45-60 min. in de oven (als je een saté stokje uittrekt voel je of het deeg al doorgebakken is en het stokje droog).  
Laat het brood afkoelen.  
Bestrooi de afgekoelde vánočka met poedersuiker.

83

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

## Wentelteefjes met gebakken banaan en yoghurt.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

3 bananen  
6 broodjes, schnitt-,  
volkoren (afbak)  
2 eieren  
2 el honing  
2 tl kaneel, gemalen  
300 ml melk, halfvolle  
4 el olie, olijf-, milde  
100 g yoghurt, Griekse  
stijl, 10%

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 600  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** 75 g  
**w/v suikers:** 27 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 22 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 6 g  
**Vezels:** 10 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1,3 g

### Bereiding.

Snijd de bananen in plakjes van 1½ cm.  
Verhit ¼ van de olie in een koekenpan en bak de banaan met de helft van de kaneel 5 min. op middelhoog vuur (schep af en toe voorzichtig om).  
Schep de gebakken banaan op een bord en veeg de pan schoon met keukenpapier.  
Snijd elk broodje in 4 sneetjes.  
Klop de eieren los met de melk en ¼ van de kaneel.  
Wentel de sneetjes brood erdoor.  
Verhit de rest van de olie in 2 koekenpannen (per 4 personen) en bak de sneetjes brood in 5 min. op middelhoog vuur lichtbruin (keer halverwege).  
Verdeel de wentelteefjes over de borden.  
Verdeel de gebakken banaan en yoghurt erover.  
Besprenkel het gerecht met de honing en bestrooi het met de rest van de kaneel.

## Zachte ontbijtbroodjes.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** Engelse  
**Hoeveelheid:** 12  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Elizabeth David -  
English Bread and Yeast  
Cookery

### Ingrediënten

450 g bloem (voor  
witbrood)  
15 g gist, verse (of 1 zk  
gist, gedroogde)  
280 ml melk  
1-2 el room  
10 g 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.

*Lekker voor het nieuwjaaronbijt, maar ook voor een rustige zondagochtend.*

Los de gist op in 2 el lauwwarm water.  
Verwarm de melk tot ze bloedwarm (37<sup>o</sup>-38<sup>o</sup>C) is.

Doe de bloem in een grote kom en laat haar in een niet te warme oven (ca. 50<sup>o</sup>C) even opwarmen.

Meng het zout door de bloem, daarna de gistoplossing en tenslotte de warme melk.  
Kneed van dit mengsel een soepel deeg, maak er een bal van, leg de bal in de kom.

Bedek de kom met een met warm water vochtig gemaakte schone doek of een vel plastic (pedaalemmerzak) en laat het deeg een uur rijzen.

Bestuif intussen een bakplaat met wat bloem.  
Sla het deeg terug, kneed het een paar tellen, bestrooi het met wat bloem, vorm er een lange dikke rol van en verdeel deze in twaalf zo gelijk mogelijke delen.

Vorm van ieder deel een bolletje.

Op dit punt lijken de bolletjes erg klein; vergeet niet dat ze bijna 2x zo groot zullen worden.

Bedek de broodjes met een vel plastic of een dunne doek.

Laat ze 15-20 min. rijzen.

Verwarm intussen de oven voor tot 220<sup>o</sup>C.

Leg de bolletjes met de bovenkant naar beneden op de bakplaat en maak met een klein scherp mes of een schaar een snee dwars over de bolletjes.

Laat ze nog even rijzen tot de snee open gaat staan.

Laat ze dan in het midden van de oven 15 min. bakken.

Temper de oven tot 190<sup>o</sup>C en laat de broodjes nog 5-10 min. bakken.

Bestrijk de broodjes meteen nadat ze uit de oven zijn gehaald met wat room om ze glans te geven.

Deze broodjes zijn het lekkerst als ze nog warm zijn, maar ze kunnen worden opgewarmd.

N.B. In dit recept wordt melk gebruikt in plaats van water, omdat dit de korst zachter maakt.

## Zachtgegaarde zeebaars met roggebroodsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jan Smink, Unilever Magazine

### Ingrediënten

1 aardappel, grote, in de schil  
1 el azijn, wijn-, witte  
50 g brood, rogge-, Fries  
40 g beurre noisette  
12½ g crème fraîche  
4 gamba's  
- limoenrasp  
- peper, versgemalen  
1 dl room  
1 tk selderij  
5 g wijn, witte  
200 g zeebaarsfilet  
- zout

### Bereiding.

Doe de zeebaars samen met beurre noisette, de limoen, versgemalen peper en een snuf zout in een vacuümzak.

Leg deze 6 min. in een warmwaterbad op 58°C. Zet de aardappel in de schil op en kook deze gaar.

Pel de schil eraf en snijd de aardappel in kleine brunoise en maak dit aan met de crème fraîche. Breng het op smaak met peper en zout.

Doe witte wijnazijn, de witte wijn, de room en het roggebrood in de pan.

Breng het aan de kook, mix het superglad met de staafmixer en haal het door een zeef.

### Opmaak:

Doe de aardappelpuree in een ronde steker op een bord.

Leg hierop de zacht gegaarde zeebaars en serveer die met de saus van roggebrood.

Garneer het gerecht evt. met een beetje groen en een klein in olijfolie aangezet honingtomaatje.



Aardappel brunoise

**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

## Zalm in 'n potje met crostini.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Jumbo.com

### Ingrediënten

1 baguette, afbak-  
1 el dille  
1 tl kappertjes  
5 el olie, olijf-  
- peper, snufje  
1 el wijn, witte, droge  
180 g zalm, gerookte  
- zout, (zee-), snufje  
150 g zuivelspread,  
naturel

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.

Pureer in de hakmolen van de staafmixer de zalm fijn.  
Schep 100 g zuivelspread met de wijn, de dille en peper naar smaak erdoor.  
Schep de zalmspread in de potjes of glaasjes en strijk glad.  
Verdeel de rest van de zuivelspread erover en strijk weer glad.  
Bestrooi met de kappertjes en peper naar smaak.  
Bewaar de potjes of glaasjes tot serveren in de koelkast.  
Snijd de baguette in dunne sneetjes (afbakken is niet nodig!).  
Verhit in een ruime koekenpan steeds een scheut olijfolie en bak de sneetjes brood aan beide kanten goudbruin en krokant.  
Bestrooi de crostini met (zee)zout en leg ze op een schaal.  
Bak zo alle sneetjes.  
Zet de potjes of glaasjes op de borden en leg er de crostini bij.

## Zopf – Zwitsers vlechtbrood.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zwitserse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-  
60 g boter  
1 ei  
20 g gist, verse (of 10 g gedroogde gist)  
3 dl melk  
2 tl melk  
1 tl of 2 el suiker  
10 g 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.

Meng in een kom het zout met de bloem en zet het apart.

Verwarm de melk tot lauwwarm.

Smelt de boter op laag vuur en voeg die aan de melk toe.

Voeg vervolgens de suiker en de gist toe en meng ze met het melk-boter mengsel.

Giet het melkmengsel bij de bloem en roer de ingrediënten met een houten lepel zoveel mogelijk tot een geheel.

Bestrooi je werkblad met bloem en leg daar het "deeg" op.

Kneed het deeg ca. 10 min. (tot het een zacht en elastisch geheel is dat niet meer plakt).

Voeg zonodig wat extra bloem toe.

Maak een bal van het deeg.

Leg de bal deeg in een kom en dek de kom af met plastic folie.

Laat het deeg op een warme plaats rijzen tot het volume flink is toegenomen (1-1½ uur).

Verdeel het deeg in 3 gelijke stukken en rol die uit tot een lengte van ca. 50 cm.

Vlecht de 3 "draden" als een haarvlecht.

Druk de uiteinden van de vlecht samen en duw ze aan de onderkant wat naar binnen.

Leg de de Zopf op een met bakpapier bekleede bakplaat en laat het deeg 30 min. narijzen.

Verwarm de oven voor (180°C).

Meng in en kommetje het eigeel met 2 tl melk en bestrijk er de bovenkant en de zijkanten van het brood mee.

Bak het brood 30-35 min. in de oven.



## Zuurkoolsoep met knoflookbrood.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Eatertainment

### Ingrediënten

14 g bieslook, verse  
1½ l bouillon, groente-  
2 tn knoflook  
2 tl knoflookpoeder  
2 el maïzena  
2 el mosterd, grove  
6 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 stokbrood, afbak-  
2 uien, witte  
6 el water  
- zout  
800 g zuurkool

**Bereidingstijd:** 20 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.

*Een heerlijke, herfstachtige soep! Bij het maken van soep is zuurkool waarschijnlijk één van de laatste dingen waar je aan denkt, maar geloof ons: het is een dikke vette aanrader. De zuurkool en mosterd vullen elkaar heel mooi aan en compenseren elkaar. Een gemakkelijke soep om te maken!*

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Halveer het stokbrood over de lengte en leg de helften met de binnenkant omhoog op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Besprenkel het brood met ⅓ van de olijfolie en wat versgemalen peper en zout.  
Schuif het voor 5 min. in de oven.  
Pel en snipper de ui en hak de bieslook fijn.  
Verhit de overige olijfolie in een pan op een middelhoog vuur en fruit de ui.  
Voeg na 3 min. de zuurkool toe samen met de mosterd, het knoflookpoeder en wat versgemalen peper en zout.  
Mix het goed door elkaar en bak het nog 2 min.  
Voeg de groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook.  
Maak een papje van de maïzena en het water en voeg dit toe aan de soep.  
Zet het vuur laag en laat het nog 2 min. doorkoken.  
Haal de broodjes uit de oven.  
Pel de knoflook en ga met het knoflookteentje over de bovenkant van het brood.  
Verdeel de soep over de borden of kommen, garneer ze met de bieslook en serveer met het knoflookbrood.

## Zwitserse broodshotel.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: Zwitserse**

**Personen: 4**

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

**Bron: Carta**

### Ingrediënten

2 el basilicum,  
fijngehakte  
½ brood, vloer-,  
volkoren òf bruin,  
gesneden  
200 gr kaas, geraspte  
(bijv. Gruyère òf  
Emmentaler)  
- nootmuskaat  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 prei  
200 ml room (slag-)  
3 tomaten, tros-  
2 uien  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Maak de uien schoon.  
Snijd de uien in ringen.  
Maak de prei schoon.  
Snijd de prei in ringen.  
Verhit 2 el olie in een koekenpan.  
Fruit de ui en prei in ca. 4 min. zachtjes gaar.  
Roer de helft van de room erdoor.  
Voeg zout, peper en nootmuskaat naar smaak toe.  
Snijd de tomaten in partjes.  
Halveer de grote sneden brood.  
Vet een lage ovenschaal in.  
Leg de sneden brood er dakpansgewijs in met steeds wat van het ui-preimengsel, partjes tomaat, wat geraspte kaas en basilicum ertussen.  
Verdeel er de rest van de basilicum en geraspte kaas over.  
Sprenkel er tot slot de rest van de slagroom over.  
Laat de schotel in de oven in ca. 20-30 minuten door en door heet worden en goudbruin kleuren.

### Tip:

Zo'n snelle ovenschotel is een manier om oud brood te verwerken. Brood van een dag oud zuigt het vocht uit de groente beter op dan vers brood. Dat komt de smaak ten goede.

**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**

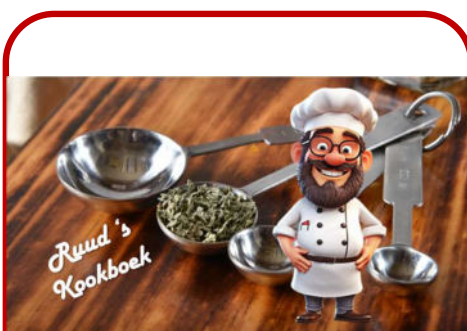
**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## 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	Voor­be­rei­dingstijd
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