



Ruid 's Kookboek



Voorgerechten 4

A red rectangular block containing a cartoon chef character on the left, the text "Ruid 's Kookboek" written vertically, and "Voorgerechten 4" at the bottom.

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Aardappelsoep.	5
Adriatisch soepje met Noordzeevis.	6
Aperitiefrolletjes van aubergine.	7
Avocado met groentevulling.	8
Avocado roomsoep.	9
Beemster paprikasoufflétje.	10
Babi kucai - pittige varkensreepjes met prei in ketjap-saus.	11
Basisbouillon homemade.	12
Bietjescarpaccio.	13
Bisque van grijze garnalen I.	14
Caille sur canapé.	15
Chorizo in rode wijn.	16
Coquille met kersen en vanilledressing.	17
Crôûtes met kippenlevertartaar.	18
Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise.	19
Gevulde aubergines.	20
Gevulde avocado met paling.	21
Gevulde courgette rolletjes II.	22
Gevulde paprika's met aardappelen en champignons.	23
Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.	24
'Groene visjes' uit de moestuin.	26
Groentebouillon II.	27
Heldere paddenstoelensoep.	28
Kippenlevertjes met sherry en appelstroop.	29
Koude kip met mayonaise.	30
Kreeft-mangosalade.	31
Mosselsoep.	32
Paprikasoep met worst.	33
Parthenopaté I.	34
Pastizzi.	35
Paté brûlée.	36
Rode-uiensoep met kaasbroodjes.	37
Roggebroodsneetjes met verse kaas.	38
Saucijzenbroodjes I.	39
Shiitakebouillon.	40
Soles glacée - geglaceerde zeetong.	41
Spinazietartjes met gekaramelliseerde ui en blauwe kaas.	42
Steak tartaar met frites.	43
Toaststerren met roomkaas.	44
Tod man kai - gefrituurde kipkoekjes.	45
Tonijnpoffertjes.	46
Tuinbonen met pecorino.	47
Zalmschoonheid (airfryer).	48

Gebruikte afkortingen.



v1.1

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



v1.1

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

Aardappelsoep.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astid Veltman,
Johan Drenth

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
50 g boter of margarine
1½ l bouillon
1 snf kruidnagel,
gemalen
- laurier
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
50 g peterselie
3 preien
- tijm
4 uien, grote
- zout

Bereiding.

Reinig de uien, was ze en snijd ze in stukken.
Verhit de boter of margarine en fruit hierin de uien.
Voeg de bouillon en de kruiden toe.
Reinig de preien en schil de aardappelen.
Was ze en snijd de preien en de aardappelen in stukken van ± 2 cm.
Voeg ze bij de bouillon en laat ze in een gesloten pan gaar koken.
Verwijder evt. de kruiden of het kruidentuitje en zeef de soep.
Giet de soep in een soepterrine.
Was, droog en hak de peterselie fijn en strooi deze in de soep.

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

Adriatisch soepje met Noordzeevis.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets
4 sn brood, witte-
1 tn knoflook
- peper
½ bs peterselie
1 ds saffraan (poeder)
4 el olie, olijf- extra
vierge
4 tomaten
400 g visfilets
2 l vis-fond
2½ dl wijn, witte droge
- zout

Bereiding.

Maak de peterselie schoon.
Hak de peterselie fijn.
Pel het teentje knoflook.
Hak het teentje knoflook fijn.
Laat de tomaten even schrikken in kokend water.
Koel de tomaten onmiddellijk af in koud water.
Pel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de pitjes uit de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in reepjes.
Snijd de ansjovisfilets in stukjes.
Stoof de gehakte peterselie, het knoflook en de stukjes ansjovisfilets even aan in hete olijfolie.
Voeg de witte wijn toe.
Laat het mengsel 10 min. inkoken.
Voeg de stukjes tomaat toe.
Voeg de saffraan toe.
Voeg de vis-fond toe.
Laat het geheel 10 min. sudderen op een zacht vuurtje.
Snijd de visfilets in reepjes.
Laat de visreepjes 3 min. in de soep pochieren.
Snijd de korstjes van het brood.
Rooster de sneetjes goudbruin in een warme oven of in een broodrooster.
Leg de geroosterde sneetjes op de bodem van warme diepe borden.
Overgiet de geroosterde sneetjes met de hete soep.
Serveer de soep.

Tip:

Deze heerlijke soep uit de mediterrane keuken kan je met allerlei visfilets klaarmaken: Noordzeetong, tongschar, pladijs, poon, zeewolf, wijting.

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

Aperitiefrolletjes van aubergine.



Menugang: Amuse, hapje
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron:
Katrijn Vanwijnsberghe

Ingrediënten

1 aubergine
3 el basilicum (of peterselie), fijngesneden
3 el olie, olijf-
- peper
2 el pijnboompitten
200 g ricotta
20 g rucola
10 tomaatjes, zongedroogde, op olie
6 tomaten, cherry, gehalveerd
- zout

Bereiding.

Rooster in een droge koekenpan de pijnboompitten tot ze goudbruin kleuren. Schud de pitten op een bord en hak ze iets kleiner.
Dep de zongedroogde tomaatjes droog. Snijd de zongedroogde tomaatjes en de rucola fijn.
Meng de zongedroogde tomaatjes, 2 el kruiden en de rucola door de ricotta.
Breng op smaak met peper en zout.
Snijd de aubergine overdwars in 12 dunne plakken.
Verhit steeds 1 el olijfolie in de grillpan en gril de plakken in 3-4 min. in porties beetgaar. Laat de plakken iets afkoelen.
Verdeel de vulling erover en rol de plakken op. Steek aan elke cocktailprikker een ½ cherry-tomaatje en zet er dan de rolletjes mee vast. Bestrooi de rolletjes met de rest van de kruiden en de pijnboompitten.
Serveer lauwwarm.

Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
Suiker: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: 29 g
Zout: 3 g

Avocado met groentevulling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Amerikaanse recepten, Aspergecentrum.nl

Ingrediënten

1 avocado
- dille
2 el mayonaise
4 el room, zure
- sap, citroen-
60 g tonijn uit blik
- ui, stukje

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

Bereiding.

Snijd de aardappelen in kleine blokjes
Maak de paprika schoon en hakt hem fijn.
Snijd de komkommer in blokjes.
Snijd de asperges in kleine stukjes.
Schil de avocado's en snijd ze overlangs doormidden.
Verwijder de pitten.
Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.
Drapeer de blaadjes sla op een schaal en leg hier de avocadohelften op.
Vermeng de blokjes aardappel in een kom met de fijngehakte paprika, de doperwtjes, de blokjes komkommer, de stukjes asperge en de mayonaise. Schep alles voorzichtig dooreen en maak het mengsel op smaak met wat zout en peper.
Verdeel de groentevulling over de avocadohelften en serveer het gerecht onmiddellijk.

Avocado roomsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: dr. Atkin

Ingrediënten

¼ tl Aromat
1 avocado
8 pl bacon, krokant gebakken
½ tn knoflook, kleine, uitgeperst
½ l slagroom
¼ l water
¼ tl zout, selderie-

8 kopjes

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

Bereiding.

Schil de avocado en verwijder de pit.
Doe de avocado met de slagroom, het water, het selderiezout, de Aromat en de knoflook in de blender.
Mix het geheel 15 sec. op de middelste stand.
Giet het mengsel in een pan.
Verhit het 5 min. onder voortdurend roeren op een middelhoog vuur (laat het niet koken).
Serveer de soep heet of koud, gegarneerd met stukjes bacon.

Beemster paprikasoufflétje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Lekker koken met kaas

Ingrediënten

2 eieren, gesplitst
200 g kaas, extra belegen (Beemster)
- olie, om in te vetten
2 el olie, olijf-
2 paprika's, rode, in blokjes
- peper, zwarte, versgemalen
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de ui en paprika in 4-6 min. zachtjes gaar (laat eventueel het vocht verdampen).
Pureer het ui-paprikamengsel in de keukenmachine.
Meng 100 g kaas door het mengsel.
Meng de eidooiers door het mengsel.
Klop in een kom de eiwitten stijf.
Spatel het paprikamengsel luchtig door de eiwitten..
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Vet de soufflébakjes in.
Scheep het paprika-kaasmengsel in de bakjes.
Strooi de rest van de kaas over het mengsel.
Zet de soufflébakjes op de bakplaat.
Bak ze in de oven in 15-20 minuten goudbruin en gaar.
Zet de soufflébakjes op borden.
Serveer direct.

Tip:

Maak deze soufflétjes ook eens met Beemster Komijn, Oude Beemster of Beemster Knoflook.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: 15-20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Babi kucai - pittige varkensreepjes met prei in ketjap-saus.



Menugang: Na-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: John & Maggie
Ancona, MijnRecepten-
boek.nl

Ingrediënten

1 dl bouillon, runder-
500 g fricandea
1 dl ketjap manis
4 lomboks, groene
3 el olie
1 tl olie, sesam-
1 mp peper, vers-
gemalen
200 g prei
5 uitjes, bos-
1 mp zout

Bereiding.

Maak de lomboks schoon en snijd deze in dunne ringetjes.

Maak de prei en bosuitjes schoon en snijd deze in ringen.

Snijd het varkensvlees in lange repen.

Verhit de olie in een wok en bak het vlees licht aan.

Voeg de prei, de uitjes en de lomboks toe.

Schep het geheel goed door en laat het even bakken.

Blus het geheel af met de bouillon en de ketjap.

Laat alles gaar sudderen en giet er een beetje sesamolie over.

Breng alles op smaak met versgemalen peper en wat zout.

Bereidingstijd: 45 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

Basisbouillon homemade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Aan tafel,
Nierstichting

Ingrediënten

1 stl bleekselderij
2 laurierblaadjes
2 tl peperkorrels
1 bs peterselie
1 prei
1 kg runderschenkel
2 tk tijm
2 uien
3 l water
2 wortels, winter-

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 vet: - g
w/v verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het water in een pan en leg de schenkel en de laurierblaadjes erin.
Zet de pan op een hoog vuur.
Wanneer het water begint te koken, komt er schuim op het water.
Haal dit er met een schuimspaan af.
Zet de bouillon op een laag pitje met de deksel schuin op de pan.
Laat het vlees zeker 3 uur trekken (de soep mag niet koken).
Wanneer het vlees goed gaar is en uit elkaar valt, is het goed.
Was intussen alle groenten en snijd ze in grove stukken.
Als het vlees gaar is, voeg je alle groenten, de peperkorrels en de tijm aan de bouillon toe.
Laat de bouillon tot het kookpunt komen en laat het dan weer op een laag pitje 45 min. trekken.
Wanneer alles gaar is, zeef je de bouillon en gooi je de groente en de kruiden weg (of bewaar ze en maak er een groentesoep van).
Als het vlees is afgekoeld, pluk je het vlees van het bot van de schenkel.
Verwijder vellen en vette delen.
Haal het merg uit het bot.
Snijd het vlees in kleine stukken en zet deze met het merg apart.
Maak de soeppan schoon.
Leg de zeef op de pan en leg hierin een schone theedoek.
Giet de afgekoelde bouillon door de zeef.
Breng de bouillon opnieuw aan de kook, om deze eventueel nog wat in te koken voor een sterkere smaak.
Proef de bouillon en voeg naar smaak versgemalen peper toe.

Tip:

Je kunt zelf kiezen of je het vlees wilt toevoegen of niet.

Bietjescarpaccio.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2005-3

Ingrediënten

2 appels geschild
6 augurken in kleine
blokjes
450 g bietjes gekookt,
schoongemaakt en
geschild
3 eieren, hardgekookt
en fijngehakt
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
5 el piccalilly
2 sjalotjes gesnipperd
- uitjes, zilver-,
gehalveerd
- zout

Bereiding.

Snij de bietjes in dunne plakjes.
Steek het klokhuis uit de appels en snijd de
appels in dunne plakjes.
Meng de piccalilly met de mayonaise, de blokjes
augurk en de sjalotsnippers.
Voeg naar smaak zout, versgemalen peper en
evt. wat suiker toe.
Leg de plakjes appel en bietjes om en om in een
cirkel op een plat bord.
Decoreer de carpaccio met dotjes van de
piccalillydressing, eikruim en zilveruitjes.
Serveer het gerecht goed koud gekoeld.

Tip:

Zomertip: dit gerecht is ook lekker als frisse
salade bij de barbecue. Snijd alle ingrediënten
in blokjes en meng ze in een saladekom met de
piccalilly en de mayonaise.

Bereidingstijd: 10-20 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 231

Eiwit: 7 g

Koolhydraten: 17 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bisque van grijze garnalen I.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

600 g garnalen,
ongepeld
2 tn knoflook
1 laurierblaadje
(- maïszetmeel)
3 el olie, olijf-
2 el Pastis
- peper
- peper, cayenne
1 hv peterselie
4 el room
1 ds saffraan
1 tk tijm
140 g tomatenpuree
1 ui, kleine
- zout

Bereiding.

Pel 200 g van de garnalen.
Snipper de ui en de knoflook.
Fruit ze glazig in de olijfolie.
Doe er de tomatenpuree, de peterselie, de tijm
en het laurierblaadje bij.
Laat het geheel even stoven.
Doe er de Pastis, de saffraan, wat
cayennepeper, de restanten van de gepelde
garnalen en de 400 g ongepelde garnalen bij.
Schenk er een scheutje water over, dek het af
en laat het 20 min. zachtjes garen.
Mix de soep en doe ze door een zeef.
Warm ze weer op en bind ze evt. met wat
maïszetmeel.
Doe er de room bij en garneer de soep met de
gepelde garnalen en nog een plukje groen.



Bereidingstijd: 50 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

Caille sur canapé.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Podium

Ingrediënten

Als hoofdgerecht:

50 g boter
1 gls cognac
8 croûtons
8 kwartels
400 g paté
1 el peterselie, fijn-
gehakte

Als voorgerecht:

50 g boter
1 gls cognac
4 croûtons
4 kwartels
200 g paté
1 el peterselie, fijn-
gehakte

Bereiding.

Braad de kwartels aan alle kanten even bruin in de boter.

Flambeer de kwartels met de cognac.

Laat de borstkant nog 5 min. en de rugkant nog 2 min. sudderen (met de deksel op de pan).

Prepareer ondertussen de croûtons (sneetjes brood ter grootte van de kwartels even bruin bakken in de boter).

Beleg de croûtons met een plak paté, strooi hierop wat gehakte peterselie en gebruik dit 'bedje' om de kwartel op te leggen.

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

Chorizo in rode wijn.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allerhande,
Cookies & Carrot Sticks,
TheTastyChilli.com

Ingrediënten

350 g chorizo, verse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 sjalotje (of kleine
rode ui)
100 ml wijn, rode
(Spaanse Rioja)

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

Bereiding.

Snijd de verse chorizo in plakken (mogen best wat dikkere plakken zijn).

Snipper het sjalotje heel fijn.

Hak de knoflook fijn.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en het sjalotje tot het glazig is.

Voeg de plakken chorizo toe en bak ze tot de worst gaar is.

De ui mag best bruin worden, dus karamelliseren, maar let op dat het niet verbrandt.

Blus het geheel af met de wijn.

Laat het nu op een zacht vuur verder pruttelen tot de wijn zo goed als volledig is verdampt en je alleen nog een lekkere olie overhoudt.

Schep de chorizo uit de pan in een schaal en serveer.

Tip:

Het is het lekkerst als de worst nog warm is, maar ook koud zeker de moeite waard.

Coquille met kersen en vanilledressing.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Zonnig Fruit

Ingrediënten

20 cl azijn, wijn-, witte
- basilicumcress of
waterkers
4 coquilles, verse
4 tl honing
20 kersen, grote
- peper, versgemalen
10 g sla, gemengde
- kervel
2 vanillestokjes
4 el olie, olijf-
- zout

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

Bereiding.

Neem 8 kersen.
Haal de steeltjes eraf,
Snijd ze netjes doormidden.
Haal de pitten eruit.
Verdeel de halve kersen over 2 borden en leg ze
in een rondje op het bord.
Verhit de olie.
Laat de gespleten vanillestokjes 10 min. in de
olie trekken.
Neem de vanillestokjes uit de olie, schraap het
vanillemerg eruit en doe dit weer bij de olie.
Maak de dressing door de olie met de
vanillemerg, de honing, de wijnazijn en peper
en zout naar smaak samen te voegen.
Schik de gemengde sla en basilicumcress of
waterkers, met een beetje vanilledressing op
de 2 rondjes van kersen.
Snijd de coquilles overdwars in tweeën.
Bak de halve coquilles (iedere kant 1 min.) op
een hoog vuur in olijfolie.
Leg ze op de rondjes kersen sla.
Dresseer de vanilledressing er omheen.
Snijd de overgebleven kersen niet geheel door
en laat het steeltje eraan, maar haal de pit
eruit.
Plaats de kersen bovenop de coquilles.



Basilicumcress

Croûtes met kippenlevertartaar.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron: AllerHande, Joop
Braakhekke

Ingrediënten:

2 ansjovisfilets, fijn-
gesneden
1 tl citroensap
½ el kappertjes
250 g kippenlevers
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el sjalotjes, fijn-
gesneden
- zout

Voor de croûtes:

50 g boter
16 sn ciabatta, dunne òf
stokbrood, dunne
4 el olie, olijf-

Bereiding.

Croûtes:

Verhit de ovengrill òf verwarm de oven voor op 100°C.
Verhit voor de croûtes de boter en olie in een koekenpan.
Wentel de sneetjes brood in de boterolie.
Rooster de sneetjes onder de grill òf bak ze in de koekenpan goudbruin.
Houd de sneetjes in de oven warm.

Verder:

Breng een pan water aan de kook.
Blancheer de kippenlevers 2 minuten in het kokende water.
Giet de levers in een vergiet af.
Spoel de levers onder de koude kraan af.
Laat de levers uitlekken.
Snijd de levers in stukken.
Verhit 2 el olie in de koekenpan.
Smoor de sjalot en knoflook glazig in de olie.
Voeg de lever toe aan de sjalot.
Bak de lever mee tot ze licht zijn gekleurd.
Hak de ansjovis, kappertjes en kippenlevers fijn (als voor tartaar).
Breng de 'tartaar' op smaak met citroensap, zout en peper.
Serveer de tartaar op de warme croûtes.

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

Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aan tafel, Nierstichting

Ingrediënten

1 avocado
½ bk basilicum
½ citroen
4 eieren
1 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 el yoghurt, Griekse

- spuitzak

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 8 min. hard.
Laat ze met koud water schrikken en afkoelen.
Pel de eieren en halveer ze over de lengte.
Haal de eierdooiers er voorzichtig uit.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
Pers de citroen uit.
Pureer het eigeel in een keukenmachine samen met de avocado, de mayonaise, de Griekse yoghurt en het citroensap tot een mousse.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Schep de vulling in een spuitzak en vul de eieren.
Garneer ze met de basilicum.

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

Gevulde aubergines.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Teleac

Ingrediënten

4 aubergines, middelgrote
400 g gehakt, runder-
3 el olie
1 peper, Turkse
- peper, versgemalen
2-3 el peterselie, fijngehakte
2 tomaten, middelgrote
1 ui, grote
- zout

Voor de garnering:

1 peper, Turkse
8 peterselie, toefjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Was de aubergines.
Verwijder de steelaanzet van de aubergines.
Snijdt om en om een reepje schil van de aubergines.
Bestrijk de aubergines met 1 el olie.
Leg de aubergines in een ovenvaste schaal.
Laat de aubergines in ca. 50 min. in de voorverwarmde oven gaar en bruin worden.
Keer de aubergines regelmatig.
Neem de aubergines uit de oven.
Laat de aubergines afkoelen.
Snijdt de aubergines in.
Verwijder de zaadlijsten uit de aubergines.
Pel de ui.
Snipper de ui.
Was de tomaten.
Snijdt de tomaten fijn.
Was de peper.
Snijdt de peper in stukjes.
Verhit de rest van de olie.
Bak het gehakt rul in de olie.
Voeg de ui toe aan het gehakt.
Voeg wat peper en zout toe aan het gehakt.
Bak de ui even mee.
Haal het gehakt van het vuur.
Voeg de tomaat, peterselie en peper toe aan het gehakt.
Vul de aubergines met het gehaktmengsel.
Snijdt voor de garnering de peper in stukjes.
Leg de peperstukjes op de aubergines.
Garneer de aubergines met toefjes peterselie.
Zet de aubergines terug in de ovenschaal.
Schenk 1 dl water in de schaal.
Plaats de schaal nog ca. 25 min. in de oven.

Tip:

Geef er een ciabattabroodje bij.

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

Gevulde avocado met paling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- Affila Cress® (Koppert)
- amandelen, geroosterde
- 5 avocado's, kleine
- azijn, balsamico-
- azijn, sushi-
- 1 chilipeper (rode peper)
- 2 citroenen
- ½ bs dille
- ½ komkommer
- ½ bs koriander
- olie, olijf-
- 20 tranches paling, in blokjes gesneden
- peper, vergemalen
- ½ bs radijs
- 1 ui, rood
- 1 venkel
- zout

Bereiding.

Halveer de avocado's voorzichtig en lepel het vruchtvlees eruit.
Snijd dit in kleine blokjes.
Snijd ook de ui, de venkel, de komkommer en de radijs in kleine blokjes.
Snijd de peper, wat koriander en wat dille fijn.
Meng alles goed door elkaar en breng het op smaak met citroensap, olijfolie, sushi azijn, zout en vergemalen peper.
Vul de avocado's met de salade en dresseer de blokjes paling bovenop.
Decoreer deze met wat Cress.
Schenk een mengsel van olijfolie met een drupje balsamico azijn langs het gerecht.



Affila Cress®

Gevulde courgette rolletjes II.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aan tafel, Nierstichting

Ingrediënten:

1 el azijn, balsamico-
½ citroen
1 courgette
2 tk dragon
200 g Hüttenkäse
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
25 g pijnboompitten

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

Bereiding.

Schaaf de courgettes overlangs met een dunschiller of mandoline, en haal er ongeveer 12 goede reepjes uit.
Bestrijk de courgettereepjes met 1 el olijfolie. Breng ze op smaak met versgemalen peper en koel ze 20 min.
Pers de citroen uit.
Meng de hüttenkäse met het citroensap, 1 el olijfolie en versgemalen peper naar smaak.
Verhit een koekenpan en rooster de pijnboompitten in ca. 2 min.
Scheep halverwege om.
Haal de blaadjes van de takjes dragon.
Hak de dragon fijn.
Voeg de dragon en de pijnboompitten bij de hüttenkäse en meng goed.
Leg 1 tl hüttenkäsemengsel aan een kant van de courgettereep en rol die op.
Verdeel de courgetterolletjes over vier borden en maal er wat zwarte peper over.
Besprenkel de rolletjes met de rest van de olijfolie en de balsamicoazijn.

Gevulde paprika's met aardappelen en champignons.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 aardappelen
100 g champignons
1 kbl doperwten, fijn
1 el olie
100 g ontbijtspek, plakjes
2 paprika's
- peper
- water
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.
Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in schijfjes.
Bak de spek bij matige hitte uit.
Schep de stukjes spek uit de pan in een kommetje en verbrokkel ze.
Voeg de olie toe aan het achtergebleven spekvet.
Bak de aardappelblokjes 5 min. in de olie.
Voeg de champignons toe en verwarm ze, al roerend, even mee.
Voeg de doperwtjes toe en hou het mengsel warm.
Snijd de paprika's overdwers door midden.
Snijd de zaadlijsten met de zaden uit de paprika's.
Kook de paprika's 5-7 min. in water met zout.
Laat de paprika's vervolgens uitlekken.
Leg ze in een zeef of vergiet op de pan met kookvocht; dek ze af met een deksel en hou ze warm.
Vul de paprika's met het aardappelmengsel.
Strooi er de spekstukjes over.

Vorb. tijd: - min.
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

Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dagelijkse kost

Ingrediënten

1 appel, groene (bv. Granny Smith)
1 avocado, rijpe
- balsamico
2-3 spr bieslook
- sn brood (of wat verse toast)
2 tk dille
100 g kaas, geiten-, verse
½ limoen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
1 el room, zure
40 g rucola
40 g sla, eikenblad-
4 pl zalm, gerookte, grote
- zout

- rammequins (aardewerk potjes)
- vershoudfolie

Bereiding.

Smeer de binnenzijde van de ramequins in met een laagje olijfolie.
Bedek de binnenkant van elk potje met een vel vershoudfolie (laat het plastic over de randen hangen).
Schik een snee gerookte zalm in elke ramequin, waarbij de gerookte vis de volledige binnenzijde bedekt en deels over de randen van elk potje hangt.
Lukt dit niet, gebruik dan wat extra zalm om de gaatjes te dichtten.
Snijd de rijpe avocado middendoor tot tegen de pit.
Wrik de beide helften los en verwijder de pit.
Verdeel de halve avocado's in kwarten en trek de dikke schil eraf (of schep het vruchtvlees los met een eetlepel).
Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken en verzamel ze in een mengschaal.
Voeg de verse geitenkaas toe en prak alles met een vork goed door elkaar.
Schil de groene appel, snijd de vrucht in kwarten en verwijder het klokhuis.
Snijd elk partje in piepkleine blokjes.
Roer de appelblokjes door het avocado-kaasmengsel.
Voeg tussendoor wat vers limoensap toe.
Verzamel de verse kruiden en snipper ze zo klein mogelijk (bieslook en dille passen ideaal in deze bereiding).
Roer de kruidensnippers door het mengsel en kruid het met een snufje zout en wat versgemalen peper.
Voeg tenslotte de zure room toe en roer alles door tot je een smeug mengsel krijgt.
Schep in elk met zalm bedekt potje een portie van het avocado-kaasmengsel.
Vouw de randjes van elke grote plak zalm over de vulling.
Vouw vervolgens de randen van de vershoudfolie samen, trek ze strak aan en span het plastic op.
Plaats de stevig ingepakte zalmbonbons in de koelkast, in afwachting van je gasten.
Maak dit voorgerecht gerust op voorhand klaar.
Pluk de blaadjes eikenbladsla los en spoel ze voorzichtig schoon.
Spoel ook de rucola.
Verhit een pan met een likje olijfolie op een matig vuur en rooster de pijnboompitjes goudbruin (een beetje olie is niet noodzakelijk, maar helpt om de pitjes egaal bruin te kleuren).
Laat de pitjes uitlekken op een vel keukenpapier.
Kluts met een garde een scheut olijfolie, wat balsamico en een beetje peper en zout tot een eenvoudige vinaigrette.

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

Verzamel de uitgelekte sla in een mengschaal en meng ze voorzichtig (een paar schone handen zijn het beste gereedschap). Schik op 4 borden een hoopje sla. Druppel er een beetje van de vinaigrette over en langs. Leg bovenop het hoopje sla een uitgekakte en gekoelde zalmbonbon en strooi wat pijnboompitten over het gerecht. Serveer er naar keuze wat brood of warme toast bij.



Ramequin

'Groene visjes' uit de moestuin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Portugese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

100 g bloem
500 g bonen, sperzie-
1 ei, middelgroot
- olie, om te frituren
- peper, versgemalen
- zout, (zee-)

- keukenpapier

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 35 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zeef de bloem boven een schaal.
Meng wat zout en versgemalen peper door de bloem.
Maak in midden van de bloem een kuiltje
Splits het ei.
Doe de eierdooier in het kuiltje bloem.
Roer er scheutje voor scheutje 1½ dl water door roeren tot een glad beslag ontstaat.
Laat het beslag ca. 30 min. rusten.
Maak intussen de sperziebonen schoon, was ze en dep ze droog met keukenpapier.
Verhit in een (frituur-)pan de olie tot 180°C.
Klop het eiwit stijf en spatel het door het beslag spatelen.
Wentel de sperziebonen door beslag en bak ze in kleine porties in 3-4 min. goudbruin.
Laten ze uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Vervang het water in het beslag eens door droge witte wijn.

Groentebouillon II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slaak
Bron: Vergeten groenten

Ingrediënten

2 strnk bleekselderij
2 bld foelie
3 tn knoflook
3 kruidnagels
3 bld laurier
10 peperkorrels, zwarte
1 bs peterselie, stengels van
2 preien
1 tk rozemarijn
1 bs selderij, stengels van
1-2 tk tijm
2 uien
1½ l water
2 wortelen, stevige

Bereiding.

Snijd alle groenten in grove stukken en doe deze samen met de andere ingrediënten in een pan met het water (zorg dat de groenten net onder water staan).

Laat het geheel 3 uur zachtjes met de deksel op de pan pruttelen.

Zeef de bouillon (bij voorkeur door een kaasdoek) zodat de bouillon helder wordt.

Tips:

- Voor een sterkere smaak kun je de gezeefde bouillon verder laten inkoken.
- Afgekoeld kan deze bouillon in porties worden ingevroren.

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

Heldere paddenstoelensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta-Geert,
Monega.nl

Ingrediënten

25 g boter, room-
100 g boleten, verse
1 l bouillon, runder-,
verse
100 g cantharellen
100 g champignons,
kastanje-
1 tn knoflook, grote,
fijngesneden
2 bld laurier
1 gls madeira
100 g oesterzwammen
- peper, versgemalen
- peterselie, vers-
gesneden
1 tk rozemarijn
2 tk tijm
- zout

Bereiding.

Zet de bouillon samen met de laurier, de tijm en de rozemarijn op het vuur en breng het aan de kook.

Borstel achtergebleven zand van de paddenstoelen.

Snijd de paddenstoelen in gelijke grove stukken.

Zet een koekenpan op het vuur en verhit hierin de boter.

Fruit hierin de knoflook glazig en voeg hierna de helft van de paddenstoelen toe.

Bak die ca. 3 min. op een hoog vuur.

Breng ze vervolgens op smaak met zout en versgemalen peper en blus ze af met de ½ van de madeira.

Giet de paddenstoelen af en giet het vocht bij de bouillon.

Herhaal dit met de overgebleven paddenstoelen en madeira en laat de bouillon nog 15 min. rustig koken.

Zeef de bouillon door een theedoek om zo een helder resultaat te krijgen.

Voeg de gebakken paddenstoelen aan de heldere bouillon toe en laat het geheel nog 5 min. koken.

Serveer de soep met wat wat versgesneden peterselie.

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

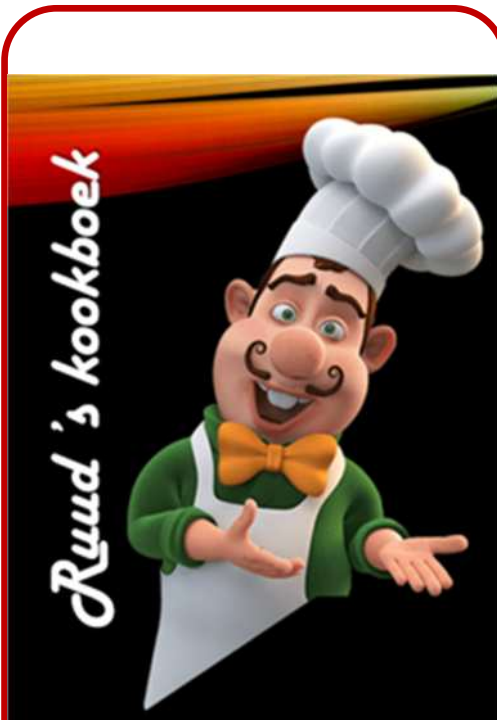
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kippenlevertjes met sherry en appelstroop.



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

Ingrediënten

2 el boter
4 sn brood, volkoren
500 g kippenlevertjes
- mosterd
- peper, versgemalen
- peterselie, fijngehakt
2 el sherry
1 el stroop, appel-
- zout

Bereiding.

Verhit de boter in een pan.
Bak de kippenlevertjes even bruin in de boter.
Voeg de sherry, appelstroop en wat peper en zout bij de levertjes
Bak de levertjes gaar.
Houd de levertjes warm.
Rooster de sneetjes volkorenbrood.
Besmeer de toast met wat mosterd.
Verdeel de levertjes over de toast.
Garneer de levertjes met de peterselie.

Koude kip met mayonaise.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

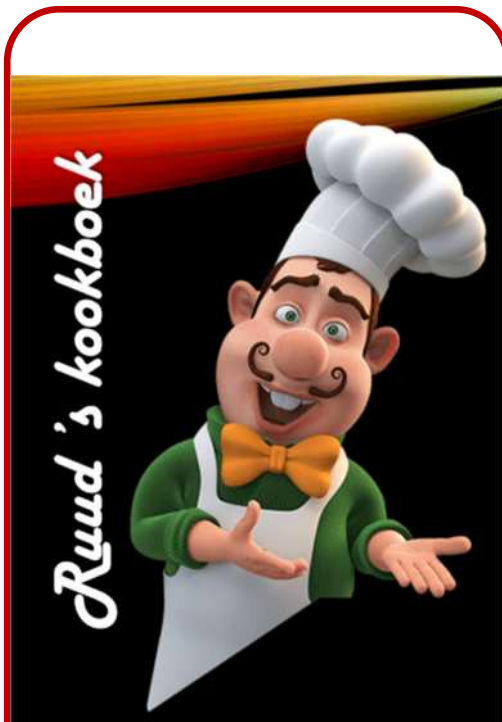
- augurkjes
- dragon, gehakte
- kervel gehakte
1 kip, gebraden
- mayonaise
- sla

Bereiding.

Maak de sla schoon.
Verwijder het vel van de kip.
Snijd de kip in stukken.
Laat de kip afkoelen.
Leg de kip op de slabladeren
Roer de kervel en dragon door de mayonaise.
Bedek de kip met de mayonaise.
Omring de kip met sla.
Garneer de kip met augurkjes.

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

Kreeft-mangosalade.



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

Ingrediënten

1 avocado
2 kreeften, gekookte à
375 g
3 limoenen
1 mango, rijpe
4 el olie, extra vierge
- peper
- sla, gemengde
200 g suiker, kristal-
2 uitjes, bos-
- zout

Bereiding.

Los de suiker op in 2,5 dl. water en voeg het sap van 2 limoenen toe.
Schil de overgebleven limoen, snijd de schil in dunne reepjes en kook deze 5 min. zachtjes mee.
Zeef de limoenschil uit het gesuikerde sap en laat deze beide afkoelen.
Snijd het vlees van de kreeft in kleine blokjes. Snijd ook de mango en avocado in kleine blokjes.
Snijd het bosuitje fijn en doe samen met het kreeftenvlees, mango en avocado, zout en peper, limoensap, olijfolie en afgekoelde limoenschil toe in een kom.
Vermeng dit voorzichtig met elkaar zodat alle smaken goed kunnen mixen.
Vul 4 cocktailglazen met een boden van gemengde sla, sprenkel nog wat limoendressing erover.
Serveer hierop de kreeftensalade.
Garneer met enkele ringetjes bosui.

Tip:

Vervang de kreeft eens met krabvlees of Hollandse garnalen.

Wijntip:

Een mooie Chardonnay matcht perfect met kreeft.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 194
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 62 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosselsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

33 cl bier, bruin
2 stngl bleekselderij
¾ bouillontablet, vis-
2 kg mosselen
- peper, versgemalen
4 tk peterselie
1 prei
2 dl room, koks-
1 wortel, winter-
- zout

Bereidingstijd: 55 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de mosselen onder koud stromend water schoon.

Gooi kapotte en geopende exemplaren die na tik op het aanrecht niet sluiten, weg.

Breng in een grote pan het bier aan de kook.

Voeg de mosselen toe en breng ze afgedekt op een hoog vuur aan de kook.

Kook de mosselen in ca. 6 min. gaar (af en toe omschudden).

Schep de mosselen met een schuimspaan uit de pan scheppen en haal ze uit de schelp (ongeoopende mosselen weggooien).

Houd ca. 12 mosselen in de schelp apart.

Zeef het kookvocht boven een andere pan.

Maak de prei schoon en snijd ze in stukken van ca. 5 cm snijden.

Snijd de stukkenprei vervolgens in dunne reepjes.

Schil de wortel en snijd ook die in dunne reepjes.

Maak de bleekselderij schoon, was de selderij en snijd ze in stukken van ca. 5 cm snijden.

Snijd de stukken bleekselderij in reepjes.

Voeg 5 dl water toe aan het kookvocht van de mosselen.

Voeg de reepjes groenten toe aan het kookvocht.

Breng het geheel aan de kook.

Verkruimel er het bouillontablet boven en laat het oplossen.

Kook de groenten ca. 5 min.

Roer de kooksroom en en de mosselen erdoor.

Breng de soep opnieuw aan de kook en laat het, al roerend, ca. 2 min. koken tot de soep iets gebonden is.

Breng de soep op smaak brengen met zout en versgemalen peper.

Doe de mosselen in de schelp in de soep leggen.

Knip de peterselie boven de soep fijn.

Tip:

Ook geschikt als hoofdgerecht voor 2 personen.

Paprikasoep met worst.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen,
kruimelige
500 ml bouillon,
groente-
1 el olie, olijf-
1 pt paprika's, rode,
gegrilde
- peper
2 el peterselie, verse
400 g tomatenblokjes
1 ui
2 worsten, verse
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine partjes.
Zet water op voor de groentebouillon.
Voeg een bouillonblokje toe aan het water.
Voeg de aardappelpartjes toe aan het water.
Laat de aardappelen 10 min. koken op een laag
vuur.
Snijd de worst in dikke plakken.
Bak de plakken worst in een hapjespan.
Haal de worst uit de pan.
Snipper de ui.
Fruit de ui in het bakvet van de worst.
Snijd de stukken paprika klein.
Voeg de paprika en de tomatenblokjes bij de ui.
Verwarm het geheel ongeveer 5 min.
Scheep de groenten bij de bouillon.
Verwarm de soep nog even.
Brend de soep op smaak met peper en zout.
Verdeel de soep over 4 grote soepkommen of
diepe borden.
Verdeel de worst over de 4 porties soep.
Verdeel de peterselie over de porties soep.

Tip:

Lekker met versgebakken brood en een glas
bobbier.

Bereidingstijd: 30 min.

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

Parenhoenpaté I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Geert

Ingrediënten

4 el cognac
8 pl deeg, blader-,
diepvries
1 eidooier
2 eieren
100 g kippenlevers
1 tl koriander
400 g parelhoenfilets
- peper, versgemalen
- sla
200 g spek, vet-, vers
200 g varkensvlees,
mager
- zout

Bereiding.

Maal de parelhoenfilets, het varkensvlees, het spek en de levers fijn in een keukenmachine.
Voeg de eieren, de cognac, zout, peper en de koriander toe en meng dit goed door elkaar.
Laat het mengsel een nacht in de koelkast opstijven.
Ontdooi het deeg.
Bekleed hiermee een patévorm of glazen cakevorm.
Vul de vorm met het vleesmengsel, bedek dit met het overige deeg en bestrijk de bovenkant met de losgeklopte eidooier.
Prik gaatjes in de bovenkant en plaats de vorm gedurende 45 min. midden in de oven (oven 195°C - heteluchtoven 175°C).
C).
Neem de vorm uit de oven en laat deze afkoelen.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Oventijd: 45 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

Pastizzi.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: Maltese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: 24Kitchen,
CheapTickets.nl,
Rudolph van Veen

Ingrediënten

1 bs basilicum
½ citroen, rasp van
1 pk deeg, blader-
1 ei
- peper, versgemalen
250 g ricotta
- zout, zee-

Bereidingstijd: 35 min.
Oventijd: 20 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 200°C.
Laat het deeg ontdooien.
Snijd of scheur de basilicumblaadjes.
Rasp de schil van de schoongeboende citroen.
Meng in een kom de ricotta met de basilicum en citroenrasp.
Breng het mengsel op smaak met zout en versgemalen peper.
Bestrijk de randen van de deegplakjes met water.
Schep in het midden van elk plakje een royale eetlepel van de vulling.
Vouw de punten van het deeg naar elkaar toe en 'plak' de randen stevig dicht.
Leg ze op de bakplaat.
Bestrijk ze met losgeklopt ei en bestrooi ze met zout.
Bak de pakketjes in ca. 20 min. goudbruin in de voorverwarmde oven.

Paté brûlée.



Menugang: Amuse-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande 2003,
AllerHande 2011-12,
Carta-Johan

Ingrediënten

½ brood, brioche-
175 g paté, room-
2 el port, rode
1 bk room, slag-
2 el suiker, riet-

- broodrooster
4 lage schaaltes (Ø 5
cm) of Chinese
soeplepels

Bereidingstijd: 80 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 2 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 485
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de slagroom lobbig.
Meng de port met een vork door de paté en
schem de room er luchtig door.
Verdeel de paté over de schaaltes en laat ze
minimaal 1 uur in de koelkast opstijven.
Zet vlak voor serveren de ovengrill aan.
Snijd het brood in sneetjes.
Rooster het brood in de broodrooster.
Bestrooi de paté met de rietsuiker.
Zet de schaaltes 2 min. onder de grill.
Serveer de paté brûlée met het geroosterde
brood.

Tips:

- U kunt dit gerecht 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast. Bestrooi vlak voor serveren met de rietsuiker en zet onder de grill.
- Heeft u een crème brûlée-brander? Gebruik die dan in plaats van de ovengrill.

Rode-uiensoep met kaasbroodjes.



Menugang: Tussen-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
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.
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.
Scheep 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.

Roggebroodsneetjes met verse kaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 ananasschijven
4 sn brood, rogge-
4 gemberbolletjes,
gekonfijte
1 el gembersiroop
125 g roomkaas, verse

Bereiding.

Vermeng de verse roomkaas met de gembersiroop.
Snijd de gemberbolletjes heel fijn.
Snijd één ananasschijf heel fijn.
Meng de gember door de roomkaas.
Meng de ananas door de roomkaas.
Snijd de andere ananasschijf in 12 stukjes.
Verdeel het kaasmengsel over de roggebroodsneetjes.
Versier de roggebroodsneetjes elk met 3 stukjes ananas.

Tip:

Als gembersiroop kunt u het sap van de gekonfijte gemberbolletjes gebruiken.

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

Saucijzenbroodjes I.



Menugang: Hapje,
tussendoortje,
voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 7
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

- azijn, enkele druppels
50 g bloem
50 g boter
½ ei
350 g gehakt, kalfs-
2 el ketjap manis
- nootmuskaat
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 uitje, klein, gesnipperd
¼ dl water
- zout
- zout, aroma-

Bereiding.

Warm de oven voor op 200°C .
Meng de bloem met wat zout.
Snijdt van de harde boter hazelnootgrote blokjes.
Voeg druppelsgewijs water en azijn toe aan de boter.
Meng met een mes de massa tot een samenhangende bal, waarin de klontjes boter nog duidelijk te zien zijn.
Rol de bal op een met bloem bestrooide tafel uit.
Vouw het deeg op.
Rol het deeg opnieuw uit.
Pak het deeg in folie in.
Laat het deeg in de koelkast ± 30 minuten opstijven.
Rol het deeg opnieuw uit tot een lange lap van ± 35 x 10 cm.
Maak het gehakt pittig aan met de kruiden, ui en het ei.
Vorm van het gehakt een worstje, even lang als de deeglap.
Leg het vlees op het deeg.
Rol het deeg op.
Plak de randen van het deeg met water vast.
Brenge de rol over op een met water natgemaakt bakblik.
Bestrijk de bovenkant van de rol met de rest van het losgeklopte ei.
Bak de rol ± 25 minuten in de voorverwarmde oven.
Snijdt de rol na het bakken in saucijsjes van ± 5 cm.

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

Shiitakebouillon.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slang

Bron: AllerHande 1999

Ingrediënten

1 zk kruidenmix, soep-,
verse

1 laurierblad

4 peperkorrels, zwarte

1 mp piment, gemalen

2 el sherry, medium

1 bk shii-takes (100 g)

1 ui, kleine

1 uitje, bos-

1 vleesbouillontablet

380 ml vleesfond

- zout

- keukenpapier

Voorbereiding.

Was de ui (niet pellen) en halveer hem.

Veeg de shiitakes schoon met keukenpapier en snijd de steeltjes eraf.

Kneus de peperkorrels licht.

Breng de fond met 6 dl water, de ui, het laurierblad, de peperkorrels, de piment, de kruidenmix en shiitakestelen aan de kook.

Laat dit ca. 25 min. zachtjes koken.

Zeef de bouillon.

Snijd de shiitakes in dunne reepjes.

Snijd de bosui in dunne ringetjes.

Bereiding.

Breng de bouillon opnieuw aan de kook.

Voeg het bouillontablet toe en los het tablet erin op.

Voeg de sherry en shiitakereepjes toe en laat het geheel ca. 5 min. zachtjes koken.

Breng de bouillon op smaak met zout.

Schep de bouillon in vier borden.

Strooi de bosui erover.

Tip.

Serveer de bouillon met driehoekjes geroosterd brood (met een plakje mousse de canard).

Voorbereidingstijd: 35 min.

Bereidingstijd: 10 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 55

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 4 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 1 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Soles glacée - geglaceerde zeetong.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick, Hans Smit

Ingrediënten

30 g bloem
40 g boter
1 citroen
1 ei
5 bld gelatine
4 olijven, zwarte
- peper, versgemalen
2 el slagroom
4 tongfilets.
2½ dl visfumet
¼ l wijn, witte
1 sjalotje
- zout

Bereiding.

Verwarm de visfumet.
Week 4 blaadjes gelatine in wat water en los ze op in de visfumet.
Laat deze afkoelen.
Maak van 30 g boter en bloem een witte roux, door de boter te smelten en de bloem ineens toe te voegen.
Roer dit goed door met een garde.
Laat het vervolgens even koken en afkoelen.
Sla de visfilets met de platte kant van een mes een beetje plat.
Vouw ze dubbel, met de velkant naar buiten.
Hak het sjalotje fijn.
Beboter een ovenschaal.
Bestrooi die met zout en peper en schep het sjalotje erin.
Leg er dan de filets in.
Voeg er 2 el slagroom en de wijn aan toe.
Brenge aan de kook en zet het dan 7 min. in een oven van 200°C.
Haal de filets uit het vocht en laat ze afkoelen.
Giet het vocht bij de roux en maak een gladde saus.
Laat deze 15 min. koken op een zacht vuur.
Week het overgebleven blaadje gelatine in wat water en voeg deze van het vuur af toe.
Meng een eierdooier met 1 el slagroom en voeg deze ook van het vuur af bij de saus.
Brenge deze op smaak met zout en peper.
Giet de saus door een zeef.
Laat die afkoelen tot de gewenste dikte.
Bestrijk de filets ermee en zet in de koelkast om de saus te laten opstijven.
Snijd de olijven in plakjes.
Versier de filets met de plakjes olijf.
Giet er dan voorzichtig de gelatine over en zet ze weer in de koelkast.
Laat de overgebleven gelatine stijf worden en hak deze.
Snijd de citroen in schijfjes.
Leg de filets op een serveerschaal.
Leg er de gehakte gelei bij en een partje citroen.

Bereidingstijd: - min.	Natrium: - mg
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	

Spinazietaartjes met gekaramelliseerde ui en blauwe kaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Spar

Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-
4 pl deeg, blader-
1 el honing
120 g kaas, blauwe
2 tn knoflook, geperst
2 el olie, olijf-
400 g spinazie, panklaar
4 uien, in halve dunne
ringen

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Bereiding.

Verhit de olie en bak hierin de ui ca. 10 min. op een middelhoog vuur.
Voeg zodra de uien gekaramelliseerd zijn, de spinazie toe.
Bak tot bijna al het vocht is verdampt.
Voeg de knoflook toe en bak die 2 min. mee.
Voeg de azijn en de honing toe.
Roer het goed door en houd het apart.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Bak het bladerdeeg op een bakplaat in de oven in ca. 20 min. goudbruin.
Sla het deeg met de achterkant van een lepel een beetje platter.
Beleg het bladerdeeg met de spinazie, houd de randen vrij.
Verkruimel de kaas erover.
Serveer direct.

Tip:

Vervang de blauwe kaas eens door feta of geitenkaas.

Steak tartaar met frites.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dagelijkse kost, Jumbo, Libelle-lekker.be

Ingrediënten

100 g augurken, zoetzure
300 g biefstuk, gerijpte
20 g bieslook
4 tl mosterd, Dijon-
500 g ovenfrites
2 sjalotten
- tabasco, naar smaak
2 tl zout, zee-, fijn

Bereiding.

Bereid de ovenfrites volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de biefstuk met een groot, scherp mes eerst in zo dun mogelijke plakjes.
Snijd vervolgens de plakjes in zo dun mogelijke reepjes en snijd de reepjes tot slot in zo klein mogelijke stukjes.
Hak tenslotte het vlees nog een paar keer met het mes.
Maak mooie cirkels van het fijngesneden vlees in het midden van 4 borden.
Snipper de sjalot fijn.
Hak de zoetzure augurken fijn.
Knip de bieslook fijn.
Maak rond het vlees hoopjes sjalot, augurk, bieslook, wat mosterd en wat zout.
Iedereen mengt op bord zelf de ingrediënten.
Serveer de tabasco bij de steak zodat iedereen dit naar smaak kan toevoegen.

Tip:

Zonder frites is het gerecht ook als voorgerecht te gebruiken.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 94
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 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: ***
Snel / Slank
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.

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

Tod man kai - gefrituurde kipkoekjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick,
PinToAsianFusion.be

Ingrediënten

5 citroenbladeren
(djeroek poeroet)
1 ei
500 g kipfilet
1 el maïzena
- olie, om te frituren
1 tl peper, witte,
versgemalen
- saus, chili-
1 el saus, vis-
6 slabladeren
100 g sperziebonen
1 el Thaise Rode Curry-
pasta
1 tomaat

Bereiding.

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en maal deze stukjes in een keukenmachine fijn.
Voeg dan de rode currypasta, de vissaus, het ei, de witte peper en de maïzena toe en laat de machine nog even draaien.
Leg de citroenbladeren op elkaar, rol ze op en snijd ze dan in ragfijne reepjes.
Verwijder de punten van de sperziebonen, was ze en snijd ze dan in 3 mm dunne plakjes.
Vermeng de citroenbladeren en de sperziebonen met het kimpensel.
Was de slabladeren en maak ze droog.
Snijd de tomaat in partjes.
Zet een groot bord klaar, leg hier een klein bergje van het kimpensel op en druk het plat tot een koekje.
Maak van het kimpensel ± 16 koekjes.
Dek het bord af met plasticfolie en zet het een halfuurtje in de koelkast om op te stijven.
Verhit een flinke laag olie in een wok en frituur de Thaise kipkoekjes hierin met 4 tegelijk in 2 min. bruin en krokant.
Scheep ze met een schuimspaan uit de wok en laat ze op wat keukenpapier uitlekken.
Bedeck een platte schaal met de slabladeren en leg de kipkoekjes hierop.
Garneer de koekjes met de in partjes gesneden tomaat.
Geef er een schaaltje chilisaus bij.

Info:

Dit soort heerlijke snacks koop je in Bangkok op straat: Tod Man Kai. Het zijn Thaise gefrituurde kipkoekjes of, als de kinderen dat liever horen: Thaise kipnuggets. Heerlijk als voorgerecht of als hapje bij de borrel met een schaaltje chilisaus. Deze koekjes worden ook wel gemaakt van stevige witte visfilet of van grote rauwe garnalen, maar dit is de variant met kip (Kai betekent kip).

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

Tonijnpoffertjes.



Menugang: Hapje, tapas, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Mistrix-recepten.nl

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
1 kp bloem
3 eieren, grote
2 tn knoflook, gekneusd en fijn gesneden
- melk
- olie
- paprika-poeder
1 mp peper, cayenne-
1 tl peterselie, gedroogde
2 bl tonijnmoot, uitgelekt
½ ui, zeer fijn gesneden
- zout, naar smaak

Bereiding.

Haal de tonijn uit elkaar in een ruime schaal en voeg alle ingrediënten toe zonder de melk en de paprika-poeder.

Meng dit goed door elkaar.

Voeg er net genoeg melk aan toe om een stevig deeg te vormen (het mag zeker niet uitlopen).

Verhit de olie en laat voorzichtig een volle el per poffertje in de olie glijden en laat ze goudbruin bakken.

Laat de poffertjes uitlekken.

Bestrooi ze met paprika-poeder terwijl ze nog warm zijn.

Bereidingstijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Tuinbonen met pecorino.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta, Manuela
Darling-Gansser,
OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

400 g bonen, tuin-, zeer jonge
200 g pecorino
60 ml olie, olijf-, extra vergine
- zeezoutvlokken

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

Bereiding.

Dop de tuinbonen.
Blancheer en pel de tuinbonen (als ze heel jong zijn, hoeven ze niet geblancheerd en gepeld te worden).
Schaaf de pecorino over de bonen.
Sprenkel er olijfolie over.
Bestrooi ze met de zeezoutvlokken en serveer ze.

Tip:

Dit gerecht kan het beste in de lente gemaakt worden, als de tuinbonen vers en jong zijn.

Zalmschoonheid (airfryer).



Menugang: Ontbijt-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryer recepten 4

Ingrediënten

4 broodjes, Kaiser-
2 eieren
- mayonaise, wasabi-
- peper, zwarte,
versgemalen
- pesto
- pijnboompitjes
- room, magere,
scheutje
- rucola
15 tomaatjes, kleine
4 pl zalm, gerookte
- zout

Bereiding:

Snijd de tomaatjes klein.
Snijd de bovenkant van de broodjes.
Hol de broodjes uit met een lepel (zorg dat er geen gat onderin komt).
Smeer een beetje pesto op de bodem en leg in het broodje een plakje zalm.
Klop de eieren los met wat room en doe er de gesneden tomaatjes doorheen.
Bring de inhoud op smaak met versgemalen zwarte peper en wat zout.
Vul de broodjes met het ei-tomaat mengsel.
Bak de broodjes in de airfryer (8 min./200 C).
Rooster tussentijds wat pijnboompitjes en beleg de borden met verse rucola en tomaat.
Maak met de wasabi-mayonaise mooie lijnen op het bord.
Leg de broodjes mooi in het midden op de sla en bestrooi ze met de pijnboompitjes.



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

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

Compressed by  PDF24