



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Aardappelquenelles met spek.	5
Aardappelsoep met spek.	6
Amerikaans gehaktbrood (airfryer).	7
Amusecups met ossenworst en piccalillymayo.	8
Antilliaans carnaval.	9
Appelstoofpotje.	10
Asado pampango.	11
Babi asam pedas - pittig varkensvlees met tamarinde-saus.	12
Babi kucai - pittige varkensreepjes met prei in ketjap-saus.	13
Beenham dronken met honing en mosterd (airfryer).	14
Blutwurstgrösti - bloedworst met gebakken aardappelen.	15
Broccolisoepp met spek en roggebrood.	16
Cerdo al pimentón - gemarineerde blokjes varkenshaas.	17
Chinese speklapjes (airfryer).	18
Clubsandwich fricandeau met tonijnmayonaise.	19
Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.	20
Ei met casselerrib.	21
Filipijnse karbonades.	22
Gebakken knolselderij met hammousse.	23
Gebraiseerde andijvie met spek.	24
Gehaktbrood met paddenstoelen.	25
Griekse aardappelschotel met bifteki en tzatziki (airfryer).	26
Groninger mosterdsoep met prei en spekjes.	28
Gyros met salade en tzatziki.	29
Ham met knolselderijroomsaus.	30
Hamsteak met rozijnensaus.	31
Indiaans brood met chorizo en salsa.	32
Kai jiaow song kreung - omelet met varkensgehakt.	34
Lamscurry.	35
Lamsrack met aardappelen en knoflook.	36
Mango met ricotta en Jambon d'Ardenne.	37
Minivarkensrollade met abrikozen en Italiaanse kruiden.	38
Mosselspiesjes met spek en ananas.	39
Niertjes in sherrysaus.	40
Pasta carbonara met beenham en asperges.	41
<i>Patat met</i>gevulde worsten.	42
Porc appleplum.	43
Salami, banaan en kaastosti.	44
Saté van ossenhaas en bosui.	45
Saucijzenbroodjes I.	46
Spaanse spiesjes.	47
Spareribs 'Aloha'.	48
Steak tartaar met frites.	49
Talbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.	50
Tartaartjes met wokgroenten.	51
Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).	52
Varkenshaas met sinaasappelroomsaus.	53
Volkoren spaghetti met courgette, kruidenkaas en karbonade.	54
Zachte kaas met beenham en frisse komkommer.	55
Zuurkoolschotel met cajunreepjes.	56

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)

Aardappelquenelles met spek.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
125 ml crème fraîche
½ dl olie, olijf-
- peper
1 bk rucolacress
125 g spekreepjes,
magere
- zout

Bereiding.

Schil en was de aardappelen (grote exemplaren halveren).

Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water en zout in ca. 20 min. gaar.

Snijdt intussen de spekreepjes fijn.

Bak de spekreepjes in een droge koekenpan met antiaanbaklaag krokant.

Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen.

Stamp de aardappelen met een pureestamper fijn.

Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) de olie en de crème fraîche toe.

Klop de aardappelen tot een luchtige puree.

Roer de spekjes erdoor.

Breng de puree op smaak met zout en peper.

Schep met 2 eetlepels eivormige balletjes (quenelles) uit de puree .

Verdeel de quenelles over 4 borden

Knip de rucolacress van het bedje erboven.



Rucolacress

Bereidingstijd: 40 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 480

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 39 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 32 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardappelsoep met spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- boter
50 g kervel
1 kip, soep-
- laurier
- peper, versgemalen
4 strnk prei
1 selderij, witte
250 g spek
- tijm
4 uien
2 wortelen
- 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.

Maak een bouillon van de soepkip samen met het groen van de prei, de selderij, 1 ui, tijm, laurier en 2 wortelen.

Kruid de bouillon met versgemalen peper en zout.

Snijdt het wit van de prei, de selderij en de ui fijn.

Stoof ze aan in wat boter, voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.

Voeg vervolgens de aardappelen toe en laat die zachtjes gaar koken.

Mix de soep met een handmixer.

Kruid de soep en haal de soep door een grove zeef.

Snijdt het spek in dobbelsteentjes en laat ze uitbakken.

Doe ze in de soep.

Werk de soep af met een kerveltakje en serveer.

Amerikaans gehaktbrood (airfryer).



Menugang: Lunch-, na-, ontbijtgerecht, tussendoortje, -gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

250 g bloem
100 g boter
1 ei
7 g gist
100 ml melk, lauw
5 g suiker
5 g zout

Voor de vulling:

1 ei, om in te smeren
1 ei, voor de vulling
500 g gehakt, h-o-h
2 tn knoflook
- kruiden, vlees-, naar keuze
2 dl room
1 ui

Bereiding.

Maak van de ingrediënten van het deeg een brooddeeg.
Maak dan een ronde ring met in het midden de gist en de kleine stukjes boter.
Giet in de ring de lauwe melk en het ei en kneed het tot een soepel deeg.
Laat dit minimaal 1 uur rijzen onder een vochtige doek in een kom.
Breng het gehakt op smaak met kruiden naar eigen keuze.
Vet een vuurvaste schaal, die in je Airfryer past, in.
Rol de plak deeg uit tot bijna het dubbele van de schaal (zie foto).
Leg de deegplak in de schaal en vul hem op met het gehakt mengsel.
Rol met een deegroller de restanten van het deeg eraf en decoreer de schaal naar eigen keuze (let op dat hij niet te hoog wordt).
Bestrijk het gehaktbrood met het opgeklopte ei.
Bak het gehaktbrood in de Airfryer (160°C-45 min.).



Tips:

Vervang het gehakt een keer door lever en breng dit op smaak met truffel en champignons.
Je kunt ook kleine schaalpjes vullen en er zo een tussengerechtje van maken.

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

Amusecups met ossenworst en piccalillymayo.



Menugang: Amuse-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl, Ramon Beuker

Ingrediënten

16 amusecups
4 augurken
1 dl azijn, natuur-
½ bospeen
½ tl kerriepoeder
4 el mayonaise
1 tl mosterd, fijne
4 ossenworstjes
½ prei
2 el suiker
1 ui, kleine
½ tl zout

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

Bereiding.

Snijd de prei in stukken van 10 cm en vervolgens in de lengte in hele dunne reepjes. Snijd de bospeen, augurken en ui in hele kleine blokjes door eerst in hele dunne reepjes te snijden en dan in blokjes. Meng de wortel, augurk en ui door elkaar. Meng de natuurazijn samen met de suiker, zout en ½ dl water. Voeg de gesneden prei hier aan toe. Laat de prei hier 5 min. in liggen. Snijd de ossenworstjes in 4 gelijke stukken. Draai de ossenworst tussen 2 handen in balletjes. Leg de balletjes in de cups. Meng de mayo met de kerriepoeder, de mosterd en 1 el water door elkaar. Druppel de mayo over de ossenworstballetjes. Verdeel de wortel, augurk en ui over de balletjes. Maak de cups af met de sliertjes prei uit het zuur.

Antilliaans carnaval.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Keurslager.nl

Ingrediënten

- bloem
2 tn knoflook
2 tl koenjit
1 el koriander, verse, gehakte
1 blk melk, kokos-
2 el olie, olijf-
- peper
1 peper, rode
500 g runderpoulet, mager
1 tl sereh
1 ui, grote
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Snipper de rode peper.
Kruid de blokjes rundvlees met zout en peper en haal ze daarna door de bloem.
Verhit de olijfolie en bak de vleesblokjes rondom bruin.
Voeg de koenjit, de fijngehakte knoflook en de rode peper toe.
Laat dit op laag vuur even mee fruiten.
Verwarm de kokosmelk met een ½ blikje water; voeg dit samen met de sereh toe aan het vlees.
Breng aan de kook en laat op laag vuur in ong. 90 min. met gesloten deksel garen onder af en toe roeren.
Voeg indien nodig een beetje water toe.
Voor het opdienen de koriander over het gerecht sprenkelen.

Tip:

Serveer er eens zoete aardappel en sperziebonen bij.

Bereidingstijd: 60-120 min.

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

Appelstoofpotje.



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

Ingrediënten

3 appels, zure
1 el bloem
20 g boter
½ l bouillon, vlees-
1 tl kerriepoeder
- peper
- peper, cayenne-
1/8 dl room, light
1 el suiker
500 g vlees, rund-
- zout

Bereiding.

Snijd het rundvlees in dunne reepjes.
Bak de reepjes rundvlees in de boter op een hoog vuur.
Strooi peper, zout en kerriepoeder over het vlees.
Voeg de vleesbouillon toe.
Laat het vlees 30 min. op een laag vuur sudderen.
Was de appels.
Verwijder het klokhuis uit de appels.
Snijd de appels in vieren en vervolgens in schijfjes.
Doe de appels bij het vlees in de pan.
Voeg de suiker toe.
Laat alles nog 10 min. stoven.
Neem het vlees en de appel uit de saus.
Houd het vlees en de appels warm op een voorverwarmde schaal.
Roer de bloem en de room tot een papje.
Bind hiermee de saus.
Laat de saus onder af en toe roeren 10 min. pruttelen.
Breng de saus op smaak met cayennepeper.
Giet de saus in de schaal met het vlees en de appels.

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

Asado pampango.



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

Ingrediënten

- boter
- citroensap
1 kg ham, verse, in plakken gesneden
1 tn knoflook, gemalen
2 laurierbladeren
- oregano
- peperkorrels

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.

Bak de knoflook zachtjes in de boter.
Neem de knoflook, zodra hij bruin is, uit de pan.
Frituur de ham in dezelfde pan.
Voeg, als de ham bruin is, de rest van de ingrediënten toe.
Laat het geheel ca. 2 uur sudderen (tot de ham zacht is).
Snijd de ham daarna in stukken.

Tip:

Dien de ham warm op met rijst.

Babi asam pedas - pittig varkensvlees met tamarinde-saus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Receptenboek.nl

Ingrediënten

5 tl asem
1 tl citroensap
1 st gember (ca. 2 cm)
3 el ketjap manis
4 tn knoflook
2 lomboks, rode
1 maggiblokje
2 tl maïzena
4 cl olie
1 paprika, rode
3 rawits, rode (=pepertjes)
3 tomaten
6 uitjes, lente-
3 dl water
500 g vlees, varkens-

Bereiding.

Snijd het varkensvlees in reepjes.
Meng de asem met het water.
Wrijf de knoflook, lomboks en maggiblokje in een vijzel fijn tot een pasta (=boemboe).
Rasp de gember.
Meng in een kom de boemboe, asemwater, gember en maïzena.
Marineer het vlees gedurende 2 uren in het mengsel.
Snijd de lente-uitjes fijn.
Snijd de paprika fijn.
Snijd de rawits in reepjes.
Ontvel de tomaten.
Verwijder het witte hart uit de tomaten.
Snijd de tomaten in stukjes.
Verhit de olie in een wadjan.
Bak het vlees gedurende 10 min. in de wadjang.
Scheep het vlees uit de wadjan.
Verhit opnieuw wat olie in de wadjan.
Bak de uitjes, paprika en rawits gedurende 2 min. in de wadjan.
Voeg het vlees, tomaten, marinade en ketjap toe aan het ui-mengsel.
Bak alles nog eens 5 min. tot dat de saus is ingedikt.
Roer tot slot het citroensap door de saus.

Tips:

Serveer het gerecht op voorverwarmde borden met noedels en atjar taugé.
Geef er een goed gekoeld glas pils bij.

Bereidingstijd: - min.
Stooftijd: 2½ u.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

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



Menugang: Na-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Snel~~
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

Beenham dronken met honing en mosterd (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 beenham (500 g)
2 el honing
2el mosterd, fijne
(Marne)
2 dl whisky

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.

Haal de beenham ruim een 30 min. van tevoren uit de koelkast en laat op hem kamertemperatuur komen.

Maak in een ovenschaal die in de Airfryer past een marinade van de whisky met de honing en de mosterd.

Leg de beenham in de ovenschaal en wentel hem goed door de marinade.

Bak hem in de Airfryer (160°C-15 min.).

Voeg wederom een flinke scheut whiskey toe en wentel hem nogmaals door de whisky-marinade.

Bak hem nu af in de Airfryer (160°C-15 min.).



Blutwurstgröstl - bloedworst met gebakken aardappelen.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
600 g bloedworst
2 tn knoflook
- majoraan
- peper
50 g spek, gerookte
100 g uien
2 el vet (boter of olie)
- zout

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.

Haal het vel van de bloedworst af en snijd het in vinger dikke plakken.
Kook de aardappelen in de schil, schil ze daarna en snijd ze in blokjes van ongeveer 2 cm (of in schijfjes).
Snipper de uien fijn.
Verhit een grote pan met vet en bak hierin de plakjes bloedworst, uien en de fijn gesneden spek.
Voeg de aardappelen toe en breng het op smaak met knoflook, majoraan, zout en peper.
Bak dit, al roerend, goed door.

Tip:

Dit gerecht kunt u met zuurkool of een salade serveren.

Broccolisoup met spek en roggebrood.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2010-1

Ingrediënten

800 ml bouillon,
groente-
4 el crème fraîche
1 kg broccoli, in roosjes
1 el olie, plantaardige
4 sn roggebrood
4 pl spek, ontbijt-

Bereidingstijd: 10-20
min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak het ontbijtspek knapperig in de olie en laat het uitlekken.
Breng de groentebouillon aan de kook en kook hierin de broccoli in ongeveer 8 min. gaar.
Pureer de broccoli met een beetje bouillon in de blender of met de staafmixer.
Voeg net zoveel van de bouillon toe tot u een mooie crèmige soep heeft.
Warm de soep voor het serveren op.
Serveer de soep met de plakjes ontbijtspek erop en met een sneetje roggebrood met boter.
Voor een extra romige soep serveert u per persoon een eetlepel crème fraîche bij de soep.

Cerdo al pimentón - gemarineerde blokjes varkenshaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook, uit de pers
2 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
1½ tl paprikapoeder, gerookt (pimentón)
- peper, zwarte, vers gemalen
5 el sherry, medium
2 varkenshaasjes, in blokjes gesneden
- zout

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

Bereiding.

Roer een marinade van alle ingrediënten. Marineer de varkenshaasblokjes minimaal 4 uur, maar liefst een heel etmaal. Verhit een koekenpan met dikke bodem (niet te heet: de paprika verbrandt gauw). Roerbak de varkenshaasblokjes totdat ze net gaar zijn (ruim 5 min.). Serveer de tapas meteen.

Tip:

Pimentón is verkrijgbaar bij gespecialiseerde kruiden- en specerijenwinkels en via diverse websites. Kun je geen pimentón vinden, gebruik dan 1½ tl mild paprikapoeder en 1 tl pikant paprikapoeder.

Chinese speklapjes (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Saskia van Weert-Berghout

Ingrediënten

5 el hoisinsaus
2 el honing
2 tn knoflook, geraspt
2 el kookwijn, (Shaoxing of sherry)
5 el sojasaus
4 speklapjes,
biologische
2 el suiker, bruine
½ tl vijfkruidenpoeder,
1 tl voedingskleurstof,
rode

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten behalve het spek in een grote bak.

Leg de speklapjes in de marinade en zet het geheel in de koelkast.

Laat een uur of drie marineren, langer is ook goed.

Keer het spek geregeld om zodat allebei de kanten goed in de marinade liggen.

Haal de speklapjes uit de marinade en dep ze goed droog met keukenpapier.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Bak het vlees 15 min.

Keer het spek halverwege om.

Serveer direct, en vergeet niet wat heet water en afwasmiddel in de bak van de Airfryer te doen, dat scheelt straks bij het schoonmaken..

Clubsandwich fricandea met tonijnmayonaise.



Menugang: Brunch-,
lunch-, picknickgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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.

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

Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.



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

Ingrediënten

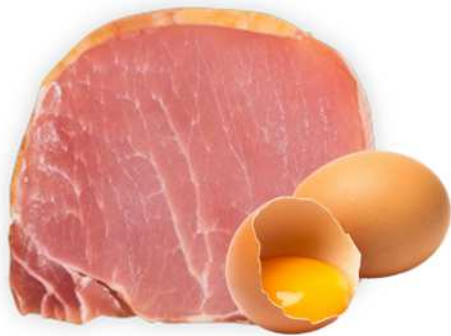
250 g bonen, tuin,
geblancheerd
(diepvries)
1 brood, stok-, in
plakken
½ citroen, rasp en sap
van
½ tn knoflook,
fijngenhakt
1 bl mozzarella, grote, in
stukken
1 hv munt
4 el olie, olijf-
75 g parmaham
- peper
- zout
- zout, zee-, grof

Bereiding.

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

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

Ei met casselerrib.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

50 g casselerrib, dikke
plak
2 eieren
1 el olie
- peper

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

Bereiding.

Verhit de olie in de pan.
Klop in een maatbeker de eieren los met de
peper.
Snijd de dikke plak casselerrib in blokjes.
Bak in de olie eerst de blokjes casselerrib
rondom bruin.
Giet dan het eimengsel erbij en bak het geheel
gaar.

Filipijnse karbonades.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Filipijnse
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slang~~
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 karbonades, schouder-
5 el olie
- peper
50 g santen
- zout

Voor de marinade:

2 el azijn
4 el ketjap
2 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierbladeren
4 peperkorrels
½ dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Maak eerst de marinade voor het vlees.
Pel de knoflook.
Snipper de teentjes knoflook.
Steek in elk laurierblad een kruidnagel.
Plet de peperkorrels.
Meng de wijn, azijn en ketjap goed door elkaar.
Voeg de knoflook, de laurier, de peperkorrels en wat zout toe aan het wijnmengsel.
Leg het vlees in de marinade.
Laat het vlees ca. 3 uur marineren.
Scheep de marinade een paar keer over het vlees.
Breng het vlees met het marinadevocht aan de kook.
Stoof het vlees ca. ½ uur.
Neem het vlees uit de pan.
Zeef het stoofvocht en vang het op.
Dep het vlees met keukenpapier een beetje droog.
Verhit de olie in een braadpan.
Bak het vlees in de braadpan aan alle kanten bruin.
Doe intussen de marinade met ½ dl water, de santen, peper en zout terug in de stoofpot.
Laat de inhoud in ca. 10 min. inkoken; tot een licht gebonden saus is ontstaan.
Leg het vlees op een voorverwarmde vleesschaal.
Schenk de saus over de karbonades.
Serveer dit gerecht met gekookte rijst, maïs en een gemengde groene salade.

Tip:

Neem in plaats van karbonades, magere hamlappen.
Vervang de santen door 1 dl kokosmelk of strooi geraspte kokos over het vlees.

Bereidingstijd: - min.

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

Gebakken knolselderij met hammousse.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: 1000 Bierrecepten

Ingrediënten

1 el bieslook, fijngehakte
2 el boter, room-
1 dl Budels goudblond (flesje van 33 cl) 150 g
ham, gekookte
150 g ham, licht gerookte
1 knolselderij
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
½ dl room
1 ui
- zout, naar smaak

Bereiding.

Schil de knolselderij en snijd in plakken van 1 cm. dikte.
Breng water met een snufje zout aan de kook. Kook hierin de plakken knolselderij beetgaar en laat afkoelen.
Bak de plakken vervolgens om en om in een mengsel van 1 el boter en 3 el olie, tot beide kanten lichtbruin van kleur zijn.
Houd de plakken warm.
Schil de ui en snijd in blokjes.
Verhit 1 el boter en 1 el olie in een koekenpan. Laat hierin de blokjes ui glazig worden.
Snijd de ham in stukjes en roer deze samen met het bier door de ui.
Verwarm het mengsel 10 min. goed.
Pureer het mengsel vervolgens met de staafmixer of in de blender.
En breng de mousse op smaak met peper en zout.
Roer tenslotte de room erdoor.
Laat de mousse op een koele plek of in de koelkast opstijven.
Besmeer vervolgens de gebakken plakken knolselderij hiermee.
Garneren de knolselderij met de fijngehakte bieslook.

Tip:

Serveer hierbij ciabattabrood of warme toast en drink er een goed gekoeld glas Budels Goudblond bij.



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

Gebraisseeerde andijvie met spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Kookschrift van een kookgek

Ingrediënten

1 kg andijvie
50 g boter
200 ml bouillon, kippen-
- peper
100 g spek, gerookt,
blokjes
- zout

Bereiding.

Was de andijvie zeer goed.
Snijd de struikjes andijvie in vieren.
Smelt de boter in een brede pan.
Bak de blokjes spek uit in de boter.
Scheep de spek uit de pan.
Wentel de struikjes andijvie door het vet tot ze rondom een laagje hebben.
Bestrooi de andijvie met peper en zout.
Giet de bouillon over de andijvie.
Laat de andijvie op een laag vuur smoren tot ze donkergroen is.
Meng de blokjes spek weer door de andijvie.

Tip:

Serveer de andijvie met puree of een gewone kruimige aardappel.

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

Gehaktbrood met paddenstoelen.



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

Griekse aardappelschotel met bifteki en tzatziki (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron:
Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

300 g aardappelen, kriel-
1 courgette, gele
1 courgette, groene
100 g kaas, feta-
1 tl oregano, gedroogde
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
2 uien, rode

Voor de bifteki:

1 ei
800 g gehakt, runder-
2 el meel, paneer-
1 bs munt, versgesneden
1 tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Was de krieltjes en snijd ze in kleine stukjes. Zet de aardappeltjes 30 min. in koud water. Meng alle ingrediënten van de bifteki; maak er 8 burgers van en leg deze in de koeling. Snijd de komkommer fijn. Pers de knoflook en meng deze met de komkommer door de Griekse yoghurt. Laat dit minimaal 3 uur in de koeling staan om te trekken. Snijd alle ingrediënten van de aardappelschotel tot blokjes. Gril het vlees in de Airfryer (7 min.-200°C). Houd het vlees warm in de aluminiumfolie. Bak nu de aardappeltjes in de Airfryer in 1 el olie (12 min.-200°C). Als de aardappels bruin zijn voeg je de groentes toe en rooster die (7 min.-200°C). Schud de groenten en de krieltjes onder het roosteren een paar keer om. Strooi na het bakken de gedroogde oregano over de aardappelschotel. Dien alles mooi op met de olijven en de pepers en strooi er op het laatst wat in blokjes gesneden feta overheen.

Voor de tzatziki:

5 tn knoflook
1/2 komkommer
250 g yoghurt, Griekse

Voor de garnering:

- olijven, zwarte en
groene
- pepertjes, groene
- tomaatjes, zon-
gedroogde

**Bereidingstijd: 10-15
min.**

Airfryertijd: ± 25 min.

Wachttijd: 3 uur

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

Groninger mosterdsoep met prei en spekjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat,
Siska Wolf

Ingrediënten

60 g bloem
50 g boter
1 l bouillon, groente-
3 el mosterd, Groninger
2 el olie, olijf-
1 prei, in dunne
ringetjes
125 ml room, slag-
250 g spekreepjes,
gerookte

Bereiding.

Smelt de boter in een soeppan.
Voeg de bloem in 1 keer toe en bak het 3 min.
zachtjes mee zonder het te laten kleuren.
Schenk er de bouillon langzaam en al kloppend
met een garde bij en klop het glad.
Klop de mosterd erdoor en breng het aan de
kook.
Kook de soep 5 min. zachtjes.
Verhit intussen in een koekenpan de olijfolie.
Bak de spek in 4 min. knapperig uit in de
olijfolie.
Laat de spekjes op een vel keukenpapier
uitlekken.
Schenk de slagroom bij de soep (laat de soep
niet meer koken).
Voeg vlak voor het serveren de prei en
spekreepjes toe aan de soep en verdeel deze
over 4 kommen.

Tip:

Voeg voor een kruidig accent met de bloem 2 tl
kerrie-poeder toe.

Bereidingstijd: 20 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

Gyros met salade en tzatziki.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

20 g kaas, feta-, in blokjes
½ komkommer
1 el kruiden, gyros-
2 el olie
- olijven
1 paprika, groene
1 paprika, rode
½ krp sla, (ijsberg-)
2 tomaten
100 ml tzatziki
1 ui
150 g vlees, varkens- (hamlap, magere varkenslap)

Voor de dressing:

1 el azijn
1 mp mosterd
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen (- peterselie)
1 mp zoetstof
- zout

Bereiding.

Snijd het vlees in reepjes.
Roer in een kom 1 el olie en de gyroskruiden door elkaar en voeg de reepjes vlees toe.
Meng het goed door elkaar en laat dit minimaal 15 min. marineren.
Was en snijd de sla, de tomaten (in 8 stukjes), de paprika's (in reepjes), de komkommer (in schijfjes) en de ui (in ringen).
Doe de sla, de tomaten, de paprika, de komkommer en de ui in een slakom.
Voeg hieraan de stukjes feta toe.
Roer de ingrediënten voor de dressing in een kommetje door elkaar.
Maak de dressing evt. af met de peterselie.
Voeg dit alles toe aan het salademengsel.
Als laatste nog de olijven verdelen over de salade.
Verwarm een koekenpan met 1 el olie op een matig hoog vuur.
Bak de vleesreepjes hierin rondom bruin en gaar in ongeveer 10 min.
Eet de gyros met de tzatziki en de salade.

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

Ham met knolselderijroomsaus.



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

Ingrediënten

4 el boter, room-
4 pl ham, gekookte, magere (à 125 g)
1 el honing
2 tn knoflook
500 g knolselderij
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
1 dl room, slag-
1½ dl Westmalle Tripel
- zout, naar smaak

Bereiding.

Schil de knoflook.
Pers de knoflook uit in een kommetje.
Vermeng de knoflook met 2 el olie en honing.
Schil de knolselderij en snijd de knolselderij in kleine blokjes.
Smelt de boter in een pan en laat hierin de blokjes, met het deksel op de pan, 20 min. zacht stoven.
Pureer de blokjes vervolgens in een blender of met een staafmixer.
Doe de knolselderijpuree, samen met het bier terug in de pan.
Laat het geheel gedurende 15 min. stoven.
Roer tegen het einde van de stooftijd de slagroom erdoor.
Breng de saus op smaak met peper en zout en houdt de saus warm.
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak hierin de plakken ham om en om.
Haal ze uit de pan en bestrijk ze met het knoflookmengsel.
Verdeel de plakken ham en saus over voorverwarmde borden.

Tip:

Serveer hierbij aardappelkroketjes en in boter gestoofde snijbonen of sperzieboontjes.



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

Hamsteak met rozijnensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: EenPersoonsKoken

Ingrediënten

2 pl ham, kleine, 5 mm dik
- melk
- olie of boter

Voor de saus:

90 ml cider of appelsap
1 el citroensap
1 mp gemberpoeder
1 tl maïzena
- peper
15 g rozijnen
1 snf zout

Bereiding.

Week de plakken ham 30 min. in zoveel melk at ze net onderstaan.

Spoel ze af en dep de plakken droog.

Verwijder de vetrand van de rand en kerf/knip de randen in om te voorkomen dat ze bij het bakken omkrullen.

Verhit een klein beetje olie in een bakpan en bak hierin op een matig vuur de plakken ham 2 min. per kant.

Neem de plakken uit de pan en houd ze warm. Meng de maïzena met 1 el cider en blus de pan af met de rest van de cider.

Roer hier de gember en het citroensap door.

Giet hier, constant roerend, het maïzenamengsel bij en breng het geheel aan de kook.

Blijf roeren tot de saus dik is geworden.

Voeg de rozijnen toe en kook nog 5 min.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Warm de ham-plakken, indien nodig, weer op en serveer ze overgoten met de saus.

Bereidingstijd: 15 min.

Kooktijd: 30 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

Indiaans brood met chorizo en salsa.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4-6
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Mexicaans

Ingrediënten

Voor het brood:

15 g bakpoeder
225 g bloem
10 g komijnzaadjes
- olie, plantaardig, om te frituren
15 g vet, bak-,
plantaardig
1 snf zout

Voor de chorizosaus:

2 aardappelen, rode
450 g chorizo
4 uitjes, lente-,
gesnipperd

Bereiding.

Zeef het bloem, bakpoeder en zout in een kom.
Roer het bakvet en komijn door de bloem.
Voeg zoveel water toe aan de bloem dat er een zacht, kleverig deeg ontstaat.
Kneed het deeg.
Laat het deeg afgedekt 15-20 min. staan.
Verdeel het deeg in 8 stukken.
Rol van de stukken op een met bloem bestoven oppervlak cirkels van 13 cm. doorsnede.
Maak een kuiltje in het midden van iedere cirkel.
Laat het deeg afgedekt 30 min. rusten.
Kook de ongeschilde aardappelen.
Breng de chorizo in een afgedekte pan water aan de kook.
Zet het vuur laag.
Kook de chorizo in ca. 10 min. gaar.
Haal de chorizo uit het water.
Verwijder het vel van de chorizo.
Snijd de worst in stukken.
Zet de stukken worst apart.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen afkoelen.
Snijd de aardappelen in blokjes van 1 cm.
Doe de knoflook, koriander, oregano, peper, zout en mosterd in een keukenmachine.
Voeg het limoensap hieraan toe.
Roer de saus glad.
Giet, terwijl de machine nog draait, de olie bij de saus.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Verhit een laagje van 5-7 cm olie tot 190°C.
Frituur een deeggrondje 30 sec. in de olie.
Dompel het rondje onder met een metalen lepel.
Draai het rondje om met de metalen lepel.
Laat het deeggrondje uitlekken op keukenpapier, terwijl de rest wordt gefrituurd.
Roer de chorizo, lente-ui en aardappel door elkaar.
Maak het mengsel vochtig met wat salsa.
Leg de sla op de broodjes.
Schep wat chorizosaus over de sla.
Schep de salsa op de saus.
Leg een plak tomaat op de salsa.
Strooi wat kaas op de tomaat.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de salsa:

- kaas, geiten-,
verkruid
1 tn knoflook
25 g korianderblaadjes
2 limoenen, sap van
175 ml olie, plantaardige
5 g oregano, verse (of
majoraan)
½ peper, groene of rode,
zonder zaadjes
- peper, versgemalen
1 snf mosterdpoeder
- sla, krop-, reepjes
- tomaat
1 snf zout

Vorbereidingstijd: 50
min.

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

Tips:

Serveer de broodjes met avocado, tomaat en
uiensalade.

Gebruik korianderzaadjes i.p.v. komijn.

Neem zoete aardappelen i.p.v. rode
aardappelen.

Vervang de geitenkaas door blauwe
schimmelkaas.

Kai jiaow song kreung - omelet met varkensgehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Royal Favourite Dishes

Ingrediënten

3 eieren
100 g gehakt, varkens-
3 el nam pla (vissaus)
- olie, scheutje
1 tomaat, vocht en zaad
verwijderd, in stukjes
1 ui, in flinters gesneden

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

Bereiding.

Bak het gehakt en de ui in wat olie snel los. Stop als de roze kleur van het gehakt verdwenen is. Laat het gehakt wat afkoelen. Meng het gehakt in een kom met de andere ingrediënten. Verhit een koekenpan flink met een nieuw scheutje olie. Giet het ei-gehakt-mengsel in de koekenpan. Niet scheppen zoals bij een Franse omelet, maar braaf wachten tot het mengsel gestold is. Draai tussentijds het vuur lager. Draai de omelet met hulp van een deksel of andere pan om en laat ook de andere kant garen.

Tip:

Serveer er evt. wat witte rijst bij.

Lamscurry.



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

Ingrediënten

1 el garam masala
2 tn knoflook
1 el koriander,
gesnipperde
2 el kwark, magere
300 g lamsbout
(schijven)
1 tl meel, aardappel-
1½ el olie
1 paprika, rode
- peper
1 tl peper, Spaanse,
gebroken
1 ui
- zout

Bereiding.

Snijdt het vlees in blokjes.
Maak de ui en de knoflook schoon.
Snijdt de ui in halve ringen en snipper de knoflook.
Maak de paprika schoon en snijd deze in reepjes.
Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees rondom lichtbruin.
Voeg de ui, de knoflook en de paprika toe en roerbak 3 min.
Bestrooi het geheel met zout, peper, garam masala en de Spaanse peper,
Roer het geheel goed door elkaar.
Vermeng het aardappelmeel met 2 el water en roer daar de kwark door.
Voeg dit mengsel toe aan de vleespan en laat het 1 uur sudderen.
Bestrooi de lamscurry op het bord met de koriander.

Tip:

Lekker met rijst en komkommer.

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

Lamsrack met aardappelen en knoflook.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

2 pk aardappelblokjes (à 450 g)
2 el boter of margarine
8 tn knoflook
2 lamsracks, French
2 el olie, olijf-
½ el olie, olijf-, met truffel
- peper
1 pt vleesfond
3 el wijn, rode
- zout

Bereiding.

Pel de teentjes knoflook.
Kook in een pan de wijn, knoflook en fond op hoog vuur in tot 2 dl inkoken.
Bestrooi intussen de lamsracks met zout en peper.
Verhit de olie in een pan.
Voeg de boter toe.
Bak de lamsracks in ca. 10 à 12 min. rosé (af en toe keren).
Neem de lamsracks uit de pan.
Laat de lamsracks in aluminiumfolie rusten.
Voeg de aardappelblokjes aan het braadvet toe.
Laat de aardappelblokjes ca. 5 min. zachtjes bakken.
Schenk de fond bij de aardappelblokjes.
Laat de aardappelblokjes nog ca. 5 min. meekoken.
Haal de aardappelblokjes van het vuur.
Roer de truffelolie door de jus.
Breng de jus op smaak met zout en peper.
Verdeel de aardappelblokjes met jus over vier (voorverwarmde) borden.
Snijd de lamsracks tussen de botjes in stukjes.
Leg de lamsracks op de aardappelblokjes.

Tip:

Serveer het gerecht met peultjes.

Bereidingstijd: 46 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 38 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mango met ricotta en Jambon d'Ardenne.



Menugang: -
Keuken: Spaanse
Personen: 8
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Jumbo

Ingrediënten

12 bl basilicum
12 pl jambon d'Ardenne
1 mango, grote
- olie, basilicum-olijf
200 g ricotta

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 184
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 11 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango.
Snijd de rijpe mango in 12 delen.
Schep op elk partje wat ricotta en een blaadje basilicum.
Rol er een plakje ham omheen.
Maak de mangotapas af met basilicum-olijfolie.

Minivarkensrollade met abrikozen en Italiaanse kruiden.



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

Ingrediënten

4 abrikozen, gedroogde, gewelde
15 g boter, room-, ongezoeten
4 tn knoflook
10 g kruidenmix, Italiaanse, verse
4 el olie, olijf-, milde
8 pl ontbijtspek
200 g varkenshaas
2 tl venkelzaad

- aluminiumfolie
- bakpapier
- keukentouw

Bereiding:

Zet 4 bakjes klaar.
Snij de oregano, de rozemarijn, de salie en de tijm uit de kruidenmix fijn.
Verdeel de kruiden gelijkmatig over de bakjes.
Snij de knoflook fijn.
Verhit $\frac{3}{4}$ van de olie in een koekenpan en bak de knoflook met het venkelzaad 3 min. op een middelhoog vuur.
Verdeel dit over de bakjes kruiden.
Snij de abrikozen zo fijn mogelijk en verdeel ook die over de bakjes.
Snij de varkenshaas in de lengte in 4 plakken.
Leg steeds 1 plak tussen 2 vellen bakpapier en sla de varkenshaas met de achterkant van een pan tot 1 cm dikte.
Leg steeds 2 plakjes spek overlappend naast elkaar.
Leg er een plak varkenshaas op en verdeel de inhoud van 1 bakje erover.
Bestrooi het met peper en evt. zout en rol het op.
Leg een groot stuk keukentouw op een snijplank.
Leg er steeds een rollade op met de open kant naar boven.
Haal het touw aan beide kanten omhoog, draai het een kwartslag en vouw het naar onder.
Herhaal dit zodat het touw een achtpuntige ster vormt.
Bind het vast en knip de uiteinden af.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de rollades in 7 min. rondom bruin.
Draai het vuur laag, doe de boter erbij, wentel de rollades erdoor en bak ze nog 3 min.
Laat ze vervolgens 2 min. rusten onder aluminiumfolie.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Mosselspiesjes met spek en ananas.



Menugang: Voorgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

1 kblk ananasstukjes
- basilicum
- citroenmelisse
- citroensap
- dille
- dragon
2 eieren, hardgekookte
1 kg mosselen, verse
1 kp olie, olijf-
250 g ontbijtspek
- peper
- peterselie
1 ui, middelgrote
- zout

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water totdat ze open staan.
Kies de grootste mosselen en wikkel ze in reepjes spek.
Rijg de omwikkelde mosselen en de goed uitgelekte ananasstukjes om en om aan tandenstokers.
Leg ze ongeveer 5-8 min. onder de grill en draai ze eenmaal om.
Hak ondertussen de eieren en de kruiden fijn.
Roer het mengsel met olie, een scheutje citroensap en de kruiden goed door tot er een smeuge saus, een Italiaanse groene saus, ontstaat die u bij de mosselspiesjes serveert.

Tip:

De groene saus wordt bijzonder smeug als u wat room toevoegt.

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

Niertjes in sherrysaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 el bloem
¼ l bouillon, vlees-,
warme
- citroenschil
2 tn knoflook, uitgeperst
1 kruidnagel
1 laurierblaadje
500 g nieren, varkens-
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
1 el peterselie,
fijngesneden
½ l sherry, droge
1 ui, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Zet de nieren op met koud water, laat ze aan de kook komen en spoel ze daarna met koud water af.

Snijd ze open en verwijder met een scherp mesje alle vetdeeltjes.

Verhit de olijfolie en bak de in plakjes gesneden nieren rondom bruin.

Bestrooi ze met zout en peper, doe er de ui en de knoflook bij en fruit die 5 min. mee.

Bestrooi het vlees en de ui met de bloem, laat die even kleuren en giet er al roerend de bouillon en de sherry bij.

Doe het laurierblad, de kruidnagel en de citroenschil in de saus.

Laat het vlees 30 min. zachtjes stoven.

Verwijder vlak voor het opdienen de citroenschil, de kruidnagel en het laurierblad en roer er de peterselie door.

Tip:

Serveer er saffraanrijst bij.

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

Pasta carbonara met beenham en asperges.



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

Ingrediënten

1 bs asperges, groene
500 g asperges, witte
250 g beenham, in reepjes
2 eieren
- peper, versgemalen
2 el peterselie, krul-, gehakte
250 g tagliatelle
1 dl slagroom, light
- zout

Bereiding.

Snijd van de asperges het onderste houtige deel af.
Schil de witte asperges met een dunschiller rondom (vanaf de kop).
Kook de witte asperges in 15 min. gaar in ruim water met 1 tl zout.
Kook de groene asperges gaar in 6-8 min.
Kook de tagliatelle gaar volgens de verpakking.
Roer de eieren los met de slagroom.
Breng het eimengsel op smaak met wat peper en zout.
Giet de tagliatelle af.
Roer het eimengsel met de reepjes ham door de pasta.
Schep de pasta op 4 (voorverwarmde) borden.
Verdeel de asperges over de pasta.
Garneer de borden met wat peterselie.

Bereidingstijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 448
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 52 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 7 g
Vezels: 4 g
Zout: - g

Patat met.....gevulde worsten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta-Johan, Patat met...

Ingrediënten

8 augurken, kleine
8 Frankfurters
2 pl ham, achter-
2 pl kaas, jonge
- ketchup, groene

Materialen:

- bakpapier
- cocktailprikkers

Bereiding.

Haal de bakplaat uit de oven en leg er wat bakpapier op.
Verwarm de oven voor op 175°C of gasovenstand 3.
Snijd de worsten in de lengte in tweeën.
Snijd elk plakje kaas in 4 ongeveer even brede repen.
Leg op 8 halve worsten een reep kaas.
Snijd ook de plakken ham in 8 reepjes.
Leg de reepjes ham op de kaas.
Spuit een paar toefjes groene ketchup op de ham en leg de andere halve worst er bovenop.
Leg de worsten op de bakplaat, doe ovenwanten aan en schuif de plaat in de oven.
Verwarm de worsten ca. 5 min.
Leg op elke worst een augurkje en prik 'm vast met een cocktailprikkertje (met een vlaggetje).

Tip:

Eet de 'gevulde worsten' met patat. Serveer er eens doperwten bij.



Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 420
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Porc appleplum.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Makro

Ingrediënten

4 sn brood, geroosterd,
in repen
½ Granny Smith,
geschild, in kleine
blokjes
100 g ham, serrano
1 el peterselie, platte,
fijngesneden
450 g pulled porc
30 g pruimen,
gedroogde, klein
gesneden
4 tomaten, gedroogde,
in kwarten

*Pulled porc met knapperige ham, appel,
gedroogde pruimen en tomaat.*

Bereiding.

Leg de serranoham op een bakplaat en bak
krokant in een oven op 180°C.
Maak de pulled porc warm volgens de
aanwijzing op de verpakking.
Pluk de pulled porc en meng met de appel,
pruimen, platte peterselie en tomaat.
Verdeel dit over de amuseglasjes en steek er
een stukje serranoham in.
Serveer met een reepje geroosterd brood.

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

Salami, banaan en kaastosti.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

1 banaan, in plakjes gesneden
4 sn brood, wit-
- cayennepeper
2 pl kaas
2-4 pl salami

Bereiding.

Verdeel de plakjes salami, de banaan en de kaas over 2 sneetjes brood.
Strooi wat cayennepeper over de kaas.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood.

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

Saté van ossenhaas en bosui.



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

Ingrediënten

2 el gemberwortel,
geraspt
2 tn knoflook, uitgeperst
4 el limoensap
1 el olie, sesam-
500 g ossenhaas, in
blokjes
1 tl sambal
4 el sojasaus
8 uitjes, bos-, in reepjes
van 3 cm

Bereiding.

Doe de sojasaus, limoensap, sesamolie, sambal, gemberwortel en knoflook in een kom. Roer alles goed door elkaar tot een marinade. Marineer de blokjes ossenhaas ca. 2 uur in de marinade. Rijg om en om de ossenhaas en de bosui op satéprikkers. Leg de saté op een zeer hete BBQ. Gril het vlees tot de gewenste gaarheid.

Tip:

Serveer de saté met pindasaus.

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

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

Spaanse spiesjes.



**Menugang: Bijgerecht,
hapje**
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Snel / Snelk
**Bron: Astrid Veltman,
Johan Drenth, Smulweb**

Ingrediënten

1 el citroensap
2 tn knoflook, geperst
½ tl komijnpoeder
2-3 el olie, olijf-
½ tl peper, cayenne-
300 g vlees, lams-,
mager of fricandeau,
varkens-, in ± 15 cm
lange dunne reepjes
- zout

10 spiesjes, houten

Bereiding.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Meng de olie met de knoflook, het citroensap,
de komijn en de cayennepeper en bestrijk het
vlees hiermee.

Steek telkens 1 reepje vlees zigzag aan een
spiesje en rooster ze onder de hete grill in ± 5
min. om en om bruin en gaar.

Bestrooi de spiesjes na het grillen met zout.

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

Spareribs 'Aloha'.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Food.com

Ingrediënten

½ l ananasstukjes
½ tl mosterd, scherpe
- olie
½ paprika, groene,
gesnipperd
- peper
1½ kg spareribs
½ l tomaten, gezeefde
1 ui, grote, gesnipperd
1 el Worcestershiresaus
- zout

Bereiding.

Wrijf het vlees in met zout en peper.
Doe wat olie in een braadslede.
Leg het vlees in de braadslede.
Bak het vlees ± 1 uur in een oven van ± 175°C.
Doe intussen de overige ingrediënten in een schaal.
Roer de ingrediënten goed door elkaar tot een marinade.
Giet na een uur het bakvet van het vlees.
Giet de marinade over het vlees.
Bak de spareribs nu nog ± 45 min. tot ze gaar zijn.

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

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

Talbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.



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

Ingrediënten

- bloem
- boter
- olie, olijf-
- peper
3 sjalotjes
250 g spekblokjes
1 kg spruiten
4 st tarbot (à 200 g)
- zout

Voor de mosterdsaus:

250 g boter
2 eierdooiers
1 kl mosterd
- peper
2 el wijn, witte
- zout

kl = koffielepel

Bereiding.

Kook de spruitjes beetgaar in gezouten water en laat ze schrikken onder koud water voor een frisgroene kleur.

Haal de tarbotmoten lichtjes door de bloem. Bak ze gaar in wat boter en olijfolie en houd ze warm.

Verwijder het vet uit de pan en bak de spekblokjes krokant.

Doe er een klontje boter en de spruitjes bij. Laat alles even stoven en breng op smaak met peper en zout.

Saus:

Smelt de boter.

Schep het schuim er af en verwijder het bezinksel.

Klop de eierdooiers met de witte wijn, peper en zout op tot schuim.

Meng er geleidelijk de geklaarde boter door. Meng er de mosterd. door.

Leg de tarbotmoten centraal op het bord.

Schik de spruitjes langs beide kanten.

Lepel de saus over de vis.

Tip:

Serveer met duchesse- of natuuraardappelen.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Tartaartjes met wokgroenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

150 g groenten, wok-
(mix van groenten, zoals
wortel/peultjes/witte
kool/paprika)
1 tn knoflook
2 el olie
- peper, versgemalen
1 tl saus, soja-
2 tartaartjes
1 ui

Bereiding.

Bestrooi de tartaar met versgemalen peper.
Pel de ui en snipper deze.
Verhit in een wok 1 el olie.
Pel het teentje knoflook en pers het uit.
Fruit de fijngesneden ui en de geperste
knoflook in de eetlepel olijfolie in de wokpan.
Voeg de gemengde groente toe en wok alles, al
roerend, 2 min.
Voeg 1 el sojasaus toe en wok nog 3 min.
Bak intussen in een andere pan de twee
tartaartjes in de olie.

Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.

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

Varkenshaas met sinaasappelroomsaus.



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

Ingrediënten

2 el boter
2 bol gember
2 el gembersiroop
- peper
100 ml sinaasappelsap
100 ml slagroom
200 g varkenshaas

Bereiding.

Bestrooi het vlees met peper en bak het vlees in de hete boter in ca. 10 min. gaar.
Haal het vlees uit de pan en houd het warm.
Snijd de bolletjes gember in stukjes.
Doe deze samen met de gembersiroop en de sinaasappelsap bij het braadvet in de pan.
Laat het warm worden en voeg al roerende de slagroom toe.
Snijd het vlees in schuine plakjes en leg die op het bord.
Giet de saus erover.

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

Volkoren spaghetti met courgette, kruidenkaas en karbonade.



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

Ingrediënten

250 g champignons
1 courgette
150 g kaas, room-, met kruiden, verse
4 karbonades, rib-
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
2 snf peper
50 g spaghetti, volkoren-
2 uien
75 ml water
1 snf zout

Bereiding.

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.
Bestrooi de karbonades met zout en peper en bak het vlees in 10 min. aan beide kanten bruin en gaar.
Verhit in een hapjespan de laatste 2 el olijfolie.
Fruit de ui en knoflook 2 min.
Voeg de courgette en champignons toe en bak 4 min. mee.
Voeg de roomkaas met het water toe en verwarm tot een romige saus.
Breng op smaak met peper.
Verdeel de spaghetti met de courgetteroomsaus over 4 borden.
Leg er de karbonades bij.

Tip:

Bestrooi de spaghetti met 50 g saladecroutons bacon.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 739
Eiwit: 47 g
Koolhydraten: 68 g
Suiker: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 12 g
Vezels: 9 g
Groente: 200 g
Zout: 0,7 g

Zachte kaas met beenham en frisse komkommer.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande 2007

Ingrediënten

100 g ham, been-,
gebraden (gesneden), in
stukjes
½ komkommer, geschild
en in kleine blokjes
½ limoen, geperst
- peper, versgemalen
1 ds kaas (La Vache Qui
Rit)
- zout

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

Bereiding.

Schep een laagje ham-flinters in 8 glaasjes.
Leg daarop een blokje kaas en druk het
zachtjes aan.
Schep de komkommer om met het limoensap en
breng op smaak met zout en peper.
Schep dit op de kaas.

Tip:

Vervang de komkommer eens door 3
kleingesneden augurken.

Zuurkoolschotel met cajunreepjes.



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

Ingrediënten

700 g aardappelschijfjes
1 blk ananasstukjes op siroop (227 g)
3 el boter of margarine
200 ml room, koks-
45 g vleesreepjes, varkens-, cajun
500 g zuurkool

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 515
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 37 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit 2 el boter of margarine in een koekenpan.
Bak de vleesreepjes in ca. 2 min. aan.
Laat intussen zuurkool en ananas uitlekken.
Snijd de ananasstukjes eventueel iets kleiner.
Vet een magnetronschaal in met de rest van de boter.
Schep achtereenvolgens de helft van de zuurkool, de helft van de ananas, de helft van de vleesreepjes en de helft van de aardappelschijfjes in laagjes in de schaal.
Herhaal dit.
Schenk de koksroom eroverheen.
Dek de schaal af.
Zet de schaal ca. 15 min. in de magnetron op vol vermogen (700 Watt) en laat de schotel gaar en heet worden.

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