



## Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen. ....	4
De tapas-traditie.....	6
Aardappelkoekjes met Serrano-ham.....	7
Aardappelpannenkoekjes. ....	8
Aardappeltortilla.....	9
Aceitunas alinadas – In citroen gemarineerde olijven. ....	10
Aiola – Spaanse knoflookmayonaise.....	11
Albondiga – Spaanse gehaktballetjes I.....	12
Albondiga – Spaanse gehaktballetjes II. ....	13
Almogrote - pikante kaascrème.....	14
Amusecups met coleslaw, truffelmayo en carpaccio.....	15
Anguilas en salsa picante – Paling in pikante saus. ....	16
Ansjovisboter met groene kruiden.....	17
Aubergine tapas. ....	18
Avocado hummus. ....	19
Buñuelos de pescado - Visbeignets met kruiden-mayonaise.....	20
Carote all'agrodolce – zoetzure wortelen. ....	21
Cerdo al pimentón - gemarineerde blokjes varkenshaas.....	22
Champignons gevuld met chorizo. ....	23
Champignon tapas.....	24
Chorizo tapas.....	25
Cocktailsaus. ....	26
Costillas de cerdo al horno - varkensribbetjes uit de oven I. ....	27
Croquetas de bacalao - viskroketjes.....	28
Croquetas de pollo - Kipkroketjes met rauwe ham. ....	29
Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer.....	30
Crostini met Parmaham en vijgen.....	31
Dadels met geitenkaas en spek. ....	32
Gambas al Ajillo - Gebakken knoflookgarnalen.....	33
Gambas al pil pil - Gebakken knoflookgarnalen. ....	34
Gevulde champignons II.....	35
Gevulde eieren à la Dennis. ....	36
Gevulde eierpannenkoeken.....	37
Gevulde tomaatjes.....	38
Hígados de pollo en vinagre de jerez - kippenlevertjes in sherryazijn. ....	39
Hollandse tapas I.....	40
Hollandse tapas II. ....	41
Kaastapas.....	42
Kersttomaatjes met bieslookroomkaas.....	43
Kipbuideltjes. ....	44
Knoflookgarnalen. ....	45
Knoflooktoast. ....	46
Knoflooktoast met makreelmayonaise.....	47
Knoflookmayonaise met veel verse kruiden.....	48
Langostinos gratinados - gegratineerde langostines. ....	49
Mango met ricotta en Jambon d'Ardenne.....	50
Mélon marinado - gemarineerde meloen.....	51
Mini kaastaartjes met cranberrymarmelade. ....	52
Morcilla con Manzana – bloedworst met appel.....	53
Mosseltapas.....	54
Pikante dipper van geroosterde paprika en pistache-noten.....	55
Pinchos morunos – Moorse spiesjes. ....	56
Planet Hollywood potstickers. ....	57
Queso en adobo - gemarineerde kaas.....	58
Spaanse preiballetjes. ....	59
Spaanse spiesjes. ....	60
Spinaziegehaktballetjes.....	61
Tapas met tomatentapenade. ....	62
Tapas van olijven, zontomaten en kaas. ....	63
Tapasbordje.....	64
Tomatensalsa. ....	65
Tonijnpoffertjes.....	66

**Tzatziki.....67**  
**Vieiras estofadas – gestoofde mosselen.....68**

## Gebruikte afkortingen.



v1.2

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
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
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



v1.2

Afkorting	Betekenis
par	Partje
pk	Pak
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	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

## De tapas-traditie.

Al sinds de 18e eeuw worden in Spanje bij een drankje tapas geserveerd, in eerste instantie vooral omdat de mensen van de tapas dorst kregen en dus meer gingen drinken. Later ook omdat het gewoon een lekkere smaakmaker is bij een glas wijn, bier of sherry. Tapas zijn kleine pittig gekruide hapjes van vis, vlees, groenten of mini-salades. Het schoteltje met lekkers - de tapa - werd als een dekseltje op het glas gezet, zodat vliegen en stof geen kans kregen om in het drankje terecht te komen. 'Tapar' betekent afdekken. In de loop der eeuwen groeiden de tapas uit tot een vast ritueel uit het dagelijks leven. Inmiddels zijn er ontelbaar veel soorten tapas en heeft elk restaurant zijn eigen specialiteiten. Op een glas sherry passen ze al lang niet meer. Ze worden op een schoteltje of een klein bordje geserveerd. Met stokbrood wordt de kruidige olie of saus opgedept. Kant-en-klare hapjes zoals chorizo, olijven, radijsjes, gerookte amandelen en Spaanse rauwe ham zijn bij een tapas-buffet onmisbaar.

- El Moje is een salade van tomaten, eieren en tonijn.
- Voor Gambas al ajillo bakt u grote garnalen in olijfolie met knoflook en gedroogde rode peper.
- Tortilla is een Spaanse omelet van aardappelen, eieren, ui, rode peper en peterselie.
- Voor de gefrituurde vis worden inktvisringetjes, garnalen en ansjovisjes of sardientjes eerst door een tempurabeslag gehaald en daarna in hete olie gefrituurd. Lekker met knoflookmayonaise of groene mayonaise van ansjovisfilets, peterselie, kappertjes en tijm.
- Costillas zijn geroosterde krabbetjes die in een mengsel van olie, oregano, paprika-poeder, laurier en knoflook zijn gemarineerd.

---

*Bron: Astrid Veltman*

## Aardappelkoekjes met Serrano-ham.



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

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
vastkokende  
1 ei  
100 g ham, serrani  
2 tn knoflook  
4 el olie, olijf-  
- peper  
1 ui  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal :** 253  
**Eiwit:** 9 g  
**Koolhydraten:** 12 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 25 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de aardappelen in reepjes.  
Snijd de ham in dunne reepjes.  
Klop de eidooier los.  
Hak de teentjes knoflook fijn.  
Snipper de ui.  
Meng de reepjes aardappel met de Serrano-  
ham, de eidooier, knoflook, ui en wat peper en  
zout.  
Verhit de olie in een gietijzeren pan.  
Maak met de hand dunne koekjes van het  
aardappelmengsel.  
Bak de koekjes in de hete olie.  
Laat de koekjes uitlekken op keukenpapier.

## Aardappelpannenkoekjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
~~Snel / Stank~~  
Bron: Jannekes.nl

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
2 el bloem  
2 eieren  
- olie  
- peper  
1 ui, dikke  
- 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.

Maak de ui schoon.  
Snipper de ui fijn.  
Klop de eieren los.  
Doe de ui, eieren en de bloem in een grote kom.  
Schil de aardappelen.  
Rasp de aardappelen grof.  
Voeg de aardappelen toe aan de kom.  
Voeg naar smaak peper en zout toe.  
Roer het mengsel goed om.  
Verhit olie in een zware braadpan.  
Scheep steeds 1 volle eetlepel van het mengsel in de pan en strijk het glad met de achterkant van een lepel, zodat het pannenkoekje ca.6 cm in doorsnee is.  
Bak de pannenkoekjes in 2-3 min. goudbruin.  
Draai de pannenkoekjes om met een spatel.  
Bak de pannenkoekjes nog 2 min. aan de andere kant.  
Houd de pannenkoekjes warm in een lauwe oven (120°C).  
Serveer de pannenkoekjes als snack of als deel van een maaltijd.



## Aardappeltortilla.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Mediterrane  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Tina de Vries

### Ingrediënten

3 aardappelen (300 g)  
3 eieren  
- peper  
- olie, olijf-  
1 ui  
- 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.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakken.  
Dep ze droog in een theedoek.  
Halveer de ui en snijd in dunne halve plakken.  
Klop de eieren los met peper en zout.  
Verhit in een koekenpan met een dikke bodem een beetje olijfolie.  
Bak de aardappelplakjes op hoog vuur tot ze goudbruin zijn.  
Doe de ui-ringen erbij en bak nog enkele min. mee.  
Draai het vuur laag en dek de pan af met een deksel tot de aardappels gaar zijn (af en toe roeren om aanbakken te voorkomen).  
Roer de aardappels goed door de geklopte eieren.  
Maak de koekenpan schoon.  
Doe wederom een beetje olijfolie in de pan en maak de olie heel heet.  
Doe het ei-aardappelmengsel erbij tot de bovenkant (bijna) gestold is.  
Draai de tortilla om, met behulp van een deksel, en bak de andere kant bruin.

### Tip:

Serveer warm of koud met (knoflook)-mayonaise.

## Aceitunas alinadas – In citroen gemarineerde olijven.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Carta-Dick,  
Smulweb

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
1 prt citroen  
3 tn knoflook  
500 g olijven, zwarte  
1 tl paprikapoeder  
- 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.

Snijd de knoflook doormidden en plet de stukken met een mes.  
Doe alle ingrediënten bij de olijven en schep het een paar keer goed om.  
Zet het mengsel goed afgedekt minstens een paar uur in de koelkast.

## **Äiöla – Spaanse knoflookmayonaise.**



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Spaanse,  
Catalaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

---

### **Ingrediënten**

1-2 tl citroensap  
2 eierdooiers  
3-4 tn knoflook, grote,  
gepelde  
6 dl olie, olijf-  
1-2 tl water, warm  
1 tl zout, zee-

---

**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.**

Wrijf de knoflook en het zeezout in een marmere vijzel met een houten stamper tot een puree.  
Voeg de eierdooiers toe aan de knoflook. Roer de eierdooiers tot ze bleek van kleur worden.  
Giet de olie druppel voor druppel aan de zijkant in de vijzel en roer de saus gelijkmatig in dezelfde richting door tot de saus dikker wordt. Giet de olie er onder voortdurend roeren in een gestaag dun straaltje bij.  
Roer, als de saus heel dik is, het citroensap en water door de saus.  
Voeg de rest van de olie toe tot de saus zo dik is, dat zij aan de lepel blijft hangen.

### **Tip:**

Serveer de Äiöla bij zoute vis.

## Albondiga – Spaanse gehaktballetjes I.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht  
Keuken: Spaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Mawi

### Ingrediënten

- bloem  
1 kgls bouillon, kippen-  
2 el broodkruim  
2 eieren  
1 kg gehakt  
3 tn knoflook, zeer  
fijngenhakt  
- olie, olijf-, voor het  
bakken  
- peper  
2 el peterselie,  
fijngenhakt  
2 tomaten, kleine,  
ontveld en  
kleingesneden  
½ kg uien, fijngesneden  
1 kgls wijn, droge witte  
- zout

### Bereiding.

Meng het gehakt met de eieren, broodkruim, knoflook, peterselie, de ½ van de uien en een beetje zout en peper.  
Maak kleine balletjes van het mengsel.  
Bestuif de balletjes licht met bloem.  
Verhit drie el olijfolie in een stoofpan.  
Bak de gehaktballetjes zachtjes aan alle kanten mooi bruin.  
Voeg de rest van de uien toe aan de balletjes.  
Braad het vlees tot het gaar is.  
Voeg de tomaten, wijn en kippenbouillon plus nog wat zout en peper naar smaak bij de balletjes.  
Doe de deksel op de pan.  
Laat het geheel 45 min. sudderen.

12

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

## Albondiga – Spaanse gehaktballetjes II.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht  
Keuken: Spaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Snel / Smaak  
Bron: Spar

### Ingrediënten

50 g bloem  
2 dl bouillon, kippen-  
2 eieren, losgeklopte  
500 g gehakt, gemengd  
2 tn knoflook,  
uitgeperste  
1 sn nootmuskaat  
4 el olie, olijf-  
3 el paneermeel  
½ paprika, groene, in  
kleine blokjes gesneden  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie, gehakte  
2 tomaten, in blokjes  
gesneden  
2 el tomaten, gezeefde  
1 ui, grote, fijn-  
gesneden  
½ gl wijn, rode  
- zout, versgemalen

### Bereiding.

Maak het gehakt aan in een ruime kom met de eieren, paneermeel, knoflook, nootmuskaat, peper en zout.

Vorm van het gehakt kleine balletjes.

Rol de gehaktballetjes door de bloem.

Verhit de olie in een pan.

Bak de ui en paprika in de olie tot dat deze glazig zijn.

Voeg de gehaktballetjes toe aan het uimengsel.

Bak de gehaktballetjes aan alle kanten goudbruin en gaar.

Voeg de tomaat, gezeefde tomaten, wijn en bouillon toe aan de gehaktballetjes.

Laat het geheel met de deksel op de pan in ca. 20 min. zachtjes smoren.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Mocht de saus te scherp zijn, voeg dan een beetje suiker toe.

Serveer de albondiga's in de saus en bestrooi het geheel met peterselie.

### Tip:

Ook lekker met lams- of kipgehakt i.p.v. gemengd gehakt.

Bereidingstijd: 35 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal : -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

## Almogrote - pikante kaascrème.



**Menugang:** Lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MijnReceptenboek.nl

### Ingrediënten

- brood, boeren-, vers  
1 tl chilipoeder  
200 g kaas, geiten-,  
zachte  
6 tn knoflook  
¼ dl olie, olijf-  
1 el paprikapoeder,  
milde  
1 tomaat  
- 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.

Pel de tomaat.  
Snij de tomaat in blokjes.  
Pers de knoflookteentjes boven de tomaat uit.  
Voeg de kaas, chili- en paprikapoeder toe.  
Meng alles goed met een keukenmachine tot een consistente massa.  
Voeg zout naar smaak toe.  
Voeg met draaiende motor de olie in een dun straaltje aan de kaasmassa toe.  
Serveer de almogrote met vers boerenbrood.

## Amusecups met coleslaw, truffelmayo en carpaccio.



**Menugang: Tapas-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

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

**Snel / Slang**

**Bron: Lidl**

---

### Ingrediënten

**20 amusecups**

**1 appel**

**10 g bieslook**

**125 g carpaccio**

**100 g crème fraîche**

**1 tn knoflook**

**¼ kool, rode**

**- peper**

**1 el truffelmayonaise**

**1 wortel**

**100 ml yoghurt**

**- zout**

---

### Bereiding.

Rasp de rode kool, wortel en appel fijn.

Pel de knoflook en pers deze uit.

Hak de bieslook fijn.

Meng de rode kool, wortel, appel, knoflook, bieslook, crème fraîche en yoghurt in een kom.

Breng de coleslaw op smaak met zout en peper.

Verdeel eerst de coleslaw en vervolgens de carpaccio over de amusecups.

Garneer de amusecups met truffelmayonaise en serveer direct.

**Bereidingstijd: 15 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal : -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Anguilas en salsa picante – Paling in pikante saus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** NeVePaling

### Ingrediënten

4 tn knoflook  
1 laurierblad  
6-7 el olie, olijf-  
1 kg paling,  
schoongemaakt en in  
stukken van 5 cm  
2 paprika's, groene,  
middelgrote, ontpit en  
fijnggehakt  
1 peper, chili-, verse  
groene, ontpit en  
fijnggehakt  
- peper, zwarte, vers  
gemalen  
3 el peterselie, vers  
gehakt  
- prei (2 kleine of 1  
grote), fijnggehakt  
6 tomaten, middelgrote,  
ontveld en fijnggehakt  
1 ui, grote, fijnggehakt  
- zout

### Bereiding.

Bestrooi de stukken paling met wat zout.  
Verhit de helft van de olie in een koekenpan en voeg het laurierblad toe.  
Doe er dan knoflook en gehakte chilipeper bij.  
Voeg vervolgens de paling toe en bak ze zachtjes 10 min., af en toe omscheppend, tot ze krokant worden.  
Schep ze met een schuimspaan uit de pan en zet ze even weg; houd ze warm.  
Giet de olie af met de kruiden; die waren alleen voor de paling bedoeld.  
Veeg de pan nog eens uit en verhit de rest van de olie.  
Bak de ui op laag vuur in 5-6 min. goudgeel en zacht tot alle vocht verdampt is.  
Voeg dan de tomaten, prei en paprika toe en laat weer een hele tijd zachtjes bakken; circa 35 minuten; dit geeft het die sterke smaak die zo karakteristiek is voor de Spaanse keuken.  
Het brengt echt de zon op je bord.  
Voeg de paling toe en laat die nog 5 min. heel zachtjes pruttelen tot ze weer warm en lekker zijn.  
Proef de saus en dien op, bestrooid met peterselie.

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



## Ansjovisboter met groene kruiden.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: De Chef.nl**

### Ingrediënten

6 ansjovisfilets  
100 g boter, zachte  
2 el citroensap  
½ tl marjolein,  
fijngehakte  
½ tl paprikapoeder  
2 el peterselie,  
fijngehakte

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal : -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Wrijf de ansjovis, peterselie en marjolein tot een pasta.  
Roer het paprikapoeder door de pasta.  
Roer het citroensap door de pasta.  
Roer de boter door de pasta.  
Laat de boter een paar uur in de koelkast staan.  
Maak van de ansjovisboter met een meloenboor bolletjes of snijd er blokjes van.

## Aubergine tapas.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

4 aubergines, kleine  
1 ei  
125 g kaas, Manchego-,  
geraspte  
¼ tl kaneel  
3 tn knoflook  
350 g lamsgehakt  
1¼ dl olie, olijf-  
- peper  
1 el peterselie, gehakte  
1 ui, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Spoel de aubergines af.  
Snijd de aubergines in de lengte doormidden.  
Hol de aubergines uit.  
Meng het gehakt met de ui, knoflook, kaneel,  
peterselie, peper en zout.  
Vul de aubergines met het gehaktmengsel.  
Bestrooi de aubergines met kaas.  
Verhit de olijfolie in een ovenschaal.  
Leg de aubergines in de olijfolie.  
Dek de schaal af met aluminiumfolie.  
Zet de schaal in de voorverwarmde oven.  
Bak de aubergines 40 min.  
Verwijder na 30 min. het aluminiumfolie van de  
schaal.

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

## Avocado hummus.



Menugang: Tussen-  
doortje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: LeukeRecepten.nl

### Ingrediënten

4 avocado  
½ citroen  
1060 g kikkererwten, uit  
blik  
4 tn knoflook  
1 snf komijn  
- koriander, verse  
4 el olijfolie  
- paprikapoeder  
- peper  
8 el tahin  
- zout

### Bereiding.

*Een snelle zelfgemaakte hummus met avocado.  
De avocado maakt deze hummus heerlijk  
romig!*

Spoel de kikkererwten af en laat ze uitlekken.  
Snijd de avocado doormidden en verwijder het  
vruchtvlees van de schil.  
Doe alle ingrediënten voor de hummus (behalve  
de koriander en paprikapoeder) in een  
keukenmachine of blender.  
Blend het geheel tot een gladde hummus.  
Maak het af met wat verse koriander en  
paprikapoeder.

### Tips:

Serveer de avocado hummus met pitabrood.  
Verwijder voor een extra romige hummus de  
velletjes van de kikkererwten. Duurt wel even  
wat langer maar maakt hem wel extra romig.

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

## Buñuelos de pescado - Visbeignets met kruidenmayonaise.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Spaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Snel / Snelk  
Bron: Tapas.BesteLinks.nl

### Ingrediënten

#### Voor de visbeignets:

75 g bloem  
2 eieren, grote,  
losgeklopt  
80 g kaas, Parmezaanse,  
geraspte  
- olie, frituur-  
125 g paneermeel  
- peper  
600 g scholfilets, in  
reepjes van 4x2 cm  
- zout

#### Voor de kruidenmayonaise:

- citroensap  
50 g kruiden, verse  
(kervel, peterselie,  
bieslook), zeer fijn  
gesneden  
150 g mayonaise  
1 tl mosterd  
- peper  
- zout

### Bereiding.

#### Visbeignets:

Meng het paneermeel met de kaas.  
Breng dit mengsel op smaak met zout en peper.  
Haal de reepjes vis eerst door de bloem, daarna  
door het ei en vervolgens door het mengsel  
van paneermeel en kaas.  
Frituur de reepjes in gedeelten in de hete olie  
(180°C) lichtbruin en krokant.  
Laat de visreepjes op keukenpapier uitlekken.  
Serveer de beignets aan houten prikkers met de  
groene kruidenmayonaise.

#### Kruidenmayonaise:

Meng de mayonaise met mosterd en kruiden in  
de keukenmachine tot de mayonaise mooi  
groen is.  
Breng de mayonaise op smaak met zout, peper  
en wat citroensap.

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

## Carote all'agrodolce – zoetzure wortelen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Tapas, antipasti

### Ingrediënten

2 dl azijn, wijn-, witte  
- basilicumblaadjes, in  
snippers (voor  
garnering)  
1 bouquet garni van  
peterselie, rozemarijn,  
basilicum, munt en  
laurier  
1 tn knoflook, fijngehakt  
4 el olie, olijf-  
- peper  
1 el suiker  
5 dl water  
3 dl wijn, witte, droge  
500 g worteltjes  
- zout

### Bereiding.

Schrap de worteltjes.  
Snijd de worteltjes in plakjes.  
Doe alle ingrediënten, behalve de  
basilicumblaadjes voor de garnering in een pan.  
Kook de worteltjes afgedekt gaar.  
Doe de ingrediënten in een schaal.  
Zeef het kookvocht.  
Doe zoveel kookvocht bij de worteltjes dat ze  
net onderstaan.  
Strooi basilicum over de worteltjes.  
Bewaar de worteltjes afgedekt een paar dagen  
in de koelkast.

21

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

## 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

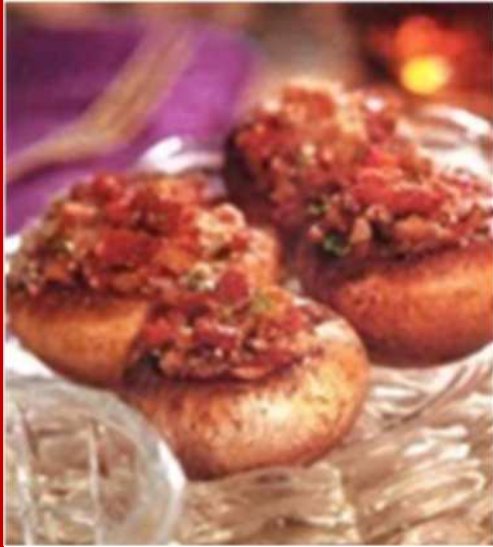
### Bereiding.

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.

## Champignons gevuld met chorizo.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: Spaanse  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: AllerHande 1998-  
07

### Ingrediënten

1 bk champignons  
2 pl chorizo (1 cm dik)  
1 el olie, olijf-  
1 tk peterselie  
½ tl zout

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

### Bereiding.

Veeg de champignons schoon met keukenpapier.  
Verwijder de steeltjes van de champignons.  
Strooi zout in de champignonhoedjes.  
Besmeer de champignonhoedjes met olie.  
Leg de champignons met de hoedjes naar beneden in een ovenschaal.  
Snijd de chorizo in zoveel stukjes als het aantal champignonhoedjes.  
Duw de stukjes chorizo in de champignonhoedjes.  
Verwarm de grill op de hoogste stand.  
Grill de gevulde champignons ca. 5 min. ongeveer 10 cm. onder de grill tot het gerecht siddert en de champignons zacht zijn.  
Haal de ovenschaal uit de grill.  
Knip de peterselie fijn boven de champignons.  
Serveer de champignons direct met cocktailprikkers.

### Wijntip:

De chorizo maakt deze tapas pikant, waardoor een stevige wijn er het beste bij smaakt. En die mag ook best een beetje zoet hebben, zoals de Montilla Medium Dry Superlot (serveertemperatuur: 8-10°C).

## Champignon tapas.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Spaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Carta-Geert, Ruud  
's Kook-schrift,  
Tournedos.nl

### Ingrediënten

250 g champignons,  
kastanje-, kleine  
2 tn knoflook  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- peterselie,  
kleingesneden  
- wijn, witte

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.

Maak de champignons schoon.  
Snijd de knoflook in dunne schijfjes.  
Verwarm de olijfolie.  
Fruit de knoflook in de olijfolie.  
Voeg de champignons en een scheut witte wijn toe aan de knoflook.  
Laat het geheel afgedekt ± 15 min. smoren.  
Laat de champignons afkoelen.  
Strooi wat peper over de champignons.  
Roer de peterselie door de champignons.  
De champignons zijn zowel lauw als koud erg lekker.

### Tip:

Geef er toast of een op de barbecue geroosterd, met olijfolie besprenkeld en met een teentje knoflook bestreken stukje stokbrood bij.



## Chorizo tapas.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: Spaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Ruud 's Kookboek**

### Ingrediënten

**125 g chorizo, in plakjes**  
- olie, olijf-  
**½ tl paprikapoeder**  
- peterselie  
**½ tl suiker**  
- **tijm 1 ui, grote**

**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.

Pel de ui, snijd hem in dunne ringen en fruit die in wat olijfolie goudbruin.  
Voeg de overige ingrediënten toe en laat 2 min. zachtjes pruttelen.  
Verdeel het mengsel over de plakjes chorizo.  
Vouw de plakjes dubbel en steek ze met een cocktailprikker vast.

## Cocktailsaus.



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

### Ingrediënten

½ el citroensap  
5 el frietsaus  
½ el sherry  
7 el tomatenketchup  
½ el whisky  
5 el yonaise

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een kommetje en roer ze goed door elkaar.

### Tips:

Voeg, bij gebruik van deze cocktailsaus voor visgerechten, 1-1½ tl dille toe.

Pas naar eigen smaak de verhoudingen eens aan.

**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

# Costillas de cerdo al horno - varkensribbetjes uit de oven I.



**Menugang:** Hapje, tapas  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Stank**  
**Bron:** BijzonderSpaans.nl,  
Movida

## Ingrediënten

125 ml azijn, sherry-  
2 citroenen, sap van  
2½ el honing  
4 tn knoflook,  
fijngehakte  
4 el mosterd, Dijon  
1 dl olie, olijf-, extra  
vierge  
1 hv peterselie,  
fijngesneden  
2 tl piment  
2 kg ribbetjes,  
varkens-, aan één stuk  
250 ml sherry (bijv.  
Pedro Ximénez)  
1 el tijm, gedroogde  
500 ml water, heet  
125 ml wijn, witte,  
droge  
1 snf zout

## Bereiding.

Meng de knoflook, de olijfolie, het citroensap, de piment, de honing, de sherry, de witte wijn, de mosterd samen met de peterselie en de tijm.

Leg de varkensribbetjes in deze marinade en marineer ze minstens 1 uur.

Verwarm de oven op 200°C.

Giet de halve liter heet water samen met de sherryazijn in een grote braadslee.

Leg hier de varkensribben in met de vleeskant naar beneden en giet er de marinade over.

Braad de ribbetjes 30 min. in de oven terwijl je ze elke 10 min. bedruipt met de marinade.

Keer de varkensribbetjes om, met de vleeskant boven en braad alles nog 60 min., terwijl je elke 10 min. de ribben bedruipt.

Haal de schaal uit de oven en laat de ribbetjes wat afkoelen voordat je de ribbetjes los snijdt met een mes.

Dien de ribbetjes meteen op.

## Tip:

Mocht je ze een dag van te voren maken, laat ze afkoelen en bewaar in de koelkast. Bewaar de saus apart in de koelkast. Voor gebruik schep je het vet van de saus en verwarm je de ribbetjes samen met de saus in de oven op 180°C.

**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

## Croquetas de bacalao - viskroketjes.



**Menugang:** Bij-, hoofd-, voorgerecht, tapas, hapje  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** Spanje.nl

### Ingrediënten

100 g bloem  
2 eieren  
200 g kabeljauwfilet  
1 tn knoflook  
8 el meel, paneer-  
1 l melk  
- olie, olijf-, om te frituren  
- peper  
1 ui  
- 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.

Week de kabeljauw om deze vervolgens te drogen en te verkruimelen.  
Hak de ui met de knoflook fijn en voeg de kabeljauw toe.  
Bak het geheel kort aan.  
Scheep het uit de pan en zet het even aan de kant.  
Verhit de gebruikte pan opnieuw met boter. Gooi de bloem erbij en roer het goed door elkaar tot een papje is ontstaan.  
Voeg beetje bij beetje de melk toe om een soort crème-achtige massa te creëren.  
Breng de massa met wat zout op smaak (je kunt ook wat peterselie toevoegen).  
Voeg de kabeljauw met de ui en knoflook toe en roer dit ongeveer 5 min. door tot er een dikke massa ontstaat die loskomt van de pan. Laat dit afkoelen en bewaar het vervolgens een dag in de koelkast.  
De volgende dag kunnen de kroketjes gepaneerd worden met paneermeel.  
Vorm een rolletje van het deeg en rol het door een losgeklopt ei en de paneermeel.  
Laat de rolletjes 1 uur rusten.  
Bak vervolgens de kroketjes in een braadpan met olijfolie op een hoog vuur.  
Laat de kroketjes tenslotte op wat keukenpapier uitlekken (het overtollige vet laten weglopen).

## Croquetas de pollo - Kipkroketjes met rauwe ham.



Menugang: Hapje, tapas, snack  
Keuken: Spaanse  
Stuks: 25  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Giessenborch.com

### Ingrediënten

1½ el bloem  
15 g boter  
1 ei  
50 g ham, rauwe  
75 g kaas, belegen  
2 kipfilets, gegrilde  
2 tn knoflook  
1 tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
4 tk peterselie  
1 el sap, citroen-  
- zout  
  
- olie, frituur-

### Bereiding.

Verhit de boter in een pannetje.  
Roer de bloem erdoor en laat die lichtbruin kleuren.  
Neem de pan van het vuur.  
Snijd de knoflook in plakjes.  
Knip de peterselie fijn.  
Snijd de kipfilet in blokjes.  
Snijd de ham fijn.  
Pureer de kip, de bloem, 2 el kaasblokjes, het ei, het citroensap en de paprikapoeder.  
Roer de rest van van de kaas, de peterselie en de ham erdoor (niet pureren).  
Breng het geheel op smaak brengen met zout en versgemalen peper.  
Zet het tot gebruik afgedekt in de koelkast.  
Verhit de frituurolie verhitten.  
Strooi het paneermeel in een diep bord.  
Vorm met natte handen 25 kroketjes en wentel ze door het paneermeel.  
Frituur de kroketjes in 2-3 min. goudbruin.

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

## Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht, hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Lidl.nl

### Ingrediënten

1 ciabatta  
1 citroen,  
schoongeboend  
200 g kwark  
200 g makreel, gerookte  
1 peer  
- peper  
10 g peterselie  
1 ui, rode ui  
- 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de ciabatta in dunne sneetjes en leg ze op een bakplaat.  
Bak de sneetjes 10 min.  
Verwijder de buitenste schil van de ui en snipper deze fijn.  
Rasp de schil van de citroen en pers de vrucht uit.  
Hak de peterselie fijn.  
Scheur de makreel in kleine stukjes.  
Meng de makreel met de helft van het citroensap, de schil van de citroen, de ui, peterselie en kwark goed door elkaar.  
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.  
Was en halveer de peer.  
Verwijder het klokhuis.  
Snijd dunne partjes van de peer en besprenkel deze met het resterende citroensap.  
Serveer de makreelsalade op de crostini en garneer met een stukje peer.

## Crostini met Parmaham en vijgen.



**Menugang:** Bij-, voor-  
gerecht, hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Smulweb.nl

### Ingrediënten

12 sn brood, stok-  
12 pl ham, Parma-  
12 pl kaas, geiten-  
- olie, basilicum-olijf-  
4 el olie, olijf-  
4 vijgen (verse of  
gewelde)

### Bereiding.

Snijd de courgettes in plakjes van 1½ cm.  
Besprenkel de champignons en  
courgetteplakjes met citroensap.  
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.  
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper,  
kerriepoeder en oregano.  
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm  
doorsnede.  
Rijg de courgettes, champignons,  
paprikastukjes en gehaktballetjes om en om  
aan spiesen.  
Bestrijk de spiesen met olie.  
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de  
hete grill onder regelmatig draaien ± 10  
minuten.

31

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal :** 255  
**Eiwit:** 9 g  
**Koolhydraten:** 21 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 15 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Dadels met geitenkaas en spek.



**Menugang:** Hapje, snack  
**Keuken:** -  
**Personen:** 3-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** ReceptenPlein.nl

### Ingrediënten

24 dadels  
(- honing)  
150 g kaas, geiten-  
24 pl ontbijtspek,  
gerookt (niet gerold)

**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.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de dadels overlangs open en haal indien nodig de pit eruit.  
Vul de dadels met stukjes geitenkaas.  
Scheep als de dadels van zichzelf niet erg zoet zijn een ½ tl honing over elke dadel.  
Rol de gevulde dadels in de plakjes ontbijtspek.  
Doe de dadels in een ovenvaste schaal en zet ze ca. 10 min. in de voorverwarmde oven en serveer ze warm.

### Tips:

Verse dadels zijn lang houdbaar en zijn, over het algemeen, zoeter dan de dadels die verpakt in de supermarkt te koop zijn.  
Honing is bij het gebruik van verse dadels dan ook meestal niet nodig.



## Gambas al Ajillo - Gebakken knoflookgarnalen.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 3-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Mawi

### Ingrediënten

600 g garnalen, roze, gekookt en gepeld  
6-8 tn knoflook  
- olie, olijf-  
- zout, zee-

**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.

Pel de teentjes knoflook.  
Snij de knoflook in dunne plakjes.  
Verhit de olie in een hapjespan.  
Fruit de plakjes knoflook in de olie.  
Voeg de garnalen toe aan de knoflook zodra de knoflookplakjes lichtbruin kleuren.  
Laat de garnalen even meebakken.  
Breng de garnalen op smaak brengen met wat zeezout.  
Verdeel de garnalen met olie en knoflook over 4 verwarmde ronde, platte ovenschaaltjes.  
Serveer de garnalen direct.

### Tips:

Lekker met stokbrood en een frisse salade.

Dit recept wordt ook wel bereid met een vers rood pepertje.  
Afhankelijk van hoe pikant je het wilt hebben, kun je beginnen met een ¼ pepertje.  
Hak het zo fijn mogelijk en fruit het samen met de knoflook in de olie.

In plaats van een rood pepertje kun je ook een handvol verse peterselie toevoegen.  
Hak het fijn en fruit het samen met de knoflook in de olie.

## Gambas al pil pil - Gebakken knoflookgarnalen.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** DosCortados.eu

---

### Ingrediënten

50 g boter  
¼ tl chilipoeder  
1 kg gambas, verse,  
middelgrote  
3 tn knoflook  
80 ml olie, olijf-  
½ tl paprikapoeder  
½ tl 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.

Doe de gambas en het zout in een kom, meng deze en zet ze 30 min. weg in de koelkast. Verwarm de olie in een vuurvaste schaal op matig vuur.

Bak, zodra de boter begint te schuimen, de knoflook en chili goudbruin.

Voeg de gambas toe en bak ze 3-6 min., tot dat ze krullen en van kleur veranderen.

Bestrooi ze met paprikapoeder.

### Tip:

Serveer ze warm met rijst en een schijfje citroen.

## Gevulde champignons II.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: MijnReceptenboek.nl

### Ingrediënten

16 champignons, grote  
100 g gorgonzola of  
kaas, geiten-  
250 g ham, serrano-, in  
blokjes  
3 tn knoflook  
1 mp komijn  
1 tl kruiden,  
Provençalse  
- olie, olijf-  
1 paprika, rode, kleine  
- peper, zwarte  
- peterselie  
2 uien  
½ gl wijn, droge witte  
- zout

### Bereiding.

Bak de serranoham licht uit in een koekenpan met wat olie.  
Neem de serranoham uit de koekenpan.  
Bak de ui in de koekenpan tot ze glazig is.  
Voeg de paprika toe aan de ui.  
Voeg hier de knoflook aan toe.  
Bak het uimengsel tot het zo goed als gaar is.  
Voeg de champignonstelen, kruiden en komijn toe.  
Bak het mengsel totdat het grootste deel van het vocht verdampt is.  
Voeg de hamblokjes toe.  
Bak de hamblokjes op laag vuur gedurende ca. 8 minuten.  
Snijd de peterselie zeer fijn.  
Voeg de peterselie op het laatste toe aan het mengsel.  
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.  
Zet de champignonhoedjes in een vuurvaste schaal.  
Vul de champignonhoedjes met het mengsel.  
Dek de champignonhoedjes af met een stukje kaas op.  
Schenk op de bodem van de vuurvaste schaal een klein laagje witte wijn.  
Zet de schaal in een de verwarmde oven.  
Bak de champignons ca. 10-20 min.  
(afhankelijk van de grootte van de champignons) tot ze gaar zijn.  
Serveer de champignons warm.

### Tips:

Lekker met vers stokbrood.  
Geschikt voor noten-, gluten- en kleurstof-allergie.  
NIET geschikt voor nachtschade- en koemelk-allergie.

Bereidingstijd: 40 min.

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

## Gevulde eieren à la Dennis.



Menugang: Hapje  
Keuken: Spaanse  
Stuks: 40  
Sterren: \*\*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Dennis' tapas  
recepten

### Ingrediënten

1 augurk, zeer fijn  
gehakt  
1 mp chilipoeder  
20 eieren  
3 el frietsaus  
1½-2 tl mosterd, Dijon-  
½ tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
- peterselie, gedroogde  
of bieslook (voor de  
garnering)  
1 sjalotje, zeer fijn  
gehakt  
5 drp tabasco  
2 el tomatenketchup  
- zout

### Bereiding.

Kook de eieren zeer hard (ruim 10 min.).  
Laat de eieren goed schrikken onder de koude kraan.  
Laat de eieren afkoelen.  
Pel de eieren voorzichtig; zodat ze niet stuk gaan.  
Snijd de eieren over de lengte door midden.  
Scheep met een theelepeltje het eigeel uit de halve eieren.  
Leg de eiwitten op een schaal.  
Bewaar het eigeel.  
Meng het eigeel in een schaal met zout, peper, paprikapoeder, chilipoeder en tabasco.  
Prak het mengsel fijn met een vork.  
Voeg het sjalotje toe aan het mengsel.  
Voeg de augurk toe aan het mengsel.  
Voeg 2 el frietsaus toe aan het mengsel.  
Voeg 1 el tomatenketchup toe aan het mengsel.  
Prak het mengsel goed door elkaar.  
Voeg eventueel extra frietsaus en tomatenketchup toe, totdat een mooi glad mengsel ontstaat.  
Proef de vulling.  
Voeg eventueel naar smaak meer kruiden, peper, zout en/of tabasco toe.  
Doe de vulling in een spuitzak met een grote gekartelde mond.  
Spuit de vulling in de halve eiwitten.  
Garneer de gevulde eieren met een beetje peterselie of bieslook.

### Tips:

Vervang de paprikapoeder eens door kerriepoeder.  
Meng eventueel een paar eetlepels tonijnsalade door de vulling.  
Gebruik niet al te verse eieren, verse eieren zijn moeilijk af te pellen.

Bereidingstijd: 15 min. (excl. kooktijd en koeltijd van de eieren)  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal : -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Gevulde eierpannenkoeken.



Menugang: -  
Keuken: Chinese  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Tastyweb.nl

### Ingrediënten

50 g champignons  
6 eieren  
2 tl gember, verse  
- olie  
- peper, witte  
1½ el rijstwijn, Chinese  
2 el sojasaus, Chinese  
1 tl suiker  
2 uitjes, lente-  
100 g varkensfilet  
- zout

### Bereiding.

Snijd de varkensfilet in kleine stukjes.  
Hak de champignons fijn.  
Hak de lente-uitjes fijn.  
Hak de gember fijn.  
Verhit 1 el olie in een koekenpan of wok.  
Roerbak het vlees, de champignons, lente-uitjes, gember, zout en peper gedurende 3-4 min.  
Voeg 1 el rijstwijn, 1½ el sojasaus en de suiker toe.  
Roerbak het geheel nog 1 min.  
Doe het mengsel over in een kom.  
Klop de eieren met zout, peper, ½ el rijstwijn en ½ el sojasaus.  
Veeg de pan schoon en verhit ½ el olie.  
Scheep er voorzichtig ¼ deel van het eiermengsel in en laat even bakken.  
Als de onderkant van het ei gestold is en de bovenkant nog vochtig scheep er dan in het midden ¼ deel van het vleesmengsel op.  
Vouw de pannenkoek dicht.  
Druk de randen op elkaar.  
Laat nog 2 min. bakken.  
Haal de pannenkoek uit de pan en houd 'm warm.

### Tip:

Serveer de pannenkoeken met zoete chilisaus.

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

## Gevulde tomaatjes.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Johan Drenth

### Ingrediënten

2 ansjovisfilets  
3 eieren, hardgekookte  
½ tn knoflook  
4 el mayonaise  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie  
- tomaatjes (Tasty Tom)

### Bereiding.

Ontvel de tomaatjes (kruis ze in en leg ze 2 tellen in kokend water), snijd van elk een kapje en hol ze uit.

Prak de ansjovisfilets, de hardgekookte eieren fijn en vermeng ze met de mayonaise, de geperste knoflook en peterselie.

Vul de tomaatjes hiermee en maal er wat peper over.

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

## Hígados de pollo en vinagre de jerez - kippenlevertjes in sherryazijn.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta,  
Giessenborch.com

### Ingrediënten

4 el azijn, sherry  
50 g boter, ongezouten,  
gesmolten  
- bouillon, kippen-,  
geconcentreerde (½ pt  
Struik)  
500 g kippenlevertjes  
1 tn knoflook  
1 tl paprikapoeder, mild  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
2 sjalotten, fijngehakt of  
1 tl suiker  
½ ui, fijngehakt  
- zout

### Bereiding.

Maak de levertjes schoon en was ze.  
Meng het paprikapoeder met peper en zout in een kom en wentel de levertjes hier goed door. Verhit de gesmolten boter in een grote braadpan, doe de levertjes erbij en roerbak op hoog vuur tot ze aan alle kanten bruin zijn. Houd ze in een schaal warm.  
Fruit in dezelfde pan de ui op laag vuur licht aan. Voeg de azijn en de suiker toe, knijp de teen knoflook erboven uit en laat koken tot de azijn bijna is verdampt.  
Roer er dan de geconcentreerde bouillon, met water aangevuld tot ½ liter door en laat tot de helft inkoken. Bind de saus door al roerend de overige boter in kleine stukjes toe te voegen. Breng op smaak met peper en zout en schenk de saus over de levertjes.

**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

## Hollandse tapas I.



Menugang: Hapje  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: MijnReceptenboek.nl

### Ingrediënten

50 g achterham  
1 el bieslook,  
gesnipperde  
100 g bleekselderij  
2 paprika's,  
geflambeerde (uit een  
pot)  
- peper  
20 g radijsjes  
80 g tomaatjes, tros-,  
mini  
6 el yoghurt, Bulgarse,  
magere  
- zout

### Bereiding.

Vouw de plakjes vleeswaren in tweeën.  
Maak de radijsjes schoon.  
Snijd de radijsjes doormidden.  
Verdeel de bleekselderij in stukjes.  
Snijd de tomaatjes doormidden.  
Pureer de paprika's met een staafmixer.  
Roer de yoghurt en bieslook door de paprika's.  
Breng de paprika's op smaak met zout en  
peper.  
Rangschik de vleeswaren en de groenten op  
een schaal.  
Scheep de paprikasaus in een schaal.

### Tip:

Lekker met volkoren crackertjes.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal : 91  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g



## Hollandse tapas II.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Zuivelonline.nl**

### Ingrediënten

**1 sn brood, casino-,  
bruin**  
**1 tl honing, vloeibare**  
**50 g kaas, extra  
belegen, 30+**  
**50 g kaas, kruiden-**  
**8 pl komkommer**  
**1 tl mosterd**  
**12 radijsjes**  
**8 tomaatjes, Kerst-**  
**12 uitjes, zoetzure**  
**1 el yoghurt, magere**

### Bereiding.

**Snijd de kazen in 8 blokjes.**  
**Rooster het brood.**  
**Snijd het brood in vier driehoekjes.**  
**Meng de yoghurt met de mosterd en honing.**  
**Doe het yoghurtmengsel in een schaaltje.**  
**Serveer de kaasblokjes met het brood,  
groenten en dipsaus op een mooie schaal.**

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal : 120**  
**Eiwit: 8 g**  
**Koolhydraten: 7 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 7 g**  
**Onverzadigd: 4 g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Kaastapas.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kookboek**

### Ingrediënten

2 tl citroensap  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
150 g Parrano 45  
(Uniekaas)  
- peper  
- sla  
1 tk tijm  
4 tomaten,  
zongedroogde  
- zout

### Bereiding.

Snijd de Parrano in blokjes en de tomaten in stukjes.  
Pel de knoflook en pers hem boven de olijfolie uit.  
Pluk de blaadjes tijm van het takje.  
Meng de kaas met de tomaat, de knoflookolie, de tijm en het citroensap en breng op smaak met zout en peper.  
Serveer in kleine schaaltes, op een blaadje sla.

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

## Kersttomaatjes met bieslookroomkaas.



**Menugang:** Hapje, tapas  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

250 g bieslookroomkaas  
1 bk tomaatjes, Kerst-

**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.

Snij de kapjes van de tomaatjes.  
Hol ze uit met een klein theelepeltje.  
Vul de tomaatjes met behulp van een spuitzak met de roomkaas en leg ze op een schaal.

### Tips:

In plaats van bieslookroomkaas kan ook een ander mild gekruide roomkaas worden gebruikt.  
Garneer de tomaatjes met een sprietje bieslook of een toefje peterselie.

## Kipbuideltjes.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 60**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Fingerfood-tapas**

### Ingrediënten

3 el bamboescheuten  
10 vel filodeeg  
1 tl gember, verse  
100 g ham, rauwe  
1 el ketjap  
400 g kip, gare  
1 tn knoflook  
5 uitjes, bos-

**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.

Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht 170°C).

Maal de kip fijn.

Snijd de ham fijn.

Snijd de bosuitjes fijn.

Snijd de bamboescheuten fijn.

Rasp de gember.

Meng de kip, ham, bosuitjes, bamboescheuten, sojasaus, geperste knoflook en gember.

Snijd het filodeeg in vierkantjes van ca. 10x10 cm.

Schep op elk stukje filodeeg 1 el van het mengsel.

Bestrijk de hoeken met wat water,

Vouw het deeg om de vulling tot een buideltje.

Bak de buideltjes totdat ze goudgeel zijn.

Serveer de buideltjes met sojasaus of loempiasaus.

## Knoflookgarnalen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Smaak**  
**Bron:** Tastyweb.nl

---

### Ingrediënten

250 g garnalen, grote  
1 el knoflook, gehakte  
1 laurierblad  
2 el olie  
- peper  
¼ tl pepervlokken  
1 el peterselie, vers  
gehakte  
- zout

### Benodigdheden:

2 ovenschaaltjes (en  
zoveel olie als erin past)

---

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

---

### Bereiding.

Verhit de grote hoeveelheid olie (dit is voor in de ovenschaaltjes).  
Verhit de overige olie.  
Bak daarin zachtjes de laurier en pepervlokken.  
Voeg de garnalen toe.  
Bak eventjes door.  
Breng de garnalen op smaak met peper en zout.  
Zet de pan eventjes op een hoog vuur.  
Voeg de knoflook toe.  
Neem de pan weer van het vuur.  
Meng de ingrediënten even goed.  
Verdeel de garnalen over de ovenschaaltjes.  
Overgiet de garnalen tot ze onder de olie staan.  
Bestrooi de garnalen met peterselie.  
Breng de garnalen op smaak met wat peper en zout.

## Knoflooktoast.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ellis Garstenveld

### Ingrediënten

- knoflookpuree  
- olie, olijf-  
1 stokbroodje, klein

**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.

Snijdt het stokbrood in sneetjes.  
Bestrijk de sneetjes stokbrood met  
knoflookpuree en olijfolie.  
Rooster de sneetjes stokbrood op een  
ovenrooster bij 250°C goudbruin.

## Knoflooktoast met makreelmayonaise.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Smulweb

### Ingrediënten

1 brood, stok-, klein  
3 tn knoflook  
150 g makreel, gerookte  
1 dl mayonaise  
2 el olie, olijf-  
2 paprika's, rode,  
geflambeerde (uit een  
pot)  
- peper  
1-2 tk peterselie, platte  
1 tomaat, vlees-, rijpe  
- 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.

Snijd het stokbrood in sneetjes.  
Halveer de tomaat en knijp de snijvlakken van de tomaathelften uit over beide zijden van het brood.  
Pers 2 tn knoflook uit en verdeel ze over de tomaat.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak het brood op een hoog vuur in de olie aan beide zijden goudgeel en knapperig.  
Pureer de makreel met de mayonaise en 1 tn knoflook uit de pers tot een smeug smeersel en breng het op smaak met zout en peper.  
Snijd de paprika's in reepjes en verdeel ze samen met de vismayonaise over de broodjes.  
Garneer de toastjes met de peterselie.

## Knoflookmayonaise met veel verse kruiden.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8-10  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

2 tl citroensap  
3 tn knoflook, fijn  
gehakt of uitgeperst  
– kruiden, gehakte,  
verse, veel\*  
200 g mayonaise  
3 tl mosterd, grove  
– peper, zwarte, vers,  
gemalen, veel

**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 goed door elkaar.

### Tip:

Gebruik de saus als dipsaus bij gegrilde kipreepjes of als smeerseltje voor op het brood.

*\* (peterselie, bieslook, oregano, tijm, dille, basilicum, marjolein, salie en/of dragon (de laatste twee met mate); zorg dat de eerste twee er zeker bij zijn)*



## Langostinos gratinados - gegratineerde langostines.



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

### Ingrediënten

1 dl bouillon, vis-  
½ dl brandy of cognac  
20 langostines of gambas  
- olie  
- peterselie, fijngesnipperd  
1 dl room  
- tomatensaus  
2 uien, middelgroot  
½ dl vermouth, witte  
- zout, zee-

**Bereidingstijd:** 20-30 min.

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C  
Pel de langostines, maar laat de kop er aan zitten.  
Doe ze in een ovenvaste schaal.  
Fruit in een pan de gesnipperde ui in wat olie.  
Voeg vervolgens de brandy of cognac en de vermouth toe en flambeer (denk om de afzuigkap).  
Voeg, als de vlam gedoofd is, het volgende toe: tomatensaus, bouillon, room en de gesnipperde peterselie.  
Laat dit geheel iets inkoken.  
Voeg eventueel zout naar smaak toe en giet het geheel over de langostines.  
Zet de ovenschaal gedurende 4-5 min. in de voorverwarmde oven van 200°C.

### Tip:

Serveer warm in eenpersoons-cazuelitas en geef er hompen boerenbrood bij om in de saus te dopen.



*Cazuelitas*

## 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.  
Scheep op elk partje wat ricotta en een blaadje basilicum.  
Rol er een plakje ham omheen.  
Maak de mangotapas af met basilicum-olijfolie.

## Mélon marinado - gemarineerde meloen.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Giessenborch.com

### Ingrediënten

40 g amandelschaafsel  
1 citroen  
1 bk crème fraîche  
1 meloen, Cantaloupe-  
1 meloen, Galia-  
1 meloen, Honing-  
2 el suiker  
2 zk suiker, vanille-  
5 dl yoghurt, volle

### Bereiding.

Snijdt uit alle 3 de meloenen balletjes òf blokjes. Meng de meloenballetjes /-blokjes door elkaar. Strooi de vanillesuiker over de meloen. Roer de meloen en suiker goed door elkaar. Sprengel het sap van 1 citroen en het schaafsel van een halve citroen over de meloen. Meng de meloen goed. Zet de schaal gedurende 30 min. in een koelkast, zodat de smaken goed opgenomen kan worden. Meng de yoghurt met de crème fraîche en de suiker. Rooster de amandelen in een droge koekenpan bruin (let op, dit kan erg snel gaan!). Meng het yoghurtmengsel met de meloenstukjes. Voeg wat meloensap toe. Bestrooi de meloenballetjes met de geroosterde amandelen.

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

## Mini kaastaartjes met cranberrymarmelade.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Stuks: 24  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: C1000

### Ingrediënten

3 el bieslook  
6 pl bladerdeeg  
2 el cranberrycompote  
1 bk crème fraîche  
100 g Danish blue  
2 el marmelade  
1 prei

Bereidingstijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 420  
Energie kcal : 100  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 6 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 8 g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Ontdooi de plakjes bladerdeeg.  
Verkruimel de Danish blue.  
Snijd de prei in dunne ringetjes.  
Knip de bieslook fijn.  
Roer de marmelade met de cranberrycompote door elkaar.  
Snijd de plakjes bladerdeeg in vieren en bekleed er de ingevette holletjes van een mini-muffin bakvorm mee.  
Schep de Danish blue met de prei en de crème fraîche door elkaar.  
Vul er de holletjes mee.  
Bak de taartjes in een voorverwarmde oven (200°C) in ± 15 min. goudgeel en gaar.  
Lepel er een klein beetje van de cranberrymarmelade op en strooi de bieslook erover.

### Wijntip:

Stefano Ruby, zoete port.

## Morcilla con Manzana – bloedworst met appel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel /-Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 appel  
1 dl cider  
100 g morcilla (bloed-  
worst)  
- olie, om in te bakken

**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.

Snijd de appel in dunne partjes.  
Zet een pan op het vuur.  
Bak de appeltjes aan in de olie tot ze mooi  
goudbruin zijn.  
Blus de appeltjes af met de cider.  
Laat het geheel even koken.  
Voeg tot slot de bloedworst toe.  
Serveer in een cazuela.



*Cazuela*

## Mosseltapas.



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

### Ingrediënten

2 tn knoflook  
1 kg mosselen  
3 el olie, olijf-  
2 tl oregano  
1 paprika, geroosterde  
(uit pot)  
- peper  
2 el peterselie,  
fijngehakte  
1 dl sherry, medium dry  
½ el tijmblaadjes, verse  
2 tomaten

### Bereiding.

Hak de tenen knoflook fijn.  
Ontvel de tomaten.  
Verwijder de zaadjes uit de tomaten.  
Snijd de tomaten in blokjes.  
Schenk de sherry met 1 el olie in een braadpan.  
Voeg de knoflook, tomaat, paprika, tijm en oregano toe aan de olie.  
Was de mosselen.  
Verwijder kapotte mosselen en mosselen die na een flinke tik op het aanrecht niet dichtgaan.  
Leg de mosselen in de braadpan.  
Smoor de mosselen afgedekt op een matig hoog vuur in ca. 5-8 min. gaar (alle schelpen staan dan open).  
Scheep de mosselen in een schaal.  
Laat het smoorvocht op een hoog vuur ca. 5 min. inkoken tot een dikke saus.  
Verwijder van elke mossel één schelp.  
Leg de mosselen in de andere schelp op een mooie platte schaal.  
Klop 2 el olie door de saus.  
Breng de saus met peper op smaak.  
Scheep de saus over de mosselen.  
Strooi wat peterselie over de mosselen.  
Serveer de mosselen warm of koud.

Bereidingstijd: 10-20 min.

Calcium: - mg  
Energie kJ: 692  
Energie kcal : 165  
Eiwit: 10 g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Pikante dipper van geroosterde paprika en pistachenoten.



**Menugang:** Hapje, tapas  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
DekaMarkt

### Ingrediënten

3 stl bleekselderij  
2 tn knoflook, gepeld  
½ komkommer,  
gewassen  
50 g noten, pistache-,  
gepeld  
4 olie, olijf-  
1 pt paprika's,  
geroosterde, afgespoeld,  
in stukjes  
1 peper, rode, zonder  
zaadjes  
2 tortillawraps, in  
puntjes  
4 wortels, geschraapt  
- zout  
  
- keukenmachine of  
staafmixer

### Bereiding.

Maal voor de dipper de paprika met de pistachenoten, de rode peper, de knoflook en 2 el olijfolie met een keukenmachine of staafmixer tot een smeelige pasta. Breng de dipper op smaak met wat zout. Snijd de groenten in repen. Bestrijk de tortillawraps met olijfolie en bak ze knapperig. Serveer de dipper met de groenten en de wraps.

### Tip:

Gril zelf de paprika's voor de dipper. Bestrijk ze met olie en rooster ze ca. 20 min. hoog in de oven op 220°C.

**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

## Pinchos morunos – Moorse spiesjes.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Spaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Giesenborch.com**

### Ingrediënten

1 tl chilipoeder  
2 tl komijn, gemalen  
1½ dl olie, olijf-  
1 tl paprikapoeder  
- peper  
1 tl peterselie, verse  
1 tl tijm, verse  
500 g varkensvlees,  
mager

### Bereiding.

Hak de peterselie klein.  
Snijdt het varkensvlees in blokjes van 2 cm.  
Vermeng alle ingrediënten, behalve het vlees, in een kom.  
Scheep het vlees door het mengsel.  
Laat het mengsel gedurende minimaal 12 uur afgedekt in de koelkast staan.  
Maak de barbecue heet of verhit de grill voor.  
Haal het vlees uit de marinade.  
Rijg het vlees aan prikkertjes.  
Doe de marinade over in een pannetje.  
Breng de marinade aan de kook.  
Haal de marinade van het vuur.  
Rooster de spiesjes op de barbecue of onder de grill en bedruip de spiesjes regelmatig met de marinade.

### Tip:

Serveer ze met een rode dipsaus (mojo rojo).



**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**



## Planet Hollywood potstickers.



**Menugang:** -  
**Keuken:** Chinese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** Tastyweb.nl

### Ingrediënten

1 ei  
½ tl gember, verse  
- saus, Hoisin-  
125 g kalkoengehakt  
1 tl kastanjes, water-  
1/8 tl knoflookpoeder  
- olie, frituur-  
½ tl peper  
¼ tl pepervlokken  
½ tl sojasaus, Japanse  
1 tl ui, lente-  
12 wontonvellen  
¼ tl zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal :** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Rasp de gember.  
Snijd de lente-ui fijn.  
Snijd de waterkastanjes fijn.  
Maal de peper.  
Maal de pepervlokken.  
Klop het ei.  
Meng alle ingrediënten, behalve het ei, de olie en de wontonvellen in een schaal.  
Voeg 1 el van het geklopte ei toe.  
Verhit de olie tot 180°C.  
Snijd uit de wontonvellen cirkels met een diameter van ca. 7-8 cm.  
Leg een ½ el vulling in het midden van een wontonvel.  
Smeer met een kwastje wat ei aan de randen.  
Vouw het vel dicht.  
Druk met een vork de uiteinden op elkaar.  
Frituur de potstickers tot ze mooi goudgeel zijn.  
Serveer de potstickers met Hoisinsaus of een chili sojasaus.

## Queso en adobo - gemarineerde kaas.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Tapas

### Ingrediënten

2 tn knoflook, flinke  
400 g Manchego  
(schapenkaas)  
2 dl olie, olijf-  
3 pepertjes, gedroogde  
1 tk tijm, verse  
- zout, zee-

**Bereidingstijd:** 24 uur 10  
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.

Snijdt de Manchego in blokjes.  
Wrijf de gedroogde pepertjes met het grove zeezout fijn in een vijzel.  
Giet de olie in een kom.  
Pel de tenen knoflook.  
Pers de knoflook boven de olie uit.  
Roer het pepermengsel door de olie.  
Voeg de blokjes Manchego kaas en de takjes tijm toe aan de olie.  
Laat de blokjes kaas minimaal 24 uur marinieren (voortdurend doorroeren).  
Serveer de blokjes Manchego met cocktailprikkers.

## Spaanse preiballetjes.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 35**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Pinterest**

### Ingrediënten

1 el bloem  
15 g boter  
6 el bouillon, kippen-  
(van tablet)  
1 ei, losgeklopt  
1½ dl melk  
2 el olie  
- olie, frituur-  
- paneermeel  
1 el peterselie,  
fijngesneden  
500 g prei, in dunne  
ringen

### Bereiding.

Bak de prei ±5 min. in de olie.  
Voeg de bouillon toe en stoof de prei op zacht  
vuur 10-15 min. tot het vocht is verdampt.  
Smelt de boter, voeg de bloem toe en warm die  
2 min. mee.  
Roer de melk erdoor en kook de saus zachtjes  
10 min.  
Meng de prei en de saus en laat afkoelen.  
Vorm van het mengsel balletjes ter grootte van  
een walnoot en rol die door het ei en daarna  
door het paneermeel.  
Verhit de frituurolie tot 170°C.  
Frituur de balletjes hierin ±3 min.  
Bestrooi ze met de peterselie.

**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**

## Spaanse spiesjes.



**Menugang: Bijgerecht,  
hapje**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 10**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**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.

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

## Spinaziegehaktballetjes.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Spinazie

### Ingrediënten

2 eieren, losgeklopt  
350 g gehakt, kalfs-  
2 tn knoflook  
- olie, frituur-  
2 el olie, olijf-  
- paneermeel  
2 tl paprikapoeder  
- peper  
100 g roomkaas met  
tuinkruiden, verse  
100 g spinazieblokjes  
(Iglo Gehakte Spinazie)  
- zout

### Bereiding.

Leg de spinazie 1 uur in een schaal (3 min. in de magnetron op de ontdooistand).  
Voeg de roomkaas toe aan de spinazie.  
Roer de spinazie en roomkaas goed door elkaar.  
Verdeel het roomkaasmengsel in 12 porties.  
Pel de teentjes knoflook.  
Snijd de knoflook fijn.  
Meng de knoflook met de gehakt in een ruime kom met 1 tl zout, 1 tl peper, paprikapoeder, 2 el olijfolie, 1 ei en 4 el paneermeel.  
Vorm 12 platte lapjes van het gehaktmengsel.  
Leg op elk lapje gehakt een portie roomkaas.  
Vouw het gehakt om de roomkaas heen.  
Wentel de gevulde gehaktballetjes eerst door het losgeklopte ei en vervolgens door het paneermeel zodat ze er helemaal mee bedekt zijn.  
Frituur de gehaktballetjes (6 tegelijk) in de hete olie 170°C goudbruin (ca. 7 min.).  
Laat de balletjes ca. 15 min. koelen alvorens ze te serveren.

**Bereidingstijd:** 45 min.

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

## Tapas met tomatentapenade.



**Menugang: Bijgerecht,  
hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Astrid Veltman**

### Ingrediënten

- kaas, Manchego-  
(Spaanse)
- knoflook of bieslook
- olie, olijf-, groene
- pistoletjes, maïs-
- tapenade, tomaten-

### Bereiding.

Maak toast van de maïspistoletjes met groene olijfolie.  
Beleg ze met een dik stukje of plakje Spaanse Manchegokaas en een flinke schep tomatentapenade.  
Garneer de toast met wat snippertjes knoflook of bieslook.



Spaanse Manchegokaas

**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**

## Tapas van olijven, zontomaten en kaas.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande, D.C.  
**Klos**

### Ingrediënten

1 el citroensap  
150 g kaas, Zaanlander,  
extra pikant  
1 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
145 g olijven (met  
zongedroogde tomaten)  
- peper  
4 bl sla  
½ tl tijm, verse  
6 tomaten, zon-  
gedroogde, op olie  
- zout

### Bereiding.

Snijd de kaas in blokjes en de tomaten in stukjes.

Pel de knoflook en pers die uit boven de olijfolie.

Schep de kaas, olijven, tomaat, knoflookolie, tijm en citroensap goed door elkaar.

Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

Serveer dit in kleine schaaltes op blaadjes sla en met cocktailprikkers.

### Wijntip:

Australian Valleys, wit

**Bereidingstijd:** 10 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal :** 300

**Eiwit:** 11 g

**Koolhydraten:** 2 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 28 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 0 g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Tapasbordje.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: Spaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's kook-**  
**schrift**

### Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets  
1 citroen  
1 pt kappertjes  
1 el olie, olijf-  
1 pk Pan Tostado (= toast)  
- peper  
4 tomaten, tros-, kleine  
1 tomaat, vlees-, zeer rijpe  
1 blk tonijn, naturel  
2 uitjes, rode, kleine  
- zout

### Bereiding.

Halveer de vleestomaat.  
Scheep het vruchtvlees uit de vleestomaat.  
Druk het vruchtvlees met 1 el olijfolie tot puree.  
Bestrijk een deel van de toast met de tomatenpuree.  
Snijd de kleine tomaatjes in plakjes.  
Snijd de uien in ringen.  
Druk de ui-ringen uiteen.  
Beleg de ½ van de toast met plakjes tomaat en wat ui-ringen en schik er kruislings 2 ansjovisfilets op.  
Snijd een dun plakje citroen af.  
Snijd het citroenplakje in puntjes.  
Garneer de toast met de citroenpuntjes.  
Beleg de andere ½ van de toast met een flinke schep tonijn en 1 tl kappertjes.  
Strooi wat paprikapoeder over de tonijn.

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



## Tomatensalsa.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Janneke de Vries

---

### Ingrediënten

1 tl azijn, rodewijn-  
2 tn knoflook  
1 elpeterselie, verse  
300 g tomaten  
(pomodori)  
2 uitjes, bos-

---

**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.

Ontvel de tomaten.  
Verwijder de zaden van de tomaten.  
Snijd het vruchtvlees van de tomaten fijn.  
Snijd de bosuitjes in dunne schijfjes.  
Pers de knoflook uit.  
Snijd de peterselie fijn.  
Meng de tomatenstukjes met de rest van de ingrediënten.  
Laat de salsa in een afgesloten bakje een nacht rusten (goed mengen van de smaken).

## Tonijnpoffertjes.



**Menugang:** Hapje, tapas, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**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

## Tzatziki.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Hoeveelheid:** 300 g  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Fingerfood-tapas

### Ingrediënten

4 tn knoflook, uitgeperst  
1 komkommer  
(5 bld munt, verse òf dille)  
1 el olie, olijf-  
1 el peterselie  
- peper  
1 pk yoghurt, volle  
1 tl zout  
- 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.

*De welbekende komkommer-knoflook saus die zo rijkelijk wordt geserveerd bij Griekse vleesgerechten.*

*Deze saus is ook niet te versmaden op een stukje (geroosterd) stokbrood.*

Leg een theedoek in een grote zeef.  
Giet de yoghurt in de zeef.  
Zet de zeef op een kom.  
Laat de yoghurt min. 8 uur (òf 1 nacht) in de koelkast uitlekken.  
Gooi het lekvocht weg.  
Doe de dikke yoghurt in een schaal.  
Rasp de komkommer in de zeef.  
Meng de komkommer met 1 tl zout.  
Laat de komkommer-rasp 1 uur uitlekken.  
Spoel de komkommer af.  
Druk het resterende vocht uit de komkommer.  
Meng de yoghurt, komkommer, knoflook, in stukjes gehakte munt òf dille, olijfolie en peterselie goed door elkaar.  
Laat de saus min. 1 uur staan.  
Breng de saus op smaak met peper en zout.  
Roer de tzatziki voor het serveren even om.

### Tip:

Tzatziki is, afgedekt in de koelkast, 3-4 dagen houdbaar.

## Vieiras estofadas – gestoofde mosselen.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: K. Smit**

### Ingrediënten

75 g ham, gerookte, in blokjes gesneden  
500 g mosselen, kam- of gehalveerde grote mosselen  
3 el olie, olijf-  
2 el peterselie, fijngehakt  
5 dr saffraan  
1 ui, fijngehakt  
2 el wijn, witte, droge

**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 een pan.  
Fruit de ui en de peterselie langzaam, ca.10 min., in de olie tot de ui begint te kleuren.  
Voeg de saffraan toe aan de ui.  
Laat de ui nog 2 min. bakken.  
Voeg de mosselen bij de ui.  
Laat de mosselen bij middelmatige warmte koken tot ze gaar zijn (ca. 5 min.).  
Roer de ham en wijn door de mosselen.  
Temper de warmte.  
Laat de mosselen nog een minuutje pruttelen tot de saus dikker is geworden.  
Serveer de mosselen direct.

<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

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

*U ook???*

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

Compressed by  PDF24