



Allerhande  
Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***Nederlandse recepten  
(AllerHande, Carta2016-Johan)***

## **Inhoudsopgave.**

- 1. Asperges met krieltjes en ham**
- 2. Bessenbavarois**
- 3. Biefstuk met karwijsaus**
- 4. Boterbabbelaars**
- 5. Geraspte aardappelkoekjes**
- 6. Gestoofde peren met slavinken**
- 7. Gestoofde zeekraal**
- 8. Haringsalade**
- 9. Hemel en aarde**
- 10. Kaaspoffertjes**
- 11. Kapucijners met rozijnen**
- 12. Konijn in het zuur**
- 13. Koolrolletjes**
- 14. Lamskoteletjes met bonenpuree**
- 15. Lamsvlees met pruimen**
- 16. Mosselsoep**
- 17. Mosterdsoep**
- 18. Nonnevotte (carnavalsgebak uit Sittard)**
- 19. Oesters met zeeastersalade**
- 20. Oranjekoek**
- 21. Palingbroodjes**
- 22. Salade met appel en abdijskaas**
- 23. Slastampotje met Zeeuws spek**
- 24. Suikerbrood**
- 25. Uiensoep**
- 26. Verse fruitvlaai met abrikozen**
- 27. Visschotel van Vlieland**
- 28. Vleespastei**
- 29. Zeeuwse bolussen**
- 30. Zuurvlees**

## Asperges met krieltjes en ham

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 x 500 g witte asperges  
500 g krielaardappels  
zout  
4 eieren  
125 g gezouten boter  
10 g verse bieslook  
3 x 85 g achterham (plakjes)  
nootmuskaat

### ***Bereiding***

Asperges met dun- of aspergeschiller voorzichtig van vlak onder punt naar beneden schillen en houtachtige onderkant (ca. 2 cm) eraf snijden. Krielaardappels wassen en in pan met water en wat zout in ca. 15 minuten gaar koken. Intussen in (asperge)pan met water en wat zout asperges in 8 à 10 minuten beetgaar koken. In andere pan eieren in ca. 8 minuten hard koken. Boter op zacht vuur (of in magnetron) smelten. Asperges en aardappels afgieten en op schalen leggen. Eieren pellen, halveren en in andere schaal leggen. Bieslook fijn knippen en door boterjusz mengen. Boterjusz, ham en nootmuskaat bij asperges, aardappels en eieren serveren. Op bord aardappels, eieren en ham fijn maken en aanmaken met boterjusz en nootmuskaat.

Bereidingstijd in minuten  
35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 535 kCal - eiwit 24 g  
vet 35 g - koolhydraten 31 g

Wijnadvies  
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

## Bessenbavarois

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 6 Stuks.

- 10 blaadjes witte gelatine
- 1 citroen
- 225 g zwartebessenjam
- 4 dl volle yoghurt
- 4 eetlepels witte basterdsuiker
- 125 ml slagroom
- 1 blikje bosbessen op lichte siroop (200 g)
- 1/2 theelepel olie om in te vetten



### Materialen

rasp, puddingvorm of schaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

8 blaadjes gelatine in ruim koud water weken. Schil van citroen schoonboenen en raspen, citroen uitpersen. In pan 3 eetlepels citroensap met -rasp aan de kook brengen. Gelatine goed uitknijpen, pan van vuur nemen en gelatine in hete sap oplossen. 150 g jam door hete vloeistof roeren. In kom yoghurt met suiker loskloppen, jammengsel erdoor roeren en laten afkoelen tot lobbijg mengsel. Slagroom stijf kloppen en door yoghurtmengsel spatelen. Vorm invetten en yoghurtmengsel erin scheppen. In koelkast ca. 1 uur afgedekt iets laten opstijven. Intussen rest van blaadjes gelatine in koud water weken. Bosbessen in zeef boven pan laten uitlekken. Opgevangen bessensap met rest van jam aan de kook brengen en iets laten inkoken. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af in hete bessenmengsel oplossen. Bosbessen erdoor roeren en geheel laten afkoelen tot vloeistof iets begint op te stijven. Bessenmengsel over bavarois scheppen en gladstrijken. Bavarois in koelkast in ca. 3 uur verder laten opstijven.

#### Bereiden

Bord op puddingvorm zetten, samen keren en bavarois uit vorm laten glijden. Bavarois in plakken snijden.

#### Tip

Als de bavarois niet uit de vorm wil komen, houd dan de vorm enkele tellen in heet water.

#### Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 240 wachten, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 285 kCal - eiwit 6 g  
vet 10 g - koolhydraten 42 g

## Biefstuk met karwijsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Nee
Bron	Nederland		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 krop kropsla
- 2 sjalotjes
- 3 a 4 grote zoetzure augurken
- 1 theelepel karwijzaad
- 4 plakjes bacon (iets dikker gesneden)
- 40 g boter
- 4 (kogel)biefstukken (a ca. 125 g)
- zout en (versgemalen) peper
- 3/4 eetlepel bloem
- 2 dl slagroom



### Materialen

vijzel, aluminiumfolie

### **Bereiding**

Sla wassen, uitslaan en in stukjes scheuren. Sjalotjes pellen en snipperen. Augurken in schuine plakjes snijden. Karwijzaad (in vijzel met stamper of met deegroller) pletten. In droge koekenpan bacon zeer krokant uitbakken. In koekenpan boter verhitten en biefstukken in ca. 4 minuten medium gaar bakken, halverwege keren. Uit pan halen, bestrooien met zout en peper en warm houden in aluminiumfolie. In bakvet karwijzaad met sjalotjes ca. 1 minuut fruiten. Bloem erover strooien en ca. 1 minuut al omscheppend zachtjes bakken. Slagroom al roerend toevoegen en saus op smaak brengen met zout en peper. Plakjes augurk toevoegen en kort meewarmen. Sla in midden van vier borden leggen, biefstukjes erop leggen en daarop krokante bacon. Saus met plakjes zure bom eromheen verdelen. Serveren met tomatensalade en geroosterde of gebakken aardappels.

### Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 495 kCal - eiwit 37 g

vet 36 g - koolhydraten 5 g

## Boterbabbelaars

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Snoepjes	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 20 Stuks.

1 1/2 eetlepel azijn

100 g suiker

15 g boter

1/2 theelepel zout

1 eetlepel boter om in te vetten



### ***Bereiding***

In pan met dikke bodem azijn met 3 eetlepels water aan de kook brengen. Suiker, boter en zout toevoegen en al roerend suiker laten oplossen. In ca. 15 minuten op laag vuur laten inkoken tot dikkere, lichtgekleurde massa ontstaat die draderig van lepel loopt (druppel van mengsel in glas koud water moet meteen hard worden). Intussen bakplaat invetten. Mengsel op bakplaat schenken en met spatel tot lintvorm duwen. Als massa voldoende is afgekoeld om beetgepakt te worden, dan lint met schaar in stukjes knippen. Boterbabbelaars verder laten afkoelen.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 23 kCal - eiwit 0 g

vet 1 g - koolhydraten 5 g

## Geraspte aardappelkoekjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron	Nederland		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

750 g vastkokende aardappels

1 kleine ui

4 takjes peterselie

2 eetlepels bloem

1 ei

zout en versgemalen peper

4 eetlepels olie

4 eetlepels boter



### Materialen

rasp, keukenpapier

### ***Bereiding***

#### Vorbereiden

Aardappels schillen, wassen en boven kom op grof raspen. Aardappelrasp goed droogdeppen met keukenpapier. Ui pellen en snipperen. Peterselie fijn hakken. Aardappelrasp mengen met ui, peterselie, bloem, ei, zout en peper.

#### Bereiden

In ruime koekenpan olie met boter tot zeer heet verhitten. Telkens 4 porties aardappelmengsel in kleine bergjes in hete vet leggen. Bergjes met eetlepel platdrukken en in ca. 4 minuten goudbruin en knapperig bakken, halverwege keren. Koekjes uit pan nemen en op keukenpapier laten uitlekken. Herhalen tot aardappelmengsel op is.

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 330 kCal - eiwit 6 g

vet 19 g - koolhydraten 33 g

## Gestooftde peren met slavinken

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	Nederland		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

8 stoofpeertjes (Gieser Wildeman)

2 eetlepels citroensap

3 kleine uien

2 eetlepels boter

4 slavinken

2 laurierblaadjes

2 eetlepels (Zeeuwse) suikerstroop

zout en versgemalen peper

4 takjes peterselie



### **Bereiding**

Peren schillen en besprenkelen met 1/2 eetlepel citroensap. Uien pellen en in vieren snijden. In braadpan boter verhitten. Uien met slavinken in ca. 5 minuten iets bruin bakken. Peren erbij in pan leggen en zoveel kokend water toevoegen dat peren bijna onderstaan. Laurierblaadjes, stroop en rest van citroensap toevoegen. Peren afgedekt in ca. 1 1/2 uur gaar koken. Peren, slavinken en uien met schuimspaan uit pan op schaal scheppen. Onder deksel (of aluminiumfolie) warm houden. Kookvocht op hoog vuur in ca. 5 minuten iets inkoken en op smaak brengen met zout en peper. Peterselie boven peren in stukjes knippen, serveren met wat stoofvocht en gekookte aardappels.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 120 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 415 kCal - eiwit 14 g

vet 24 g - koolhydraten 36 g



## Gestooftde zeekraal

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel boter  
400 g zeekraal  
2 eetlepels citroensap  
1 beschuit  
(versgemalen) zwarte peper



### **Materialen**

zeef

### ***Bereiding***

In pan boter verhitten. Zeekraal al omscheppend op laag vuur ca. 2 minuten verwarmen. Citroensap en 2 eetlepels water erbij schenken. Zeekraal afgedekt in ca. 10 minuten gaar stoven. Beschuit boven pan door zeef wrijven, zeekraal met beschuit omscheppen en op smaak brengen met peper. Serveren met gepocheerde vis met hollandaisesaus en rijst.

### **Tip**

In Zeeland wordt ook veel prei geteeld. Prei kunt u op dezelfde typisch Zeeuwse manier bereiden als de zeekraal. Neem voor 4 personen 600 g in stukken gesneden preistronken. Stoof de prei zonder water in ca. 15 minuten gaar.

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 60 kCal - eiwit 2 g  
vet 3 g - koolhydraten 5 g

## Haringsalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

450 g sperziebonen

zout

4 eieren

1 rode ui

2 eetlepels witte-wijnazijn

4 eetlepels olie

(versgemalen) peper

3 takjes dille

1 zakje verse peterselie (30 g)

1 pot zure haringfilets (350 g)

1 doosje cherrytomaatjes (250 g)



### **Bereiding**

Sperziebonen schoonmaken, wassen, halveren en in pan met weinig water en zout in ca. 10 minuten gaar koken. Afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Intussen eieren in ca. 9 minuten hard koken, pellen en elk in 4 partjes snijden. Ui pellen en snipperen. In kommetje dressing roeren van azijn, olie, zout en peper. Dille en peterselie fijn hakken. Haringfilets halveren. Tomaatjes wassen. In kom sperziebonen mengen met tomaatjes, ui, dressing en 3/4 deel van dille en peterselie. Salade op schaal scheppen, haringfilets en ei erop leggen en bestrooien met rest van dille en peterselie.

### **Tip**

Ook te serveren als voorgerecht voor 6 personen.

### **Wijnadvies**

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 315 kCal - eiwit 18 g

vet 24 g - koolhydraten 7 g

## Hemel en aarde

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

750 g kruimige aardappels  
750 g moesappels (goudrenetten of jonagold)  
zout  
1 kaneelstokje  
1 duopakje magere spekreepjes (ca. 225 g)  
50 g suiker



### Materialen

keukenpapier, aardappelstamper

### **Bereiding**

Aardappels schillen en wassen. Appels schillen en klokhuisen verwijderen. Aardappels en appels in vieren snijden. In pan met water en wat zout aardappels in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen in andere pan appels met klein laagje water en kaneelstokje in 10 à 15 minuten tot grove moes koken. In droge koekenpan spekjes knapperig bakken. Spekjes uit pan nemen en op keukenpapier laten uitlekken. Suiker door appelmoes mengen. Aardappels afgieten en met stamper grof pureren. Appelmoes door aardappelpuree mengen en spekjes erover verdelen.

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 465 kCal - eiwit 16 g  
vet 18 g - koolhydraten 59 g

## Kaaspoffertjes

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 6 Stuks.

200 g Friese nagelkaas (of oude kaas, stukje)

300 g zelfrijzend bakmeel

1 theelepel zout

4 dl melk

3 eieren

2 eetlepels brandewijn (slijter)

ca. 50 g roomboter

boter om in te vetten



### Materialen

rasp, poffertjespan

### **Bereiding**

Korstjes van kaas snijden en kaas raspen. In kom bakmeel met zout door elkaar mengen. Scheutje voor scheutje al roerend melk toevoegen. Eieren één voor één al roerend toevoegen. Brandewijn en 150 g kaas door beslag roeren. Poffertjespan verhitten en met kwastje met boter invetten. Beetje beslag in holletjes van pan schenken en poffertjes in 5 à 8 minuten gaar en goudbruin bakken, tussentijds als bovenkant bijna droog is keren. Zo doorgaan tot alle beslag op is. Poffertjes serveren met klontje boter en bestrooien met rest van kaas.

### Tip

Ook lekker als snack.

### Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 430 kCal - eiwit 20 g

vet 22 g - koolhydraten 39 g

## Kapucijners met rozijnen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Nee
Bron	Nederland		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

200 g rozijnen

1 pot kapucijners (ca. 700 g)

75 g spekblokjes

25 g boter of margarine

1 eetlepel bruine basterdsuiker

(versgemalen) peper



### ***Bereiding***

In kommetje rozijnen ca. 10 minuten laten weken in lauwwarm water. Rozijnen in zeef laten uitlekken. In pan kapucijners met vocht en rozijnen verwarmen. Intussen in droge koekenpan spekjes uitbakken. Kapucijners afgieten en boter en spekjes erdoor scheppen. Kapucijners overdoen in schaal en bestrooien met suiker en peper.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 820 kCal - eiwit 32 g

vet 37 g - koolhydraten 90 g

## Konijn in het zuur

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 konijn (ca. 1200 g)  
zout en versgemalen peper  
1 ui  
1 winterwortel  
1/2 selderijknol  
6 takjes peterselie  
1 laurierblad  
2 kruidnagels  
8 jeneverbessen  
4 dl azijn  
75 g boter  
2 theelepels appelstroop  
1 1/2 eetlepel aardappelmeel



### Materialen

keukenpapier

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Konijn bestrooien met zout en peper. Ui pellen en in ringen snijden. Winterwortel schillen en in plakken snijden. Selderijknol schoonmaken en in blokjes snijden. Van peterselie 4 takjes fijn hakken. Groenten in kom leggen en konijn, peterselie, laurier, kruidnagels en jeneverbessen erop leggen. Azijn mengen met 1 1/2 dl water en azijnmengsel over groenten en konijn in kom gieten. Alle ingrediënten goed mengen. Konijn afgedekt minimaal 12 uur in koelkast zetten en konijn af en toe keren.

#### Bereiden

Konijn uit marinade halen en droogdeppen met keukenpapier; marinade bewaren. In braadpan boter verhitten en konijn rondom bruin bakken. Marinade met groenten en kruiden in pan schenken en konijn in ca. 1 uur en 30 minuten afgedekt op laag vuur gaar stoven. Konijn uit pan nemen en op schaal leggen. Stroop door groentesaus mengen. Op smaak brengen met zout en peper. (Saus eventueel licht binden door aardappelmeel in kommetje los te roeren met enkele eetlepels afgekoeld kookvocht en door groentesaus te mengen.) Saus over stukken konijn scheppen. Garneren met rest van takjes peterselie. Serveren met gekookte aardappels.

#### Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden, 720 wachten, 105 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 460 kCal - eiwit 34 g  
vet 30 g - koolhydraten 12 g



## Koolrolletjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Nee
Bron	Nederland		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 witte kool  
zout  
1 ui  
400 g half-om-halfgehakt  
1 theelepel karwijzaad  
nootmuskaat  
(versgemalen) peper  
kerriepoeder  
1 a 2 beschuiten  
1 ei  
30 g boter  
1/4 groentebouillontablet  
125 ml slagroom



### Materialen

cocktailprikkers

### ***Bereiding***

#### Vorbereiden

Van kool 12 mooie bladeren halen (rest van kool wordt niet gebruikt) en wassen. In pan met ruim water met zout koolbladeren 10 à 15 minuten koken. Intussen ui pellen en fijn snipperen. In kom gehakt met ui, karwijzaad, nootmuskaat, zout, peper, kerriepoeder, verkruimelde beschuit en ei tot samenhangende massa kneden. Gehakt in 12 porties verdelen en tot rolletjes vormen. Gehaktrolletjes op koolbladeren leggen, bladeren dichtvouwen en vaststeken met cocktailprikker.

#### Bereiden

In braadpan boter verhitten en koolrolletjes in ca. 4 minuten rondom lichtbruin bakken. 2 dl water en bouillontablet toevoegen en rolletjes afgedekt in ca. 25 minuten zachtjes gaar stoven. Rolletjes uit pan nemen en over vier borden verdelen. Slagroom door stovvocht roeren en goed doorwarmen. Saus over koolrolletjes verdelen. Serveren met gekookte aardappels.

#### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 25 voorbereiden, 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 470 kCal - eiwit 22 g  
vet 39 g - koolhydraten 7 g



## Lamskoteletjes met bonenpuree

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

400 g witte bonen  
1 groentebouillontablet  
3 preistronken  
zout en versgemalen peper  
8 lamskoteletjes (a 75 g)  
4 eetlepels boter  
3 eetlepels appel-perenstroop  
nootmuskaat



### Materialen

aluminiumfolie, aardappelstamper

### **Bereiding**

(Van tevoren bonen 1 nacht in kom met koud water weken.) In pan bonen met ruim water en bouillontablet aan de kook brengen en ca. 1 uur laten koken. Intussen prei schoonmaken, wassen en in ringen snijden. Prei met zout en peper aan bonen toevoegen en nog ca. 15 minuten meekoken. Intussen koteletjes bestrooien met zout en peper. In pan 2 eetlepels boter verhitten en koteletjes in ca. 8 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Koteletjes uit pan nemen en onder aluminiumfolie warm houden. Stroop met 2 eetlepels water aan in pan achtergebleven bakvet toevoegen. Aanbaksels hierbij losroeren en verwarmen tot jus iets is ingedikt. Bonen afgieten en met rest van boter tot grove puree stampen. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Bonenmengsel op vier borden scheppen, koteletjes erop leggen, jus eromheen druppelen.

### Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 360 wachten, 95 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 665 kCal - eiwit 41 g  
vet 33 g - koolhydraten 51 g

## Lamsvlees met pruimen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Nee
Bron	Nederland		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

500 g lamsbout zonder been (plakken)

1 ui

1 citroen

50 g boter

1 vleesbouillontablet

1 laurierblad

2 takjes tijm

1 zakje gewelde pruimen (250 g)

zout en versgemalen peper

1 eetlepel aardappelmeel



### **Bereiding**

Lamsbout in blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. Citroen schoonboenen en helft van schil eraf snijden. In ruime braadpan boter verhitten en ui fruiten. Blokjes lamsvlees toevoegen en rondom bruin braden. Bouillontablet, 4 dl water, citroenschil, laurierblad, tijm en pruimen toevoegen en aan de kook brengen. Geheel afgedekt ca. 45 minuten laten sudderen tot vlees gaar is. Op smaak brengen met zout en peper. (Saus eventueel licht binden door aardappelmeel in kommetje los te roeren met enkele eetlepels afgekoeld kookvocht en door saus in pan te mengen.) Serveren met geraspte aardappelkoekjes.

### **Wijnadvies**

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 440 kCal - eiwit 26 g

vet 24 g - koolhydraten 31 g

## Mosselsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kg mosselen  
1 flesje bruin bier (33 cl)  
1 prei  
1 winterwortel  
2 stengels bleekselderij  
3/4 visbouillontablet  
1 pakje koksroom (2 dl)  
zout en versgemalen peper  
4 takjes peterselie



### ***Bereiding***

Voorbereiden

Mosselen onder koud stromend water schoonmaken. Kapotte en geopende exemplaren die na tik op aanrecht niet sluiten, weggooien. In grote pan bier aan de kook brengen. Mosselen toevoegen en afgedekt op hoog vuur aan de kook brengen. Mosselen in ca. 6 minuten gaar koken, af en toe omschudden. Mosselen met schuimspaan uit pan scheppen en uit schelp nemen (ongeoopende mosselen weggooien). Ca. 12 mosselen in schelp apart houden. Kookvocht boven andere pan zeven. Prei schoonmaken en in stukken van ca. 7 cm snijden. Stukken in dunne reepjes snijden. Wortel schillen en in dunne reepjes snijden. Bleekselderij schoonmaken, wassen en in stukken van ca. 7 cm snijden. Stukken in reepjes snijden.

Bereiden

Kookvocht van mosselen met 5 dl water en reepjes groenten aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden en oplossen. Groenten ca. 5 minuten koken. Koksroom en mosselen erdoor roeren. Soep opnieuw aan de kook brengen en al roerend ca. 2 minuten koken tot soep iets gebonden is. Soep op smaak brengen met zout en peper. Mosselen in schelp in soep leggen. Peterselie erboven fijn knippen.

Tip

Ook geschikt als hoofdgerecht voor 2 personen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 35 voorbereiden, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 225 kCal - eiwit 13 g  
vet 15 g - koolhydraten 9 g

## Mosterdsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 6 takjes kervel
- 1 eetlepel boter
- 4 eetlepels Limburgse mosterd
- 1 pot gevogeltefond (380 ml)
- 1/2 kippenbouillontablet
- 3 dl slagroom



### **Bereiding**

Ui en knoflook pellen en snipperen. Kervel fijn hakken. In ruime pan boter verhitten en ui en knoflook zachtjes fruiten. Mosterd erdoor mengen. Fond, 4 dl water en bouillontablet toevoegen. Geheel zachtjes aan de kook brengen en slagroom erdoor roeren. Soep onafgedekt ca. 15 minuten zachtjes laten sudderen tot deze iets dikker is. Soep in vier diepe borden scheppen. Garneren met fijngehakte kervel. Serveren met stevig brood of roggebrood.

### **Wijnadvies**

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 335 kCal - eiwit 9 g

vet 31 g - koolhydraten 5 g

## Nonnevotte (carnavalsgebak uit Sittard)

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 25 Stuks.

100 g boter  
2 1/2 dl melk  
500 g bloem  
2 zakjes gedroogde gist (a 7 g)  
1 ei  
175 g witte basterdsuiker  
snufje zout  
olie om te frituren



### Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes, keukenpapier

### **Bereiding**

In pan op laag vuur boter laten smelten, melk erbij schenken en tot lauwwarm verwarmen. Intussen bloem boven kom zeven. Gist erdoor roeren en in midden kuiltje maken. Melk in kuiltje bloem schenken. Ei, 100 g suiker en zout toevoegen en tot samenhangend deeg kneden. Deeg in kom onder vochtige theedoek op warme plek ca. 1 uur laten rijzen. Deeg nogmaals goed doorkneden en met twee handen tot 25 dunne rolletjes vormen (eventueel iets meer bloem toevoegen als deeg te plakkerig is). In elk deegrolletje losse knoop leggen en nonnevotte met tussenruimte op platte, gladde ondergrond leggen. Theedoek erover leggen en nonnevotte ca. 20 minuten laten rijzen. Intussen frituurolie verhitten tot 180 °C. In diep bord rest van suiker strooien. Nonnevotte per 5 tegelijk voorzichtig in frituurvet laten glijden en in ca. 4 minuten rondom goudbruin bakken. Nonnevotte even op keukenpapier laten uitlekken en nog warm door suiker in bord wentelen. Nonnevotte kunnen zowel warm als koud worden gegeten.

Meer informatie over 'frituren'

Bereidingstijd 80 wachten, 60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 180 kCal - eiwit 3 g  
vet 8 g - koolhydraten 23 g

## Oesters met zeeastersalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 citroenen  
1 komkommer  
1 bosuitje  
100 g zeeaster  
vierseizoenenpeper (uit molentje)  
4 sneetjes vloerbrood (wit)  
12 oesters  
ca. 40 g gezouten boter  
ca. 20 ijsklontjes



### Materialen

keukenmachine, oestermes

### ***Bereiding***

#### Vorbereiden

Citroenen uitpersen. Komkommer wassen en in lengte halveren. Komkommer overdwars halveren en met lepeltje zaadjes eruit scheppen. Komkommer met kaasschaaf in linten schaven. Bosuitje schoonmaken en in heel dunne ringetjes snijden. Zeeaster wassen en laten uitlekken. In kom zeeaster, komkommer en bosui door elkaar scheppen. Van citroensap 2 eetlepels erover sprenkelen, peper erover malen. Salade tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

#### Bereiden

Brood roosteren en diagonaal halveren. Komkommersalade over vier bordjes verdelen, brood ernaast leggen. Ijsklontjes in keukenmachine of in theedoek met deegroller in kleinere stukjes malen of slaan. IJs op grote schaal leggen. Oesters met oestermes (voorzichtig) openen en op ijs leggen. Rest van citroensap over oesters sprenkelen en peper erover malen. Komkommersalade en brood met boter erbij serveren.

#### Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

## Oranjekoek

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 10 Stuks.

2 sinaasappels  
45 g kristalsuiker  
350 g zelfrijzend bakmeel  
125 g boter  
160 g lichtbruine basterdsuiker  
1/4 theelepel zout  
15 g gestampte muisjes (broodbeleg)  
1 eierdooier  
1 pakje amandelspijs (300 g)  
100 g poedersuiker (en poedersuiker om te bestuiven)



### Materialen

deegroller, springvorm (doorsnede ca. 24 cm)

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Sinaasappels goed schoonboenen. Oranje schil van sinaasappels afsnijden en schil heel fijn snijden. 1 sinaasappel uitpersen. In pannetje schil met 1 eetlepel water en 30 g kristalsuiker ca. 5 minuten laten koken. Bakmeel, boter, basterdsuiker en zout met ca. 4 eetlepels water tot soepel deeg kneden. Sinaasappelschil met muisjes erdoor kneden. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Tweederde deel van deeg uitrollen en in vorm drukken. Eierdooier met rest van kristalsuiker door amandelspijs kneden. Werkblad bestuiven met poedersuiker en amandelspijs uitrollen tot cirkel ter grootte van springvorm. Spijs op deeg leggen. Rest van deeg uitrollen tot cirkel ter grootte van vorm en op spijs leggen. Aan randen goed aandrukken. Oranjekoek in oven in ca. 30 minuten gaar bakken. Koek helemaal laten afkoelen.

#### Bereiden

In kommetje poedersuiker losroeren met ca. 1 eetlepel sinaasappelsap en oranjekoek ermee bestrijken.

#### Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 70 voorbereiden, 120 wachten, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 530 kCal - eiwit 8 g  
vet 21 g - koolhydraten 78 g

## Palingbroodjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 8 Stuks.

- 1/2 zakje gedroogde gist (a 7 g)
- 2 theelepels zout
- 250 g bloem
- 2 eetlepels boter
- 1 1/2 dl melk
- 200 g gerookte palingfilet
- (versgemalen) zwarte peper
- 1 ei
- grof zeezout
- 1 eetlepel boter om in te vetten (of bakpapier)
- 2 eetlepels bloem om te bestuiven



### Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes, deegroller

### **Bereiding**

#### Voorbereiden

Gist en zout door bloem roeren. In pan boter smelten, melk toevoegen en mengsel tot lauwwarm verwarmen. Melkmengsel door bloem mengen en in ca. 5 minuten tot soepel, elastisch deeg kneden. Deeg afgedekt onder vochtige theedoek op warme plaats ca. 1 uur laten rijzen. Paling in stukken van ca. 10 cm snijden.

#### Bereiden

Bakplaat invetten of bekleden met bakpapier. Aanrecht bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot dunne lap van ca. 1/2 cm dik. Van deeg 8 rechthoekjes van ca. 8 x 10 cm snijden. Stukken paling in lengte erover verdelen. Bestrooien met wat peper. Lange kant van deeg met water bestrijken. Deeg om paling dichtvouwen en naad dichtdrukken; zijanten blijven open. Broodjes met naad naar beneden op bakplaat leggen. Broodjes afdekken met theedoek en nog ca. 30 minuten laten rijzen. Intussen oven voorverwarmen tot 200 °C of gasovenstand 4. Ei loskloppen. Broodjes bestrijken met ei en bestrooien met wat zeezout. Broodjes in midden van oven in ca. 20 minuten gaar en goudbruin bakken. Broodjes op rooster laten afkoelen.

#### Tip

Als lunchgerecht voor 4 personen, 2 broodjes per persoon serveren met salade van veldsla en dunne reepjes prei met yoghurt-kruidendressing. Variatie: Paling-dillebroodjes: Roer 15 g in stukjes geknipte verse dille door de bloem.

#### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 90 wachten, 30 bereiden



## **Palingbroodjes**

---

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 240 kCal - eiwit 10 g  
vet 10 g - koolhydraten 25 g

## Salade met appel en abdijskaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Salade	Slank	Nee
Bron	Nederland		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 3 eetlepels olie
- 2 eetlepels walnotenolie
- 2 eetlepels witte wijnazijn
- 1/2 eetlepel Limburgse mosterd
- zout en versgemalen peper
- 1 theelepel suiker
- 250 g abdijskaas (trappistenkaas) of Limburgse kaas (stukje)
- 2 zoetzure appels
- 2 struikjes witlof
- 2 zakjes veldsla (a 75 g)
- 1 zakje walnoten (45 g)



### Materialen

keukenpapier

### **Bereiding**

In kommetje olie, walnotenolie, azijn, mosterd, zout, peper en suiker tot dressing kloppen. Korst van kaas snijden en kaas in blokjes snijden. Appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels in mooie, dunne partjes snijden. Blaadjes van witlof loshalen, wassen en droogdeppen met keukenpapier. Veldsla over vier borden verdelen en blaadjes witlof, partjes appel, blokjes kaas en walnoten erover verdelen. Dressing nog even doorkloppen en over salade schenken.

### Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 400 kCal - eiwit 15 g  
vet 32 g - koolhydraten 13 g

## Slastampotje met Zeeuws spek

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Stampot	Slank	Nee
Bron	Nederland		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1250 g aardappels

zout

1 kropsla

250 g Zeeuws spek (in dikke plakken)

1 eetlepel boter

2 a 3 eetlepels grove mosterd

peper

nootmuskaat



### **Bereiding**

Aardappels schillen, wassen en in gelijke stukken snijden. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen sla wassen, uitslaan en bladeren in reepjes snijden. Spek in reepjes snijden. In wok of braadpan boter verhitten en spek in ca. 5 minuten rondom bruin en krokant bakken. Spek uit pan op bord scheppen. Sla in achtergebleven bakvet al omscheppend in ca. 2 minuten laten slinken. Aardappels afgieten (kookvocht opvangen) en met mosterd en wat opgevangen kookvocht tot smeùge puree stampen. Sla en spekjes erdoor scheppen. Stampotje op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

Bereidingstijd 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 585 kCal - eiwit 13 g

vet 37 g - koolhydraten 49 g

## Suikerbrood

---

Menugang	Ontbijt	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Nederland		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 12 Stuks.

- 65 g boter
- 250 ml melk
- 1 pak broodmix wit (500 g)
- 1/2 theelepel zout
- 3 theelepels kaneelpoeder
- 2 eierdooiers
- 2 eetlepels kristalsuiker
- 150 g witte kandijnsuiker (fijn)
- 2 eetlepels boter om in te vetten



### Materialen

deegroller, plastic zak, cakevorm lengte ca. 24 cm

### ***Bereiding***

In pan (of magnetron) boter laten smelten en iets laten afkoelen. In pan (of magnetron) melk verwarmen tot lauwwarm. In kom broodmix, zout, boter, kaneelpoeder, melk en eierdooiers mengen en op werkblad in ca. 10 minuten tot soepel deeg kneden. Kom afdekken met plasticfolie en deeg ca. 10 minuten laten rijzen. Deeg nogmaals goed doorkneden en afgedekt ca. 30 minuten laten rijzen. Vorm dik invetten en binnenkant bestrooien met kristalsuiker. Deeg uitrollen tot lap van 24 cm breed. Kandijnsuiker erover strooien en deeg oprollen. Deeg in vorm leggen en nog ca. 20 minuten laten rijzen. Intussen oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Brood in midden van oven in ca. 30 minuten gaar en goudbruin bakken (moet hol klinken wanneer u erop tikt). Laten afkoelen. Serveren met boter.

Bereidingstijd 60 wachten, 60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 285 kCal - eiwit 8 g  
vet 8 g - koolhydraten 46 g

## Uiensoep

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Nederland		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 6 Stuks.

4 eieren  
500 g uien  
50 g boter  
50 g bloem  
1 runderbouillonblokje  
3 theelepels (witte wijn)azijn  
zout en versgemalen peper  
(versgeraspte) nootmuskaat  
100 g Friese nagelkaas (stukje)



### **Bereiding**

Vorbereiden

Eieren in ca. 9 minuten hard koken. Uien pellen en in ringen snijden. In (soep)pan boter verhitten en uien ca. 5 minuten lichtbruin bakken. Bloem toevoegen en ca. 1 minuut met uien meebakken. Boullontablet en 1250 ml water al roerend toevoegen en aan de kook brengen. Soep ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Op smaak brengen met azijn, zout, peper en nootmuskaat. Intussen korst van kaas snijden en kaas raspen. Eieren pellen en fijn hakken.

Bereiden

Eieren over vier diepe borden verdelen. Soep in borden scheppen en bestrooien met kaas. Serveren met dikke sneetjes witbrood.

Tip

Ook geschikt als hoofdgerecht/maaltijdsoep voor 4 personen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 25 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 350 kCal - eiwit 16 g  
vet 24 g - koolhydraten 16 g

## Verse fruitvlaai met abrikozen

---

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Nee	
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Nederland		Sterren		

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 10 Stuks.

35 g boter  
1 dl melk  
250 g bloem  
1 zakje gedroogde gist (7 g)  
35 g suiker  
2 eieren  
snufje zout  
750 g verse abrikozen  
5 eetlepels witte basterdsuiker  
1 eetlepel boter om in te vetten  
2 eetlepels bloem om te bestuiven



### Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes, deegroller, vlaai- of lage taartvorm doorsnee ca. 28 cm

### **Bereiding**

In pannetje op laag vuur boter laten smelten, melk toevoegen en tot lauwwarm verwarmen. Intussen bloem boven kom zeven, gist erdoor mengen en in midden kuiltje maken. Melk in kuiltje schenken en door bloem mengen. Suiker, 1 ei en zout toevoegen en geheel tot samenhangend deeg kneden (als deeg te plakkerig is iets meer bloem toevoegen). Deeg in kom onder vochtige theedoek op warme plek 1 1/2 à 2 uur laten rijzen tot volume is verdubbeld. Deeg nogmaals goed doorkneden en 1/5 deel van deeg apart houden. Rest van deeg op met bloem bestoven werkvlak dun uitrollen tot ronde lap die iets groter dan vorm. Vorm invetten en bekleden met deeg. Met vork gaatjes in bodem van deeg prikken. Deeg in vorm nogmaals ca. 15 minuten onder vochtige theedoek laten rijzen. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Abrikozen onderdompelen in kokend water en velletjes verwijderen. Abrikozen halveren en ontpitten. Halve abrikozen in partjes snijden en mengen met 4 eetlepels basterdsuiker. Abrikozenmengsel over vlaai-bodem verdelen. Achtergehouden deeg uitrollen op met bloem bestoven werkvlak en in lange, dunne reepjes snijden. Deegreepjes in ruitpatroon over abrikozenvulling leggen. Andere ei loskloppen en deeg ermee bestrijken. In midden van oven vlaai in 20 à 25 minuten gaar en lichtbruin bakken. Vlaai uit oven nemen en rest van basterdsuiker erover strooien. Vlaai in vorm ca. 1 uur laten afkoelen, uit vorm nemen en op rooster verder laten afkoelen.

### Tip

In plaats van met abrikozen kan de verse fruitvlaai ook worden gevuld met bijvoorbeeld ontpitte verse kersen, ontpitte blauwe pruimen, bramen of appels.

### Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 120 wachten, 90 bereiden

## Verse fruitvlaai met abrikozen

---

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 225 kCal - eiwit 6 g  
vet 5 g - koolhydraten 37 g

## Visschotel van Vlieland

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 takjes peterselie

1 ui

500 g kabeljauwfilet (of gemengde vissoorten, eventueel met mosselen)

zout en versgemalen peper

1 duopak voorgekookte aardappelschijfjes (700 g)

1 1/2 dl droge witte wijn

1 citroen

1 eetlepel boter om in te vetten



### Materialen

ovenschaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Schaal invetten. Peterselie fijn hakken. Ui pellen en in ringen snijden. Vis in stukken snijden, bestrooien met zout en peper en op bodem van schaal leggen. Uiringen over vis verdelen en aardappelschijfjes erop leggen. Aardappels bestrooien met zout, peper en peterselie. Besprenkelen met wijn. Citroen goed schoonboenen, in plakken snijden en op aardappels leggen. Boter in blokjes snijden en op visschotel leggen. Visschotel in ca. 30 minuten in oven gaar laten worden. Citroen verwijderen. Serveren met een frisse salade of gekookte venkel.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 315 kCal - eiwit 27 g

vet 9 g - koolhydraten 31 g



## Vleespastei

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g hamlappen

150 g kalflapjes

1 ui

1 teentje knoflook

3 takjes tijm

300 g half-om-halfgehakt

4 eetlepels droge witte wijn

2 eetlepels brandewijn (slijter)

zout en versgemalen peper

150 g katenspek (plakjes)



### Materialen

aluminiumfolie, ovenvaste (pastei)vorm inhoud ca. 1 3/4 liter

### ***Bereiding***

Ham- en kalflappen heel fijn snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. Tijmblaadjes van takjes rissen. In kom gehakt, vlees, ui, knoflook, tijm, wijn en brandewijn mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Vorm bekleden met plakjes katenspek, spek iets over rand laten hangen. Vleesmengsel in vorm scheppen en spek eroverheen vouwen. Vorm afdekken met aluminiumfolie en in braadslee of grotere schaal zetten. Braadslee vullen met kokend water. Pastei in oven zetten, oven verwarmen op 175 °C of gasovenstand 3 en pastei in ca. 1 1/2 uur gaar laten worden. Vleespastei helemaal laten afkoelen. Lekker met brood en salade.

### Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 180 wachten, 105 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 455 kCal - eiwit 35 g

vet 34 g - koolhydraten 1 g

## Zeeuwse bolussen

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 8 Stuks.

1/2 zakje gedroogde gist (a 7 g)

1 theelepel zout

250 g bloem

125 g boter

1 dl melk

1 ei

3 eetlepels bruine basterdsuiker

3 eetlepels (Zeeuwse) suikerstroop

1/2 theelepel kaneelpoeder

1 eetlepel boter om in te vetten

2 eetlepels bloem om te bestuiven



### Materialen

deegroller, lage taartvormpjes doorsnede ca. 10 cm

### **Bereiding**

Gist en zout door bloem roeren. In pan 50 g boter smelten, melk erbij schenken en tot lauwwarm verwarmen. Ei loskloppen. Melkmengsel en ei door bloem mengen en in ca. 5 minuten tot glad en elastisch deeg kneden. Deeg op warme plaats afgedekt ca. 1 uur laten rijzen. Intussen voor vulling rest van boter met suiker, stroop en kaneel zacht roeren. Vormpjes invetten. Aanrecht bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot rechthoekige dunne lap van ca. 1/2 cm dik en ca. 25 cm breed. Van lap 8 repen snijden van ca. 3 cm breed. Helft van vulling op midden van repen smeren. Zijkanten van repen met water bestrijken, repen om vulling dichtvouwen. Repen, met naad naar boven, spiraalvormig oprollen en in vormpjes leggen. Rest van vulling erover smeren. Bolussen nog ca. 15 minuten laten rijzen. Intussen oven voorverwarmen tot 225 °C of gasovenstand 5. Bolussen in midden van oven in ca. 15 minuten bruin en gaar bakken. Gebakken bolussen ca. 5 minuten in vormpjes laten afkoelen, daarna uit vormpjes nemen en op rooster verder laten afkoelen.

### Wijnadvies

Frise, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 75 wachten, 60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 315 kCal - eiwit 5 g

vet 16 g - koolhydraten 36 g

## Zuurvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Nederland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g doorregen runderlappen  
zout en versgemalen peper  
3 dl witte-wijnazijn  
1 laurierblad  
2 kruidnagels  
2 uien  
50 g boter  
1/2 eetlepel appelstroop  
2 plakken ontbijtkoek  
1 eetlepel aardappelmeel



### Materialen

keukenpapier

### ***Bereiding***

#### Voorbereiden

Runderlappen in grove stukken snijden en bestrooien met zout en peper. In kom azijn mengen met 3 dl water, laurier en kruidnagels en vlees erdoor scheppen. Vlees afgedekt minimaal 12 uur in koelkast zetten.

#### Bereiden

Uien pellen en in ringen snijden. Vlees uit marinade halen en droogdeppen met keukenpapier; marinade bewaren. In braadpan boter verhitten en uiringen bruin bakken. Vlees toevoegen en rondom bruin braden. Stroop, ontbijtkoek en helft van marinade aan vlees toevoegen en geheel afgedekt ca. 3 uur laten stoven. Vlees moet zo gaar zijn dat het uit elkaar valt. (Saus eventueel licht binden door aardappelmeel in kommetje los te roeren met enkele eetlepels afgekoeld kookvocht en door vlees te mengen.) Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met aardappelpuree.

### Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 5 voorbereiden, 720 wachten, 195 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 380 kCal - eiwit 26 g  
vet 25 g - koolhydraten 12 g



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

