



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***Brood- en ei-recepten***  
***(Frans)***

## **Inhoudsopgave.**

1. **Basilicumstokbrood - Amerika -**
2. **Boterhammen gebakken - Amerika -**
3. **Brood met cervelaatsalade**
4. **Brood met ei en pesto**
5. **Brood met knakworst**
6. **Brood met shoarmavlees en tomatensaus**
7. **Brood met tartaarballetjes en zuurkool**
8. **Brood met tonijn en groenten**
9. **Broodje varkensvlees en pindakaas**
10. **Champignon salami kaasragout**
11. **Champignon vleesmengsel**
12. **Champignonbouillon met croutons**
13. **Champignon goulash**
14. **Champignonragout 1**
15. **Champignonragout 2 met ontbijtspek**
16. **Champignonragout 3 met gekookte ham**
17. **Champignonragout 4**
18. **Champignons op toast**
19. **Ciabatta met ei en pesto**
20. **Creoolse eieren - Suriname -**
21. **Ei aardappelschotel**
22. **Ei gebakken - Duitsland -**
23. **Ei in ham met portgelei**
24. **Ei met dragonsaus gepocheerd**
25. **Ei met kruidenmousse, Soesjes gevuld met**
26. **Ei tapenade**
27. **Eieren - India -**
28. **Eieren in een potje 1**
29. **Eieren in een potje 2**
30. **Eieren in een potje 3**
31. **Eieren in gekruide saus**
32. **Eieren in kerriesaus taugé en paprika**
33. **Eieren in pikante saus**
34. **Eieren in zure room - België -**
35. **Eieren ingemaakt 'pickled eggs'**
36. **Eieren met cheddar en champignons**
37. **Eieren met gerookte haringen - België -**
38. **Eieren met ham en duxellesaus**
39. **Eieren met kerriesaus**
40. **Eieren met mayonaise en yoghurt**
41. **Eieren met pittige tomaten crème**
42. **Eieren met zalm**
43. **Eieren met zoete chilisaus**
44. **Eieren van grootmoeder**
45. **Eieren verstoppt**
46. **Eierkoek met tomaat**
47. **Eiersaus**
48. **Eiflensjes - China -**
49. **Eipudding**
50. **Eiragout met ui**
51. **Eisandwichspread**
52. **Foe yong hai 1 Chinese omelet**
53. **Foe yong hai 2**
54. **Foe yong hai 3**
55. **Foe yong hai 4**
56. **Foe yong hai 5**
57. **Foe yong hai 6**
58. **Foe yong hai 7**
59. **Foe Yong hai 8**
60. **Foe yong hai indamt**
61. **Kabeljauw in tomaten ansjovissaus**
62. **Knakbroodjes met groenten**
63. **Knäckebröd**
64. **Krab Fu Kung**
65. **Makreelsandwich**
66. **Met brie en avocado**

67. Met ham en perzik
68. Met vegetarische nuggets en tomaat
69. Oeufs à la Suisse
70. Omelet
71. Omelet - China -
72. Omelet - China - 'Chow dan tjioe'
73. Omelet - Oosters -
74. Omelet - Spanje -
75. Omelet - Straatsburg -
76. Omelet - West-Vlaanderen -
77. Omelet Argenteuil
78. Omelet Cajun
79. Omelet Cajun met asperges
80. Omelet met aardappelen uien en pijnvuurtjes
81. Omelet met appel en roquefort
82. Omelet met asperges en champignons
83. Omelet met boerenkaas
84. Omelet met champignons
85. Omelet met garnalen
86. Omelet met gerookt vlees
87. Omelet met gerookte zalm en kaas
88. Omelet met groente
89. Omelet met kaas
90. Omelet met prei en kaas - Spaans -
91. Omelet met spinazie
92. Omelet met tomaat
93. Omelet met ui
94. Omelet met vegetarische mix en prei - Javaans -
95. Omelet zeer speciaal
96. Omeletrolletjes gevuld
97. Pannenkoek met spek en siroop
98. Panpizza
99. Piperade
100. Pizza à la Esther (brood pizza)
101. Roerei
102. Roerei in diverse variaties
103. Roerei met garnalen
104. Roerei met gerookte zalm en asperges
105. Roerei met scampi's
106. Roerei met toast
107. Roerei met zalm
108. Roerei met zalm en toastbakje
109. Roerei met zalmeitjes
110. Roerei met zilveruitjes
111. Roereieren met garnalen
112. Roereitje met aspergekoppen - België -
113. Roereitjes met bieslook
114. Spiegeleieren met spek - België -
115. Thee-eieren 1
116. Thee-eieren 2

## Basilicumstokbrood - Amerika -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(6-8 personen) - 1 bosje fijngehakte basilicum - zout - ca 125 gr  
zachte roomboter - 1 groot stokbrood.

### ***Bereiding***

Roer de basilicum en ½ tl zout door de boter. Snijd de bovenkant van het stokbrood elke ca 2 cm zo diep mogelijk in en smeer de basilicumboter ertussen. Wikkel het stokbrood in aluminiumfolie en rooster het op de barbecue ca 10 minuten.

## Boterhammen gebakken - Amerika -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

Ca 50 gr pindakaas - 8 plakjes magere bacon - 8 boterhammen - 2 bananen - 2 eieren - 1 dl melk - 50 gr boter.

### ***Bereiding***

Bak de bacon in een droge koekenpan krokant, roer de bacon door de pindakaas en bestrijk er de boterhammen mee. Pel de bananen, snijd ze in plakjes, verdeel die over 4 besmeerde boterhammen en leg de andere boterhammen erop. Klop de eieren los met de melk, wentel de dubbele boterhammen erdoor bak die in een koekenpan in de boter in ca 10 minuten aan beide kanten goudbruin.

## Brood met cervelaatsalade

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 stengels bleekselderij - ½ pepercervelaatworst (275 gr.) - ½ krop ijsbergsla - 25 gr. taugé - 1 verse grote perzik - 1 bekertje zure room - zout - peper - 1 el. sherry -

### ***Bereiding***

Bleekselderij wassen en schoonmaken. In heel dunne plakjes snijden. Cervelaat in kleine blokjes snijden. Ijsbergsla in heel dunne reepjes snijden. Taugé in een zeef doen en er kokend water over gieten en laten uitlekken. Perzik ontvellen, halveren en pit verwijderen. Boven een bord in kleine blokjes snijden, sap opvangen. In kommetje tot een sausje kloppen: zure room, opgevangen perziksap, zout, peper en sherry. In een grote kom doen: cervelaatblokjes, plakjes bleek-selderij, taugé, blokjes perzik en sausje. Het geheel luchtig door elkaar scheppen. Lekker op geroosterd brood.

## Brood met ei en pesto

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren - bruin brood - 1 el. groene pesto - 1 ½ el. olijfolie - 4 gedroogde tomaten in olie.

### ***Bereiding***

Eieren in 10 minuten hard koken. Sneetjes brood in broodrooster roosteren. Pesto en olie in een kommetje door elkaar roeren en de gedroogde tomaten in reepjes snijden. Eieren pellen, in plakjes snijden en over brood verdelen. Saus nogmaals door roeren en over plakjes ei scheppen. Vervolgens de reepjes tomaat erover verdelen.

## Brood met knakworst

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 3 broodjes: een stokbrood - een paar blaadjes sla - 1 ei 100 gr Gruyèrekaas om te raspen - mayonaise - 1 blikje knakworstjes - ketchup.

### ***Bereiding***

Snijd het stokbrood in 3 stukken en snijd ook de uiteinden af. Steek met een lang mes in de lengte doorheen het broodkruim en draai het mes een paar keer om zijn as. Haal het losgekomen broodkruim eruit. Geef het worstje aan "n kant in de lengte een insnijding. Was de sla, kook het eitje hard, pel het en rasp een kopje vol kaas. Besmeer de binnenkant van het broodje met mayonaise. Draai het doosje worstjes open en snijd het eitje in schijfjes. Spreid een slablaadje open, leg hierin een worstje, een paar plakjes ei, geraspte kaas, ketchup en mayonaise. Rol het slablaadje op en schuif alles in het broodje. Je kan natuurlijk ook 2 worstjes bij elkaar in het slablaadje draaien, als je stokbrood



## Brood met shoarmavlees en tomatensaus

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

100 gr. tomaten - 2 el. tomatenketchup - ½ el. bruine of witte suiker - ½ el. azijn - zout - peper - 4 sneetjes brood - 20 gr. boter - 200 gr. shoarmavlees - 1 tl. tijm - 100 gr. jonge kaas - 5 sprietjes bieslook - tabasco.

### ***Bereiding***

In pan het water aan de kook brengen. Tomaten wassen en in kruisen. Onderdompelen in kokend water, onder koud stromend water afspoelen en ontvellen. Tomaten in stukjes snijden. In een steelpan doen: tomatenstukjes, tomaten-ketchup suiker, azijn, zout en peper. Zachtjes aan de kook brengen en 5 minuten laten sudderen tot de tomatenstukjes zachtjes zijn. Laten afkoelen. Ui pellen en snipperen. In een braadpan boter verhitten en ui 3 minuten zachtjes bakken. Tijm en shoarmavlees toevoegen en in 5 minuten al omscheppend bruin bakken. Iets laten afkoelen. Kaas in kleine blokjes snijden. Blokjes kaas door shoarmavlees scheppen. In kopje het bieslook fijn knippen. De oven voorverwarmen op 175° C of gasstand 3. De tomatensaus op smaak afmaken met tabasco, zout en peper en bij het shoarmavlees geven.

## Brood met tartaarballetjes en zuurkool

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

¼ rode paprika - 1 zakje gekookte wijnzuurkool (250 gr. AH) - 200 gr. tartaar - 2 tl. kerriepoeder (hot) - zout - peper - 1 teentje knoflook - 1½ el. olie - 4 broodjes of 4 sneetjes brood - 4 el. mangochutneysaus (Calvé) - 20 sprietjes bieslook.

### ***Bereiding***

Paprika schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. In pan zuurkool met paprika op zachtjes vuur verwarmen. Intussen in kom tartaar doen. Kerrie, zout, peper toevoegen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tartaar goed door elkaar mengen en er 16 balletjes van vormen. In koekenpan olie verhitten en balletjes in 3 minuten rondom goudbruin en gaar bakken. Intussen brood roosteren. Zuurkool afgieten. Op elk sneetje ¼ deel van zuurkool scheppen. Hierop ieder 4 balletjes scheppen. Mangochutneysaus er over verdelen. Bieslook erboven fijn knippen.

## Brood met tonijn en groenten

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

1 blikje tonijn in olie (netto 200 gr.) - 200 gr. brie - 1 rode paprika - 1 groene paprika - 2 eieren - 1 ui - 1 bakje champignons - 1 el. olie - 2 tl. kerriepoeder - 1 klein blikje tomatenpuree - 2 tl. milde paprikapoeder - ½ tl. chilipoeder - worcestersaus - zout - 2 sneetjes broodkruim.

### ***Bereiding***

In een zeef de tonijn laten uitlekken en in stukjes verdelen (2½ el. olie bewaren). Brie in dunne plakjes snijden. Helft van plakjes in stukjes snijden. Paprika's wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Eieren loskloppen. Ui pellen en snipperen. Champignons schoonvegen en in stukjes snijden. In een braadpan olie en tonijnolie verhitten. Ui 3 minuten zachtjes bakken. Kerriepoeder en champignons toevoegen en nog 3 minuten meebakken. Van het vuur af toevoegen: broodkruim, paprikastukjes, tomatenpuree, stukjes tonijn, stukjes brie, losgeklopte eieren, paprikapoeder, chilipoeder, worcestersaus en zout. Goed door elkaar mengen. De plakjes brie rond de sneetjes brood garneren en opdienen met komkommersalade.

## Broodje varkensvlees en pindakaas

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

400 gr. varkensvlees - 1 el. gehakt uitje - 1 el. olie - ketjap - gemberpoeder - sambal - ½ krop ijsbergsla - ½ rode paprika in heel dunne reepjes - 4 shoarmabroodjes - pindakaas 1 tl. sambal - 1½ el. ketjap.

### ***Bereiding***

Roer 6 el. pindakaas los met sambal en ketjap en houd apart. Bak in hete olie de uitjes bruin, doe er de varkensreepjes bij en roerbak ze in 5 minuten Bestrooi met wat gemberpoeder, zout en peper en roer er 1 el. ketjap door. Bevochtig de broodjes en rooster ze in de broodrooster. Snijd de broodjes helemaal doormidden, besmeer beide kanten dik met pindakaas. Verdeel de groente en het vlees over de broodjes en klap ze dicht.

## Champignon salami kaasragout

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

25 gr. boter - 1 ui - ½ bakje champignons - 50 gr. salami - 150 gr.

Goudse kaas (25% minder zout) - 5 takjes peter-selie - 1½ el.

bloem - 2 el. koffieroom - 1 tl. groentebouillonpoeder -

worcestersaus - peper - 4 sneetjes brood.

### ***Bereiding***

De ui snipperen, champignons schoon borstelen en in vieren delen. Besprenkel ze met citroensap.

Salami in reepjes snijden. Kaas in kleine blokjes snijden. In een kopje peterselie klein snijden, 4 toefjes

achterhouden voor garnering. Bereiden: In een koekenpan 25 gr. boter verhitten en ui 3 minuten fruiten.

Champignons en salami 3 minuten meebakken. Bloem erdoor roeren. Al roerend scheutje voor scheutje

2½ dl. water toevoegen. Kaas en bouillonpoeder toevoegen en al roerend laten smelten. De peterselie

erdoor roeren en op smaak brengen met worcestersaus, koffieroom en peper.

## Champignon vleesmengsel

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

250 gr. champignons - 1 gesnipperde ui - 30 gr. boter - 30 gr. bloem - 2½ dl. bouillon - peper - zout - citroensap - scheutje melk - kleingesneden vleesresten - 2 el. fijngehakte peterselie - 1 el. paneermeel - 2 el. fijn geraspte kaas - klontje boter.

### ***Bereiding***

De champignons goed schoon borstelen. 30 gr. boter verhitten en de gesnipperde ui fruiten. De bloem toevoegen en goed doorroeren. Onder steeds roeren de bouillon bijschenken en de saus opnieuw laten doorkoken. Op smaak brengen met zout, peper, enkele druppels citroensap en een scheutje melk. De vleesresten en de kleingesneden champignons door deze saus roeren. Het mengsel in beboterde vuurvaste schaal doen en bestrooien met paneermeel en geraspte kaas. Hier en daar een klontje boter aanbrenen en schaal in een matige warme oven goudgeel laten kleuren.

## Champignonbouillon met croutons

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(vegetarisch) 3 groentebouillontabletten - 1½ liter water - 1½ dunne prei - 225 gr. champignons - 25 gr. boter - 2 à 3 el. witte vermout - zout - peper - 30 sprietjes bieslook - croutons.

### ***Bereiding***

Breng water met bouillontabletten aan de kook en af laten koelen. Maak prei schoon en in dunne ringen snijden. Champignons schoonvegen met keukenpapier en grote exemplaren kleiner snijden. Boter verhitten en ui en champignons in 2 minuten zachtjes bakken. Voeg vermout toe en op smaak brengen met zout en peper. Verdeel het mengsel over 6 borden en schenk de bouillon erbij. Bestrooien met fijn geknipte bieslook. Zet de kommen 15 minuten in oven (225°C of gasovenstand 4-5). Serveren met croutons.

## Champignongoulash

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

500 gr. tomaten - 2 kleine aubergines - 1 paprika - 1 grote augurk -  
500 gr. champignons - 4 el. bloem - 5 uien - 2 el. paprikapoeder - 1  
bouillontablet - zout - peper - worcestersaus - tomatenketchup - 1  
bekertje zure room.

### ***Bereiding***

Tomaten in kokend water onderdompelen, ontvellen en in vieren snijden. Aubergines wassen en in blokjes snijden. Paprika wassen, zaadlijsten verwijderen en in reepjes snijden. Augurk in reepjes snijden. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in dikke plakken snijden. In kommetje glad papje roeren van 6 el. water en de bloem. Uien pellen en in ringen snijden. In braadpan olie verhitten en ui goudgeel fruiten. Toevoegen: tomaat, aubergine, paprika, augurk, paprikapoeder en bouillontablet. Met deksel op de pan 10 minuten stoven. Champignons nog 5 minuten mee ver-warmen. Zoveel van bloempapje erdoor roeren en aan de kook brengen tot goulash goed van dikte is. Op smaak brengen met zout, peper, paprika, worcestersaus en tomatenketchup.



## Champignonragout 1

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

200 gr. champignons - 35 gr. boter - 35 gr. bloem - 2½ dl.  
groentebouillon van ½ tablet - 2-3 el. droge sherry of 1-2 el.  
citroensap - 2 el. fijngehakte peterselie - aroma - peper uit de  
molen - zout - toefjes peterselie.

### ***Bereiding***

Champignons schoonvegen en in plakjes snijden. Smelt de boter, voeg bloem toe en onder goed roeren en in kleine hoeveelheden tegelijk de bouillon. Roeren tot een glad gebonden saus ontstaat. Voeg de champignons en de sherry en naar smaak peterselie toe. Warm de ragout even door. Op smaak afmaken met aroma of worcestersaus, zout en peper. Lekker op brood of in pasteitjes. (vegetarisch)

## Champignonragout 2 met ontbijtspek

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

500 gr. champignons - 100 gr. ontbijtspek - 1 klein teentje knoflook  
- 1 groentebouillontablet - 1 glas rode wijn - 1 el. bloem -  
koffieroom - peterselie - ui - zout - peper - paprikapoeder

### ***Bereiding***

Maak de champignons schoon. Bak 100 gr. gesnipperd ontbijtspek met een gesnipperde ui en knoflook licht van kleur. Leg hier de champignons bovenop en schenk er 1 dl. bouillon van een tablet bij met 1 glas rode wijn. Laat champignons 4 minuten doorkoken. Meng ruim 1 el. bloem met koffieroom glad en meng dit onder goed roeren door de champignons. Laat de ragout even door pruttelen om gaar te worden en breng deze dan op smaak met zout, vers gemalen peper, paprikapoeder en vers gehakte peterselie.

## Champignonragout 3 met gekookte ham

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

2 bakjes champignons - 100 gr. gekookte ham - 1 ui - 2 el. boter - 1 teentje knoflook - ½ groentebouillontablet - ½ tl. tijm - 2 el. cognac - 1 el. citroensap - 3 el. maïzena - 3 el. koffieroom - zout - peper.

### ***Bereiding***

Champignons met keukenpapier reinigen en in plakjes snijden. Ham fijn snipperen. Ui pellen en fijn snipperen. In braadpan boter verhitten. Ui 3 minuten fruiten. Knoflook erboven uitpersen. Champignons en ham toevoegen en 5 minuten mee fruiten. Af en toe roeren. In steelpan ¼ liter water aan de kook brengen. Hierin een half groente-bouillontablet oplossen. Op smaak brengen met tijm. Aan champignons toevoegen. Op smaak brengen met cognac en citroensap. In kopje maïzena met koffieroom en 2 el. koud water glad roeren. Aan champignonmengsel toevoegen en al roerende aan de kook laten komen. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker op bruin brood.

## Champignonragout 4

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

400 gr. kleine champignons - 2 el. citroensap - mespuntje marjolein  
- 2 el. zeer fijn gesnipperde sjalot of ui - 100 gr. boter - 45 gr.  
bloem - 4 dl. kruidenbouillon van tablet - 3 el. droge witte wijn of  
sherry - zout - peper - aroma of worcestersaus - 2 el. koffiemelk -  
4 el. gehakte peterselie. (vegetarisch)

### ***Bereiding***

Champignons schoonvegen en grote champignons eventueel overlangs doorsnijden en bedruppelen met citroensap. Ui en marjoleinpoeder erdoor scheppen. In kleine steelpan 10 gr. boter verhitten; doe daar de champignons in en laat ze op een laag vuur in pan met deksel ruim 3-4 minuten smoren. In andere steelpan 45 gr. boter verhitten en bloem erdoor roeren en in enkele minuten gaar laten worden op laag vuur. Onder voortdurend roeren de bouillon erdoor roeren. Roeren tot een dikke saus. Roer de champignons door de saus en voeg naar smaak wijn, zout, worcestersaus en peper toe. Voeg de koffieroom toe met 3 el. peterselie.

## Champignons op toast

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

250 gr. champignons - 1 el. citroensap - 30 gr. boter - 4 sneetjes brood - 1 - 1 kleine ui - 1 plak achterham van 100 gr. - 1 tl. gekneusde rozemarijnblaadjes - 1 el. peterselie - zout, peper en worcestersaus.

### ***Bereiding***

Champignons schoonvegen, overlans in plakjes snijden en besprenkelen met citroensap. In koekenpan boter verhitten, zodra schuim verdwenen champignons toevoegen en op getemperd vuur het vocht laten verdampen. Rooster de boterhammen in broodrooster. Schil de ui en snipper deze fijn. Ui aan champignons toevoegen en bak ze samen met de champignons lichtbruin op matig vuur. De ham kleinsnijden en aan champignons toevoegen en bak alles mooi bruin. Naar smaak zout, peper en worcestersaus toevoegen. Schep de champignons op de geroosterde sneetjes brood.

## Ciabatta met ei en pesto

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(voor 8 stuks): 3 eieren - ½ Ciabatta (Italiaans stokbrood) - 1 el. groene pesto - 1 ½ el. olijfolie - 4 gedroogde tomaten in olie.

### ***Bereiding***

Eieren in 10 minuten hard koken. Van ciabatta 8 schuine sneetjes snijden en in broodrooster roosteren. Pesto en olie in een kom-metje door elkaar roeren en de gedroogde tomaten in reepjes snijden. Eieren pellen, in plakjes snijden en over ciabatta verdelen. Saus nogmaals door roeren en over ei plakjes scheppen. Vervolgens de reepjes tomaat erover verdelen.

## Creoolse eieren - Suriname -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

50 gr boter - 1 grote gehakte ui - 1 gehakte groene paprika - 1 gekneusd knoflookteentje - 1 tl zout - peper - ¼ tl gedroogde rozemarijn - mespuntje paprikapoeder - 400 gr tomaten uit blik - 8 hardgekookte eieren - 75 gr rijst.

### ***Bereiding***

Fruit in een koekenpan in hete boter de ui, paprika en knoflook goudbruin. Voeg zout, peper en kruiden toe en roer even. Voeg de tomaten met nat erbij; leg de gehalveerde eieren in het pruttelende mengsel. Laat afgedekt 10 minuten sudderen. Kook intussen de rijst gaar. Serveer het geurige eimengsel op een bedje rulle rijst.

## Ei aardappelschotel

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

500 gr aardappelen - 1 el boter - 6 eieren - 2 tl fijngehakte bieslook  
- 2 tl fijngehakte peterselie - 1 tl mosterd - 2 plakken gekookte ham  
- 1 bekertje zure room - 2 el geraspte kaas - peper, zout.

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water met een beetje zout bijna gaar. Laat ze afkoelen en snijd ze dan in niet te dunne plakken. Kook de eieren in 10 minuten hard, spoel ze even onder de koude kraan af, pel ze en hak ze dan fijn. Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin de plakken aardappel aan beide kanten goudbruin. Vet een vuurvaste schaal in en leg de plakken aardappel erin. Snijd de ham in reepjes. Meng de fijngehakte eieren, bieslook, peterselie, mosterd en ham door de zure room. Roer er een beetje peper en zout door en verdeel het mengsel dan gelijkmatig over de aardappelen. Strooi er de geraspte kaas over en zet de schaal zonder deksel 20 minuten in de oven (1 richel boven het midden) tot de bovenkant mooi bruin is. Serveer er een komkommersalade bij.



## Ei gebakken - Duitsland -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen: 250 gr. uien - 150 gr. magere gerookte ham - 2 el. boter - 1 bosje peterselie - zout - peper - nootmuskaat - 8 sneetjes brood - 8 eieren - 100 gr. belegen Goudse kaas.

### ***Bereiding***

Uien en ham in kleine stukjes snijden en de koekenpan met boter bij matig vuur onder voortdurend roeren fruiten. De peterselie fijnhakken en erdoor mengen. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. De sneetjes brood dicht naast elkaar leggen in een beboterde vuurvaste schaal en met een lepel in elk sneetje een kuiltje drukken. De massa er over verdelen en de verdiepingen iets vrij laten. De eieren opkloppen en in de kuiltjes laten glijden. De grof geraspte kaas over de eieren strooien. De schaal in de voorverwarmde oven zetten. De eieren 10 à 15 minuten bakken tot de bovenkant gesloten en iets bruin zijn.

## Ei in ham met portgelei

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(6 personen) 2 el witte wijnazijn - 6 eieren (nummer 2) - 3 ¾ dl runderbouillon - 10 blaadjes witte gelatine (of 20 gr poedergelatine) - 1¼ dl port - 2 tomaten - 200 g plakjes gekookte boerenham - 6 takjes dragon.

### ***Bereiding***

Breng in een pan 1 liter water met de azijn tegen de kook aan en pocheer hierin de eieren ca. 4 minuten. Schep de eieren voorzichtig uit de pan en laat ze op een theedoek afkoelen. Week in ruim koud water de gelatine 5 minuten. Verwarm in een steelpan de bouillon. Knijp de gelatine uit en los die van het vuur af in de bouillon op. Roer de port erdoor. Laat het mengsel tot iets lobbiger afkoelen (in een bak met ijswater). Snijd de tomaten in 6 plakjes en de ham in dunne reepjes. Leg op de bodem van 6 kommetjes (inhoud ¼ liter) een plakje tomaat, bedek dit met ham, knip de dragon erboven fijn, leg de ui erop, schenk het gelatinemengsel erover en laat het in de koelkast minstens 1 uur opstijven.

## Ei met dragonsaus gepocheerd

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

2 uien 100 gr gerookt spek (circa ½ cm dik) - 200 gr champignons  
boter - 2 dl witte wijn - 2 dl room - 2 dl melk - 2 el gehakte dragon -  
400 gr spinazie - 1 el azijn - 4 verse eieren - 4 takjes dragon -  
nootmuskaat - peper en zout.

### ***Bereiding***

Pel de uien en snipper ze fijn. Verwijder het zwoerd en het kraakbeen van het spek en snijd het in blokjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in schijfjes. Smelt een klontje boter en stoof her het spek, de champignons en de uien circa 2 minuten in. Voeg er vervolgens de witte wijn, de room en de melk bij. Laat de saus ca. 10 minuten inkoken tot ze mooi gebonden is. Breng ze op smaak met de gehakte dragon, peper en zout. Maak de spinazie schoon en verwijder de harde nerven. Was ze enkele malen in ruim water en laat ze vervolgens uitlekken. Smelt een klontje boter en stoof er de spinazie ca. 2 minuten in. Breng opsmaak met nootmuskaat, peper en zout. Breng 1 liter water aan de kook en voeg er wat zout en azijn aan toe. Breek elk ei in een koffiekopje en laat ze vervolgens een voor een in het water glijden. Laat de eieren ca. 4 minuten, net onder het kookpunt, pocheren. Verdeel de spinazie over 4 borden en schep er de gepocheerde eieren op. Lepel er de saus over en versier met een takje dragon.

## Ei met kruidenmousse, Soesjes gevuld met

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

150 gr boter - zout - peper - tabasco - 50 gr bloem - 8 eieren - bieslook - peterselie - 2 bekertjes crème fraîche.

### ***Bereiding***

Verwarm de oven op 200° voor en vet de bakplaat in. Meng 1 dl water, 50 gr boter en een snufje zout in een pan. Laat op laag vuur de boter smelten en roer de bloem erdoor. Blijf roeren tot de deegbol van de pan loslaat. Neem de pan van het vuur. Meng met een mixer 2 eieren n voor n door het deeg. Klop nog 5 minuten tot het deeg glanst. Schep met 2 theelepeltjes 24 bergjes deeg op de bakplaat, 2 cm van elkaar. Bak de soesjes in het midden van de oven in 12 minuten gaar en goudgeel. Neem ze van de bakplaat en laat ze op een taartrooster afkoelen. Kook d eieren hard, pel ze, laat ze afkoelen en snijd er 2 in plakjes voor de garnering. Prak de rest van de eieren heel fijn. Knip de peterselie en bieslook fijn. Klop de crème fraîche met de mixer fijn. Klop 100 gr boter romig. Voeg de eieren, crème fraîche, bieslook, peterselie, zout, peper en enkele druppels tabasco toe. Meng alles goed door elkaar en zet het tot het gebruik afgedekt in de koelkast. Halveer de soesjes overdwars. Schep in de onderste helft 2 tl ei/kruidenmousse en zet de kapjes er weer op. Schep kleine toefjes mousse op de soesjes. Garneer met plakjes ei en de rest van de peterselie en bieslook.

## Ei tapenade

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren - 12 zwarte olijven onder pit - 1 sjalot - 3 ansjovisfilets in olie - 1 el. kappertjes - 1 el. gedroogde Provençaalse kruiden - 1 el. olijfolie - cayennepeper.

### ***Bereiding***

Eieren in 10 minuten hard koken. Olijven in kleine stukjes snijden. Sjalot pellen en snipperen. Ansjovis klein snijden. In een schaaltje de sjalot, olijven, kappertjes en ansjovis door elkaar scheppen. Kruiden en olie erdoor mengen. Eieren pellen en in kleine stukjes snijden. Door de tapenade scheppen en het geheel op smaak brengen met cayennepeper. Serveren met toast of stokbrood.

## Eieren - India -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

8 eieren - 8 plakken ontbijtspek - 4 el. zure room - 1 tl.  
kerrievoeder - zout - peper - boter - enkele stukjes gember -  
peterselie.

### ***Bereiding***

Bak de plakjes ontbijtspek knappend en snijd ze klein. Klop de eieren los met de zure room, kerrievoeder, zout en peper. Doe dit mengsel bij de gesmolten boter in een steelpan. Laat eimassa al roerend vast worden. Schep dit op een schotel, strooi het gebakken ontbijtspek er over en garneer met de stukjes gember en peterselie. Deze Indiaanse eierschotel smaakt uitstekend bij witlof en gebakken aardappelen.

## Eieren in een potje 1

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

-

### ***Bereiding***

Wrijf de potjes eerst in met boter. Mogelijkheden: Strooi er wat zeer fijngehakte champignons in, breek daarop het ei, leg daarop weer fijngehakte champignons en bestrooi met peper en zout. Breek het ei in het potje en strooi er een mengsel over van groene tuinkruiden (bieslook, kervel, peterselie) en wat peper en zout. Strooi in het potje zeer fijne flintertjes rauwe ham of bacon en breek daarop het ei. Strooi er wat peterselie en peper op. Breek het ei in het potje en strooi er wat kaviaar en een beetje zeer fijn geraspte ui op. Kook potjes, die u geheel kunt afsluiten, in een pan met daarin een dikke bodem kokend water. Zorg dat het water niet tot de rand van de potjes komt. Reken als kooktijd voor eieren die zacht moeten blijven 6 minuten.

## Eieren in een potje 2

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

6 el geraspte Gruyère - 4 el slagroom - zout, peper - 4 eieren - peterselie, bieslook, waterkers, dragon - 4 el boter - paprikapoeder.

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor tot 180°C. Schep in 4 soufflébakjes een el kaas en een el slagroom, strooi er wat zout en peper over en breek in elk bakje voorzichtig een ei. Knip van elk van de kruiden 1 el niet al te fijn, meng ze en verdeel ze over de eieren. Verdeel er ook de rest van de kaas over. Leg op elk potje een lepel boter en strooi er wat paprika over. Zet de vormpjes in een ovenschaal gevuld met water (het water mag niet in de bakjes stromen) en zet de schaal midden in de warme oven. Laat de eieren 15 minuten stollen. Serveer er brood bij.



## Eieren in een potje 3

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

2½ dl room - 4 grote eieren - tl marjolein - ½ tl mosterdpoeder - ½ tl dragon - zout, peper - peterselie.

### ***Bereiding***

Schep in 4 ovenvaste glazen potjes ½ el room. Breek er een ei op. Roer de marjolein, het mosterdpoeder en de dragon met iets zout en peper door de rest van de room. Verdeel dit over de 4 potjes en laat de eieren in een op 175°C verwarmde oven stollen in 25 minuten. Strooi er voordat ze worden opgediend peterselie over.

## Eieren in gekruide saus

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(Sambal Goreng Teloor) 4 eieren - voor de saus: 1 el. plantaardige olie - 2 el. gesnipperde ui - 1 teentje knoflook - 1 tl. sambal trassi - 1 tl. laospoeder - 1 spriet sereh (citroengras) - 1 salaamblad - 20 gr. santen - zout.

### ***Bereiding***

Kook de eieren in 8 minuten hard en pel ze. Verhit de olie voor de saus in de koekenpan en laat de ui en de knoflook in 3 minuten zachtjes fruiten. Voeg de sambal toe en laat 1 minuut meebakken. Voeg het laos, de geplette sereh en het salaamblad toe en schep alles nog 1 minuut om. Voeg ½ dl. water en de verkruimelde santen toe en laat de santen smelten. Leg de eieren in de saus en laat ze 10 minuten zachtjes pruttelen. Breng eventueel op smaak met wat zout. Keer ze in die tijd een paar keer om. Verwijder de sereh en het salaamblad. Snijd de eieren doormidden en serveer ze in de saus. Bereidingstijd ca. 20 minuten - Kcal. 12 - vet 10 gr - eiwit 7 gr. - Kh 1 gr.

## Eieren in kerriesaus taugé en paprika

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 pers. : 4 eieren - 125 gr. snelkookrijst - 1 grote rode paprika  
- 75 gr taugé - 1 zakje kerriesaus - 1½ dl. melk - 1 dl. koffieroom  
of melk - 2 el. ketjap manis - 4 el. geraspte kokos - (4 takjes  
peterselie).

### ***Bereiding***

Eieren in 10 minuten hard koken. Onder koud water afspoelen. Intussen rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Paprika wassen, schoonmaken en in heel dunne reepjes snijden. Taugé in een zeef onder kraan afspoelen en laten uitlekken. Kerriesaus (Knorr) maken met melk en koffieroom volgens gebruiksaanwijzing op verpakking. Ketjap en kokos erdoor roeren en nog 3 minuten zachtjes laten koken. Eieren pellen en in de lengte in vieren snijden. Paprikareepjes en taugé door saus roeren en even mee verwarmen. Rijst over 2 borden verdelen, eieren eromheen rangschikken en kerriesaus over de eieren schenken. Eventueel garneren met 'een takje peterselie en direct opdienen. (vegetarisch)

## Eieren in pikante saus

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren - 4 sneetjes brood - boter. - Voor de saus: 1 gesnipperde ui - 1½ el. boter - 1½ el. bloem - 4 dl. melk - zout - peper - 4 el. geraspte kaas - paprikapoeder.

### ***Bereiding***

De gesnipperde ui in de boter zachtjes goudgeel smoren, vervolgens de paprikapoeder erop strooien, de bloem erdoor roeren en er dan al roerende geleidelijk de melk erbij gieten. Voeg wanneer een mooi gebonden sausje is ontstaan de kaas toe en maak de saus op smaak af met zout en peper. De eieren 7 à 8 minuten koken, pel ze daarna en leg ze op een voor verwarmde schaal. De saus er over gieten en het geheel bestrooien met wat paprikapoeder. Leg er driehoekjes gebakken brood bij. (vegetarisch)

## Eieren in zure room - België -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(België) 6 hardgekookte eieren - 300 gr grijze garnaal - 1 krop sla - 2 tomaten - gehakte peterselie - 1 busseltje bieslook - 50 gr kervel - 1 fijn gesnipperde ui - peper, zout - 2 citroenen - ½ liter room - zwarte lompviss eitjes.

### ***Bereiding***

Kook de eieren hard en pel ze. Snijd de sla in fijne reepjes. Maak op een bord een bedje van sla en schik er 3 halve eieren op. Overgiet met zure room die als volgt is bereid: Snijd en/of hak de groene kruiden fijn. Meng de fijn gesnipperde ui, versgemalen peper, zout en citroen met de licht opgeklopte room. Garneer met een handvol garnalen, stukjes tomaat en lompviss eitjes.

## Eieren ingemaakt 'pickled eggs'

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

12 zo vers mogelijke eieren - 1 liter zeer goede (wijn)azijn - gekneusde peperkorrels - 2 blaadjes laurier - 1 tl mosterdzaadjes - stukje foelie - 1 tl gemberpoeder - 2 kruidnagels - 2 tl koriander.

### ***Bereiding***

Kook de eieren 12 minuten en pel ze. Stapel ze op in een glazen pot, waarbij een glazen stop hoort. Voeg aan de azijn de kruiden toe en kook dit samen even op. Laat de azijn even afkoelen en giet die over de eieren. Doe de stop op de pot en laat deze enkele weken koel en donker staan (de eieren zullen steeds lekkerder worden). Gebruik ze als onderdeel van een hors d'oeuvre, als borrelhapje (in vieren gesneden en op een reepje brood gelegd) of als bijgerecht (b.v. bij koud vlees), bij zalm of huzarensalade en evt. bij kerrieschotels.

## Eieren met cheddar en champignons

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

8 eieren - 1 pot hele champignons - 1½ el boter -½ tl  
knoflookpoeder - zout - peper - selderij - 8 plakjes cheddar-kaas -  
150 gr) - 1 tl paprikapoeder.

### ***Bereiding***

Kook de eieren in 7 minuten bijna hard. Verwarm de grill op de hoogste stand voor. Giet de champignons af. Verhit de boter, en bak de champignons 3 minuten zachtjes. Strooi de knoflookpoeder, zout en peper erover en knip de selderij erboven fijn. Verwarm nog 3 minuten. Laat de eieren schrikken en pel ze voorzichtig. Vet een lage smalle ovenschaal in. Leg de eieren erin, laat het midden van de schaal vrij. Leg de plakjes kaas op de eieren. Laat de kaas in 2 minuten smelten. Schep in het midden van de schaal de champignons, bestrooi de schaal met paprikapoeder en garneer met selderij. Lekker met stokbrood en kropsla.

## Eieren met gerookte haringen - België -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

2 gerookte haringen - 50 gr boter - 2 appels - 4 eieren - peper (geen zout).

### ***Bereiding***

Verwijder het vel en de graten van de haringen. Smelt de boter en bak de haringen op een laag vuur. Schil de appels en snijd ze in vieren en dan in schijven. Bak ze met de haringen. Kluts de eieren met de peper, giet ze over de haringen en de appels en laat op een zacht vuur bakken. Dien op in een voorverwarmde schotel.



## Eieren met ham en duxellesaus

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

-

### ***Bereiding***

Eieren pocheren lijkt moeilijk, maar valt in de praktijk best mee. Gebruik vooral verse eieren, dan is de kans op uitlopen kleiner. Vul een pan voor tweederde met water. Voeg per liter water 1 el azijn en 1 dessertlepel zout toe. Breng het water aan de kook en draai dan het vuur laag, zodat het water niet meer borrelt. Breek een ei boven de pan en laat het voorzichtig in het water glijden. Vouw onmiddellijk met twee lepels het eiwit om de dooier heen, zodat het geheel blijft. Pocher het ei 4 minuten en haal het dan met een schuimspaan uit het water. Controleer met een lichte druk van de wijsvinger of het ei gaar is. De eierdooier moet elastisch aanvoelen. Leg het ei op een plankje en knip de eiwitlierten weg. Duxellesaus Fruit 1 el gehakte sjalotjes of ui in 60 gr boter goudgeel. Voeg er 100 gr fijngehakte champignons bij en laat die op een laag vuur gaar sudderen. Meng er dan 1 tl tomatenpuree door met zout en peper naar smaak. Roer er 10 gr bloem door en laat dit even doorstoven. Voeg tenslotte 1½ dl bouillon en 1½ dl witte wijn toe en roer alles tot een dikke saus. Zeef de saus en maak hem af met een flinke scheut room en een el gehakte peterselie. Snijd de korsten van 4 sneden witbrood en bak ze in 30 gr boter. Beleg ze met 4 plakken achterham. Leg hierop 4 gepocheerde eieren en giet er de duxellesaus over.

## Eieren met kerriesaus

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

8 eieren - paneermeel - boter - Voor de saus: - 1 ui - 2 stengels  
selderij - 30 gr boter - 30 gr bloem - ½ liter melk - 4 tl kerrievoeder  
- zout.

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de eieren in 10 minuten hard, spoel ze even onder de koude kraan af en pel ze. Snijd ze in de lengte door en leg ze met de dooier naar boven in een ingevette vuurvaste schaal. Snipper de ui fijn en snijd de schoongemaakte bleekselderij in dunne plakjes. Verhit de boter in een pan en fruit hierin de ui en de bleekselderij glazig. Roer de bloem en de kerrie door elkaar en voeg ze aan het uimengsel toe. Roer alles goed door elkaar. Voeg dan geleidelijk de melk toe en roer tot een gladde saus ontstaat. Voeg zout naar smaak toe en giet de saus over de eieren. Strooi er wat paneermeel over en leg er hier en daar een klontje boter op. Zet de schaal zonder deksel een richel boven het midden van de oven en bak tot de bovenkant mooi bruin is. Lekker met rijst en een rauwkostsalade.

## Eieren met mayonaise en yoghurt

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

1½ dl. uitgelekte yoghurt - 6 hard gekookte eieren - 1 el.  
mayonaise - 4 fijngewreven ansjovissen - 1 el. fijn geknipte  
bieslook - zout - vers gemalen peper - nootmuskaat - enkele  
gewassen blaadjes sla.

### ***Bereiding***

Snijd de eieren in de lengte door en wip de harde dooiers eruit. Leg de eiwitten, na een plakje aan de onderkant gesneden te hebben, naast elkaar op een platte schaal. Wrijf de dooiers fijn met een vork. Meng er de mayonaise, zout en peper door. Roer er tot slot de yoghurt door. Vul de eiwitten met dit mengsel en bestuif elk gevuld ei met 'een klein beetje nootmuskaat. Garneer schaal met blaadjes sla.

## Eieren met pittige tomatencrème

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(voorgerecht ) 4 eieren - 2 el tomatenpuree - mespunt sambal - peper, zout - 4 kerstomaatjes of 2 kleine tomaatjes - ½ el gefruite uitjes.

### ***Bereiding***

Kook de eieren in ca 10 minuten hard. Laat ze schrikken en pel ze. Laat de eieren afkoelen. Halveer ze in de lengte en wip met een lepeltje de dooier eruit. Prak de dooiers met de tomatenpuree, de sambal en wat peper en zout. Doe het mengsel over in een spuitzak met kartelmond. Leg de zak tot gebruik in de koelkast. Halveer de kerstomaatjes of snijd de gewone tomaatjes in vieren. Spuit toefen tomatencrème in de halve eieren. Garneer met een half kerstomaatje of partje tomaat en gefruite uitjes

## Eieren met zalm

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

1 blikje (100 gr) rode zalm - 4 hard gekookte eieren - 2 el mayonaise - 1 el tomatenketchup - tabasco - paprikapoeder - peper en zout.

### ***Bereiding***

Halveer de gepelde eieren, verwijder de dooiers en wrijf ze door een zeef. Ontdoe de rode zalm van ongerechtigheden en prak ze zeer fijn. Vermeng de zalm met de mayonaise, de tomatenketchup en de fijn gewreven eierdooiers. Breng op smaak met enkele druppels tabasco, peper, zout en paprikapoeder. Vul de halve eieren met dit mengsel en decoreer ze met toefjes peterselie en paprikapoeder.

## Eieren met zoete chilisaus

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

3 eieren - 1 bosuitje - 2 blaadjes ijsbergsla - 5 el. zoete chilisaus -  
1 el. seroendeng - 12 ragoutcups.

### ***Bereiding***

Eieren in 10 minuten hard koken. Bosuitjes wassen en in dunne ringen snijden. Ijsbergsla wassen, droog deppen en in 12 vierkantjes van ca. 5 cm. scheuren. Eieren pellen en elk in 4 partjes snijden. Partjes in cups doen en met saus bedekken. Tot slot de uiringetjes erover heen strooien.

## Eieren van grootmoeder

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(België) 4 hardgekookte eieren - 2 grote uien - 60 gr boter - 50 gr bloem - ½ liter melk - peper, zout, nootmuskaat - 80 gr gehakte peterselie.

### ***Bereiding***

Laat de eieren 10 minuten koken, pel ze en houd ze warm. Snipper 2 grote uien en stoof de stukjes aan in de boter. Bestrooi met bloem en laat eventjes drogen op het vuur. Giet er dan de melk over en laat de uitjes gaar koken op een klein vuurtje. Doe er wat peper, zout en muskaatnoot bij. Snijd de warme eieren in 2 stukken, leg ze op de borden en giet er de saus over. Strooi er de gehakte peterselie als smaakvolle versiering over.

## Eieren verstoppt

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

500 gr half om half gehakt - 5 eieren - een zakje gehaktmix - paneermeel.

### ***Bereiding***

Kook 4 eieren goed hard ( 10 minuten). Klop 1 ei los en zet het in een bakje apart. Maak het gehakt aan met de mix en verstevig het met wat paneermeel (het moet een stevige massa zijn). Verdeel het gehakt in 4 porties. Pel de gekookte eieren en verstop ze door het gehakt eromheen te kneden. Rol de gehaktballen eerst door het losgeklopte ei en dan door paneermeel. Braad de ballen zachtjes, anders barst het gehakt.



## Eierkoek met tomaat

---

Menugang Ei en broodbeleg

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Ei gerechten

Slank Nee

Bron Frans Huits

Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

8 eieren - 1 dl melk - zout, peper - 20 gr boter - 2 vleestomaten.

### ***Bereiding***

Klop de eieren los met de melk, zout en peper. Verhit de boter in een koekenpan en schenk het eimengsel erin. Leg de in plakjes gesneden tomaten erop. Laat de koek op zacht vuur met het deksel op de pan gaar worden. Lekker met volkorenbrood.

## Eiersaus

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

3 eieren - 1 ui - 1 teentje knoflook - 10 gr boter - 1 tl sambal - zout  
- 100 gr champignons - 2½ dl groente-bouillon - 2 el tomatenpuree  
- ½ el maïzena - ketjap of tamari.

### ***Bereiding***

Kook de eieren 10 minuten, pel ze en snijd ze in parten. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui en de kleingesneden knoflook in de boter en voeg de sambal en het zout toe. Smoor de gewassen en in plakken gesneden champignons even mee. Giet er de bouillon en de tomatenpuree bij en bind de saus met de aangemengde maïzena. Schep de eieren voorzichtig door de saus en maak de saus op smaak met wat ketjap of tamari. Lekker bij witlof.

## Eiflensjes - China -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

8 eieren - 3 dl magere melk - 2 el fijngesneden peterselie - 2 el  
fijngesneden bieslook - zout, peper - 40 gr boter - 150 gr kipfilet, in  
blokjes - 50 gr atjar tjampoer (potje) - 25 gr geschaafde  
amandelen - 8 el babi panggangsaus (toko).

### ***Bereiding***

Klop de eieren los met de melk, peterselie, bieslook, zout en peper en klop hiervan in 20 gr boter 4 mooie flensjes van 20 cm doorsnede. Verhit 20 gr boter en bak daarin de blokjes kip omscheppend 8 minuten. Voeg de atjar toe en warm die even mee. Verdeel het kimpengsel over de flensjes en rol de flensjes op. Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin eet en gooi ze over de flensjes. Serveer de saus erbij. Lekker met gekookte mie.

## Eipudding

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren - 1 plakje Parmaham - 1 lente-ui - 1 el azijn - 1 el sojasaus. Smaakgevers: 1½ dl kippenbouillon - 1 tl sesamolie - zout - 1 tl maïzena.

### ***Bereiding***

Klop de eieren los en voeg de ingrediënten van de smaakgevers toe. Hak het plakje Parmaham fijn. Hak de lente-ui fijn. Plaats een stoomrek in een wok, breng water tot een cm onder het stoomrek aan de kook. Doe het eimengsel in een stoombestendige schaal op het stoomrek, sluit de wok met een deksel en stoom het eimengsel op een laag vuur twintig minuten. Snijd de gestoomde eipudding in een Chinese ruit. Giet er een el azijn en een el sojasaus over. Strooi de gehakte lente-ui en de aan stukjes gehakte Parmaham over de eipudding. Deze eipudding kan geserveerd worden met warme rijst.

## Eiragout met ui

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren - 2 uien - 25 gr boter - 1 tl kerriepoeder - 1 el bloem - 2 dl koffieroom - peterselie - bieslook - 1 tl bouillonpoeder - 2 el tomatenpuree - peper.

### ***Bereiding***

Kook de eieren hard, laat ze schrikken, pel ze en snijd ze in vieren. Pel en snipper de uien. Smelt de boter en bak de ui met kerriepoeder 5 minuten zachtjes. Roer de bloem erdoor en roer er scheutje voor scheutje de koffieroom door tot een gebonden saus ontstaat. Laat alles met het deksel op de pan 5 minuten zachtjes koken. Roer af en toe. Knip de peterselie en bieslook fijn. Roer de bouillonpoeder, bieslook, tomatenpuree en eieren door de saus. Verwarm nog 1 minuut. Breng op smaak met peper. Lekker met (groene) lintmacaroni en witlofsalade.

## Eisandwichspread

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren - ½ rode paprika - 4 zilveruitjes - 2 augurken - 4 takjes peterselie - 10 sprietjes bieslook - 2 el. mayonaise - 1 el. kwark - 1 tl. mosterd - versgemalen peper - 1 tl. majoraan.

### ***Bereiding***

De eieren in 10 minuten hard koken. Intussen paprika schoonmaken en heel fijn snipperen. Zilveruitjes en augurken ook heel fijn snipperen. Boven een kom peterselie, selderij en bieslook fijn knippen. Erdoor roeren: paprika, zilveruitjes, augurken, mayonaise, kwark, mosterd, peper en majoraan. Eieren laten schrikken, pellen en fijnprakken. Geprakte eieren door het kruidensausje roeren en laten afkoelen. Lekker op volkoren brood, bijvoorbeeld in combinatie met een blaadje sla of plakjes tomaat.

## Foe yong hai 1 Chinese omelet

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

Voor de saus: 2 teentjes knoflook - 1 blikje tomatenpuree - 200 gr doperwten - 3 kopjes bouillon of visnat - 1 el suiker - 1 el ketjap - snufje gemberpoeder - 2 el reuzel of olie - zout. Voor de omelet: 2 preien - 2 uien - 2 peentjes - selderij - 1 blikje bamboespruiten - 1 blikje krab of garnalen - 10 eieren - zout, peper en reuzel.

### ***Bereiding***

De knoflook fijnwrijven of persen met wat zout en in wat olie lichtbruin fruiten. De tomatenpuree met het water en de ingrediënten in een steelpan doen en onder voortdurend roeren zachtjes koken tot een egale saus is ontstaan. Op smaak brengen en warm houden. Snijd de prei, uien, selderij en worteltjes in dunne plakjes. Verhit de reuzel en bak de gesneden groenten onder voortdurend roeren 5 minuten, maar laat ze niet bruin worden. Laat de krab of garnalen uitlekken. Klop de eieren los met zout en peper en roer er de gebakken groenten en de krab of garnalen door. Maak 4 omeletten door per omelet een kwart van het eimengsel in een koekenpan met zeer hete reuzel of olie te gieten. Bak de omelet op een laag vuur en zorg ervoor dat de onderzijde niet aan de pan gaat vastzitten. Leg de omeletten op een voorverwarmde schaal (niet dubbel) en schik de doperwten er omheen. Giet de tomatensaus erover. Dien direct op en geef er droge rijst bij. De krab of garnalen kunt u vervangen door schelvisfilet (zonder graat) of ham.

## Foe yong hai 2

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

voor de omelet: 5 eieren - sap van 1 teentje knoflook - peper - zout - ve-tsin - boter. voor de vulling: 3 a 4 gedroogde Chinese champignons - 2 el fijngehakte prei - 2 fijngesneden teentjes knoflook - ½ tl gemberpoeder - wat bamboescheutjes - 100 gr worteltjes (half gaar gekookt) - ½ blikje doperwtjes - 4 el tomatenketchup - peper - ve-tsin - snufje zout.

### ***Bereiding***

Week de champignons 20 minuten (bewaar het weekwater) en snijd ze in plakjes. Verwijder de harde stukjes. Bak de prei met de knoflook en de gemberpoeder in wat olie tot een goudgele massa. Roer er de champignons, de gesneden bamboescheutjes en de worteltjes doorheen en tenslotte de doperwtjes. voeg ook het champignon weekwater er aan toe. Breng zonodig op smaak met zout, peper en ve-tsin. Klop de eieren knoflooksap, peper, zout en ve-tsin. Bak er in een koekenpan met dikke bodem een grote omelet van. Vul deze met het groentemengsel. Sla hem dubbel en bedek hem met de tomatenketchup. Eventueel vermengd met een lepel chilisaus uit een flesje.



## Foe yong hai 3

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

1 blikje krab (230 gr) - 1 dunne prei of 1 gepelde ui - 100 gr champignons of 1 blikje bamboespruiten - 60 gr boter - 4 eieren - 1 el soja - peper. Voor de saus: 2 dl bouillon - 4 el tomatenketchup - ½ el azijn of citroensap - 3 el aardappelmeel - peper - zout - suiker.

### ***Bereiding***

Laat de krab uitlekken, verwijder de harde delen en verdeel het vlees met 2 vorken in kleine stukken. Was de prei, of ui en snijd deze in snippers. Snijd de champignons klein (of de uitgelekte bamboespruiten). Verwarm de helft van de boter, fruit daarin de ui of prei glazig en bak daarna de champignons of bamboe mee. Klop de eieren los met de soja en peper. Roer er de stukjes krab door, schep de ui of prei met de champignons of bamboe uit de pan en roer dit door de eieren. Doe de rest van de boter in de pan, laat de boter smelten en zorg ervoor dat deze zowel de bodem als de rand van de pan bedekt. Doe het eimengsel in de pan en plaats die op een niet te hoog gedraaide warmtebron. Laat de inhoud van de pan langzaam gaar en aan de onderkant goudgeel kleuren; controleer dit door de omelet enigszins op te lichten met een pannenkoekmes. Vouw de omelet dubbel zodra de bovenzijde bijna droog is. Serveren met witte rijst en fou yong hai saus. De saus : breng de bouillon aan de kook. Maak van de ketchup en azijn met het aardappelmeel een glad papje, bind daarmee de bouillon en laat deze even doorkoken. Voeg naar smaak peper, zout of suiker toe.

## Foe yong hai 4

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

150 gr mager varkensvlees - 150 gr garnalen - 50 gr ham - ½ blikje bamboespruiten - 1 kleine prei - 100 gr champignons - 4 el slaolie - 4 eieren - ½ dl melk - zout. Voor de saus: 1 el slaolie - 1 kleingesneden ui - 1 uitgeknepen teentje knoflook - 3 dl bouillon van ½ bouillontablet - 2 el azijn - 1 tl djahé - 1 el gembersiroop - 1 blikje tomatenpuree - 1 el maïzena - 3 el doperwten.

### ***Bereiding***

Snijd het vlees, de ham en de bamboespruiten in dunne reepjes en de prei en de champignons in dunne plakjes. Verhit de olie in een grote koekenpan, bak het vlees hierin in 10 minuten gaar. Doe de groenten erbij en bak deze 3 minuten onder voortdurend omscheppen mee. Laat tenslotte de garnalen en ham nog 1 minuut meebakken. Klop de eieren met de melk en zout los en giet dit over het groentemengsel. Laat de omelet met een deksel op de pan zachtjes bakken tot de bovenkant bijna droog is, keer de omelet en laat de onderkant bruin bakken. Rol de omelet dan op en snijd hem in schuine repen. Leg deze op een voorverwarmde schotel en overgiet ze met de volgende saus. Fruit in de olie de ui en de knoflook tot de ui glazig ziet en doe er de bouillon, azijn, djahé, gembersiroop en tomatenpuree bij. Bind de saus met aangemaakte maïzena, doe de doperwten erbij en laat die 1 minuut in de saus warm worden. Geef er rijst of mie bij.

## Foe yong hai 5

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

6 eieren - 1 kleine ui - 1 kleine prei (alleen het wit) - 1 klein bosje selderij - 140 gr gesneden bamboescheuten (strip) - 100 gr champignons - beetje boter. Boemboes: Zout - peper - 1 el Japanse ketjap of kikkoman. Voor de saus: 1 blikje tomatenpuree (70 gr) - 2 dl water - ½ dl azijn - 1 blikje doperwten (200 gr) - 2 tl aardappelmeel of maïzena. Boemboes: ½ tl gemberpoeder - 2 tl suiker - zout - peper.

### ***Bereiding***

Snijd de ui heel fijn. Was de prei en snijd hem in heel dunne ringen. Was de selderij en hak die fijn. Laat de reboeng (bamboescheuten) uitlekken, maak de champignons schoon en snijd ze in heel dunne plakjes. Kluts de eieren, voeg alle ingrediënten erbij en maak het geheel op smaak af met zout en peper. Bak in een klein koekenpanentje in boter 4-6 kleine omeletjes of in een grote koekenpan 3 omeletten. Rol ze op en snijd ze in parten. Dien de foe yong hai op met de daarvoor bestemde saus. De saus: Meng de tomatenpuree met water en zet dit op het vuur. Voeg de boemboes toe en laat het geheel even borrelen. Laat de doperwten uitlekken en voeg ze met de azijn toe. Bind de saus met aardappelmeel of maïzena. Serveer de saus warm bij foe yong hai.

## Foe yong hai 6

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

1 glas sinaasappelsap - 1 blikje tomatenpuree - ketjap manis - 2 uien - 4 kipfilets - 1 bakje champignons - 1 paprika - 50 gr taugé - 8 eieren - doperwtten (blik) - sperziebonen - tomaten -½ tl gemberpoeder - kerrie - 1 teentje knoflook. Voor de saus: 2 dl bouillon - 4 el tomatenketchup -½ el azijn - 3 tl aardappelmeel - zout - peper - suiker.

### ***Bereiding***

Roer het sinaasappelsap, de tomatenpuree en de ketjap door elkaar en breng het aan de kook. Houd het warm. Voeg eventueel nog wat sambal toe. Fruit de gesnipperde uien, de in plakken gesneden champignons met de kerrie en het gemberpoeder enkele minuten. Voeg het vlees en de knoflook toe. Doe er een scheut ketjap bij als het vlees gaar is en laat nog even sudderen. Voeg de andere groenten, behalve de taugé, toe. Bak, als alles bijna gaar is, de taugé mee. Klop de eieren los met wat melk of water, voeg ze toe aan het vlees en de groenten en laat stollen. Schep zo nu en dan voorzichtig om. De saus : Breng de bouillon aan de kook. Maak van de ketchup en de azijn met het aardappelmeel een glad papje, bind daarmee de bouillon en laat deze even doorkoken. Voeg naar smaak peper, zout of suiker toe.

## Foe yong hai 7

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

1 blikje krab (of 100 gr heel fijngehakte gepelde garnalen) - 3 of 4 geklutste eieren - 1 el fijngemaakte selderij - zout - peper. Voor de saus: 3 kopjes bouillon (van blokjes) - 4 el tomatenketchup - wat bruine basterdsuiker - ½ blikje fijne doperwtjes (uitgelekt) - ½ el aardappelmeel - zout - peper.

### ***Bereiding***

Meng de geklutste eieren met de olie, uitgelopen krab of garnalen, de selderij, wat zout en wat peper. Bak er dan in wat slaolie in een koekenpan omeletten van. Vouw ze dicht en leg ze op een platte schaal. Breng de bouillon, vermengd met de ketchup, wat zout en wat peper aan de kook. Bind het met de aardappelmeel en doe er dan de doperwtjes bij. Giet de warme saus over de omeletten. Serveer bij witte rijst of nasi goreng. Wilt u de saus wat pittiger hebben, doe er dan ½ lepelkje djahé bij.

## Foe Yong hai 8

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(2-3 personen) 5 losgeklopte eieren - 50 gr gekookte kip, reepjes ham of kleine gekookte garnalen - 1 stengel - bleekselderij, zeer fijn gehakt - 4 Chinese paddestoelen, geweekt en in water met zout 10 minuten gekookt - 50 gr taugé - 1 klein uitje, gepeld en gehakt - zout, zwarte peper uit de molen - 1 el rijstwijf of droge sherry - olie om te bakken. Voor de saus: 3 dl kippenbouillon - 1 el tomatenpuree of tomatenketchup - 1 el maïzena opgelost in een klein beetje water - 1 el zoete ketjap - mespunt cayennepeper - mespunt zout - 1 tl sesamolie. Voor de garnering: peterselie

### ***Bereiding***

Vermeng de losgeklopte eieren met het vlees of de garnalen. Dep de paddestoelen droog, snijd de steeltjes eraf en doe ze weg. Maak reepjes van de hoedjes. Verwijder de groene velletjes van de taugé en doe het samen met de paddestoelen door de eieren. Breng op smaak met zout, peper en rijstwijf of sherry. Vermeng alle ingrediënten voor de saus, laat het al roerende heet worden en iets indikken. Houd de saus warm. Verhit 1-2 el olie in een koekenpan of wok. Doe er de helft van het eimengsel in en bak op niet te hoog vuur de onderkant lichtbruin. Keer de omelet om, laat de andere kant even stollen en laat hem op een verwarmde schaal glijden. Bak op dezelfde wijze de tweede omelet en doe die eveneens op de schaal over. Begiet de omeletten met de saus, garneer ze met peterselie en serveer ze direct.

## Foe yong hai indamt

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren - ½ blikje maïs - 4 el doperwten - 2 preien - 3 el olie - 4 el tempé - 2 el sojasaus - ½ dl bouillon - 1 el bindmiddel - zout en peper.

### ***Bereiding***

Snijd de preien in lange smalle repen en de tempé in kleine blokjes. Verhit de olie in een wadjan en laat hierin de prei en tempé een paar minuten fruiten. Voeg dan de maïs, doperwten bouillon en sojasaus toe. Laat dit warm worden, maar pas op dat het niet aan de kook komt. Tegen koken aan is warm genoeg. Laat dit smoren tot de doperwten en de maïs gaar is geworden. Roer dan het bindmiddel door een klein beetje water en voeg dit aan de saus toe. Maak van de eieren met wat peper en zout een omelet en snijd de omelet in smalle reepjes en roer de saus en omeletreepjes voorzichtig door elkaar. Serveer het met witte rijst. Eventueel kunt u wat groente als reepjes wortel, stukjes paprika en witte kool bakken en door de rijst roeren.

## Kabeljauw in tomaten ansjovissaus

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen: 1 blikje ansjovisfilets (à 50 gr.) - 3 el. olijfolie - 2 teentjes knoflook - 1 blikje tomatenblokjes (à 400 gr.) - 1 blikje tomatenpuree (à 70 gr.) - 1 pakje Italiaanse kruiden - 400 gr. kabeljauwfilets - peterselie - 4 broodjes.

### ***Bereiding***

De ansjovis fijn snijden. In braadpan olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ca. 1 minuut laten bakken. Tomaatblokjes, tomatenpuree, ansjovis en 2 ½ dl. water toevoegen. Aan de kook brengen met zout en peper. Italiaanse kruiden erdoor mengen en laten afkoelen. Saus opnieuw aan de kook brengen, Kabeljauw erin leggen. Afdgedekt ca. 10 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Peterselie erboven fijn knippen. Harde gehalveerde geroosterde broodjes neerleggen en bestrijken met olijfolie en een gehalveerd teentje knoflook. Serveer de schotel met deze ingesmeerde broodjes. Voor de deze schotel kan ook bijvoorbeeld scholfilet en mosselen worden gebruikt.



## Knakbroodjes met groenten

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen: 1 blikje brooddeeg voor baguettes - 1 blikje runder knakworstjes van Unox - 250 gr. (zakje) roerbakgroenten - olie - mosterd - 1 ei - sesamzaadjes.

### ***Bereiding***

Roerbak de groenten in 1 el. olie tot ze iets geslonken zijn, neem ze met de schuimspaan uit de pan. Laat ze iets afkoelen. Klop het ei los met scheutje melk. Verdeel het deeg in acht rechthoekige stukjes en rol iets uit. Besmeer het midden met wat mosterd. Verdeel de groeten over het deeg en leg er een worstje op. Maak de randen van het deeg vochtig met wat ei en vouw dubbel. Bestrijk de bovenkant met ei en bestrooi ze met sesamzaadjes. Bak de worstenbroodjes in 15 tot 20 minuten bij 200°C gaar en bruin.

## Knäckebröd

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

6 sneetjes jonge kaas van ca 25 gr elk - 6 sneetjes knäckebröd - 1 el mayonaise - ½ komkommer.

### ***Bereiding***

Snijd de kaas op maat van het knäckebröd. Besmeer het knäckebröd met wat mayonaise. Leg de sneetjes kaas op het knäckebröd en verpak elk broodje vervolgens in aluminiumfolie. Het knäckebröd zal een beetje zacht worden maar dat is juist het lekkere van deze bereiding. Was de komkommer en snijd hem in dunne schijfjes. Leg deze in een doosje en geef ze er apart bij.

## Krab Fu Kung

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

5 eieren - 1 tl zout - peper - 2 tomaten - 1 gehakte ui - 1 uitgeperst teentje knoflook - 2 gehakte stukjes gember - 4 el olie - 180 gr krab - 1½ el droge sherry.

### ***Bereiding***

Doe de helft van het zout en de peper bij de eieren en klop ze 10 seconden op. Blancheer de tomaten, verwijder het vel en snijd ze in 6 partjes. Verhit 2 el olie, voeg de uien toe en roerbak 1 minuut. Voeg de knoflook en gember toe en roerbak ½ minuut. Voeg de krab en het resterende zout toe, roerbak 1 minuut en haal de wok van het vuur. Verhit de overgebleven olie in een andere pan. Voeg de tomaten toe en giet er de eieren bij. Schud de pan, zodat het eimengsel gelijkmatig wordt gespreid. Roer, als het mengsel voor  $\frac{3}{4}$  is gestold, lichtjes door elkaar. Doe het krabmengsel erbij en roer lichtjes door elkaar. Doe er de sherry bij. Roer licht en serveer.

## Makreelsandwich

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(2 pers.): 200 gr. makreelfilet (vacuüm verpakt) - 1 el. citroensap - 2 augurken - 10 zilveruitjes - 4 takjes peterselie - 10 sprietjes bieslook - 3 el. mayonaise - 2 el. yoghurt - 1 tl. mosterd - zout - peper - 6 tomaten - 1 klein stok-brood - boter - 4 blaadjes sla.

### ***Bereiding***

Makreelfilet uit verpakking nemen en eventueel velletjes verwijderen. Besprenkelen met citroensap. Augurken en zilveruitjes fijn snijden. Boven kom peterselie en bieslook fijn knippen. Mayonaise, yoghurt, mosterd, augurk en zilverui erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Tomaten wassen en in plakjes snijden. Stokbrood in lengte halveren. Helften opensnijden en besmeren met boter. Onderste helft achtereenvolgens beleggen met 'een blaadje sla, helft van de tomaat en de makreelfilet. Kruidensaus er over scheppen en hierop de rest van de tomaat leggen. Bovenste helft van het stokbrood er weer op leggen.

## Met brie en avocado

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stokbrood en salade	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

-

### ***Bereiding***

Besmeer de stokbroden met kruidenboter. Leg hierop dakpansgewijs partjes avocado en dunne partjes peer. Schik hierover dikke plakjes brie of een in partjes gesneden naturelkaasje van Bressot. Bestrooi met peper uit de molen en verse majoraan. Laat de kaas onder de grill smelten. Bestrijk ook de kap met kruidenboter en rooster het brood. Met een salade van andijvie, sinaasappel, worteljulienne, bosuinsnippertjes en magere slasaus.

## Met ham en perzik

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stokbrood en salade	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

-

### ***Bereiding***

Bestrijk de stokbroden dun met achtereenvolgens mosterd, zachte boter en honing. Leg hierop dikke (handgesneden) plakjes (been)ham, reepjes rode paprika en partjes perzik (vers of uit blik). Leg daarover reepjes belegen kaas en laat die onder de grill smelten. Bestrijk ook de broodkap met mosterd, boter en honing en leg ze onder de grill. Met een salade van gesneden witlof, een handje rozijnen, partjes mandarijn (vers of uit blik), plakjes banaan en een dressing van ½ el kerrie banaansaus (Heinz) en yoghurt.

## Met vegetarische nuggets en tomaat

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stokbrood en salade	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

2 bruine (boeren) baguettes of stokbroden - Italiaans gekruide tomatensaus (Sugo) - 1 pakje vegetarische Golden nuggets (diepvries) - 3-4 vleestomaten - oregano - 1 zakje pizzakaas - 1 zakje gemengde slasoorten met worteljulienne - ½ rode paprika - ½ literblik rode nierbonen - 1 bakje Thousand Islands dressing

### ***Bereiding***

Verwarm de ovengril voor. Verdeel de nuggets op de bakplaat en rooster deze goudbruin; keer ze af en toe. Snijd de stokbroden schuin in 2 stukken, snijd ze open en bestrijk ze met Italiaanse gekruide tomatensaus. Snijd de vleestomaten in plakken en leg ze dakpansgewijs met de nuggets op de broodbodems. Bestrooi ze ruim met oregano en pizzakaas. Bestrooi ook de stokbroodkappen dun met pizzakaas. Leg alle broodstukken op het ovenrooster, schuif dat 10 cm onder de grill, laat de kaas smelten en goudbruin worden. Serveer het brood op een plank. Met een salade van de gemengde sla, de in repen gesneden paprika, de uitgelekte en gespoelde rode nierbonen, de dressing en de rest van de pizzakaas.

## Oeufs à la Suisse

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 pers) Een makkelijk klaar te maken en feestelijke vleesvervanger.

4 eieren - 4 plakken (pittige) kaas - 4 el (vers) geraspte kaas -  
paneermeel - boter paprikapoeder naar smaak.

### ***Bereiding***

Verwarm de oven op 225 °C. Bekleed 4 ovenvaste bakjes met boter en paneermeel. Leg een plak kaas op de bodem, breek een ei in elk bakje en bestrooi het met de geraspte kaas en paprikapoeder naar smaak. 20 Minuten in de oven, tot de eieren stevig van structuur zijn. Variatie: bekleed ieder bakje met een plakje bladerdeeg en breek daarin het ei. Of: leg eerst een plakje ham of bacon op de bodem, dan de kaas en het ei.



## Omelet

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

-

### ***Bereiding***

Klop in een glazen kom 2 eieren met 2 el melk los. Strooi er een snufje zout en wat peper bij. Laat in een koekenpan een klontje boter op een laag vuur smelten tot het schuim is weggetrokken en de boter goudbruin van kleur is. Zorg dat de hele bodem van de pan goed door de boter wordt bedekt. Giet de eiermassa in de pan en beweeg deze zachtjes heen en weer, zodat de eiermassa gelijkmatig wordt verdeeld en de eieren zachtjes beginnen te stollen. Prik dan met een vork in een draaiende beweging gaatjes in de omelet, zodat deze luchtig blijft. Maak de omelet met een spatel voorzichtig los van de bodem. De omelet is gaar als deze is gestold, maar de bovenkant nog iets vochtig is. Sla de omelet dubbel en hem serveer op een verwarmd bord.

## Omelet - China -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren

### ***Bereiding***

Klop in een kom de eieren los. Verhit een droge koekenpan, liefst een pan met antiaanbaklaag. Schenk het ei in de pan, zwenk deze in het rond en roer er een beetje in, zodat het ei de hele panbodem bedekt. Bak 2 minuten tot de onderkant van de omelet stevig is en de onderkant nog enigszins vochtig. Draai de omelet om en bak de andere kant ook 2 minuten tot de omelet stevig is.

## Omelet - China - 'Chow dan tjioe'

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

150 gr kippenborst of kipfilet - 1 fijngesneden rode paprika - 1 fijngesneden bamboescheut - wat fijngesneden selderij - 1 grote fijngesneden ui - 1 fijngesneden teentje knoflook - wat ve-tsin - slaolie - 3 tl maïzena - 3 el water - 1 el ketjap - 1 el droge sherry - zout - peper - 3 of 4 eieren.

### ***Bereiding***

Fruit in wat slaolie de ui, knoflook, bamboe, selderij, paprika en de stukjes kip, tot de kip goed gaar is. Meng er dan de maïzena, het water, de ketjap, sherry, zout, peper en wat ve-tsin door. Roer het geheel goed door elkaar tot het zich bindt en zet op een klein vuur. Kluts de eieren met wat bouillon en bak de omelet. Schep het mengsel op een platte schaal en leg de omelet daarbovenop. Eet dit met witte warme rijst, wat kroepoek, atjar en sambal.

## Omelet - Oosters -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

1 persoon: 100 gr. spekblokjes - 1 el. olie - el. maïzena - 2 el. melk of water - 2 eieren - 1 pakje soep-groenten of Chinese groentemix (150 gr. diepvries) - handje taugé (ca. 50 gr. ) - tomatenketchup of sambalsaus.

### ***Bereiding***

Bak de spekblokjes in een koekenpan met antiaanbaklaag uit in de olie. Roer intussen de maïzena aan met melk of water. Klop met een vork met een vork of een garde de eieren met wat peper door. Doe de groenten bij het spek in de pan en laat omscheppend kort meebakken. Giet er het eimengsel over en zet de deksel op de pan. Laat de omelet op laag vuur 5 minuten bakken. Bestrooi met taugé en laat afgedekt nog een paar minuten bakken tot de bovenkant geheel is gestold en de taugé glazig is geworden. Garneer met tomatenketchup of met sambalsaus. Bereidingstijd ca. 20 minuten Kcal. 778 - vet 58 gr. - eiwit 45 gr. - Kh. 19 gr.

## Omelet - Spanje -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

-

### ***Bereiding***

Hak 3 uien en 1 verse paprika in stukjes. Pel 3 grote vleestomaten, gebruik alleen het vruchtvlees en snijd ze in kleine stukjes. Bak de uien, paprika en tomaten in 30 gr boter en bestrooi het geheel met peper en zout. Laat dit op een zacht vuur pruttelen tot al het vocht is verdampt. Bak intussen 4 omeletten van 8 eieren, 8 el melk en een snufje zout en vul ze met het groentemengsel.

## Omelet - Straatsburg -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

600 gr aspergepunten - 2 tl zout - 8 eieren - 100 gr ganzenlever (of kippenlever) - cognac of madera - 1 dl room - 3 dl roomsaus - room - witte peper uit de molen - zout - boter.

### ***Bereiding***

Wat Noord Limburg is voor de asperges is Straatsburg voor de ganzenlever. Al sinds eeuwen beschouwen grootmeesters in de culinaire kunst ganzenlever als een van de mooiste ingrediënten die Moeder Natuur te schenken heeft. Jammer genoeg is ze ook overeenkomstig duur. Daarom voor dit gerecht de suggestie om maar een beetje te smokkelen en in plaats van de ganzenlever kippenlever of levers van ander gevogelte te nemen. Hoe het ook zij, de oefening begint met het marinieren van de lever in madera of cognac. Dat mag gerust een nacht zijn. De levers uit de marinade halen, op een laag vuur in een steekje boter garen en met een houten lepel door een fijne zeef wrijven. Aanmaken met een beetje marinade. De dl room stijf kloppen en door de puree roeren. Gaar de asperges volgens het basisrecept. Maak terwijl de asperges staan te garen de roomsaus. Haal de asperges uit het kooknat en laat ze goed uitlekken op een schone theedoek of wat lagen keukenpapier. Breek de eieren in een beslagkom en klop ze, met een beetje room, los. Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout. Smeer wat boter in een koekenpan en stoof de asperges even op. Verhit in een andere koekenpan wat boter, giet er een kwart van het eimengsel in en haal de vork over de bodem van de pan om het verhitte oppervlak in aanraking te brengen met nog vloeibaar eimengsel. Herhaal dit, maar let op dat de omelet niet droog wordt. Schuif de omelet op een bord, leg er een kwart van de aspergepunten op, geef er enkele lepeltjes roomsaus over en klap ze dicht. Bak op dezelfde manier de andere drie omeletten. Vul de spuitzak met de levermousse en spuit een mooi rondje tegen de omelet aan.

## Omelet - West-Vlaanderen -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(België) 250 gr aardappelen - 50 gr boter - 2 uien - 300 gr vers spek - 4 eieren - 4 el melk - peper, zout, nootmuskaat - 50 gr peterselie.

### ***Bereiding***

Schil, was en kook de aardappelen, laat ze koud worden en snijd ze in schijfjes van 1 cm. Smelt de boter, leg de aardappelschijfjes naast elkaar in de pan en laat ze aan beide kanten bruin bakken. Reinig intussen de uien en snipper ze fijn. Snijd het spek in blokjes. Doe de uien en het spek bij de aardappelen en bak ze. Klop de eieren los met de kruiden en de melk giet de eieren over de aardappelen en laat bakken.

## Omelet Argenteuil

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

300 gr witte aspergepunten - 200 gr groene aspergepunten - 2 tl zout - 8 eieren - witte peper uit de molen - zout - room - boter - 4 dl roomsaus.

### ***Bereiding***

Gaar de asperges volgens het basisrecept. Maak, terwijl de asperges staan te garen, de roomsaus. Haal de aspergepunten uit het kooknat, laat ze goed uitlekken op een schone theedoek of wat lagen keukenpapier. Smelt een steekje boter in een pan en stooft daarin de aspergepunten op een laag vuur. Breek de eieren in een beslagkom en klop ze, met wat room, los. Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe. Verhit een steekje boter in een koekenpan en bak hierin van een kwart van het eimengsel een omelet. Schuif de omelet op een bord, leg er een kwart van de aspergepunten in en klap ze dicht. Zet ze warm weg. Bak op dezelfde manier de andere drie omeletten. Schep er voor het serveren enkele lepeltjes roomsaus langs.



## Omelet Cajun

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(2 personen) - 1 el olie - 4 dunne rundersaucijsjes - 1 kleine rode paprika - 1 groene Spaanse peper - 1 dunne prei (ca 150 gr) - 3 eieren - 3 el melk - 1 ½ tl cajunkruiden - 50 gr geraspte belegen kaas.

### ***Bereiding***

Verhit de olie en bak de saucijsjes in ca 5 minuten rondom bruin. Neem ze uit de pan en snijd ze in stukjes (bewaar het bakvet). Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes. Haal de vuurtjes uit de peper en snijd hem in stukjes. Snijd de prei in reepjes. Klop de eieren met de melk, de cajunkruiden en de kaas los. Verhit het bakvet opnieuw en bak de paprika, de Spaanse peper en de prei ca 2 minuten. Bak de stukjes saucijs nog even mee. Schenk het eimengsel erover en laat de omelet met het deksel op de pan in ca 7 minuten zachtjes gaar worden. Serveer er Creoolse rijst bij.

## Omelet Cajun met asperges

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

200 gr geschilde groene asperges - zout, peper - 100 gr  
bakbacon in dunne reepjes - 2 el olie - 1 kleine ui in dunne ringen -  
1 2 rode paprika in dunne reepjes - 1/2-1 el cajunkruiden - 6 eieren.

### ***Bereiding***

Snijd de asperges in stukjes van 5 cm en kook die ca 5 minuten in water met zout. Bak de bacon in een droge koekenpan uit en laat ze uitlekken. Bak in dezelfde pan de ui en de paprika in de olie ca 10 minuten. Roer er de cajunkruiden, asperges en bacon door en bak ze nog even mee. Klop de eieren los met zout en peper, schenk het eimengsel over de groenten in de pan en laat ze op zacht vuur stollen.

## Omelet met aardappelen uien en pijnvuurtjes

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### **Ingrediënten**

¾ kg aardappelen - 1 dl olijfolie - zout, peper - 6 eieren - 3 grote uien - 2 teentjes knoflook - 2 dl zure room - ½ tl cayennepeper - 2 el pijnvuurtjes.

### **Bereiding**

Snijd de aardappelen in plakjes, halveer de uien en snijd ze in heel smalle partjes. Verhit in een grote koekenpan, hapjespan of hittebestendige keramiek ovenschaal ¾ dl olijfolie, doe hierin de aardappelen, uien en knoflook uit de pers en dek de schaal af. Laat het gerecht heel zachtjes bijna gaar worden in ca.20 minuten, schep af en toe om. Klop de zure room in een ruime kom met 1 ei los. Voeg dan de rest van de eieren, zout en peper naar smaak en de cayennepeper toe. Schep het aardappelmengsel hierin om. Veeg de koekenpan schoon met een stukje keukenpapier en verwarm de rest van de olie erin. Schep de eimassa erin en bak de omelet droog op laag vuur, maak hem af en toe van de bodem los en laat hem steeds weer met ongestold ei opvullen. Keer de omelet met behulp van het pannendecksel of een groot bord. Strooi de pijnvuurtjes erop en bak de onderkant goudbruin bakken. Serveer met een frisse groene salade. Vervang voor de variaties de ingrediënten na \*. A) Met vis en groenten: snijd de aardappelen in blokjes. Bak 2 preien in ringen bij de aardappelen gaar en voeg op het laatst ½ middelgrote courgette in plakjes, 100 gr (gebakken) champignonplakjes, ½ bakje gehalveerde kerstomaatjes en 150 gr gerookte forelfilet in reepjes toe. Vervang de zure room door slankroom en de cayennepeper door 1 tl tijm. B) Met spekjes en spruitjes: snijd de aardappelen in partjes en Bak ze met ½ gesnipperde rode paprika gaar. voeg 300 gr 5 minuten gekookte kleine spruitjes, 100 gr uitgebakken magere rookspekreepjes en 2 tl tacokruiden toe. Voeg zure room volgens het recept toe. Strooi bovenop (in spekvet gefruite) uiringen van 1 grote ui. volg verder het recept.

## Omelet met appel en roquefort

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen: 4 eieren - 1 appel - 100 g roquefort - 0 g boter -  
2 el Parmezaan peper zout.

### ***Bereiding***

Klop de eieren los met de Parmezaan, peper en zout. Appel schillen en in dunne schijfjes snijden. Goudbruin bakken in een beetje boter. Eieren in dezelfde pan bakken en de roquefort er met een vork doorheen prakken. Serveren met appelschijfjes en bestrooien met wat roquefort.

## Omelet met asperges en champignons

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

300 gr witte asperges - 200 gr groene asperges - 2 tl zout - 6 eieren - 150 gr champignons - 1 sjalotje of klein uitje - nootmuskaat - 50 gr magere rauwe ham - 50 gr boter - 50 gr geraspte kaas (beleggen Goudse of Emmentaler) - witte peper uit de molen - zout - ½ citroen - boter.

### ***Bereiding***

Begin met de asperges, schil de witte en gaar ze volgens het basisrecept. Haal de asperges uit het kooknat en laat ze goed uitlekken op een schone theedoek of wat lagen keukenpapier. De groene asperges hoeven nauwelijks geschild te worden en zijn na 3 minuten blancheren perfect. Laat ook de groene asperges uitlekken. Pers de citroen uit en zeef het sap. Maak de champignons schoon, snij een klein stukje van de steel af en snij de champignons in plakjes. Zet ze zolang in koud water met een paar druppeltjes citroen om verkleuren te voorkomen. Snij de ham in reepjes. Maak de sjalot (of het uitje) schoon en snipper het zeer fijn. Verwarm de boter in een pan en fruit daarin de sjalotknippers goudbruin. Laat de champignonschijfjes uitlekken en doe ze bij de gefruite sjalot. Doe er ook de hamreepjes bij en sluit de pan. Laat de inhoud op een heel laag vuur gaar stoven. Snij de droge asperges in stukjes van ongeveer twee centimeter, hou er een paar achter voor de garnering. Breek de eieren in een beslagkom en roer er de geraspte kaas door. Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper, nootmuskaat en wat zout. Smelt 50 gr boter in een hoge koekenpan, laat ze uitbruisen zonder dat ze verkleurt en bevochtig ook de rand met de gesmolten boter. Giet de helft van het mengsel in de koekenpan en laat het even stollen. Roer de stukjes asperge voorzichtig onder de champignons, ui en ham en schep de massa op de stollende massa. Giet er daarna de rest van de geklutste eieren over. Laat de omelet op een laag vuur langzaam garen. Garneren met de achtergehouden groene en witte asperges.

## Omelet met boerenkaas

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren - 100 gr. geraspte boerenkaas - 1 kleine ui - 100 gr.  
champignons - 100 gr. rauwe ham - 1 vleestomaat - 100 gr.  
broccolirosjes - scheutje room - peterselie.

### ***Bereiding***

Blancheer de broccolirosje kort voor. Snijd de ui fijn, de champignons in plakjes en de ham in blokjes. Klop de eieren los met de kaas, gehakte peterselie, zout, peper en een scheutje room. Doe wat olie in de pan en fruit de ui, voeg de champignons toe en bak de blokjes ham ook even mee. Roer dit alles door het eimengsel samen met de broccoli. Giet het mengsel in de pan en laat de omelet op laag vuur garen met de deksel op de pan.

## Omelet met champignons

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 of 4 personen: voor de vulling: 250 gr. champignons - 1 ui - 25 gr. boter - 100 gr. rookspek (in blokjes of reepjes) - mespuntje tijm - 2 el. crème fraîche - zout en peper. Voor de omelet: 4 eieren - zout en peper - 10 gr. boter - plukjes peterselie om te garneren.

### ***Bereiding***

Maak eerst de vulling. Snijd de schoongemaakte champignons in plakjes. Snipper de ui. Verhit de boter in de koekenpan. Bak de spekjes op middelhoog vuur een paar minuten, laat de champignons omscheppend meebakken tot ze beginnen te kleuren en voeg de ui en de tijm toe. Laat kort bakken tot de ui glazig is, roer er de crème fraîche door en breng op smaak met wat zout en peper. Houd de vulling warm. Klop de eieren voor de omelet los met wat zout en peper. Laat een niet te grote koekenpan (doorsnee 24 cm.) met antiaanbaklaag op middelhoog vuur goed heet worden. Verhit de boter en giet er het eimengsel in. Laat de omelet in een paar minuten aan de onderkant stollen. Schep de champignonvulling op de ene helft en vouw er de andere helft overheen. Laat de omelet op een voorverwarmde schaal glijden en garneer met een paar stukjes peterselie. Voor 2 personen: Kcal 563 - eiwit 29 gr. - vet 47 gr. - Kh. 6 gr. Voor 4 personen: Kcal. 279 - eiwit 15 gr. vet 23 gr. - Kh. 3 gr.

## Omelet met garnalen

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(België) 100 gr garnalen - 1 dl melk - 8 eieren - 8 el room - peper, zout - 40 gr boter.

### ***Bereiding***

Week de garnalen in de melk 1 uur. Kluts de eieren samen met de peper, het zout, de room en de garnalen. Meng alles zeer goed. Smelt de boter en bak hierin de eieren op een matig vuur.



## Omelet met gerookt vlees

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(België) 4 tomaten - 40 gr boter - 100 gr gerookt vlees - 8 eieren - peper, zout.

### ***Bereiding***

Was en pel de tomaten en snijd ze in schijfjes. Smelt de boter en bak het gerookt vlees aan beide kanten bruin. Voeg de tomaten toe en bak ze. Roer de eieren los en giet ze bij het vlees. Laat alles op een matig vuur bakken. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

## Omelet met gerookte zalm en kaas

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren - 1 dl melk - peper en zout - 50 gr geraspte cheddar -  
boter - 50 gr gerookte zalm, in reepjes van 1 cm breed - 2 el  
fijngesneden lente-ui.

### ***Bereiding***

Klop de eieren los met de melk, de peper, een snuifje zout en de kaas. Opgelet: voeg minder zout toe dan u gewend bent, want de gerookte zalm en de kaas bevatten reeds een hoog zoutgehalte. Smelt de boter in een pan en giet er het mengsel in. Bak de omelet op een zacht vuurtje smeug. Strooi er de zalmreepjes en de lente-uitjes over en serveer met broodjes of brioches. N.B.: Om te voorkomen dat een omelet in de pan aankoekt kunt u een beetje olie bij de margarine doen voordat u de eieren in de pan giet.

## Omelet met groente

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(2 personen) 4 eieren 700 - 600 gr of andere groenten (b.v. fijngesneden soepgroenten) - scheutje olijfolie - Provençaalse kruiden - zout, peper.

### ***Bereiding***

Kluts de eieren met wat water of melk. Voeg Provençaalse kruiden, zout en peper aan de eieren toe. Laat het 10 minuten staan zodat de smaak van de kruiden in de eieren kan trekken. Roerbak de groenten in de olijfolie bijna gaar (nog knapperig). Neem de koekenpan van het vuur en doe het er het eimengsel bij. Verdeel dit gelijkmatig door de groente. Zet de koekenpan weer op het vuur en laat de omelet stollen met een deksel op een kiertje op de pan. Wel verse soepgroenten nemen want groenten uit de diepvries bakt aan is mijn eigen ervaring.

## Omelet met kaas

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(België) 8 eieren - 100 gr geraspte kaas - peper, zout - 40 gr boter.

### ***Bereiding***

Kluts de eieren, voeg de kaas toe en meng goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Smelt de boter, giet de eieren in de pan en bak op een matig vuur. Laat de omelet goudgeel kleuren.

## Omelet met prei en kaas - Spaans -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

1 steel prei - 1 rood Spaans pepertje - 100 gr. knoflook worst in dikke plakken gesneden (chorizo) - 1 gr. boter - 4 eieren - zout en peper - 2el. geraspte oude Goudse kaas.

### ***Bereiding***

snijd de prei in smalle ringetjes. Snipper het pepertje. Snijd de worst zonder vel in blokjes. Verhit de boter op middelhoog vuur in een koekenpan (antiaanbaklaag) en roerbak de prei, pepertje en de worst een paar minuten. Klop intussen de eieren met weinig out en peper met de kaas los in een kom en giet dit over het preimengsel in de pan en laat dit bakken tot de bovenkant net iets gestold is en de onderkant begint te kleuren. Keer met behulp van een deksel de omelet om en laat nog kort bakken. Kcal. 522 - vet 46 gr. - eiwit 236 gr. - Kh. 1 gr.

## Omelet met spinazie

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(hoofdgerecht 2 personen) 1 pak diepvries spinaziebolletjes (450 gr) - 1 tomaat 4 - eieren - 4 el melk - zout, peper - 20 gr boter of margarine - nootmuskaat - 2 el vers geraspte jonge kaas.

### ***Bereiding***

Verwarm de spinazie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak intussen de tomaat schoon en snijd deze in stukjes. Klop de eieren los met de melk wat zout en peper. Verhit de helft van de boter in de koekenpan, schenk de helft van het eimengsel erin en bak de omelet totdat de bovenkant bijna droog is. Bak op dezelfde manier met de rest van het eimengsel de andere omelet. Giet de spinazie af en breng hem op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Verdeel de spinazie over de helft van de omeletten en strooi de kaas en de blokjes tomaat er bovenop. Klap de andere helft erover. Lekker met (stok)brood of frietjes

## Omelet met tomaat

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(België) 4 tomaten - 40 gr boter - 8 eieren - peper, zout - 25 gr peterselie.

### ***Bereiding***

Was en pel de tomaten en snijd ze in schijfjes. Smelt de boter en bak de tomaten op een zacht vuur. Kluts de eieren met peper en zout. Giet over de tomaten en bak de omelet. Was en hak de peterselie. Bestrooi de eieren met de gehakte peterselie en dien op.

## Omelet met ui

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen: 1 ui - mespuntje kerrie - 10 gr. boter - 3 eieren - 3 el. melk - 1 el. peterselie - paprikapoeder - zout - peper.

### ***Bereiding***

Fruit de in ringen gesneden ui met een mespuntje kerrie in een antiaanbaklaag in de boter. Klop 3 eieren los met 3 el. melk en de fijn geknipte peterselie, paprikapoeder, zout en peper. Giet het eimengsel in de pan en bak het tot de onderkant goudbruin is en snijd de omelet in punten. Kcal. 150 - vet 12 gr. - eiwit 10 gr. - Kh. 2 gr.



## Omelet met vegetarische mix en prei - Javaans -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

(4 personen): 4 eieren - zout - 2 tl. sambal oelek - 1 zakje santen - 1 teentje knoflook - 4 el. olie - 500 gr. gesneden prei - 1 bakje vegetarische mix (250 gr. Tivall) - 2 tl. gemalen koriander - 1 tl. gemalen komijn (djintan) - 1 tl. kurkuma (koenjit) - 2 el. ketjap manis.

### ***Bereiding***

In kom eieren loskloppen met zout. 1 tl. sambal, 2 el. santen en 4 el. water. Knoflook erboven uitpersen. In koekenpan 2 el. olie verhitten. Eimengsel erin schenken en in ca. 10 minuten zachtjes laten stollen. Intussen in andere pan rest van olie verhitten. Prei ca. 5 minuten zachtjes bakken. Vegetarische mix, koriander, komijn, kurkuma en rest van sambal erdoor scheppen. Nog ca. 3 minuten bakken. Rest van santen, 3 el. water en ketjap erdoor roeren, aan de kook brengen en nog ca. 2 minuten zachtjes laten koken. Omelet op platte schaal laten glijden. Preimengsel erop scheppen. Kcal. 350 - vet 2 gr. - eiwit 21 gr. - Kh. 17 gr.

## Omelet zeer speciaal

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

400 gr witte aspergepunten - 200 gr groene aspergepunten - 2 tl zout - 100 gr artisjokbodem - water - 2 el bloem - 1 dl aspergevelouté - 20 gr truffel - 1 dl room - 4 dl maderasaus - 8 eieren - witte peper uit de molen - zout - boter - 1 citroen. Voor de bouillon: 150 gr soepvlees - 150 gr kalfsbotten - 150 gr kalfsvlees - stukje varkenszwaard - 75 gr ui - 75 gr wortel - 1 prei - ½ selderijknol - 1 takje tijm - 1 laurierblaadje - 1 knoflookteentje - 20 gr zout - ½ bosje peterselie. Voor de Spaanse saus: 40 gr bloem - 40 gr boter - 3 dl bruine bouillon - 15 gr spek - peterselie - 1 laurierblaadje - 1 takje tijm - 15 gr boter. Voor de demiglacé: 3 dl Spaanse saus - 3 dl bruine bouillon. Voor de maderasaus: 3 dl demiglacé - 1 glas madera. Voor de asperge velouté: 15 gr boter - 20 gr bloem - 2 dl aspergenat.

### ***Bereiding***

Begin met een bruine bouillon te maken. Spoel het vlees goed af onder de koude kraan en snij het in stukken. Hak ook de botten klein (of laat het de slager doen). Braad de stukken vlees en de botten stevig aan zonder ze te laten verbranden. Maak intussen de groenten schoon en snij ze in stukken. Laat ook de groenten even mee braden (met uitzondering van de ui). Giet er zoveel koud water op dat alles goed onderstaat en breng de inhoud van de pan aan de kook. Schuim het bovendrijvende schuim af en voeg de kruiden en de ui toe. Laat de bouillon vier uur trekken. Schuim regelmatig af om de bouillon helder te houden. Laat de bouillon afkoelen, schep het laagje vet af en zeef hem. Zeef hem daarna nogmaals door een neteldoekse lap en laat hem langzaam tot 6 dl inkoken. Breng hem op smaak met zout. Van de helft van de ingekookte bouillon wordt de Spaanse saus gemaakt. Maak de peterselie schoon, haal de blaadjes eraf en hak die fijn. Snij het spek in stukjes. Fruit de spekblokjes, de peterselie, het laurierblaadje en het takje tijm in 15 gr boter. Maak een bruine roux door 40 gr boter te smelten en er de bloem met een houten lepel door te roeren. Laat de bloem garen en de blonde roux langzaam verkleuren tot ze een hazelnootkleur heeft gekregen. Schraap goed over de bodem om aanzetten te voorkomen en let op dat de roux niet verbrandt. Laat de roux even afkoelen en giet er dan beetje voor beetje de 3 dl donkere bouillon bij. Voeg er de gefruite peterselie, tijm, laurierblad en blokjes spek aan toe en laat de saus een uurtje zachtjes doorkoken. Zeef ze door een fijne zeef. Terwijl de Spaanse saus staat te pruttelen kan de aandacht op de aspergepunten gericht worden. Gaar ze volgens het basisrecept. Gebruik de gaartijd van de asperges om de artisjokbodem te schillen. Snij een citroen doormidden en bestrijk er de artisjokbodem mee. Maak een papje van de bloem en het water en kook daarin de artisjokbodem tot het harde binnenstuk loslaat. Snij de bodem in luciferdikke reepjes. Stoof ze nog even in gesmolten boter. Roer 3 dl ingekookte bruine bouillon door de Spaanse saus: de demiglacé is het resultaat. Het glas madera erdoor roeren en de maderasaus is klaar. Hou ze warm. De Aspergevelouté is aan de beurt. Haal 2 dl kooknat uit de aspergepan en laat die tot de helft inkoken. Smelt 15 gr boter en laat ze uitbruisen zonder dat ze verkleurt. Roer er met de garde de bloem door en laat die vijf minuten garen. Giet er het ingekookte aspergenat bij en laat de velouté nog een paar minuten doorkoken. Vermeng de velouté met de reepjes artisjokbodem en zet het mengsel warm weg. Snij de truffel in reepjes en kook ze op een laag vuurtje in de room. Haal de aspergepunten uit het kooknat, laat ze goed uitlekken op een schone theedoek of wat lagen keukenpapier. Breek de eieren in een beslagkom en klop ze, met wat room, los. Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe. Verhit een

## Omelet zeer speciaal

---

steekje boter in een koekenpan en bak er een omelet in van een kwart van het eimengsel. Giet het mengsel in de pan, laat het even stremmen, haal dan een vork over de bodem van de pan om het verhitte oppervlak met nog niet gestold eimengsel in aanraking te brengen. Herhaal dit nog eens, maar let op dat de omelet niet te droog wordt. Schuif de omelet op een bord, leg er een kwart van de aspergepunten en een kwart van de artisjokbodems op en klap ze dicht. Zet ze warm weg. Bak op dezelfde manier de andere drie omeletten. Laat de truffel uitlekken, verdeel de reepjes over de omeletten en schep er enkele lepeltjes maderasaus langs.

## Omeletrolletjes gevuld

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

500 gr aardappelen - zout - 8 el koffiemelk - 8 eieren (nummer 4) - 4 el olijfolie - peper - boter - 100 gr dungsnesden achterham - fijne mosterd - 1 pot ovensaus kruidenknoflook (390 ml)

### ***Bereiding***

Aardappelpuree: Schil de aardappelen, was ze en kook ze in een pan met water en zout in 20 minuten gaar. Giet ze daarna af en stamp ze tot kruim. Meng er 2 el koffiemelk, 2 eieren en de olijfolie door, breng de puree op smaak met zout en peper en laat hem goed afkoelen. Omeletrolletjes: Klop in een kom 6 eieren met 6 el koffiemelk, zout en peper los. Verhit boter in een anti aanbak koekenpan (doorsnee 22 cm). Bak 4 dunne omeletten en spreid die op een werkvlak uit. Smeer ze heel licht in met mosterd, verdeel er de plakjes achterham over en schep midden op elke omelet een dikke stevige 'worst' van puree. Klap de omeletten dubbel om de puree heen en rol de gevulde omeletten tot rolletjes op. Vet een rechthoekige ovenschotel met boter in en leg er de omeletrolletjes iets uit elkaar in. Verwarm de oven op 200°C voor. Strijk de ovensaus over de omeletrolletjes uit en verhit de schotel 25 minuten in het midden van de oven. Variatie: Gebruik een andere soort ovensaus, bijvoorbeeld baconui. Vervang in dat geval de achterham door bacon. Serveer er beetgare broccoli bij ( 600 gr) en een in plakjes gesneden komkommer.

## Pannenkoek met spek en siroop

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

200 gr. zelfrijzend bakmeel - snufje zout - 2 eieren - ½ dl. melk -  
boter - 100 gr. ontbijtspek - stroop.

### ***Bereiding***

Zeef het zelfrijzend bakmeel boven een kom met wat zout. Breek de eieren erin en roer er geleidelijk de melk bij. Klop dit tot een beslag en laat dit even rusten. Verwarm de boter in een koekenpan bak 3 plakjes ontbijtspek knapperig en schep er wat beslag op en bak de pannenkoek. Voor de pannenkoek met stroop de handeling herhalen maar dan zonder spek, geef er wat stroop bij.

## Panpizza

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

Boter - 4 sneetjes brood zonder korst - 100 gr. belegen kaas in plakken - ½ ui - 1 tomaat - 50 gr. grof geraspte jong belegen kaas - peterselie. (vegetarisch)

### ***Bereiding***

Leg 4 sneetjes brood naast elkaar in beboterde koekenpan. Geheel bedekken met plakken kaas en daarover de schijfjes tomaat en wat dun gesneden uienringetjes. De geraspte kaas er over doen en dan de deksel op de pan doen en op een klein vuurtje de kaas laten smelten ( 20 minuten). Panpizza kan ook gemaakt worden met paprika's, champignons en salami.

## Piperade

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

3 uien - 2 teentjes knoflook - 1 rode en 1 groene paprika - 500 gr  
tomaten - 2 el olijfolie - 1 el boter - 1 tl basilicum - zout, witte peper  
- 4 eieren.

### ***Bereiding***

Schil de uien en snijd ze in dunne ringen. Pel de knoflook en hak die zeer fijn. Maak de paprika's schoon en snijd ze in dunne reepjes. Pel de tomaten en snijd ze in schijven. Maak de boter en de olie heet in een grote pan en bak daarin de uien en paprika's wat bruin. Doe er de tomaten, de knoflook, de basilicum en zout bij. Sluit de pan en kook de groenten in 10 minuten gaar. Klop de eieren schuimend met wat zout en peper, giet ze over de groente en laat ze op laag vuur stollen. Dit gerecht kunt u warm of koud serveren.

## Pizza à la Esther (brood pizza)

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg variaties	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

1 rode paprika - 1 groene paprika - 2 tomaten - ½ blik gepelde tomaten - 1 prei - 2 uien - ½ bakje champignons - 1 à 2 teentjes knoflook - salami - geraspte kaas.

### ***Bereiding***

De besmeerde sneetjes brood in beboterde koekenpan leggen, beleggen met plakjes tomaat, wat gefruite uienringen, reepjes paprika en afdekken met grof geraspte kaas. Deksel op de pan.



## Roerei

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

-

### ***Bereiding***

Laat een klontje boter op een zacht vuur in een koekenpan smelten. Breek hierin 4 eieren en giet er 4 el melk bij. Draai het vuur zo laag mogelijk, maak de eiermassa met een vork van de bodem los en roer deze om tot de eieren in grote vlokken zijn gestold (de geroerde eieren mogen niet bruin zijn).

## Roerei in diverse variaties

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren - 1 tl. melk - zout - peper - 20 gr. boter. Variaties : met ¼ rode paprika - 50 gr. geraspte kaas - 50 gr. fijngesneden ham - 50 gr. fijngesneden garnalen - 50 gr. fijngesneden rode zalm - 50 gr. cervelaat - of salami-worst - ½ bakje champignons - 1 fijn gesnipperde gefruite ui met 3 tl. kerriepoeder. (elke variatie met peterselie en bieslook)

### ***Bereiding***

Boven een kom eieren breken. Melk toevoegen en met vork eieren loskloppen tot geel en wit egaal vermengd zijn. Zout en peper toevoegen. In pan boter laten smelten en de kleingesneden (gekozen) variatie erin doen en 2 minuten zachtjes laten bakken, daarna het eimengsel erbij en al roerend zachtjes verwarmen en laten stollen. Steeds al roerend het gestolde ei van bodem halen. Als eimengsel dik vloeibaar begint te worden de peterselie en bieslook erdoor roeren.

## Roerei met garnalen

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

12 blaadjes veldsla - 12 takjes kervel - 1 tomaat - 8 eieren - 1 el  
fijngehakte bieslook - 1 el fijngehakte peterselie - el room - boter -  
100 g grijze garnalen - peper en zout.

### ***Bereiding***

Was de veldsla en de kervel, dep beide droog. Pel en ontpit de tomaat en snijd het vruchtvlees in fijne blokjes. Versier 4 borden met, afwisselend, 3 veldslablaadjes, 3 kerveltakjes en 3 schepjes tomaatblokjes maar laat voldoende ruimte in het midden van de borden. Klop de eieren los met het bieslook, de peterselie, de room en peper en zout. Verwarm 2 el boter in een pan en giet er het eimengsel in. Bak er een roerei van. Voeg er vervolgens, als het ei begint te stollen, de garnalen aan toe. Laat verder bakken tot het ei smeug is en schep het vervolgens in het midden van de borden. Serveer met koffie of thee en brood.

## Roerei met gerookte zalm en asperges

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

2 asperges - 50 gr gerookte zalm.

### ***Bereiding***

Maak de asperges schoon en kook ze beetgaar in gezouten water. Snijd de gerookte zalm in kleine stukjes. Spatel de zalmstukjes onder het roerei en verdeel het mengsel over 4 borden. Halveer de asperges in de lengte en versier elk bord met een halve asperge.

## Roerei met scampi's

---

Menugang Ei en broodbeleg

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Ei gerechten

Slank Nee

Bron Frans Huits

Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

4 scampi's - ½ tomaat - 1/8 rode paprika - 1/8 groene paprika - 1/8 gele paprika - zout.

### ***Bereiding***

Pocheer de scampi's circa 3 minuten in lichtgezouten water. Pel en ontpit de tomaat. Snijd het vruchtvlees in kleine dobbelsteentjes. Verwijder de zaden en de zaadlijsten uit de paprika's en snijd ze in kleine blokjes. Blancheer deze even in lichtgezouten water. Schep het roerei op 4 borden en schik er een scampi op. Vermeng de paprikablokjes met de stukjes tomaat en verdeel dit geheel rond het ei.

## Roerei met toast

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

-

### ***Bereiding***

Maak roereieren van 4 eieren, 4 el melk en een klontje boter zoals hierboven beschreven. Besmeer 4 geroosterde sneden wittebrood zonder korst met boter. Verdeel hierover 4 plakken gerookte zalm en de roereieren en bestrooi deze met wat fijngehakte bieslook. De combinatie roereierengerookte vis is erg smakelijk. De wat dure zalm kunt u vervangen door gerookte forel of gerookte makreel. Voor niet visliefhebbers maakt u dit gerecht met ham of rookvlees.

## Roerei met zalm

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen: 2 bosuitjes - 100 gr. gerookte zalm - 1 citroen - 4 eieren - 2 el. crème fraîche - 1 el. droge witte wijn - 1 tl. citroensap - 8 takjes dille - zout - peper - ½ el. boter

### ***Bereiding***

Bosui in kleine ringetjes snijden. Zalm in reepjes snijden en 8 reepjes achterhouden voor garnering. Citroen goed schoon-boenen onder koud stromend water en 4 dunne plakjes eraf snijden. Plakjes tot op het midden insnijden. Met een scherp mesje voorzichtig de kapjes van de eieren snijden. Inhoud in een kom gieten en de eierschalen circa 3 minuten in ruim kokend water koken. Eieren loskloppen met crème fraîche, wijn, citroensap, helft van de dille (fijngeknipt) en een snufje zout en peper. Zalm erdoor roeren. Boter in de koekenpan laten smelten en de ui in circa 3 minuten zachtjes bakken. Eimengsel toevoegen en al roerend op zacht vuur laten stollen. Schalen vullen met roerei en in eierdopjes zetten. Garneren met zalm, citroen en dille.

## Roerei met zalm en toastbakje

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

Boter - 4 sneetjes brood van ongeveer 5 cm dik - 1 teentje  
fijngesneden knoflook - 1 rode fijngesneden paprika in blokjes van  
½ cm<sup>2</sup> - 3 fijngesneden voorjaarsuitjes - 100 gr fijngesneden  
gerookte zalm - peper en zout - 6 eieren - 1 krop sla.

### ***Bereiding***

Ontkorst de sneetjes brood en snijd ze vierkant. Maak bij elke snede bovenaan een vierkante insnijding op 1 cm van de rand en 1 cm diep, voor het dekseltje. Verhit enkele klontjes boter in een pan en bak hierin de 4 sneetjes brood goudbruin. Snijd het deksel uit de bakjes en verwijder het broodkruim. houd ze in een matige oven warm. Verwarm in een pan een noot boter. Fruit hierin de knoflook, de uien en de paprika, zonder te laten kleuren. Voeg hierbij de gesneden zalm en laat alles gedurende ongeveer 2 min bakken. Klop de eieren los, kruid met peper en zout en giet deze over het zalmmengsel. Laat al roerend stollen. Schep de eieren in het toastbakje en plaats het dekseltje erop. Plaats dit alles op een bedje sla, werk af met een schijfje citroen en dien onmiddellijk op.



## Roerei met zalmeitjes

---

Menugang Ei en broodbeleg

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Ei gerechten

Slank Nee

Bron Frans Huits

Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

1 potje zalmeitjes - 1 el gehakt bieslook.

### ***Bereiding***

Roer de zalmeitjes en de bieslooksnippers onder het roerei.

## Roerei met zilveruitjes

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 personen: 1 potje zilveruitjes (uitlekgewicht 110 gr.) - 1 teentje knoflook - 1 el. olie - 8 eieren - 4 el. melk - zout - peper - 30 gr. peterselie.

### ***Bereiding***

De uitjes in een zeef laten uitlekken. De knoflook pellen en snipperen. De olie in een pan verhitten en uitjes en knoflook daarin fruiten. De eieren met de melk loskloppen en met zout en peper op smaak brengen. De peterselieblaadjes van de steel halen, onder koude kraan afspoelen, droogdeppen en fijnhakken. Het eimengsel over de uien gieten en met deksel op de pan laten stollen. Met gehakte peterselie bestrooid serveren. Bruin brood en partje tomaat erbij geven. Bereidingstijd ca. 15 minuten Kcal. 200.

## Roereieren met garnalen

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

12 gamba of andere grote garnalen, gekookt en gepeld - 8 goed  
losgeklopte eieren - 1 kleine stengel bleekselderij, gehakt - 1  
lente-uitje, schoongemaakt en alleen het wit gehakt - 1-2 tl  
Chinese vissaus - peper uit de molen.

### ***Bereiding***

Snijd de garnalen in de lengte door. Roer de stukjes garnaal door de eieren en doe er ook de stukjes selderij en lente-ui bij. Voeg de vissaus toe en maal er rijkelijk peper over. Schenk het mengsel in een ingevette pan, draai het vuur niet al te hoog en laat het eerst even wat stollen. Schep met een vork regelmatig om tot de hele massa stevig is geworden. Serveer het gerecht naar verkiezing heet of koud. Belangrijk: Voeg in beginsel geen zout toe, vissaus is nogal hartig. Variatie: Natuurlijk kunt u ook voor een andere vulling kiezen: reepjes ham en stukjes tomaat zijn heel geschikt.

## Roereitje met aspergekoppen - België -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

6 eieren - 2 busseltjes asperges - 50 gr gehakte peterselie - 1/8 liter room - peper, zout - boter - toastjes.

### ***Bereiding***

Kluts de eieren met de room. Schil de asperges, snijd ze in gelijke stukken en laat ze in kokend water, gekruid met peper en zout en een snuifje suiker, gaar worden. Smelt de boter en laat de geklutste eieren al roerend stollen. Ze moeten echter nog vochtig blijven. Schik op een bordje, en garneer met de stukjes asperges. Snijd de toastjes in driehoekjes en druk ze eventjes in de peterselie. Garneer er ook het bordje mee.

## Roereitjes met bieslook

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren - 1 dl room peper en zout 25 gr boter - 2 el  
fijngesnipperde bieslook - 25 gr zwarte lompvseitjes.

### ***Bereiding***

Breek de topjes van de eieren en doe de inhoud in een kom (de schalen heeft u later nodig om terug op te vullen). Klop de eieren los met de room en kruid met peper en zout. Doe de eiroom in een steel pan en voeg de boter in kleine stukjes bij. Plaats de steel pan op een zacht vuurtje en roer voortdurend, maar zachtjes met een houten spatel (om te voorkomen dat de eieren zouden aanbakken) tot de eieren binden. Voeg de bieslook toe en vul de schalen terug op met deze bereiding. Leg er een klein lepeltje lompvseitjes op en serveer in eierdopjes, of op een bordje met een bergje van grof zout om de eitjes staande te houden. Schenk hierbij een Chablis.

## Spiegeleieren met spek - België -

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

40 gr boter - 4 sneden vers spek - 8 eieren - peper, zout, nootmuskaat.

### ***Bereiding***

Smelt de boter en bak hierin het spek aan beide kanten mooi bruin. Breek de eieren een voor een in een kop zonder de eierdooier te beschadigen. Giet de eieren voorzichtig in de pan en laat ze bakken. Kruid desgewenst met peper, zout en nootmuskaat.

## Thee-eieren 1

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren - 10 gr thee - 5 el sojasaus - 1 ster anijs - ½ stukje kaneelbast - 2 kruidnagels - 1 el zout - 6 dl water.

### ***Bereiding***

Sla met een tl op de eieren, zodat de schalen lichtelijk breken. Breng de overige ingrediënten aan de kook en voeg de eieren toe. Breng het geheel weer aan de kook, zet het vuur lager en kook de eieren dertig minuten. Laat de eieren in het vocht afkoelen en zet het geheel een nacht in de koelkast. Pel de eieren en snijd ze in vieren.

## Thee-eieren 2

---

Menugang	Ei en broodbeleg	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei gerechten	Slank	Nee
Bron	Frans Huits			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

8 eieren - 3 el zwarte Gemunte - 1 el grof zeezout - 1 tl Chinees vijfkruidenpoeder - 2 el donkere sojasaus.

### ***Bereiding***

Kook de eieren in een pannetje met kokend water 8-10 minuten en laat ze onder de stromende koude kraan 5 minuten afkoelen. Rol en klop de eieren voorzichtig over het tafelblad zodat de eierschalen overal gebarsten zijn, maar haal de schalen niet van de eieren. Vermeng in een pan, die zo groot is dat de eieren allemaal op de bodem kunnen liggen, de thee, het zout, het vijfkruidenpoeder en de sojasaus. Roer er zoveel water door dat de eieren er precies mee bedekt worden. Breng het mengsel aan de kook. Leg de eieren in de pan en laat ze 30 minuten heel zacht koken. Draai de hittebron uit en laat de eieren helemaal afkoelen in het mengsel. Pel de eieren voor het serveren.



*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant**  
Stg. **Experience**

*U ook???*

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