



Allerhande
Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

AllerHande-Spaanse recepten
(Johan)

Inhoudsopgave.

1. Aardbeiensorbetijs met wijn
2. Amandelkoekjes
3. Beschonken biscuits
4. Castiliaans rond brood
5. Castiliaanse stoofpot van vlees en groenten
6. Catalaanse paella
7. Catalaanse doperwtten
8. Chorizo in rode wijn
9. Churros (gefrituurde deegstengels)
10. Empanadas (pasteitjes) gevuld met vlees
11. Fazant met chocoladesaus
12. Garnalenspiesjes met tomaat-paprikadressing
13. Gazpacho (koude groentesoep)
14. Gebakken room-karamelpuddinkjes
15. Gefrituurde banaan met anijsroom
16. Gegrilde karbonades met tuinbonen
17. Gemarineerde olijven met ui
18. Gemengde boerensalade
19. Geroosterd tomatenbrood
20. Geroosterde lamsrack met aardappel
21. Geroosterde vleesspiesjes
22. Gestoofde groenten uit Bilbao
23. Gevulde cherrypaprika's uit de oven
24. Gevulde forel met Serranoham
25. Gezouten aardappeltjes in de schil
26. Groenteschotel met ei
27. Groenteschotel met uitsmijter
28. Honingijs met verse vijgen
29. In olijfolie gestoofde kabeljauw met kruiden
30. Kabeljauwfilet met rozijnen en pijnboompitten
31. Kalfsvlees met dragon-uiensaus
32. Kip in saffraan-amandelsaus
33. Kip in sherry
34. Kip met garnalen
35. Kip met sinaasappel en munt
36. Kipreepjes met aioli
37. Knoflookgarnalen met pepertjes
38. Knoflookkip
39. Knoflooksoep met ei
40. Koriandersaus
41. Lamskoteletjes met Baskische saus
42. Mallorcaanse pizza met spinazie en sardines
43. Manchegokaas met peren-appelgelei
44. Moors konijn
45. Paella uit Valencia
46. Pikante groene salade
47. Pikante rode dipsaus
48. Preisoepp
49. Romige bladerdeeggebakjes
50. Romige vissoep met mosselen en garnalen
51. Roodbaars met citroen
52. Roomkwarktaart
53. Sinaasappelcrème
54. Sinaasappelsalade
55. Sinaasappelwenteelteefjes met sinaasappelroom
56. Spinazie met pijnboompitten
57. Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat
58. Taartje van groentepaella
59. Tonijn met romescosaus
60. Tortilla met gegrilde paprika
61. Tortilla met paddestoelen

- 62. Witlofhapje met ansjovis**
- 63. Witte asperges met vinaigrette**
- 64. Zarzuela (schotel van vis en zeevruchten)**
- 65. Zeevruchtensalade**

Aardbeiensorbetijs met wijn

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Ijs	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 fles rode wijn (rioja, 75 dl)

150 g suiker

1 kaneelstokje

2 kruidnagels

1 sinaasappel

750 g aardbeien

6 takjes verse munt

Bereiding

Wijn in een pan schenken en suiker, kaneelstokje en kruidnagels toevoegen. Sinaasappel schoonboenen en schil er dun vanaf schillen. Schil in pan met wijn leggen. Geheel zachtjes aan de kook brengen en wijnmengsel op middelhoog vuur in ca. 20 minuten tot helft laten inkoken. Pan van vuur nemen en wijnmengsel laten afkoelen. Intussen kroontjes van aardbeien verwijderen en 600 g aardbeien pureren met behulp van keukenmachine of staafmixer. Wijnmengsel zeven en aardbeienpuree door afgekoeld wijnmengsel scheppen. Mengsel in een plastic vriesdoos doen en in vriezer zetten. In ca. 5 uur laten invriezen en elk uur goed omscheppen. Kroontjes van rest van aardbeien verwijderen en aardbeien in partjes snijden. Partjes over vier coupes verdelen. Sorbetijs met ijsbolletjestang uit doos scheppen en bolletjes over aardbeien in coupes verdelen. Garneren met blaadjes verse munt.

bereiden 5 min

voorbereiden 25 min

wachten 300 min

Bevat Energie 170 kcal

Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 42 g (per eenpersoonsportie)

Tip

Aardbeiensorbetijs kan ook worden gemaakt met behulp van een ijsmachine. Het aardbeienmengsel bereiden zoals beschreven bij 'voorbereiden'. Vervolgens aardbeienmengsel in ijsmachine schenken en in ca. 45 minuten tot ijs laten draaien. IJs in plastic vriesdoos scheppen en tot gebruik in vriezer bewaren. Zie onder het kopje 'bereiden' voor de verdere bereidingswijze.

Amandelkoekjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Gerecht: Amandelkoekjes

Menugang: HapjeKeuken: Spaans

Soort: Type: gebak

Bron: Spanje

Snell: Slank:

Aantal personen 25 Stuks.

Ingrediënten:

45 g blanke amandelen

350 g bloem

200 g suiker

1 theelepel sinaasappelrasp van schone sinaasappelschil

snuffje zout

185 g boter of margarine (op kamertemperatuur)

1 eierdooier

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bakplaat bekleden met bakpapier. Amandelen met behulp van vijzel of keukenmachine tot poeder malen. In kom amandelpoeder, bloem, suiker, sinaasappelrasp en zout door elkaar mengen. Boter en eierdooier erdoor mengen en tot samenhangend deeg kneden. (Als het deeg te plakkerig is nog wat bloem toevoegen.) Deeg verpakken in plasticfolie en ca. 30 minuten in koelkast laten rusten. Deeg met deegroller uitrollen tot lap van 5 mm dik. Uit deeglap rondjes of vormpjes naar keuze snijden. Koekjes op bakpapier leggen en in midden van oven in 15 à 20 minuten goudbruin bakken. Koekjes op rooster laten afkoelen.

Bereidingstijd in minuten

30 wachten

45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 130 kCal - eiwit 2 g

vet 6 g - koolhydraten 16 g

Amandelkoekjes

Menugang: nagerechtKeuken: Spaans

Soort: VegetarischType: Ijs

Bron: Spanje 2

Snell: Slank:

Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

1 fles rode wijn (rioja, 75 dl)

150 g suiker

1 kaneelstokje

2 kruidnagels

1 sinaasappel

750 g aardbeien

6 takjes verse munt

Bereiding:

Wijn in een pan schenken en suiker, kaneelstokje en kruidnagels toevoegen. Sinaasappel schoonboenen en schil er dun vanaf schillen. Schil in pan met wijn leggen. Geheel zachtjes aan de kook brengen en wijnmengsel op middelhoog vuur in ca. 20 minuten tot helft laten inkoken. Pan van vuur nemen en wijnmengsel laten afkoelen. Intussen kroontjes van aardbeien verwijderen en 600 g aardbeien pureren met behulp van keukenmachine of staafmixer. Wijnmengsel zeven en aardbeienpuree door afgekoeld wijnmengsel scheppen. Mengsel in een plastic vriesdoos doen en in vriezer zetten. In ca. 5 uur laten invriezen en elk uur goed omscheppen. Kroontjes van rest van aardbeien verwijderen en aardbeien in partjes snijden. Partjes over vier coupes verdelen. Sorbetijs met ijsbolletjestang uit doos scheppen en bolletjes over aardbeien in coupes verdelen. Garneren met blaadjes verse munt.

bereiden 5 min

voorbereiden 25 min

wachten 300 min

Bevat Energie 170 kcal

Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 42 g (per eenpersoonsportie)

Tip

Aardbeiensorbetijs kan ook worden gemaakt met behulp van een ijsmachine. Het aardbeienmengsel bereiden zoals beschreven bij 'voorbereiden'. Vervolgens aardbeienmengsel in ijsmachine schenken en in ca. 45 minuten tot ijs laten draaien. IJs in plastic vriesdoos scheppen en tot gebruik in vriezer bewaren. Zie onder het kopje 'bereiden' voor de verdere bereidingswijze.

Beschonken biscuits

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 15 Stuks.

4 verse eieren (M)
250 g suiker
mespunt anijspoeder of 1/2 verkruid anijsblokje
100 g bloem
1/2 theelepel kaneel
boter om in te vetten
bloem om te bestuiven
1 citroen
4 eetlepels honing
1 kaneelstokje
1 dl witte wijn
1/2 dl rum (slijter)

Materialen

zeef
bakpapier
vierkante of rechthoekige ovenschaal, 22-24 cm



Bereiding

Bereiding:

Ovenschaal met bakpapier bekleden. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Eieren splitsen. In ruime kom eierdooiers met 100 g suiker en anijs heel dik en romig kloppen in ca. 10 minuten. In vetvrije kom eiwitten stijf kloppen. Eiwit luchtig door dooiermengsel spatelen. Bloem boven kom zeven en in 3 gedeelten door beslag spatelen. Kaneel toevoegen. Beslag in schaal schenken. Biscuit op rooster in 35 à 40 minuten goudbruin en gaar bakken. Voor de siroop: Citroen schoonboenen en de schil afraspen. In steelpan 1 1/2 dl water met 150 g suiker, honing, citroenschil en doorgebroken kaneelstokje aan kook brengen. Mengsel 5 minuten laten koken. Siroop in kom schenken en laten afkoelen. Wijn en rum door afgekoelde siroop roeren, citroenschil en kaneelstokje verwijderen. Biscuit uit vorm halen en op keukenpapier storten. 10 Minuten laten afkoelen en in vierkanten van ongeveer 5 x 5 cm snijden. Biscuits even door siroop halen en op bord laten uitlekken.

Tip

In plaats van witte wijn en rum kan 1 1/2 dl sherry gebruikt worden.

bereiden 65 min

Bevat Energie 110 kcal- Eiwit 2 g- Vet 1 g- Koolhydraten 19 g (per eenpersoonsportie)

Castiliaans rond brood

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Spanje		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g bloem
2 zakjes instant gist (a 7 g)
1 eetlepel suiker
2 theelepels zout
1 1/2 eetlepel olijfolie



Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

Bereiding

Voorbereiden

Boven grote kom bloem zeven. Gist, suiker en zout erdoor mengen. In midden van bloem kuiltje maken en hierin 2 dl lauw water schenken. Geheel in ca. 10 minuten tot mooi glad deeg kneden. Bal van deeg vormen en kom afdekken met vochtige theedoek. Deeg op warme plek ca. 1 1/2 uur laten rijzen, tot het volume is verdubbeld.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Deeg nog even doorkneden en platte bal van ca. 25 cm doorsnee vormen. Bakplaat invetten met 1 eetlepel olie en deegbal erop leggen. Met scherp mes ruitvormig patroon in bovenzijde van deegbal snijden. Deeg dun bestrijken met rest van olie en in oven in ca. 25 minuten gaar en goudbruin bakken. Brood is gaar wanneer het hol klinkt als op de bodem wordt getikt.

Bereidingstijd 15 voorbereiden, 90 wachten, 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 2200 kCal - eiwit 59 g
vet 21 g - koolhydraten 408 g

Castiliaanse stoofpot van vlees en groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type Stoven	Slank	Nee
Bron	Spanje		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
4 teentjes knoflook
4 grote aardappels
2 winterwortels
400 g varkenslappen
1 blik kikkererwten (400 g)
1 laurierblaadje
snufje kruidnagelpoeder
200 g chorizo (worst 1 stuk)
500 g gesneden groene kool
zout en peper
5 takjes peterselie



Bereiding

Voorbereiden

Ui pellen en in partjes snijden. Knoflook pellen en snipperen. Aardappels schillen en halveren. Wortels schoonmaken en in grove stukken snijden. Varkenslappen in grove stukken snijden. Kikkererwten laten uitlekken.

Bereiden

Ui, knoflook, aardappels, winterwortel, varkenslappen, kikkererwten, laurierblaadje en kruidnagelpoeder in ruime stoofpan doen en er zoveel water op schenken dat alle ingrediënten onder staan. Geheel aan de kook brengen. Vuur lager zetten en gerecht afgedekt ca. 1 uur laten sudderen. Intussen chorizo in stukjes snijden. Na ca. 1 uur worst en kool aan stoofgerecht toevoegen en geheel nog ca. 15 minuten laten sudderen. Vlees uit pan scheppen en klein snijden. Vlees weer terug in pan doen en geheel nog ca. 5 minuten doorwarmen. Stoofpot op smaak brengen met zout en peper. Peterselie fijnhakken en erover strooien. Lekker met brood.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Catalaanse paella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 envelopje saffraandraadjes
1 grote ui
250 g cherrytomaatjes
100 g surimi (vis)
300 g gemarineerde kipfilet
6 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
1 gedroogd pepertje
300 g risottorijst
1 1/2 kippenbouillontablet
150 g doperwten (diepvries)
150 g gekookte mosselen
zout en peper



Bereiding

In kommetje met 4 eetlepels warm water saffraandraadjes weken. Ui pellen en snipperen. Tomaatjes wassen en halveren. Surimi in stukjes snijden. Kipfilet in stukjes snijden. In grote pan 3 eetlepels olie verhitten. Kip in ca. 5 minuten bruin en gaar bakken. Uit pan scheppen. Ui in pan doen en ca. 3 minuten bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Pepertje erboven verkruiden en 2 eetlepels olie toevoegen. Rijst al omscheppend ca. 2 minuten meebakken. Bouillontabletten erboven verkruiden, 750 ml water toevoegen en aan de kook brengen. Saffraan met weekwater toevoegen. Rijst in ca. 15 minuten onafgedekt op laag vuur gaar en bijna droog koken. Na ca. 10 minuten doperwten erdoor scheppen. Intussen in koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Tomaatjes ca. 1 minuut op hoog vuur al omscheppend bakken. Tomaatjes, kip, mosselen en surimi door rijst roeren en paella goed doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker met salade.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 595 kCal - eiwit 30 g
vet 22 g - koolhydraten 70 g

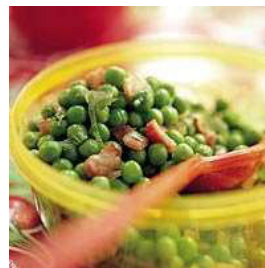
Catelaanse doperwten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
3 eetlepels olijfolie
125 g gerookte spekblokjes
1 teentje knoflook
300 g doperwten (diepvries)
2 takjes munt
1 eetlepel anís (anijsdrank slijter)
zout en peper



Bereiding

Ui pellen en snipperen. In pan 1 eetlepel olie verhitten. Spekblokjes ca. 2 minuten uitbakken. Rest van olie toevoegen en ui ca. 3 minuten meebakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Doperwten toevoegen en op halfhoog vuur al omscheppend in ca. 3 minuten laten ontdooien. Munt fijn knippen. Anis en ca. 3 eetlepels water toevoegen en doperwten nog ca. 3 minuten zachtjes doorstoven. Munt erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 260 kCal - eiwit 9 g
vet 19 g - koolhydraten 13 g

Chorizo in rode wijn

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 chorizoworst (225 g)
2 eetlepels rode wijn
stokbrood



Bereiding

Met scherp mesje het velletje van worst verwijderen en worst in plakken van ca. 1/2 cm snijden. In koekenpan met anti-aanbaklaag chorizo in 5 à 10 minuten knapperig bakken (zonder boter of olie). Afblussen met wijn en serveren met stokbrood.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 215 kCal - eiwit 11 g
vet 19 g - koolhydraten 0 g

Churros (gefrituurde deegstengels)

Menugang	Ontbijt	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 15 Stuks.

4 eieren
150 g bloem
5 eetlepels olijfolie
1 stukje citroenschil
2 eetlepels suiker
snufje zout
olie om te frituren
poedersuiker uit strooibus



Materialen

spruitzak (met kartelmond met grote opening), keukenpapier

Bereiding

Vorbereiden

In kom eieren loskloppen. Boven andere kom bloem zeven. In pan 150 ml water met olie, citroenschil, suiker en zout aan de kook brengen. Citroenschil verwijderen. Vuur laag zetten, bloem in één keer aan water in pan toevoegen en het geheel krachtig met houten lepel 1 à 2 minuten doorroeren tot deegbal ontstaat. Pan van vuur nemen en losgeklopte eieren beetje bij beetje krachtig erdoor roeren tot gelijkmatig en glanzend deeg ontstaat.

Bereiden

Frituurolie verhitten tot ca. 185 °C. Deeg in spruitzak scheppen en in gedeelten slierten van ca. 10 cm in olie spuiten en ca. 4 minuten goudbruin frituren. Laten uitlekken op keukenpapier en flink bestrooien met poedersuiker. Churros serveren met dikke chocolademelk.

Tip

Spaanse chocolademelk: Breek 200 g pure chocolade in stukjes. Los 4 theelepels maïzena op in een klein beetje melk. Verwarm in een pan de chocolade met 1 liter volle melk en de maïzena-oplossing. Voeg 3 eetlepels suiker toe en blijf voortdurend roeren tot de chocolade is gesmolten. Haal de pan van het vuur zodra de chocolademelk kookt. Dien de chocolademelk op in mokken en doop de churros erin.

Meer informatie over 'frituren'

Bereidingstijd 30 voorbereiden, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 115 kCal - eiwit 3 g
vet 6 g - koolhydraten 11 g

Empanadas (pasteitjes) gevuld met vlees

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

150 g bloem
zout
100 g koude boter of margarine
1 ei (M)
1 ui
1 teentje knoflook
50 g Serranoham (plakjes)
2 takjes peterselie
1 eetlepel olijfolie
175 g half-om-halfgehakt
1 eetlepel droge witte wijn
peper
1 eierdooier
1 eetlepel bloem om te bestuiven



Materialen

plasticfolie, deegroller, bakpapier, uitsteekrondje of glas doorsnede
ca. 7 cm

Bereiding

Vorbereiden

Boven kom bloem zeven en snufje zout erdoor mengen. Harde boter in blokjes snijden en met vingertoppen door bloem wrijven tot kruimelig deeg ontstaat. Besprenkelen met 2 à 3 eetlepels koud water en snel tot samenhangende bal kneden. Deeg verpakken in plasticfolie en ca. 1 uur in koelkast laten rusten. Intussen ei in ca. 8 minuten hard koken, onder koud water afspoelen en laten afkoelen. Ui en knoflook pellen en snipperen. Ham en peterselie fijn snijden. In koekenpan olie verhitten en ui en knoflook fruiten. Gehakt toevoegen en rul bakken. Ham, peterselie en witte wijn toevoegen en ca. 5 minuten laten sudderen. Op smaak brengen met zout en peper. Ei pellen, fijnhakken en helft door gehaktmengsel mengen (rest wordt niet gebruikt). Deeg uit koelkast nemen en goed doorkneden. Werkvlak bestuiven met bloem en deeg met deegroller uitrollen tot lap van 3 mm dik. Uit deeglap ca. 20 rondjes steken. Op elk rondje 1 dessertlepel vulling scheppen. Rondjes dichtvouwen zodat halve maantjes ontstaan, randen dichtdrukken met vork.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Eierdooier loskloppen en hiermee empanadas bestrijken. Bakplaat bekleden met bakpapier en empanadas erop leggen. Empanadas in midden van oven in ca. 10 minuten goudbruin bakken.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 30 voorbereiden, 60 wachten, 25 bereiden

Empanadas (pasteitjes) gevuld met vlees

Bevat per eenpersoonsportie
energie 95 kCal - eiwit 3 g
vet 6 g - koolhydraten 6 g

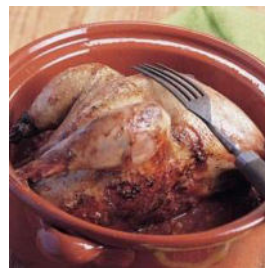
Fazant met chocoladesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 fazant (ca. 1200 g poelier)
versgemalen zwarte peper
1/2 ui
1/2 rode peper
75 g boter
1 1/2 tomaat
50 g blanke amandelen
1 teen knoflook
25 g rozijnen
1 theelepel speculaaskruiden
1 kippenbouillontablet
30 g pure chocolade (min. 70% cacao)



Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Fazant met peper bestrooien, 50 g boter in hapjespan verhitten en fazant eerst 20 minuten aanbraden. Ui pellen en snipperen. Rode peper wassen, van zaad ontdoen en in ringen snijden. Tomaten wassen en in blokjes snijden. Amandelen fijnhakken. In steelpan 25 g boter verhitten en hieraan ui en rode peper toevoegen. Knoflook pellen en boven uien uitpersen en deze ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Tomaten, amandelen, rozijnen, speculaaskruiden en een kippenbouillonblokje met 2 dl water aan uienmengsel toevoegen en saus ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Saus in keukenmachine pureren. Fazant in ca. 45 minuten gaar braden. Saus aan fazant toevoegen, saus aan de kook brengen en fazant met deksel op pan in ca. 20 minuten gaar sudderen. Fazant op warme schaal leggen en warm houden. Chocolade in kleine stukjes door saus roeren. Chocoladesaus ca. 5 minuten zachtjes laten koken en op smaak brengen met peper. Beetje chocoladesaus over fazant schenken en rest in sauskom serveren.

Tip

In plaats van een fazant kunt u ook een hele kip gebruiken.

bereiden 75 min

Bevat Energie 815 kcal- Eiwit 66 g- Vet 55 g- Koolhydraten 14 g (per eenpersoonsportie)

Garnalenspiesjes met tomaat-paprikadressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 tomaat
- 1 rode paprika
- 1 rode peper
- 1 teen knoflook
- 8 eetlepels olijfolie (extra vierge)
- 2 eetlepels citroensap
- 1/2 zakje knoflookbieslook (a 20 g)
- zout
- 2 bakjes cocktailgarnalen (a 125 g)
- 1 zakje jonge bladsla (100 g)



Materialen

satéstokjes

Bereiding

Tomaat inkruisen, enkele tellen in kokend water onderdompelen, met scherp mesje ontvellen, ontpitten en in kleine blokjes snijden. Paprika schoonmaken, wassen en in kleine stukjes snijden. Rode peper schoonmaken, wassen en vruchtvlees met zaadjes fijnhakken. Knoflook pellen en fijnhakken. In kommetje olijfolie met citroensap tot dikke vinaigrette kloppen. Tomaat, paprika, rode peper en knoflook erdoor roeren. Knoflookbieslook boven kommetje fijn knippen en erdoor mengen. Dressing op smaak brengen met zout en peper. Cocktailgarnalen aan satéprikkers rijgen. Sla over vier bordjes verdelen en garnalenspiesjes erop leggen. Dressing over garnalen en sla sprenkelen, of er apart bij serveren.

bereiden 20 min

Bevat Energie 255 kcal- Eiwit 12 g- Vet 21 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Gazpacho (koude groentesoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Spanje		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sneetjes witbrood
500 g vleestomaten
1 komkommer
1 groene paprika
3 teentjes knoflook
125 ml olijfolie
1 1/2 eetlepel sherry (medium)
1 1/2 eetlepel azijn
zout



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Korstjes van brood verwijderen, brood in stukjes snijden en besprenkelen met 2 eetlepels water. Brood ca. 20 minuten laten weken. Intussen tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukken snijden. Komkommer schillen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukken snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in stukken snijden. Knoflook pellen. In keukenmachine tomaat, komkommer, paprika en knoflook pureren. Geweekt brood toevoegen en scheutje voor scheutje olie erbij schenken. Soep boven kom door zeef wrijven en 1 1/2 dl water toevoegen. Op smaak brengen met azijn, sherry en zout. Soep laten afkoelen en in koelkast in ca. 1 uur goed koud laten worden. Koude gazpacho in vier borden scheppen en aan elk bord 1 à 2 ijsklontjes toevoegen.

Tip

Serveer naast de gazpacho in aparte kommetjes gebakken croutons, stukjes tomaat (ontveld), stukjes paprika, stukjes ui, blokjes ham en/of stukjes grof gehakte hardgekookte eieren.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

Bereidingstijd 60 wachten, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 350 kCal - eiwit 3 g
vet 32 g - koolhydraten 10 g

Gebakken room-karamelpuddinkjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g suiker
4 eieren (M)
2 eierdooiers
2 zakjes vanillesuiker
1 theelepel citroenrasp (potje)
2 dl volle melk
1 bekertje crème fraîche (125 ml)



Materialen

soufflévormpjes, inhoud ca. 1 1/2 dl, ovenschaal ca. 20 x 20 cm

Bereiding

Vorbereiden

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In steelpan langzaam 75 g suiker verhitten tot vloeibaar en lichtbruin van kleur. Karamel direct in vormpjes schenken en al draaiend laten uitvloeien over bodem. In kom eieren, eierdooiers, vanillesuiker, citroenrasp en rest van suiker goed door elkaar kloppen tot luchtige massa. Melk en crème fraîche erdoor kloppen. Eimengsel in vormpjes schenken. Vormpjes in ovenschaal zetten en schaal voorzichtig vullen met heet water tot ca. 1 cm onder rand van vormpjes. Puddinkjes in midden van oven in ca. 55 minuten gaar bakken. Uit oven nemen en vormpjes laten afkoelen. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Bereiden

Met mesje flans losmaken van rand van vormpjes. Vormpjes ca. 1 minuut in heet water dompelen. Bordje op vormpjes leggen, samen keren en flans eruit laten glijden.

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 70 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 390 kCal - eiwit 11 g
vet 21 g - koolhydraten 38 g

Gefrituurde banaan met anijsroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 citroen
1 eetlepel boter
1/2 theelepel kaneel
3 eetlepels suiker
zout
1/4 theelepel bakpoeder
2 eieren (M)
4 eetlepels bloem
2 bananen
250 ml slagroom
poedersuiker
1 eetlepel anijsdrank, anis (slijter)
frituurolie

Materialen

keukenpapier
frituurpan

Bereiding

Vorbereiden

Boven kom citroenschil van 1/2 citroen raspen. Boter in een kleine pan laten smelten. Kaneel, suiker, zout en bakpoeder erdoor roeren. Eieren loskloppen en beetje bij beetje erdoor roeren. Bloem in een keer toevoegen en het geheel krachtig met houten lepel 1 à 2 minuten doorroeren.

Bereiden

Olie verhitten tot ca. 185 °C. Bananen pellen, in schuine plakjes snijden en besprenkelen met citroensap. Banaan door beslag wentelen. Banaanstukjes met behulp van 2 eetlepels met 4 tegelijk in olie leggen en goudbruin frituren. Laten uitlekken op keukenpapier en bestrooien met poedersuiker. Slagroom met poedersuiker lobbijg kloppen. Anis erdoor scheppen. Warme banaanstukjes over vier bordjes verdelen en anijsroom ernaast scheppen.

bereiden 30 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 290 kcal- Eiwit 6 g- Vet 16 g- Koolhydraten 29 g (per eenpersoonsportie)



Gegrilde karbonades met tuinbonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 teentjes knoflook
2 laurierblaadjes
2 gedroogde chilipepertjes
6 takjes tijm
1 theelepel milde paprikapoeder
3 eetlepels olijfolie
4 ribkarbonades (a 150 g)
1 pak tuinbonen (diepvries 300 g)
1 ui
3 tomaten
2 bosuitjes
zout en peper



Bereiding

Voorbereiden

Knoflook pellen en snipperen. Laurierblaadjes en chilipepertjes verkrumelen. Blaadjes van 4 takjes tijm rissen. In kommetje knoflook, laurier, chilipeper, tijm, paprikapoeder en 2 eetlepels olie mengen. Karbonades goed met kruidenmengsel bestrijken en minimaal 1 uur afgedekt in koelkast laten staan.

Bereiden

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Karbonades vlak onder hete grill schuiven en in 10 à 15 minuten bruin en gaar grillen, vlees halverwege omdraaien. Intussen tuinbonen ca. 6 minuten in bodempje kokend water gaar koken en in vergiet laten uitlekken. Ui pellen en snipperen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdempelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen en vruchtvlees in blokjes snijden. Bosuitjes in dunne ringetjes snijden. Blaadjes van laatste 2 takjes tijm rissen. In ruime koekenpan rest van olie verhitten en ui ca. 2 minuten fruiten. Tomaten toevoegen en het geheel goed omscheppen. Tuinbonen en takjes tijm toevoegen. Groentemengsel goed doorwarmen en op smaak brengen met zout en peper. Karbonades bestrooien met zout en serveren met tuinbonen. Garneren met ringetjes bosui. Lekker met gebakken aardappels.

Meer informatie over 'grillen'

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen
Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 60 wachten, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 300 kCal - eiwit 34 g
vet 15 g - koolhydraten 9 g

Gemarineerde olijven met ui

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 potten groene olijven (a 240 g)

1 citroen

1 teentje knoflook

1/2 theelepel tijm

3 eetlepels olijfolie

1 ui

1/2 eetlepel boter of margarine



Bereiding

Olijven laten uitlekken. Citroen schoonboenen en in kleine partjes snijden. Knoflook pellen en snipperen. In kom olijven, knoflook, tijm, olie en citroenpartjes door elkaar scheppen. Ui pellen, in ringen snijden en met boter en 2 eetlepels water aan de kook brengen. Zachtjes laten koken tot vocht is verdampt. Olijven en uien door elkaar mengen en tot gebruik in schone, goed afsluitbare pot bewaren.

Bevat per eenpersoonsportie

energie 180 kCal - eiwit 1 g

vet 18 g - koolhydraten 3 g

Gemengde boerensalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type Salade	Slank	Ja
Bron	Spanje		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g sperziebonen

zout

2 eieren (M)

1 ui

2 teentjes knoflook

1 komkommer

2 tomaten

1 rode paprika

4 eetlepels olijfolie

1 1/2 eetlepel rode wijnazijn

(versgemalen) zwarte peper

mespunt suiker



Bereiding

Sperziebonen schoonmaken en in pan met water en wat zout in ca. 5 minuten beetgaar koken, afgieten en laten afkoelen. Eieren in ca. 8 minuten hard koken, onder koud water afspoelen en laten afkoelen. Ui pellen en in ringen snijden, knoflook pellen en snipperen. Komkommer met kaasschaaf schillen en in dunne plakjes snijden. Tomaten wassen en in partjes snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. In kommetje olie, azijn, zout, peper, suiker en knoflook tot dressing roeren. Eieren pellen en in plakjes snijden. Sperziebonen, ui, komkommer, tomaat en paprika door elkaar scheppen en op platte schaal leggen. Dressing erover schenken en plakjes ei erop leggen. Lekker met Castiliaans rond brood.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 160 kCal - eiwit 6 g

vet 13 g - koolhydraten 7 g

Geroosterd tomatenbrood

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Spanje		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sneetjes landbrood
2 Tasty Tom tomaten
4 theelepels olijfolie (extra vierge)
zout



Materialen

broodrooster

Bereiding

Brood in broodrooster knapperig roosteren. Tomaten wassen en halveren. Sneetjes brood stevig inwrijven met halve tomaat en tomaathelften vervolgens boven brood uitknippen. Brood bedruppelen met olie en licht bestrooien met zout. Lekker met plakjes Spaanse kaas (zoals manchego), chorizoworst of Serranoham.

Tip

Ook lekker als bijgerecht.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 110 kCal - eiwit 4 g
vet 3 g - koolhydraten 16 g

Geroosterde lamsrack met aardappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 middelgrote aardappels
3 rode uien
4 teentjes knoflook
2 lamsracks (a 400 g)
6 takjes peterselie
4 takjes tijm
5 eetlepels olijfolie
(versgemalen) zwarte peper
zout



Materialen

ovenschaal ca. 25 x 35 cm

Bereiding

Vorbereiden

Aardappels schillen, wassen en in vieren snijden. Uien pellen en in partjes snijden. Knoflook pellen en halveren. Met scherp mes in elke lamsrack 4 kleine inkepingen maken en hierin halve teentjes knoflook duwen. Voor garnering 2 takjes peterselie en 2 takjes tijm achterhouden, rest fijn hakken en in kommetje door olie roeren.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Lamsracks in midden van ovenschaal leggen en flink bestrooien met zwarte peper. Aardappels en ui eromheen leggen. Kruidenolie over vlees en groenten schenken. Gerecht in midden van oven in 30 à 35 minuten gaar bakken. Vlees af en toe keren. Op smaak brengen met zout. Rest van peterselie en tijm fijn hakken en over gerecht strooien. Lamsracks halveren en op vier borden leggen. Aardappels en uien ernaast leggen.

Wijnadvies

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden, 55 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 535 kCal - eiwit 27 g
vet 36 g - koolhydraten 26 g

Geroosterde vleesspiesjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type Grill	Slank	Ja
Bron	Spanje 2		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 600 g varkenshaas
2 tenen knoflook
1 theelepel karwijzaad
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1 eetlepel paprikapoeder
5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
zout en versgemalen peper
1/2 eetlepel verse peterselie (gehakte)



Materialen

satéstokjes
vershoudfolie
grillpan

Bereiding

Voorbereiden

Varkenshaas in blokjes van ca. 2 cm snijden. Vlees in kom doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Karwijzaad, koriander, paprikapoeder, olie en citroensap toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Alles goed door elkaar scheppen en vlees afgedekt in koelkast ca. 3 uur marinieren.

Bereiden

Peterselie fijnhakken. Vlees aan 8 satéprikkers (of spiesjes) rijgen. Vlees in grillpan in ca. 6 minuten bruin en gaar roosteren. Peterselie over vleesspiesjes strooien als garnering.

bereiden 15 min, voorbereiden 10 min, wachten 180 min

Bevat Energie 290 kcal- Eiwit 34 g- Vet 17 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

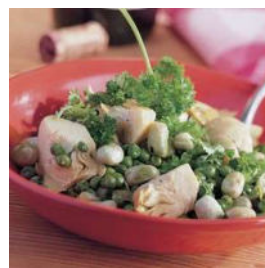
Gestoofde groenten uit Bilbao

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 groentebouillontablet
1 ui
2 tenen knoflook
1 blik artisjokharten (400 g)
2 eetlepels olijfolie
200 g tuinerwten (diepvries)
200 g tuinbonen, fijn (diepvries)
1 dl droge witte wijn
zout
versgemalen zwarte peper
4 takjes verse peterselie



Bereiding

In pan 2 dl water aan de kook brengen en bouillonblokje hierin oplossen; bouillon warm houden. Ui en knoflook pellen en snipperen. Artisjokharten laten uitlekken en artisjokken in vieren snijden. In koekenpan olijfolie verhitten en hierin ui en knoflook 1 minuut al omscheppend bakken. Tuinerwten en tuinbonen toevoegen en geheel nog eens goed omscheppen. Witte wijn en warme bouillon in pan schenken en geheel zachtjes aan de kook brengen. Vuur lager zetten en artisjokken door bonenmengsel scheppen. Geheel ca. 6 minuten zachtjes laten sudderen, tot erwten en bonen gaar zijn en vocht grotendeels is verdampt. Gerecht op smaak brengen met zout en peper. Peterselie grof hakken en erover strooien.

bereiden 20 min

Bevat Energie 145 kcal- Eiwit 6 g- Vet 5 g- Koolhydraten 20 g (per eenpersoonsportie)

Gevulde cherrypaprika's uit de oven

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
2 tenen knoflook
1 courgette
1 rode peper
4 cherrypaprika's
1 takje verse peterselie
200 g kalfsgehakt
25 g pijnboompitten
zout
versgemalen zwarte peper
5 eetlepels olijfolie
1 blik tomatenblokjes (400 g)



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en uitpersen. Courgette schoonmaken, in lengte halveren en in plakken snijden. Rode peper wassen, van zaad ontdoen en in dunne ringen snijden. Cherrypaprika's schoonmaken, halveren en zaad verwijderen. Peterselie wassen en fijnhakken. In kom kalfsgehakt met 2 eetlepels ui, helft van knoflook, pijnboompitten, zout en peper vermengen. Cherrypaprika's met gehaktmengsel vullen. In koekenpan olijfolie verhitten en hierin rest van ui en knoflook ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Rode peper en tomatenblokjes aan uienmengsel toevoegen en in ca. 5 minuten tot romige tomatensaus koken. Saus op smaak brengen met zout en peper. Tomatensaus, courgette en gevulde cherrypaprika's over ovenschaal verdelen en groentegerecht ca. 20-25 minuten in oven laten garen. Indien saus te dik wordt, tussentijds wat water toevoegen. Warme groenten garneren met peterselie en serveren met grove sneden boerenbrood.

bereiden 30 min, wachten 25 min

Bevat Energie 310 kcal- Eiwit 15 g- Vet 21 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Gevulde forel met Serranoham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 forellen (a ca. 200 g)

zout en peper

1 citroen

4 plakken Serranoham

6 takjes peterselie

2 teentjes knoflook

2 eetlepels olijfolie



Materialen

ovenschaal

Bereiding

Vorbereiden

In buikholten van forellen zout en peper strooien. Citroen halveren, helft uitpersen, andere helft in dunne plakjes snijden. Citroensap in buikholten van forellen sprenkelen. Ham in reepjes snijden. Peterselie fijn hakken en helft mengen met ham. Ham-peterseliemengsel voorzichtig in buikholten van forellen scheppen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Forellen in ovenschaal leggen, knoflook erover verdelen en besprenkelen met olie. In midden van oven forellen in ca. 20 minuten gaar bakken. Bestrooien met andere helft van peterselie en schijfjes citroen erbij serveren. Lekker met gekookte of gepofte aardappelen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 5 voorbereiden, 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 230 kCal - eiwit 26 g

vet 14 g - koolhydraten 1 g

Gezouten aardappeltjes in de schil

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g krielaardappeltjes in de schil

150 g zeezout



Bereiding

Krieltjes onder koud stromend water goed schoonboenen. In pan met koud water en zout krieltjes aan de kook brengen, roeren tot zout is opgelost. Krieltjes in ca. 20 minuten gaarkoken. Water afgieten, pan op een zacht vuur zetten en af en toe schudden tot krieltjes droog zijn en schil er gerimpeld uitziet. Serveren met Koriandersaus en Pikante rode dipsaus (zie recept elders op ah.nl/recepten).

bereiden 35 min

Bevat Energie 105 kcal- Eiwit 3 g- Vet 0 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

Groenteschotel met ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
2 a 3 tenen knoflook
1 aubergine
1 1/2 courgette
1 rode paprika
1 groene paprika
4 eetlepels olijfolie
400 g tomaten (of 1 blik gepelde tomaten)
zout
peper
4 eieren (M)



Bereiding

Vorbereiden

Ui en knoflook pellen en snipperen. Aubergine en courgette schoonmaken en in dobbelstenen van 1 1/2 à 2 cm snijden. Tomaten inkruisen, enkele tellen in kokend water dompelen en afspoelen onder koud water. Tomaten ontvellen, ontpitten en in stukjes snijden. Paprika's schoonmaken, wassen en in stukjes snijden.

Bereiden

In wok of ruime koekenpan olie verhitten. Hierin ui en knoflook 2 minuten zachtjes bakken. Aubergine, courgette en paprika toevoegen en 5 minuten meebakken. Tomaten erdoor roeren. Groenten nog ca. 12 minuten zachtjes laten pruttelen. Op smaak brengen met zout en peper. Met soeplepel 4 holletjes in groenten maken. Voorzichtig boven elk holletje een ei breken. Met deksel op de pan het hele ei gaar laten worden. Direct serveren met brood of rijst.

Tip

Pisto manchego (groenteschotel met ei) wordt ook als tapas-hapje geserveerd.

bereiden 30 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 235 kcal- Eiwit 11 g- Vet 15 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)

Groenteschotel met uitsmijter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	-	Slank	Ja
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g cherrytomaatjes
100 g groene aspergetips (schaaltje)
75 g haricots verts
2 geroosterde rode paprika's (pot)
2 plakken Serranoham (elk ca. 3 mm dik)
150 g chorizoworst (in plakjes van 2 mm)
2 takjes peterselie
8 eieren (M)
1 theelepel milde paprikapoeder
boter of margarine om in te vetten



Materialen

keukenpapier, ovenschaaltjes, doorsnede ca. 15 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In pan water aan de kook brengen. Tomaatjes wassen en halveren. Van onderkant asperges 1/2 cm afsnijden. Van haricots verts puntjes afsnijden en in stukken snijden. Asperges en haricots verts in pan met kokend water ca. 2 minuten koken, afgieten en afspoelen onder koud water. Paprika's droogdeppen met keukenpapier en in reepjes snijden. Ham in blokjes snijden. Plakjes chorizo in vieren snijden. Peterselie fijnhakken. Ovenschaaltjes invetten. Tomaatjes met snijkant naar beneden in schaaltes leggen. Boven elk schaalte 2 eieren breken. Asperges, haricots verts, paprikareepjes, hamblokjes en chorizoplakjes erop leggen en bestrooien met paprikapoeder en peterselie. Schaaltes in midden van oven in 15 à 20 minuten bakken tot ei gaar is. Lekker met gebakken sneetjes witbrood.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 50 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 400 kCal - eiwit 31 g
vet 29 g - koolhydraten 4 g

Honingijs met verse vijgen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 vanillestokje
- 2 dl slagroom
- 3 dl volle melk
- 50 g witte basterdsuiker
- 4 eierdooiers
- 3 eetlepels vloeibare bloemenhoning
- 4 verse vijgen



Materialen

diepvriesbak inhoud ca. 500 ml of ijsmachine

Bereiding

Vorbereiden

Vanillestokje in lengte opensnijden. In pan met dikke bodem slagroom, melk, suiker en vanillestokje op laag vuur aan de kook brengen. Eierdooiers schuimig kloppen. Vanillestokje verwijderen, met mesje merg uit stokje schrapen en door mengsel roeren. Slagroom al roerend door eierdooiers mengen. Saus in pan schenken en al roerend tegen kookpunt aan brengen tot crème dikker begint te worden. Honing erdoor roeren, in diepvriesbak schenken en in ca. 30 minuten laten afkoelen tot kamertemperatuur, af en toe doorroeren. In diepvries (of ijsmachine) mengsel in ca. 6 uur (of ca. 30 minuten) laten bevriezen, elk uur ijskristallen van wand schrapen en ijs doorroeren.

Bereiden

Vijgen in vieren snijden. Op vier borden elk 4 partjes vijg leggen. Bolletjes ijs ernaast scheppen.

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 25 voorbereiden, 360 wachten, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 410 kCal - eiwit 8 g
vet 27 g - koolhydraten 35 g

In olijfolie gestoofde kabeljauw met kruiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g kabeljauwfilet

4 tenen knoflook

1 dl olijfolie

1 zakje verse bieslook (25 g)

1 zakje verse peterselie (30 g)

zout

versgemalen zwarte peper

bloem om te bestuiven

Materialen

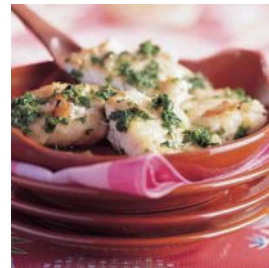
schuimspaan

Bereiding

Kabeljauwfilet in stukken van ca. 4 x 4 cm snijden en ze door de bloem halen. Knoflook pellen en in plakjes snijden. In pan met dikke bodem olijfolie verhitten en hierin ca. 2 minuten knoflook goudbruin en knapperig bakken. Knoflook met schuimspaan uit pan halen en apart houden. Stukken vis in hete olie leggen en in ca. 1 minuut aan beide kanten licht goudbruin bakken. Vuur lager zetten en vis ca. 30 minuten op zacht vuur in olie laten stoven, halverwege keren. Pan zo nu en dan heen en weer schudden, zodat vissappen vrijkomen en er een ietwat dikke saus ontstaat. Intussen bieslook en peterselie zeer fijnhakken. Kruiden en knoflook op einde van kooktijd toevoegen en voorzichtig door vis en olie scheppen. Gerecht op smaak brengen met zout en peper en met gekookte of gebakken aardappels opdienen.

bereiden 45 min

Bevat Energie 410 kcal- Eiwit 37 g- Vet 28 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)



Kabeljauwfilet met rozijnen en pijnboompitten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 3 eetlepels pijnboompitten
- 1/2 rode paprika
- 3 eetlepels rozijnen
- 1/8 l droge witte wijn
- 2 sjalotjes
- 4 eetlepels olijfolie
- zout en peper
- 4 stukken kabeljauwfilet (a ca. 150 g)
- 3 a 4 eetlepels bloem
- 1 eetlepel boter



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Pijnboompitten in droge koekenpan lichtbruin roosteren. Paprika schoonmaken en in kleine blokjes snijden. Rozijnen en wijn door elkaar roeren. Sjalotjes pellen en grof snipperen. In steelpan 2 eetlepels olie verhitten. Sjalot en paprika ca. 4 minuten zachtjes bakken. Rozijnen met wijn toevoegen en wijn tot ca. 4 eetlepels laten inkoken. Op smaak brengen met peper. Kabeljauw met keukenpapier droogdeppen, bestrooien met zout en peper en door bloem wentelen. In koekenpan met antiaanbaklaag boter en 2 eetlepels olie verhitten. Visfilets in 6 à 7 minuten goudbruin en gaar bakken. Paprika-rozijnensaus opnieuw verwarmen. Vis over vier borden verdelen en saus erop scheppen. Pijnboompitten erover strooien. Serveren met rijst en venkel.

bereiden 30 min

Bevat Energie 390 kcal- Eiwit 30 g- Vet 19 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Kalfsvlees met dragon-uiensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Spanje 2		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien
4 tenen knoflook
4 eetlepels olijfolie
2 theelepels gedroogde dragon
4 kalfsbiefstukjes
peper
4 takjes verse peterselie
12 zwarte olijven, zonder pit
1 dl droge witte wijn
bloem om te bestuiven



Bereiding

Uien pellen en in dunne ringen snijden. Knoflook pellen en teentjes halveren. In koekenpan olijfolie verhitten en uienringen, knoflook en dragon toevoegen. Vuur heel laag zetten en uienmengsel op zacht vuur 15 minuten bakken, tot uien zacht maar niet bruin zijn. Intussen kalfsbiefstukjes met bloem bestuiven en peper erover strooien. Peterselie fijnhakken en olijven in ringetjes snijden. Uienmengsel uit pan scheppen en even apart zetten. Vuur hoog zetten en in achtergebleven olie kalfsbiefstukjes in 2 à 4 minuten rondom bruinbakken. Biefstukjes uit pan nemen en even warm houden. Witte wijn in pan schenken en uienmengsel toevoegen. Geheel al roerende op middelhoog vuur in ca. 2 minuten laten inkoken. Peterselie en olijven toevoegen en door uienmengsel mengen. Dragon-uiensaus over biefstukjes scheppen en opdienen.

bereiden 30 min

Bevat Energie 245 kcal- Eiwit 23 g- Vet 13 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Kip in saffraan-amandelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 4 kippenbouten (a 250 g)
- zout en versgemalen peper
- 5 eetlepels olijfolie
- 2 dl witte wijn
- 1 enveloppe saffraan
- 45 g blanke amandelen
- 1 dl slagroom
- 150 g witte druiven

Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. Kippenbouten met zout en peper bestrooien. In hapjespan olijfolie verhitten en hierin kippenbouten op hoog vuur in ca. 5 minuten rondom goudbruin bakken. Kippenbouten uit pan scheppen en in achtergebleven olijfolie ui en knoflook ca. 3 minuten zachtjes fruiten. In steelpan wijn verwarmen en saffraan toevoegen. In keukenmachine uienmengsel en amandelen met 1 dl warme wijn pureren. Amandelsaus, warme wijn, slagroom en een snufje zout al roerende in hapjespan aan de kook brengen. Kippenbouten in amandelsaus in ca. 30 à 40 minuten op zacht vuur laten garen. Intussen druiven schoonmaken, halveren en van pitten ontdoen. Kip met saffraan-amandelsaus op serveerschaal scheppen en met druiven garneren.

bereiden 55 min

Bevat Energie 535 kcal- Eiwit 34 g- Vet 37 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)



Kip in sherry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1/2 rode peper
- 2 teentjes knoflook
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 maïskip (in 4 delen ca. 1400 g)
- 2 theelepels grof zeezout
- 1 dl sherry (medium)
- 25 g boter of margarine
- 1 1/2 theelepel verse tijm
- 1 theelepel marjolein
- 1/2 theelepel rozemarijn

Materialen

ovenschaal ca. 30 x 40 cm



Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Peper wassen, pitjes verwijderen en in flinterdunne reepjes snijden. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Olie in ovenschaal schenken. Stukken kip in schaal leggen en bestrooien met zout, rode peper en knoflook. Sherry erbij schenken. Boter in stukjes over stukken kip verdelen. Tijm, marjolein en rozemarijn erover strooien. In midden van oven kip in ca. 1 uur bruin en gaar braden. Tijdens braden kip regelmatig met braadvocht besprenkelen. Lekker met boerenbrood en sinaasappelsalade.

Wijnadvies

- Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
- Volle, rijke witte wijnen
- Milde, zachte roséwijnen
- Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 75 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 350 kCal - eiwit 24 g
vet 28 g - koolhydraten 1 g

Kip met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 kipdrumsticks
zout en versgemalen peper
1 ui
4 eetlepels olijfolie
2 dl tomatenblokjes (blik 400 g)
1 dl droge witte wijn
1/2 kippenbouillontablet
20 g extra pure chocolade
4 takjes peterselie
2 teentjes knoflook
45 g blanke amandelen
1/2 theelepel gemalen kurkuma (koenjit)
2 eetlepels cognac of vieux (slijter)
125 g roze garnalen



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Drumsticks bestrooien met zout en peper. Ui pellen en snipperen. In grote pan olie verhitten. Kip rondom bruin bakken. Ui ca. 4 minuten meebakken. Tomatenblokjes, wijn, bouillontablet en 1 1/2 dl water toevoegen. Aan de kook brengen en kip ca. 5 minuten zachtjes doorstoven. Intussen chocolade grof hakken. Peterselie fijn knippen. Knoflook pellen en halveren. In keukenmachine amandelen, knoflook, chocolade, kurkuma, 3/4 deel van peterselie en cognac tot gladde massa pureren. Amandelmassa door kip met saus roeren. Kip in nog ca. 15 minuten afgedekt zachtjes gaar stoven. Garnalen op het laatst toevoegen en kort meewarmen. Gerecht op smaak brengen met zout en peper. Rest van peterselie erover strooien. Lekker met rijst en geroosterde paprika's.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Volle, rijke witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 395 kCal - eiwit 28 g

vet 29 g - koolhydraten 6 g

Kip met sinaasappel en munt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 handsinaasappels

2 takjes munt

4 (scharrel)kipfilets (a ca. 120 g)

zout en peper

60 g koude boter of margarine

1 dl sherry (medium)



Bereiding

Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en in plakjes snijden. Munt grof knippen. Kipfilets bestrooien met zout en peper. In ruime braadpan 30 g boter verhitten en kipfilets op hoog vuur in ca. 4 minuten rondom bruin bakken. Sinaasappels en sherry toevoegen en op laag vuur 10 à 12 minuten tegen de kook aanhouden en kip laten garen. Kip uit pan nemen en op vier borden leggen. Rest van koude boter in blokjes snijden en door saus kloppen. Saus over kip scheppen en bestrooien met munt.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 310 kCal - eiwit 26 g

vet 20 g - koolhydraten 7 g

Kipreepjes met aioli

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 rode peper
9 teentjes knoflook
1 dl droge witte wijn
1 dl olijfolie
2 laurierblaadjes
1 1/2 theelepel verse tijm blaadjes
1/2 theelepel komijn (djinten)
zout en peper
350 g kipfilet
1 takje verse peterselie
75 g paneermeel
1 dl mayonaise



Bereiding

Vorbereiden

Peper wassen, zaad verwijderen en in kleine stukjes snijden. 1 Teen knoflook pellen en fijnhakken. Wijn, olie, laurier, rode peper, tijm, komijn, zout en peper erdoor mengen. Kipfilet in reepjes snijden en door marinade scheppen. Peterselie fijnhakken en door paneermeel mengen. 8 Knoflooktenen pellen, uitpersen en door mayonaise scheppen. Op smaak brengen met zout.

Bereiden

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Kipreepjes laten uitlekken en door paneermeel wentelen. Kipreepjes onder hete grill schuiven en in 5 minuten bruin en gaar grillen, vlees halverwege voorzichtig omdraaien. Serveren met knoflookmayonaise.

Tip

Ook lekker als borrelhapje.

bereiden 20 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 615 kcal- Eiwit 20 g- Vet 51 g- Koolhydraten 14 g (per eenpersoonsportie)

Knoflookgarnalen met pepertjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 teentjes knoflook
2 gedroogde chilipepertjes
75 ml olijfolie extra vierge
3 bakjes cocktailgarnalen (a 125 g)
zout



Bereiding

Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Pepertjes verkrumelen. In steelpan olie verwarmen. Knoflook en peperstukjes fruiten tot knoflook net begint te kleuren. Garnalen erdoor scheppen en ca. 2 1/2 minuut meewarmen. Op smaak brengen met zout. Garnalen met olie over vier (voorverwarmde) schaaltes verdelen en direct serveren. Lekker met geroosterd stokbrood.

Tip

Ook te serveren als tapa.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 260 kCal - eiwit 17 g
vet 21 g - koolhydraten 1 g

Knoflookkip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten (a 150 g)
zout en peper
3 eetlepels olijfolie
4 teentjes knoflook
3 eetlepels cognac of vieux (slijter)



Bereiding

Kippenbouten bestrooien met zout en peper. In braadpan olie verhitten. Kip in ca. 10 minuten rondom bruin bakken. Knoflook pellen en 3 teentjes boven kip uitpersen. Knoflook kort meebakken. Cognac en ca. 1 dl heet water in pan schenken en kip afgedekt in ca. 30 minuten gaar stoven, af en toe keren. Kort voor einde stooftijd achtergehouden teentje knoflook boven kip uitpersen en door stoofvocht roeren. Kip op twee borden leggen en knoflookjus erover schenken. Lekker met gebakken aardappels en sperziebonen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 400 kCal - eiwit 29 g
vet 30 g - koolhydraten 3 g

Knoflooksoep met ei

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Spanje		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 teentjes knoflook
- 4 sneetjes wit boeren (tijger)brood (1 dag oud)
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 kippenbouillontabletten
- zout en peper
- 4 eieren (M)



Materialen

ovenvaste soepkommen, inhoud ca. 3 dl

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Knoflook pellen en snipperen. Korsten van brood verwijderen en brood in dobbelsteentjes snijden. In pan olie verhitten en knoflook en brood rondom goudbruin bakken. Paprikapoeder toevoegen en goed door knoflook-broodmengsel mengen. 1 liter water en bouillontabletten toevoegen, het geheel aan de kook brengen en bouillontabletten oplossen. Vuur lager draaien en soep ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Hete soep over kommen verdelen. Boven elke kom voorzichtig ei breken. Soepkommen ca. 5 minuten in hete oven zetten tot ei gaar is.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 255 kCal - eiwit 10 g
vet 18 g - koolhydraten 14 g

Koriandersaus

Menugang Bijgerecht
Keuken Spaans
Bron Spanje 2

Soort Vegetarisch
Type sauzen/dressings

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

3 tenen knoflook
1/4 groene paprika
4 eetlepels verse koriander blaadjes (gehakt)
1 dl olijfolie (Spaans)
1/2 eetlepel citroensap
zout



Materialen
staafmixer

Bereiding

Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Paprika schoonmaken, wassen en in stukken snijden. Korianderblaadjes fijnhakken. Koriander toevoegen en alles fijnhakken met staafmixer. Olie en citroensap erdoor roeren en op smaak brengen met zout. Serveren bij de Gezouten aardappeltjes in de schil (zie recept elders op ah.nl/recepten).

bereiden 10 min

Bevat Energie 230 kcal- Eiwit 0 g- Vet 25 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Lamskoteletjes met Baskische saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type Grill	Slank	Nee
Bron	Spanje 2		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode paprika's
1 ui
2 tenen knoflook
1 gedroogde chilipeper (chille)
3 eetlepels olijfolie
1 blik gepelde tomaten (400 g)
1 dl droge witte wijn
1 laurierblaadje
4 takjes verse peterselie
zout
versgemalen zwarte peper
12 lamskoteletjes (karbonades)



Materialen

zeef
plastic zak
grillpan

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen op de hoogste stand. Paprika's in lengte doormidden snijden, schoonmaken en met bolle kant naar boven op ovenrek vlak onder grill schuiven. Paprika's ca. 10 à 15 minuten grillen, tot ze geblakerd zijn. Paprika's in plastic zakje stoppen en enigszins laten afkoelen (op deze manier laat het velletje makkelijker los). Intussen ui en knoflook pellen en snipperen. Chilipepertje verkruimelen. In pan met dikke bodem 1 eetlepel olijfolie verhitten en hierin ui, knoflook en chilipeper al omscheppend 1 minuut bakken. Blik tomaten boven pan door zeef wrijven en geheel goed doorroeren. Witte wijn in pan schenken en laurierblaadje toevoegen. Saus op hoog vuur in ca. 15 minuten laten inkoken tot dikke tomatensaus; geheel zo nu en dan doorroeren. Intussen paprika's ontvellen en vrucht vlees in reepjes snijden. Peterselie fijnhakken. Als tomatensaus is ingedikt, paprikareepjes en zout en peper naar smaak toevoegen. Pan met saus van vuur halen en warm houden. In grote koekenpan of grillpan rest van olijfolie zeer heet verhitten en hierin koteletjes 3 à 4 minuten per kant bakken. Koteletjes bestrooien met zout en peper en op platte schaal leggen. Tomaten-paprikasaus erop scheppen en garneren met peterselie.

bereiden 40 min

Bevat Energie 505 kcal- Eiwit 31 g- Vet 36 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Mallorcaanse pizza met spinazie en sardines

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 pak mix voor pizzabodem (a 450 g)

4 eetlepels olijfolie

2 sjalotjes

300 g panklare spinazie

1 blikje sardines (120 g)

3 tasty tom tomaten

1 teen knoflook

zout en peper

4 takjes verse peterselie



Materialen

vergiet

deegroller

keukenpapier

Bereiding

Van mix voor pizzabodem met 1 eetlepel olie en water volgens gebruiksaanwijzing deeg kneden.

Bakplaat van oven invetten. Deeg uitrollen tot rechthoekige lap (ca. 35 x 40 cm) en op bakplaat leggen.

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Sjalotjes pellen en snipperen. In grote pan 1 eetlepel olie verhitten en sjalotjes ca. 2 minuten zachtjes bakken. Spinazie toevoegen en op hoog vuur ca. 1 minuut roerbakken, tot spinazie slinkt. Overdoen in vergiet en overtollig vocht eruit duwen.

Sardines afgieten en droogdeppen met keukenpapier. Sardines in stukjes snijden. Tomaten wassen en in plakjes snijden. Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. 2 eetlepels olie erdoor roeren. Spinazie over deeglap verdelen. Sardines en tomaat over pizza verdelen en bestrijken met knoflookolie. Pizza bestrooien met zout en peper en pizza in midden van oven in ca. 15 minuten gaar bakken. Peterselie fijn knippen en erover strooien. Pizza in vieren snijden en direct serveren.

bereiden 15 min, wachten 25 min

Bevat Energie 345 kcal- Eiwit 3 g- Vet 14 g- Koolhydraten 40 g (per eenpersoonsportie)

Manchegokaas met peren-appelgelei

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g stoofpeertjes

250 g appels (Elstar)

2 kruidnagels

1/2 dl appel-peer diksap

2 theelepels citroenrasp

250 g geleisuiker

100 g Manchegokaas



Bereiding

Vorbereiden

Fruit schillen en in partjes snijden. In pan peren net onder water met kruidnagels ca. 20 minuten zachtjes laten koken. Appel toevoegen en ca. 10 minuten laten meekoken. Fruit door zeef wrijven. Puree opnieuw aan de kook brengen en diksap en citroenrasp erdoor roeren. Geleisuiker erdoor roeren en nog ca. 2 minuten laten doorkoken. Overdoen in schoon jampotje.

Bereiden

Kaas in schijfjes snijden en serveren met gelei.

Bevat per eenpersoonsportie

energie 430 kCal - eiwit 6 g

vet 8 g - koolhydraten 85 g

Moors konijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type Wild	Slank	Nee
Bron	Spanje		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 uien
- 5 teentjes knoflook
- 5 eetlepels olijfolie
- 1/2 konijn (ca. 800 g)
- 1 theelepel piment
- 1/2 theelepel kruidnagelpoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 90 g blanke amandelen
- 5 saffraandraadjes
- 3 dl sherry fino
- 30 g rozijnen
- 30 g verse peterselie



Materialen

keukenmachine, ovensvaste braadpan

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Uien pellen en in dunne ringen snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. In braadpan olie verhitten. Konijn rondom bruin braden. Uit pan nemen en bestrooien met zout en peper. In achtergebleven bakolie ui zachtjes fruiten. Knoflook, piment, kruidnagelpoeder, komijn, kaneelpoeder en helft van amandelen kort meebakken. Saffraan en sherry toevoegen en aan de kook brengen. Konijn terugdoen in pan en in midden van oven afgedekt in ca. 45 minuten gaar stoven. Intussen rozijnen ca. 5 minuten in warm water laten weken, daarna laten uitlekken. In keukenmachine peterselie met rest van amandelen fijn hakken. Amandel-peterseliemengsel en rozijnen over konijn strooien. Lekker met (saffraan)rijst en spinazie met pijnboompitten.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 75 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 510 kCal - eiwit 32 g
vet 37 g - koolhydraten 12 g

Paella uit Valencia

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g snijbonen
1 rode paprika
1 blik gepelde tomaten (400 g)
150 g chorizoworst
6 eetlepels olijfolie
4 kipdrumsticks
2 teentjes knoflook
1 eetlepel paprikapoeder
1 1/2 kippenbouillontablet
1 enveloppe saffraan
400 g risottorijst
1 blik boterbonen (400 g)
zout
peper
200 g gekookte gamba's of mosselen



Bereiding

Snijbonen wassen en in stukken van ca. 5 cm snijden. Paprika schoonmaken en in stukjes snijden. Tomaten afgieten, vocht bewaren en fijnsnijden. Chorizo in blokjes van ca. 1 x 1 cm snijden. In grote pan olie verhitten. Kip in ca. 5 minuten rondom bruinbakken. Knoflook boven pan uitpersen en met paprika 2 minuten bakken. Paprikapoeder en tomaten met vocht toevoegen. 750 ml water met bouillonblokjes aan de kook brengen. Pan van vuur halen en saffraan toevoegen. Rijst door tomatenmengsel roeren. Bouillon en snijbonen toevoegen. Rijst in ca. 15 minuten onafgedekt op middelhoog vuur gaar en bijna droog koken. Na ca. 10 minuten boterbonen erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Gamba's of mosselen door rijst scheppen en kort meewarmen.

Tip

Paella wordt in veel variaties gemaakt. In Spanje heeft elke familie een eigen recept. Vaak gaat er behalve kip ook konijn in en vervalt de chorizo. In plaats van gamba's kunnen grote gepelde garnalen of gekookte mosselen gebruikt worden, maar nog authentieker is het om slakken te gebruiken.

bereiden 50 min

Bevat Energie 815 kcal- Eiwit 36 g- Vet 35 g- Koolhydraten 98 g (per eenpersoonsportie)

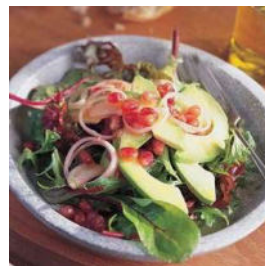
Pikante groene salade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 granaatappel
- 1 dl olijfolie (Spaans)
- 1 eetlepel sinaasappelsap, vers
- zout
- 1/2 theelepel sambal oelek
- 1 sjalot
- 1 rijpe avocado
- 1 zakje rockett slamelange (75 g)



Bereiding

Granaatappel halveren, boven kom met een theelepel de zaden verwijderen en het sap opvangen. In kopje olie, sinaasappelsap, granaatappelsap, zout en sambal tot dressing roeren. Sjalot pellen en in flinterdunne ringen snijden. Avocado schillen, halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in schijffjes snijden. Sjalotringen, avocado en sla mengen met granaatappelpitten en dressing erdoor scheppen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 315 kcal- Eiwit 1 g- Vet 29 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Pikante rode dipsaus

Menugang Bijgerecht
Keuken Spaans
Bron Spanje 2

Soort Veganistisch
Type sauzen/dressings

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 rode peper
2 tenen knoflook
1/2 eetlepel rode-wijnazijn
zout
1 mespunt gemalen komijn (djinten)
1/2 eetlepel verse peterselie (gehakte)
1 dl olijfolie (Spaans)



Bereiding

Peper wassen, doormidden snijden, zaad verwijderen en peper in kleine stukjes snijden. Peperstukjes in een kommetje doen. Knoflook pellen en boven peper uitpersen. Peterselie fijnhakken. In kommetje peper, knoflook, azijn, zout, komijn, peterselie en olijfolie mengen. Serveren bij de Gezouten aardappeltjes in de schil (zie recept elders op ah.nl/recepten).

bereiden 10 min

Bevat Energie 230 kcal- Eiwit 0 g- Vet 25 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Preisoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 a 4 sneetjes witbrood, oud

5 eetlepels olijfolie

3 tenen knoflook

100 g magere spekreepjes

300 g gesneden prei

2 kippenbouillontabletten

zout

peper

Materialen

keukenpapier



Bereiding

Korst van brood afsnijden en brood in kleine blokjes van ca. 1 cm snijden. In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten. Eén teen knoflook in vieren snijden en even in olie bakken. Knoflook uit pan scheppen. Brood toevoegen en snel rondom goudbruin bakken. Croûtons op keukenpapier laten uitlekken. Rest van knoflook pellen en snipperen. In pan rest van olie verhitten en hierin spekjes ca. 2 minuten zachtjes bakken. Knoflook 1 minuut meebakken. Prei erdoor roeren. 1 Liter water en bouillonblokjes toevoegen, het geheel aan de kook brengen en bouillonblokjes oplossen. Vuur laag draaien en soep 8 à 10 minuten zachtjes laten koken, tot prei gaar is. Op smaak brengen met zout en peper. Soep serveren met croûtons.

bereiden 20 min

Bevat Energie 285 kcal- Eiwit 8 g- Vet 21 g- Koolhydraten 14 g (per eenpersoonsportie)

Romige bladerdeeggebakjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 dl volle melk
3 eieren (M)
50 g witte basterdsuiker
1/2 zakje vanillesuiker
1 1/2 eetlepel bloem
kaneel
1 citroen
4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)
poedersuiker, om te bestrooien
boter om in te vetten



Materialen

spuitzak

Bereiding

Vorbereiden

Melk in kleine pan zachtjes tot kookpunt verhitten. Eieren splitsen en eierdooiers samen met suiker in kom doen. Vanillesuiker toevoegen en geheel kloppen tot dik en roomkleurig mengsel. Bloem en snuffje kaneel erdoor roeren. Citroen schoonboenen en boven eimengsel helft van schil fijnraspen. Warme melk al roerende geleidelijk door eimengsel mengen. Mengsel in pannetje gieten en op middelhoog vuur al roerende tot kookpunt verwarmen. Vuur lager zetten en mengsel 2 minuten zachtjes al roerende laten doorkoken, tot dikke room ontstaat. Pan van vuur nemen en room ca. 30 minuten laten afkoelen; zo nu en dan doorroeren om velvorming te voorkomen. Tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 220 °C of gasovenstand 5. Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Plakjes bladerdeeg doormidden snijden, gehalveerde plakjes deeg op met boter ingevette bakplaat leggen en met vork inprikken. Deeg in 12-15 minuten luchtig en gaar bakken, uit oven halen en laten afkoelen. Room in spuitzak scheppen en op 4 plakjes deeg room spuiten. Room afdekken met rest van gehalveerde plakjes deeg. Gebak bestrooien met poedersuiker. Eventueel met warme chocoladesaus serveren.

bereiden 35 min, voorbereiden 10 min, wachten 40 min

Bevat Energie 440 kcal- Eiwit 11 g- Vet 27 g- Koolhydraten 37 g (per eenpersoonsportie)

Romige vissoep met mosselen en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg mosselen
1/8 l droge witte wijn
1 ui
3 tenen knoflook
1 prei
1 venkelknol
5 tomaten
3 eetlepels olijfolie
1/2 theelepel paprikapoeder
1 enveloppe saffraan
2 visbouillontabletten
ca. 400 g roodbaarsfilet
1 1/2 eetlepel kruidenbitter (slijter)
1 bekertje slagroom (125 ml)
125 g cocktailgarnalen
zout en versgemalen peper



Materialen

zeef

Bereiding

Voorbereiden

Mosselen onder koud stromend water schoonmaken. Kapotte en geopende exemplaren die na een tik op het aanrecht niet sluiten, weggooien. In pan wijn aan de kook brengen. Mosselen toevoegen en afgedekt op hoog vuur aan de kook brengen. Mosselen in ca. 6 minuten gaarkoken, af en toe omschudden. Mosselen met schuimspaan uit pan nemen en uit schelpen halen (ongeoopde mosselen weggooien). 8 Mosselen in schelp laten. Kookvocht boven kom zeven. Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. Prei en venkel wassen en schoonmaken. Prei in dunne ringen snijden. Venkel in blokjes snijden; venkelgroen apart houden. Tomaten inkruisen en enkele tellen in kokend water onderdompelen. Ontvellen, ontpitten en in stukjes snijden.

Bereiden

In grote pan olie verhitten. Ui en knoflook in ca. 2 minuten glazig bakken. Prei en venkel toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Blokjes tomaat erdoor roeren en 1 minuut meestoven. Paprikapoeder en saffraan toevoegen. 1 liter water erbij schenken en bouillonblokjes toevoegen. Aan de kook brengen en bouillonblokjes laten oplossen. Gezeefd mosselkookvocht erdoor roeren. Soep ca. 10 minuten tegen de kook aan laten trekken. Intussen vis in blokjes van ca. 1 1/2 cm snijden. Vis en kruidenbitter aan soep toevoegen en ca. 4 minuten tegen de kook aan houden. Slagroom, gepelde mosselen en garnalen door soep roeren en goed meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Mosselen in schelp in soep leggen en soep bestrooien met venkelgroen. Serveren met warm stokbrood.

Tip

Romige vissoep met mosselen en garnalen

In plaats van roodbaarsfilet kunt u ook andere witte visfilets gebruiken, zoals kabeljauw, schelvis of tilapia.

bereiden 30 min, voorbereiden 30 min

Bevat Energie 430 kcal- Eiwit 36 g- Vet 27 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Roodbaars met citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 citroenen
- 1 teen knoflook
- 4 takjes verse peterselie
- 4 roodbaarsfilets of zeeduivelfilets (a 125-150 g)
- zout en peper
- 1 ei (M)
- 6 eetlepels broodkruim of paneermeel
- 1 dl olijfolie

Materialen

keukenpapier

Bereiding

Vorbereiden

Eén citroen uitpersen en sap in schaal doen. Knoflook erboven uitpersen. Peterselie fijn knippen en erdoor roeren. Visfilets in citroenmengsel leggen en afgedekt 1 uur marineren in de koelkast.

Bereiden

Vis met keukenpapier droogdeppen en bestrooien met zout en peper. In diep bord ei loskloppen. Visfilets door ei halen en vervolgens door paneermeel. In koekenpan olie verhitten en hierin vis aan beide kanten in ca. 4 minuten bruin en gaar bakken. Serveren met partjes citroen.



Roomkwarktaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

250 g bloem
1 tl bakpoeder
200 g witte basterdsuiker
zout
125 g koude boter
mespunt kaneel
2 1/2 el Pernod (slijter)
1 citroen
5 eieren (M)
1 zakje vanillesuiker
300 g kwark (half)vol
250 g verse roomkaas
3 el maizena
1 eetlepel boter om in te vetten



Materialen

mixer
vershoudfolie
springvorm (doorsnede 24 cm)

Bereiding

Voorbereiden

Bloem, bakpoeder, 75 g basterdsuiker en snufje zout boven een kom zeven. Boter toevoegen en met twee messen door de bloem in stukjes snijden. 1 Ei, kaneel en Pernod toevoegen en mengsel snel met koele handen tot samenhangend deeg kneden. Deegbal in plasticfolie wikkelen en ca. 1 uur in koelkast laten rusten. Citroen schoonboenen, afdrogen en op fijne rasp schil dun afraspen. Citroen halveren en een helft uitpersen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Springvorm invetten met boter. Deeg gelijkmatig op bodem en tegen wanden van vorm uitdrukken. Met mixer de rest van de eieren, 125 g suiker en vanillesuiker tot een luchtig mengsel kloppen. Citroensap en -rasp, kwark, roomkaas en maizena toevoegen en blijven kloppen tot glad mengsel ontstaat. Mengsel in springvorm gieten. Kwarktaart in midden van oven in 1 1/4 à 1 1/2 uur gaar bakken. Om te testen of de taart gaar is, prikt u een satéstokje in de taart, als die er droog uitkomt is de taart gaar. Taart helemaal laten afkoelen alvorens de rand van de vorm te verwijderen.

bereiden 20 min, voorbereiden 15 min, wachten 75 min

Bevat Energie 380 kcal- Eiwit 12 g- Vet 20 g- Koolhydraten 36 g (per eenpersoonsportie)

Sinaasappelcrème

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 handsinaasappels
2 dl melk
50 g witte basterdsuiker
2 zakjes vanillesuiker
5 eierdooiers
125 ml slagroom
1 eetlepel amandelschaafsel



Bereiding

Vorbereiden

1 sinaasappel goed schoonboenen en 6 mooie plakjes er vanaf snijden. Sinaasappels uitpersen en 6 gave uitgeholde helften bewaren. In pan sinaasappelsap aan de kook brengen en laten inkoken tot ca. 1/2 dl. In pan met dikke bodem melk, suiker en vanillesuiker op laag vuur aan de kook brengen. Eierdooiers in kom schuimig kloppen. Melk al roerend door eierdooiers mengen. Mengsel terug in pan schenken en al roerend tegen kookpunt aan brengen tot crème dikker begint te worden. Pan van vuur nemen. Sinaasappelsap door crème roeren en in ca. 30 minuten laten afkoelen tot kamertemperatuur, af en toe roeren. Slagroom stijfkloppen en luchtig door crème spatelen. Sinaasappelhelften vullen met crème en in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven. In droge koekenpan amandelschaafsel in ca. 1 minuut lichtbruin roosteren.

Bereiden

Sinaasappels op zes bordjes zetten en garneren met schijfje sinaasappel en amandelschaafsel.

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 40 voorbereiden, 150 wachten, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 330 kCal - eiwit 8 g
vet 21 g - koolhydraten 28 g

Sinaasappelsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type Salade	Slank	Nee
Bron	Spanje		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 handsinaasappels
1/2 rode ui
30 g blanke amandelen
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
2 theelepels rode wijnazijn
mespunt suiker
zout en peper
1 rijpe avocado
15 zwarte olijven zonder pit
2 takjes munt



Bereiding

Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden. Pitten verwijderen. Ui pellen en in flinterdunne halve ringen snijden. Amandelen fijn hakken. In kopje olie, azijn, suiker, zout en peper tot dressing kloppen. Avocado schillen, halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in schijfjes snijden. Sinaasappelpartjes, avocado en olijven in grote schaal doen. Dressing erdoor scheppen. Uiringen en amandelen erover strooien. Garneren met blaadjes munt.

Tip

Ook te serveren als bijgerecht.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 250 kCal - eiwit 4 g
vet 19 g - koolhydraten 17 g

Sinaasappelwentelteefjes met sinaasappelroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 sinaasappel
- 6 sneetjes witbrood
- 2 dl slagroom
- 4 eetlepels sinaasappeljam
- 2 eieren (M)
- 4 eetlepels suiker
- 3 dl melk
- 30 g boter



Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en oranje deel van schil fijn raspen. Korsten van brood snijden en sneetjes diagonaal halveren. In kom slagroom met sinaasappeljam stijfkloppen en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. In diep bord eieren met suiker en sinaasappelrasp loskloppen en verdunnen met melk. Sneetjes brood in eimengsel laten weken. In koekenpan 10 g boter verhitten, 4 halve sneetjes brood een beetje laten uitlekken en in boter aan beide zijden goudbruin bakken. Op dezelfde wijze overige sneetjes brood bakken. Sinaasappelwentelteefjes dakpansgewijs op schaal leggen en serveren met sinaasappelroom.

Bereiden 25 min

Bevat Energie 475 kcal- Eiwit 11 g- Vet 29 g- Koolhydraten 43 g (per eenpersoonsportie)

Spinazie met pijnboompitten

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

30 g rozijnen
1 sjalotje
60 g pijnboompitten
4 takjes peterselie
4 blaadjes verse munt
300 g panklare spinazie
2 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
1/2 theelepel gemalen piment
zout en peper



Bereiding

Rozijnen ca. 5 minuten laten weken in warm water. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In droge koekenpan pijnboompitten lichtbruin roosteren, af en toe omscheppen. Peterselie en munt fijn knippen. Spinazie grof hakken. In braadpan olie verhitten. Sjalot ca. 2 minuten zachtjes bakken. Spinazie op halfhoog vuur al omscheppend meebakken en laten slinken. Rozijnen laten uitlekken. Knoflook pellen en boven spinazie uitpersen. Toevoegen: rozijnen, pijnboompitten, peterselie, munt en piment. Op smaak brengen met zout en peper.

Tip

Ook te serveren als tapa.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 170 kCal - eiwit 4 g
vet 14 g - koolhydraten 9 g

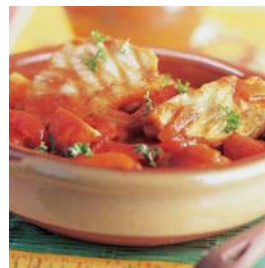
Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 tonijnsteaks, wit
1 ui
2 tenen knoflook
1 gedroogde chilipeper (chille)
2 rode paprika's
600 g aardappels (vastkokend)
zout
versgemalen zwarte peper
1/2 visbouillontablet
2 eetlepels olijfolie
paprikapoeder, pikant
1 dl droge witte wijn
1 blik gepelde tomaten (400 g)
4 takjes verse peterselie



Materialen

zeef

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Ui en knoflook pellen en snipperen. Chilipepertje verkruimelen. Paprika's schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. Aardappels schillen en in blokjes van ca. 2 x 2 cm snijden. Tonijnsteaks in grove stukken snijden en bestrooien met zout en peper. Bouillonblokje in 1 dl kokend water oplossen; bouillon warm houden. In ruime pan met dikke bodem olijfolie verhitten. Ui, knoflook en chilipepertje toevoegen en geheel al omscheppend ca. 1 minuut bakken. Paprika, aardappel en paprikapoeder toevoegen en geheel goed omscheppen. Witte wijn in pan schenken en tomaten uit blik boven pan door zeef wrijven. Visbouillon toevoegen en alles voorzichtig omscheppen. Geheel ca. 30 minuten zachtjes laten stoven tot aardappels gaar zijn; zo nu en dan omscheppen en eventueel nog extra wijn of visbouillon toevoegen als mengsel te droog dreigt te worden. Stukken tonijn aan beide kanten 1 minuut grillen. Gegrilde tonijn ca. 2 minuten meestoven met aardappel-groentemengsel. Geheel op smaak brengen met zout en peper. Peterselie fijnhakken. Gerecht over vier diepe borden verdelen en garneren met peterselie.

bereiden 25 min, wachten 30 min

Bevat Energie 380 kcal- Eiwit 38 g- Vet 7 g- Koolhydraten 36 g (per eenpersoonsportie)

Taartje van groentepaella

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 5 Stuks.

1 ui
1/2 groene paprika
1/2 rode paprika
75 g cherrytomaten
75 g sperziebonen
75 g groene asperges (ca. 3 stuks)
1 kippenbouillontablet
1 enveloppe saffraan
70 g boter
225 g risottorijst
75 g panklare spinazie
3 eieren (M)
100 g kaas, Manchego
1/2 dl crème fraîche
versgemalen peper



Materialen

springvorm doorsnede ca. 20 cm

Bereiding

Vorbereiden

Ui pellen en fijnknippen. Paprika's wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. Cherrytomaatjes wassen. Sperziebonen en asperges wassen, schoonmaken en in stukjes van 5 cm snijden. In steelpan met ca. 5 dl kokend water kippenbouillonblokje en saffraan oplossen. In pan 50 g boter verhitten en hierin ui ca. 2 minuten fruiten, rijst toevoegen en ca. 2 minuten meebakken tot rijstkorrels doorzichtig zijn. Sperziebonen, asperges, paprika en warme bouillon aan rijst toevoegen en deze in ca. 20 minuten gaarkoken tot alle vloeistof is opgenomen. Spinazie en tomaat voorzichtig door warme rijst scheppen en rijst ca. 15 minuten laten afkoelen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakvorm invetten met boter. Kaas raspen. In kom eieren, 50 g Manchego en crème fraîche loskloppen en door rijstmengsel scheppen. Rijstmengsel in vorm scheppen en gladstrijken. Rest van Manchego en boter in klontjes over taartje verdelen. Taartje van groentepaella ca. 25 minuten in oven bakken.

bereiden 35 min, voorbereiden 35 min, wachten 15 min

Bevat Energie 435 kcal- Eiwit 14 g- Vet 25 g- Koolhydraten 40 g (per eenpersoonsportie)

Tonijn met romescosaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 teentjes knoflook
1 kleine ui
1 rode peper
3 vleestomaten
1 sneetje witbrood
3 takjes peterselie
1 dl olijfolie
75 g blanke amandelen
1 laurierblad
1 eetlepel sherry
1 eetlepel azijn
zout en peper
4 tonijnsteaks

Materialen

keukenmachine



Bereiding

Vorbereiden

Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Ui pellen en snipperen. Peper wassen, pitjes verwijderen en in stukjes snijden. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine stukjes snijden. Brood lichtbruin roosteren. Peterselie fijn knippen. In koekenpan helft van olie verhitten en amandelen licht goudbruin roosteren. Knoflook toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes meebakken. Amandelen en knoflook uit pan scheppen. Ui in ca. 2 minuten glazig bakken. Tomaten, peperstukjes en laurierblad toevoegen. Saus ca. 8 minuten zachtjes laten doorkoken. Intussen in keukenmachine amandelen, knoflook, brood en peterselie fijn malen. Amandelpasta door tomatensaus roeren en sherry toevoegen. Azijn en enkele eetlepels water toevoegen en nog ca. 5 minuten laten sudderen. Laurierblad verwijderen en op smaak brengen met zout en peper. (Laten afkoelen en tot gebruik in koelkast bewaren.)

Bereiden

In grote koekenpan rest van olie verhitten. Tonijn bestrooien met zout en peper. Vis in ca. 6 à 8 minuten bruin en net niet gaar bakken, halverwege voorzichtig keren. (Intussen saus opnieuw verwarmen.) Tonijn op vier borden leggen en saus erover scheppen. Lekker met saffraanrijst en venkel.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 35 voorbereiden, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 545 kCal - eiwit 36 g

Tonijn met romescosaus

vet 40 g - koolhydraten 7 g

Tortilla met gegrilde paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type -	Slank	Nee
Bron	Spanje		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote rode paprika
4 grote aardappels (vastkokend)
2 uien
2 dl olijfolie
5 eieren (M)
zout en peper



Materialen

plastic zak, koekenpan met anti-aanbaklaag doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Met vork gaatjes in paprika prikken en vlak onder hete grill leggen. Paprika ca. 20 minuten grillen tot vel zwart kleurt en vruchtvlees zacht is, regelmatig keren. Paprika in plastic zak doen en laten afkoelen. Intussen aardappels schillen, wassen en in plakjes snijden. Uien pellen en in dunne ringen snijden. In koekenpan olie verhitten en aardappel en ui op zacht vuur ca. 20 minuten bakken. Mengsel regelmatig omscheppen en erop letten dat aardappels en uien niet bruin kleuren. Als aardappels zacht zijn, mengsel met schuimspaan uit pan scheppen. Van bakolie 2 eetlepels bewaren, rest wordt niet meer gebruikt. Eieren loskloppen en door aardappel-uimengsel scheppen. Zout en peper toevoegen. Achtergehouden bakolie verhitten in koekenpan met anti-aanbaklaag. Eimengsel in pan scheppen en op middelhoog vuur onder flink heen en weer schudden bakken. Met houten spatel zijkanten van tortilla iets naar binnen duwen, zodat mooie afgeronde zijkanten ontstaan. Zodra de onderkant goudbruin en stevig is, bord op tortilla leggen, samen keren en tortilla met onderkant boven voorzichtig terug laten glijden in pan. Andere kant in ca. 3 minuten gaar en goudbruin bakken. Intussen paprika pellen, halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in dunne reepjes snijden. Tortilla garneren met reepjes paprika. Tortilla kan zowel warm als koud worden gegeten.

Tip

Ook te serveren als tapa of bijgerecht voor 8 personen.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 635 kCal - eiwit 11 g
vet 57 g - koolhydraten 19 g

Tortilla met paddestoelen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g gemengde paddestoelen

100 g oesterzwammen

6 eetlepels olijfolie

1/2 theelepel tijm

zout en peper

6 eieren (M)



Materialen

keukenpapier, koekenpan doorsnede ca. 21 cm

Bereiding

Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en harde stukjes van oesterzwammen afsnijden.

Paddestoelen in stukjes snijden. In koekenpan helft van olie verhitten. Paddestoelen in ca. 5 minuten bruin bakken; regelmatig omscheppen. Tijm erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper. In kom eieren loskloppen met zout en peper. Paddestoelen erdoor scheppen. In koekenpan rest van olie verhitten. Eimengsel in pan schenken en tortilla afgedekt op laag vuur in ca. 10 minuten laten stollen. Bord op pan leggen, samen keren en tortilla met onderkant boven terug laten glijden in pan. Andere kant in ca. 3 minuten bruin bakken. Lekker met geroosterd brood of tomatenbrood.

Tip

Ook te serveren als tapa.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 260 kCal - eiwit 12 g

vet 23 g - koolhydraten 1 g

Witlofhapje met ansjovis

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 blaadjes witlof
2 theelepels citroensap
12 ansjovisfilets (blikje)

Materialen
keukenpapier

Bereiding

Witlof wassen, droogdeppen met keukenpapier en besprenkelen met citroensap. Ansjovisfilets droogdeppen met keukenpapier en in blaadjes witlof leggen.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 35 kCal - eiwit 5 g
vet 2 g - koolhydraten 0 g



Witte asperges met vinaigrette

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g witte asperges
2 eieren
8 el olijfolie extra vierge
2 el citroensap
1 bakje bieslook (25 g)
3 tl kappertjes



Bereiding

Verwijder de houtachtige onderkant van de asperges en schil ze rondom met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden. Voorkom dat het kopje afbreekt door er niet teveel druk op te zetten. Snijd de asperges doormidden en kook ze in een pan met water met een mespunt zout 15-20 min. tot ze zacht zijn. Kook intussen de eieren in 8 min. hard. Giet de asperges af en laat ze afkoelen. Laat de eieren onder koud stromend water schrikken, pel ze en hak ze fijn. Klop in een kommetje de olie met het citroensap tot een dikke vinaigrette. Knip de bieslook erboven fijn. Voeg de kappertjes toe aan de vinaigrette en meng alles met elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Leg de asperges op borden en schenk de vinaigrette erover. Garneer met de fijngehakte eieren.

bereiden 25 min

Bevat Energie 240 kcal- Eiwit 5 g- Vet 23 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

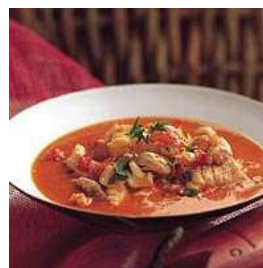
Zarzuela (schotel van vis en zeevruchten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Spanje			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
4 takjes peterselie
ca. 225 g kabeljauwfilet
ca. 250 g roodbaarsfilet
1 dl olijfolie
2 teentjes knoflook
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 1/2 dl droge witte wijn
2 eetlepels cognac of vieux (slijter)
1 visbouillontablet
150 g gekookte mosselen
100 g rivierkreeftjes
zout en peper
cayennepeper



Bereiding

Ui pellen en snipperen. Peterselie fijn knippen. Visfilets in blokjes snijden. In grote pan olie verhitten. Ui ca. 3 minuten zachtjes bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomatenblokjes met sap, wijn, cognac en 1 dl water toevoegen. Bouillontablet erboven verkruiden. Tegen de kook aan brengen en blokjes vis in ca. 4 minuten net gaar pocheren. Mosselen en rivierkreeftjes erdoor scheppen en ca. 1 minuut meewarmen. Op smaak brengen met zout, peper en cayennepeper. Van vuur af bestrooien met peterselie. Zarzuela in vier diepe borden scheppen. Lekker met geroosterd uienstokbrood en een groene salade.

Meer informatie over 'pocheren'

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 410 kCal - eiwit 31 g
vet 29 g - koolhydraten 6 g

Zeevruchtensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Spanje 2			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 gedroogd chilipepertje
1 ui
ca. 250 g roodbaarsfilet
1 krop sla
1 1/2 dl olijfolie (Spaans)
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel mayonaise
2 tenen knoflook
1/2 blik tomatenblokjes (a 400 g)
150 g gekookte mosselen
100 g rivierkreeftjes
zout



Bereiding

Steeltje van peper verwijderen en zaad eruit schudden. Peper in kommetje heet water ca. 30 minuten laten weken. Ui pellen en snipperen. Visfilet in stukjes snijden. Sla wassen uitslaan en in stukjes scheuren. In kommetje 3 eetlepels olie, zout, citroensap en mayonaise tot dressing kloppen. In grote pan olie verhitten. Ui ca. 3 minuten zachtjes bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomatenblokjes met sap toevoegen. Tegen de kook aan brengen en blokjes vis in ca. 4 minuten net gaar stoven. Peper afgieten, fijnhakken en aan vismengsel toevoegen. Mosselen en rivierkreeftjes erdoor scheppen en ca. 1 minuut meewarmen. Op smaak brengen met zout. Dressing door sla scheppen. Sla over vier borden verdelen en vis erop leggen.

bereiden 45 min

Bevat Energie 425 kcal- Eiwit 25 g- Vet 34 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

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

U ook???

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