



# *Ruud 's Kookboek*

***Zuivelrecepten IV v7.2***

## Inhoudsopgave.

Aardappelkaaskroketjes I.....	4
Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).....	5
Asperge-truffelsalade met beenham en ei.....	6
Avocado-toast met geraspt ei.....	7
Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.....	8
Bagels met mangosalade, boerenham en ei.....	9
Banketbakkersroom II.....	10
Baskisch groentengerecht met ei.....	11
BBQ-bruschetta met courgette en mozzarella.....	12
Bloemkool-roereieren.....	13
Blote biljetjes in het gras met nagelkaas.....	14
Breekbroodjes met mosterd en kaas.....	15
Broodje Paturain.....	16
Cannelloni met spinazie en ricotta.....	17
Chocolade-vlaflip.....	18
Ciabattabrood met ei en ham.....	19
Ciabatta met ei en pesto.....	20
Croissantjes met truffelroerei.....	21
Croque madame met Mornaysaus en een spiegeleitje.....	22
Donuts gevuld met room en aardbeien.....	23
Ei in bladerdeeg met verse kruiden.....	25
Ei met zalm.....	26
Eierkoffie.....	27
Eisoep.....	28
Feta-honing rolletjes.....	29
Feta-tapenade.....	30
Flammkuchen met brie en appel.....	31
Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.....	33
Fondue van langoustines met oude comté, mousseux van schaaldieren.....	34
Gegratineerde mosselen met oude kaas.....	35
Gevulde champignons met room- en Parmezaanse kaas (airfryer).....	36
Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddaskaas.....	37
Gezouten boter-karamelsaus.....	38
Griekse gebakken feta met olijven en pepers.....	39
Griekse yoghurt met gebakken appel.....	40
Groninger eierballen met kippendijragout.....	41
Hüttenkäse met noten.....	42
Kaassla.....	43
Kaassoufflé I (airfryer).....	44
Kabeljauwpakketjes met groente en Parmezaanse kaas.....	45
Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.....	46
Knapperige ricotta en basilicum sticks.....	47
Loaded chips met mozzarella, tomaat en pesto (airfryer).....	48
Luxe eitje met gerookte zalm.....	49
Mandarijn-roomyoghurt met speculaaskruiden.....	50
Massala eieren met bloemkool en rijst.....	51
Mosselen met crème fraîche saus.....	52
Mosselen met knoflook, witte wijn en room.....	53
Mousse van biet en geitenkaas.....	54
Namkeen lassi.....	55
Oeufs 'en cocottes'.....	56
Omelet met spinazie en kerstomaat.....	57
Omelet-sandwich.....	58
Pannenkoek met geitenkaas en spinazie.....	59
Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie.....	60
Pistolets met Crème de Camembert en geroosterde paprika.....	61
Roggebroodsneetjes met verse kaas.....	62
Rösti met zalm, room en dille.....	63
Rundercarpaccio met parmezaan en rucola.....	64
Sambal goreng telur I.....	65
Sambal goreng telur II.....	66
Sandwich met geitenkaas en tonijn.....	67

Sinaasappel-kwarkijsjes met perzik. ....	68
Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen. ....	69
Toast cirkel met ham en kaas. ....	70
Tosti van volkoren notenstol met Serranoham, truffel-mayo en oude kaas. ....	71
Vanille milkshake.....	72
Yoghurt-citroendipsaus. ....	73
Zacht gegaard kwarteleitje in knapperig bladerdeeg. ....	74
Zoete aardappelpartjes met feta, lente-ui en pinda's.....	75
Zwitserse rösti-omelet.....	76
Zwitserse snack. ....	77
Gebruikte afkortingen. ....	78

## Aardappelkaaskroketjes I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Jannekes.nl

### Ingrediënten

400 g aardappelen,  
gekookt  
50 g boter  
1 ei  
100 g kaas, belegen  
½ dl melk  
- nootmuskaat  
- paneermeel  
- peper  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Stamp de warme, gekookte aardappelen fijn met de melk, een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.

Maak er een stevige puree van.

Laat de puree afkoelen.

Rasp de kaas.

Meng de kaas door de puree.

Vorm hier kroketjes van.

*Met een dikke eetlepel eerst een ovaalvormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes).*

*Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.*

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

## Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht, hapje, snack  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** KeukenLiefde.nl

### Ingrediënten

**600 g aardappelkroketjes**  
**150 g kaas, jong belegen, gehalveerde plakjes**  
**150 g ontbijtspek, gerookt, gehalveerde plakjes**

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Airfryertijd:** ca. 13 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verhit de airfryer voor op 180°C. Wikkel om elk aardappelkroketje een half plakje kaas en een half plakje ontbijtspek. Leg de aardappelkroketjes in het mandje van de airfryer en bak ze 13 min., of tot ze goudbruin zijn.

### Tip:

Je kunt deze aardappelkroketjes serveren bij de avondmaaltijd, maar ze zijn ook heerlijk om als hapje of snack te serveren. Serveer ze dan met een lekkere dipsaus erbij van bijvoorbeeld twee delen barbecuesaus en één deel mayonaise. Of maak een andere lekkere dipsaus naar wens.

Lekker om te serveren bij:

- Biefstuk met stroganoffsaus
- Varkenshaas met champignonroomsaus
- Hazenrug met portsaus

## Asperge-truffelsalade met beenham en ei.



**Menugang:** Brunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

450 g asperges, groene  
2 el bieslook  
4 eieren  
100 g ham, been-,  
gerookte  
3 el mayonaise, truffel-  
1 snf peper

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 216  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 4 g  
**w/v suikers:** 2 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** 113 g  
**Zout:** 0,9 g

### Bereiding.

Kook de asperges in 8-10 min. beetgaar.  
Kook de eieren in 7 min. hard.  
Giet de asperges af en spoel ze onder stromend water koud.  
Laat goed uitlekken.  
Snijd de bovenkanten van de eieren en lepel het ei uit de schil (houd de schil heel).  
Snijd de eieren in stukjes.  
Meng de asperges met de truffelmayonaise.  
Schep er de ham, het ei en de bieslook door en breng op smaak met peper.  
Serveer in de schoongemaakte eierschalen.

## Avocadotoast met geraspt ei.



**Menugang:** Ontbijt-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande,  
Boodschappen, SPAR

### Ingrediënten

2 avocado's  
1 el bieslook, fijngehakt  
4 sn brood, volkoren-  
1 citroen, rasp/sap van  
2 eieren  
2 el olie, olijf-, extra  
vergin  
4 tl sriracha

- rasp, grove

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 350  
**Eiwit:** 9 g  
**Koolhydraten:** 17 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 4 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** 90 g  
**Zout:** 0,8 g

### Bereiding.

Kook de eieren 8 min. in kokend water.  
Giet ze af en spoel ze af onder de koude kraan.  
Prak intussen het vruchtvlies van de avocado's  
fijn met een vork in een kom.  
Breng de avocado op smaak met 1 el olijfolie,  
de citroenrasp, 1 el citroensap, wat zout en  
versgemalen peper.  
Pel de gekookte eieren.  
Rooster de boterhammen en besprenkel ze met  
de rest van de olijfolie.  
Besmeer ze met een dikke laag van de geprakte  
avocado.  
Rasp de gekookte eieren grof boven de  
boterhammen.  
Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.  
Garneer ze met de sriracha en bieslook.

## Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2023-  
03

### Ingrediënten

250 g bieten, rode,  
gekookte  
1 el cremaceto classico  
225 g frambozen, verse  
200 g kaas, geiten-,  
zachte  
4 (sesam)bagels, afbak-

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** 3 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 450  
**Eiwit:** 18 g  
**Koolhydraten:** 56 g  
**w/v suikers:** 11 g  
**Natrium:** 760 mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 9 g  
**Vezels:** 5 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.  
Bak de (sesam)bagels (afbak) af volgens de  
aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd ondertussen de gekookte rode biet in  
dunne plakjes en prak de verse frambozen grof.  
Snijd de bagels in de lengte doormidden en  
besmeer alle snijkanten met de zachte  
geitenkaas.  
Verdeel de plakjes biet en geprakte frambozen  
erover.  
Besprenkel ze met de cremaceto classic.





## Bagels met mangosalade, boerenham en ei.



**Menugang: Brunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Aldi**

### Ingrediënten

**4 bagels**  
**1 el citroenschil,  
geraspt**  
**3 eieren, hardgekookt,  
in partjes**  
**100 g ham, boeren-  
lucht-gedroogde**  
**1 mango, verse, in  
piepkleine blokjes**  
**1 el mayonaise**  
**- peper**  
**2 el peterselie,  
fijnggehakt**  
**- sla**  
**1 ui, bos-, in dunne  
ringetjes**  
**- zout**

### Bereiding.

Meng de mangoblokjes met de geraspte citroenschil, bosui, peterselie, mayonaise, wat zout en wat peper.

Halveer de bagels overlans.

Rooster de bagels op de snijkanten in een hete grillpan.

Leg een halve bagel op een bord.

Leg op iedere bagel een blaadje sla.

Schep in het midden van ieder blaadje een bergje mangosalade.

Drapeer hierover een plakje boerenham.

Leg hierop een paar partjes ei.

Dek tenslotte af met de andere bagelheft.

**Bereidingstijd: - min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Banketbakkersroom II.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta-Antoon

### Ingrediënten

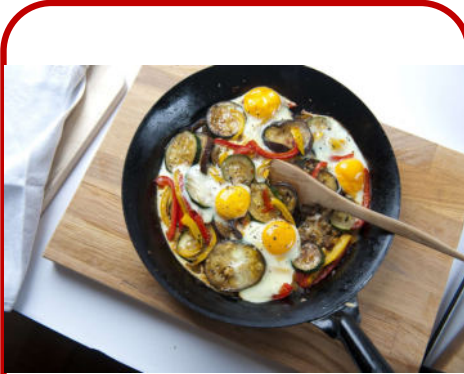
2 el bloem  
4 eidooiers  
500 ml melk  
150 g suiker  
1 vanillestokje

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Breng de melk met de vanille aan de kook. Roer de eidooiers met de suiker los, voeg de bloem toe en roer het glad. Schenk de hete melk erop, schenk het terug in de pan en laat het al roerende garen. Verwijder het vanillestokje en laat de banketbakkersroom afkoelen.

## Baskisch groentengerecht met ei.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Baskische  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Veggipedia,  
Voedingscentrum

### Ingrediënten

1 aubergine  
1 courgette  
4 eieren  
1 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
1 paprika, rode  
1 paprika, gele  
- peper, versgemalen  
1 pepertje, Spaans  
1 tl tijm, gedroogde  
1 ui

Bereidingstijd: 20-30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 284  
Eiwit: 19 g  
Koolhydraten: 11 g  
w/v suikers: 10 g  
Natrium: - mg  
Vet: 17 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 5 g  
Vezels: 6 g  
Groente: - g  
Zout: 0,52 g

### Bereiding.

Maak de aubergine schoon en snijd hem in plakken. Maak de rest van de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de paprika's in repen, het pepertje fijn en de courgette in plakken. Verwarm de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui glazig. Pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg de andere groente toe met peper en tijm en stoof de groente op klein vuur langzaam gaar. Breek de eieren op de groente en laat ze stollen.

### Tip:

Lekker met aardappelen.

## BBQ-bruschetta met courgette en mozzarella.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes  
1 ciabatta (afbak), in plakjes  
1 courgette, in plakjes  
2 tn knoflook  
2 bol mozzarella, in plakjes  
3 el olie, olijf-, extra vierge  
- peper  
- zout

### Bereiding.

Neem alle ingrediënten apart verpakt mee. Denk ook aan peper en zout. Bewaar en vervoer de plakjes mozzarella gekoeld. Steek de barbecue aan. Grill de plakjes ciabatta in 1-2 min. per kant goudbruin en krokant. Leg ze op een schaal. Grill de courgette in porties in 4-5 min. beetgaar. Wrijf intussen de ciabatta in met het snijvlak van de knoflook. Leg de courgette op het brood. Verdeel de mozzarella over de courgette. Besprenkel elke bruschetta met een beetje olijfolie en bestrooi met de basilicumblaadjes en zout en peper naar smaak.  
**Tip:**  
Verdeel met de mozzarella ook wat reepjes Italiaanse rauwe ham over de courgette.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 325  
**Eiwit:** 20 g  
**Koolhydraten:** 38 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** 425 mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Bloemkool-roereieren.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Eat Green 2011-03

### Ingrediënten

½ bloemkool  
3 eieren  
- olie of boter, om mee te bakken  
2-3 uien

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Maak de bloemkool schoon.  
Snijd hem in stukjes en kook hem in een ruime hoeveelheid water.  
De bloemkool moet gaar zijn, maar niet uit elkaar vallen.  
Snijd de uien fijn en bak ze licht bruin in de olie of boter.  
Voeg de uitgelekte bloemkool toe en maak de stukjes iets kleiner met de kooklepel.  
Bak de bloemkool 2 min. mee.  
Voeg de eieren toe en meng alles goed door elkaar.  
Bak het geheel in ongeveer 3 min. gaar.

### Tips:

Dit gerecht is heel lekker met geraspte kaas en gekookte aardappels.  
Als de maaltijd droog smaakt, voeg wat boter toe.

## Blote billetjes in het gras met nagelkaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Vrouw

### Ingrediënten

**700 g aardappelen,**  
kruimige, geschild  
**1 pt bonen, witte**  
**150 g kaas, nagel-,**  
Leidse  
**1½ dl melk**  
- peper  
**600 g snijbonen,**  
diepvries  
- zout

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de aardappelen.  
Voeg na 15 minuten de snijbonen toe aan de aardappelen.  
Bring de aardappelen/snijbonen weer aan de kook.  
Laat de aardappelen/snijbonen ca. 5 minuten doorkoken (tot de aardappelen gaar zijn).  
Verwarm de melk 1 minuut in de magnetron.  
Stamp de aardappelen, snijbonen en melk tot een smeug geheel.  
Bring de stampot op smaak met peper en zout.  
Spoel de witte bonen af in een vergiet.  
Roer de witte bonen door de stampot heen.  
Warm de stampot nog even voorzichtig door.  
Snijd de nagelkaas in kleine blokjes.  
Schep de stampot op 4 borden.  
Verdeel de kaas over de 4 borden.

## Breekbroodjes met mosterd en kaas.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

**200 g kaas, Emmertaler, geraspte**  
**3 el mosterd, grove**  
**1 rl pizzadeeg (400 g)**

- bakpapier  
- springvorm Ø 24 cm

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: 30 min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 236**  
**Eiwit: 11 g**  
**Koolhydraten: 25 g**  
**w/v suikers: 2 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 5 g**  
**Vezels: 1 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 1,4 g**

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Rol het pizzadeeg met het bakpapier uit op een bakplaat en bestrijk het met de mosterd.  
Bestrooi het deeg met de kaas.  
Laat aan de bovenste lange kant 3 cm vrij, zodat de kaas er niet uit wordt gedrukt bij het oprollen.  
Rol de lange kant van onder naar boven op.  
Snijd het opgerolde deeg in 16 gelijke plakken.  
Bekleed de vorm met bak-papier en verdeel de plakken deeg over de bodem.  
Bak de broodjes in 30 min. gaar in de oven.  
Serveer ze warm, lauw of koud.

### Tip:

Verkreukel eerst het vel bakpapier, dan krijg je het makkelijker in de springvorm.

## Broodje Paturain.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** C1000, Carta

### Ingrediënten

8 augurkslices (Kühne)  
4 broodjes, Kaiser-  
75 g Paturain, Light  
4 pl rookvlees  
25 g rucola, grof-  
gesneden

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

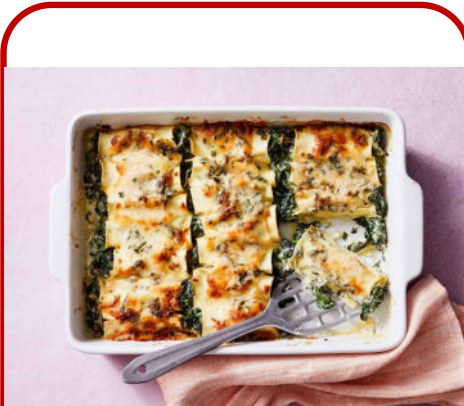
Snijd de broodjes open en bestrijk van elk broodje beide kanten met Paturain. Verdeel de rucola over de onderzijden van de broodjes.

Leg de augurkslices en het rookvlees erop en sluit de broodjes.

Serveer de broodjes direct.



## Cannelloni met spinazie en ricotta.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2009-08, 2020-05

### Ingrediënten

1 citroen  
100 g gorgonzola  
100 g kaas, Parmezaanse  
2 tn knoflook  
10 g kruidenmix, Italiaanse, verse  
250 g lasagnabladen, koelverse  
200 ml melk, volle  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
500 g ricotta  
600 g spinazie, verse

- aluminiumfolie  
- ovenschaal, ingevet (25x35 cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de knoflook in dunne plakjes.  
Verhit de olie in een hapjespan.  
Bak de knoflook 1 min. en voeg de spinazie in gedeelten toe.  
Laat de spinazie helemaal slinken en roer die door.  
Laat de spinazie goed uitlekken in een vergiet.  
Roer in een kom de ricotta door de spinazie.  
Boen de citroen, rasp de schil en meng deze door het ricottamengsel.  
Breng het geheel op smaak met peper en zout.  
Halveer de lasagnevellen in de breedte en verdeel het ricottamengsel erover.  
Rol de vellen op en leg ze in de ovenschaal.  
Ris de blaadjes van de takjes kruiden en snijd ze fijn.  
Verkruimel de gorgonzola.  
Doe de gorgonzola en de kruiden in een kom, meng de melk erdoor en breng het op smaak met peper en evt. zout.  
Verdeel het gorgonzolamengsel over de rolletjes.  
Bestrooi de rolletjes met de Parmezaanse kaas.  
Dek de schaal af met aluminiumfolie.  
Bak de cannelloni ca. 35 min in het midden van de oven.  
Verwijder na 20 min. de folie en bak de cannelloni tot goudbruin en gaar.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** 35 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 715  
**Eiwit:** 36 g  
**Koolhydraten:** 44 g  
**w/v suikers:** 9 g  
**Natrium:** 720 mg  
**Vet:** 43 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 24 g  
**Vezels:** 5 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Chocolade-vlaflip.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Koken en eten in  
Baambrugge

### Ingrediënten

#### Voor de vanillevla:

200 ml melk, volle  
50 ml room, slag-  
1/2 vanillestokje  
15 g suiker  
10 g maïzena  
1 eidooier  
1 snf zout

#### Voor de chocoladevla:

200 ml melk, volle  
50 ml room, slag-  
1/2 vanillestokje  
25 g suiker  
15 g cacao poeder  
10 g maïzena  
1 eidooier

#### Voor de chocoladesaus:

100 ml room, slag-  
80 g chocolade, pure,  
fijngehakt

### Bereiding.

#### Vanillevla:

Breng de melk en de slagroom tegen de kook aan. Snijd het vanillestokje open, schraap de merg eruit en roer het halve stokje en de merg door de melk. Laat dit 10 min. trekken op een laag vuur. Verwijder het vanillestokje. Klop ondertussen de eidooier met de maïzena, de suiker en een snufje zout. Roer een paar eetlepels hete melk erdoor en giet dit bij de rest van de hete melk. Laat het op een laag vuur in 1-2 min. binden. Schenk de vla in een schaalpje en dek dit af met plastic folie om een velletje tegen te gaan.

#### Chocoladevla:

Doe hetzelfde als bij de vanillevla, maar klop dan ook de cacao door de eidooier.

#### Chocoladesaus:

Verwarm de slagroom, neem de pan van het vuur en laat de chocolade er al roerend in smelten.

#### Serveren:

Neem 2 glazen en maak laagjes met de chocoladevla, de chocoladesaus en de vanillevla.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Ciabattabrood met ei en ham.



Menugang: High tea  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hand Haas

### Ingrediënten

- azijn
- 1 brood, ciabatta-
- ei(eren)
- ham (of dun spek)
- olie, olijf-
- peper
- saus, sla-, romige
- sla met spinazie (of zachte andijvieblaadjes)
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding:

Draai het ciabatta brood in plasticfolie en laat het daar min. 24 uur inzitten.  
Snijdt van het zacht geworden brood lange, zeer dunne plakken die evt. ook weer in folie bewaard kunnen worden.  
Pocheer het ei (of de eieren) door in kokend water met een scheut azijn, een zeer vers ei of eieren te breken.  
Leg, zodra het eiwit gestold is (en de dooier nog zacht is) het ei of de eieren in ijswater om de garing te stoppen.  
Rol het afgedroogde, koude ei met wat peper en zout in de ham en vouw deze combinatie in twee plakken brood.  
Laat een pan met wat olie heet worden en bak het brood met het ei erin langzaam en voorzichtig aan twee kanten.  
Leg ei en brood op de sla en drappeer er wat van de romige slasaus omheen.

## Ciabatta met ei en pesto.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Stuks: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 1997

### Ingrediënten

½ ciabatta (Italiaans  
stokbrood)  
3 eieren  
1½ el olie, olijf-  
1 el pesto, groene  
4 tomaten, gedroogde,  
in olie

Bereidingstijd: 15-20  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 100  
Eiwit: 4 g  
Koolhydraten: 8 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 6 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Vorbereiding:

Kook de eieren in ca. 10 min. hard.  
Spoel ze onder koud stromend water af.  
Laat ze afkoelen.  
Snijd intussen van de ciabatta 8 sneetjes  
(schuin) af.  
Rooster de sneedjes in de broodrooster bruin.  
Roer in een kommetje de pesto en olie door  
elkaar.  
Snijd de gedroogde tomaat in reepjes.

### Bereiding:

Pel de eieren en snijd ze in plakjes.  
Verdeel de plakjes over de ciabatta.  
Roer de saus nogmaals door en schep de saus  
over de plakjes ei.  
Verdeel de reepjes tomaat erover.

## Croissantjes met truffelroerei.



**Menugang:** Brunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
Coöp

### Ingrediënten

1 el boter  
50 g crème fraîche  
4 croissants, open-  
gesneden  
6 eieren  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie, fijn-  
gehakt  
1 el tapenade, (truffel-)  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 370  
**Eiwit:** 15 g  
**Koolhydraten:** 19 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 14 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,8 g

### Bereiding.

Klop de eieren met de crème fraîche en (truffel)tapenade los met een vork. Verhit de boter in een koekenpan en schenk het eimengsel erin. Zet de warmtebron laag en roer totdat het ei net niet helemaal gestold is. Breng het ei op smaak met zout en versgemalen peper. Bestrooi het ei met de peterselie en schep het roerei op de croissantjes.

## Croque madame met Mornaysaus en een spiegeleitje.



**Menugang:** Ontbijt-gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Aan Jeanne's keukentafel, Lidl

### Ingrediënten

40 g bloem  
50 g boter  
- boter (om te besmeren)  
8 sn brood  
2 eidooiers  
4 eieren  
4 pl ham, been-  
8 pl kaas, belegen  
100 g kaas, geraspte  
275 ml melk  
½ tl nootmuskaat  
- peper, versgemalen  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** 5 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C (grillstand). Smelt voor de Mornaysaus de boter in een steelpannetje en voeg de bloem toe. Voeg, zodra de bloem begint te verkleuren, de melk beetje bij beetje toe. Breng de saus op smaak met zout, versgemalen peper en de nootmuskaat en haal de saus van het vuur. Voeg de eidooiers en de geraspte kaas toe. Maak 4 tosti's met beenham en kaas (besmeer het brood aan de buitenzijde royaal met boter). Bak de tosti's in een pan aan beide zijde goudbruin. Verdeel de Mornaysaus over de tosti's en grill ze 5 min. in de voorverwarmde oven. Bak intussen 4 spiegeleieren. Maak de croque madames af met een spiegelei en serveer ze direct.

### Tip:

Lekker met wat gesneden peterselie.

## Donuts gevuld met room en aardbeien.



**Menugang:** Bijgerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Porties:** 15  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** KookMutsjes.com

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

500 g bloem  
40 g boter, room- (bijv.  
Kerrygold)  
2 eieren  
10 g gist, instant-  
200 ml melk  
25 g suiker, basterd-,  
witte  
24 g suiker, vanille-  
4 g zout

#### Voor de vulling:

- aardbeien  
- pasta, chocolade-  
- room, gele  
- room, slag-

### Bereiding.

Breek de eieren boven een diepe kom en voeg vervolgens de witte basterdsuiker en vanillesuiker toe.

Mix het geheel in 2 min. luchtig, of totdat het mengsel wit en schuimig wordt.

Giet de lauwwarme melk geleidelijk toe, terwijl je goed blijft mixen.

Voeg vervolgens de gist en de gesmolten roomboter toe.

Mix opnieuw.

Voeg daarna de bloem en het zout toe.

Meng alles goed en kneed het deeg vervolgens 10-12 min.

Dek het deeg af en laat het 1 uur rijzen op een warme plek in huis, of totdat het in omvang is verdubbeld.

Stort het deeg op je werkplek en verdeel het in 15 stukken van ca. 57 g per stuk. Vorm deze stukken tot mooie ronde bollen.

Neem een bolletje deeg en rol het plat tot een ronde lap van 13 cm diameter.

Vouw het deeg vervolgens dubbel.

Leg het deeg op een rooster met bakpapier en laat ze 30 min. rijzen, of totdat ze in omvang zijn verdubbeld.

Verhit een laagje zonnebloemolie van ongeveer 2 cm diep in een koekenpan op middelhoog vuur (175 °C).

Bak de donuts aan beide kanten in ca. 2-3 min. of tot ze mooi goudbruin zijn. Controleer de temperatuur door een klein stukje deeg in de olie te gooien; als dit binnen 1 min. bruin kleurt, is de zonnebloemolie op de juiste temperatuur.

Laat de gebakken donuts uitlekken op keukenpapier.

Maak een donut gemakkelijk open en smeer er naar wens chocoladepasta of een andere pasta op.

Spuit er vervolgens wat slagroom op, gevolgd door aardbeien en gele room.

### Tips:

- Laat het deeg voldoende rijzen volgens de aangegeven tijd in het recept. Dit zorgt voor luchtige en lichtere donuts.
- Zorg ervoor dat de zonnebloemolie op de juiste temperatuur is voordat je de donuts gaat bakken. Gebruik een thermometer om de temperatuur van de olie te controleren, of volg de tip in het recept om de temperatuur te testen met een stukje deeg.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

**Tips (vervolg):**

- Leg de gebakken donuts op keukenpapier nadat ze uit de olie komen om overtollige olie te absorberen en ze knapperig te houden.
- Vul de donuts met room of andere vullingen naar wens.
- Vervang de vanillesuiker door vanille extract.



## Ei in bladerdeeg met verse kruiden.



**Menugang:** Brunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** TanteFranny.nl

### Ingrediënten:

2 el bieslook, fijngenhakt  
4 sn brood, wit, oud,  
verkrumeld  
2 el citroensap  
270 g deeg, blader-  
(TanteFranny)  
1 ei, losgeklopt  
6 eieren, hardgekookt  
2 el olie, olijf-  
2 el oregano, fijngenhakt  
- peper, gemalen  
2 el peterselie, blad-,  
fijngenhakt  
- zout

### Benodigdheden:

6 prikkers, geweekt in  
water

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.  
Bereid het deeg voor volgens de verpakking.  
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier  
direct op de bakplaat uit.  
Snijd het deeg in 6 gelijke vierkanten.  
Laat de eieren na het koken schrikken in  
ijskoud water.  
Pel de eieren direct.  
Meng de broodkrumels met de kruiden,  
olijfolie, 2 el citroensap en wat zout en peper.  
Scheep een lepel van het mengsel op het  
bladerdeeg en leg hierop het ei.  
Vouw de tegenovergestelde punten van het  
bladerdeeg naar elkaar toe en steek vast met  
een prikker.  
Bestrijk het bladerdeeg met ei.  
Kruid het deeg met peper en zout.  
Bak de eieren in het midden van de oven in 10-  
15 min. goudbruin.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Ei met zalm.



**Menugang: Brunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta**

---

### Ingrediënten

- dille  
4 eieren  
2 soepstengels, dunne  
200 g yoghurt, dikke  
4 pl zalm, gerookte

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Breek de soepstengels doormidden.  
Wikkel om elk stuk soepstengel een plakje zalm.

Kook de eieren 3 minuten.  
Snijd het kapje van de eieren.  
Schep wat yoghurt op elk ei.  
Leg een soepstengel op ieder ei.  
Versier het ei met een takje dille.

## Eierkoffie.



**Menugang:** Drank,  
tussendoortje  
**Keuken:** Vietnamese  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen,  
PRKoffie.nl, Zwarte  
Roes

---

### Ingrediënten

2 eidooiers  
2 kp koffie, sterke  
3 el melk,  
gecondenseerde (blikje)  
1 tl suiker  
1 zk suiker, vanille-

---

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 130  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 14 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 2 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,1 g

---

### Bereiding.

Zet de koffie.  
Klop de eidooiers in 3-4 min. romig en lichtgeel.  
Voeg de suiker en vanillesuiker toe en klop het nog even door.  
Roer de gecondenseerde melk en 1 tl van de koffie erdoor.  
Schenk de koffie in 2 koppen en voeg het schuimige eiermengsel toe als topping.

### Tip:

Vervang de gecondenseerde melk in deze eierkoffie door volle koffiemelk en voeg 2 tl suiker toe.

## Eisoep.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: dr. Atkins**

### Ingrediënten

**4 eieren**  
**1 l kippensoep, heldere**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Breng de heldere kippensoep aan de kook.  
Sla de eieren goed los met een vork.  
Voeg de losgeslagen eieren lepel voor lepel bij de kokende bouillon.  
Roer de soep goed door met een vork.  
Laat de soep ca.3 min. sudderen.  
Dien de soep heet op.

## Feta-honing rolletjes.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Midden-Oosterse  
**Stuks:** 12  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** The answer is food

### Ingrediënten

100 g feta  
10 bld filodeeg  
2 el honing  
- olie, olijf-

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** 10 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Laat het filodeeg ruim van tevoren ontdooien.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verkruimel de feta in een schaal.  
Voeg hier de honing aan toe en roer het goed door elkaar.  
de filodeeg in 3 banen is opgevouwen.  
Snijd, als de filodeeg in 3 banen is opgevouwen, dit langs de vouwlijnen.  
Is het bij jou niet gevouwen snijd het deeg dan zo breed als je je rolletjes wilt hebben.  
Snijd elke baan doormidden en leg de 2 plakken die je dan krijgt op elkaar.  
Strijk de plak in met olijfolie.  
Leg hier een beetje van het feta mengsel op.  
Rol elk rolletje op, probeer hierbij de zijanten naar binnen te vouwen.  
Strijk het opgerolde rolletje ook weer in met olijfolie.  
Bak de rolletjes in 10 min. goudbruin in de oven (blijf er wel bij; op een gegeven moment gaat de feta namelijk uit de rolletjes lopen, dan moet je de rolletjes uit de oven halen).

## Feta-tapenade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** MadeByEllen.com

### Ingrediënten

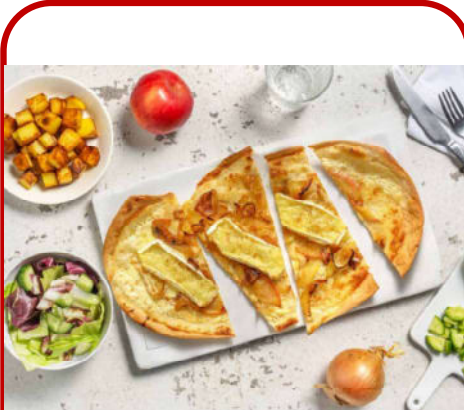
100 g feta  
4 el olie, kruiden-  
- peper, versgemalen

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breek de feta in stukjes en doe deze in een geschikte bak voor je staafmixer.  
Voeg er 4 el kruidenolie aan toe.  
Mix de feta met de kruiden tot een gladde massa.  
Breng de tapenade op smaak met een beetje peper.  
Bewaar de tapenade tot een ½ uur voor gebruik in de koelkast.

## Flammkuchen met brie en appel.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Duitse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Hello Fresh

### Ingrediënten

300 g aardappelen  
1½ appel  
2 el azijn, balsamico  
200 g brie  
4 flammkuchen  
2 komkommers  
2 el olie, olijf-  
2 el olie, olijf-, extra vierge  
- peper, versgemalen, naar smaak  
100 g Radicchio en romaine  
100 g room, zure  
4 uien  
- zout, naar smaak

### Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Was of schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van max. 1 cm.  
Zet de aardappelblokjes net onder water in een pan met deksel en kook ze in 10-15 min. gaar.  
Snijd de ui in dunne halve ringen.  
Verwijder het klokhuis van de appels en snijd de appels in dunne plakjes.

### Bakken van de appels en uien.

Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.  
Bak de appels en de uien met een flinke snuf zout 10-12 min., of tot de appel bruin en zacht is.  
Snijd ondertussen de brie in dunne plakken.

### Flammkuchen beleggen.

Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.  
Verdeel de zure room over de flammkuchen.  
Beleg vervolgens met de appel en de ui en leg de brie erop.  
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout en bak ze 8-10 min. in de oven.  
Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op een middelhoog vuur en bak de aardappelen 5-7 min.  
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.

### Serveren.

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn.  
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.  
Snijd de komkommer in blokjes.  
Voeg de komkommer en de sla toe aan de saladekom en meng het met de dressing.  
Snijd de flammkuchen in stukken en serveer ze met de aardappelblokjes en de salade.

### Tip:

Houd je van zoet? Besprenkel de flammkuchen dan met een beetje honing naar smaak.

**Bereidingstijd: 35-45  
min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 2916**  
**Energie kcal: 697**  
**Eiwit: 20 g**  
**Koolhydraten: 74 g**  
**w/v suikers: 15,6 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 33 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 13,7 g**  
**Vezels: 7 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 1,7 g**

---



## Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lekkerbekken met  
een knipoog

### Ingrediënten

1 brood, focaccia-  
- kappertjes  
- mozzarella  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
4 tomaten  
4 el tonijn

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1510  
**Energie kcal:** 360  
**Eiwit:** 14 g  
**Koolhydraten:** 32 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het focacciabrood in vieren en snijd deze stukken horizontaal door.

Beleg de onderkanten met een paar plakken mozzarella, een paar plakken tomaat en een eetlepel fijn gemaakte tonijn uit blik.

Verdeel hier een paar kappertjes over en maal er wat peper over.

Dek het af met de andere helft van het brood. Bestrijk de buitenkanten van de focaccia licht met wat olie.

Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

## Fondue van langoustines met oude comté, mousseux van schaaldieren.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*\*

Bron: Kookclub, Online  
receptenboek maken

### Ingrediënten

#### Voor de schaaldier- fumet:

1 bouquet-garni  
12 langoustines,  
pantser en koppen van  
1 sch olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
250 g tomaten,  
ongepelde  
½ fl wijn, witte  
- zout

#### Voor de fondue van langoustines:

200 g boter  
4 dl fumet,  
schaaldieren-  
200 g kaas, comté-  
12 langoustines, grote  
- olie, olijf-  
25 cl room  
1 kg spinazie, blad-  
250 g tomaten

### Bereiding.

#### Schaaldierfumet:

Stoof de pantser en koppen aan in de olijfolie. Voeg de ongepelde tomaten toe, vermeng ze met de koppen en laat ze 5 min. stoven. Blus het mengsel met de witte wijn, doe er het bouquet garni bij, kruid het met versgemalen peper en zout en laat het 60 min. trekken. Giet de soep door een fijne zeef en laat ze gedurende een viertal uren inkoken.

#### Fondue:

Pel de langoustines en bereid de schaaldierenfumet zoals hierboven beschreven. Reinig, was en kook de spinazie. Spoel de gekookte spinazie onder koud water. Laat de schaaldierenfumet sterk inkoken tot op een achtste en werk hem op met klontjes boter. Klop de room half op en voeg hem bij de saus. Kleur de langoustines in olijfolie op een hoog vuur tot ze half gaar zijn.

#### Presentatie:

Verdeel de goed uitgewrongen spinazie over 4 inox ringen, leg er de langoustines op en eindig met fijne schijfjes kaas. Laat het geheel 1-2 min. langzaam garen onder de grill. Mix het met de staafmixer door de saus en giet een paar lepels in 4 diepe borden. Werk de borden af met de langoustinefondue.



Comté kaas

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gegratineerde mosselen met oude kaas.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 20  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande, Carta-Johan

### Ingrediënten

75 g boter, room-, ongezouten  
2 sn brood, wit-, oud  
40 g kaas, oude  
2 tn knoflook  
1 kg mosselen, verse  
- peper, versgemalen  
3 tk peterselie, verse  
3 el water  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 20  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 1 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Spoel de mosselen in koud water.  
Verwijder de evt. 'baard' van de mosselen en onregelmatigheden aan de buitenkant van de schelpen met een mesje.  
Spoel de mosselen tot het water helder is.  
Verwijder de mosselen die open komen staan of boven komen drijven (die kook je niet mee).  
Leg de mosselen in een grote pan leggen.  
Voeg 2-3 el water toe.  
Verwarm de mosselen afgedekt op een hoog vuur ca. 5-8 min. tot de schelpen opengaan.  
Giet de mosselen af en neem ze uit de schelpen.  
Leg alle mosselen in één schelphelft terug.  
Zet de schelpen naast elkaar op een bakplaat zetten.  
Maal in een keukenmachine het brood, de knoflook en de peterselie fijn.  
Meng de boter en kaas erdoor.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Verdeel het botermengsel over de mosselen.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Schuif de bakplaat ca. 10 cm onder hete grill.  
Gratineer de mosselen ca. 3 min.

### Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

## Gevulde champignons met room- en Parmezaanse kaas (airfryer).



**Menugang:** Brunch-, lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryer kookboek

### Ingrediënten

8-10 champignons, grote  
40 g kaas, Parmezaanse, geraspt  
200 g kaas, room-  
1-2 tn knoflook, geperst  
- olie, olijf-  
25 g paneermeel  
- peper  
- peterselie, verse, fijngesneden  
- zout

**Bereidingstijd:** 20-30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijdt de steel van de champignons, snijd deze fijn en leg apart (deze heb je later weer nodig). Verhit een pan met olie.

Fruit hierin de fijngehakte champignonstelen samen met de knoflook en breng op smaak met peper en zout.

Meng in een kom de roomkaas samen met de gebakken champignonstengels, paneermeel, peterselie, de helft van de Parmezaanse kaas en breng evt. op smaak met peper en zout.

Vul de champignons met een ruime hoeveelheid van het roomkaas mengsel en strooi tot slot de overige Parmezaanse kaas over de champignons.

Bak de champignons in ca. 8-10 min. in een voorverwarmde airfryer op 180°C.

Garneer de champignons met wat verse peterselie.

## Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lassie.nl

### Ingrediënten

75 g chips, nacho-  
(200 g guacamole)  
150 g kaas, cheddar-,  
geraspte  
1 tn knoflook  
1 tl komijn, gemalen  
150 g Lassie Half  
Volkoren Toverrijst  
1 blk maïs, uitgelekt  
(150 g)  
1 el olie, zonnebloem-  
4 paprika's, punt-  
- peper  
2 bk tonijnstukken in  
water, uitgelekt (à 145  
g)  
1 ui, rode  
2 uitjes, bos-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Halveer de paprika's in de lengte.  
Leg de paprikahelften met het snijvlak naar boven op de bakplaat.  
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.  
Verhit in een koekenpan de olie.  
Fruit de ui en de knoflook 1 min.  
Schep de komijn, de maïs en de tonijn erdoor.  
Giet de rijst af en laat deze goed uitlekken.  
Schep de rijst door het tonijnmengsel.  
Breng dit op smaak met zout en peper.  
Vul de paprika's met het rijstmengsel.  
Verdeel de chips over de paprika's en bestrooi dit met de kaas.  
Bak de paprika's in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.  
Bestrooi ze met de bosui.

### Tips:

- Serveer ze met guacamole.
- Vervang de tonijn eens door blokjes avocado of rode kidneybonen.
- Je kunt de paprika's ook op de barbecue (met deksel) gaar roosteren.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: 15 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 540  
Eiwit: 29 g  
Koolhydraten: 53 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 22 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 9 g  
Vezels: 6 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gezouten boter-karamelsaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 1 pot (350 ml)  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Goda oma's recepten & tips

### Ingrediënten

90 g boter, gezouten, in blokjes  
120 ml room, slag-  
200 g suiker, kristal-  
½ tl zout, zee- (naar smaak)

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Deze romige karamel is perfect als topping voor ijs, pannenkoeken, taartjes of gewoon op een lepel!*

Verwarm de suiker in een steelpan op een middelhoog vuur.

Roer constant met een houten lepel totdat de suiker volledig smelt en een diep amberkleurige karamel vormt (dit duurt ca. 5-7 min.; let goed op dat de karamel niet verbrandt).

Voeg de boter toe zodra de suiker volledig gesmolten is.

Roer het goed door tot de boter volledig is opgenomen in de karamel.

Haal de pan van het vuur en giet er voorzichtig de slagroom bij.

*Het mengsel zal heftig borrelen, dus wees voorzichtig!!!*

Roer totdat het een gladde saus wordt.

Roer het zeezout erdoor en proef de saus (voeg meer zout toe indien gewenst).

Laat de karamel afkoelen gedurende 10 min. en giet het vervolgens in een luchtdichte pot.

Bewaar de karamel in de koelkast.

Voor gebruik kun je het lichtjes opwarmen, zodat het weer vloeibaar wordt.

## Griekse gebakken feta met olijven en pepers.



**Menugang:** Brunch-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Samen aan tafel

### Ingrediënten

1 citroen  
1 pl kaas, feta-  
2 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
100 g olijven, groene,  
grote  
2 tk oregano  
1 tl peper, chili-  
145 g pepers, groene  
250 g tomaatjes,  
cherry-  
1 ui, rode

1 ovenschaal 20 x 15 cm

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de ui in blokjes.  
Snijd de citroen in halve partjes.  
Hak de knoflook grof.  
Ris de oregano van de takjes en hak die grof.  
Knip de tomaat in kleinere takjes en leg ze in de schaal.  
Bestrooi het geheel met chilipeper en schenk er de olie over.  
Bak de feta 20 min. in de oven.

### Tip:

Lekker met een salade of brood.

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 405  
**Eiwit:** 9 g  
**Koolhydraten:** 9 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 38 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Griekse yoghurt met gebakken appel.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Cosis.nu

### Ingrediënten

2 appels  
1 klnt boter  
- kaneel  
50 g walnoten,  
ongezouten  
500 ml yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Was de appels en snijd ze in dunne plakjes.  
Smelt op een middelhoog vuur een klein klontje boter in een pan.  
Bak de plakjes appel ca. 5 min. (tot ze beginnen te verkleuren).  
Zet de kookplaat uit en bestrooi de plakjes met kaneel.  
Verdeel de yoghurt over vier schaaltes en leg hier de appelpartjes en walnoten op.

### Tips:

- Met wat muesli kan je hier een heerlijk ontbijt van maken.
- Ook zonder te bakken smaken de appeltjes met kaneel heerlijk.
- De gebakken appeltjes zijn ook lekker als een snack of op brood.
- De Griekse yoghurt kan vervangen worden door een plantaardige yoghurt op basis van soja of haver.



## Groninger eierballen met kippendijragout.



Menugang: Snack  
Keuken: Groningse  
Stuks: 12  
Sterren: \*\*\*  
Bron: EiEiEi.nl

### Ingrediënten

250 g bloem  
150 g boter, room-  
15 eieren  
6 g kerriepoeder  
420 g kippendij  
1½ pk meel, paneer-  
- peper, versgemalen  
1 l water  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Kook 12 eieren in een minuut of 6 nét hard. Zet de kippendij met het water op en laat dit 2 uur zachtjes koken. Verwijder het vlees en snijd de kippendij in kleine stukjes. Smelt de boter op een laag vuur en voeg de bloem toe (blijf roeren terwijl de bloem licht gaart). Schenk hier beetje bij beetje de bouillon bij. Blijf bouillon toevoegen en roeren tot de bouillon helemaal is opgenomen en je een stevige, gladde massa hebt (je hoeft niet alle bouillon te gebruiken, het werkt prettiger als de ragout een beetje aan de dikke kant is). Haal de pan van het vuur en voeg de kerrie en versgemalen peper en zout naar smaak toe. Roer het klein gesneden kippenvlees erdoor en laat de ragout afkoelen. Kluts de overgebleven eieren en doe de paneermeel in een diep bord. Pel de gekookte eieren voorzichtig. Roer de ragout nog even door. Pak nu wat ragout in één handpalm – als je een ijsschep gebruikt weet je zeker dat je voor ieder ei evenveel ragout gebruikt – en druk er met je andere hand een ei in. Rol nu voorzichtig om er een mooie bal van te maken en de ragout gelijk om het ei te verdelen. Wentel de eierbal door het paneermeel, daarna door het geklutste ei en dan nog eens door de paneermeel. Frituur de eierballen vervolgens in schone olie met een temperatuur van 175°C-180°C tot ze goudbruin zijn (dit duurt een minuut of 4).

### Tips:

- Je kunt ze ook in de Airfryer frituren: zet deze dan op 180°C en bak ze 6-7 min.
- Je kunt de ragout ook een nacht in de koelkast koelen, op deze manier krijgen je eierballen meer smaak en is de ragout makkelijker te verwerken.
- De eierballen zijn in de koelkast 3 tot 4 dagen te bewaren.

## Hüttenkäse met noten.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Ontbijtrecepten**

---

### **Ingrediënten**

**10 hazelnoten**  
**200 g Hüttenkäse**  
**½-1 el olie, noten-**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### **Bereiding.**

**Hak de hazelnoten in stukjes.**  
**Meng de Hüttenkäse met de notenstukjes.**  
**Roer er tenslotte de olie door.**

## Kaassla.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Het beste met kaas**

---

### Ingrediënten

1 appel  
1 augurk  
- bieslook  
100 g ham, worst of vlees-resten  
100 g kaas, belegen  
- mayonaise

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Snijd de kaas, de ham, de worst, de appel, de augurk en de bieslook in kleine stukjes.  
Meng deze met de mayonaise.

### Tips:

De sla zonodig afmaken met wat paprika en mosterd, in een kom of op schaaltes opdienen of er uitgeholde tomaatjes mee vullen.

## Kaassoufflé I (airfryer).



Menugang: Hapje, snack  
Keuken: -  
Stuks: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
IAmCookingWithLove.nl

### Ingrediënten

1 pl bladerdeeg, room-  
boter-  
- ei, losgeklopt  
2 pl kaas, Raclette  
- mosterd, Franse  
- sesamzaad

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Ontdooi een plakje bladerdeeg, maar laat het nog een beetje stevig, dat is makkelijker werken.

Besmeer het deeg met mosterd maar laat de randjes vrij.

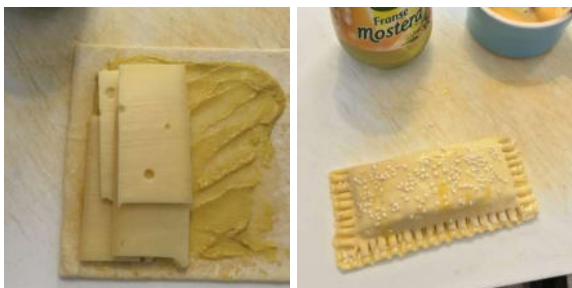
Snijd de plakjes kaas op maat en leg ze op 1 helft van het bladerdeeg.

Bestrijk de rand van het bladerdeeg met losgeklopt ei.

Vouw het deeg dubbel en druk de randen goed aan met een vork.

Bestrijk de bovenkant met eigeel en bestrooi het met sesamzaad.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C en bak de kaassoufflé in ca. 8 min. goudbruin.



## Kabeljauwpakketjes met groente en Parmezaanse kaas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Erik van de Geest

### Ingrediënten

75 g aubergine  
100 g broccoli  
1 citroen  
- olie  
1 tl oregano  
- peper, versgemalen  
20 g pesto, groene  
50 g prei  
20 g kaas, Parmezaanse  
200 g kabeljauwfilet, in stukken  
1 tn knoflook  
75 g tomaatjes, cherry-  
1 ui, rode  
20 ml wijn, witte  
- zout  
  
- aluminiumfolie

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de broccoli in roosjes.  
Kook ze ca. 2 min..  
Spoel ze koud af en laat ze uitlekken.  
Was de prei en snijd die in ringen.  
Snijd de ui in halve ringen.  
Snijd de aubergine in blokjes,  
Verhit een scheutje olie in een wok.  
Bak de broccoli, de prei, de rode ui en de aubergine een paar min. op een middelhoog vuur.  
Hak de knoflook fijn, voeg die toe en roer even door.  
Breng het op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout.  
Blus het af met de witte wijn.  
Snijd de cherrytomaatjes in 2-en.  
Zet het vuur uit.  
Voeg de tomaatjes toe aan de groenten.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 190  
Eiwit: 3 g  
Koolhydraten: 16 g  
w/v suikers: 1 g  
Natrium: - mg  
Vet: 12 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 6 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 0,3 g

## Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.



Menugang: Brunch-,  
lunch-, ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

12½ g bieslook, verse  
4 broodjes, Kaiser-,  
afbak-  
4 eieren, middelgrote  
100 g ham, been-,  
gegrilde, flinterdun

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: 25 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 200  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 1920 mg  
Vet: 6 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.  
Snijd van de bovenkant van de broodjes een cirkel van ca. 8 cm af.  
Hol de broodjes vanbinnen zo veel mogelijk uit.  
De kapjes en de inhoud worden niet meer gebruikt.  
Bekleed de binnenkant van de broodjes met de ham.  
Zet de broodjes op de bakplaat.  
Breek in elk broodje een ei.  
Zet de broodjes ca. 25 min. onder in de oven.  
Het eiwit is nu gestold, het eigeel nog niet.  
Knip ondertussen de bieslook fijn.  
Bestrooi de broodjes met de bieslook.

## Knapperige ricotta en basilicum sticks.



Menugang: Hapje,  
snack, voorgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 16  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: GodaOmas.com

### Ingrediënten

2 el basilicum, verse,  
fijngehakte  
1 tl citroensap  
12 vl filodeeg  
(1 tn knoflook)  
60 ml olie, olijfolie- (om  
te borstelen)  
¼ tl peper, zwarte  
250 g ricotta  
½ tl zout

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: 20 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 90  
Eiwit: 3 g  
Koolhydraten: 8 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 5 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C en leg een bakplaat klaar met bakpapier.

### Bereid de vulling:

Meng in een kom de ricotta, de basilicum, het zout, de peper, en het citroensap. Voeg, indien gewenst, het geperste knoflookteentje toe voor extra smaak.

### Bereid het filodeeg:

Leg een vel filodeeg op een schoon werkoppervlak. Bestrijk het lichtjes met olijfolie. Vouw het vel vervolgens in de lengte doormidden om een langere, dünnere strook te maken.

### Vul en rol:

Plaats ca. 1 el van de ricottavulling aan één kant van de strook. Rol het filodeeg strak op, waarbij je ervoor zorgt dat de vulling goed bedekt is. Borstel het buitenste deel opnieuw met olijfolie om het een mooie gouden kleur te geven tijdens het bakken. Herhaal dit met de resterende vellen en vulling.

### Bakken:

Plaats de gevulde en gerolde sticks op de bakplaat, met voldoende ruimte ertussen. Bak de sticks gedurende 18-20 min. in de voorverwarmde oven, of tot ze goudbruin en knapperig zijn.

### Serveer:

Haal de sticks uit de oven en laat ze enkele min. afkoelen voordat je ze serveert.

### Tips:

- Serveer de sticks met een frisse yoghurt dip of tomatensaus.
- Serveer de sticks ook eens met een dip van tzatziki, hummus of een frisse tomatensalsa.
- Filodeeg kan uitdrogen, dus houd het bedekt met een licht vochtige doek terwijl je werkt.
- Voeg andere kruiden zoals tijm of oregano toe voor variatie.

## Loaded chips met mozzarella, tomaat en pesto (airfryer).



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

5 g basilicum, verse  
85 g Croky Pop'd  
potatoes paprika  
100 g mozzarella,  
geraspte  
80 g pestospread  
75 g tomaten, zon-  
gedroogde

- airfryer pizzapan

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 5 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 195  
**Eiwit:** 7 g  
**Koolhydraten:** 12 g  
**w/v suikers:** 2 g  
**Natrium:** 400 mg  
**Vet:** 13 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 4 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 160°C.  
Snijd de zongedroogde tomaatjes grof.  
Verdeel de helft van de chips over de bodem van de pizzapan van de airfryer.  
Verdeel hierover de kaas, 1/3 van de pesto en alle tomaatjes.  
Verdeel de rest van de chips, 1/3 van de pesto en de rest van de kaas erover.  
Bak de loaded chips in ca. 5 min. in de airfryer.  
Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes.  
Verdeel de rest van de pesto erover, bestrooi met het basilicum en serveer.



## Luxe eitje met gerookte zalm.



Menugang: Brunch-,  
lunch-, ontbijtrecept  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Super de Boer

### Ingrediënten

6 spr bieslook  
1 el citroensap  
2 eieren, grote  
½ tl mierikswortel-  
puree (potje,  
Kühne)  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
8 bld sla, rucola-  
100 g zalm, gerookte  
- zout

Extra nodig: 4 lage  
glaasjes

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 640  
Energie kcal: 155  
Eiwit: 10 g  
Koolhydraten: 0 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 13 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Kook de eieren in ca. 6 min. in kokend water zacht.  
Spoel de eieren onder koud water af.  
Pel de eieren af.  
Roer voor de dressing het citroensap met de olijfolie en mierikswortelpuree door elkaar.  
Snijd de bieslook grof.  
Meng de ½ van de bieslook door de dressing.  
Brenge de dressing op smaak met peper en zout.  
Halveer de eieren.  
Verdeel in elk glaasje wat sla.  
Besprenkel de sla met dressing.  
Verdeel de zalm over de sla.  
Zet een half ei op de zalm.  
Garneer het gerecht met de overige bieslook.

### Tip:

Garneer het eitje nog extra met wat (nep)kaviaar.

## Mandarijn-roomyoghurt met speculaaskruimels.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

2 mandarijnen  
500 ml room,slag-,  
kant-en-klaar  
4 speculaasjes  
500 ml yoghurt, Griekse  
stijl, 10% vet

4 tumbler-glazen

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 467  
**Eiwit:** 8 g  
**Koolhydraten:** 25 g  
**w/v suikers:** 19 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 37 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 24 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,3 g

### Bereiding.

Doe de yoghurt en de slagroom in een kom en spatel die rustig door elkaar.  
Boen 1 mandarijn schoon en rasp de schil daarvan boven het yoghurtmengsel.  
Pers de mandarijnen uit.  
Verdeel het yoghurtmengsel over de 4 glazen.  
Schenk het sap erbij.  
Verkruimel boven elk glas een speculaasje en serveer.

## Massala eieren met bloemkool en rijst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Surinaamse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lassie

### Ingrediënten

(½ aubergine, in blokjes)  
600 g bloemkoolroosjes  
4 eieren  
2 tn knoflook, geperst  
1½ el massala  
2 el olie, olijf-  
4 el piccalilly  
300 g rijst (Lassie Toverrijst)  
1 ui, rode, in ringen

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Stoom de bloemkoolroosjes 8-10 min.  
Kook ondertussen de eieren in 6 min., laat ze afkoelen onder de koude kraan en pel ze.  
Verhit de olie in een wok, voeg 1 el massala toe en bak dit ca. 1 min.  
Voeg de eieren toe en bak ze in de massala ca. 2 min.  
Zorg ervoor dat de eieren volledig bedekt zijn met de kruiden.  
Leg de eieren apart.  
Fruit de ui en de knoflook in dezelfde pan ca. 5 min.  
Voeg de gestoomde bloemkoolroosjes en een ½ el massala toe en roerbak het geheel nog 3 min.  
Breng het geheel op smaak met peper en zout.  
Verdeel de rijst over 4 borden.  
Schep de massala bloemkoolroosjes en ei ernaast.  
Serveer de piccalilly ernaast als dip.

### Tip:

Extra groenten? Roerbak de blokjes aubergine mee samen met de ui en knoflook.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 425  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 65 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 10 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Mosselen met crème fraîche saus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
150 g crème fraîche  
1 bs dille  
2 eidooiers  
2 kruidnagels  
2 laurierbladeren  
3 kg mosselen, verse  
- peper, versgemalen  
2 uien  
1 l wijn, witte, droge

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de uien en steek er de kruidnagels in. Breng de uien met de laurierbladeren, het citroensap en de wijn aan de kook. Voeg de mosselen toe en laat het geheel ca. 15 -20 min. koken tot de schelpen open staan. Leg de mosselen in een voorverwarmde schaal. Roer de crème fraîche in het mosselnat en laat de saus op laag vuur inkoken. Neem de pan van het vuur en roer de eidooiers en de gehakte dille (op een paar takjes na) door de saus. Breng alles met versgemalen peper (rijkelijk) op smaak. Giet de saus over de mosselen en garneer het gerecht met 2-3 takjes dille.

## Mosselen met knoflook, witte wijn en room.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische, Franse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

- boter  
3 tn knoflook  
4 kg mosselen  
- peper, zwarte, versgemalen  
- peterselie, verse  
200 ml room  
- sausbinder  
1 ui  
200 ml wijn, witte, droge  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Maak de mosselen goed schoon.  
Spoel ze en verwijder mosselen die beschadigd zijn of niet dicht gaan.  
Pel en snipper de ui.  
Stoof 'm glazig in een heel ruime kookpot met wat boter.  
Doe er de mosselen bij en overgiet ze met de wijn.  
Kruid ze met versgemalen zwarte peper.  
Zet het deksel op de pot en laat de mosselen open komen - schud ze tussendoor een keertje op.  
Haal van het vuur.  
Giet de mosselen in een vergiet en vang het kookvocht op.  
Doe de mosselen weer in de kookpot en zet er het deksel op om ze warm te houden.  
Pel de knoflook en pers 'm.  
Doe 'm met het kookvocht van de mosselen in een pannetje en breng het aan de kook. Laat het inkoken tot de helft.  
Voeg de room toe en laat het indikken (opgelet, laat de saus niet meer koken!).  
Is de saus te dun, gebruik dan evt. een beetje sausbinder.  
Breng het geheel op smaak met peper en evt. een klein beetje zout.  
Overgiet de mosselen met de saus en schep het geheel om.  
Werk het gerecht af met gehakte peterselie.

### Tip:

Lekker met frietjes of met brood.

## Mousse van biet en geitenkaas.



Menugang: Amuse,  
voorgerecht  
Keuken: Franse  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: StudioKook.nl

### Ingrediënten

100 g biet, rode,  
gekookte  
100 g kaas, geiten,  
zachte (+ extra)  
1 hv noten, wal-  
100 ml room, slag-  
- tuinkers, naar smaak

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Doe de slagroom samen met de zachte geitenkaas in de staafmixerkom.

Mix vervolgens totdat deze 2 ingrediënten volledig gemengd zijn.

Voeg de geraspte biet toe en laat de staafmixer opnieuw draaien, ditmaal tot er een luchtige mousse ontstaat.

Verdeel de mousse over zes amuseglasjes.

Hak de walnoten grof en gebruik deze als topping op de mousse van biet en geitenkaas.

Verdeel ook nog wat extra geitenkaas en de tuinkers over de glaasjes.

Servere deze direct of zet tot gebruik in de koelkast.

### Tip:

In plaats van slagroom kun je ook dezelfde hoeveelheid mascarpone of roomkaas gebruiken. Dit maakt mousse van rode biet iets steviger. Handig als je de mousse wil voorbereiden. Bewaar de mousse dan max. 3 uur in de koelkast voor serveren.

## Namkeen lassi.



**Menugang: Drink**  
**Keuken: Indiase**  
**Personen: 4-5**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Astrid Veltman**

---

### Ingrediënten

**¼ tl komijn, gemalen**  
**1 snf peper, zwarte, versgemalen**  
**8 dl water, ijskoud**  
**2 dl yoghurt**  
**½ tl zout**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een blender op hoge snelheid of meng ze met een staafmixer.

Server de drank in hoge glazen, eventueel met ijsblokjes.

## Oeufs 'en cocottes'.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Cookery Card Club

### Ingrediënten

- asperges  
60 g boter  
8 eieren  
- ham  
- kaas, Gruyère,  
geraspte  
- peper  
1½ dl room  
- truffel  
- zout

4 schaaltes, ovenvaste

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.  
Vet de bakjes goed in, gebruik hier de helft van de boter voor.  
Doe in elk schaaltesje één el room en strooi er wat peper en zout over .  
Sla voorzichtig 1 of 2 eieren boven de room stuk.  
Zorg ervoor dat de dooier niet kapot gaat, want dan wordt het ei hard i.p.v. zacht en romig.  
Leg er voorzichtig wat aan kleine stukjes gesneden ham, asperges of geraspte kaas op.  
Scheep hier nog 1-2 el room over en strooi er peper en zout op.  
Leg in elk bakje een klontje boter, desgewenst wat geraspte kaas en een stukje truffel.  
Zet de bakjes iets boven het midden in de oven tot de eieren juist ijn opgesteven (na ca. 10 min.) en serveer ze meteen.

### Tip:

Serveer er toast en boter bij.

**Vorb. tijd:** - min.  
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Omelet met spinazie en kerstomaat.



Menugang: Brunch-,  
hoofd-, lunch-,  
ontbijtgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: 15gram.be

### Ingrediënten

½ bs basilicum  
4 eieren  
3 eiwitten  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
300 g spinazie  
150 g tomaten, kers-,  
gehalveerd  
1 ui, fijngesnipperd  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 149  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: 5 g  
w/v suikers: 4 g  
Natrium: - mg  
Vet: 9 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Klop de eieren met de eiwitten los.  
Houd wat blaadjes basilicum apart voor de afwerking; hak de rest fijn.  
Meng de fijngehakte basilicum, versgemalen peper en zout door de eieren.  
Stoof de ui glazig in de olijfolie in een grote pan.  
Voeg de spinazie en de tomaatjes toe en laat het enkele minuten stoven.  
Schenk er dan het eiermengsel over.  
Laat het zo'n 5 minuten stollen.  
Snijd de omelet in vieren en verdeel ze over de borden.  
Werk het af met de blaadjes basilicum en serveer.

### Tip:

Lekker met wat gerookte zalm.

## Omelet-sandwich.



**Menugang:** Brunch-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl

### Ingrediënten

4 sn brood  
6 eieren  
4 pl kaas, cheddar-  
3 el olie  
6 pl ontbijtspek  
½ paprika, groene, in  
kleine blokjes  
½ paprika, rode, in  
kleine blokjes  
- peper, versgemalen  
4 el room, slag-  
1 ui, gesnipperd  
2 uitjes, lente-/bos-, in  
ringetjes  
- zout

### Bereiding.

Verhit 1 el olie en bak hierin de plakjes spek in ca. 5 min. krokant op middelhoge stand. Klop intussen de eieren met de slagroom los in een kom. Breng de eieren op smaak met zout en versgemalen peper. Neem de plakjes spek uit de pan en leg die op een bord. Voeg nog 1 el olie toe en fruit hierin de helft van de ui en de helft van de paprika 3 min. Voeg de helft van het eimengsel toe. Leg hierin 2 sneetjes brood en draai ze meteen om, zodat de bovenkant van het brood in het ei is gedoopt. Houd 2 cm ruimte tussen de sneetjes brood en bak de omelet in ca. 2 min. gaar op middelhoge stand. Keer de omelet samen met de sneetjes brood, of gebruik een deksel waarop je de omelet uit de pan laat glijden en hiermee omdraait. Beleg de omelet met 2 pl cheddar, elk boven een sneetje brood. Bestrooi het met de helft van de bosui en leg er 3 pl spek op. Leg een deksel op de pan en bak nog 2 min., tot de kaas is gesmolten. Vouw de buitenkanten van de omelet over de sneetjes brood en klap vervolgens beide sneetjes over elkaar heen, zodat ze op elkaar komen te liggen. Je hebt nu een omelet-sandwich. Maak zo nog een sandwich van de rest van de ingrediënten.

Bereidingstijd: ca. 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 810  
Eiwit: 39 g  
Koolhydraten: 39 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 54 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 20 g  
Vezels: 7 g  
Groente: 135 g  
Zout: 2,9 g

## Pannenkoek met geitenkaas en spinazie.



Menugang: Hoofd-,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Koopmans

### Ingrediënten

- azijn, balsamico-  
- honing, vloeibare  
100 g kaas, geiten-  
(bijv. Bettine Blanc)  
1 st Koopmans Schud-  
fles Pannenkoeken  
400 ml melk  
- peper, versgemalen  
200 g spinazie, blad-,  
verse

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Bereid de pannenkoeken volgens de bereidingswijze op de verpakking. Maak een dressing van een deel vloeibare honing en een deel balsamico-azijn. Breng de dressing op smaak met een beetje versgemalen peper. Vul de pannenkoeken met blaadjes spinazie. Verbrokkel de geitenkaas en bestrooi de pannenkoek met geitenkaas. Sprenkel de dressing over de geitenkaas en rol de pannenkoek op.

## Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** GymJunkies.nl, VerseOogst.nl

### Ingrediënten

200 g andijvie, vorgesneden  
150 g feta, gemarineerde  
50 g kaas, Parmezaanse  
10 g kappertjes  
1 paprika  
200 g pasta, verse  
- peper  
1 sjalot  
150 g tomaatjes, cherry-  
- zout

### Bereiding.

Breng een ½ l water aan de kook.  
Snijd de cherrytomaatjes in vieren.  
Halveer de paprika, verwijder de steel en de zaadlijsten en snipper het vruchtvlees.  
Snipper het sjalotje.  
Laat de feta uitlekken, vang de olie op.  
Strooi de pasta in een kookpan, schenk het kokende water er op, roer om en breng het water opnieuw aan de kook.  
Voeg desgewenst 1 tl zout toe en kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Laat de pasta uitlekken in een vergiet en schep het terug in de pan.  
Verhit intussen 1 el olie (van de kaas) en fruit hierin de uisnippers lichtbruin.  
Schep de tomaten en paprika erbij en roerbak dit 2 min.  
Schep de andijvie erbij en roerbak het nog 1 min.  
Meng het gebakken mengsel met de kappertjes en de feta door de pasta.  
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en serveer het direct.  
Serveer er de geraspte kaas bij.

**Bereidingstijd:** 10-20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Pistolets met Crème de Camembert en geroosterde paprika.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

8 pl bacon  
4 el basilicum  
80 g Crème de  
Camembert  
1 st paprika, geroosterd  
4 st pistolets, witte

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 905  
**Energie kcal:** 215  
**Eiwit:** 8 g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Bak de bacon in een koekenpan knapperig uit.  
Laat de broodjes iets afkoelen.  
Snijd de broodjes open.  
Bestrijk de onderste helft met de kaas.  
Snijd de paprika in dunne lange repen.  
Verdeel de bacon en de paprika over de kaas.  
Strooi de basilicum erover.

## Roggebroodsneetjes met verse kaas.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

2 ananasschijven  
4 sn brood, rogge-  
4 gemberbolletjes,  
gekonfijte  
1 el gembersiroop  
125 g roomkaas, verse

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Vermeng de verse roomkaas met de gembersiroop.  
Snijd de gemberbolletjes heel fijn.  
Snijd één ananasschijf heel fijn.  
Meng de gember door de roomkaas.  
Meng de ananas door de roomkaas.  
Snijd de andere ananasschijf in 12 stukjes.  
Verdeel het kaasmengsel over de roggebroodsneetjes.  
Versier de roggebroodsneetjes elk met 3 stukjes ananas.

### Tip:

Als gembersiroop kunt u het sap van de gekonfijte gemberbolletjes gebruiken.

## Rösti met zalm, room en dille.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Solo-Cooking.nl

### Ingrediënten

½ bs bieslook, verse  
1 el bloem  
15 g boter, room-  
50 ml crème fraîche  
2 el dille  
½ ei  
1 tn knoflook  
1 tl mierikswortel  
½ tl peper, zwarte  
250 g rösti  
50 g zalm, Schotse, gerookte  
1 mp zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Pel en snipper de knoflook.

Meng de rösti met de knoflook, zout en peper naar smaak, de bieslook, de bloem en het ei en schep het mengsel goed door elkaar.

Klop de crème fraîche op met de mierikswortel en 2 el fijngehakte dille.

Verhit de boter in de koekenpan, schep het röstmengsel in de pan en druk het zachtjes aan met een spatel.

Bak de rösti op een middelmatig vuur 10 min. aan de ene kant.

Keer de rösti om met behulp van een deksel en bak hem op de andere kant nog 7 min.

Haal ondertussen de gerookte zalm uit de verpakking en verdeel het in kleine plakjes.

Schep de rösti uit de koekenpan en serveer die met de crème fraîche-dressing.

### Tips:

- In plaats van ingevroren rösti kun je voor-gebakken mini krieltjes nemen of zelf aardappels koken. Wel wat meer werk, maar vers!
- Voor een volledige maaltijd maak je er een frisse salade bij of gebakken groente.

## Rundercarpaccio met parmezaan en rucola.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Vleeschwaar.nl

### Ingrediënten

(- balsamicocrème)  
(- basilicumblaadjes, verse)  
200 g carpaccio, runder-  
1 el citroensap  
30 g kaas, Parmezaanse, geschaafd  
1 el kappertjes  
1 tl mosterd, Dijon-  
4 el olie, olijf-, extra vierge  
- peper, zwarte, vers-gemalen  
2 el pijnboompitten, geroosterde  
50 g rucola  
- zout

### Bereiding.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op een middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en laat ze afkoelen. Meng in een kleine kom de olijfolie, het citroensap, de Dijonmosterd, zout en peper naar smaak tot een gladde dressing. Leg de plakjes carpaccio op een groot bord of op individuele borden (zorg ervoor dat de plakjes licht overlappen om een mooi effect te creëren). Verdeel de rucola gelijkmatig over de carpaccio. Strooi de geroosterde pijnboompitten en kappertjes over de rucola. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne plakjes Parmezaanse kaas en verdeel deze over de carpaccio. Sprenkel de dressing gelijkmatig over de carpaccio. Garneer evt. met een paar druppels balsamico-crème voor een zoete toets. Voeg een paar verse basilicumblaadjes toe voor extra smaak en kleur. Serveer de carpaccio direct.

### Info:

Rundercarpaccio is dingesneden rauwe runderlende.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Sambal goreng telur I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** MijnRecepten-  
boek.nl

### Ingrediënten

8 eieren, hardgekookt  
2 tl knoflookpoeder  
1½ tl laos  
2 el olie, arachide-  
3-4 tl sambal oelek  
1½ el santenmix  
2-3 tl suiker, Javaanse  
suiker of bruine  
basterdsuiker  
1½ el tomatenpuree  
2 uien

### Bereiding.

Pel de eieren.

Leg ze tot aan het moment van gebruik in warm water.

Snipper de uien zeer fijn.

Verhit de olie en fruit de uien tot ze licht bruin zijn.

Roer er de knoflookpoeder, laos, sambal, suiker en de tomatenpuree door.

Schenk er vervolgens 3 dl kokend water bij.

Laat alles flink doorkoken en roer er daarna de santenmix door.

Geef de eieren rondom inkepingen met een mes.

Temper de warmtebron en leg de eieren in de saus en laat alles 5 min. pruttelen.

Leg de eieren op een schaal en giet de saus erover.

### Tip:

Heerlijk met een groente gerecht of een atjar tjampoer en gekookte rijst.

Ook als bijgerecht te gebruiken bij een rijsttafel.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Sambal goreng telur II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

6 eieren, witte  
2 tn knoflook  
400 ml kokosmelk  
1 tl laos, gemalen  
1 laurierblad  
1 el olie, zonnebloem-  
½ el sambal oelek  
1 stl sereh, koelverse  
1 tl suiker, kristal-  
70 g tomatenpuree  
(blikje)  
1 ui, middelgrote

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 220  
**Eiwit:** 7 g  
**Koolhydraten:** 5 g  
**w/v suikers:** 4 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 13 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,4 g

### Bereiding.

Breng een pan water aan de kook.  
Voeg als het water kookt de eieren toe en kook ze in 8 min. hard.  
Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.  
Snipper ondertussen de ui en snijd de tenen knoflook fijn.  
Kneus de sereh met het snijgedeelte van een mes.  
Verwarm de olie in een hapjespan en fruit de ui en de knoflook 2 min. op een middelhoog vuur.  
Voeg de sambal, de laos en de tomatenpuree toe en bak het geheel ca. 5 min.  
Voeg de suiker, de sereh, het laurierblaadje en de kokosmelk toe en laat het in ca. 5 min. tot een dikke saus inkoken (roer regelmatig).  
Voeg de eieren toe aan de saus en stoof het geheel 10 min. op een laag vuur.  
Schep de eieren uit de saus en verwijder de sereh en het laurierblad.  
Halveer de eieren en leg ze in een schaal en schep de saus erover.

## Sandwich met geitenkaas en tonijn.



**Menugang:** Bijgerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Tastyweb.nl

### Ingrediënten

- geitenkaas, zachte  
1 bly tonijn  
- walnotenolie  
- witbrood òf toast

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

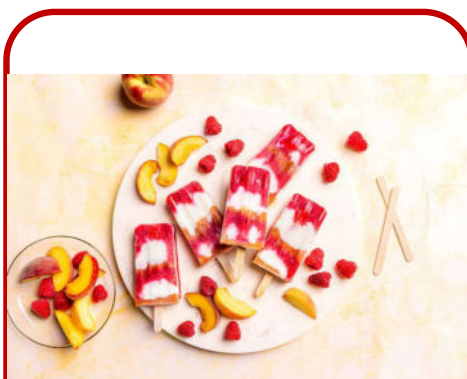
### Bereiding.

(Rooster het brood).  
Besmeer het sneetje geroosterde brood flink met de geitenkaas.  
Bedeck de geitenkaas met tonijn.  
Druppel er wat walnotenolie op.

### Tip:

Lekker bij de borrel of als tussendoortje.

## Sinaasappel-kwarkijsjes met perzik.



**Menugang:** Nagerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen,  
DekaMarkt,  
Eatertainmen.nl

### Ingrediënten

225 g frambozen  
200 g kwark,  
sinaasappel-, volle  
250 g perziken  
2 el suiker, poeder-

8 ijsvormpjes  
- staafmixer

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Vriestijd:** 5-6 uur  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 256,2  
**Energie kcal:** 61  
**Eiwit:** 2,1 g  
**Koolhydraten:** 8,6 g  
**w/v suikers:** 8,3 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 1,5 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0,9 g  
**Vezels:** 1,3 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Halveer de perziken, verwijder de pit en snijd ze in kwarten.

Pureer de perziken glad met de staafmixer

Pureer de frambozen en meng hier de poedersuiker door.

Verdeel de helft van de frambozenpuree, de sinaasappelkwark en de perzikipuree in laagjes in de ijsvormpjes.

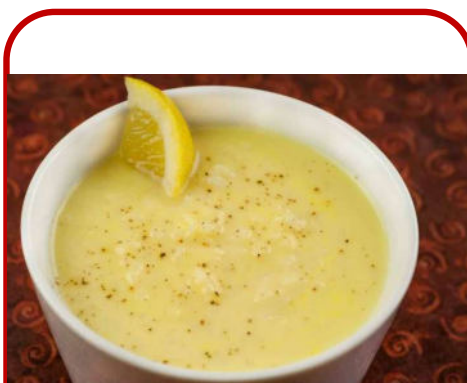
Herhaal dit met de andere helft, zodat de vormpjes helemaal gevuld zijn.

Plaats de ijsjes min. 5 uur in de vriezer totdat ze helemaal bevroren zijn.

### Tip:

Zijn er geen verse perziken? Vervang ze dan door perziken uit blik.

## Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.



**Menugang: Voorrecept**  
**Keuken: Griekse**  
**Personen: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Allrecipes.com**

### Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-  
2 citroenen, kleine, sap  
van  
3 eieren  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
½-¾ kp rijst (of  
vermicelli)  
½ tl zout

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

*Traditionele Griekse Paassoep.*

Breng de kippenbouillon aan de kook.  
Doe de rijst of vermicelli erbij en laat 15 min.  
doorkoken.  
Klop intussen de eieren schuimig.  
Voeg er langzaam, onder voortdurend kloppen,  
het citroensap aan toe.  
Giet er dan 3-4 koppen bouillon bij (met een  
eetlepel per keer en blijf kloppen).  
Haal de rest van de bouillon van het vuur en  
klop het eimengsel erdoor.  
Breng de soep op smaak met zout en peper en  
dien direct op.

## Toast cirkel met ham en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: BudgetKoken.eu

### Ingrediënten

40 g boter  
20 sn brood, toast-  
2 x eigeel  
20 pl ham, naar keuze  
20 pl kaas, naar keuze  
1 zk kaas, geraspte  
40 g meel  
400 ml melk  
- mosterd  
½ tl nootmuskaat  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
- peterselie, fijn-  
gesneden  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de korsten van de sneetjes brood en rol ze voorzichtig plat met een deegroller.  
Doe op de onderste rand van het sneetje brood een beetje eigeel (dit kun je het beste doen met een kwastje).  
Druk de rand van het tweede sneetje brood erop en druk stevig aan zodat het vast blijft zitten. Herhaal dit met het resterende brood, maak rijen van 4 sneetjes brood.  
Besmeer het brood met mosterd en beleg het met plakjes kaas en plakjes ham.  
Snijd nu het brood in de lengte door.  
Rol de ene strook stevig op en leg hem dan op de volgende en rol verder, er ontstaat nu een grote cirkel.  
Plaats de grote cirkel in een ingevette en met bakpapier beklede springvorm van 26 cm.  
Dek de springvorm af met aluminiumfolie  
Bak de cirkel in ca. 40 min. gaar.  
Maak ondertussen de bechamelsaus.  
Smelt de boter in een pan, voeg al kloppend op een laag vuur de bloem toe.  
Giet er geleidelijk de melk bij en klop voortdurend tot er een gladde saus ontstaat.  
Haal de saus als hij kookt van het vuur.  
Voeg er nu een handje geraspte kaas, een snuffje zout, versgemalen peper en nootmuskaat toe. Roer dit alles goed door elkaar.  
Haal de springvorm uit de oven, verdeel de bechamelsaus over de cirkel en bestrooi deze met de resterende geraspte kaas.  
Plaats de springvorm ongeveer 5 min. terug in de oven tot de kaas gesmolten is.  
Bestrooi de cirkel met peterselie, en snijd hem in punten.

Vorb. tijd: 20 min.  
Bereidingstijd: 45 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Tosti van volkoren notenstol met Serranoham, truffelmayo en oude kaas.



**Menugang:** Brunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl.nl

### Ingrediënten

50 g ham, Serrano-  
8 pl kaas, oude  
8 pl notenstol, volkoren  
4 el truffelmayonaise

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verhit de tafelgril.  
Besmeer de sneden volkoren notenstol met truffelmayonaise.  
Verdeel over 4 plakken de Serranoham en de oude kaas en dek deze af met de overige 4 plakken.  
Gril ze 5 min. in de tafelgril.  
Halveer de tosti's en serveer direct.  
Heb je geen tafelgril, dan kun je de tosti ook in een koekenpan bakken.

### Tip:

Vervang de Serranoham door gegrilde plakken pompoen.

## Vanille milkshake.



**Menugang:** Tussendoortje, nagerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2020-06

### Ingrediënten

480 g ijs, room-, vanille  
400 ml melk, halfvolle  
4 el suiker, kristal-  
½ tl vanille-extract

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 330  
**Eiwit:** 7 g  
**Koolhydraten:** 42 g  
**w/v suikers:** 42 g  
**Natrium:** 120 mg  
**Vet:** 15 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 9 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe het ijs, de melk, de suiker en het vanille-extract in een blender en laat de blender kort draaien tot een romig en luchtig mengsel.

Schenk de milkshake in de hoge glazen.

Serveer de glazen met een rietje.

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 330  
**Eiwit:** 7 g  
**Koolhydraten:** 42 g  
**w/v suikers:** 42 g  
**Natrium:** 120 mg  
**Vet:** 15 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 9 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Yoghurt-citroendipsaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Gezonde dipsauzen**

---

### Ingrediënten

1 tl citroensap  
1 tn knoflook  
½ el mayonaise  
- peper, versgemalen  
250 ml yoghurt, Griekse  
- zout

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

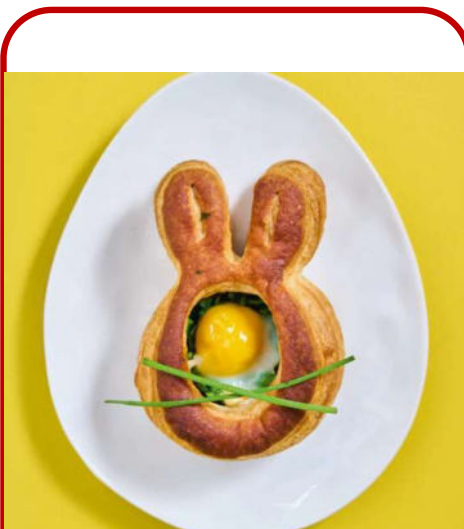
---

### Bereiding.

*Liefhebber van aioli? Deze gezonde dipsaus heeft een vergelijkbaar effect, maar is lichter en frisser.*

Doe de Griekse yoghurt, de knoflook en het citroensap in de blender en meng dit goed door elkaar.  
Voeg de mayonaise toe.  
Breng de dipsaus op smaak met versgemalen peper en zout.

## Zacht gegaard kwarteleitje in knapperig bladerdeeg.



**Menugang:** Brunch-,  
voorgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

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

**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

8 spr bieslook  
4 eitjes, kwartel-  
20 g kaas, Parmezaanse  
4 pasteitjes, Paashaas,  
grote  
20 g pijnboompitten  
50 g spinazie, baby-

- bakpapier

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en zet er de pasteitjes op.

Verwijder met een scherp mesje het rondje op de bodem van het pasteitje.

Hak de spinazie fijn.

Rasp de kaas.

Meng de spinazie met de kaas en de pijnboompitten en vul er de pasteitjes mee.

Druk stevig aan.

Maak met je vinger een kuiltje in het midden van de spinazie en breek hier voorzichtig een kwarteleitje in.

Laat het eiwit in ca. 12 min. stollen in de oven.

Maak van de bieslook snorharen door ze kruislings neer te leggen op de pasteitjes.

74

**Bereidingstijd:** 10 min.

**Grill-/oventijd:** 12 min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 295

**Eiwit:** 8 g

**Koolhydraten:** 18 g

**w/v suikers:** 1 g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 21 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 10 g

**Vezels:** 1 g

**Groente:** 13 g

**Zout:** 0,6 g

## Zoete aardappelpartjes met feta, lente-ui en pinda's.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Caroline Brouwer,  
De wereldse bakplaat,  
Rukmini Iyer

### Ingrediënten

2 aardappelen, zoete, grote, ongeschild, in partjes van 2½ cm  
100 g feta, verkruimeld  
2 el olie, olijf-  
2 tl paprikapoeder, gerookte  
1 ui, rode, in vieren  
- zout, naar smaak

### Voor de dressing:

1 limoen, geraspte schil en sap van  
2 el olie, olijf-, extra vergine  
1 hv pinda's, ongezoeten  
3 uitjes, lente-, in dunne ringen  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.  
Doe de zoete aardappel, de rode ui, de olijfolie, de gerookte paprikapoeder en het zout in een braadslede die zo groot is, dat alles er in een enkele laag in past.  
Zet de braadslede 35-45 min. in de oven.  
Roer intussen de olijfolie, de geraspte limoenschil, het limoensap, zout naar smaak, de lente-uitjes en de pinda's door elkaar en zet dit apart.  
Verdeel, als de zoete aardappelen gaar zijn, de dressing en feta erover en serveer het gerecht warm.

### Tip:

Geef er wat Griekse yoghurt of zure room bij.

**Bereidingstijd:** 50-60 min.  
**Grill-/oventijd:** 35-45 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Zwitserse rösti-omelet.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Zwitserse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

30 g boter  
150 g broccoli  
3 eieren  
± 100 g kaasplakken  
1 paprika, rode  
- peper  
1 prei, dunne  
350 g rösti, diepvries-,  
ontdooïd  
1 ui  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de ui in ringen, duw die los en fruit ze in de boter.

Snijd de broccolistronk eraf, snijd hem in plakjes en snijd de roosjes klein.

Snipper de paprika en snijd de prei in smalle ringetjes.

Schep de groenten bij de ui en bak ze 5 min.

Strooi er wat zout en peper over en meng er de rösti door.

Klop de eieren los en schep ook die erdoor.

Leg dan een deksel op de pan en bak het geheel zachtjes tot een koek.

Keer deze met behulp van het deksel en bedek de tweede kant met plakjes kaas.

Bak nog even met het deksel erop en serveer

de koek in punten gesneden, eventueel met een frisse salade.

## Zwitserse snack.



**Menugang: Snack**  
**Keuken: Zwitserse**  
**Porties: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: dr. Atkins**

---

### Ingrediënten

**4 pl bacon**  
**100 g kaas, Zwitserse,**  
**in 8 dobbelsteentjes**  
**- olie, zonnebloem- of**  
**frituurvet**

---

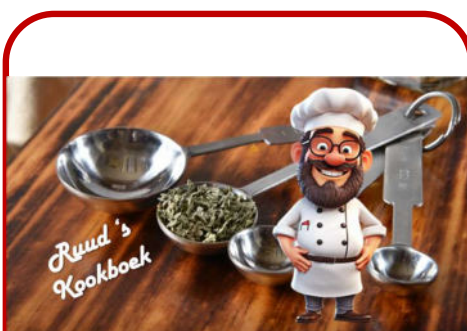
**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: 4 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

**Wikkel ieder dobbelsteentje kaas in een 1/2 plak bacon.**  
**Laat de olie of het frituurvet zeer heet worden.**  
**Bak hierin de kaaspakketjes gedurende een 1/2 min.**

## Gebruikte afkortingen.



v2.2

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24