



Ruud 's Kookboek

Oud en Nieuw recepten I

Inhoudsopgave.

Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).....	3
Aardbeien in vanille-sinaasappelwodka.....	4
Airbollen (airfryer).....	5
Appelbeignets VII.....	6
Appelbol met vanillesaus.....	7
Appelbollen.....	8
Appelflappen (airfryer).....	9
Appelflappen met oud bruin.....	10
Appelgemberbeignets.....	11
Bananenbeignets.....	12
Beenham met honing-mosterdmarinade.....	13
Berliner bollen.....	14
Betuwse appelflappen.....	15
Breekbroodjes met mosterd en kaas.....	16
Broccoli-fritters met tzatziki en knoflookpita's.....	17
Camembert-crostini met peer en pancetta.....	18
Cènci - Italiaanse sterretjes.....	19
Deegsterretjes.....	20
Espresso martini II.....	21
Feestelijke garnalencocktail.....	22
Forelmousse in een glaasje.....	23
Fruitbeignets.....	24
Ganzen-bitterballen.....	25
Garnalenrolletjes.....	26
Geitenkaasbeignets.....	27
Gingerbread - gemberbrood.....	28
Hartige krans met gehakt.....	29
Jägermeister mule.....	30
Jenever met anijssterretjes.....	31
Kaassoufflé van bunkerkaas.....	32
Kip in cola.....	33
Makreelcrème.....	34
Malibu rosé spritz.....	35
Mangobeignets.....	36
Mini kaasbroodjes.....	37
Mini-oliebollen met abrikoos en tijmsuiker.....	38
Mini-oliebollen met cranberry.....	39
Nieuwjaarsbom.....	40
Nieuwjaarswafels met boerenjongens.....	41
Oliebollen I.....	42
Oliebollen VI.....	43
Oliebollen met bigarreaux en Grand Marnier.....	44
Oliebollen met rozijnen en abrikozen.....	46
Orange thyme mocktail.....	47
Passionfruit martini.....	48
Pequeños de queso - kaassnack.....	49
Ralphs appelflappen.....	50
Ricotta-rozijnenballetjes.....	51
Rosé all the way.....	52
Tempura van ananas.....	53
Tempurabeslag.....	54
Toaststerren met roomkaas.....	55
Twelve o'clock tiramisu.....	56
Wafels met vruchtentopping.....	57
Weisse Rössl.....	58
Zachte ontbijtbroodjes.....	59
Gebruikte afkortingen.....	60

Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Philips.nl

Ingrediënten

300 g aardappelen,
krumige, geschild en in
blokjes

2 el bloem

1 eidooier

50 g kaas,

Parmezaanse, geraspt

50 g paneermeel

- peper, versgemalen

- nootmuskaat

- 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 de aardappelblokjes in een pan met een laag kokend water met wat zout in 15 min. gaar.

Giet de aardappelen af en stamp ze met een pureestamper fijn.

Of maak ze fijn met een pureeknijper.

Laat de puree iets afkoelen.

Meng de eidooier, kaas, bloem en bieslook door de gepureerde aardappel en roer alles tot een stevige puree.

Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Meng de olie door het paneermeel en blijf roeren tot het mengsel weer los en kruimelig is.

Vorm de aardappelpuree tot 12 kroketjes en rol deze door het paneermeel tot ze rondom bedekt zijn.

Leg 6 kroketjes in het mandje en schuif dit in de Airfryer.

Stel de tijd in op 4 minuten en bak de aardappelkroketjes knapperig bruin.

Bak daarna de rest van de aardappelkroketjes.

Aardbeien in vanille-sinaasappelwodka.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: ***
~~Snel / Smaak~~
Bron: AllerHande

Ingrediënten

600 g aardbeien, mooie kleine
250 g kandijklontjes, witte
1 sinaasappel
3 vanillestokjes
ca. 4 dl wodka

2 (weck)potten (inhoud ½ l)

Bereidingstijd: 35-45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 4-6 wk.

Per pot:

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 1055

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 140 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 0 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Was de (weck)potten af in heet water met soda.

Spoel ze goed af met heet water.

Laat ze omgekeerd op een schone theedoek uitlekken.

Boen de sinaasappel schoon onder koud stromend water.

Dep de sinaasappel droog en haal er in stukken van ±4 cm de schil dun af.

Halveer de vanillestokjes en snijd ze in de lengte open.

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en dep aardbeien voorzichtig droog met keukenpapier.

Verdeel de aardbeien over de 2 potten.

Strooi de kandij ertussen.

Steek de stukken sinaasappelschil en vanillestokjes ertussen.

Schenk de wodka erbij tot ±1 cm onder rand van potten.

Sluit de potten goed af en plak er een etiket met bereidingsdatum en de ten minste houdbaar tot-datum op.

Tips:

Bewaar de potten het liefst bij kamertemperatuur.

Benodigde tijd om op smaak te komen: 4 à 6 weken.

Houdbaarheid in gesloten pot: 2-3 maanden.

Houdbaarheid geopend, in koelkast: ±2 weken.

Airbollen (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Philips.nl

Ingrediënten

100 g bloem
7 g gist, gedroogde
1 el olie, zonnebloem-
500g oliebollemix
250 g rozijnen, geweld
in water
25 g suiker, poeder-
400 ml water, warm

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 de oliebollemix, het water, de gist en de rozijnen in een kom en meng goed. Als je een keukenmachine hebt kun je deze het werk laten doen met behulp van de deeghaak. Laat het deeg 1 uur rijzen onder een vochtige doek.

Leg de bloem en poedersuiker op een bord. Knijp met een ijsknijper bollen van het deeg en rol ze door het bloem en poedersuiker mengsel. Spray de bollen in met wat olie om ze kleur te geven.



Verwarm de airfryer voor en bak de bollen per 4 stuks op 200°C in 10 minuten. Draai de airbollen na 5 minuten om.



Dien op met poedersuiker.

Appelbeignets VII.



Menugang: Gebak
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta - Dick

Ingrediënten

250 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 ei
5 Goudrenetten
2 el kaneelpoeder
- olie, frituur-
1 fls pils (3 dl)
6 el suiker, basterd-,
witte
- suiker, poeder-
- 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.

Roer in een diep bord de basterdsuiker en kaneel door elkaar.
Schil de appels, boor er met een appelboor de klokhuizen uit.
Snijd de appels elk in 4 plakken en wentel de appelplakken door het suiker-kaneel-mengsel.
Klop het ei in een kommetje los.
Zeef boven een kom het bakmeel en 1 tl zout, maak in het midden een kuiltje en schenk daar het ei in.
Voeg al roerend het pils toe.
Blijf ± 5 min. roeren tot een glad beslag ontstaat.
Bekleed een vergiet met keukenpapier.
Verhit de olie in een frituurpan tot 175°C of tot er witte damp vanaf komt.
Haal de appelplakken met een vork door het beslag en laat ze in hete olie glijden.
Frituur de appelbeignets met 4 tegelijk in ± 4 min. goudbruin, keer ze halverwege.
Neem de appelbeignets met een schuimspaan uit de pan en laat ze in de vergiet uitlekken.
Leg ze op een schaal en bestrooi ze met poedersuiker.

Appelbol met vanillesaus.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
~~Snel / Slank~~
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

6 appels (Jonagold)
4 tl appelsap
1 rl bladerdeeg (Tante Fanny - 270 g)
2 eigeel, om te bestrijken
2 tl kaneel
4 tl rozijnen
1 el suiker
1 el walnoten

Voor de vanillesaus:

4 eigeel
¼ l melk
50 g suiker, kristal-
1 vanillestokje

Bereiding.

Haal het bladerdeeg 10 min. voor gebruik uit de koelkast.
Verwijder de klokhuizen uit de appels.
Verwarm de oven voor op 200°C (heteluchtoven: 190°C).
Meng de rozijnen, walnoten, kaneel, 1 el suiker en het appelsap.
Laat dit mengsel een paar min. staan, zodat de smaken kunnen intrekken.
Vul daarna de appel met het mengsel.
Verdeel het deeg in vierkanten van ca. 12x13 cm.
Zet de appel in het midden van het deeg; vouw het deeg om de appel en druk het deeg bovenop aan.
Zet de appels in een bakvorm.
Smeer ze in met eigeel.
Bak de appelbollen in ca. 20-25 min. goudbruin.

Meng voor de vanillesaus het eigeel met de suiker.
Verwarm de melk met de vanille (geschraapt uit het vanillestokje) en laat het koken.
Roer het eigeelmengsel er doorheen, zodra het kookt.
Zet het vuur lager en roer het mengsel tot het gaat indikken.
Serveer de warme appelbol met warme vanillesaus.

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

Appelbollen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud's Kookboek

Ingrediënten

2 el abrikozenjam
4 appeltjes, kleine, iets
zoete
6 pl diepvries-
roomboterbladerdeeg
1 ei
1 tl kaneel
4 el suiker

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.

Verwarm de oven voor op 240°C.
Laat de bladerdeegplakjes nèt ontdooien op een koele ondergrond.
Leg de bladerdeeglapjes op elkaar.
Rol de bladerdeegplakjes uit tot een dunne lap.
Snijd 4 vierkanten van 15 x 15 cm uit de bladerdeeglap.
Bestrijk de deegvierkanten dun met jam.
Snijd van de restjes bladerdeeg versieringen zoals blaadjes of lintjes voor een strik.
Schil de appels.
Boor de klokhuizen uit de appels.
Zet de appels op de deegvierkanten.
Meng 2 el suiker met de kaneel.
Vul de holtes van de appel op met de suiker en kaneel.
Vouw het deeg om de appels.
Plak het deeg aan elkaar met wat water.
Zet de appelbollen met de naadjes naar beneden op de bakplaat.
Leg de versieringen op de appelbollen.
Laat de bollen ca. 10 min. opstijven.
Bestrijk de appelbollen met het losgeklopte ei.
Laat de appelbollen in de voorverwarmde oven ca. 10 min. goudbruin bakken.
Serveer de appelbollen warm.

Appelflappen (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Gerie Blokzijl

Ingrediënten

½ appel
2 pl bladerdeeg
- kaneel

Bereiding.

Snijd de appel in kleine stukjes.
Neem een plak bladerdeeg.
Vul 1 helft met de stukjes appel.
Bestrooi de appel met kaneel.
Sla de andere helft van het bladerdeeg over de appel.
Druk de (open)kanten van de 'flap' stevig in elkaar.
Bak de appelflappen 16 minuten op 200°C (gewoon in het mandje).

9

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

Appelflappen met oud bruin.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 15-20
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: 1000 Bierrecepten

Ingrediënten

125 gr bloem
1 eierdooier
1 eiwit
3 Goudreinetten
- olie, zonnebloem-
1½ dl oud bruin
(Heineken)
1 mp 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.

Zeef de bloem in een kom.
Schil en boor de appels uit.
Snijd ze in niet te dikke plakken.
Roer de gezeefde bloem met het bier flink door met een garde, zodat er geen klontjes meer in voorkomen.
Voeg de eierdooier, het zout en de olie toe aan het mengsel.
Roer het mengsel flink tot een gladde massa.
Neem een beslagkom en klop het eiwit vlak voor gebruik op tot een stevig schuim.
Spatel het opgeklopte eiwit schuim door het beslag (voorzichtig spatelen en niet te lang).
Wentel er de appels door, leg ze in de hete olie (170°C) en bak de flappen lichtbruin en gaar.

Appelgemberbeignets.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 15-20
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Libelle

Ingrediënten

2 appels, grote,
geschild, in blokjes
gesneden
200 g bloem
½-1 el citroenschil,
geraspte
1 ei, groot, losgeklopt
2 el gember,
fijngesneden
10 g gist, verse (of 5 g
gist, gedroogde)
1½ dl melk, lauwwarme
- olie, frituur-
- suiker, poeder-
- zout

Bereiding.

Zeef de bloem in een kom.
Los de gist op in de melk.
Maak een kuiltje in het midden van de bloem.
Schenk het gistmengsel in het kuiltje.
Voeg het ei, snufje zout en citroenrasp toe.
Roer het mengsel tot een glad beslag.
Roer de appel door het beslag.
Roer de gember door het beslag.
Dek de kom af met een vochtige doek.
Laat het beslag ca. 1 uur rijzen op een warme
plek tot het in volume is verdubbeld.
Vorm van 2 vetgemaakte kleine lepels ovale
vormen.
Bak de beignets in de frituurolie (175°C) in 2-4
minuten goudgeel en gaar.
Keer de beignets af en toe om.
Laat de beignets op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi de beignets voor het serveren met
poedersuiker.

11

Bereidingstijd: 95 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

Bananenbeignets.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Libelle

Ingrediënten

4 bananen, kleine
200 g bloem
2 eieren (1 ei gesplitst)
3 dl melk, koude
1 el olie
- olie, frituur
1 el rum
1 el suiker
- suiker, poeder-
- zout

Bereidingstijd: 90 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.

Zeef de bloem in een kom.
Maak een kuiltje in het midden van de bloem.
Breek een ei boven het kuiltje.
Voeg de eidooier toe aan het kuiltje.
Voeg de suiker, zout, olie en rum toe aan het kuiltje.
Roer de ingrediënten door elkaar.
Roer de melk door de bloem tot een glad beslag ontstaat.
Klop het eiwit stijf.
Spatel het eiwit door het beslag.
Laat het beslag 1 uur rusten voor gebruik.
Snijd de bananen in lange repen.
Haal de repen banaan door het beslag.
Frituur de bananenbeignets in de olie (170°C) in 2-4 minuten goudgeel en krokant.
Laat de beignets op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi de bananenbeignets met poedersuiker.

Tip:

Lekker met mangosaus.

Beenham met honing-mosterdmarinade.



Menugang: Hapje,
hoofdgerecht
Keuken: -
Personen:
• 12 (hapje)
• 4 (hoofdgerecht)
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Jumbo

Ingrediënten

580 g ham, been-
1 el honing, vloeibare
2 el mosterd, Dijon-
1 el olie, zonnebloem-
- ovenschaal 20x20 cm

Bereiding.

Vet de ovenschaal van in.
Meng de mosterd met de honing.
Dep de ham droog en bestrijk deze rondom met de marinade m.b.v. de bolle kant van een lepel.
Leg de ham in de ovenschaal en laat deze afgedekt 2 uur marineren in de koelkast.
Verwarm de oven voor tot 220°C.
Zet de ham 10 min. in het midden van de oven.
Verlaag de temperatuur naar 180°C en laat de beenham in nog 45 min. gaar worden (keer de ham halverwege met een vork).
Leg de ham op een mooie plank of schaal en snijd hem aan tafel in dunne plakken.

13

Voedingswaarde p.p. o.b.v. 12 pers.

Bereidingstijd: 5 min.
Oventijd: 55 min.
Wachttijd: 2 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 62
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Berliner bollen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Kasteelhoeve Puth

Ingrediënten

100 g boter
1 ei
- frituurvet
50 g gist
500 g meel, tarwe-
250 g melk, lauwe
- olie, sla-
25 g suiker, basterd-
10 g 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.

Meng alle ingrediënten door elkaar (zorg ervoor, dat de gist niet in direct contact komt met het zout).
Laat het deeg 45 minuten rijzen.
Laat intussen de frituurpan opwarmen, met als frituurvet 50% slaolie en 50% frituurvet.
De temperatuur moet ca. 175°C zijn.
Laat het deeg met 2 lepels in de frituurpan glijden.
Haal de Berliner bollen uit de frituurpan als ze bruin zijn.
Laat de bollen afkoelen.
Bepoeder de Berliner bollen met poedersuiker en/of vul ze met een heerlijke jam.

Betuwse appelflappen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: KeukenLiefde.nl

Ingrediënten

10 appels (Elstar en/of
Goudreinet)
- boerenjongens of
rozijnen
- boter, room-
1 pk deeg-blader-,
roomboter (diepvries)
1 ei, losgeklopt
- kaneelpoeder
-suiker, riet-, fijne
2 zk suiker, vanille-

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 appels en snijd ze in blokjes.
Laat wat roomboter smelten in een pan en bak de appels samen met de vanillesuiker en een flinke snuf kaneelpoeder tot ze zacht zijn.
Laat het appelmengsel afkoelen en roer dan wat boerenjongens of rozijnen door de moes.
Maak dit appelmengsel een dag van tevoren zodat hij helemaal kan afkoelen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg een vel bakpapier op het aanrecht.
Verwijder de folie van het bladerdeeg en laat ze ontdooien op het bakpapier.
Schep, wanneer het bladerdeeg ontdooid is, in het middel van het bladerdeeg 1 el appelmengsel (niet teveel anders kun je hem niet meer dichtvouwen).
Vouw het bladerdeeg eroverheen en druk de randen met een vork dicht.
Prik de appelflap bovenop een keer in met een mesje zodat de lucht kan ontsnappen.
Bestrijk de appelflappen met het losgeklopte ei en bestrooi ze royaal met rietsuiker.
Leg de appelflappen op bakpapier op een bakplaat en bak ze ca. 10-15 min. in de oven (tot de bovenkant goudbruin is).
Laat ze op een rooster afkoelen.

Breekbroodjes met mosterd en kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Jumbo

Ingrediënten

200 g kaas, Emmertaler,
gerasppte
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.

Broccoli-fritters met tzatziki en knoflookpita's.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Spar

Ingrediënten

150 g bloem
4 el boter
750 g broccolirosjes,
fijngesneden
1 citroen, sap van
1 bs dille, fijngenhakt
3 eieren
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
100 g kaas, Parme-
zaanse, geraspt
8 tn knoflook, geperst
1 komkommer,
uitgelekt, geraspt
100 ml olie, zonne-
bloem-
- peper, versgemalen
4 pitabroodjes, grote
2 uien, gesnipperd
200 g yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter en bak hierin de ui glazig.

Voeg de helft van de knoflook en alle broccoli toe en roerbak dit ca. 5 min., tot de broccoli beetgaar is.

Neem de pan van de warmtebron en voeg de kikkererwten toe.

Stamp het mengsel grof en laat vervolgens een beetje afkoelen.

Klop de eieren met de kaas en bloem.

Voeg dit toe aan de broccoli en meng het goed.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Meng de dille met de komkommer, de yoghurt en het citroensap.

Houd de tzatziki apart.

Verhit de rest van de boter en voeg de rest van de knoflook toe.

Bak op een lage stand tot de knoflook lichtbruin kleurt.

Giet het in een kommetje en houd het apart.

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan en schep steeds voor elke fritter een paar eetlepels van het broccolimengsel in de pan.

Bak het aan beide kanten in ca. 3 min. per kant goudbruin.

Rooster de pitabroodjes en bestrijk ze met de knoflookboter.

Serveer de fritters met de tzatziki en de pita.

Tip:

Deze broccoli fritters smaken ook lekker met een knoflooksaus in plaats van de tzatziki.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 1040

Eiwit: 41 g

Koolhydraten: 78 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 58 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 21 g

Vezels: 20 g

Groente: - g

Zout: 2,2 g

Camembert-crostini met peer en pancetta.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 brood, ciabatta-
1 camembert, in plakjes
8 pl pancetta
2 peren, in plakjes
1 el rozemarijn, grof
gehakt

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 2,5 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Rooster de pancetta op een bakplaat met
bakpapier in de oven in circa 10 min. krokant.
Schakel de oven niet uit.
Laat de pancetta even uitlekken op
keukenpapier.
Breek de pancetta dan in stukjes.
Snijd de ciabatta in plakjes en beleg ze met de
camembert.
Leg de peer erop en bestrooi ze met de
rozemarijn.
Rooster ze circa 5 min. op de bakplaat in de
oven, tot de camembert gesmolten is.
Bestrooi de crostini met de krokante pancetta
en serveer ze direct.

Cènci - Italiaanse sterretjes.



Menugang: -
Keuken: Italiaanse
Stuks: 24
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Libelle

Ingrediënten

2-3 el amandelen, heel
fijngemalen
125 g bloem
1 el boter
1 ei, losgeklopt
- olie, frituur-
½ tl poeder, bak-
1 tl sinaasappelschil,
geraspte
25 g suiker
- suiker, poeder-
2-3 el wijn, witte, droge
1 mp 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.

Zeef de bloem, bakpoeder en zout in een kom.
Wrijf de boter er met de vingers door.
Voeg de suiker toe.
Voeg de sinaasappelrasp toe.
Maak in het midden van het mengsel een
kuiltje.
Doe het ei en de wijn in het kuiltje.
Kneed het mengsel tot een samenhangend
deeg.
Kneed het deeg op een bebloemd werkvlak nog
even door tot het soepel is.
Verdeel het deeg in vieren.
Rol elk stuk deeg uit tot een dunne lap van ca. 6
x 15 cm.
Snijd uit elke lap 6 repen van 15 x 1 cm.
Leg in elke reep deeg een knoop.
Bak de strikjes in de frituurolie (175°C)
goudgeel en krokant.
Laat de strikjes op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi de strikjes met poedersuiker en
fijngemalen amandelen

Deegsterretjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

120 g bloem
2 eieren
2 dl melk
- olie, frituur-
40 g suiker
- suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-

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.

Klop de eieren met de suiker en de vanillesuiker heel schuimig.

Klop er de melk door.

Zeef in een tweede kom de bloem.

Schenk er vervolgens al kloppend de eiermelk bij zodat een glad beslag ontstaat.

Verhit de olie in een frituurpan tot 190 C.

Draai het sterfiguurtje aan het frituurijsen en warm dit voor in de olie.

Laat het vet eraf druipen en doop het ijzer tot net onder de bovenrand van het figuurtje in het beslag.

Laat het kort drogen en houdt het in de hete olie tot het lichtbruin van kleur is.

Tik het figuurtje boven keukenpapier van het vormpje.

Bak zo het hele beslag op.

Laten de sterretjes afkoelen en bestrooi ze voor het serveren met poedersuiker.



Frituurijsen

Espresso martini II.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Diverse

Ingrediënten

120 ml espresso
8 ijsblokjes
100 ml likeur, koffie-
100 ml wodka

- blender of keuken-
machine
- martiniglazen

Bereiding.

Zet de espresso en laat die 15 min. afkoelen tot kamertemperatuur.
Doe de espresso samen met wodka, koffielikeur en de ijsblokjes in een blender of keukenmachine.
Meng de ingrediënten 5 sec.
Verdeel de drank over martiniglazen.
Laat de glazen 5 min. staan tot het schuimlaagje wat is opgetrokken.

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 135
Eiwit: - g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Feestelijke garnalencocktail.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Deen

Ingrediënten

1 el citroensap
1 eidooier
400 g garnalen, grote, roze
1 tl mosterd
125 ml olie, zonnebloem-
½ tl paprikapoeder
- peper, cayenne-
1 tl saus, worcestershire-
1 krp sla (little gem)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 1,4 g

Bereiding.

Klop de eidooier los met de mosterd en het citroensap.
Klop er langzaam 100-125 ml olie door.
Roer er de Worcestershiresaus, een snufje cayennepeper en de paprikapoeder door en klop het geheel tot een gladde saus.
Haal de slablaadjes los van het kropje en leg ze in 4 cocktailglazen.
Lepel de saus erop.
Schep de garnalen erop en hang een (ongepelde) garnaal over de rand van het glas.

Tip:

Geef de cocktail een pikante twist door 1 tl harissa aan de saus toe te voegen.

Forelmousse in een glaasje.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 8

Sterren: ****

Snel / Slank

Bron: LibelleLekker.be

Ingrediënten

1 el bloem

1 el boter

300 ml bouillon, vis-

3 el citroensap

- dille

4 forelfilets, gerookte

3 bld gelatine (à 3 g)

1 limoen

1 el Noilly Prat (of droge sherry)

- peper, versgemalen

- peper, cayenne-

200 ml room

50 g zalmeitjes

- zout

Bereiding.

Week de gelatine in koud water.

Laat de boter smelten in een pannetje.

Voeg er de bloem aan toe en roer tot een blonde roux.

Blus de roux met de visbouillon en breng op smaak met de Noilly Prat, de citroensap en cayennepeper naar smaak.

Los de uitgeknepen gelatine op in het warme mengsel.

Laat het geheel afkoelen tot op kamertemperatuur.

Mix de gerookte forelfilets in een blender en voeg de forel aan het gelatinemengsel toe.

Klop de room op en spatel die door het forelmengsel.

Doe de mousse in een spuitzak en laat die 3 uur opstijven in de koelkast.

Spuit de mousse in glaasjes en werk ze af met een takje dille.

Garneer de mousse met de zalmeitjes en de dille.

Tip:

Deze mousse kun je natuurlijk ook van gerookte zalm of heilbot maken. Werk ze af met een ander garnituur en stel zo een assortiment aperitiefglaasjes samen.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 3 uur

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

Fruitbeignets.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sofie Dumont

Ingrediënten

- appels
- ananas
- banaan
140 g bloem
1 eidooier
4 eiwitten
- olie, frituur-, plant-
aardig
20 g olie, maïs-
20 g suiker
1 snf 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.

Zeef de bloem in een ruime kom en voeg er een snuifje zout aan toe.

Voeg er de eidooier, bier, en olie bij en roer tot een glad beslag zonder klonten.

Snijd intussen het fruit in stukken.

Klop net voor het bakken de eiwitten en suiker in pieken.

Spatel dit voorzichtig door het beslag.

Verwarm de frituurpan (met plantaardige olie) op 180°C.

Haal het fruit door het beslag en bak in 3 min. goudgeel.

Laat even uitlekken op keukenpapier, bestrooi met poedersuiker en serveer meteen.

Tip:

Het bier kan vervangen worden door 250 ml melk en 20 g gist. Met gist, bier of mineraalwater wordt het beslag luchtig. Met wijn worden de beignets knapperiger door het aanwezige wijnsteenzuur. Een beslag met bier is sneller klaar maar blijft na het bakken niet zo lang krokant. Een gistbeslag daarentegen blijft langer krokant maar moet van tevoren kunnen rijzen.

Voor de bananenbeignets, eerst de gesneden banaan(stukjes) marinieren in wat griessuiker, citroensap en rum (extra lekker).



Ganzen-bitterballen.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Aline Huizinga,
Landleven

Ingrediënten

100 g bloem
500 ml bouillon, wild-,
koud
½ citroen, sap van
2 eidooiers
2 eiwitten
10 bld gelatine
- paneermeel, fijn
- panko
- peper, chili-, naar
smaak
350 g rillette van de
gans
100 g vet, eenden- (van
de confit)
- zout

Bereiding.

Leg de blaadjes gelatine in een ruime kom met water.
Smelt het eendenvet in een pan en voeg de bloem toe.
Bak het zachtjes 5-7 min. (het moet er een beetje droog uit zien).
Voeg de bouillon toe en roer geheel goed met de garde.
Laat het nog minimaal 5 min. doorgaren terwijl u blijft roeren.
Haal de pan van het vuur en los er de uitgeknepen gelatine in op.
Voeg de losgeklopte eidooiers en het citroensap toe, samen met wat zout en chilipeper naar smaak.
Schep de ganzenrillette erdoor.
Stort de massa in een platte schaal en strijk de bovenkant glad met een spatel.
Dek de schaal af met huishoudfolie en laat het geheel afkoelen en opstijven (in de vriezer duurt dit een ca. 1 uur).
Maak er bolletjes van; met een nat gemaakte ijslepel (maat 40) gaat dat snel en handig.
Maak uw handen nat en draai de bolletjes zo rond en egaal mogelijk.
Zet de bolletjes weer in de koelkast om koud te worden.
Zet nu drie schalen neer: een met fijn paneermeel, een met losgeklopte eiwitten en een met panko.
Rol de balletjes stuk voor stuk eerst door het paneermeel, daarna door het eiwit en als laatste door de panko.
Leg de balletjes op een dienblad bedekt met bakpapier en vries ze zo in.
Als ze bevroren zijn, kunt u ze overdoen in een diepvriesdoos of -zakje.
Bitterballen uit de vriezer frituurt u in 4 min. op 180 C gaar.
Laat ze altijd een paar min. nagaren voor u ze serveert.

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

Garnalenrolletjes.



Menugang: Lunch-
gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Libelle

Ingrediënten

75 g bamboescheuten
(blik), fijngesneden
- chilisaus
1 eiwit, losgeklopt
500 g garnalen, rauwe,
middelgrote, ongepeld
75 g kipfilet, in dunne
reepjes
3-4 el koriander,
fijngesneden
3 tl maïzena
- olie, frituur-
15-20 rijstvellen
75 g spek, ontbijt-, in
dunne reepjes
4 uitjes, lente-, in dunne
ringen
- zout

Bereiding.

Pel de garnalen.
Verwijder het zwarte darmkanaal aan de
rugzijde aan de garnalen.
Hak de garnalen grof.
Meng de garnalen met ontbijtspek, kip,
bamboescheuten, ui, koriander, maïzena, eiwit
en 1 tl zout.
Snijd de rijstvellen in 30 vierkantjes van 10 x 10
cm.
Scheep op elk rijstvelletje 1 el vulling.
Rol het rijstvel om de vulling.
Plak de zijkanten van het rijstvel dicht met wat
water.
Frituur de rolletjes in delen ca. 3 minuten in de
frituurolie op 170°C.
Laat de rolletjes op keukenpapier uitlekken.
Frituur de rolletjes nogmaals 10-15 seconden
voor het serveren (hiervan worden ze extra
knapperig).
Serveer de rolletjes warm met chilisaus.

Bereidingstijd: 40 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

Geitenkaasbeignets.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Maya van
Deventer

Ingrediënten

100 g kaas, geiten-,
Hollandse, plat stuk
35 ml olie, om in te
frituren
8 el pannenkoekenmix
½ fls pilsener, Grolsch
Premium
3 uitjes, bos-

- wok of frituurpan

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.

Verhit de olie.

Haal de korst van de kaas en snijd de kaas
in 12 dikke staafjes van ca. 6 cm lang.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in
ringetjes.

Klop in een kom de pannenkoekenmix en het
bier tot een glad beslag.

Meng de bosuitjes door het beslag.

Wentel de kaasstaafjes een voor een door
het beslag en bak ze in hete frituurolie met
4 stuks tegelijk in 2-3 min. goudbruin.

Serveer ze direct.

Gingerbread - gemberbrood.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Ierse
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

50 g bakgember
1½ tl bakpoeder
225 g bloem
- boter, room-
90 g boterklontjes
1 ei, klein
1 tl gemberpoeder
1½ dl melk
75 g rozijnen
175 g stroop
100 g suiker, basterd-,
bruine
½ tl zout

Bereiding.

Op 6 januari vieren de Ierse vrouwen hun eigen feest, met een feestelijke theemiddag, waarop deze gemberkoek een glansrol heeft. De drukte van de feestdagen is daarna over, het gewone leven begint weer!

Zeef in een kom de bloem, het zout, de gemberpoeder en de bakpoeder.

Verwarm in een pan, al roerend, de bruine basterdsuiker en de boterklontjes en roer dit glad.

Voeg geleidelijk de stroop en de melk toe en roer het glad.

Laat het mengsel wat afkoelen en roer het bij het droge mengsel.

Meng er het ei, de rozijnen en de bakgember door.

Schep het mengsel in een met bakpapier beklede (brood- of cake)vorm van 23 cm lengte en bak het 1 uur (180°C).

Laat het 'brood' op een rooster uitdampen.

Serveer het met roomboter.

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

Hartige krans met gehakt.



Menugang: High tea,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 10-12
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

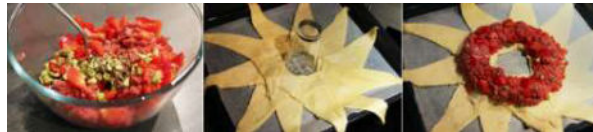
2 bl deeg, croissant-
1 ei
300 g gehakt, runder-
50 g kaas, feta-
1 tn knoflook,
uitgeperst
1 snf komijn
1 el meel, paneer-
1 paprika, in kleine
stukjes
1 snf paprikapoeder
1 snf peper
5 el pistachenootjes
ongezouten
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven op 200°C.

Meng het gehakt met de stukjes paprika, de knoflook, een snuf peper, zout, paprikapoeder, komijn, paneermeel en 3 el fijngehakte pistachenootjes.

Haal het croissantdeeg uit de verpakking en maak de driehoeken los.



Zet een vrij groot glas in het midden van de bakplaat met bakpapier en leg daar de driehoeken croissantdeeg op, overlap ze iets. Verdeel het gehakt over het midden van de krans.

Kruimel er wat feta over.



Vouw de punten van het deeg over de vulling en druk ze iets onder de krans vast.

Bestrijk de bovenzijde met het losgeklopte ei en bestrooi de bovenzijde met de rest van de pistachenootjes.

Bak de krans ca. 20 min. in de oven.

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

Jägermeister mule.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Hallo slijterij,
Jumbo

Ingrediënten

480 ml ginger beer
400 g ijsblokjes
180 ml Jägermeister
½ komkommer
1 limoen

4 longdrinkglazen

Bereiding.

Verdeel de ijsblokjes over de glazen.

Schenk in elk glas 45 ml Jägermeister en 120 ml ginger beer.

Snij de limoen in 8 partjes en doe in elk glas 2 partjes.

Snij met een dunschiller of kaasschaaf 4 lange linten van de komkommer.

Doe in elk glas een komkommerlint en serveer.

Bereidingstijd: 5-10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 93

Eiwit: 0 g

Koolhydraten: 9 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 0 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Jenever met anijssterretjes.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Tournedos.nl

Ingrediënten

- anijssterretjes
1 fl jenever

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 en maand voor gebruik een handvol anijssterretjes in een fles jenever. Zet de fles op een donkere plaats weg. Schud de fles af en toe om. Op de dag van het gebruik heeft de jenever een heerlijke anijssmaak.

Kaassoufflé van bunkerkaas.



Menugang: Snack
Keuken: -
Stuks: 40
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: AD Weekend

Ingrediënten

300 g deeg, blader-
5 eiwitten, losgeslagen
400 g kaas, bunker-
150 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
175 g meel, paneer-
64 g melk, volle
150 g room, slag-

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.

Verwarm de melk en de slagroom tot het kookpunt.
Giet de warme massa in een blender.
Voeg de kaas toe.
Draai het geheel tot een gladde massa.
Doe de massa in een spuitzak met een gladde spuitmond.
Rol het bladerdeeg op gelijke dikte uit (ca. 1 mm.)
Maak plakken van 6 x 3 cm.
Spuit de kaascrème in het midden van een plak.
Besmeer met een kwast een andere plak met losgeslagen eiwit.
Leg deze op de plak met de kaascrème.
Druk de zijkanten goed aan.
Leg de soufflé eerst in de losgeslagen eiwit.
Rol de soufflé daarna door het paneermeel.
Frituur de soufflé op 200°C aan beide zijden goudbruin.

Kip in cola.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2006-04

Ingrediënten

250 ml cola
10 el ketchup
1 kg kipdrumsticks
3 tn knoflook
1 tl tabasco

Bereidingstijd: 70 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: 750 mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een marinade van cola, ketchup, tabasco en knoflook? Ja, dat is écht lekker. Beloofd!

Vorbereiding (1 dag vòòr gebruik).

Pel en pers de knoflook boven een kommetje. Verdun de ketchup met de cola en breng het mengsel op smaak met tabasco, knoflook, peper en eventueel zout. Breng de marinade met de drumsticks aan de kook en laat ze 45 min. op laag vuur en met de deksel op de pan doorkoken (roer af en toe door). Laat de kip in de marinade afkoelen.

Bereiding (op de dag).

Verwarm de ovengrill. Leg de drumsticks incl. marinade in een ovenschaal en plaats hem net onder de grill. Gril de drumsticks in ca. 15 min. goudbruin en knapperig. Keer ze halverwege om en schenk de overvloedige marinade eraf.

Tips:

Serveer de kip warm of koud met stokbrood, kruidenboter en dipsausjes naar wens. Deze marinade is ook uitstekend te gebruiken voor spareribs.

Makreelcrème.



Menugang: Amuse, hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande 2005-13, Carta-Geert

Ingrediënten

½ el citroensap
100 g makreelfilet, gerookte, verse
3 el mayonaise
½ el mierikswortel
18 snackcups
6 tomaten, zon-gedroogde, verse

Bereiding.

Verwijder het vel van de makreelfilet en snijd de vis in stukken.

Pureer de vis met een staafmixer, samen met de mayonaise, de mierikswortel en het citroensap.

Breng de crème op smaak met versgemalen peper.

Bewaar de crème tot gebruik in een afgesloten bakje.

Leg de snackcups of ronde toastjes op een schaal en schep de makreelcrème erin.

Snijd de tomaten in reepjes en verdeel ze over de crème.

Tip:

De makreelcrème kan ook met een spuitzak met kartelmondje op amuselepels gespoten worden.

34

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 205

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 12 g

w/v suikers: - g

Natrium: 205 mg

Vet: 15 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Malibu rosé spritz.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 aardbei, in schijfjes
± 150 g ijsblokjes
30 ml Malibu Original
120 ml rosé,
mousserende
30 ml water, bruis-

Bereiding.

Schenk in een wijnglas de Malibu, rosé en het bruiswater.

Vul aan met de ijsblokjes en garneer met een schijfje aardbei.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 150
Eiwit: - g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mangobeignets.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

- kaneelpoeder
- 4 mango's
- olie, zonnebloem-

Beslag:

200 g bakmeel,
zelfrijzend
2 eieren
50 g maïzena
150 ml melk (of
koolzuurhoudend
water) 1 tl suiker
1 mp 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.

Schil de mango's en snijd ze rond de pit in 5 dikke plakken.
Bestrooi de plakken licht met kaneelpoeder.
Meng het zelfrijzend bakmeel en de maïzena samen met het zout, de eieren, de suiker en de melk tot een glad beslag.
Verwarm een goede laag olie in een hoge pan tot 180°C.
Haal de plakken mango door het beslag en laat teveel beslag er aflopen.
Bak de beignets in de olie.
Schep de beignets uit op keukenpapier om uit te laten lekken.
Bestrooi de beignets eventueel met poedersuiker.

Tips:

Als je een lekker knapperig korstje wilt, gebruik dan ijskoud en koolzuurhoudend water om je beignetbeslag te maken (door het ijskoude beslag in combinatie met de hete olie waar je de beignets in bakt krijg je een lekker krokant korstje).
Wil je een mooi bruin kleurtje, dan kun je beter melk gebruiken.
Zorg dat het product wat je wil frituren goed droog is anders gaat de olie heel erg spatten.
Frituur kleine hoeveelheden tegelijk, zodat de olie niet te snel afkoelt.

Mini kaasbroodjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

5 pl bladerdeeg
1 ei
3-4 pl kaas (oude)
50 g kaas, room-
(naturel of met kruiden)
- kaas, geraspte, handje
- oregano, snufje
- peper, snufje

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 20-25
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 de vellen bladerdeeg ontdooien en verwarm de oven op 200°C.
Snijd de plakken bladerdeeg 1 x doormidden zodat er 2 rechthoekige stukken ontstaan.
Besmeer de onderste helft met een beetje roomkaas (houd een paar mm vrij van de rand).
Snijd de plakken kaas op hetzelfde formaat als de plek met roomkaas.
Leg 2 à 3 stukjes op de roomkaas.
Bestrooi met een snufje zwarte peper en oregano.



Maak met een mesje in de bovenste helft van het bladerdeeg 3 inkepingen (houd ook een paar mm van de rand vrij).
Klap het bovenste gedeelte over de kaas en druk goed dicht met een vork.
Leg de kaashapjes op een bakplaat met bladerdeeg.
Klop het ei los en bestrijk de bovenzijde van de kaashapjes hiermee.
Bestrooi als laatste met een beetje geraspte kaas.
Bak ze ongeveer 20 tot 25 min. in de oven.
Ze zijn zowel warm als koud lekker.
Het liefst dezelfde dag serveren anders wordt het bladerdeeg wat slap.

Mini-oliebollen met abrikoos en tijmsuiker.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

150 g abrikozen,
gedroogde, in kleine
stukjes
250 g bloem
1 citroen, rasp van
1 ei
½ zk gist
250 ml melk
- olie, frituur-
1 tl suiker
2 el suiker, poeder-
1 tl tijm, verse
- zout

Voorbereiding.

Meng de bloem met de gist, de melk, het ei, de suiker en ½-1 tl zout.
Roer tot een plakkerig deeg is ontstaan.
Laat het deeg 10 min. rijzen.
Meng de abrikozen erdoor en laat nog ca. 50 min. rijzen.

Bereiding.

Verhit de frituurolie tot 180°C.
Scheep steeds kleine hoeveelheden van ca. 1 volle tl deeg in de olie en bak de olieballen in ca. 3 min. aan beide kanten gaar en goudbruin.
Laat de bolletjes uitlekken op keukenpapier.
Maal de tijm met de poedersuiker en citroenrasp in een droge blender.
Leg de oliebolletjes in een piramidevorm op elkaar en bestrooi ze met de tijmsuiker.

38

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 550
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Mini-oliebollen met cranberry.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Stuks: ca. 50
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-
125 g cranberry's,
gedroogde
1 ei, middelgroot
14 g gist, gedroogde
500 ml melk, karne-
50 g noten, pistache-,
ongezouten
1 l olie, arachide-
2 el suiker, kristal-
300 ml water, kokend
1 tl zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 95
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: 27 mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het fruit in een kom.
Schenk er het kokende water over en laat 15 min. staan.
Giet af.
Verwarm ondertussen voorzichtig de karnemelk in een steelpan op laag vuur tot lauwwarm.
Doe de gist en suiker in een kom.
Roer de karnemelk erdoor.
Zeef de bloem boven een kom.
Klop het ei los in een diep bord.
Maak in het midden van de bloem een kuiltje.
Schenk hier het gistmengsel en het ei in.
Voeg het zout toe.
Roer met een houten lepel tot een samenhangend beslag is ontstaan..
Snijd het fruit grof en hak de pistachenoten grof.
Meng dit door het beslag.
Dek af met een warme, lichtvochtige doek en laat 1 uur rijzen op een warme plek.
Verhit de olie in een ruime pan tot 180°C of zet de frituurpan aan.
Doopt 2 eetlepels in de olie en schep bolletjes ter grootte van een flinke walnoot van het beslag.
Bak er max. 6 per keer in 3 min. goudbruin en gaar.
Keer regelmatig en laat uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Lekker met poedersuiker.

Nieuwjaarsbom.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

½ l chocolade-ijs
6 eiwitten
- kaneelpoeder
450 g roomboter cake
2 el rum
100 g suiker, fijne

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 cake in plakken van ca. 1 cm dik en maak van enkele plakken op een plat bord een cirkel van 20 cm doorsnede.
Scheep het ijs in bollen op de cakecirkel en dek het ijs af met de overige plakken cake.
Druk de cake met de handen stevig om het ijs.
Besprenkel de cake met de rum en bestrooi met wat kaneelpoeder.
Zet de cake afgedekt minimaal 1 uur terug in de vriezer.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Klop de eiwitten bijna stijf en voeg geleidelijk en al kloppend de suiker toe.
Klop totdat het eiwit gaat pieken.
Haal de ijsbombe uit de vriezer en scheep het eiwit met een lepel er slordig omheen.
De hele bombe moet bedekt zijn met eiwit.
Zet de ijsbombe in de oven net onder de grill en laat het eiwit in ca. 3 minuten lichtbruin kleuren.
Serveer de ijsbombe direct op een mooie schaal en snijd er punten van aan tafel.

Tip:

Maak de ijsbombe zonder het eiwit tevoren en zet hem tot gebruik in de vriezer.
Leuk met Kerst of Oud en Nieuw met sterretjes.

Nieuwjaarswafels met boerenjongens.



Menugang: Gebak
Keuken:
Nederlandse/Limburgse
Stuks: 25
Sterren: **
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

500 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 pt boerenjongens
250 g boter
6 eieren
3 dl melk
(- room, slag-)
250 g suiker, basterd-,
witte
- suiker, poeder-
2 zk suiker, vanille-
- zout, snufje

Bereiding.

Zeef het bakmeel met het zout.
Roer het meel en zout in gedeelten door het beslag.
Verwarm de melk tot ze lauw is.
Voeg de melk beetje bij beetje bij het beslag.
Als het beslag in stukken van de lepel valt,
geen melk meer toevoegen.
Roer nog 1 el opgevangen brandewijn door het beslag.
Vet het (elektrisch) wafelijzer voor dikke wafels in met een beetje olie.
Bak de wafels.
Bestrooi de wafels met poedersuiker.
Serveer de wafels met een glaasje van de opgevangen brandewijn.

Tip:

Serveer de wafels met een toefje slagroom.

41

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

Oliebollen I.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 35-40
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hans Beekhuizen

Ingrediënten

1 appel
500 g bloem
1 ei
20 g gist (of 1 zk gedroogde gist)
100 g krenten
500 ml melk
- olie, sla- (òf zonnebloem-, òf arachide-)
25 g oranjesnippers
100 g rozijnen
50 g sukade
- suiker, poeder-
10 g zout

Bereiding.

Was de krenten en rozijnen.
Laat de krenten en rozijnen goed uitlekken.
Dep de krenten en rozijnen droog met een schone theedoek.
Snijd de sukade in stukjes.
Snijd de oranjesnippers in stukjes.
Schil de appel.
Haal het knokhuis uit de appel.
Snijd de appel in kleine stukjes.
Verwarm de melk tot lauwwarm.
Los de gist op in een paar eetlepels van de lauwarme melk.
Meng de bloem met het zout in een ruime kom.
Maak in het midden van de bloem een kuiltje.
Giet de opgeloste gist in het kuiltje van de bloem.
Roer van het midden uit een glad beslag door de bloem geleidelijk met de lauwarme melk te vermengen (mogelijk is niet alle melk nodig).
Voeg de krenten, rozijnen, sukade, oranjesnippers en appel toe aan het beslag.
Bedek de kom met een vochtige doek.
Laat het beslag op een lauwarme plaats ongeveer een uur rijzen.
Maak de olie dampend heet (180°C-190°C).
Laat met behulp van twee lepels kleine hoeveelheden van het beslag in het hete vet glijden.
Bak de oliebolletjes gaar en goudbruin.
Neem de oliebolletjes met een frituurlepel of schuimspaan uit de pan.
Laat de oliebolletjes uitdruipen op keukenpapier.
Presenteer de oliebolletjes bestrooid met poedersuiker.

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

Oliebollen VI.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 25
Sterren: *
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

250 g bloem
1 ei
15 g gist
25 g suiker
- suiker, poeder-
- vet, frituur-
1½ dl water of melk,
lauw
250 g bloem
1 ei
15 g gist
25 g suiker
- suiker, poeder-
- vet, frituur-
1½ dl water of melk,
lauw

Bereiding.

Doe de bloem in een kom.
Verbrokkel de gist.
Meng de gist met het lauwe water of de lauwe melk.
Voeg 1 el suiker toe.
Maak een kuiltje in de bloem.
Giet het gistmengsel in het kuiltje van de bloem.
Voeg geleidelijk de lauwe melk bij de bloem.
Besla het deeg flink met een houten lepel.
Voeg het ei bij het deeg.
Bedek de kom met een doek.
Laat het deeg 30 min. rijzen.
Dompel, om plakken te vermijden, een lepel in vet of olie en schep daarmee het deeg uit de kom.
Bak de bollen in zeer heet frituurvet.
Laat de olieballen op keukenpapier uitlekken.
Dien de olieballen op, bestrooid met poedersuiker.

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

Oliebollen met bigarreaux en Grand Marnier.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: MenuOpMaat

Ingrediënten

100 g bigarreaux, in stukjes
500 g bloem
½ ei, losgeklopt
14 g gist, gedroogde
- Grand Marnier, een forse scheut
4½ dl melk, volle, lauwwarm
- olie, zonnebloem-, om in te frituren
150 g rozijnen
1 tl suiker
- suiker, poeder-
10 g zout

Bereiding.

Schenk de helft van de melk in een kom en roer er de suiker en de gist doorheen.

Zorg ervoor, dat de gist en de suiker goed opgelost zijn.

Laat dit mengseltje ongeveer 10 min. staan. De gist komt dan tot leven en er ontstaan luchtbelletjes.

Wel ondertussen de rozijnen in een forse scheut Grand Marnier.

Verwarm het geheel daartoe een beetje.

De rozijnen nemen zo makkelijker het vocht op.

Voeg de bloem, het zout, de rest van de melk en het ei toe aan het gistmengsel.

Roer van het geheel een egaal beslag.

Je kunt dit klusje ook uitbesteden aan je staande mixer.

Na een kleine 5 min. is het beslag klaar.

Roer de bigarreaux, de rozijnen en een paar eetlepels van de Grand Marnier (waarin de rozijnen hadden staan wellen) door het beslag.

Dek de kom af met een vochtige doek en laat het oliebollenbeslag een uur rijzen in een warme omgeving, bv. in een tot 30°C voorverwarmde oven.

Verhit de zonnebloemolie tot 180°C.

Gebruik voor het bakken van de oliebollen een grote ijsbolletjestang.

Doopt de tang even in de olie en schep vervolgens de eerste bol uit het beslag.

Bak niet te veel bollen tegelijkertijd.

Ze rijzen nog wat na tijdens het bakken en ze moeten lekker kunnen zwemmen in de olie.

Keer de bollen af en toe.

Na ongeveer 6 min. zijn ze goudbruin en gaar.

Schep ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op een stuk keukenpapier.

Leg ze daarna pas in een serveerschaal en bestrooi ze meteen met poedersuiker.

Het mooiste resultaat krijgt je, wanneer je de poedersuiker daartoe in een zeefje doet.

Serveer de oliebollen liefst warm en vers.

Tips:

Een dag later nog oliebollen over? Piep ze even op in de magnetron!

Oliebollen serveer je natuurlijk op

Oudejaarsavond. Maar er zijn ook andere

gelegenheden te bedenken: iemands

persoonlijke Oudejaar (de avond voor zijn of

haar verjaardag), de laatste schooldag, de

laatste dag van de proefwerkweek, etc...

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



Bigarreaux

Oliebollen met rozijnen en abrikozen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: ca. 22
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta-Ilona

Ingrediënten

150 g abrikozen,
gewelde
500 g bloem
1 ei
7 g gist, gedroogde
100 g rozijnen
1 el kaneel
5 dl melk, lauwe
- olie, zonnebloem-
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 160
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 rozijnen en laat deze goed uitlekken.
Snijd de abrikozen in kleine stukjes.
Meng in een beslagkom de bloem met de gist, de kaneel en het zout.
Voeg het ei en de melk toe en roer dit met een mixer tot een glad beslag.
Voeg de rozijnen en de abrikozen aan het beslag toe en roer het beslag nogmaals goed door.
Dek de beslagkom af met een natte, schone theedoek en laat het beslag op een warme plaats 1 uur rijzen.
Verhit de olie in een frituurpan tot 175°C.
Scheep het beslag voorzichtig door.
Doopt een ijsschep (of 2 lepels) in de hete olie, vorm bollen en laat deze voorzichtig in de hete olie glijden.
Bak ongeveer 5 olieballen tegelijk.
Bak de olieballen in ca. 6 min. goudbruin en keer ze halverwege.
Laat de olieballen uitlekken op keukenpapier.
Haal elke keer de restjes beslag uit de pan en gooi deze weg.
Bak de rest van de olieballen op dezelfde manier.
Serveer de olieballen op een mooie schaal.

Orange thyme mocktail.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: FrancescaKookt.nl
- Stefanie

Ingrediënten

1 kbl kikkererwten,
vocht van
- Royal Club Ginger Ale,
gekoeld
1 sinaasappel
1 el suiker, riet-
2 tk tijm (klein)

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

Bereiding.

Snijd 2 dunne sliertjes uit de schil van de sinaasappel en rasp de rest van de sinaasappel. Klop het vocht van het blikje kikkerererten op met 1 eetlepel rietsuiker.

Je krijgt dan een dik opgeklopt schuim, net alsof je het met eiwitten zou maken.

Maar dan dus vegan en je noemt het aqua faba. Het klopt trouwens flink op, je hebt zeker genoeg voor 4 glazen.

Vul 2 champagne flûtes met de takjes tijm en schenk de glazen voor de helft vol met Royal Club Ginger Ale.

Schenk daarop het uitgeperste sinaasappelsap. Schep hierop het opgeklopte aqua faba schuim en garneer met de sinaasappelsliertjes.

Tip:

Zeer geschikt als drankje tijdens de jaarwisseling.

Passionfruit martini.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

6 ijsblokjes
80 ml likeur,
passievrucht- (bijv. van
De Kuyper of Passoa)
200 ml Smoothie Mango
Passievrucht
2 passievruchten
100 ml wijn, witte,
mousserende (bijv.
Prosecco)
160 ml wodka (Grey
Goose vodka)

1 cocktailshaker
4 coupeglazen
4 shotglazen

Bereiding.

Doe de ijsblokjes, vodka, likeur en smoothie in de shaker.
Shake de inhoud 30 sec.
Schenk de cocktail door het zeefje van de shaker in de coupeglazen.
Halveer de passievruchten en leg in elk glas een ½ passievrucht.
Schenk de mousserende wijn in de shotglazen en serveer de cocktails met de shotglazen.



Bereidingstijd: 5-10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 194
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pequeños de queso - kaassnack.



Menugang: Hapje
Keuken: Antiliaanse
Stuks: 50
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Selamat Makan

Ingrediënten

Voor het deeg:

500 g bloem
2 eieren
5 el margarine
2 el olie
3 el vet, zacht
2 dl water
1 tl zout

Voor de vulling:

400 g kaas, belegen
- frituurvet (om in te bakken)

Bereiding.

Roer de olie, margarine en het vet met het zout romig.

Breek de eieren één voor één in een kom roer ze erbij.

Voeg 250 g bloem afwisselend met wat water toe.

Rol het deeg uit met zeer veel bloem (250 g) tot een grote lap van ½ cm dikte.

Ontdoe de kaas van korsten.

Snijd de kaas in plakken van ½ cm dikte.

Snijd de plakken in staafjes van 3 cm lang.

Snijd het deeg in repen van 1 cm breed.

Rol om ieder staafje kaas een reepje deeg als een hoorntje (let er op dat het deeg de kaas bedekt).

Laat het frituurvet heet worden.

Bak hierin en de pequeños gaar en lichtbruin.

Serveer de pequeños op een schaal of bord met een papieren servet.

Bereidingstijd: 80 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

Ralphs appelflappen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 30-40
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slaak~~
Bron: Ralph Moorman

Ingrediënten

6-7 appels
(Goudreinetten)
½ ael bakpoeder,
wijnsteenzuur
10 g gist, verse
1 pt kaneel
125 g meel, haver-
125 g meel, tarwe-
250 ml melk, amandel-
of rijst-
2 l olie, kokos-, extra
vièrge
- suiker, poeder-
1 tl zout

Bereiding.

1½ uur voor het bakken:

Los de gist op in een scheutje lauwarme amandelmelk.
Maak een stevig beslag van het meel, het zout, de gist en de amandelmelk.
Laat het beslag een uur rijzen op een warme plaats (naast de verwarming maar niet ertegenaan!).

½ uur voor het bakken:

Schil de appels en verwijder het klokhuis met een appelboor.
Snijd ze in mooie schijven van 1 cm. dik.

Verwarm de kokosolie tot 175°C.
Haal een appelschijf door het beslag en bak in de hete kokosolie (maximaal 3-4 appelflappen tegelijk).
Keer de appelflappen na 2-3 min. keren en bak de andere kant.
Laten ze uitlekken op keukenpapier.
Maak een mengsel van twee el kaneel en 4 el eetlepels poedersuiker.
Bestrooi de appelflappen hier licht mee.

Bereidingstijd: 80 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

Ricotta-rozijnenballetjes.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Toprecepten.nl

Ingrediënten

½ zk bakpoeder
125 g bloem
25 g boter
2 eieren
150 g kaas, ricotta-
1½ dl melk
- olie, frituur-
50 g rozijnen
1-2 el sinaasappelsap
1-2 el suiker
- zout

Bereiding.

Week de rozijnen ca. 20 min. in sinaasappelsap.
Breng de melk met de suiker, boter en 1 mp zout aan de kook.

Voeg de bloem en bakpoeder toe aan de melk.
Roer tot er een glad beslag ontstaat dat als een bal van de pan loslaat.

Haal de pan van het vuur.

Voeg de eieren een voor een toe aan het beslag.

Spatel de ricotta en rozijnen door het beslag.

Laat het mengsel in de koelkast 1 uur opstijven.

Maak van het mengsel met 2 kleine lepels ca.

20 balletjes.

Bak de balletjes in 2-4 min. goudgeel en gaar in de frituurolie ((175°C).

Laat de balletjes op keukenpapier uitlekken.

Bereidingstijd: 80 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

Rosé all the way.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

30 ml ginger ale of
gemberbier
- ijsblokje
60 ml rosé
30 ml sap, granaat-
appel- of cranberry-

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.

Meng de rosé met het granaatappel- of
cranberrysap en giet het in een glas met
ijsblokjes.
Schenk er de ginger ale of het gemberbier op.
Serveer direct.

Tempura van ananas.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Libelle

Ingrediënten

1 ananas, kleine,
geschild
- olie, frituur-
1 pk tempuramix, kant-
en-klare (of
zelfgemaakt)

Bereiding.

Maak het tempurabeslag volgens de
gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de ananas in plakken van $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ cm en
verwijder de harde kern.
Haal de ananasschijven door het
tempurabeslag.
Laat het teveel aan beslag eraf lopen.
Frituur de plakken ananas 1-3 min. in
frituurolie op 170°C.
Laat de plakken ananas uitlekken op
keukenpapier.

53

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

Tempurabeslag.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Libelle

Ingrediënten

100 g bloem, gezeefd
1 eidooier
1½-2 dl water, ijskoud
1 snf zout

Bereiding.

Roer een glad beslag van alle ingrediënten.

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

Toaststerren met roomkaas.



Menugang: Hapje, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Lidl

Ingrediënten

20 g basilicum
4 el bieslook, grof
gesneden
20 sn brood, wit-
20 g ham, Parma-
100 g kaas,
kruidenroom-
100 g kaas, room-
- olie, olijf-
1 el tapenade,
zongedroogde tomaten-
4 tomaatjes, cherry-, in
partjes

Bereiding.

Steek 20 grote sterren uit de sneetjes brood.
Steek uit de helft van de sterren in het midden
een kleinere ster.

Bewaar alles.

Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de
sterren in ca. 2 min. goudbruin en knapperig.

Draai ze halverwege om.

Herhaal dit tot alles is gebakken en laat ze
afkoelen.

Meng de roomkaas naturel met de tomaten-
tapenade.

Besmeer 5 dichte grote sterren met de
kruidenroomkaas en de andere 5 dichte sterren
met de roomkaas-tomatentapenade.

Plak de sterren waar de binnenkant uit is, op de
besmeerde sterren.

Vul de opening met meer roomkaas.

Versier de met roomkaas gevulde sterren met
bieslook.

Versier de roomkaas-tomatentapenade sterren
met partjes tomaat en basilicum.

Beleg de kleine sterretjes met parmaham.

Stapel vervolgens 2 belegde kleine sterretjes
op elkaar d.m.v. een cocktailprikker.

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

Twelve o'clock tiramisu.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Dekamarkt

Ingrediënten

1 tl aroma, amandel-
150 ml Baileys
50 g chocolade
2 el chocoladestrooisel
1 hv ijsklontjes
150 ml koffie, sterke
1 el suiker, poeder-

4 glazen, cocktail-

Bereiding.

Meng de koffie met de amandelaroma,
Zet het tot gebruik in de koelkast.
Smelt de witte chocolade au bain-marie.
Doe het chocoladestrooisel in een diep bord.
Haal de randjes van de glazen door de witte
chocolade en vervolgens door het strooisel.
Laat de witte chocolade stollen.
Klop de slagroom lobbij (maar niet stijf) met
de poedersuiker.
Verdeel de ijsklontjes over de cocktailglazen.
Schenk de koffie en Baileys daarop.
Verdeel de slagroom erover en roer die half
door de cocktail.

Tip:

Vries de koffie in een ijsklontjesvorm in om zo
de cocktail te koelen zonder dat hij waterig
wordt.

56

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1511
Energie kcal: 361
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Wafels met vruchtentopping.



Menugang: Gebak, nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Kookinspiratie

Ingrediënten

1½ el bakpoeder
250 g bloem
50 g boter, gesmolten
- boter, om in te vetten
4 eieren, gesplitst
250 ml melk
1 el muisjes, gestampte
50 g suiker, basterd-, witte
- suiker, poeder-, om te bestrooien
1 bl vlaaivulling, kersen
- wafelijzer

Bereiding.

Klop de bloem met de bakpoeder, eidooiers, suiker, gestampte muisjes, een snuf zout en de melk tot een glad beslag.

Meng de gesmolten boter erdoor.

Klop in een vetvrije kom de eiwitten tot zachte pieken (klop niet te ver door, dan worden de wafels taai).

Spatel de ½ van de eiwitten luchtig door het beslag.

Voeg daarna de rest van de eiwitten toe en spatel deze ook luchtig erdoor.

Verwarm het wafelijzer op halve stand.

Vet het in en schep wat wafelbeslag in het ijzer.

Bak de wafels in 4-5 min. goudbruin.

Verwarm de vlaaivulling tot lauwwarm.

Serveer de warme wafels met de vruchtentopping en bestrooid met poedersuiker.

Tips:

Gebruik 300 ml karnemelk in plaats van 250 g melk, hierdoor worden de wafels zachter.

Vervang voor een andere smaak van het beslag de gestampte muisjes eens door 1 tl vanille-aroma en voeg een flinke snuf kaneelpoeder toe.

Of vervang de gestampte muisjes eens door een ½ tl gemalen steranijs.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 150

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 23 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 4 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,1 g

Weisse Rössl.

Rud's Kookboek



Menugang: Drank
Keuken: Duitse
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 bier, licht
3-4 ijsblokjes
1 el siroop, limonade-
(frambozen, grenadine)

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.

Weisse Rössl wordt in Duitsland als Nieuwjaarsdrank genuttigd.

Schenk de siroop in een groot bol glas.
Voeg 3-4 ijsblokjes toe aan de siroop.
Draai de inhoud even in het glas rond.
Vul de inhoud van het glas aan met licht bier.

Zachte ontbijtbroodjes.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: Engelse
Hoeveelheid: 12
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: Elizabeth David -
English Bread and Yeast
Cookery

Ingrediënten

450 g bloem (voor
witbrood)
15 g gist, verse (of 1 zk
gist, gedroogde)
280 ml melk
1-2 el room
10 g 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.

Lekker voor het nieuwjaarsontbijt, maar ook voor een rustige zondagochtend.

Los de gist op in 2 el lauwwarm water. Verwarm de melk tot ze bloedwarm (37°-38°C) is.

Doe de bloem in een grote kom en laat haar in een niet te warme oven (ca. 50°C) even opwarmen.

Meng het zout door de bloem, daarna de gistoplossing en tenslotte de warme melk. Knead van dit mengsel een soepel deeg, maak er een bal van, leg de bal in de kom.

Bedek de kom met een met warm water vochtig gemaakte schone doek of een vel plastic (pedaalemmerzak) en laat het deeg een uur rijzen.

Bestuif intussen een bakplaat met wat bloem. Sla het deeg terug, knead het een paar tellen, bestrooi het met wat bloem, vorm er een lange dikke rol van en verdeel deze in twaalf zo gelijk mogelijke delen.

Vorm van ieder deel een bolletje.

Op dit punt lijken de bolletjes erg klein; vergeet niet dat ze bijna 2x zo groot zullen worden.

Bedek de broodjes met een vel plastic of een dunne doek.

Laat ze 15-20 min. rijzen.

Verwarm intussen de oven voor tot 220°C.

Leg de bolletjes met de bovenkant naar beneden op de bakplaat en maak met een klein scherp mes of een schaar een snee dwars over de bolletjes.

Laat ze nog even rijzen tot de snee open gaat staan.

Laat ze dan in het midden van de oven 15 min. bakken.

Temper de oven tot 190°C en laat de broodjes nog 5-10 min. bakken.

Bestrijk de broodjes meteen nadat ze uit de oven zijn gehaald met wat room om ze glans te geven.

Deze broodjes zijn het lekkerst als ze nog warm zijn, maar ze kunnen worden opgewarmd.

N.B. In dit recept wordt melk gebruikt in plaats van water, omdat dit de korst zachter maakt.

Gebruikte afkortingen.



v1.8

Afkorting	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 (= ½ 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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje



v1.8

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



Compressed by  PDF24