



Ruud 's Kookboek

**Eirecepten
Deel 1**

Inhoudsopgave.

Aardappel-bonenpannetje met ei.....	4
Aardbeienbavarois.....	5
Advocaat met schuimmuts.....	6
Afchá se domátes - eieren in tomaat.	7
Airmijter (airfryer).....	8
Ananosomelet.....	9
Asperge-eierschotel.....	10
Asperge-truffelsalade met beenham en ei.	11
Bagels met mangosalade, boerenham en ei.....	12
Beschuitje ei.....	13
Bloemkool-roereieren.....	14
Boerenkaassandwich met eiersalade.....	15
Boerenkool met curry en ei.....	16
Boerenomelet I.....	17
Cajun omelet.	18
Cha ye dan - Chinese thee-eieren.	19
Chinese omelet.....	20
Chocolademousse met eiwit.	21
Duivelse kerrie eieren.....	22
Egg Nog.....	23
Egg Nog met honing en cognac.....	24
Ei in bladerdeeg met verse kruiden.	25
Ei met casselerrib.	26
Ei met komkommer.....	27
Ei met rookvlees.....	28
Ei met spek.....	29
Ei met spiesjes.....	30
Ei met vinaigrette.	31
Ei met zalm.....	32
Ei-aardappel schotel.	33
Ei-hamsalade.....	34
Ei-kaassalade.	35
Ei-kerriesalade.	36
Ei-taartje met groene kruiden.	37
Eieren gevuld met krab.....	38
Eieren in zure room.	39
Eieren koken.....	40
Eieren koken in de airfryer.	40
Eieren met kerrie.....	41
Eieren met mayonaise.	42
Eierlikeur.....	43
Eiersla.	44
Eipoffertjes met kruiden.	45
Eiragout met ui.....	46
Eisoep.....	47
Eitje calzone.	48
Flan met krab.	49
Flensjestaart.....	50
Frittata met groente.	51
Gado gado met ei en pindasaus.	52
Gefrituurde gevulde eieren I.	53
Gefrituurde gevulde eieren II.....	54
Gevuld avocado eitje.	55
Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).....	56
Gevulde eieren I.....	57
Gevulde eieren à la Dennis.	58
Gevulde eieren met bieslook en mosterd.....	59
Gevulde eieren met zalm.	60
Gevulde groenteomelet met kip en pindasaus.....	61
Gevulde omelet.....	62
Groene asperges met ei.....	63
Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.	64

Hüttenkäse met ham, tomaat en ei.....	65
Italiaanse kruidenomelet.....	66
Kai jiaw song kreung - omelet met varkensgehakt.....	67
Kukie sapsie - omelet met bladgroenten.....	68
Luchtig koffie-ijs.....	69
Luxe eitje met gerookte zalm.....	70
Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.....	71
Oeuf en cocotte.....	72
Oeufs à l'impératrice - spiegelei met ui en kaas.....	73
Omelet met ham.....	74
Omelet met kruiden.....	75
Omelet met Roquefort.....	76
Omeletreepjes met krab.....	77
Ontbijt compleet (airfryer).....	78
Ontbijtsoufflé (airfryer).....	79
Ponche crema.....	80
Preistamppot met ei.....	81
Quiche Lorraine.....	82
Rabarbermoes met schuimkop.....	84
Roerei.....	85
Romige courgettelasagna met ei.....	86
Salade met krab en ei.....	87
Sambal goreng telur I.....	88
Schotse eieren met mosterdsaus.....	89
Schotse rib.....	91
Schuimomelet.....	92
Smoor tjeplok.....	93
Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.....	94
Spiegelei met spek België.....	95
Spinaziesoep met ei.....	96
Stevige spinazieomelet.....	97
Stokbrood met kaas en roerei.....	98
Teriyaki-noedels met spruitjes en ei.....	99
Tijgerbrood met eisalade en groene asperges.....	100
Tomaten-groentesoep met eirolletjes.....	101
Torentje van ei en zalm.....	102
Warme brownies met ijs.....	103
Yumurtali ekmek - Turks broodje met ei.....	104
Gebruikte afkortingen.....	105

Aardappel-bonenpannetje met ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Dorothy Spijker

Ingrediënten

375 g aardappelen
375 g boontjes, sperzie-
2 eieren
4 el olie, maïskiem-
- peper, versgemalen
1 sjalot
100 g tomaten, kers-
- 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 boontjes schoon, spoel ze en kook ze 10 min. in gezouten water.

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in grote stukken.

Spoel de tomaten af en snijd ze doormidden of in vieren.

Schil de sjalot, snijd hem doormidden en in ringen.

Laat de boontjes uitlekken.

Bak de aardappelen in 10 min. in de hete olie goudbruin.

Voeg de sjalot-ringen toe en bak die mee.

Kruid met peper en zout.

Voeg de boontjes en de kerstomaten toe, meng zorgvuldig en warm het geheel door.

Klop de eieren los, giet ze over de groenten en laat ze stollen.

Kruid met peper en zout.

Aardbeienbavarois.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Eirecepten.nl

Ingrediënten

250 g aardbeienpuree
- aardbeien, verse
3 eieren L of XL
10 g gelatine, rode
2½ dl melk of
vruchtensap
2½ dl slagroom
125 g 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.

Week de gelatine in ruim koud water.
Splits de eieren.
Roer de eidooiers dikschuimig met de suiker.
Brenge de melk aan de kook.
Schenk een beetje warme melk bij de dooiers.
Roer het dooiermengsel los.
Voeg het dooiermengsel toe aan de warme melk.
Laat het dooiermengsel al roerend binden.
Roer de goed uitgeknepen gelatine door het dooiermengsel.
Meng de aardbeienpuree door het dooiermengsel (vla).
Klop de slagroom in een aparte kom stijf.
Scheep de room op de vla.
Meng de room voorzichtig door de vla.
Spoel de vormpjes om met water.
Vul de vormpjes.
Laat de bavarois 3-4 uur in de koelkast opstijven.
Stort de bavarois op natgemaakte bordjes.
Voeg de verse aardbeien als garnering toe.

Advocaat met schuimmuts.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Grootmoeder's
kookboek

Ingrediënten

1 dl brandewijn òf
cognac
- cacao
2 eieren
40 g suiker
½ zk suiker, vanille-
- zout

Bereidingstijd: 10-15
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.

Splits de eieren.

Klop de eidooiers lichter van kleur en zeer schuimig met de suiker en vanillesuiker.

Voeg, al kloppend, druppelsgewijs de brandewijn toe aan de eidooiers.

Klop de eiwitten zeer stijf met enkele korrels zout.

Houd 1/3 van het eiwit apart.

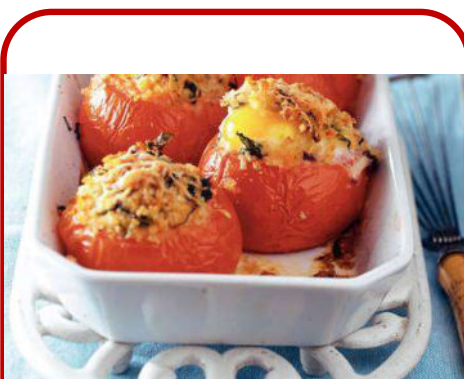
Spatel het dooiermengsel door de rest van het eiwit.

Schep de advocaat in 4 glazen coupes.

Garneer de glazen met het apart gehouden eiwit met een snuifje cacao.

Serveer de advocaat direct.

Afchá se domátes - eieren in tomaat.



Menugang: Voorgerecht,
tussendoortje
Keuken: Griekse
Personen: 4-8
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

8 eieren
8 tomaten, vlees-, rijpe
1 kp olie
2 tl suiker
2 tl peterselie,
fijngehakte
- 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.

Snijd het kapje van de tomaten.
Hol de tomaten uit.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten fijn.
Doe het vruchtvlees van de tomaten in een pan met de olie.
Voeg peterselie, zout, peper en de suiker toe aan het vruchtvlees.
Laat het geheel 10 min. sudderen.
Vul nu de tomaten voor de helft met het mengsel.
Plaats de tomaten in een ovenschaal.
Laat de tomaten in ca. 15 min. in een niet te warme oven gaar worden.
Haal de ovenschaal uit de oven.
Breek boven elke tomaat een ei.
Zet de ovenschaal dan nog gedurende 10 min. in de oven.
Serveer de tomaten direct.

Airsmijter (airfryer).



Menugang: Brunch-,
ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Anja van Veghel

Ingrediënten

4 eieren
- ham-, kip- of spek-
blokjes
4 pl kaas
4 Kaiserbroodjes
(afbak)

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.

Hol de vanaf Kaiserbroodjes aan de bovenkant uit.

Leg in elk broodje een plakje kaas.

Giet er per broodje voorzichtig 1 ei in.

Voeg naar eigen keuze wat ham-, kip-, of spekblokjes toe.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Bak de broodjes daarna in 10 min. af.

Tip:

- Mocht je graag een doorbakken ei hebben, prik dan na 5 min. even de eierdooier nog een keer door.
- Voor de liefhebbers die er een boeren airsmijter met groente van willen maken: kook je groentes eerst even voor.

Ananasomelet.

Ruud's Kookboek



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Culinair Kookboek

Ingrediënten

4 plk ananas, verse
2 el boter
4 eieren
40 g kaas,
Parmezaanse, gemalen
4 el water

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.

Kluts de eieren met het water en de helft van de kaas.
Smelt de boter in een koekenpan.
Giet de geklutste eieren in de boter.
Bak op een laag vuur een omelet die wel vast maar niet droog mag zijn.
Prik voortdurend met een vork in de omelet om hem luchtig te houden.
Schil de plak ananas.
Haal de ingroeisels uit de ananas.
Boor het hart uit de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in kleine reepjes.
Laat de omelet, als deze aan de onderkant lichtbruin kleurt, op een verwarmd bord glijden.
Leg de ananas op de omelet.
Strooi het restant van de kaas over de ananas.
Vouw de omelet in drieën.

Asperge-eierschotel.

Ruud's Kookboek



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

Ingrediënten

1 kg asperges, groene
100 g bacon of ontbijtspek, in kleine blokjes
4 el bieslook, fijn-gesneden
30 g bloem
40 g boter
½ l bouillon, groente- (van tablet)
1-2 el citroensap
6 eieren
1 el olie
- peper
2½ dl room, slag-
1 tl suiker
- zout

Bereiding.

Maak de asperges schoon en snijd ze in stukken.
Breng de bouillon aan de kook, voeg de asperges met de suiker en 15 g boter toe en laat 5 min. koken.
Laat de asperges uitlekken en vang de bouillon op.
Smelt de boter, voeg de bloem toe en laat die al roerend 3 min. garen.
Roer er de slagroom en de aspergebouillon door en laat de saus 10 min. zachtjes inkoken.
Bak de bacon in de olie in 7 min. krokant en laat op keukenpapier uitlekken.
Kook de eieren in 7 min. hard, pel ze en snijd ze in vieren.
Breng de saus met zout, peper en citroensap op smaak.
Verwarm de asperges en het ei in de saus en strooi er de bacon en de bieslook over.

Tip:

Lekker met aardappelpuree.

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

10

Asperge-truffelsalade met beenham en ei.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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.

Bagels met mangosalade, boerenham en ei.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: Aldi

Ingrediënten

4 bagels
1 el citroenschil,
geraspt
3 eieren, hardgekookt,
in partjes
100 g ham, boeren-,
luchtgedroogde
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

Beschuitje ei.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

4 beschuiten
4 eieren M of L
2 el kwark
2 el mayonaise
- peper
¼ tl tabasco
- zout

Bereiding.

Neem de eieren uit het doosje in de koelkast. Prik ze in aan de bolle kant van het ei en leg ze in een pan met ruim koud water. Breng dit aan de kook en reken 8 min. Laat ze direct erna schrikken in koud water (gemakkelijk pellen). Pel de eieren en snijd er drie in plakjes met een eiersnijder. Prak het overige gekookte ei fijn en meng met de kwark, de mayonaise en kruiden naar smaak. Bestrijk hiermee de beschuiten en beleg met de eierplakjes en de garnering.

Tips:

- Gebruik in plaats van peper en zout eens ei-kruiden.
- Voeg eens een theelepel oregano toe.

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

Bloemkool-roereieren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
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.

Boerenkaassandwich met eiersalade.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood
6 eieren, scharrel-
1 snf peper
4 pl kaas
3 el saus, ravigotte-
1 sjalotje
4 bld sla, krop-
2 el tuinkers

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 8 min. hard.
Laat ze onder koud stromend water schrikken en pel de eieren.
Snijd ze fijn òf snijd de eieren in de eiersnijder in plakjes, draai het ei een kwartslag en snijd het nogmaals in de eiersnijder tot reepjes.
Meng het sjalotje en de ravigotte-saus met het ei en breng op smaak met peper.
Beleg de helft van de sneden brood met de sla en de kaas.
Schep er de eiersalade op en dek af met de laatste sneden brood.
Snijd de sandwiches diagonaal door en leg ze op de borden.
Bestrooi ze met de tuinkers.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 553
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkool met curry en ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo.nl

Ingrediënten

1 el bloem
500 g boerenkool, gesneden
250 ml Cuisine soya light
4 eieren
2 el kerrievoeder
2 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, zilvervlies-
2 uien
150 ml water

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de eieren in 7 min. hard.
Meng de kerrievoeder met de bloem.
Verhit in een wok de olie.
Bak de uienringen 3 min.
Schep het kerrievoed door de uienringen en bak 1 min. mee.
Voeg de boerenkool in 2-3 porties toe en bak elke portie 1 min.
Schenk de plantaardige kookroom en het water in de wok en breng tegen de kook aan.
Kook de curry 5 min. zachtjes.
Pel intussen de eieren en halveer ze.
Schep de rijst in 4 kommen.
Verdeel de boerenkoolcurry over de rijst en leg er het ei op.

16

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenomelet I.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

10 champignons
3 eieren
6 pl ham
1 tl olie, kokos-
1 paprika, gele
1 paprika, rode
- paprikapoeder
- peper
1 tomaat
½ ui
1 hv spinazie

hv = handvol

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 593
Eiwit: 44 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

De boerenomelet is een klassieker wat recepten betreft, maar ook een ijzersterke jongen waar veel vitaminen, mineralen en eiwitten in zit. Super makkelijk te maken en binnen een handomdraai is jouw bord gevuld. Ook leuk om mee te variëren!

Kluts de eieren in een schaalte tot ze een egale substantie vormen.

Strooi er naar smaak wat peper en paprikapoeder bij.

Snij de champignons, paprika's, tomaat en ui in stukjes en de ham in reepjes.

Zet een koekenpan met 1 tl kokosolie op het vuur en verhit deze .

Bak de champignons, paprika's en ui in 5 min. en doe op het laatste moment de tomaat en spinazie erbij.

Leg de reepjes ham er op als de spinazie geslonken is.

Voeg daarna de geklopte ei toe en wacht tot het ei een vaste vorm begint te krijgen.

Dit duurt ongeveer 5 min.

Zorg er goed voor dat de randen niet vastbakken.

Neem daarna de pan van het vuur en leg de boerenomelet op een bord.

Cajun omelet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's Kookboek

Ingrediënten

3 eieren
50 g kaas, belegen, geraspte
1½ tl kruiden, cajun-
3 el melk
1 el olie
1 paprika, rode, kleine
1 peper, Spaanse, groene
1 prei, dunne prei (ca. 150 g)
4 saucijsjes, runder-, dunne

Bereiding.

Verhit de olie en bak de saucijsjes in ca. 5 min. rondom bruin.

Neem ze uit de pan en snijd ze in stukjes; bewaar het bakvet.

Maak de paprika schoon en snijd deze in stukjes.

Haal de pitjes uit de peper en snijd deze in stukjes.

Snijd de prei in reepjes.

Klop de eieren met de melk, cajunkruiden en de kaas los.

Verhit het bakvet opnieuw en bak de paprika, Spaanse peper en de prei ca. 2 min.

Bak de stukjes saucijs nog even mee.

Schenk het eimengsel in een ingevette koekenpan en laat de omelet met deksel op de pan ca. 7 min. zachtjes gaar worden.

Schep het paprika-mengsel op de omelet en vouw hem dicht.

Tip:

Serveer er (Creoolse) rijst bij.

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

Cha ye dan - Chinese thee-eieren.



Menugang: -
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Amazingoriental.com

Ingrediënten

8 eieren
5 cm gember (in plakken)
2 kaneelstokjes
2 mandarijnenschillen, gedroogde
3 el sojasaus, donkere
1 el sojasaus, lichte
4 steranijs, hele
4 el thee, zwarte, Chinese (Oolong thee)
1 l water
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.

Kook de eieren gedurende 6 min. in ruim kokend water met een beetje zout. Laat ze schrikken onder koud stromend water. Neem een ei in de palm van je hand en tik met de bolle kant van een lepel voorzichtig op de schaal tot er overal kleine barstjes ontstaan. Doe de eieren in een kleine pan, zorg ervoor dat ze niet te ruim in liggen. Voeg de specerijen, thee en sojasaus toe. Giet er vervolgens water bij tot de eieren net onderstaan. Breng ze aan de kook en roer af en toe totdat de theeblaadjes naar beneden drijven. Doe het deksel op de pan en laat het 1½ uur zachtjes sudderen op laag vuur. Haal de pan van het vuur en laat de eieren minstens twaalf uur op kamertemperatuur in het theemengsel liggen. Pel pas de eieren als je ze wil serveren.

Chinese omelet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Maya van Deventer

Ingrediënten

50 g boter
8 eieren
200 g garnalen, Noorse of Hollandse
3 cm gemberwortel, verse
150 g ham, gekookte(dikke plakken of in blokjes)
1 tn knoflook
2 el koriander, verse, gehakt
1 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
2 el sojasaus
6 uitjes, lente-/bos-
- zout

Voorbereiding.

Hak de uitjes met het loof.
Houd wat gesneden blad voor garnering apart.
Rasp de geschilde gemberwortel.
Snijd de gekookte ham in kleine blokjes.

Bereiding.

Verhit 1 el olie en roerbak hierin de bosuitjes, gember en geperste knoflook 1 min.
Voeg de ham-blokjes, garnalen, koriander en sojasaus toe en bak zachtjes 2 min.
Kluts de eieren en voeg zout en peper toe.
Smelt een klontje boter in een koekenpan.
Bak van een kwart deel van het eimengsel een omelet.
Bak er nog drie.
Verdeel de vulling over de omeletten en rol ze op of klap ze dubbel.
Bestrooi ze met het gehakte loof van de lente-ui.

Tips:

Serveer ze eens met wat witte gekookte rijst.

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

Chocolademousse met eiwit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Snelk
Bron: AllerHande

Ingrediënten

150 g chocolade, puur (78%)
2 eieren, middelgrote
200 ml room, slag-, verse
50 g suiker, basterd-, witte

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 465
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: 60 mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de chocolade fijn.

Laat de chocolade in ca. 5 min. au bain-marie smelten in een kom boven een pan kokend water.

Roer af en toe.

Neem de kom van de pan.

Splits de eieren.

Klop het eiwit met de helft van de suiker met een mixer ca. 5 min. totdat het glanzende stijve pieken vormt.

Doe de slagroom in een ruime kom en klop in ca. 3 min. stijf.

Klop de eidooiers los met een garde.

Roer de rest van de suiker erdoor.

Roer de gesmolten chocolade door het eidooier-suikermengsel.

Spatel het door de slagroom.

Spatel het eiwit snel en luchtig in delen door het chocolademengsel.

Schep de chocolademousse in glazen, potjes of coupes, dek af met vershoudfolie en laat minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.

Tips:

- Geef een twist aan deze klassieker door bij het mengen van de chocolade met de slagroom 1 tl kardemom en 1 stick espresso erdoor te roeren.
- Ook lekker: voeg 50 ml Amaretto toe, of bestrooi met geschaafde witte chocolade.

Attentie:

Let op het gebruik van rauwe eieren wordt, met het oog op salmonellabesmetting, sterk afgeraden voor kwetsbare groepen, zoals kinderen tot 5 jaar, ouderen, zieken en zwangere vrouwen. Voor deze groepen zijn recepten met rauwe eieren niet geschikt.

Duivelse kerrie eieren.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Stuks: 12
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Sonja Sprenkels

Ingrediënten

½ tl bieslook, fijn-
gehakte
6 eieren, hardgekookte
1 tl kerriepoeder
2 el mayonaise
¼ tl peper, witte
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.

Snijd de eieren in de lengte doormidden.
Verwijder de eigelen en doe deze in een schaal.
Voeg mayonaise, bieslook, kerriepoeder, zout
en peper bij de eigelen.
Vermeng deze goed.
Vul de eiwitten met dit eigeelmengsel.

Egg Nog.



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

Ingrediënten

1 ei
1 tl suiker
1 dl melk (of melk met een scheutje room)
- nootmuskaat
½ dl whisky of rum (of een mengsel van cognac en sherry)

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.

Schud alle ingrediënten zeer goed door elkaar in een shaker met ijs.
Schenk het mengsel door een zeef in een hoog glas.
Stuif wat nootmuskaat op de drank.

Tip:

Deze drank kan ook warm worden geserveerd. In dat geval wordt het ei met de andere ingrediënten losgeklopt, waarna u er zeer geleidelijk en goed kloppend hete melk aan toevoegt. De Egg Nog wordt dan in mokken geschonken.

Egg Nog met honing en cognac.



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

Ingrediënten

4 bgls cognac
4 eierdooiers
4 tl honing
4 kp melk, ijskoude
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.

Klop de eierdooiers met de suiker schuimig (in een mixer).
Giet de ijskoude melk al roerend toe.
Voeg daarna de honing en de cognac toe aan de eiermelk.
Roer het geheel goed door.

Ei in bladerdeeg met verse kruiden.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: TanteFanny.nl

Ingrediënten:

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

Benodigheden:


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 broodkruimels 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 casselerrib.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

**50 g casselerrib, dikke
plak**
2 eieren
1 el olie
- peper

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 in de pan.

Klop in een maatbeker de eieren los met de peper.

Snij de dikke plak casselerrib in blokjes.

Bak in de olie eerst de blokjes casselerrib rondom bruin.

Giet dan het eimengsel erbij en bak het geheel gaar.

Ei met komkommer.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 eieren
1 plk kaas, in stukjes
(20 g)
- kerrie
¼ komkommer
1-2 el olie
- paprikapoeder
- peper

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 286,2
Energie kcal: 68,4
Eiwit: 9,8 g
Koolhydraten: 0,3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6,3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in blokjes.
Klop de eieren los met peper en paprikapoeder.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak eerst de blokjes komkommer.
Strooi kerrie over de komkommerblokjes.
Giet het eimengsel bij de komkommer.
Bak al roeren een roerei.
Voeg op het laatst de stukjes kaas toe aan de roerei.
Verhit de kaas tot ze gesmolten is.

Ei met rookvlees.



Menugang: Hapje,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Frank

Ingrediënten

2 eieren
8 pl rookvlees

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 2 eieren gaar.
Snijd ze in de lengte in vieren.
Omwikkel ze met rookvlees.

Ei met spek.



Menugang: Hoofd-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 eieren
- peper
1-2 el olie
75 g spek, ontbijt-

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 in de pan.
Roer in een maatbeker de eieren los.
Breng de eieren op smaak met peper.
Bak in de olie eerst het spek een beetje aan.
Giet dan het eiermengsel op de spek
Zet het vuur lager.
Laat het ei gaar worden.

Ei met spiesjes.

Ruud's Kookboek



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

4 eieren
8 hamblokjes
8 kaasblokjes
- olie
- salieblaadjes

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.

Roerbak enkele salieblaadjes in hete olie.
Rijg steeds 2 blokjes ham en 2 blokjes kaas met daartussen salieblaadjes aan een cocktailprikker.
Kook de eieren 3 min.
Snijd het kapje van de eieren.
Leg op elk ei een spiesje.

Ei met vinaigrette.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

- bieslook
2 stngl bleekselderij
2 courgettes
4 eieren
3 el olie
- oregano, snuffje
- peper
2 wortelen
- zout

Bereiding.

Snijd de courgettes in reepjes.
Snijd de wortelen in reepjes.
Snijd de bleekselderij in reepjes.
Maak een bosje van de courgette, wortelen en bleekselderij.
Bind de bosjes vast met bieslook.
Meng voor de vinaigrette de olie, zout, peper en oregano door elkaar.
Kook de eieren drie minuten.
Snijd het kapje van het ei.
Lepel wat vinaigrette op het ei.
Steek het bundeltje groentereepjes in het nog zachte eigeel.

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.

Ruud's Kookboek



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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 min.

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.

Ei-aardappel schotel.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
2 tl bieslook,
fijngehakte
1 el boter
6 eieren
2 pl ham, gekookte
2 el kaas, geraspte
1 tl mosterd
- peper
2 tl peterselie,
fijngehakte
1 bk room, zure
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen in weinig water met een beetje zout bijna gaar.
Laat de aardappelen afkoelen.
Snijd de aardappelen in niet te dunne plakken.
Kook de eieren in 10 min. hard.
Spoel de eieren onder de koude kraan af.
Pel de eieren.
Hak de eieren fijn.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de plakken aardappel in de koekenpan aan beide kanten goudbruin.
Vet een vuurvaste schaal in.
Leg de plakken aardappel in de vuurvaste schaal.
Snijd de ham in reepjes.
Meng de fijngehakte eieren, bieslook, peterselie, mosterd en ham door de zure room.
Breng het eiermengsel op smaak door er een beetje peper en zout door te roeren.
Verdeel het mengsel gelijkmatig over de aardappelen.
Strooi de geraspte kaas over het mengsel.
Zet de schaal zonder deksel ± 20 min. in de oven tot de bovenkant mooi bruin is.

Tip:

Serveer er een komkommersalade bij.

Ei-hamsalade.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 ei, gekookt
3 pl ham, opgerold, in
brede stukken gesneden
1 el mayonaise
1 tl mosterd
- paprikapoeder
- peper
50 g rucola
1 el yoghurt

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 het ei gaar in ca. 8 min.
Laat het ei afkoelen.
Pel het ei,
Snijd het ei in plakjes.
Was de sla en laat deze uitlekken.
Meng de mayonaise met de yoghurt, de
mosterd en wat peper.
Leg de rolletjes ham op de sla met daarop de
plakjes ei.
Verdeel de dressing erover.
Bestrooi met paprikapoeder.

Ei-kaassalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2-4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: De Winter

Ingrediënten

½ el basilicum
10 spr bieslook
2 eieren
100 g kaas, oude,
geraspt
3 el mayonaise
- 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.

Kook de eieren in ca. 10 min. hard.
Laat de eieren schrikken in koud water.
Laat de eieren afkoelen.
Pel de eieren.
Prak de eieren fijn in een kom.
Knip de bieslook fijn.
Roer de bieslook, basilicum, mayonaise en kaas door de geprakte eieren.
Breng de salade eventueel op smaak met peper en zout.

Tip:

Lekker op toastjes of stokbrood.

Ei-kerriesalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel /-Snelk
Bron: Tupperware

Ingrediënten

3 augurkjes
- bieslook
3 el crème fraîche òf 1
el mayonaise
3-4 eieren
- kerriepoeder
- peper
- peterselie
1 ui, rode
- 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 eieren hard.
Laat de eieren afkoelen.
Pel de eieren af.
Maak de ui schoon.
Snijd de ui in een paar grote stukken.
Doe de stukken ui in de keukenmachine.
Voeg de bieslook, peterselie en augurken toe aan de ui.
Doe de eieren samen met de crème fraîche bij de ui.
Laat de keukenmachine lopen tot een mooie salade ontstaat (let op dit gaat doorgaans heel snel).
Breng de salade op smaak met de kerriepoeder, peper en zout.

Tip:

- Lekker voor op brood of een toastje.
- Vervang de kerriepoeder eens door paprika-poeder.
- Vervang de eieren eens door tonijn.

Ei-taartje met groene kruiden.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: Aldi

Ingrediënten

- basilicumblaadjes,
verse
4 el bieslook,
fijngesneden
6 pl bladerdeeg,
roomboter-
- boter (om in te vetten)
6 eieren
100 g kaas, oude,
geraspt
- peper
6 el slagroom
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet de holtes van een muffinvorm (met 6 holtes) in met wat boter.
Bekleed de holtes van een muffinvorm met een plakje bladerdeeg (het deeg mag rommelig boven de holtes uitsteken).
Breek boven elk deegbakje een ei.
Strooi de bieslook met wat peper en zout over de eieren.
Verdeel de slagroom over de eieren.
Verdeel de kaas over de slagroom.
Bak de taartjes in de oven in 15-20 min. knapperig en gaar.
Laat de taartjes uit de oven iets afkoelen.
Neem de taartjes uit de vorm.
Zet de taartjes op borden.
Garneer ze met verse basilicum.

Eieren gevuld met krab.



Menugang: Hapje / voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ch. Bréhant

Ingrediënten

6 eieren
1 blk krab (400 g)
- mayonaise, een groot kommetje
100 g olijven, zwarte
1 krp sla

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 eieren hard (12 min. in kokend water).
Houd de eieren onder stromend koud water tot koud aanvoelen.
Pel de eieren.
Snijd de eieren in de lengte open.
Haal de dooiers uit de eieren.
Meng het eigeel met een beetje mayonaise, de afgegoten krab, de helft van de ontpitte en stuk gehakte olijven.
Vul elk half ei met deze vulling.
Bedeek een schotel met slabladeren.
Schik de gevulde eieren op de sla.
Omring de eieren met de rest van de mayonaise.
Serveer de eieren koel.

Tip:

Versier de eieren met citroenschijfjes.

Eieren in zure room.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb

Ingrediënten

1 bs bieslook
2 citroenen
6 eieren
300 g garnalen, grijze
50 g kervel
- lompviseitjes, zwarte
- peper
- peterselie, gehakte
½ l room
1 krp sla
2 tomaten
1 ui, fijngesnipperd
- 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 eieren hard.
Laat ze afkoelen.
Pel de eieren.
Snijd de eieren in tweeën.
Snijd de sla in fijne reepjes.
Maak op een bord een bedje van sla.
Schik er 3 halve eieren op.
Overgiet de eieren met de zure room die als volgt is bereid:

- Klop de room licht op.
- Snijd en/of hak de groene kruiden fijn.
- Meng de fijn gesnipperde ui, versgemalen peper, zout en citroen met de licht opgeklopte room.

Garneer met een handvol garnalen, stukjes tomaat en lompviseitjes.



Eieren koken.

	<i>Opgezet met koud water (vanaf het moment dat het water kookt)</i>	<i>Opgezet met kokend water</i>
Zacht ei	2 minuten	4 minuten
Hard ei	6 minuten	8 minuten
Droog en kruimig ei	8 minuten	10 minuten

Eieren koken in de airfryer.

Je hoeft de airfryer niet voor te verwarmen. Zet hem op 120°C en plaats de eieren direct in het koude mandje. Stel de tijd in op 10-12 min. voor het perfect gekookte zachte eitje en op 12-15 min. voor het perfecte hardgekookte ei. Let op: De eieren gelijk afkoelen met goed koud water.



Eieren met kerrie.



Menugang: Hapje
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

50 g boter
4 eieren
1 el hotcurry
2 tn knoflook,
uitgeperst
2 paprika's, rode,
schoongemaakte,
kleingesneden
6 el room, slag-
2 uien, gesnipperd
- waterkers

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 eieren hard.
Laat de eieren schrikken.
Pel de eieren.
Snijd de eieren overlans doormidden.
Leg de eieren op een platte schaal.
Fruit de ui en knoflook in de boter.
Voeg de paprika, met zout en hotcurry toe aan de ui.
Laat al roerend alles even mee fruiten.
Voeg de room toe aan de ui.
Laat de saus onder goed roeren warm worden.
Schenk de warme saus over de eieren.
Garneer de eieren met een toefje waterkers.

Eieren met mayonaise.

Ruud's Kookboek



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slink
**Bron: Sandstorms-
kookboek.nl**

Ingrediënten

4 eieren
**- haring, stukjes of
ansjovis**
1 komkommer
- mayonaise
- peterselie
- sla, paar blaadjes
- tomaat

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 eieren hard.
Pel de eieren.
Snijd de eieren in helften.
Zet de eieren met de platte kant op een schotel.
Bedekken de eieren met mayonaise.
**Garneer de eieren met tomaat, komkommer,
kropsla, peterselie, stukjes haring of ansjovis.**

Eierlikeur.



Menugang: Drank
Keuken: Oostenrijkse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Austria Info,
Jumbo

Ingrediënten

3 eidooiers
200 ml room, slag-
100 g suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-
100 ml brandewijn

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.

Klop de eidooiers, de vanillesuiker en de poedersuiker gedurende ca. 10 min. met de mixer op de hoogste stand tot een romige massa.

Voeg slagroom toe en klop het geheel nog ca. 5 min. door met de mixer.

Voeg de brandewijn toe en klop het nog eens 3 min. door.

Schenk het mengsel in een karaf.

Tip:

Deze eierlikeur is heerlijk voor bij de koffie.

Eiersla.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 eieren
4 el mayonaise
- 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.

Kook de eieren hard.
Pel de eieren.
Snijd de eieren in stukjes.
Vermeng de eieren met de mayonaise.
Breng de eiersla op smaak met peper en zout.

Tip:

Serveer de eiersla eens in uitgeholde tomaten.

Eipoffertjes met kruiden.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AllerHande 1994-03

Ingrediënten

2 el bieslook, fijn-
gehakte
4 eieren
2 el jenever
2 el kaas, oude,
geraspte
- margarine
1 el melk
- peper
- zout

Bereiding.

Klop de eieren los met zout, peper, melk, jenever, geraspte kaas en bieslook. Schep dit beslag in een ingevette poffertjespan. Bak de poffertjes aan beide zijden lichtbruin.

Tip:

Lekker als borrelhapje.

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

Eiragout met ui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

- bieslook
1 el bloem
25 g boter
1 tl bouillonpoeder
4 eieren
1 tl kerriepoeder
- peper
- peterselie
2 dl room, koffie-
2 el tomatenpuree
2 uien

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 eieren hard.
Laat de eieren schrikken in koud water.
Pel de eieren.
Snijd de eieren in vieren.
Pel de uien.
Snipper de uien.
Smelt de boter.
Bak de uien met kerriepoeder 5 min. op een laag vuurtje.
Roer de bloem door de uien.
Roer, scheutje voor scheutje, de koffieroom door de uien tot een gebonden saus ontstaat.
Laat alles met het deksel op de pan 5 min. zachtjes koken.
Roer de saus af en toe.
Knip de peterselie fijn.
Knip de bieslook fijn.
Roer de bouillonpoeder, bieslook, tomatenpuree en eieren door de saus.
Verwarm de saus nog 1 min.
Breng de saus op smaak met peper.

Tip:

Lekker met (groene) lintmacaroni en witlofsalade.

Eisoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
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.

Eitje calzone.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 g champignons
8 eieren
100 g kaas, belegen,
geraspte
2 tn knoflook
6 el olie, olijf-
1 snf peper
2 el peterselie
2 uien, rode
1 snf zout

Bereiding.

Klop de eieren los met een scheutje water.
Meng er de kaas en zout en peper naar smaak door.
Verwarm 1 el olijfolie in een koekenpan.
Bak van het eimengsel een omelet.
Herhaal tot je 4 omeletten hebt.
Houd de omeletten onder een deksel warm.
Verhit intussen de resterende olijfolie in een hapjespan.
Bak de champignons in 10 min. beetgaar.
Schep de uienringen en de knoflook erdoor en bak nog 2 min.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Leg de omeletten op de borden.
Schep er de champignons op en klap de omeletten dubbel.
Bestrooi met de bladpeterselie.
Lekker met geroosterd wit toast- of casino-brood.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 428
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Flan met krab.



Menugang: Hapje,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Piethuysentruyt.com

Ingrediënten

2 eieren (grote)
3 eidooiers
- kerriekruiden (snf)
1 tn knoflook, fijngehakt
300 g krabvlees (blik)
100 ml melk, volle
- paprikapoeder (snf)
- peper (snf)
2 el peterselie, verse,
fijngehakt
100 ml room, volle
- zout (snf)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Doe de eieren met de eidooiers in een kommetje en roer even los.
Kruid het eimengsel met peper, zout, paprika en kerrie en roer er de melk en de room door.
Wring evt. het vocht uit de kreeft alvorens af te wegen en toe te voegen.
Roer de krab door het eiermengsel en voeg indien gewenst extra ingrediënten (look en peterselie of wat kreeftenbouillon) toe.
Roer alles goed door elkaar.
Boter de ovenvaste potjes in (met uw handen om makkelijk te werken), vouw aluminiumfolie op tot een reep en leg in het potje, zodat je de flan na het bakken makkelijk uit de vorm kunt halen.
Vul de potjes en zet ze 35 min. in een warm water bad in een rustige oven van 160°C zodat de eitjes, de krab en de kruiden mooi de tijd hebben om 1 geheel te vormen in de flan.
Leg een bord op het potje en keer alles om.
Houd de aluminiumfolie vast en trek het potje van de flan.
Serveer met wat extra kerrie poeder.

Tip:

Serveer de flan met wat geroosterd brood.

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

Flensjestaart.



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

Ingrediënten

12-15 flensjes
4 el jam
2½ dl vla, 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.

Stapel de gebakken flensjes op met ertussen beurtelings een laagje vanillevla en een laagje jam.

Tip:

Vervang de jam eens door appelmoes en/of rabarbermoes.

Frittata met groente.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel – Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1 courgette, kleine òf
250 g roerbakgroente
4 eieren
50 g kaas, 30+,
geraspte òf pittige
geitenkaas
4 el melk, halfvolle
2 el olie
- peper, zwarte
2 st prei
- tijm
1½ ui

Bereiding.

Maak de groente schoon.
Snijd de ui in snippers, de prei in ringen en de courgette in halve plakken.
Fruit de ui en de prei in de olie in een grote koekenpan zacht.
Voeg de courgette toe met wat tijm en peper.
Stoof de courgette in 8 min. gaar.
Klop de eieren los met de melk en wat peper en klop de kaas er door.
Schenk dit over de groente.
Laat de eieren met een deksel op de pan in ca. 10 min. gaar worden.
Keer eventueel de frittata met behulp van een groot deksel en laat de andere kant kleuren.

51

Bereidingstijd: 15-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,44 g

Gado gado met ei en pindasaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

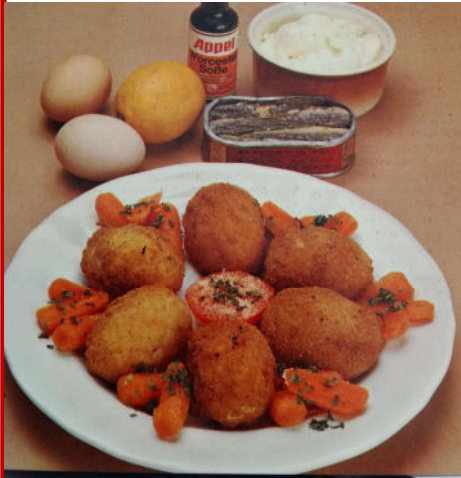
4 eieren
250 ml melk, halfvolle
4 penen, winter-
4 el pindakaas
300 g rijst, zilvervlies-
2 tl sambal oelek
450 g sperziebonen,
diepvries
100 g taugé

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 555
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 73 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Bereiding.

Kook de rijst en sperziebonen volgens de aanwijzing op de verpakking.
Kook de eieren in ca. 7 min. bijna hard.
Pel en halveer ze.
Doe voor de pindasaus de melk, pindakaas en sambal in een steelpan en verwarm al roerend op laag vuur tot een samenhangend geheel.
Breng eventueel op smaak met zout.
Schil de peen en schaaf met een kaasschaaf in dunne linten.
Verdeel de rijst, sperziebonen, peen en taugé over 4 diepe borden.
Verdeel de eieren erover.
Serveer met de pindasaus.

Gefrituurde gevulde eieren I.



Menugang: Hapje,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 citroen, sap van
6 eieren, hardgekookt
1 eiwit
2 el mayonaise
1 tl mosterd
- olie, olijf-
- paneermeel
- peper
1 bl sardines
1 tl water, koud
3 drp worcestersaus
- zout

Bereiding.

Snijd de eieren in tweeën.
Verwijder het eigeel.
Haal de staart en de graat uit de sardines.
Maak ze met een vork fijn.
Voeg het eigeel toe aan de sardines.
Meng alles goed door elkaar.
Voeg 1 el mayonaise en peper en zout naar smaak toe.
Het mengsel moet pittig pikant en stevig zijn.
Vul de eieren met het mengsel zodanig, dat ze weer de vorm van hele eieren aannemen.
Goed met de hand aandrukken en in model brengen.
Klop het eiwit een beetje los in een kom samen met 1 el water.
Rol de eieren door de paneermeel, dan door het eiwitmengsel en weer opnieuw door de paneermeel.
Verhit intussen de frituurpan (het vet mag niet blauw walmen).
Frituur hierin de eieren in 1-2 min. mooi bruin.
Laat de eieren goed uitlekken.

Tip:

Borrelhapje - Serveer ze op een schaal met wat blaadjes sla.
Voorgerecht - Dien ze op bijv. met gekookte worteltjes en Provençaalse tomaten. Dit zijn doormidden gesneden tomaten bestrooid met gehakte uitjes, knoflook, zout, peper en iets paneermeel. Daarna 5 min. in de hete oven of onder de grill plaatsen.

Bereidingstijd: 15-20 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

Gefrituurde gevulde eieren II.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Alexia

Ingrediënten

- augurkjes
- bloem
- 1 ei, geklutst
- 10 eieren, hardgekookt
- kaas, oude, geraspte
- kruiden, Italiaanse, gedroogde
- 2 el mayonaise
- meel, paneer-
- olie, olijf-
- paprikapoeder
- peper
- 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.

Snijd de eieren in de lengte doormidden.
Haal het eigeel eruit en doe het in een kom.
Snijd de augurkjes heel fijn en voeg ze toe.
Voeg de mayonaise, paprikapoeder, Italiaanse kruiden, geraspte kaas, peper en zout naar smaak toe.
Meng het geheel goed door elkaar.
Doe de bloem op een bordje, de paneermeel op een ander bordje en het geklutste ei in een kommetje.
Verhit de olie op een hoog vuur.
Doe de ei-helften eerst door de bloem, dan door het ei en tenslotte door de paneermeel.
Frituur ze in de hete olie tot ze lekker bruin zijn.
Haal ze uit de pan en laat ze uitlekken op een stuk keukenpapier.
Vul een spuitzak met het eigeelmengsel en vul de gefrituurde eieren.
Bestrooi ze met een klein beetje paprikapoeder.

Gevuld avocado eitje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Nierstichting

Ingrediënten

1 avocado
½ bk basilicum
½ citroen
4 eieren
1 el mayonaise
- peper
2 el yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: 15-20 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.

Kook de eieren in circa 8 min. hard.
Laat ze met koud water schrikken en afkoelen.
Pel de eieren en halveer ze over de lengte.
Haal de eierdooiers er voorzichtig uit.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
Pers de citroen uit.
Pureer het eigeel in een keukenmachine samen met de avocado, mayonaise, Griekse yoghurt en het citroensap tot een mousse.
Breng de mousse op smaak met peper.
Schep de vulling in een spuitzak en vul de eieren.
Garneer met de basilicum.

Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: AirfryerWeb

Ingrediënten

4 avocado's
- dille, verse
8 eitjes
- peper
200 g zalm, gerookte

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.

Verwarm de Airfryer voor op 160°C.
Snijd met een scherp mes de avocado om de pit over de lengte doormidden.
Pak beide kanten van de avocado en draai ze in tegengestelde richting om beide kanten van elkaar te halen.
Verwijder de pit en maak de holtes aan beide kanten iets groter.
Leg in de holtes van de avocado een plak zalm.
Tik de eitjes voorzichtig open en giet het eigeel met wat eiwit in de beide helften.
Bestrooi de avocado met wat peper.
Mocht je nog wat zalm over hebben, dan kun je dit in snippers snijden en er ook overheen doen.
Plaats de beide helften in de voorverwarmde Airfryer.
Mochten ze niet goed blijven liggen kun je een dun stukje van de onderkant afsnijden zodat deze vlak wordt.
Na 10 min. kun je genieten van je koolhydraatarme maaltijd!
Garneer met een klein beetje dille.

Tip:

De uitgeschepte avocado hoeft je natuurlijk niet weg te gooien. Je kunt het eventueel op een cracker eten, of verwerken in een salade.

Gevulde eieren I.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Emil

Ingrediënten

4 eieren, hardgekookt
- kerriepoeder
2 el mayonaise
- paprikapoeder
- 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.

Snijd de eieren doormidden.
Doe alle eigeel in een kommetje.
Meng het eigeel met de mayonaise, zout en kruiden tot een gladde pasta.
Vul de witte ei-delen met de pasta; eventueel met een spuitzak.

Gevulde eieren à la Dennis.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Stuks: 40
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Dennis' tapas
recepten

Ingrediënten

1 augurk, zeer fijn
gehakt
1 mp chilipoeder
20 eieren
3 el frietsaus
1½-2 tl mosterd, Dijon-
½ tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
- peterselie, gedroogde
òf bieslook (voor de
garnering)
1 sjalotje, zeer fijn
gehakt
5 drp tabasco
2 el tomatenketchup
- zout

Bereiding.

Kook de eieren zeer hard (ruim 10 min.).
Laat de eieren goed schrikken onder de koude kraan.
Laat de eieren afkoelen.
Pel de eieren voorzichtig; zodat ze niet stuk gaan.
Snijd de eieren over de lengte door midden.
Schep met een theelepeltje het eigeel uit de halve eieren.
Leg de eiwitten op een schaal.
Bewaar het eigeel.
Meng het eigeel in een schaal met zout, peper, paprikapoeder, chilipoeder en tabasco.
Prak het mengsel fijn met een vork.
Voeg het sjalotje toe aan het mengsel.
Voeg de augurk toe aan het mengsel.
Voeg 2 el frietsaus toe aan het mengsel.
Voeg 1 el tomatenketchup toe aan het mengsel.
Prak het mengsel goed door elkaar.
Voeg eventueel extra frietsaus en tomatenketchup toe, totdat een mooi glad mengsel ontstaat.
Proef de vulling.
Voeg eventueel naar smaak meer kruiden, peper, zout en/of tabasco toe.
Doe de vulling in een spuitzak met een grote gekartelde mond.
Spuit de vulling in de halve eiwitten.
Garneer de gevulde eieren met een beetje peterselie òf bieslook.

Tips:

Vervang de paprikapoeder eens door kerriepoeder.
Meng eventueel een paar eetlepels tonijnsalade door de vulling.
Gebruik niet al te verse eieren, verse eieren zijn moeilijk af te pellen.

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

* (excl. kooktijd en koeltijd van de eieren)

Gevulde eieren met bieslook en mosterd.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allerhande 2009-12

Ingrediënten

1 el bieslook, verse, gesnipperd
1 el crème fraîche
4 eieren
1 tl mayonaise
1 tl mosterd, Dyon-
1 tl paprikapoeder
- peper
3 drp tabasco
- zout

Bereiding.

Kook de eieren in ruim kokend water in 10 min. hard.

Giet de eieren af.

Laat de eieren schrikken onder koud stromend water.

Pel de eieren.

Snijd de eieren voorzichtig in de lengte doormidden.

Haal de eidooiers met de punt van een mes uit het eiwit.

Meng in een kom met een vork de dooiers, mayonaise, crème fraîche, bieslook, mosterd en tabasco tot een gladde pasta.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

Schep het eidooiermengsel in de spuitzak.

Vul de eiwitten met rozetten.

Bestrooi de eieren met paprikapoeder.

59

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

Gevulde eieren met zalm.



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

Ingrediënten

4 eieren, hardgekookte
2 el mayonaise
- paprikapoeder
- peper
- tabasco
1 el zalm, rode (100 g)
1 blk
- zout

Bereiding.

Halveer de gepelde eieren.
Verwijder de dooiers.
Wrijf de dooiers door een zeef.
Ontdoo de rode zalm van ongerechtigheden.
Prak de zalm zeer fijn.
Vermeng de zalm met de mayonaise,
tomatenketchup en eierdooiers.
Breng de vulling op smaak met enkele druppels
tabasco, peper, zout en paprikapoeder.
Vul de halve eieren met de vulling.
Decoreer de halve eieren met toefjes peterselie
en paprikapoeder.

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

Gevulde groenteomelet met kip en pindasaus.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 tk bladselderij
100 g doppinda's
8 eieren
500 g groenten, bami-
en nasi-
50 ml ketjap manis
150 g kippenreepjes,
gekookte
400 ml melk
6 el olie, zonnebloem-
3 el pindakaas
1½ tl sambal oelek
125 g taugé
2 uien, rode

Bereiding.

Klop de eieren los met 100 ml melk.
Verhit in een koekenpan 1 el olie.
Schenk ¼ van het eimengsel in de pan en bak de omelet in 1-2 min. per kant goudbruin en gaar.
Laat de omelet op een bord glijden en bak op dezelfde manier nog 3 omeletten.
Houd de omeletten onder een deksel warm.
Verwarm intussen de pindakaas met de resterende 300 ml melk en de ketjap.
Roer tot een gladde pindasaus.
Verhit in een wok de laatste 2 el olie.
Fruit de ui 1 min., voeg de groenten toe en bak in 4 min. beetgaar.
Schep de kipreepjes en taugé erdoor en bak nog 1 min.
Breng op smaak met sambal en naar wens een extra scheutje ketjap.
Leg de omeletten op 4 borden.
Verdeel de groenten over de omeletten en klap ze dubbel of rol ze op.
Bestrooi met de bladselderij en serveer met de pindasaus en een schaalje doppinda's.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 638
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 27 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde omelet.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dieuwertje Kievits

Ingrediënten

- basilicum, handje vol
1 ei
2 eiwitten
100 g Hüttenkäse
- kerrie
- peper
15 tomaatjes, cherry-
- 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.

Kluts de eieren met peper, zout en kerrie.
Bak dit als een omelet in de pan.
Halveer ondertussen de tomaatjes.
Snijd de basilicum
Leg de omelet op een bord.
Besmeer deze voor de helft met de kaas. Strooi hier wat zout en peper overheen.
Leg de basilicum en tomaatjes op de kaas.
Rol de omelet op.

Groene asperges met ei.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Mawi

Ingrediënten

1/2 kg asperges, groene, dunne
8 eieren
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 bs uitjes, bos-
- 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.

Breek de onderste stukjes van de asperges af (waar de onderkant spontaan breekt, is de goeie plek).
Snijd de rest van de stengel in stukken van 3-4 cm. lang.
Bak de stukjes asperge in een braadpan in een beetje olijfolie en wat zout.
Doe de deksel op de pan laat de asperges ca. 3 min. garen (ze moeten nog wel stevig zijn).
Roer ze zo af en toe even door.
Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne plakjes.
Doe ze bij de asperges en laat alles nog 1 min. zachtjes bakken.
Doe de eieren in een schaal met wat zout en peper en klop ze lichtjes door elkaar.
Doe het geklopte ei bij de asperges en roerbak het geheel met een vork ca. 2 min. of minder afhankelijk hoe hard je het ei wil laten worden.

Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Knorr

Ingrediënten

2 sn brood
1 ei, gekookt
1 zk Knorr Kleurrijke
Groentesoep
2 el pesto rosso
1 blk tonijn

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 soep volgens de
gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Doe de boterhammen in de broodrooster.
Besmeer de boterhammen vervolgens met de
pesto.
Haal de tonijn uit blik.
Verdeel de tonijn in 4 stukken.
Verdeel de tonijn over de geroosterde
boterhammen.
Snijd de boterhammen diagonaal doormidden.
Leg een partje ei op ieder stukje brood.
Verdeel de soep over de kommen.
Serveer de kommen soep met de toast.

Hüttenkäse met ham, tomaat en ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

2 eieren
6 pl ham
200 g Hüttenkäse
- paprikapoeder
- peper, snuffje
2 tomaten

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 500
Eiwit: 53 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

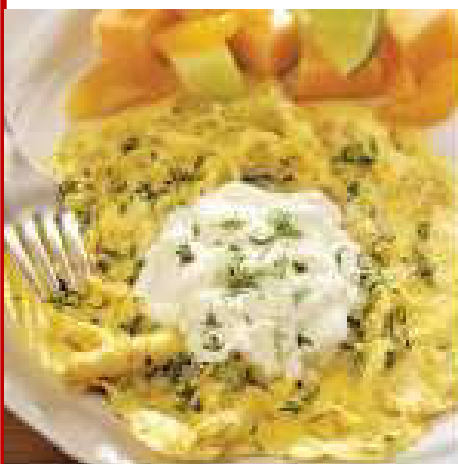
Voor een stevige en vullende maaltijd biedt dit gerecht een perfecte basis. De Hüttenkäse zorgt voor een frisse bite en door de combinatie met ham, tomaat en ei krijg je een heleboel benodigde eiwitten en vitaminen naar binnen.

Kook de eieren 7-8 min., zodat het eigeel helemaal gestold is.
Snijd de ham in reepjes.
Snijd de tomaten in blokjes.
Doe de Hüttenkäse in een schaal.
Meng de ham en de tomaat door de Hüttenkäse.
Snijd de eieren in plakjes.
Meng ook de eieren door de Hüttenkäse.
Breng het gerecht met peper en paprikapoeder op smaak.

Weetje.

Hüttenkäse zit vol met eiwitten, maar is koolhydraat- en vetarm. Perfect voor sporters.

Italiaanse kruidenomelet.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jack Boekhorst

Ingrediënten

2 eieren, geklopt
- kaas, geraspt, naar
keuze 2 el kruiden, vers
gesneden (peterselie,
marjolijn, kervel)
- olie, olijf-
- peper
¼ ui
1 snf zout
½ tl zout

Bereiding.

Voeg de uienringen en 1 el water toe aan een voorverwarmde pan.
Bak de uien net zolang totdat het kleine beetje water in verdampt.
Voeg daarna een kleine hoeveelheid olijfolie toe en laat de uienringen nog een 1 min. lang wat bruiner worden.
Voeg de 2 geklopte eieren toe en verlaag het vuur iets.
Roer continue totdat het ei een vast vorm begint te krijgen (dit is na ongeveer 20-25 sec.).
De randen van het ei dien je constant iets "op te tillen", waardoor het ongebakken ei eronder glijd (30 sec.).
Verlaag het vuur een klein beetje en voeg de kruiden er aan toe, samen met een klein beetje zout (niet te veel) en naar eigen smaak wat peper.
Wanneer je goed tegen melkproducten kunt, kun je 1 el kaas aan toevoegen!
Laat het geheel ongeveer nog 2 min. door bakken (laag vuurtje, zodat het niet aanbrandt).

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

Kai jaw song kreung - omelet met varkensgehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Royal Favourite Dishes

Ingrediënten

3 eieren
100 g gehakt, varkens-
3 el nam pla (vissaus)
- olie, scheutje
1 tomaat, vocht en zaad
verwijderd, in stukjes
1 ui, in flinters
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.

Bak het gehakt en de ui in wat olie snel los. Stop als de roze kleur van het gehakt verdwenen is. Laat het gehakt wat afkoelen. Meng het gehakt in een kom met de andere ingrediënten. Verhit een koekenpan flink met een nieuw scheutje olie. Giet het ei-gehakt-mengsel in de koekenpan. Niet scheppen zoals bij een Franse omelet, maar braaf wachten tot het mengsel gestold is. Draai tussentijds het vuur lager. Draai de omelet met hulp van een deksel of andere pan om en laat ook de andere kant garen.

Tip:

Serveer er evt. wat witte rijst bij.

Kukie sapsie - omelet met bladgroenten.

Ruud's Kookboek



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

3 el bieslook, fijn-
gesneden
1 el bloem
1 el dillegroen, verse,
fijngesneden of ½ tl
gedroogd dillegroen
8 eieren
2 el korianderblaadjes,
verse, fijngesneden of
½ el gedroogde
koriander
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el peterselie, fijn-
gesneden
1/8 tl saffraan, 5 min.
geweekt in 1 tl heet
water
12 sjalotten,
gesnipperde
1 krp sla, fijngenhakt
250 g spinazieblaadjes,
fijngehakte
1 ui, gesnipperd
½ tl zout

Bereiding.

Klop de eieren luchtig.
Voeg alle ingrediënten, behalve de olie, toe aan
de eieren.
Roer alles goed door elkaar.
Verhit de olie in een grote koekenpan.
Giet het mengsel in de koekenpan.
Bak de omelet op een matig vuur tot de eieren
gestold zijn.
Draai de omelet om en bak nog 3 tot 5 min. tot
het geheel mooi bruin is.
Dien de omelet onmiddellijk op.

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

68

Luchtig koffie-ijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2005-6

Ingrediënten

4 eierdooiers (of 2 cp
eigeel, gepasteuriseerd)
12 koekjes, amandel-,
Italiaanse
100 ml koffie, espresso-
, afgekoeld
1 el likeur, koffie-
250 g mascarpone
100 g suiker, basterd-,
donkere

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 560
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook.
Klop in een hittebestendige kom de dooiers met de suiker, espresso en likeur met mixer los.
Hang de kom boven het kokende water en blijf het mengsel kloppen tot de massa dik en schuimig wordt.
Neem de kom uit de pan en laat de massa ca. 1 uur afkoelen.
Klop de mascarpone los en schep deze luchtig door het espresso-dooiermengsel.
Scheep het mengsel in koffiekopjes of stevige glazen en zet deze 2 uur afgedekt in de diepvries.
Geef de amandelkoekjes er apart als 'lepeltje' bij.

Luxe eitje met gerookte zalm.

Ruud's Kookboek



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel-/Slank
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

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.
Breng 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.

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

70

Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.



Menugang: Brunch-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat

Ingrediënten

10 sn brood,
meergranen- (zo vierkant mogelijk)
2 eieren
1 kipfilet, gerookte, grote
3 el mayonaise
- peper, versgemalen
3 el room, slag-, lobbij geklopt
1 ds tuinkers
- zout

Bereiding.

Kook de eieren totdat ze nét hard zijn (8 min. in kokend water met een beetje zout).
Laat de eieren schrikken onder de koude kraan, pel ze en snipper ze fijn.
Roer een mengseltje van de mayonaise en de slagroom.
Scheep de eiersnippers erdoorheen.
Maak de salade op smaak met wat zout en ruim vers gemalen zwarte peper.
Snijd de gerookte kipfilet in zo dun mogelijke plakjes.
Snijd de korstjes van het meergranenbrood. Zorg ervoor, dat er mooie vierkante sneetjes ontstaan.
Besmeer de sneetjes brood aan één kant met de eiersalade.
Beleg 5 sneetjes met kipfilet en tuinkers.
Dek af met de andere 5 sneetjes brood.
Druk de sandwiches goed aan.
Snijd de boterhammetjes diagonaal door. Het snijvlak van de sandwiches blijft mooi "schoon", als je regelmatig het broodmes afveegt met een stukje keukenpapier.
Leg de sandwiches op een schaal en dek deze goed af met huishoudfolie.
Zet de schaal minimaal een half uur in de koelkast, zodat de sandwiches koud worden.

Tips:

Je kunt de eiersalade al een dag van tevoren maken. Bewaar hem afgedekt in de koelkast. Ook kun je dan al de kipfilet snijden. Serveer de sandwiches binnen twee uur nadat je ze samengesteld hebt. Anders wordt de tuinkers te slap.

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

Oeuf en cocotte.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allergie kookboek

Ingrediënten

3 tk basilicum
4 el crème fraîche
4 eieren
2 g margarine
- peper, zwarte
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet de ramequins in met margarine.
Snij de basilicum grof en verdeel de helft ervan in de ramequins.
Voeg 1 el crème fraîche in elke ramequin en bestrooi met zwarte peper en zout.
Breek voorzichtig een ei boven elke ramequin en verdeel daarna de rest van de basilicum erover.
Zet de ramequins ongeveer 8-12 min. in de oven.



Ramequin

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

Oeufs à l'impératrice - spiegelei met ui en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel/Slank

Bron: Het nieuwe kookboek

Ingrediënten

20 g boter

4 eieren

35 g kaas (Gruyère, Parmezaanse of zoetemelkse)

1 uitje

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 het uitje goed schoon.

Hak het uitje fijn.

Laat het uitje even fruiten in de boter, die gesmolten is in een platte vuurvaste schaal.

Zorg dat het uitje niet bruin wordt.

Strooi er dan de helft van de geraspte kaas over.

Laat hierop voorzichtig de eieren vallen, één voor één en naast elkaar en zò, dat de dooiers heel blijven.

Strooi de rest van de kaas over de eieren.

Zet de schotel in de oven. Tot het wit van de eieren is gestold, maar niet bruin is.

Omelet met ham.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Koken in beeld

Ingrediënten

1 el boter
2 eieren
50 g ham, gekookte
- 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.

Snijd de ham in zo klein mogelijke stukjes.
Doe de ham in een kom.
Voeg de eieren toe aan de ham.
Klop de eieren en ham met een vork goed door elkaar.
Voeg wat zout toe aan het eimengsel.
Voeg wat peper toe aan het eimengsel.
Klop het eimengsel nogmaals door.
Verhit de boter in een koekenpan.
Giet het eimengsel in de boter.
Laat het eimengsel stollen.
Zorg dat het eimengsel niet aanzet.
De omelet mag niet te stijf worden.
Klap de pan met één beweging schuin, zodra de juiste stolling is bereikt (de omelet rolt vanzelf dubbel; evt. helpen met een spatel).
Doe de omelet snel op een voorverwarmd bord.
Direct serveren.

Omelet met kruiden.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

1 el boter
3 eieren
2 el kruiden, groene
- peper

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.

Hak de kruiden fijn.
Klop de eieren los met 3 el water.
Roer wat peper en de helft van de kruiden erdoor.
Smelt de boter in een koekenpan, op hoog vuur.
Voeg het eimengsel toe, draai het vuur wat lager en laat even staan.
Til de omelet voorzichtig op aan de randjes en laat niet gestold ei eronder lopen.
Laat de omelet op een warm bord glijden, strooi de rest van de kruiden erover en vouw in drieën.
Snijd de gevouwen omelet doormidden en serveer.

Omelet met Roquefort.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Franse
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

25 g boter
4 eieren
- peper
50 g Roquefort

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.

Smelt de helft van de boter met de Roquefort langzaam in een steelpannetje.
Klop de eieren los met wat peper.
Doe de andere helft van de boter in een koekenpan op hoog vuur, tot hij uitgebruist is.
Giet de eieren en de Roquefort bij de boter in de koekenpan.
Neem een houten spatel.
Schep met de spatel rondom het stollende ei naar het midden.
Beweeg de koekenpan om weer vloeibaar ei op de vrijgekomen plaats te laten lopen.
Ga daar mee door tot het niet meer lukt.
Draai het vuur lager.
Laat de omelet nog even doorgaren, maar let op dat niet alles gestold is; een Franse omelet moet braveuse zijn, vochtig van binnen.
Vouw met de spatel de omelet dubbel.
Laat de omelet op een schaal of bord glijden.

Tip:

Lekker met stokbrood en salade.

Omeletreepjes met krab.



Menugang: -
Keuken: Japane
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

2 el bieslook,
fijngehakte
1 courgette, in kleine
blokjes
4 eieren, losgeroerd
150 g krabsticks,
fijngesneden
75 g mihoen
4 el olie, sesam-
- peper
1 wortel, in kleine
blokjes
- 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 mihoen, in een pan met water, gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Vermeng het ei met de krab, bieslook, zout en peper.

Bak in 2 el olie van het eimengsel een omelet.

Rol de omelet op en houd hem warm.

Roerbak de wortel ± 2 min. in een wok in 2 el olie.

Voeg de courgette toe en bak die ± 1 min. mee.

Warm de uitgelekte mihoen mee en breng op smaak met zout en peper.

Snijdt de omelet in plakken van ± 1 cm en serveer die op de mihoen.

Ontbijt compleet (airfryer).



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Philips.nl

Ingrediënten

2 sn brood
2 broodjes, kaiser-
2 eieren (klein gaatje in
prikken)

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.

Vroeger had je een oven nodig om je broodjes te bakken. Ook hadden we een broodrooster om je brood te roosteren. We hadden fornuizen om eieren te koken. Nu hebben we de Airfryer die alles gelijktijdig doet in dezelfde tijd.

Leg eerste het brood op de bodem van de mand in de Airfryer.

Leg op het brood de eieren en de Kaiserbroodjes.

Prepareer alles in een niet voorverwarmde Airfryer 8 min. op 160°C.



Toen was eieren koken opeens heel makkelijk. Kan de eierwekker ook weg.....

Ontbijtsoufflé (airfryer).



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Philips

Ingrediënten

2 eieren
1 peper, rode
- peterselie
2 el room magere

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.

Hoe simpel en lekker kunnen sommige gerechten uit de Airfryer toch zijn. Bijvoorbeeld deze ontbijt soufflé met een beetje pit. Dit is weer een keer wat anders dan een gekookt eitje!

Snijd de peterselie en de peper fijn.
Doe de eieren in een kom en roer de room, peterselie en peper er doorheen.
Vul de vormpjes voor de helft met de eiermassa.
Bak de soufflés af op 200°C gedurende 8 min.

Tip:

Als je de soufflés baveux (zacht) wilt serveren, dan is 5 min. baktijd voldoende.

Ponche crema.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Indonesisch
kookboek Selamat
Makan

Ingrediënten

5 eieren
2 blk melk,
gecondenseerde,
gesuikerde(400 gram)
¼ tl nootmuskaat
¼ l rum
2 el vanille

Bereiding.

Scheid de eidooiers van de eiwitten.
Klop de eidooiers tot de ei-geur verdwenen is
(met een elektrische mixer gaat het sneller).
Schenk de gesuikerde melk langzaam bij de
geklopte eidooiers.
Voeg de vanille en nootmuskaat toe aan de
eidooiers.
Klop het mengsel nog eens 10 min. door.
Klop de rum in kleine beetjes door het mengsel.
Laat de ponche crema een paar uur in een kom
met een schone doek afgedekt staan (het
schuim trekt dan weg).
Giet de ponche crema in een fles over.
Bewaar de ponche crema afgesloten.
Serveer de ponche crema met wat ijsblokjes.

Tip:

De eiwitten kan men voor wat anders
gebruiken, bijv. bij het paneren van
bitterballen.

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

Preistamppot met ei.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Holland Culinair

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
geschild
2 el bieslook,
fijngeknipt
40 g boter
4 eieren, kleine
1 dl melk
- peper
1 kg prei
1 tl shoarmakruiden
350 g shoarmareepjes
- 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 aardappelen in water met wat zout
gaar.
Snijd de prei in ringen.
Was de prei.
Bak het vlees al omscheppend in 25 g boter
bruin.
Voeg de prei toe aan het vlees.
Bak de prei 10 min. mee.
Stamp de aardappelen met melk,
shoarmakruiden en wat peper fijn.
Scheep het preimengsel door de aardappelen.
Bak 4 spiegeleitjes.
Leg de eitjes op de stamppot.
Garneer het gerecht met de bieslook.

Quiche Lorraine.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Franse

Personen: 8

Sterren: **

Snel / Slang

Bron: Allerhande 2008-4

Ingrediënten

125 g boter, in kleine blokjes

250 g bloem + extra voor bestuiven

2 bk crème fraîche (à 125 ml)

5 eieren

120 g kaas, gruyère, geraspt

150 ml melk

- nootmuskaat, geraspt

200 g ontbijtspek, aan een stuk

½ tl olie

- water, ijskoud

- zout

Bereiding.

Meng de boter met de bloem.

Voeg 1 ei, 1 tl zout en 1 tl ijskoud water toe aan de bloem.

Meng het geheel tot een homogene massa.

Kneed niet te lang, want dan haal je al het lucht uit het deeg.

Verpak het deeg in vershoudfolie.

Laat het deeg ruim een uur rusten.

Rol het deeg uit op een bebloemd keukenblad.

Zorg dat het deeg mooi egaal, rond van vorm en overal precies even dik is.

Veeg alle overtollige bloem van het deeg.

Neem een quichevorm (Ø ca. 26 cm, ingevet en met bloem bestoven).

Bekleed de quichevorm met het deeg.

Druk het deeg goed aan tegen de rand van de vorm.

Snij het overtollige deeg bij de randen af.

Prik met een vork gaatjes in de bodem, zodat er geen lucht onder blijft zitten.

Snij het spek in kleine blokjes.

Bak de spekblokjes gaar in een pan met een dikke bodem met de olie.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng in een kom de eieren met de melk, crème fraîche en kaas.

Breng het eimengsel op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Verdeel de spekJes over het deeg.

Schenk het eimengsel over de spekJes.

Bak de quiche 10 min. onder in de oven, zodat de bodem goed gaar wordt.

Verplaats het rooster naar het midden van de oven.

Verlaag de oventemperatuur naar 180°C.

Laat de randen en vulling van de quiche garen in ca. 30 min.

Laat de quiche in de vorm en dek de quiche af met vershoudfolie.

Laat de afgebakken taart afkoelen.

Bewaars de quiche afgedekt met vershoudfolie in de koelkast.

U kunt de quiche 1 dag voor gebruik maken.

U kunt de taart op de dag zelf 15 min.

opwarmen in een voorverwarmde oven op 160°C of koud eten.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 100 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 465
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rabarbermoes met schuimkop.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Pluimvee & Eieren

Ingrediënten

3 eieren
1 el maïzena
1 kg rabarber
350 g 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.

Maak de rabarber schoon en snijd ze in stukjes.
Zet de rabarber op met weinig water.
Kook de rabarber gaar.
Roer de rabarber tot moes.
Scheid intussen de 3 eieren.
Klop de dooiers met de maïzena en 100 g suiker schuimig.
Haal de rabarber van het vuur en voeg het mengsel aan de rabarber toe.
Roer het mengsel goed door de rabarber.
Voeg 100 g suiker toe aan de rabarber.
Roer de suiker goed door de rabarber.
Doe de rabarber over in een schaal.
Klop de eiwitten met de rest van de suiker stijf.
Schep de 'ei-sneeuw' op de rabarbermoes.
Schuif de schotel in een lauwe oven.
Na ongeveer 90 min. zal het schuim droog, bros en mooi lichtgoud van kleur zijn.

Roerei.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

- boter
8 eieren
- nootmuskaat
- peper
1/2 dl room
- 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.

Klop de eieren, samen met de room los.
Breng de eieren op smaak met wat
nootmuskaat, peper en zout.
Smelt een klontje boter in een pan.
Giet het ei-beslag in de pan.
Roer het ei met behulp van een houten lepel tot
een roerei.
Werk het roerei eventueel verder af met een
garnituur.

Romige courgettelasagna met ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 courgettes, in plakken
4 eieren
175 g lasagnabladen
127 g lasagnasaus
1 bl mozzarella, in plakjes
2 el olie, olijf-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit in een hapjespan de olie.
Scheep de courgette erdoor, leg de deksel op de pan en smoor de groente in 8 min. beetgaar.
Kook de eieren in ca. 8 min. hard.
Pel de eieren en snijd ze in plakjes.
Scheep een laagje saus in een ovenschaal en dek af met lasagnabladen.
Verdeel er 1/5 van de courgette en 1/5 van het ei over.
Scheep er weer lasagnasaus over.
Herhaal dit tot alle courgettes en eisplakjes op zijn.
Eindig met een ruime hoeveelheid saus.
Leg er de plakjes mozzarella op.
Bak de lasagna in de voorverwarmde oven in 30 min. goudbruin en gaar.

86

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2431
Energie kcal: 579
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 66 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade met krab en ei.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1 citroen
4 eieren, hardgekookte
100 g krab, uit blik, in eigen nat
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
20 ml room, tot 15% vet
1 zk rucola
4 stgl selderij
4 tomaten
250 g yoghurt, magere, 0% vet
- zout

Bereiding.

Snijd de eieren in vieren.

Meng de yoghurt, room en geraspte schil van de citroen en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de paprika's, selderijstengels en tomaten in stukjes.

Doe de groenten met het krabvlees bij de yoghurtdressing en laat 15 min. trekken in de koelkast.

Roer de rucola met de eieren door de salade en serveer.

87

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

Sambal goreng telur I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Mijnreceptenboek.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

Schotse eieren met mosterdsaus.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: Schotse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allrecipes.nl

Ingrediënten

125 g broodkruimels,
gedroogde
2 tl citroen, rasp van de
schil
6 eieren
1 ei, losgeklopt
¼ tl marjolein,
gedroogde
¼ tl nootmuskaat,
gemalen
2 l olie, om te frituren
- peper
1 el peterselie, gemalen,
gedroogde
350 g varkensworstjes,
zonder vel, in stukjes
gesneden
- zout

Voor de mosterdsaus:

1 ei
225 g mayonaise
4 el mosterd
2 el suiker

Bereiding.

Breek 1 ei in een kleine sauspan.
Roer, met het vuur laag, de mayonaise,
mosterd en suiker door het ei.
Als de saus nét begint te koken, is de saus
klaar.
Haal de saus meteen van het vuur.
Laat de saus afkoelen.
Zet de saus daarna minstens 10 min. in de
koelkast.

Doe 6 hele eieren in een pannetje.
Bedek de eieren met koud water.
Breng het water aan de kook.
Kook de eieren 10-12 min.
Haal de eieren uit het water.
Laat de eieren afkoelen.
Pel de eieren.

Verhit de olie in een frituurpan op 190°C.
Doe de worst in een kom met de peterselie,
citroenrasp, nootmuskaat, marjolein, zout en
peper.
Kneed met je handen alle kruiden goed door de
worst.
Bedek de eieren met het worstmengsel (met
natte handen om een gelijkmatige laag te
krijgen).
Rol de eieren door het losgeklopte ei.
Rol de eieren dan door de gedroogde
broodkruimels.
Laat voorzichtig 3 eieren in de frituurpan
zakken.
Bak de eieren 4-5 min., tot ze diep goudbruin
zijn.
Keer de eieren tijdens het frituren, zodat ze
gelijkmatig bruin worden.
Haal de eieren met een schuimspaan uit de olie.
Laat de eieren uitlekken op keukenpapier.
Herhaal dit met de andere 3 eieren.
Serveer de eieren met mosterdsaus.

Tip:

Perfect voor een lichte lunch met een groene
salade.

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

Schotse rib.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Smaken van
Vroeger

Ingrediënten

100 g boter
4 sn brood, zonder korst
4 eieren
- 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.

Smelt de boter in de pan en laat deze licht bruinen.

Leg de boterhammen in een lage vuurvaste schaal en breek op elk sneetje een ei.

Bestrooi het ei licht met peper en zout.

Zet de schaal onder de grill tot het eiwit is gestold.

Tip:

Leg op het geroosterde brood eens een plak kaas, vervolgens een plak ham en breek daarop een ei.

Strooi er eens wat paprikapoeder over of serveer met ketchup.

Schuimomelet.



Menugang: Ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Met eieren eet u er goed van

Ingrediënten

25 g boter of margarine,
4 eieren
25 g suiker
- suiker, poeder-
- 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.

Scheid de eieren.
Voeg de helft van de suiker bij het eiwit.
Klop het eiwit met de suiker zeer stijf.
Voeg de rest van de suiker door de dooiers.
Roer het eigeel en de suiker glad.
Spatel het eiwit luchtig door het eigeel.
Voeg het zout toe en spatel het door het mengsel.
Smelt de boter in een koekenpan.
Zet de koekenpan op een matig vuur.
Scheep het eischuim erin.
Strijk de massa glad met een paletmes.
Bak de massa gedurende 2 min. op het vuur.
Laat de massa in de oven bij 160° C 10 min. garen.
Laat de omelet uit de koekenpan op een verwarmde schotel glijden.
Sla de omelet dubbel.
Strooi poedersuiker over de omelet.

Smoor tjeplok.

Ruud's Kookboek



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Indonesisch kookboek

Ingrediënten

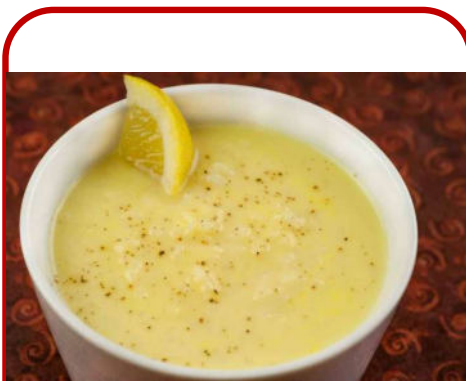
4 eieren
4 el ketjap manis
1 tn knoflook, uit de knijper
1 mp nootmuskaat - olie, plantaardige
1 tl sambal manis
1 ui
½ kp water

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 ui schoon.
Snipper de ui fijn.
Fruit ui, knoflook en sambal in wat hete olie even aan.
Voeg de ketjap en de nootmuskaat toe aan de ui.
Giet een half kopje water bij de ui.
Laat het sausje even doorkoken.
Bak mooie spiegeleieren.
Giet de saus over de eieren.
Laat de saus even intrekken.
Serveer de eieren.

Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.



Menugang: Voorrecept

Keuken: Griekse

Personen: 8

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Allrecipes.com

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
2 citroenen, kleine, sap
van

3 eieren

- peper, zwarte, vers-
gemalen

1/2-3/4 kp rijst (of
vermicelli)

1/2 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.

Spiegelei met spek België.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

10 g boter
2 eieren
- nootmuskaat
- peper
1 sn spek, verse
- 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.

Bak het spek in de koekenpan aan beide kanten mooi bruin.

Breek de eieren één voor één in een kop zonder de eierdooier te beschadigen.

Giet de eieren voorzichtig in de koekenpan.

Laat de eieren bakken.

Kruid de eieren desgewenst met peper, zout en nootmuskaat.

Smelt de boter in een koekenpan.

Spinaziesoep met ei.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud's
Kookschrijf

Ingrediënten

20 g boter
100 g champignons
- citroensap
2 eieren, hardgekookt
1 tn knoflook
2 el meel, volkoren-
4 dl melk
- nootmuskaat
- peper
- room, scheutje
200-300 g spinazie,
verse
- zout

Bereiding.

Was de verse spinazie.
Kook de spinazie gaar in aanhangend water.
Hak de spinazie fijn.
Laat de boter smelten in een braadpan tot het schuim is weggetrokken.
Snijd de schoongemaakte champignons met de eiersnijder in plakjes.
Doe de champignons bij de boter;
Druppel wat citroensap over de champignons.
Fruit de champignons af en toe roerend tot al het vocht is verdwenen.
Pers het knoflookteentje boven de champignons uit.
Roer als het vocht is verdampt het meel door de champignons.
Laat het meel ca. 2 min. op zacht vuur mee warmen.
Voeg daarna in 2 keer de melk toe en blijf roeren tot het geheel is gebonden.
Voeg de spinazie toe aan de champignons.
Leng de soep zo nodig aan met wat water.
Breng de soep op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Voeg een scheutje room toe aan de soep.
Doe de soep over in een soepterrine of in soepkommen.
Snijd de gepelde eieren in plakjes.
Leg de plakjes ei voorzichtig op de soep.

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

Stevige spinazieomelet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: M. Sluys

Ingrediënten

1 aardappel, grote
4 eieren
50 g ham, achter-
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper
225 g spinazie, blad-
(Iglo)
1 ui
- zout

Bereiding.

Laat de spinazie ontdooien.
Laat de spinazie goed uitlekken.
Schil de aardappel.
Snijd de aardappel in kleine blokjes.
Pel de ui en knoflook.
Snipper de ui en knoflook.
Snijd de achterham in kleine stukjes.
Verhit de olie in de koekenpan.
Bak de aardappelblokjes ca. 6 min. in de olie.
Voeg de ui, knoflook en ham toe aan de aardappelblokjes.
Bak het mengsel ca. 5 min. tot de uien zacht en de aardappelblokjes gaar zijn.
Klop de eieren los.
Meng het aardappelmengsel en de spinazie door de eieren.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Doe het mengsel in de koekenpan en bak het zo'n 5 min. op een matig vuur.
Laat de omelet op een deksel glijden en keer hem om in de pan.
Bak de omelet nog 2 min.
Snijd de omelet in punten.

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

Stokbrood met kaas en roerei.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 st brood, stok-
4 eieren
2 pl kaas, belegen
50 ml melk, halfvolle
2 el olie, olijf-
1 snf peper
- peterselie
8 tomaatjes, cherry-
1 snf zout

Bereiding.

Klop de eieren los met de melk en zout en peper naar smaak.
Verhit de olijfolie in een koekenpan.
Schenk het eimengsel in de pan.
Roer het eimengsel met een spatel op laag vuur in 3-4 min. tot een smeug roerei.
Leg intussen de stukjes stokbrood op een schaal.
Snijd de plakjes belegen kaas elk in 4 stukjes en leg op het stokbrood.
Schep er het roerei op.
Leg ten slotte de cherrytomaatjes op de broodjes en steek er een prikker door.
Bestrooi naar wens nog met een beetje fijngehakte peterselie.

98

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 262

Eiwit: 14 g

Koolhydraten: 15 g

w/v suikers: - g

Natrium: 370 mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

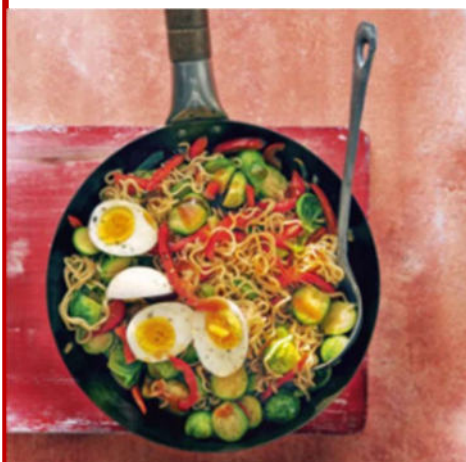
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Teriyaki-noedels met spruitjes en ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 eieren
250 g noedels, wok-
2 el olie, zonnebloem- 1
paprika, rode
200 ml saus, wok-,
teriyaki
350 g spruitjes,
schoongemaakt
2 uien

Bereiding.

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijdt de spruitjes middendoor.

Kook de spruitjes in 6-8 min. beetgaar.

Kook de eieren in 7 min. hard.

Verhit in een wok de olie.

Fruit de ui 2 min.

Voeg de paprika toe en bak nog 4 min.

Giet de noedels en spruiten af.

Bak de spruiten op hoog vuur 3 min. met de ui en paprika mee.

Voeg de noedels en woksaus toe en verwarm nog 2 min.

Pel en halveer de eieren.

Verdeel de noedels over 4 kommen en leg er het ei op.

Tip:

Bestrooi het gerecht eens met geroosterd sesamzaad.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 553

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 75 g

w/v suikers: 28 g

Natrium: - mg

Vet: 19 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 7 g

Groente: 175 g

Zout: 4,4 g

Tijgerbrood met eisalade en groene asperges.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

6 asperges, groene
2 tl boter
2 sn brood, tijger-
1 el crème fraîche
½ el dille
2 eieren, scharrel-
1 el mayonaise
2 rp paprika, rode
- 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.

Kook de eieren in ± 10 min. hard.
Snijd de bovenste 10 cm van de asperges af (de rest wordt niet gebruikt).
Kook de asperges in weinig water en zout in ± 15 min. beetgaar.
Laat de asperges uitlekken.
Dompel de paprikareepjes ± 1 min. in kokend water.
Spoel de eieren onder koud water af.
Pel de eieren.
Prak de eieren fijn.
Meng de eieren met de mayonaise, crème fraîche en dille.
Breng de eisalade op smaak met wat zout en peper.
Besmeer het brood met boter.
Verdeel de eisalade over het brood.
Knoop de paprikareepjes elk om 3 aspergepunten, zodat bundeltjes ontstaan.
Leg de bundeltjes op de eisalade.

Tomaten-groentesoep met eirolletjes.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Unox

Ingrediënten

2 st eieren
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
½ el margarine, vloeibare
2 el melk
½ el oregano,
gedroogde
1 blk Unox Stevige
Tomaten Groentesoep

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 los met melk, kaas en oregano.
Breng de eieren op smaak met peper en zout.
Zet de koekenpan op het vuur.
Verwarm de margarine.
Giet het mengsel in de pan.
Bak er 2 dunne omeletten van.
Rol de omeletten stevig op.
Laat de omeletten afkoelen.
Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Snijd de opgerolde omeletten in reepjes.
Scheep de soep in borden.
Verdeel de omeletten over de borden.

Torentje van ei en zalm.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Top

Ingrediënten

4 eieren
4 el mayonaise
1/2 el mosterd
- peper
8 el yoghurt
200 g zalmfilet,
gerookte
- 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.



1
Breng water aan de kook met de eieren erin. Kook ze 8 minuten.



2
Spoel de eieren af onder koud water. Pel de eieren.



3
Snijd de eieren met een eiersnijder of een mesje in plakjes.



4
Snijd de zalm in stukjes, net zo groot als een plakje ei.



5
Doe de yoghurt, mayonaise en mosterd in een kommetje



6
Roer het tot een sausje. Breng op smaak met peper en zout.



7
Bouw op elk bord een torentje van ei en zalm.



8
Verdeel de saus over de torentjes.

Tips:

Gebruik in plaats van zalm eens plakjes kipfilet.
Vervang de mosterdsaus eens door een ander sausje.
Doe bijv. wat dille door de yoghurt en mayonaise.

Warme brownies met ijs.



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

Ingrediënten

2 eieren
200 g hazelnootpasta
4 bol ijs, vanille-

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Klop de eieren in een grote kom met de handmixer in ca. 5 min. luchtig.
Verwarm de hazelnootpasta in een steelpan ca. 2 min. op een middelhoog vuur.
Schenk de pasta al mixend langzaam bij de eieren.
Verdeel het mengsel over een met bakpapier bekleed bakblik.
Bak in het midden van de oven in ca. 20 min. gaar.
Verdeel de warme brownie in gelijke stukken en serveer met het ijs.

Yumurtali ekmek - Turks broodje met ei.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: TurkseKok.nl

Ingrediënten

voor het deeg:

1 kg bloem, patent-
1 blk gist, bakkers-,
verse (42 g)
4 el margarine (100 g)
200 ml melk, lauwe
melk
1 tl suiker
300 ml water, lauw
1 el zout

voor de vulling:

4 eieren
8 tl paprikavlokken
1 tl zout

voor de topping:

1 paprika, rode

Bereiding.

Yumurtali ekmek, of ook wel in het Nederlands: gevulde broodjes met ei. Deze broodjes bevatten een vulling bestaande uit ei en paprikavlokken, versterkt met wat paprika als topping.

Meng alle ingrediënten voor het deeg in een grote kom.

Knead goed door elkaar gedurende 5 min.

Voeg wat water toe als het te droog is en wat extra bloem als het te plakkerig is.

Als je klaar bent met kneden, bedek je de kom en zet het weg op een warm plekje.

Laat 45 min. rijzen.

Breek de eieren in een kom, voeg hier het zout aan toe en klop alles tot één geheel.

Snijd de paprika in een lange sliert (alsof je appel schilt in een lange sliert).

Als het deeg na 45 min. voldoende gerezen is, verdeel je het in 16 gelijke bolletjes.

Rol de bolletjes ter grootte van een hand.

Vouw een soort bakje van het deeg door de twee kanten van het deeg naar elkaar toe te vouwen.

Laat in het midden een opening.

Druk de uiteindes goed op elkaar, zodat het niet uit elkaar valt.

Verdeel het eimengsel over alle broodjes.

Giet het met een lepel in het 'envelopje'.

Strooi per broodje een ½ tl paprikavlokken over de eivulling om het meer smaak te geven.

Leg nu een paprikasliert op het broodje.

Leg alle broodjes op een met bakpapier beklede bakplaat.

Doe deze in een oven op 220°C, tot ze goudbruin kleuren.

Dit duurt een min. of 15 à 20.

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

Gebruikte afkortingen.



v1.5

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	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
knł	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop



v1.5

Afkorting	Betekenis
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
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	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
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	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

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

Compressed by

