



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***112 recepten***  
***(Carta-Geert HJ)***

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardbeien met honingrozemarijnsiroop
2. Aioli met geroosterde paprika
3. Atjar Ketimoen of pittige zoetzure komkommer
4. Avocadodip
5. Azteken soep of Sopa Azteca
6. Babi Ketjap of gesmoord varkensvlees
7. Bami Goreng Ayam
8. Bebaris Tiga of satéstokjes met Indische gehaktballetjes
9. Beef salade Thais
10. Bloemkool gebakken
11. Bloemkool gefrituurd
12. Bloemkool gegratineerd
13. Bloemkool koken of wokken
14. Bloemkool ovenschotel
15. Bloemkool quiche
16. Bloemkool roerbakken
17. Bloemkool rösti
18. Bloemkool salade met tomaten + aanvulling GHJ
19. Bloemkool saus
20. Bloemkool stampot
21. Bloemkoolsalade geroosterd
22. Bloemkoolsalade met ei en doperwtjes
23. Bloemkoolsalade met feta
24. Bloemkool-wortel salade
25. Broodje gezond met frikandel
26. Broodje Jantje
27. Broodje Spee
28. Bugles vultip: Mexicaanse Avocadodip
29. Capik curry madras (pittige curry van lamsvlees)
30. Karang mas of gefrituurde zoete aardappel met gula djawa
31. Cassoulet (Franse stoofschotel) met kip, worst en limabonen
32. Cemur capik (stevig gekruid lamsvlees)
33. Ceviche
34. Courgette-auberginelasagne
35. Courgettefrittata met naanbrood en frisse yoghurt dip
36. Dadar isi ofwel Indische omelet
37. Daging smoor of gekruid gestoofd rundvlees
38. Dendeng blado pedis of krokant rundvlees
39. Flageolets salade
40. Flavorwave halo-oven algemeen
41. Frikadel Djawa of gekruide gehakt-aardappelkoekjes
42. Frikadel jeruk of gevulde sinaasappels
43. Frikadel Lombok of gehakt in rode pepers
44. Gado gado
45. Garnalen gegrild met geroosterde paprika aioli
46. Garnalen marinade
47. Gehaktpannetje
48. Gember-sereh cocktail
49. Gepofte aardappels met tomatencrème
50. Griekse stampot
51. Groentechips
52. Groentelasagne met ricotta
53. Groentesoep met aardappel en worst
54. Gulai capik (licht gekruid lamsvlees)
55. Hutspot met sucadelappen
56. Italiaanse ovenschotel
57. Kabeljauwpakketje oosters
58. Karai Gosht (gekruid lamsvlees)
59. Kari nanas of ananas curry
60. Kelapa Muda
61. Kip uit de tajine
62. Kip-krieltjes ovenschotel

63. Komkommer soep Tarator
64. Krokot kentang of aardappelkroketjes
65. Lasagne Caprese
66. Lassi Rozensmaak & Lassi Mangga
67. Leche de Tigre "tijgermelk voor Ceviche"
68. Macaroni met Italiaanse roerbakgroente
69. Martabak telor of Indische pasteitjes
70. Mosterd Basis
71. Mosterdsoep Universeel
72. Nasi Goreng ofwel gebakken rijst
73. Nasi Kuning of gele rijst
74. Noedels met kalkoen, Aziatische groente en pindadressing
75. Oosterse of Indische stampot
76. Open klassieke lasagne
77. Ovengroente met gehaktballetjes in tomatensaus
78. Paksoi stampot
79. Paling met stroop
80. Pasta met boerenkool en gedroogde tomaat
81. Pasta ovenschotel met ham
82. Pisang Goreng of gebakken banaan
83. Pita's met shoarma
84. Pizzarolletjes met ui, kaas en pesto
85. Platbrood
86. Preiprol van Ria
87. Rabarber chutney
88. Rode Bietjes salade met geitekaascrème en nootjes
89. Roedjak manis of Indische vruchtensalade
90. Sajoer lodeh of Indische groenteschotel
91. Sambal goreng buncis of gebakken sambalboontjes
92. Sambal Goreng rebung of pittige bamboescheuten in kokos
93. Sambal goreng telor ofwel sambal eitjes
94. Schipholgans gevuld
95. Semur daging (gestoofd gekruid lamsvlees)
96. Seroendeng
97. Soto katjang taugé of pindasoep
98. Spinazie stampot
99. Stokbrood met tomatentapenade
100. Sweet chilli sauce
101. Taco's met kip
102. Tamarinde limonade
103. Tomaten-groentesoep met rookworst
104. Witlof maaltijdsalade met gegrilde lente-ui
105. Witlof salade met fruit
106. Witte kool "gevulde ijspegels"
107. Wraps uit de oven
108. Zalm verpakt in dillepakketje
109. Zalmfilet Aziatisch met mango
110. Zalmfilet met worteltjes in roomsaus
111. Zalmpakketje met geroosterde tomaten
112. Zalmroerbak met brocolli en paprika

## Aardbeien met honingrozemarijnsiroop

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 400 g aardbeien, schoongemaakt
- 6 el honing
- 1 tl gehakte verse rozemarijn
- 1 kruidnagel of klein snufje kruidnagelpoeder
- 100 ml rosé
- blaadjes munt



### ***Bereiding***

Verdeel de aardbeien over glazen of schaaltes

Verwarm de honing met rozemarijn en kruidnagel zonder te koken (dit kan ook in de magnetron op 400 watt, 2 minuten)

Verwijder de kruidnagel

Meng de rosé erdoor en giet de honing-rozemarijnsiroop over de aardbeien

Garneer met blaadjes munt

## Aïoli met geroosterde paprika

---

Menugang Bijgerecht

Soort Saus

Snel Nee

Keuken Braziliaans

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 1 kleine rode paprika, geroosterd
- 1 teentje knoflook, gebroken
- 1 el ui, fijngesnipperd
- zout
- peper
- sap van een ½ citroen
- 2 el mayonaise



### ***Bereiding***

Meng in de kleine kom van de keukenmachine alle ingrediënten voor de aïoli.  
Breng op smaak met zout en peper.

## Atjar Ketimoen of pittige zoetzure komkommer

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 1 komkommer
- 3 el rijstazijn
- 25 g palmsuiker (goela djawa)
- 1 rode peper, in stukjes gesneden (pitten verwijderen)
- 1 zoete ui, in halve dunne ringen



### **Bereiding**

Snij de rode peper in ringetjes en verwijder de pitten.  
Snij de komkommer in heel dunne schijfjes.  
Snij de ui in kwart ringetjes.  
Meng de palmsuiker met de azijn.  
Voeg hier de rode peper, ui en komkommer aan toe.  
Laat het mengsel gedurende 4 uur in de koelkast staan.

Serveren:

Serveer als bijgerecht bij nasi of bami.

## Avocadodip

---

Menugang Bijgerecht

Soort Dip

Snel Nee

Keuken Mexicaans

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen:

- 1 avocado
- 1 teen knoflook
- 1 el lekkere olijfolie
- 100 g Griekse yoghurt 0% vet
- zout
- citroensap
- verse fijngehakte bieslook

- blender



### **Bereiding**

Deze dip is een prima basis voor een saladedressing.

Leng 'm dan aan met water.

Ook lekker als pastasaus.

Roer de dipsaus met wat opgevangen pastakookvocht door de afgegoten pasta.

Bereiding:

Doe alle ingrediënten, met uitzondering van de bieslook, in een blender.

Maak er een glad mengsel van en schep het in een schaalteje.

Voeg de bieslook toe.



## Azteken soep of Sopa Azteca

---

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 0,75 ltr kippenbouillon
- 6 tomaten, fijn gesneden
- 1 zoete ui, geschild en in ringen gesneden
- 1 grote wortel, geschild en in schijven gesneden
- 3 teentjes knoflook, geschild en fijn gesneden
- 1 mespuntje chilipeper
- 1 mespuntje chipotle pepers
- 1 mespuntje Pasilla Negro Chiles
- 1 tl zwarte peper
- 1 limoen
- 1 tortilla
- 1 avocado



### **Bereiding**

Breng de kippenbouillon aan de kook met daarin de tomaten, knoflook, ui, wortel, de kruiden en het sap van de limoen.

Laat de soep 15 minuten koken en zet deze uit.

Zeef de soep, zodat je alleen een rijke, roodgekleurde bouillon overhoudt.

Snij vervolgens de tortilla in dunne reepjes en besprenkel deze met wat olie.

Leg de reepjes op bakpapier en bak ze krokant in een voorgewarmde oven.

Schil de avocado en snij deze in niet al te dikke partjes.

Doe partjes in de soep.

Server:

Server de soep heet. Doe de soep in een kommetje en leg er wat reepjes tortilla in.



## Babi Ketjap of gesmoord varkensvlees

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 500 g varkensfilet, in blokjes gesneden
- 2 teentje knoflook, fijngesnipperd
- 1 ui, fijngesnipperd
- 100 ml ketjap manis
- 1 el gezeefde bloem
- 1 tl djahé ofwel gemberpoeder
- ½ tl zout
- vers gemalen zwarte peper
- 50 g kokosvet (santen)
- 100 ml kokosmelk
- 1 el rijstazijn



### ***Bereiding***

Marineer het vlees met een mengsel van de azijn, zout, peper, djahé, knoflook en ui en laat dit 1 uurtje rusten.

Neem een wok en smelt de santen.

Bak het vlees daarna gedurende 10 minuten in de wok.

Voeg nu de ketjap manis, de kokosmelk en de bloem toe.

Roer het geheel goed.

Laat het geheel een 30 minuten sudderen, met een deksel erop.

Serveren:

Server met rijst.

## Bami Goreng Ayam

---

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 300 g mie
- 1 kipfilet
- 2 el ketjap manis
- 2 peentjes, gesnipperd
- 1 prei in dunne reepjes
- 50 g erwten
- 1 ui, fijn gesnipperd
- 1 heet pepertje (alleen als je van pikant houdt.).
- Bamikruiden



### ***Bereiding***

Kook de mie voor de aanwijzingen, giet het water af en laat de mie even tot rust komen.

Neem een wok, doe de ketjap er in en wok het vlees samen met de groenten ongeveer 10 minuten.

Voeg nu de bamikruiden toe en de gekookte mie.

Zet het vuur hoog en blijf de mie omscheppen.

Hou je van pikant, snij dan dunne ringetjes van de hete peper en gebruik die om te garneren.

## Bebaris Tiga of satéstokjes met Indische gehaktballetjes

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 500 g gehakt (half om half, of runder)
- 1 ei
- 1 pakje satéstokjes
- 1 tl knoflookpoeder
- ½ tl zout
- ½ tl zwarte peper
- ½ tl nootmuskaat
- ½ tl ketoembar (gemalen korianderzaad)
- plantaardige olie om te frituren



### **Bereiding**

Meng het gehakt met het ei en de kruiden.

Draai balletjes van ongeveer anderhalve centimeter doorsnede.

Verhit de olie in een pan en frituur de balletjes.

Laat de balletjes even uitlekken op wat keukenpapier.

Rijg drie (tiga betekent drie) balletjes aan de satéstokjes.

Serveren:

Serveer warm met rijst en een lekkere satésaus!

En natuurlijk mogen een paar hete pepers niet ontbreken.

## Beef salade Thais

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Thais

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 1 a 2 personen:

- 1 biefstuk
- peper
- zout
- boter
- 150 g komkommer
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- ½ rode paprika
- 1 zakje ijsbergsla
- 4 el olijfolie
- 2 el citroensap
- 1 el suiker
- ½ rode peper (fijngesneden)
- aluminiumfolie



### ***Bereiding***

Deze salade heeft een zure, zoute en pittige smaak.

Kruid de biefstuk met peper en zout en bak 'm in een klontje boter zo'n twee tot drie minuten per kant. Leg de biefstuk op een voorverwarmd bord en dek af met aluminiumfolie.

Snijd de groenten in stukjes en doe ze in een kom met de ijsbergsla.

Maak in een ander kommetje een dressing van citroensap, olijfolie, suiker en een half rood pepertje.

Vermeng de dressing met de salade en snijd de biefstuk in dunne plakjes.

Leg de biefstuk bovenop de salade. Direct serveren.

TIP:

Houd je van pittig? Verwijder dan niet de zaadlijsten en zaadjes uit de rode peper, maar snijd alles fijn.

## Bloemkool gebakken

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.bloemkoolkoken.nl](http://www.bloemkoolkoken.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 1 bloemkool
- 1 ltr water
- 3 eieren
- Paneermeel
- Boter
- Zout
- Peper



### **Bereiding**

Je gaat eerst de bloemkool koken.

Snij de bloemkool in kleine roosjes en kook deze 6 tot 8 minuten.

Voeg bij het kokende water eerst zout toe voor je de bloemkoolroosjes toevoegt.

Het zout trekt dan in de bloemkool in waardoor de smaak beter wordt.

Als de bloemkool gaar is, giet je het af en laat je het even afkoelen.

Je kunt zelf bepalen of je nu grote roosjes of kleine roosjes snijdt.

Let er wel op dat je rekening houdt met de kooktijd van de bloemkoolroosjes.

Ondertussen kluts je de eieren los in een kom en leg je een bord met paneermeel klaar.

Voor het paneermeel kun je gekruid paneermeel gebruiken, als je van gekruid eten houdt.

Maar je kunt ook gewoon naturel paneermeel gebruiken.

Je kunt de bloemkool ook kruiden door peper, of andere kruiden aan het eimengsel toe te voegen.

Je kunt eventueel ook andere kruiden toevoegen om de bloemkoolroosjes op smaak te brengen.

Let er wel op dat als je gekruid paneermeel gebuikt, het vuur wat lager staat.

Door de kruiden in het paneermeel worden de bloemkoolroosjes sneller donkerder van kleur.

Als de bloemkool voldoende is afgekoeld dan:

De bloemkoolroosjes stuk voor stuk eerst door het eimengsel halen en vervolgens door het paneermeel halen.

De gepaneerde bloemkoolroosjes ga je nu bakken in een koekenpan.

Bakken:

Verhit een koekenpan en smelt de boter.

Bak nu alle bloemkoolroosjes tot ze krokant en bruin gebakken zijn.

Laat de bloemkoolroosjes op een keukenpapiertje uitlekken.

Serveer de bloemkoolroosjes bij je aardappels of gewoon met een heerlijke salade.

## Bloemkool gefrituurd

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.bloemkoolkoken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 bloemkool, in roosjes, bij voorkeur niet al te groot
- 1 el bloem, of meer naar gelang het een grotere bloemkool is
- Peterselie
- 1 ei
- zout
- peper
- 1 fijngesneden teentje knoflook



Zo kan de groente gefrituurd worden:

In principe is de methode van frituren gelijk aan het frituren van andere groentesoorten, en fruitsoorten.

Dat wil dus zeggen dat je voor het recept ook zelfrijzend bakmeel kunt gebruiken, net als je met oud en nieuw voor de appelflappen kunt gebruiken.

In bovenstaand recept gebruiken we echter een ietwat ander deeg, om het nog lekkerder te maken.

### ***Bereiding***

De bloemkoolroosjes wassen, en beetgaar koken.

Kontrole door prikken met een vork tijdens het koken.

Beslag maken.

Bloem en water tot een glad deeg roeren.

De fijn gesneden knoflook, persen kan natuurlijk ook, de fijn gesneden peterselie, zout en peper naar smaak er doorheen roeren.

Vervolgens ei klutsen en er doorheen roeren.

Frituurpan voorbereiden en op temperatuur brengen, of eventueel frituurvet in een normale pan warm maken.

De roosjes door het beslag halen, en totdat deze bruin zijn, in de frituurpan bakken.

Tips:

Eventueel kan je op deze manier de bloemkoolroosjes ook bakken in een oliesoort, zoals pindaolie, of iets dergelijks.

Daardoor komt er toch weer een speciale smaak aan de bloemkoolroosjes.

Vanzelfsprekend kan je, naast de fijn gesneden, of geperste knoflook, nog allerlei andere kruiden en dergelijke toevoegen aan het deeg.

Eigenlijk alles wat je lekker lijkt, zoals fijn gehakte sjalotjes, uien, maar ook fijn gehakte olijven.

En vanzelfsprekend kan je in plaats van peterselie, of samen met de peterselie, ook allerlei andere kruiden gebruiken.

## **Bloemkool gefrituurd**

---

Je kunt de gefrituurde bloemkool geheel naar eigen smaak klaarmaken.

Overigens smaakt een stukje vis, maar dat is natuurlijk ook afhankelijk van de persoon, erg lekker bij gefrituurde bloemkool.

Vooraf witte vis, of juist vis met een sterke andere smaak, doet het goed.



## Bloemkool gegratineerd

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.bloemkoolkoken.nl](http://www.bloemkoolkoken.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 1 kleine, of als je alleen grote bloemkool kunt vinden, een halve grote bloemkool, in roosjes, niet te klein
- 1 sjalotje, of lenteui
- 3 el room
- 100 g geraspte kaas (afhankelijk van smaak, maar OUDE KAAS is vaak het lekkerst)
- zout
- peper



Eigenlijk een bijgerecht, waarbij je eventueel nog een stukje vlees kunt toevoegen, en gekookte of gebakken aardappelen erg lekker zijn.

Gegratineerde bloemkool kan je echter ook als hoofdgerecht gebruiken, bijvoorbeeld als je vegetarisch wilt eten.

Wil je toch andere gerechten bij de gegratineerde bloemkool voegen, en toch ook vegetarisch eten, kan je naast aardappelen ook een pastasoort toevoegen, of een pastasalade.

### **Bereiding**

Verwarm de oven alvast voor op 200 °C.

De bloemkoolroosjes wassen, in tien minuten beetgaar koken. goed laten uitlekken, waarbij je 75 tot 100 milliliter kookvocht opvangt.

Voeg de helft van de geraspte kaas bij het kookvocht.

Verwarm het kookvocht met de geraspte kaas en de room in een pan, en roer deze goed door, zodat een gladde kaassaus ontstaat.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Snij de sjalot of lenteui in ringen.

Verdeel de bloemkoolroosjes in een overschaal, verdeel de uiringen over de bloemkool, en giet de kaassaus over de bloemkool.

Garneer de rest van de geraspte kaas over de bovenkant van de bloemkool.

Plaats de ovenschotel in de oven, en bak deze in de oven voor ongeveer 10 a 15 minuten, totdat de kaas gesmolten is.

### Tips:

Eventueel kan je dit recept voor gegratineerde bloemkool uitbreiden.

Naar smaak, met een beetje verse knoflook, of als je het wat pittiger wilt, met wat cayennepeper in plaats van de gewone peper.

Verse tijm, natuurlijk fijngehakt, geeft nog een beetje meer smaak, en maakt het geheel wat minder bloemkoolachtig.

## **Bloemkool gegratineerd**

---

Als kaassoort, in plaats van oude Hollandse kaas, is ook de Parmesaanse kaas erg lekker.

## Bloemkool koken of wokken

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.simpelkoken.nl](http://www.simpelkoken.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- Bloemkool
- Water
- Eventueel snufje zout



### **Bereiding**

Bloemkool wassen:

Snijd de bloemkool in bloemkool roosjes, de grootte hangt af wat je verder met de bloemkool gaat doen. Je kunt ook delen van de stelen eten, deze bevatten ook veel vitamines.

Om de bloemkool te wassen spoel je vervolgens de roosjes in een vergiet af onder stromend water.

Bloemkool koken:

Net als veel groenten is de grote truc: prikken met een vork.

Maar als je bloemkool te lang kookt krijg je pap en als je het te kort kookt krijg je het amper weg.

Grofweg, 12 minuten koken! Dan heb je lekkere zachte bloemkool.

Bloemkool wokken:

Als je wilt wokken en toch niet zo van hele harde bloemkool houdt dan is het een idee om de bloemkool bijvoorbeeld zo'n 4 minuten voor te koken.

Eventueel zout toevoegen naar smaak!

## Bloemkool ovenschotel

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.bloemkoolkoken.nl](http://www.bloemkoolkoken.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 1 bloemkool
- 500 g aardappels
- 300 g gehakt
- 1 prei
- 1 teentje knoflook
- 200 ml kookroom
- 125 g geraspte kaas
- Olie
- Zout
- peper



Je kunt overigens je fantasie de vrije loop laten, en ook andere groenten, zoals spruitjes of wortelen, toevoegen.

### **Bereiding**

Snij de bloemkool in roosjes en kook in 6 tot 8 minuten beetgaar.

Laat de bloemkoolroosjes uitlekken en afkoelen.

Kook ook de aardappels beetgaar.

Voor de aardappels kun je voor het gemak ook kiezen voor voorgekookte krieltjes of aardappelschijfjes.

Als je gewone aardappels neemt kook ze dan beetgaar en snij ze vervolgens als ze afgekoeld zijn in plakken.

De aardappels en bloemkool zijn dan gereed voor de ovenschotel.

Verhit nu de olie in een pan en bak de prei tot deze zacht is.

De prei kun je het beste eerst halveren om het goed schoon te kunnen maken en vervolgens snij je het in halve ringen.

Als de prei zacht is voeg je het gehakt en knoflook toe en rul je het gehakt.

Blijf het gehakt roeren tot het z'n vocht heeft opgenomen.

Je kunt nu het gehaktmengsel op smaak brengen met wat peper en zout en de helft van de kookroom erbij doen.

Laat het op een zacht vuurtje een paarminuten pruttelen.

Als je de pan vervolgens van het vuur haalt voeg je een handje van de geraspte kaas toe.

Zo krijg het mengsel een heerlijke smaak.

Nu kun je de ovenschotel opbouwen.

Bedek de bodem van de ovenschotel met de helft van de aardappelschijfjes en bloemkoolroosjes.

Doe er nu het gehaktmengsel er overheen en verspreid dit over de gehele ovenschaal.

De resterende aardappelschijfjes en bloemkoolroosjes doe je er bovenop.

Nu kun je de resterende kookroom over de aardappelschijfjes en bloemkoolroosjes gieten.

De geraspte kaas strooi je er als laatste overheen.

Zet dit in een voorverwarmde oven en bak de bloemkoolschotel gaar in 30 minuten.

Deze bloemkoolschotel is goed van te voren te bereiden en daardoor handig voor een drukke dag of als

## Bloemkool ovenschotel

---

je extra eters krijgt.

## Bloemkool quiche

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 1 pakje deeg voor hartige taart
- 500 g bloemkool
- peper
- zout
- 1 klontje boter
- 5 eieren
- 200 ml slagroom
- 1 handje walnoten
- 180 g blauwe kaas
- 1 appel
- 60 g hamblokjes
  
- aluminiumfolie
- springvorm



### ***Bereiding***

Ontdooi de velletjes deeg.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes en kook deze ongeveer 5 minuten beetgaar in water met wat zout. Giet af en laat ze in een vergiet afkoelen.

Vet de springvorm in met boter en bekleed met de deegvelletjes.

Plak de velletjes aan elkaar en druk de randjes goed aan.

Bouw in het midden een muurtje van aluminiumfolie.

Klop in een grote kom de eieren los met de slagroom en wat peper en zout.

Hak de walnoten grof.

Verdeel de bloemkoolroosjes over beide delen van de quiche.

Verdeel ook de blauwe kaas en de walnoten over de twee helften.

Snijd de appel in blokjes en verdeel de blokjes over het vegetarische deel van de quiche.

Verdeel de hamblokjes over het andere deel.

Schenk het eimengsel over de hele quiche en bak de taart in 50 minuten gaar.

Laat 'm 10 minuten afkoelen voor je hem aansnijdt.

## Bloemkool roerbakken

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.bloemkoolkoken.nl](http://www.bloemkoolkoken.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 1 bloemkool
- 1 prei
- 3 of 4 wortels
- 2 teentjes knoflook
- Sesamolie
- 150 g kipfilet
- 100 ml kipbouillon



### ***Bereiding***

Bloemkool is een prima groente om in een wok gerecht te gebruiken. Het past goed qua smaak bij veel andere groente en is ook snel te bereiden. In dit gerecht gebruik je de bloemkool samen met wortels en prei.

Je snijdt de bloemkool in roosjes en de wortels in plakjes.

Deze groente ga je kort koken. 4 tot 5 minuten is genoeg om de groente beetgaar te krijgen.

Verhit vervolgens de sesamolie in een wok pan en snij de kipfilet in kleine reepjes of blokjes.

Bak vervolgens de kipfilet en voeg daarna de prei toe.

De prei kun je in ringen snijden.

De ringen hoeven niet dun te zijn en mogen best dikke plakjes zijn.

De knoflook snij je heel fijn en voeg je bij de prei en kipfilet toe.

Bak dit geheel even kort op een hoog vuur.

De gekookte bloemkoolroosjes en wortels kun je ook nu toevoegen.

Wok de groente goed op een hoog vuur.

Als het geheel begint aan te bakken voeg je de kippenbouillon toe.

Voor de kippenbouillon kun je ook gewoon een bouillonblokje gebruiken.

Voor de smaak maakt het niet zoveel uit en het is natuurlijk veel gemakkelijker dan verse bouillon maken of in huis halen.

Roer de bouillon goed door de wok en laat het geheel voor 5 minuten doorkoken.

De roerbakken bloemkool is dan gereed om op te dienen.

Deze roerbakken bloemkool past goed bij rijst. Je kunt het opdienen met witte rijst.



## Bloemkool rösti

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.bloemkookkoken.nl](http://www.bloemkookkoken.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 1 bloemkool
- ± 100 g fijn geraspte Parmesaanse kaas
- 400 ml zure room
- Paneermeel
- Olie, bij voorkeur een goede olijfolie
- Peper
- zout
- 2 eierdooiers
- handje vol vers gesneden bieslook



### **Bereiding**

De bloemkool schoonmaken, en in roosjes snijden.

De roosjes in zout water gaar koken.

Gekookte bloemkool fijn prakken.

Eierdooiers en de zure room mengen.

Parmezaanse kaas toevoegen samen met een beetje paneermeel en wat bieslook.

De fijngeprakte bloemkool toevoegen, goed vermengen en op smaak brengen met zout en peper.

Als een stevige massa is ontstaan, ballen draaien van het mengsel.

Is het mengsel nog niet stevig genoeg, dan met wat paneermeel verder indikken.

Olie in een koekenpan doen, de ballen in de olie leggen en wat platter maken.

Goudbruin bakken een beide kanten.

### Variaties

Je kunt eventueel ook wat fijn geprakte vis toevoegen, zoals kabeljauw of zalm.

Bovendien kun je voor dit recept ook andere groenten gebruiken, zoals broccoli of wortels.

Een andere manier om bloemkool rösti te maken, is een combinatie maken van kleine roosjes gekookte bloemkool, en geraspte aardappel.

Blokjes ham of gehaktballetjes er doorheen, en bakken in een koekenpan.

Strooi er wat geraspte kaas over en laat het op een zacht vuur even smelten.

### Tip:

Overigens, heb je bloemkool rösti over?

Je kunt de rösti koekjes simpel invriezen voor later gebruik.

## Bloemkool salade met tomaten + aanvulling GHJ

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.bloemkoolkoken.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

- 300 g bloemkool, in kleine roosjes
- 2 grote tomaten, of 3 kleinere
- 6 el olie
- 2 el azijn of citroensap
- zout
- peper
- een mespuntje mosterd
- Handje gehakte peterselie



Aanvulling GHJ met een andere smaak:

- geen olie, azijn en citroensap
- beetje chinese vijfkruidenpoeder, zout en zwarte peper tijdens het 10 minuten koken

Aanvulling GHJ mengen na afkoelen met:

- gedroogde slakruiden (bij LIDL verkrijgbaar)
- tuinkruidenpoeder (Calve)
- tuinkruiden slasaus
- zoetzure zilveruitjes

### **Bereiding**

De bloemkoolroosjes wassen, eventueel 5 a 10 minuten koken, en goed laten uitlekken.

De tomaten wassen, drogen, en in kleine partjes snijden.

Bloemkoolroosjes en de tomaatpartjes door elkaar mengen.

Olie, azijn of citroensap, beetje zout en peper, en de gehakte peterselie goed mengen, en door de bloemkoolsalade mengen.

De salade is nog lekkerder als je de salade even in de koelkast laat rusten.

Bijgerechten of voor bij de BBQ:

Lekker bij een bloemkoolsalade zijn bijvoorbeeld een gehaktbal of een biefstukje, en gebakken aardappelen.

Maar het is ook een perfect bijgerecht, zeker als het heerlijk warm weer weer, en je wilt gaan barbecuen.

TIP:

Belangrijk is bij een dergelijke salade overigens wel de herkomst van de bloemkool.

Bij voorkeur natuurlijk uit Nederland, en bij voorkeur niet uit landen die bekend staan om de sterk geurende bloemkolen.

Dus goed opletten op de herkomst, en anders er naar vragen bij de groentenboer of supermarkt.

## Bloemkool saus

---

Menugang	Toevoeging	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.simpelkoken.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 3 el maizena (ongeveer 25 g)
- 300 ml melk
- klontje echte boter
- snufje zout
- beetje peper

### ***Bereiding***

Meng 3 el maizena met een gedeelte van de koude melk (half kopje) tot een papje.

Verwarm de rest van de melk met het klontje boter in een pannetje tot melk kookt.

Als het kookt even van het vuur nemen en het koude papje erdoor roeren.

Breng dan het geheel opnieuw aan de kook, roerend.

Zet de warmtebron laag en laat het geheel even doorkoken tot de gewenste sausdikte is bereikt.

Snufje zout toevoegen (desgewenst)

Serveer deze saus over de bloemkool, lof, andijvie of bv tuinbonen.

## Bloemkool stamppot

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.bloemkoolkoken.nl](http://www.bloemkoolkoken.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 1 Bloemkool, bij voorkeur niet al te groot
- 1 kg aardappels
- 25 g boter
- Italiaanse kruiden en nootmuskaat, alsmede zout



### **Bereiding**

De bloemkool schoonmaken, en in roosjes snijden.

Omdat de bloemkool gestampt wordt, mogen de roosjes rustig wat groter zijn.

De bloemkool beetgaar koken.

Aardappels schillen, wassen, in schoon water met wat zout op het vuur zetten, en gaar koken, Aardappels afgieten, bloemkool afgieten, waarbij je het kookvocht van de bloemkool moet bewaren.

Bloemkool bij de gekookte aardappels doen, en met een stamper door elkaar stampen.

Met wat Italiaanse kruiden, nootmuskaat, de boter en eventueel wat kookvocht op smaak brengen.

Omdat een echte Hollandse stamppot natuurlijk veel lekkerder smaakt met een goed stuk vlees, en vooral een smaakvolle jus.

Tevens hoort bij de stamppot bloemkool natuurlijk een goed stuk vlees.

Erg lekker zijn de aloude gehaktbal, maar vooral ook draadjesvlees, dat garant staat voor een goede jus. Denk er wel aan, dat de bereidingstijd van draadjesvlees, natuurlijk veel langer is dan de bereidingstijd voor de stamppot bloemkool.

Tip-1:

Heb je dus haast, kan je beter een lekkere gehaktbal bij de maaltijd serveren.

Tip-2:

Erg lekker trouwens als bijgerecht, maar dat is ook van toepassing bij andere stampotten, zijn augurken of zilveruitjes uit het zuur.

## Bloemkoolsalade geroosterd

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.ohmyfoodness.nl](http://www.ohmyfoodness.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 2-3 personen:

Voor de geroosterde bloemkool:

- 1 hele bloemkool
- geraspte schil van een halve citroen
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- ½ tl kurkuma
- ¼ tl sumak
- 4 el olijfolie
- peper
- zout



Voor de salade:

- 125 g spekreepjes
- 2 handenvol babyspinazie
- 1 rode ui
- 200 g linzen (gaar gekookt)
- 1 tomaat
- verse munt

Voor de dressing:

- 50 ml volle yoghurt
- 1 tl harissa

### **Bereiding**

1. Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed de bakplaat met een vel bakpapier.
2. Snijd de bloemkool in hapklare roosjes en roer de citroenschil, kerriepoeder, knoflookpoeder, kurkuma, sumak, olijfolie en peper en zout door elkaar.  
Schep de bloemkoolroosjes door de marinade en verspreid ze over de met bakpapier bekleedde bakplaat.
3. Rooster de bloemkool in 30 minuten gaar.  
Draai de roosjes halverwege de baktijd een keertje om.
4. Bak ondertussen de spekreepjes in een droge koekenpan knapperig.  
Laat de spekjes uitlekken op een vel keukenrol.
5. Snijd de ui in dunne halve ringen en de tomaat in blokjes.  
Schep deze samen met de geroosterde bloemkool, spekjes, spinazie en linzen om. Doe de salade in een kom.
6. Maak de dressing door de harissa door de volle yoghurt te roeren.

## **Bloemkoolsalade geroosterd**

---

Dres de salade met de yoghurt dressing en garneer het gerecht met verse munt.

7. Serveer deze salade bij voorkeur direct, zodat de bloemkool nog een beetje lauw is.

## Bloemkoolsalade met ei en doperwtjes

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.lekkersimpel.com](http://www.lekkersimpel.com)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen:

- 2 eieren
- 200 g bloemkool
- 100 g doperwtjes
- 2 el mayo
- half uitje
- 1 el mosterd
- ¼ tl paprika-poeder
- snufje peper/zou



### **Bereiding**

Zet 2 pannetjes water op voor het koken van de bloemkool (eventueel de doperwten) en de eieren. Kook de bloemkool gaar en de eieren hardgekookt.

Als de bloemkool en de eieren klaar zijn, snijd je de bloemkool, de eieren en het uitje in kleine stukjes en doe ze vervolgens in een kom.

Voeg nu ook de doperwten, de mayo, het uitje, de mosterd, paprika-poeder en een snufje zout/peper toe.

Meng alles goed door elkaar en voeg eventueel naar smaak wat extra mayo/mosterd of kruiden toe.



## Bloemkoolsalade met feta

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Hollands  
Bron Internet

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen:

- 400 g bloemkool
- 250 g cannellini bonen
- 150 g feta
- 7½ g munt
- 1 el olijfolie
- 1 beetje peper
- 1 stuk rode paprika
- 1 tl salie gedroogde
- 1 beetje zout



### ***Bereiding***

Snijd als eerste de bloemkool in kleine stukjes en doe in een grote kom.

Snijd de paprika in blokjes en voeg toe aan de bloemkool.

Voeg de cannellini bonen toe.

Pluk de blaadje van de munt en hak deze fijn.

Snijd de feta in blokjes en doe die bij de rest.

Voeg de gedroogde salie toe.

Schenk de olijfolie over de salade.

Breng op smaak met een beetje peper en zout.

Hussel het geheel goed door elkaar.

Serveer de salade in diepe borden en klaar is je bloemkoolsalade met feta. Eet smakelijk!

## Bloemkool-wortel salade

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.bloemkoolkoken.nl](http://www.bloemkoolkoken.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 200 g bloemkool in roosjes, en 200 gram klein gesneden worteltjes
- 5 el zure room
- 1 el klein gesneden bieslook
- 1 el citroensap
- zout
- peper
- een beetje suiker
- Handje gehakte peterselie



Belangrijk is bij een dergelijke salade overigens wel de herkomst van de bloemkool.

Bij voorkeur natuurlijk uit Nederland, en bij voorkeur niet uit landen die bekend staan om de sterk geurende bloemkolen.

Dus goed opletten op de herkomst, en anders er naar vragen bij de groentenboer of supermarkt.

### **Bereiding**

De bloemkoolroosjes en de wortelstukjes wassen, eventueel 5 a 10 minuten koken, en goed laten uitlekken.

De zure room losroeren, en mengen met citroensap, beetje zout en peper, suiker naar smaak, bieslook en peterselie.

Bloemkoolroosjes en de wortelstukjes door de zure room roeren, of andersom.

De salade even in de koelkast laten staan, zodat de smaken nog duidelijker worden.

In plaats van zure room, kan je ook kwark of Griekse yoghurt gebruiken.

Bijgerechten of voor bij de BBQ:

Lekker bij een bloemkoolsalade zijn bijvoorbeeld een gehaktbal of een biefstukje, en gebakken aardappelen.

Maar het is ook een perfect bijgerecht, zeker als het heerlijk warm weer weer, en je wilt gaan barbecuen.

## Broodje gezond met frikandel

---

Menugang Hapje

Keuken Hollands

Bron [www.snack-nieuws.nl](http://www.snack-nieuws.nl)

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 1 broodje
- 1frikandel
- ui
- augurk uit pot (zoetzuur)
- tomaat
- kokommer
- tomatenketchup
- mayonaise



### ***Bereiding***

Snij wat kokommer, augurk en tomatenschijfjes

Snij wat ui en snipper wat ui fijn.

Snij het broodje open.

Hou de gesnipperde uit apart.

Beleg het broodje met de gesneden kokommer, tomaat, ui en augurk.

Bak of frituur de frikandel.

Snij de frikandel open en verdeel het gesnipperde ui erover.

Doe hier wat ketchup en mayonaise over

Leg de frikandel in het belgde broodje.

## Broodje Jantje

---

Menugang Hapje  
Keuken Hollands  
Bron [www.snacknieuws.nl](http://www.snacknieuws.nl)

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 1 broodje
- 1 hamburger
- 1 ui
- pittige tomatensaus



### ***Bereiding***

Snij het broodje in.  
Snij de ui in ringen en bak het.  
Fituur of bak de hamburger.

Leg de hamburger in het broodje.  
Leg de gebakken uiringen op de hamburger.  
Doe de er pittige tomatensaus over.

## Broodje Spee

---

Menugang Hapje  
Keuken Hollands  
Bron [www.snack-nieuws.nl](http://www.snack-nieuws.nl)

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 1 broodje
- 1 kaassoufflé
- satésaus
- chilisaus
- gesnipperde ui



### ***Bereiding***

Snij het broodje in.  
Snipper een ui.

Frituur of bak de kaassoufflé.

Leg deze in het broodje.

Strooi de ui erover.

Doe er de satésaus en chilisaus over.

## Bugles vultip: Mexicaanse Avocadodip

---

Menugang Hapje

Soort Dip

Snel Nee

Keuken Mexicaans

Type -

Slank Nee

Bron [www.lekkersimpel.com](http://www.lekkersimpel.com)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 1 zak Bugles Naturel
- 1 rijpe avocado
- 1 kleine rode ui
- 1 teen knoflook
- ½ limoen
- 2 tl crème fraîche
- ½ rode peper
- snufje zout
- snufje peper



### **Bereiding**

Bugles zijn er in meerdere smaken.

Zelf ga ik meestal voor naturel omdat je deze goed met allerlei lekkere vullingen kunt combineren maar de smaken Nacho Cheese en Sweet Chilli zijn ook erg lekker.

Snipper de rode ui.

Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit.

Lepel het vruchtvlies uit de avocado en doe dit in een bakje.

Voeg vervolgens het sap van een halve limoen, een uitgeperste teen knoflook, de crème fraîche en een snufje zout en peper toe.

Je kunt het geheel in een keukenmachine mengen of je prakt alles fijn met een vork.

Vervolgens snijd je een rode peper fijn en voeg je die ook nog toe.

Serveer de Mexicaanse avocado dip met een lekkere grote bak Bugles en dippen maar.

Tip:

Vervang de crème fraîche ook eens voor zure room.

We kunnen nog wel een triljoen andere lekkere vultips bedenken.

Bijvoorbeeld eentje met roomkaas en bieslook, eentje met Griekse yoghurt en feta of eentje met geitenkaas en honing.

## Capik curry madras (pittige curry van lamsvlees)

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Indiaas

Type -

Slank Nee

Bron [www.mijnreceptenboek.nl](http://www.mijnreceptenboek.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 1200 g lamsvlees
- 1 tl zwarte peperkorrels
- 1 tl venkelzaad
- 1 el korianderzaad
- 10 fenegriekzaadjes
- 2 kruidnagels
- 5 chilipepers
- 2 grote uien
- 3 cm djahe
- 4 teentjes knoflook
- 5 rawits
- 1 tl zout
- 2 grote tomaten
- 4 dl ongezoete kokosmelk



### **Bereiding**

Schil de djahe en rasp deze fijn.

Maak de uien schoon en snij deze in halve ringen.

Maak de knoflook schoon een rasp deze fijn.

Maak de rawits schoon en snij deze in kleine stukjes.

Maak het vlees schoon van vliezen en boten en snij het in blokjes.

Maak de tomaten schoon en snij deze in ragfijne halve maantjes.

Rooster zachtjes in een droge koekenpan de peperkorrels, venkelzaad, korianderzaad, fenegriekzaadjes, kruidnagels en chilipepers tot deze licht kleuren.

Laat de specerijen afkoelen en wrijf deze in een vijzel fijn tot een mooi mengsel.

Verhit een flinke scheut olie in een wok op een halfhoog vuur.

Bak de uien hierin tot ze echt bruine randjes beginnen te krijgen.

Voeg dan de djahe, knoflook en rawits toe en bak 30 seconden mee.

Voeg dan het lamsvlees toe en bak 5 minuten mee.

Voeg tot slot het zelfgemalen specerijenmengsel, zout, tomaten en kokosmelk toe.

Aan de kook brengen en dan met de deksel erop zachtjes laten 2 tot 3 uur sudderen.

Wil je zeker weten dat je vlees mooi gaar is, maak het dan een dag van tevoren.

Deze curry wordt alleen maar lekkerder als je deze opwarmt.



## Carang mas of gefrituurde zoete aardappel met gula djawa

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 250 g zoete aardappel ofwel bataat
- Rode lombok peper
- 125 g Gula djawa of palmsuiker
- Plantaardige olie



### **Bereiding**

Carang Mas is een lekker pittig en toch zoet gerecht op basis van zoete aardappel, rode lombok en palmsuiker.

Bereiden:

Schil de zoete aardappel en snij deze in zeer dunne reepjes (stijl: Julienne).

Frituur de reepjes in hete olie totdat ze lekker goudbruin zijn geworden.

Ontdoe de lombok van pitjes en snij de peper vervolgens heel fijn

Giet de olie weg en voeg de palmsuiker en de rode lombok toe.

Blijf de pan op een laag vuur verhitten totdat alle suiker gesmolten is.

Zet het vuur uit en roer dan de gefrituurde zoete aardappel er doorheen.

Laat de aardappelreepjes afkoelen op een bakplaat.

Eventueel kun je ze als ze heet zijn ook nog tot een soort van koekjes samenpersen.

Serveren:

Carang mas is een bijgerecht voor de Indonesische rijsttafel maar kan ook gewoon als snack bij de televisie worden gegeten.

## Cassoulet (Franse stoofschotel) met kip, worst en limabonen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 600 g kipdrumsticks
- 150 g runderchipolata
- 2 tenen knoflook
- 2 el olijfolie
- 150 g gesneden uien
- 300 g geschrapte worteltjes
- 800 g limabonen
- 400 g tomatenblokjes
- 150 ml witte wijn
- 2 tl gedroogde Provençaalse kruiden



### **Bereiding**

Snijd de kip een paar keer in tot op het bot en bestrooi met peper en zout.

Halveer de worstjes in de breedte en snijd de knoflook fijn.

Verhit de olie in een ruime braadpan en bak de kip en worst in 5 min. rondom bruin.

Voeg de laatste 2 min. de knoflook en ui toe.

Voeg de worteltjes met de bonen, tomatenblokjes, wijn en kruiden aan de kip en worst toe.

Breng aan de kook en stoof alles met de deksel schuin op de pan in 25 min. gaar.

Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Combinatietip:

Lekker met brood.

Het gerecht is dan niet meer glutenvrij.

## Cemur capik (stevig gekruid lamsvlees)

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron [www.mijnreceptenboek.nl](http://www.mijnreceptenboek.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 500 g lamsvlees
- 60 g geraspte kokos
- 3 el olie
- 4 jeruk purut blaadjes
- 500 ml dikke kokosmelk
- zout naar smaak



### **BOEMBOE:**

- 7 kemirienootjes
- 1 tl ketumbar
- 1 tl klabetter
- 6 sjalotjes
- 5 teentjes knoflook
- 4 cm djahé
- 3 cm kunyit

### **Bereiding**

Snijd het vlees in plakjes.

Rooster de kokos goudbruin en wrijf of maal dit fijn.

Rooster eerst de ketumbar in een droge pan.

Wrijf of maal vervolgens de ingrediënten voor de boemboe fijn tot een pasta.

Verhit in een wok de olie en fruit hierin de boemboe's met de djahé purut voor 3 minuten.

Voeg dan het vlees toe en bak dit eerst 4 minuten.

Dan de kokosmelk en de kokos toevoegen met zout naar smaak en het geheel 45 minuten laten sudderen totdat het vlees gaar is.

## Ceviche

---

Menugang Drinkje

Soort -

Snel Nee

Keuken Mexicaans

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- Vis of garnaal bereidt in de tijgermelk (Leche de Tigre)
- 100 g mais
- 50 g zwarte olijven
- 50 g lente-uitjes, in ringetjes gesneden
- 100 g tomaatjes, gehalveerd
- 1 avocado
- 1 handvol koriander
- 2 el olijfolie extra vergine
- ½ tl peper
- ½ tl zout



### ***Bereiding***

Haal de vis uit de tijgermelk.

Meng alle ingrediënten.

Serveren:

Serveer direct.

## Courgette-auberginelasagne

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron Allerhande

Soort Lasagne  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 1 takje rozemarijn
- 50 g geurloze kokosolie
- 50 g bloem
- 500 ml sojadrink ongezoet (Alpro)
- 2 courgette
- 2 aubergines
- 6 el zonnebloemolie
- 295 g gegrilde rode paprika's
- 390 g tomatensaus basilicum
- 100 g ongezouten notenmix pistache



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Ris de naaldjes van het takje rozemarijn en snijd fijn.

Smelt de kokosolie in een pan. Roer de bloem erdoor en laat op laag vuur 5 min. garen tot de bloem licht begint te kleuren (roux).

Voeg al roerend de sojadrink in scheuten toe en breng aan de kook.

Roer de rozemarijn erdoor en laat ca. 6 min. koken.

Breng op smaak met peper en zout.

Snijd de courgettes en aubergines in de lengte in plakken van ½ cm.

Verhit 1/3 van de olie in een koekenpan en bak de aubergine in delen in 4 min. goudbruin.

Keer halverwege.

Voeg tussendoor de rest van de olie toe.

Laat ondertussen de paprika's uitlekken.

Verdeel 1/3 van de tomatensaus over de bodem van de ovenschaal.

Verdeel 1/3 van de courgette, 1/3 van de aubergine, 1/3 van de bechamelsaus en tot slot de paprika over de ovenschaal.

Maak zo nog 2 lagen met de tomatensaus, courgette, aubergine en bechamelsaus.

Eindig met bechamelsaus.

Hak de noten grof, strooi over de lasagne en bak in de oven in ca. 25 min. goudbruin en gaar.

## Courgettefrittata met naanbrood en frisse yoghurt dip

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron Allerhande

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen:

- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 2 el olijfolie
- ½ sachet zhug (zhug specerij van Verstegen)
- 1 courgette
- 125 g cherrytomaten
- 3 eieren
- 2 el water
- 100 g witte kaas
- 2 mini-naans naturel
- 5 g platte peterselie (zakje)
- 85 g Griekse yoghurt (0% vet)
- zout
- peper
- springvorm (Ø 24 cm) of ovenschaal (24 cm)



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Maak de knoflook en ui schoon.

Snijd de knoflook fijn en de ui in halve ringen.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de helft van de knoflook met de ui en zhug 3 min.

Snijd de courgette in plakjes van 1 cm.

Voeg toe en bak nog 2 min.

Verdeel de groenten over de springvorm of ovenschaal.

Halveer de cherrytomaten.

Klop de eieren los in een kom met het water en peper en eventueel zout.

Verkruimel de kaas erboven en roer door.

Schep het mengsel over de groente en verdeel de cherrytomaten erover met de snijkant naar boven.

Bak de frittata in ca. 25 min. in het midden van de oven gaar.

Leg na 15 min. de naans ernaast.

Snijd ondertussen de blaadjes van de peterselie fijn.

Roer de yoghurt los met de rest van de knoflook en de helft van de peterselie.

Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Bestrooi de frittata met de rest van de peterselie en snijd in punten.

Serveer met de naans en peterselieyoghurt.

Bereidingstip:

## **Courgettefrittata met naanbrood en frisse yoghurt dip**

---

Je kunt de frittata de avond van tevoren maken, gebakken en wel.

Bewaar afgedekt in de koelkast en verwarm in ca. 20 min. in de oven op 180 °C.

## Dadar isi ofwel Indische omelet

---

Menugang -

Keuken Indisch

Bron tallsay.com

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Ingrediënten omelet:

- 8 eieren
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- ½ tl versgemalen zwarte peper
- ½ tl zeezout
- 1 el plantaardige olie



Ingrediënten gehakt:

- 500 g rundergehakt of halfom
- 100 g santen
- 1 tl palmsuiker, gula djawa
- 2 tl gemalen koriander, ketumbar
- 1 tl gemalen komijn, djinten
- 1 tl gemalen citroengras, sereh
- 1 tl kurkema, Koenjit
- 1 tl gemalen Thaise gember, laos
- 1 tl gemalen kemirinoten
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl zout
- 1 tl sambal badjak
- eventueel 1 paar hete pepers, fijn gesnipperd

### ***Bereiding***

Bereiden gehakt:

Bak het gehakt in een koekenpan tot het lekker rul wordt.

Schenk het vet weg, voeg de santen toe en laat deze smelten.

Voeg nu de kruiden toe.

Bak het gehakt tot het gaar is.

Bereiden omelet:

Breek de eieren open in een kom.

Klop de eieren met behulp van een garde of vork, samen met de kruiden.

Verhit de olie in een pan.

Bak een viertal dunne omeletten.

Indonesische omelet bereiden:

Leg een laag gehakt op de omeletten en rol ze op.

Snij ze eventueel in plakken. Gebruik dan een scherp mes anders scheurt de omelet.

Serveren:

Server de dadar isi met witte rijst en wat lenteui.



## Daging smoor of gekruid gestoofd rundvlees

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 400 g magere runderlappen, sukadelappen of riblappen
- 2 uien, fijngesnipperd
- 4 teentjes knoflook, fijngesnipperd
- 1 tl sambal badjak
- ½ tl sereh poeder
- 1 tl gemalen zwarte peper
- Mespunt nootmuskaat
- Mespunt gemalen kruidnagel
- ½ tl zout
- 2 el ketjap manis (zoet)
- 2 tl Goela djawa (palmsuiker)
- ½ theekop water
- 1 tl pindaolie



### ***Bereiding***

Snij het vlees in kleine brokken.

Fruit de uien, knoflook en het vlees in hete olie.

Voeg de ketjap manis, de suiker en het water en de kruiden toe.

Laat het vlees 3 uur sudderen, met gesloten deksel.

Eventueel water toevoegen als het te droog wordt.

Serveer daging smoor warm met witte rijst of nasi!.

## Dendeng blado pedis of krokant rundvlees

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 500 g kalfslappen
- 400 ml santen ofwel kokosmelk
- 4 teentjes knoflook, zeer fijn gesnipperd
- 4 uien, zeer fijn gesnipperd
- 6 grote rode pepers (lombok)
- 10 rode en groene pepers (rawit)
- Sap van 1 limoen
- 10 blaadjes daoen salam of salamblaadjes
- 100 ml tomatenpuree
- plantaardige olie (arachide)
- 1 tl Gula Djawa of palmsuiker
- 4 tl laos of Thaise knoflook
- 2 tl citroengras poeder of sereh
- ½ tl zout



### ***Bereiding***

Hamer de kalfslappen plat en mals met een vleeshamer.

Snij het vlees nu in dunne reepjes.

Breng de kokosmelk aan de kook met de salamblaadjes.

Voeg het vlees toe.

Stoof het vlees gedurende 15 minuten in de kokosmelk.

Laat het vlees uitlekken en verwijder de salamblaadjes.

Verwarm de olie en frituur het vlees tot het lekker bruin wordt.

Neem het vlees uit de olie.

Laat de vlees uitlekken en hamer het plat met een vleeshamer.

Ontlijst de pepers en snij ze in ringetjes.

Meng nu in een kom de tomatensaus, het limoensap, de uien, de knoflook, de pepers, de kruiden en de palmsuiker.

Voeg het vlees toe en laat alles lekker intrekken.

Dendeng blado kun je ook een dag bewaren.

Het is de volgende dag nog lekkerder doordat alle smaken goed op elkaar inwerken.

Serveren

Serveer met nasi of met witte rijst.

## Flageolets salade

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Frans

Type -

Slank Nee

Bron [www.peulvruchten-bestellen.nl](http://www.peulvruchten-bestellen.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Ingrediënten:

- 250 g gedroogde flageoletten
- 1 rode ui, fijngehakt
- 100 g zwarte olijven ontpit
- 3 el fruitige olijfolie
- 3 el witte wijnazijn
- 1 teentje knoflook fijngehakt
- 2 el bladpeterselie fijngehakt
- 3 blaadjes gescheurde verse basilicum
- ½ tl zout of naar smaak
- versgemalen zwarte peper naar smaak
- geroosterd of verse tomaat plakjes voor de garnering.



### **Bereiding**

De aantrekkelijke lichtgroene kleur en delicate smaak maken het een veelzijdige toevoeging aan soepen, salades en vegetarische gerechten.

Traditioneel wordt flageolet gebruikt als begeleiding bij geroosterde lamsbout en Franse cassoulets.

Eerst dit:

Bonen een nacht weken in een kom met 3 keer zoveel water als bonen.

Bereiding:

De volgende ochtend de bonen schoon spoelen met koud water.

Doe bonen in middelgrote pan en voeg water toe, ongeveer 2 cm boven de bonen.

Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat het.

Onafgedekt de bonen laten pruttelen tot de bonen gaar zijn (ongeveer 45 minuten - 1 uur).

Als ze gaar zijn laat je de bonen nog ongeveer 10 minuutjes in het hete kookwater staan.

Giet af en laat de bonen iets afkoelen en ga verder met de bereiding van de salade:

Doe de lauwwarme bonen met de uien en olijven in een kom.

Sprenkel olijfolie en azijn over de salade.

Voeg gehakte knoflook, zout, peper en verse kruiden.

Roer voorzichtig om.

Garneer met tomaten.

Klaar!

## Flavorwave halo-oven algemeen

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron	de-flavorwave-turbo-club.clubs.nl	Sterren	

---

### ***Ingrediënten***



### ***Bereiding***

Ik zal eens op een rijtje zetten welk gerecht nou echt makkelijk is voor de beginnende kok met de FW. Dit doe ik zelf altijd op een bakplaatje of een koekenpan waarvan de steel is afgeschroefd.

\* Pizza (Big American - diepvries) doormidden snijden.

Ene helft lage rooster, tweede helft hoge rooster + verhogingsring. 8 minuten op 200 graden, de helft lage rooster naar hoge rooster en omgekeerd + nog steeds verhogingsring. 8 minuten op 200 graden.

\* frikandellen: lage rooster - 225 graden - 10 minuten (halverwege keren - Wilma)

\* kroketten: hoge rooster - 200 graden - 12 minuten (halverwege keren)

\* bal gehakt: lage rooster - 200 graden - 15 minuten

\* kip filet: lage rooster - 200 graden - 30 minuten

\* kip drumstick: lage rooster - 200 graden - 20 minuten / draaien 20 minuten

\* spekklap: hoge rooster - 200 graden - 2 x 7 minuten (even draaien)

\* slavink: lage rooster - 200 graden - 15 minuten

\* shoarma: lage rooster - 200 graden - 13 minuten (af en toe husselen)

\* filet lapjes: hoge rooster - 200 graden - 20 minuten (tussentijds draaien)

\* frites (diepvries): hoge rooster - 200 graden - 15 minuten (tussentijds husselen)

\* rollade: lage rooster - 225 graden - 20 minuten / draaien - 20 minuten / 175 graden 10 minuten

\* verse worst: lage rooster - 200 graden - 15 minuten

Aanvulling GeertHJ:

- 1 hele kip van 1.3 Kg laten ontdooien

## Flavorwave halo-oven algemeen

---

- tijdens ontdooien kruiden met kipkruiden en tijm
- flavorwave voorverwarmen
- kip op lage rooster leggen
- 2x 55 minuten op 200 graden (dus na 55 minuten kip keren)

## Frikadel Djawa of gekruide gehakt-aardappelkoekjes

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 250 g rundergehakt
- 2 grote kruimige aardappelen, gekookt, ongeveer 100 g totaal
- 2 eieren
- 1 sjalot, fijn gesnipperd
- 4 teentje knoflook, fijn gesnipperd
- 1 el verse gember, gesnipperd
- 2 rode lombok peper, fijngesnipperd
- 1 el gula djawa of palmsuiker
- ½ tl zout
- 1 tl ketjap manis
- ½ ltr plantaardige olie



### **Bereiding**

Fruit de ui, gember, knoflook en rode peper heel even in de ketjap manis.

Meng het gehakt met de aardappel, de palmsuiker, het zout en de ketjap manis met de gefruite sjalot, knoflook, gember en lombok.

Meng de eieren in dit mengsel.

Frituur de koekjes of balletjes in de hete olie.

Serveren:

Serveer de gekruide gehakt-aardappelkoekjes heet.

Ze zijn natuurlijk ook erg lekker met wat Satésaus.

## Frikadel jeruk of gevulde sinaasappels

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 4 zoete sinaasappelen
- 150 g mager rundergehakt
- 1 ei
- 1 kleine ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode lombok peper
- 2 el gebrande pinda's, gemalen
- 1 el geraspte kokos
- ½ tl ketumbar of gemalen koriander
- ½ tl laos of Thaise gember
- 1 tl palmsuiker
- ½ tl ketjap manis
- ½ tl trassi
- ½ tl gemalen witte peper
- 1 mespuntje zeezout



### **Bereiding**

Snij het kopje van de sinaasappels af en haal de kern eruit met behulp van een evideur.

Laat wat vruchtvlees aan de randen en laat het sap in de vrucht.

Schil de ui en de knoflook en snij ze heel fijn.

Snij de rode lombok in ringetjes en haal de zaadlijsten eruit.

Meng het gehakt met alle ingrediënten, met uitzondering van de sinaasappels en kneed het zodat alle smaken zich goed vermengen.

Vul de sinaasappelen met dit mengsel en druk het aan.

Zet de sinaasappelen in een ovenschaal.

Bak ze gedurende 35 minuten in een voorverwarmde oven op 160 °C.

Serveren:

Server de Frikadel Jeruk als onderdeel van een rijsttafel als bijgerecht.

## Frikadel Lombok of gehakt in rode pepers

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 4 rode lomboks
- 1 ui, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 100 g gekookte aardappelen
- 100 g rundergehakt, op kamertemperatuur
- 1 ei
- ½ tl versgemalen peper
- 1 el sambal badjak
- mespunt zout
- paneermeel
- 3 el rijstolie



### ***Bereiding***

Snij de lombok in de lengte open en verwijder de zaadlijsten.  
Vermeng de aardappel met het gehakt, 1 ei, de kruiden en de sambal.  
Maak de gewenste vorm met de hand en schuif dat in een lombok.

Klop 1 ei op.

Vul de lomboks met het mengsel en bestrijk deze met het eimengsel.  
Strooi er paneermeel overheen.

Verwarm de olie in een grote koekenpan.  
Bak de frikadel lombok op laag vuur.

Serveren:

Serveer warm, als bijgerecht bij een Indonesische maaltijd of Indische rijsttafel.



## Gado gado

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 100 g spitskool
- 100 g erwten
- 100 g boontjes
- 100 g worteltjes
- 100 g taugé
- 2 hardgekookte eieren
- 25 g Bawang Goreng (gebakken uitjes)
- 200 ml satésaus
- 200 ml santen ofwel kokosmelk



### ***Bereiding***

Snij de groenten.

Zorg voor niet al te grote delen, hou het fijn.

Wok de groenten maximaal 10 minuten met wat olie.

Voeg de satésaus en de kokosmelk toe en laat het geheel nog 10 minuten stoven op een laag vuur.

Voeg de taugé nu toe en laat het geheel nog 5 minuten stoven op een laag vuur.

Serveertip:

Serveer met overdwars gesneden eieren, gebakken uitjes en kroepoek.

Gado gado eet je als bijgerecht bij witte rijst.

## Garnalen gegrild met geroosterde paprika aioli

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Braziliaans

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 24 personen:

Voor de marinade:

- 2 el ui, fijngesnipperd
- 2 grote teentjes knoflook, fijngehakt
- ½ tl gedroogde basilicum
- ½ tl rode peper, fijngesneden
- sap van 1 limoen
- zout
- peper

Voor de aioli:

- 1 kleine rode paprika, geroosterd
- 1 teentje knoflook, gebroken
- 1 el ui, fijngesnipperd
- zout
- peper
- sap van een ½ citroen
- 2 el mayonaise

Overig:

- 1 kg grote garnalen (rauw en zonder schil)
- 150 g Serranoham

### ***Bereiding***

Meng alle ingrediënten voor de marinade in een grote kom en voeg de garnalen toe. Roer alles goed door elkaar en zet de schaal een uur in de koelkast.

Snijd of knip de ham in dunne stroken en wikkel om elke garnaal een strook ham.

Meng in de kleine kom van de keukenmachine alle ingrediënten voor de aioli. Breng op smaak met zout en peper.

Verwarm de grill en bak de garnalen 2 tot 3 minuten aan elke kant. Serveer ze direct met de aioli.



## Garnalen marinade

---

Menugang Toevoeging  
Keuken Braziliaans  
Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Soort Marinade  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 1 kg rauwe garnalen zonder schil:

- 2 el ui, fijngesnipperd
- 2 grote teentjes knoflook, fijngehakt
- ½ tl gedroogde basilicum
- ½ tl rode peper, fijngesneden
- sap van 1 limoen
- zout
- peper



### ***Bereiding***

Meng alle ingrediënten voor de marinade in een grote kom en voeg de garnalen toe.

Roer alles goed door elkaar en zet de schaal een uur in de koelkast.

## Gehaktpannetje

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.lekkersimpel.com](http://www.lekkersimpel.com)

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 200 g basmatirijst
- 500 g rundergehakt
- 2 wortelen, geschild en in kleine stukjes
- 250 g kerstomaten, gehalveerd
- 200 g maïs uit blik, gespoeld en uitgelekt
- 4 lenteuitjes, gekuist en fijngesneden
- 140 g tomatenpuree
- 500 ml water
- peper
- zout
- 2 teentjes knoflook, geschild en fijngehakt
- 2 el olijfolie
- verse fijngehakte peterselie



### ***Bereiding***

Breng water aan de kook en kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Giet hem af en hou apart.

Verwarm de olijfolie en bak het gehakt rul en mooi bruin.

Voeg de knoflook, wortelen en tomaten toe en bak even mee.

Meng de tomatenpuree eronder en blus de pan met het water.

Laat 5 minuten sudderen tot de wortelen bijna gaar zijn.

Voeg de maïs en de lenteui toe.

Meng er als laatste de rijst door en breng op smaak met peper en zout.

Warm alles nog even goed door.

Serveer met wat verse fijngehakte peterselie.

## Gember-sereh cocktail

---

Menugang Drinkje

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 1 verse gember wortel
- 5 sereh of citroengras stengels
- 1 hete rode peper
- 1 ltr mineraalwater met prik



### ***Bereiding***

Was de gember en snij de wortel in flinterdunne stukjes

Was de sereh en snij één stengel in kleine ringetjes.

Snij tien dunne ringetjes van een hete rode peper.

Pureer de gember, de peper en citroengras.

Neem een karaf en vul deze met een liter mineraalwater en de gepureerde ingrediënten.

Schenk het mengsel door een zeef, in vier longdrinkglazen en garneer ze met een serehstengel, die je als roerstaaf in het glas zet.

Serveer met ijsklontjes.

## Gepofte aardappels met tomatencrème

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen:

- 2 grote aardappels
- scheutje olijfolie
- 10 cherrytomaatjes
- 2 stengels lente-ui
- 2 stengels bleekselderij
- 50 g zachte geitenkaas
- peper
- zout
- 2 el crème fraîche
- 2 handjes rucola



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Was de aardappels en prik met een vork meerdere keren in de aardappels.

Vet een ovenschaal in met olijfolie en wrijf wat olie over de aardappels.

Leg de aardappels in de ovenschaal en bak ze ongeveer 45 tot 55 minuten in de oven.

De aardappels zijn gaar als ze vanbinnen zacht zijn geworden.

Dit kun je met een vork controleren.

Snijd de cherrytomaatjes in vieren.

Snijd de lente-ui en bleekselderij in dunne ringetjes en verkruimel de geitenkaas.

Doe dit in een kom en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de gepofte aardappels open.

Vul ze met een el crème fraîche en verdeel de geitenkaas-tomatensalsa erover.

Leg op elk bord een handje rucola en serveer hier de gepofte aardappel op.

Strooi er indien gewenst wat fijngesneden bieslook over.

## Griekse stampot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 500 g aardappelen (kruimig: Doré, Eigenheimer, Irene of bintje)
- 50 ml olijfolie
- 2 courgettes
- 200 g feta
- 1 citroen, uitgeperst
- 100 g paneermeel
- 1 bosje dille
- 2 el Griekse kruiden



### ***Bereiding***

Nederlandse stampot met een Griekse twist!

Bereiden aardappelpuree:

Schil de aardappelen en snij ze in niet al te grote stukken.

Vul een grote pan met water.

Voeg de aardappelen toe en laat deze 30 minuten koken..

Giet het water af.

Voeg de olijfolie toe.

Voeg het citroensap toe.

Stamp de aardappelen fijn met een stamper.

Bereiden Griekse stampot:

Schil de courgette en snij de courgette fijn.

Snij de dille heel fijn.

Mix de aardappelpuree met de Griekse kruiden, de dille en de courgette.

Strijk de puree uit in een ovenschaal met behulp van een spatel.

Verkruimel de feta op de puree met courgette.

Dek alles af met het paneermeel.

Plaats de ovenschaal gedurende 300 minuten in een voorverwarmde oven, op 180 180 °C.

Serveren:

Server het warm.

## Groentechips

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 4 zoete aardappels
- zout
- olijfolie
- paprikapoeder
- zout



- dunschiller
- bakplaat
- bakpapier
- kwastje

### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Schil de aardappels en snijd ze in zo dun mogelijke plakjes.

Waarmee je dat doet, moet je zelf weten. Annemiek gebruikt een mes.

Kijk of de plakjes droog zijn.

Dep ze indien nodig met keukenpapier droog.

Bekleed de bakplaat met bakpapier en leg de plakjes op de bakplaat.

Strooi zout over de plakjes.

Besmeer de plakjes daarna met een zeer dun laagje olijfolie.

Doe dit met een kwastje en zorg dat de plakjes helemaal bedekt zijn.

Als je er teveel op smeert, worden de chips niet knapperig.

Strooi het paprikapoeder erover.

Plaats de bakplaat in het midden van de oven.

Bak de chips 10 minuten.

Zet dan de oven op 150 °C en bak de chips nog eens 10 minuten.

Houd de chips goed in de gaten.

====>>> Elke oven werkt anders, dus leer je oven goed kennen.

De chips zijn goed als ze knapperig zijn en nog niet te donker beginnen te worden.

Haal de bakplaat eruit en laat de chips 15 minuten afkoelen op een rooster.



## Groentelasagne met ricotta

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron Allerhande

Soort Lasagne  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 2 aubergines
- 4 el olijfolie
- 2 courgette
- 1 schaal tastytom-trostomaten
- 300 g spinazie à la crème (pak 450 g, diepvries)
- 100 g Parmezaanse kaas (stukje)
- 590 g gegrilde paprika's
- 1 citroen
- 250 g ricotta (bakje, koelvers)
- 425 ml pizzasaus (blik, Mutti)



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de auber-gines in de lengte in plakken van een ½ cm dik.

Verhit de grillpan zonder olie of boter.

Bestrijk de aubergineplakken met 3/4 van de olie, bestrooi met peper en eventueel zout en grill in 2 delen 6 min.

Keer halverwege.

Snijd ondertussen de courgettes in de lengte in plakken van een ½ cm dik.

Bestrijk de courgette met de rest van de olie, bestrooi met peper en eventueel zout en grill in 2 delen 5 min.

Keer halverwege.

Snijd ondertussen de tomaten in plakjes.

Verwarm de spinazie in een pan op laag vuur.

Rasp de Parmezaanse kaas.

Voeg als de spinazie ontdooid is de helft van de kaas toe en neem van het vuur.

Laat de paprika uitlekken.

Boen de citroen schoon en rasp de gele schil van de citroen.

Meng door de ricotta.

Vet de ovenschaal in.

Verdeel een ½ el spinazie per persoon over de ovenschaal.

Bedek achtereenvolgens met 1/3 van de aubergine, 1/3 van de courgette, 1/3 van de pizzasaus, 1/3 van de paprika en 1/3 van de rest van de spinazie.

Maak zo nog 2 lagen.

Verdeel de ricotta erover.

Leg de tomatenplakjes erop en bestrooi met de rest van de kaas.

Bak de lasagne ca. 45 min. in het midden van de oven.



## Groentesoep met aardappel en worst

---

Menugang	Soep	Soort	Soep	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.lifehacking.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1 el olijfolie
- 100 g ontbijtspek
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 300 g preien
- 300 g bospeen
- 2 stengels bleekselderij
- 1½ liter kippenbouillon van tablet
- 500 g Carisma vastkokende aardappelen
- 8 takjes tijm
- 400 g venkel-tijmworsten
- 80 g babyboerenkool



### ***Bereiding***

Verwarm 1 el olie in een grote pan.

Snijd het spek in grove reepjes en bak op middelhoog vuur in 2 min. goudbruin.

Halveer de ui en snijd in dunne halve ringen.

Snijd de knoflook in dunne plakjes en voeg met de ui toe aan het spek.

Was de prei en snijd in dunne ringen.

Snijd de bospeen en bleekselderij in stukjes van dezelfde grootte.

Voeg de groenten toe aan het spek-uienmengsel en bak 10 min. mee.

Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.

Was de (ongeschilde) aardappelen en snijd in grove stukken van 3 cm.

Voeg de aardappelen met de tijm toe aan de soep.

Kook 10 min. op laag vuur of tot de aardappel beetgaar is.

Verwarm ondertussen de rest van de olie in een koekenpan.

Verwijder met een mes het vel van de worstjes, voeg ze toe aan de pan, 'snijd' ze met een spatel in grove stukken en bak op hoog vuur in 4 min. bruin.

Haal met een schuimspaan uit de pan en voeg ze met de babyboerenkool toe aan de soep.

Laat alles nog 2 min. op laag vuur koken.

Verwijder de tijmtakjes, breng de soep op smaak met peper en serveer.

## Gulai capik (licht gekruid lamsvlees)

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron [www.mijnreceptenboek.nl](http://www.mijnreceptenboek.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 1750 ml kokosmelk
- 500 g lamsvlees
- 1 serehstengel
- 5 jerut purut blaadjes
- 4 salamblaadjes
- zout naar smaak
- 1 tl peper
- 3 el olie



BOEMBOE:

- 6 sjalotten
- 4 teentjes knoflook
- 2 cm kunyit (kurkuma)
- 6 kemirienoten

### ***Bereiding***

Wrijf de ingrediënten voor de boemboe fijn tot een pasta.

Snijd het vlees in kleine stukjes.

Verhit in een wok/wadjan de olie en bak het vlees rondom bruin.

Voeg de boemboe toe en bak dit voor 3 minuten.

Dan de overige ingrediënten toevoegen en het geheel zachtjes laten sudderen totdat het vlees gaar is en de saus is ingedikt.

## Hutspot met sucadelappen

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Soort Stamppot  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 500 g hutspot
- 1 kg stamppotaardappelen (kruimig: Doré, Eigenheimer, Irene of bintje)
- 4 sucadelappen
- 1 zakje Markant jus
- boter
- zout
- peper



### ***Bereiding***

Smelt 80 g boter in een braadpan en bak de sucadelappen in 3 minuten rondom goudbruin.

Voeg de inhoud van de jus en 250 ml water toe en stook het vlees minimaal 2½ uur met de deksel op de pan.

Breng ondertussen een pan met water en een snuf zout aan de kook.

Kook de stamppotaardappelen samen met de hutspot 15 minuten.

Giet af en bewaar in de pan.

Stamp de aardappelen en de hutspot met een stamper fijn, roer goed door en breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de hutspot samen met de sucadelappen over de borden.

## Italiaanse ovenschotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron [www.lekkersimpel.com](http://www.lekkersimpel.com)

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen:

- 400 g Italiaanse groenten (prei, courgette, tomaat, paprika enz)
- 400 g aardappels
- 200 g gehakt
- 1 blikje tomatenpuree (70 gr)
- 120 ml water
- flinke scheut kookroom
- 1 el basilicum
- 1 tl oregano
- 1 tl paprikapoeder
- snufje chilipoeder
- 1 teentje knoflook
- snuf peper
- snuf zout
- handje geraspte kaas



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Schil de aardappels en snijd de aardappels in plakjes.

Kook de aardappel schijfjes voor, zodat ze zo goed als gaar zijn.

Giet een scheutje olie in een pan en bak de groenten en een fijngeperst teentje knoflook circa 5 minuten aan.

Maak ondertussen eventueel het gehakt aan met bijvoorbeeld gehaktkruiden.

Als de groenten een beetje zacht zijn geworden, voeg je het gehakt toe en bak je deze rul.

Voeg daarna het blikje tomatenpuree toe en bak dit 1 minuut mee.

Voeg vervolgens het water, de kookroom en de kruiden toe en roer alles goed door.

Voeg eventueel nog extra kruiden toe zoals een flinke snuf komijnpoeder.

Laat dit circa 5 minuten pruttelen.

Doe de gehakt-groentesaus in een ingevette ovenschaal.

Verdeel de voorgekookte aardappelschijfjes er overheen en als laatste wat geraspte kaas.

Zet de Italiaanse ovenschotel voor circa 15 minuten in de oven.

Na circa 15 minuten is je Italiaanse ovenschotel klaar!

## Kabeljauwpakketje oosters

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Oosters

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 1 persoon:

- 100 g kabeljauwfilet
- 1 el ketjap
- 1 el viskruiden
- 1 teen knoflook
- 1 halve ui
- zout
- peper
- viskruiden
- 100 g Chinese wokgroenten
  
- aluminiumfolie



### ***Bereiding***

Leg de kabeljauw op een groot stuk aluminiumfolie en smeer in met een laagje ketjap. Breng verder op smaak met zout, peper en viskruiden.

Kneus de knoflook en snijd de ui fijn.

Voeg knoflook, ui en Chinese wokgroenten toe aan het pakketje en vouw het dicht.

Laat het vispakketje ongeveer 10 minuten garen op de hete barbecue.

## Karai Gosht (gekruid lamsvlees)

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Indiaas

Type -

Slank Nee

Bron [www.mijnreceptenboek.nl](http://www.mijnreceptenboek.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 450-500 g mager lamsvlees
- 1 volle el ketoembar
- 2 tl chilipoeder
- 3 tl gemalen komijn (djinten)
- 3 el gedroogde fenegriekbladeren
- 1 el anijs
- 4 el olie
- 2 dl yoghurt
- 6-7 kleine groene kardemompeulen
- 2 Indische laurierbladeren (Daun Salaam)
- 6 kruidnagels
- 5 cm pijpkaneeel
- 2 gesneden uien
- 8 teentjes knoflook
- zout naar smaak
- 5 cm gemberwortel
- 2 dl water



### ***Bereiding***

Snijd het vlees in blokjes van 2 cm.

Maak de knoflook en gemberwortel schoon en hak deze fijn.

Doe het vlees in een ruime schaal of kom en meng het met de fenegriekbladeren, komijnpoeder, ketoembar, anijs, chilipoeder en de yoghurt.

Maak de olie heet in een pan en fruit de ui goudgeel, maar wel glazig.

Voeg de knoflook, laurierbladeren, kruidnagels, kaneelpijpje, kardemom en de gember toe en laat het geheel zo'n 2 minuten bakken.

Doe daarna het vlees erbij met 2 dl heet water en strooi er wat zout op.

Sluit de pan en laat alles ongeveer een half uur stoven op laag vuur.

Doe daarna het vlees in een koekenpan die niet kan aanbakken en laat op getemperd vuur al het vocht verdampen.

Is het vlees nog niet gaar, voeg dan steeds wat water toe, net zolang tot de olie boven komt.

Reken voor het klaar stoven van dit gerecht op drie kwartier tot een uur, afhankelijk van de kwaliteit van het vlees.



## Kari nanas of ananas curry

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 1 ananas
- 2 lomboks (rode Spaanse pepers)
- 200 g santen (kokos)
- 4 el Goela djawa (palmsuiker)
- 1 kleine ui, heel fijn gesnipperd
- 2 el Sambal Badjak
- 1 tl ketoembar (koriander)
- 1 tl djintan (komijn)
- 1 tl laos (Thaise gember of galangal)
- ½ tl Java kardemom (Indonesische kardemom), fijngestampt
- 1 tl knoflookpoeder



### **Bereiding**

Schil en ontkern de ananas.

Snij de ananas in schijven.

Verwarm de santen met de Goela djawa en de ui.

Laat het geheel even karamelliseren, zodat het wat donkerder kleurt.

Voeg alle kruiden toe en de Sambal Badjak toe en roer die in de santen.

Zet het vuur klein.

Snij de lomboks in stukken.

Voeg nu de ananas en de lomboks toe aan de saus en laat ze enkele minuten stoven.

Serveren:

Serveer de kari nanas warm al bijgerecht van de Indonesische rijsttafel of maak er en kipfilet in klaar.

## Kelapa Muda

---

Menugang Drinkje

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 1 blik Kelapa Muda of een jonge kokosnoot
- Rozensiroop
- ijsklontjes



### ***Bereiding***

Vul een glas met Kelapa Muda.

Voeg daar ijsklontjes aan toe.

Schenk er wat rozensiroop over, deze zal naar de beneden zinken.

Serveren:

Servere met een stukje Indische spekkoek.

## Kip uit de tajine

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Dagblad AD Ronald Giphart			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

- 4 kippendijen
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl kurkuma
- 1 tl kaneel
- 1 el verse gember, geraspt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- peper
- zout
- 7 el plantaardige olie
- 1 rode paprika, in stukjes gesneden
- 2 uien, gesnipperd
- halve ingemaakte citroen, in stukjes gesneden
- 500 ml kippenbouillon
- 1 kopje groene olijven
- 1 bosje verse koriander



### **Bereiding**

Meng paprikapoeder, kurkuma, kaneel, gember, knoflook, peper en zout en drie eetlepels olie.

Wrijf de kippendijen (of de kippenstukjes) goed met deze pasta in.

Laat het minimaal een half uur (of liever: een paar uur of een hele nacht) in de koelkast marineren.

Verwarm in een grote braadpan of tajine 4 el olie en bak het kippenvlees aan tot het lekker bruin ziet.

Haal het vlees uit de pan en voeg in de achtergebleven olie paprika, uien en ingemaakte citroen toe.

Bak dit een paar minuten en leg de kip terug in de tajine.

Schenk er hete kippenbouillon bij en voeg olijven en de helft van de koriander toe.

Breng dit op matig vuur aan het pruttelen en laat de kip met deksel op de tajine in drie kwartier tot een uur gaar worden.

Draai de kip af en toe om.

Mocht er te weinig vocht in de pan zitten, voeg water of bouillon toe.

Als het gerecht echt te vochtig wordt, haal dan de kip uit de pan en laat de saus op hoog vuur inkoken.

Geen tajine?

Schep alles in een schaal en strooi er de rest van de koriander over.

Serveer met couscous of brood.

## Kip-krieltjes ovenschotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.lekkersimpel.com](http://www.lekkersimpel.com)

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen:

- 450 g voorgekookte krieltjes
- 1 paprika
- 1-2 tomaten
- ½ courgette
- 2 el creme fraiche
- 1 teen knoflook
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl peterselie
- snufje zwarte peper
- snufje zout
- 1 kleine ui
- 100 g gerookte kipreepjes
- handje geraspte kaas



### **Bereiding**

Begin met het voorverwarmen van je oven op 200 °C.

Snijd de paprika, tomaat of tomaten, courgette en de ui in stukjes en doe dit in een ovenschaal.

Meng in een bakje de crème fraiche met een uitgeperst teentje knoflook en de kruiden en schep dit vervolgens door de groenten.

Voeg ook de krieltjes en de kipreepjes toe en meng alles door elkaar.

Strooi als laatste wat geraspte kaas over het geheel en zet de ovenschaal voor ongeveer 25-30 minuten in de oven.

## Komkommer soep Tarator

---

Menugang Soep

Soort -

Snel Nee

Keuken Bulgaars

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 8 komkommers
- 4 teentjes knoflook
- 100 g Bulgaarse yoghurt
- 100 g verse dille
- 2 tl zeezout
- 50 g walnoten
- notenolie



### ***Bereiding***

Schil de komkommers en de knoflook en snij ze grof.

Voeg de Bulgaarse yoghurt toe.

Voeg de dille en het zout toe.

Pureer het mengsel.

Zet het één uur in de koelkast om af te koelen.

Breek de walnoten grof, in een granieten vijzel.

Serveren:

Serveer koud met wat gebroken noten, notenolie en een takje dille als voorgerecht of tussendoortje.

Eet er wat eventueel wat brood bij en je heb een voedzame lunch.

## Kroket kentang of aardappelkroketjes

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Ingrediënten voor de aardappelpuree:

- 1 kg bloemige aardappelen
- 2 eieren
- 1 tl koriander poeder of ketoembar
- 1 lombok of rode peper, ontdaan van zaadlijsten en fijngehakt



Ingrediënten voor de vulling-1:

- 1 ui, geschild en fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, geschild en fijngehakt
- 2 worteltjes fijngehakt
- 250 g gehakt
- 2 tl loos of Thaise gember
- 2 tl goela djawa of palmsuiker
- Plantaardige olie

Ingrediënten voor de vulling-2:

- Aardappelpuree
- Vulling
- Eiwit van twee eieren
- 4 el Bloem
- Paneermeel
- olie om in te frituren

### **Bereiding**

Bereiden aardappelpuree:

Schil de aardappelen en kook ze totdat ze zacht zijn.

Stamp ze tot puree.

Laat de puree afkoelen.

Scheidt het eiwit van het eigeel en meng het eigeel met de puree.

Meng de lombok met de puree.

Bereiden vulling:

Fruit de uitjes en de knoflook in wat olie.

Voeg het gehakt en de wortel toe.

Roerbak tot gehakt tot het rul is.

Voeg de kruiden toe en de palmsuiker.

Bereiden aardappelkroketjes:

Klop het eiwit op met de bloem.

Vorm de aardappelpuree tot schijfjes.

Leg er wat vulling op en vouw de puree samen.

Vorm het geheel tot balletjes of schijfjes.

Frituur de aardappelkroketjes.

## **Kroket kentang of aardappelkroketjes**

---

Serveren:

Server warm of koud als bijgerecht of als snack.

## Lasagne Caprese

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron [www.lekkersimpel.com](http://www.lekkersimpel.com)

Soort Lasagne  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 1 pakje verse lasagnebladen
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 500 g (cherry)tomaatjes
- 2 tl Italiaanse kruiden
- 250 g bakje mascarpone
- 10 plakken serranoham
- pot geroosterde paprika's
- handje parmezaanse
- 200 g mozzarella
- handje basilicum
- zout
- peper



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snij de mozzarella in kleine blokjes en de gegrilde paprika in grove stukken en leg dit apart.

Snipper de ui en knoflook. Snij de cherrytomaatjes in vieren.

Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui en knoflook aan.

Als de ui mooi glazig is voeg je de cherrytomaatjes toe.

Doe de Italiaanse kruiden, wat zout en peper naar smaak en de mascarpone erbij.

Verhit net zo lang tot de mascarpone lekker gesmolten is en haal de pan daarna van het vuur.

We gebruiken verse lasagnebladen maar koken ze toch even kort voor.

Leg elk lasagneblad even 2 minuten in kokend water, dan weet je zeker dat de bladen goed gaar zijn.

Wil je liever niet de lasagnebladen vooraf koken dan moet je de baktijd met folie (zie verder in het recept) verlengen met ongeveer 15 minuten.

Nu gaan we de lasagne opbouwen.

Laagje lasagnebladen, laagje saus, laagje serranoham en vervolgens een laagje lasagnebladen.

Daarna weer een laagje saus, serranoham, gegrilde paprika en een laagje lasagnebladen.

Daarna de rest van de saus, vervolgens wat stukjes mozzarella en nog wat stukjes gegrilde paprika.

Bestrooi het geheel rijkelijk met Parmezaanse kaas.

Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en doe het geheel eerst 10 minuten in de oven met folie.

Haal daarna de folie eraf en bak nog eens 10 minuten af.

Maak deze heerlijke lasagne caprese af met een handje verse basilicum en serveer direct.

Geniet ervan want voor je het weet is dit heerlijke gerechtje op, zo lekker is dit!

Liever vegetarisch?

Laat dan simpelweg de ham weg uit de lasagne caprese.



## Lassi Rozensmaak & Lassi Mangga

---

Menugang Drinkje

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Ingrediënten Lassi mawar (Lassi met rozensmaak):

- 150 ml yoghurt
- 2 tl Goela djawa (palm-suiker)
- 1 tl rozen essence
- Ijsblokjes



Ingrediënten Lassi Mangga (Mango Lassi):

- 150 ml yoghurt
- 1/4 mango (goed rijp)
- 2 tl Goela djawa (palm-suiker)
- Ijsblokjes

Serveren

Serveer direct en decorer eventueel met een blaadje mint of een toefje slagroom.

### **Bereiding**

Bereiden (Lassi met rozensmaak):

Stop de ingrediënten in een blender en laat deze ongeveer 5 minuten blenden.

Bereiden (Mango Lassi):

Schil de mango en snij in blokjes.

Stop de ingrediënten in een blender en laat deze ongeveer 5 minuten blenden.

Serveren:

Serveer direct en decorer eventueel met een blaadje mint of een toefje slagroom.

## Leche de Tigre "tijgermelk voor Ceviche"

---

Menugang	Toevoeging	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type -	Slank	Nee
Bron	tallsay		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

- 4 limoenen, uitgeperst
- 1 roze grapefruit, uitgeperst
- 1 stuk Gemberwortel
- 1 Rode peper, omlijst en ontpit
- 5 takje koriander
- 1 tl zout
- Verse vis of garnalen



### **Bereiding**

Ceviche is een typisch Zuid-Amerikaans recept waarin vis of garnalen niet worden gekookt maar gegaard in citrussap.

Dit citrussap waaraan ingrediënten worden toegevoegd noemen ze Leche de Tigre of tijgermelk.

Van belang is dat de vis of garnalen die je koopt absoluut vers zijn.

Koken doe je met hitte maar garen in citrussap is geen echt koken: het proces doodt geen bacteriën.

Het zorgt er wel voor dat de vis de structuur van verhitte vis krijgt.

Alleen heel verse spullen komen in aanmerking.

#### 1. Bereiden Tijgermelk:

Meng alle ingrediënten in een kom.

#### 2. Bereiden Ceviche:

Snij de vis in stukken en leg deze in de tijgermelk.

Laat de tijgermelk zijn werk doen.

Hoelang de vis of de garnalen inde ceviche moeten blijven, verschilt een beetje met de grootte van de stukken vis en de soort vis.

Ik hou van grote stukken. Zachte vis dan niet langer dan 15 minuten in de tijgermelk en stevige vis niet langer dan 30 minuten.

Haal je de vis er eerder uit dan is de binnenkant zoals in sashimi, rauw dus.

Sommige recepten laten de vis een hele nacht marinieren maar dan krijgt deze een te sterke citrussmaak.

Niet doen dus.

## Macaroni met Italiaanse roerbakgroente

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 400 g Italiaanse roerbakgroente
- 300 g mager rundergehakt
- 350 g macaroni
- 1 zakje Honig mix voor macaroni en spaghetti



### ***Bereiding***

Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en bereid de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit 2 el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan en bak hierin het gehakt rul.

Voeg de Italiaanse roerbakgroente toe en bak 4 minuten mee.

Voeg de inhoud van het zakje Honig mix voor macaroni en spaghetti samen met 150 ml water toe en breng het geheel al roerende aan de kook.

Laat 3-5 minuten zachtjes doorkoken.

Voeg de gekookte macaroni toe aan de gehaktsaus en meng goed.

Verdeel de macaroni over de borden.

## Martabak telur of Indische pasteitjes

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 1 pak filodeevellen of loempiavellen
- 200 g rundergehakt
- 6 eieren
- 4 teentjes knoflook, geschild en zeer fijn gesnipperd
- 1 ui, geschild en zeer fijn gesnipperd
- 5 bosuitjes, in ringetjes gesneden
- 1 dunne stengel prei, in fijne ringetjes gesneden
- 1 rode peper (lombok)
- 1 groene peper (rawit)
- 2 tl gula djawa of palmsuiker
- 2 tl laos of Thaise knoflook
- 1 tl ketoembar (korianderzaad)
- 1 tl zout
- Plantaardige olie



### ***Bereiding***

Verhit wat plantaardige olie in een pan.

Fruit hierin de ui, prei, pepers en de knoflook.

Voeg het gehakt toe en bak dit tot het rul is.

Laat dit afkoelen.

Klop de eieren op in een kom.

Roer het gehaktmengsel, de kruiden, bosui en de suiker door het ei.

Pak nu de loempiavellen en vouw deze open.

Schep in het midden een deel van het gehakt/ei mengsel.

Vouw nu de vellen dicht, als een enveloppe.

Plak de randen op elkaar met een beetje water.

Bak de Martabak in hete olie.

Serveren:

Server warm of koud als snack.

## Mosterd Basis

---

Menugang	Toevoeging	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Nee
Bron	TV Kok Yvette van Boven		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 100 g mosterdzaad
- 22 ml azijn (wittewijnazijn, dragonazijn of wat u maar wilt)
- 1 tl specerij (bijvoorbeeld kurkuma)
- 50 g suiker (of honing)
- peper
- 1 tl zout

### ***Bereiding***

Laat het mosterdzaad weken in de azijn (dit kan variëren van een uur tot een nacht).

Doe het geweekte zaad in een keukenmachine, samen met het zout, peper en uw favoriete specerij.

Dit kan nootmuskaat, kervel, karwijzaad, knoflookpoeder, curry, kurkuma of wat dan ook zijn en suiker of honing.

Laat dit een minuut of zes tot een kwartier draaien.

Doe de mosterd in een pot en bewaar de pot in de koelkast (hoe langer u wacht, hoe beter de smaak).

Maak met deze mosterd een mosterdsoep.

## Mosterdsoep Universeel

---

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Ronald Giphart AD			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 30 g boter
- 5 g olijfolie
- 1 sjalot gesnipperd
- 1 ui gesnipperd
- 1 teen knoflook geperst
- 1 prei in ringen
- 1 aardappel in kleine blokjes
- 35 g bloem
- 3 el grove mosterd naar keuze
- 1 el Franse mosterd
- 1 glas droge witte wijn
- 200 ml vleesbouillon
- 300 ml groentebouillon
- 1 el gembersiroop
- 300 ml melk
- 160 ml slagroom
- 2 el crème fraîche
- 1 eierdooier
- 2 el smeerkaas
- 300 ml kippenbouillon.

### ***Bereiding***

Maak met bouillonblokjes 800 milliliter bouillon.

Voeg preiringen, ui, sjalot, knoflook en aardappelblokjes toe en laat dat tien minuten pruttelen.

Doe boter, olijfolie en bloem in een grote pan.

Verwarm en roer dit tot een gladstevige roux.

Voeg soeplepels bouillon toe en klop het geheel met een garde tot een soep.

Voeg hieraan melk en wijn toe.

Roer slagroom, mosterd, crème fraîche, eidooier, gembersiroop en smeerkaas (slik) in een kom en voeg ook dit mengsel toe.

De garnering (uitgebakken spekblokjes, bieslook, tuinkers, gerookte zalm, peterselie of rivierkreeftjes) staat vrij.

## Nasi Goreng ofwel gebakken rijst

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 300 g rijst
- 2 el ketjap manis
- 2 peentjes, gesnipperd
- 1 prei in dunne reepjes
- 50 g erwten
- 1 ui, fijn gesnipperd
- 1 heet pepertje (alleen als je van pikant houdt.).
- Nasikruiden (van je favoriete merk)



### ***Bereiding***

Kook de rijst voor de aanwijzingen, giet het water af en laat de rijst even tot rust komen.

Neem een wok, doe de ketjap er in en wok de groenten ongeveer 10 minuten

Voeg nu de nasikruiden toe en lepel voor lepel de gekookte rijst.

Zet het vuur hoog en blijf de rijst omscheppen.

Hou je van pikant, snij dan dunne ringetjes van de hete peper en gebruik die om te garneren.

## Nasi Kuning of gele rijst

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 400 g witte rijst
- 2 el koenjit of kurkuma
- ½ tl gemberpoeder
- 5 salamblaadjes ofwel daun salam, aromatisch en antikanker
- 1 blik (400 ml) kokosmelk (santen)
- 1 zeer fijn gesnipperde ui
- 2 el plantaardige olie



### ***Bereiding***

Neem een wok en doe de olie in de pan.

Fruit de uitjes en voeg de rijstkorrels toe en roer deze een paar keer om.

Voeg nu de kokosmelk toe en daarna de kruiden.

Laat de rijst koken tot het vocht vrijwel weg is.



## Noedels met kalkoen, Aziatische groente en pindadressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron	Allerhande		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 2 tenen knoflook
- 4 cm verse gember
- 1 limoen
- 4 el pindakaas
- 2 sachets sojasaus
- 4 el arachideolie
- 800 g Aziatische wokgroenten sojabonen
- 1 schaal kalkoenblokjes
- 250 g eiermie (pak)
- 4 sachets sesamolie



Sachet is een plastic zakje.

### ***Bereiding***

Maak de knoflook schoon en snijd fijn.

Schil en rasp de gember.

Halveer de limoen en pers een halve vrucht uit.

Snijd de andere helft in 4 parten.

Meng de pindakaas met de gember, 1 el limoensap, 2/3 van de sojasaus en de helft van de olie tot een dressing.

Doe 1 el olie in de hapjespan of wok en roerbak de Aziatische wokgroenten met de rest van de sojasaus 2 min. op hoog vuur.

Doe in een ruime kom.

Verhit de rest van de olie in de wok en bak de knoflook en kalkoenblokjes op hoog vuur in 4 min. goudbruin.

Breng ondertussen een pan ruim water aan de kook.

Voeg als het water kookt de noedels en eventueel zout toe en kook in 4 min. gaar.

Giet af in een vergiet en spoel onder koud stromend water.

Meng met de groente en dressing.

Verdeel de noedels over de borden.

Schep de kalkoen erop en besprenkel met de sesamolie.

Garneer met de limoenpartjes.

## Oosterse of Indische stampot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 500 g aardappelen (kruimig: Doré, Eigenheimer, Irene of bintje)
- 250 g boerenkool
- 250 ml dikke kokosmelk
- 100 g ontbijtspek
- 100 Gebakken Indische uitjes, bawang goreng
- 2 el nasikruiden



### **Bereiding**

Nederlandse stampot met een Indische twist!

Bereiden aardappelpuree:

Schil de aardappelen en snij ze in niet al te grote stukken.

Vul een grote pan met water.

Voeg de aardappelen toe en laat deze 30 minuten koken.

Giet het water af.

Voeg de dikke kokosmelk toe.

Stamp de aardappelen fijn met een stamper.

Bereiden boerenkoolstampot:

Bak de ontbijtspekjes uit, tot ze lekker knapperig zijn en snij het in kleine stukjes.

Blancheer de boerenkool gedurende enkele minuten in een laagje water.

Voeg nu de boerenkool, het ontbijtspek en de gebakken uitjes, aan de puree toe en meng het geheel.

Kruid de puree met de spatel.

Strijk de puree uit in een ovenschaal met behulp van een spatel.

Plaats de ovenschaal gedurende 20 minuten in een voorverwarmde oven, op 180 °C.

Serveren:

Server de Indische stampot warm.

## Open klassieke lasagne

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron Allerhande

Soort Lasagne  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 200 g spekreepjes
- 2 beefburgers tomaat (AH Greenfields)
- 5 stengels bleekselderij
- 300 g winterpeen (ongeschild)
- 1 ui
- 800 g tomatenblokjes
- 250 g verse lasagnebladen (schaal, koelvers)
- 250 g mozzarella
- 200 g cherrytomaten
- 50 g Parmezaanse kaas (stukje)
- 15 g basilicum



### **Bereiding**

Verhit een hapjespan zonder olie of boter en bak de spekreepjes 5 min. op laag vuur.

Giet het vet af en voeg de burgers toe.

Bak 5 min. op middelhoog vuur en duw de burgers tijdens het bakken met een houten lepel in kleine stukjes.

Snijdt ondertussen de bleekselderij in dunne boogjes en de winterpeen in blokjes van 1 cm.

Snipper de ui.

Voeg de bleekselderij, peen en ui toe aan de burgers en bak 5 min. mee.

Voeg de tomatenblokjes toe en laat met de deksel op de pan 10 min. zachtjes koken.

Roer af en toe.

Breng de saus op smaak met peper en eventueel zout.

Breng ondertussen een ruime pan water en eventueel zout aan de kook en kook de lasagnebladen in 4 min. beetgaar.

Snijdt de mozzarella in plakjes en halveer de tomaten.

Leg op elk bord een lasagnevel, verdeel er de helft van de saus over en bedek met de helft van de mozzarella.

Maak zo op elk bord 2 lagen.

Dek af met een lasagnevel, rasp de Parmezaanse kaas erover en leg de tomaten erop.

Haal de blaadjes van het basilicum, scheur de blaadjes in stukjes en verdeel over de lasagne.

## Ovengroente met gehaktballetjes in tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen:

- 425 g ovengroente pompoen, zoete aardappel en bloemkool (schaal)
- 1 teen knoflook
- ½ schaal rundergehakt
- 1 sachet baharat\*
- 1 ui
- 2 el olijfolie
- 400 g tomatenblokjes (blik)
- 400 g kikkererwten (blik)
- 2 tomaten
- peper
- zout



### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Verwijder de wikkel en folie van de ovengroente, besprenkel met de olie uit de verpakking en schep om. Rooster de ovengroente in ca. 25 min. gaar in de oven.

Maak ondertussen de knoflook schoon en snijd fijn.

Doe het rundergehakt in een kom en voeg de knoflook, baharat, peper en eventueel zout toe.

Kneed goed en vorm er met vochtige handen 6 balletjes van.

Maak de ui schoon en snipper.

Verhit de olie in de hapjespan en fruit de ui 3 min. op middelhoog vuur.

Voeg de gehaktballetjes toe en bak ze in 3 min. goudbruin.

Doe de tomatenblokjes erbij en breng aan de kook.

Zet het vuur laag, doe de deksel op de pan en laat 10 min. stoven.

Laat ondertussen de kikkererwten uitlekken in een vergiet en spoel onder koud stromend water.

Was de tomaten en snijd in parten.

Voeg de kikkererwten en tomaat toe aan de gehaktballetjes en verwarm nog 1 min.

Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Serveer de ovengroente met de gehaktballetjes en saus.

## Paksoi stampot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 400 g geschilde aardappelen (kruimig: Doré, Eigenheimer, Irene of de bintje)
- 1 krop gesneden rauwe paksoi
- 1 ui, fijn gesneden
- 50 g boter, op kamertemperatuur
- peper
- zout
- 50 g gedroogde fijne broodkruimels
- 200 g geraspte jonge kaas



### ***Bereiding***

Snij de aardappelen in niet te grote stukken  
Vul een grote pan met water en een klein beetje zout.  
Voeg de aardappelen toe en laat deze 30 minuten koken.  
Giet het water af en voeg de boter toe.

Stamp de aardappelen fijn met een stamper.  
Voeg de gesneden paksoi toe en roer deze er door heen.  
Voeg peper en zout toe naar smaak.  
Voeg de geraspte kaas toe en roer deze er door heen.

Serveren:  
Serveer de stampot heet met een stuk worst!

Tips:  
Uiteraard kan je variëren met de soort kaas die je kiest.  
Ook kun je in plaats van kaas stukjes worst of gebakken spekjes toevoegen.  
Als ovenschotelvariantie kun je de stampot nog 15 minuten in de oven zetten.  
Bestrooi de stampot dan met broodkruimels en wat geraspte kaas.  
Paksoi kan beter niet opgewarmd worden.

## Paling met stroop

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Dagblad AD Ronald Giphart			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 500 g verse paling
- 150 ml water
- paar klontjes boter
- stroop

### ***Bereiding***

De bereidingswijze is simpel en ook te gebruiken voor vette vleessoorten als buikspek.

Haal 500 g verse paling en stroop deze van de huid (een klusje, maar goed te doen).

Was de vissen en snijd ze in moten van 5 centimeter.

Neem een niet te grote pan met een dikke bodem en leg de moten naast elkaar.

Giet hierover 150 ml water en breng dit aan de kook.

Draai het gas lager en laat de moten droogkoken (duurt halfuurtje).

Er zal veel vet uit de vis komen.

Voeg een paar klontjes boter toe en bak de vis knapperig.

Op het eind kun je er stroop overheen gieten, maar wees zuinig.

Serveer de paling met brood.

## Pasta met boerenkool en gedroogde tomaat

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron [www.lifehacking.nl](http://www.lifehacking.nl)

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 300 g rigatoni (buisjespasta, zak a 500 g)
- 320 ml semi-zongedroogde tomaten (pot 320 ml)
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 300 g boerenkool
- 350 g rookworsten (Gelderse rookworst 350 g)
- 50 g Grana Padano



### **Bereiding**

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de tomaten af, vang de olie op en snijd de tomaten in reepjes.

Snijd de ui fijn en de knoflook in plakjes.

Verhit 4 el van de tomatenolie in een wok.

Bak de ui en knoflook 2 min. in de olie.

Schep dan de boerenkool er in gedeelten door en laat de kool al omscheppend in 3-4 minuten slinken.

Schep de tomaatreepjes en een volle soeplepel met kookvocht van de pasta door de boerenkool.

Laat het geheel in circa 10 minuten zachtjes gaar worden.

Snijd de rookworst schuin in lange plakken en rooster deze in een grillpan of onder een hete ovengrill knapperig bruin.

Roer de pasta door het boerenkoolmengsel.

Warm het gerecht nog heel even door en roer er eventueel nog een scheutje olie van de tomaten door.  
Breng op smaak met (versgemalen) peper en eventueel zout.

Serveer de pasta met boerenkool in warme diepe borden en leg de plakken rookworst erop.  
Garneer met de kaaskrullen.

## Pasta ovenschotel met ham

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron [www.lekkersimpel.com](http://www.lekkersimpel.com)

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen:

- 150 g pasta
- 100 g hamreepjes
- 200 g tomatenblokjes
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 ui
- 1 rode peper
- 1 teen knoflook
- 2 el tomatenpuree
- 1 el provencaalse kruiden
- 1 tl paprikapoeder
- 50 g geraspte kaas
- evt. mascarpone



### **Bereiding**

Deze super lekkere pasta-ovenschotel staat binnen 20 minuten in de oven.

Wij hebben de pasta-ovenschotel op smaak gebracht met onder andere hamreepjes, courgette en paprika. Houd je niet van hamreepjes?

Vervang de hamreepjes dan voor bijvoorbeeld gehakt of laat de hamreepjes gewoon weg.

Voeg vooral naar smaak nog wat extra kruiden toe.

Verwarm je oven voor op 200 °C.

Zet een pan water op, breng het water aan de kook en kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak.

Snipper het uitje en snijd de rode peper, knoflook, paprika en courgette fijn.

Giet een scheutje olie in een pan en fruit het uitje met de knoflook en rode peper aan.

Voeg na circa 3-4 minuten de paprika, courgette en kruiden toe.

Bak dit een paar minuten mee en voeg dan de tomatenpuree toe.

Meng de tomatenpuree door de groenten en voeg na 1 minuut de tomatenblokjes en de hamreepjes toe.

Laat de saus nog ongeveer 5-8 minuten pruttelen.

Meng de saus door de gekookte pasta en schep het geheel in een ingevette ovenschaal.

Strooi wat geraspte kaas over de bovenkant en verdeel eventueel nog wat mascarpone over de bovenkant.

Zet circa 10-15 minuten in de oven totdat de geraspte kaas is gesmolten.

Tip:

Vervang de hamreepjes eens voor gerookte kipblokjes of gehakt.





## Pisang Goreng of gebakken banaan

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 4 kleine zoete bananen (of 2 gewone bananen)
- 50 g zelfrijzende bloem (of rijstemeel met een mespuntje bakpoeder)
- 1 ei
- 1 eetlepel Melk
- Olie



### ***Bereiding***

Maak een beslag van de bloem, ei en melk

Schil de bananen en haal ze door het beslag.

Verhit de olie en bak de banaantjes daarin totdat het beslag lekker bruin kleurt.

Serveer heet en bestrooi ze met poedersuiker of agavesiroop.

## Pita's met shoarma

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Turks

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 500 g shoarmareepjes
- 8 el knoflooksaus
- 200 g ijsbergsla
- 4 maaltijdpita's



### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bak de pita's 4-6 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.

Verhit een scheutje olie in een grote koekenpan of wok en bak de shoarmareepjes op hoog vuur in circa 8 minuten gaar.

Snijd ondertussen de pitabroodjes open en vul deze met de shoarma, de ijsbergsla en 1-2 el knoflooksaus.

## Pizzarolletjes met ui, kaas en pesto

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Italiaans

Type -

Slank Nee

Bron [www.lekkersimpel.com](http://www.lekkersimpel.com)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor circa 10 rolletjes:

- 1 pakje kant-en-klaar pizzadeeg of zelfgemaakt
- circa 3 el pesto
- 50 g geraspte kaas
- 1 tl basilicum
- snufje knoflookpoeder
- ½ rode ui



### **Bereiding**

Begin met het voorverwarmen van je oven op 200 °C.

Snijd daarna de rode ui in dunne ringen.

Rol het pizzadeeg uit op een snijplank.

Smeer het pizzadeeg in met de pesto.

Verdeel daarna de uienringen, de geraspte kaas en de kruiden over het deeg.

Rol vervolgens het pizzadeeg op en leg de rol op een bakplaat met bakpapier.

Bak ongeveer 15 minuten in de oven totdat hij mooi bruin is.

Snijd de pizzarol in plakjes van ongeveer 1-2 cm dik.

Tip:

Houd je van pittig?

Voeg dan eens een fijngesneden rood pepertje toe.

Tip:

De vleesliefhebbers kunnen wat plakjes salami, ham of kipfilet op het deeg leggen.

## Platbrood

---

Menugang Brood

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 6 personen:

- 250 g volkorenmeel
- ½ tl zout
- ½ tl bakpoeder
- 250 g volle yoghurt



### ***Bereiding***

Doe alle ingrediënten samen in een kom en mix ze goed door elkaar tot er een stevig deeg ontstaat. Als het deeg erg vochtig is, mag je wat extra bloem toevoegen.

Besprenkel het werkblad met bloem en leg het deeg daarop.

Kneed het deeg nog een keer goed door voordat je het verdeelt in 6 bolletjes.

Gebruik een deegroller om de bollen deeg uit te rollen tot platte rondjes.

Besprenkel de grillpan met wat olijfolie en grill de deeggrondjes per stuk ongeveer 2-3 minuten aan elke kant totdat ze goudbruin zijn.

## Preiprol van Ria

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Dagblad AD Ronald Giphart			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 1½ kg aardappelen
- 1 kg prei
- 4 speklapjes
- 4 eieren
- scheut melk
- scheut azijn
- 125 g boter
- zout
- peper

### ***Bereiding***

Schil anderhalve kilo aardappelen.

Was 1 kg prei en snijd de stronken in ringen.

Kook een ½ kg hiervan samen met de aardappelen tot alles gaar is.

Giet het kookvocht goed af.

Bak 4 speklapjes en snijd deze in reepjes.

Kook 4 eieren (niet te zacht).

Prak de aardappelen, eieren, gekookte en rauwe prei samen met een scheut melk en een scheut azijn tot een stampot.

Vergeet zout en peper niet.

Serveer dit met gesmolten boter over de preiprol.

## Rabarber chutney

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Hollands  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 3 stelen rabarber, gewassen en fijn gesneden
- 1 sjalot, fijn gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijn gesneden
- 1 handvol rozijnen, fijn gesneden
- 1 el olijfolie
- 1 cm gember, fijn gesneden
- 1 tl fijn zeezout
- 25 ml droge witte wijn
- 50 g basterdsuiker



### **Bereiding**

Eet deze rabarber chutney bij een Indiase gerechten of gewoon als spread op brood of toast. Ook smaakt deze chutney goed bij vleesgerechten, vooral bij wit vlees zoals kip of kalkoen. De smaak komt ook goed tot recht bij schimmelkazen en oude kaas.

Bereiden:

Fruit de knoflook, ui en gember in de olijfolie, totdat ze lekker doorzichtig worden.

Voeg nu de rabarber toe, de rozijnen en de wijn en laat het geheel 10 minuten koken.

Voeg de suiker toe en het zeezout toe.

Kook nog 10 minuten verder op een heel laag vuur, totdat de rabarber zacht en de chutney lekker dik wordt.

Serveren:

Bewaar en serveer de chutney koud.

## Rode Bietjes salade met geitekaascrème en nootjes

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 400 g gekookte bieten uit pot
- 2 limoenen (sap en rasp)
- 1 rode peper zonder pitjes (fijngesnipperd)
- 1 sjalot (fijngesnipperd)
- 2 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 250 g zachte geitenkaas
- 4 el crème fraîche
- 1 bosje bieslook (fijnggehakt)
- 1 kopje walnoten (ongezouten)
- 1 zak gemengde sla
- peper
- zout
- spuitzak



### **Bereiding**

Doe de geitenkaas in een kom en roer de rode peper, limoensap en -rasp, bieslook en crème fraîche erdoorheen.

Dek het schaaltje af met wat folie en zet het in de koelkast voor 30 minuten.

Fruit het sjalotje aan in wat olijfolie. Het mag niet bruin worden.

Laat het even afkoelen voor je het door de geitenkaascrème roert.

Verdeel de plakjes biet over de borden, doe de geitenkaascrème in een spuitzak en spuit mooie toefjes op de plakjes biet.

Meng de salade met wat citroensap en olijfolie en garneer op het bord.

Maak op smaak met verkruidelde walnoten en peper en zout.



## Roedjak manis of Indische vruchtensalade

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 snackkomkommers  
1 appel  
2 schijven ananas  
20 druiven  
1 mango  
5 el palmsuiker gezeefd (alternatief bruine suiker)  
2 el ketjap manis  
2 limoenen, uitgeperst  
1 rode lombok peper



### ***Bereiding***

Snij de lombok in stukken.

Haal de zaadlijsten en de pitjes eruit en gooi deze weg.

Meng de palmsuiker met de ketjap manis, het water, het sap van de limoenen en de rode peper.

Schil de komkommer en snij deze in stukjes. Voeg deze toe aan de saus.

Schil de appel en snij deze in stukjes. Voeg deze toe aan de saus.

Snijd de ananas in stukjes. Voeg deze toe aan de saus.

Snij de druiven overdwers doormidden. Voeg deze toe aan de saus.

Schil en ontpit de mango en snij deze in stukken. Voeg deze toe aan de saus.

Schep alles door elkaar.

Serveren:

Serveer bij de rijsttafel als bijgerecht!

## Sajoer lodeh of Indische groenteschotel

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron taalsay.com

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 1 blok santen
- 1 ltr bouillon
- 1 blikje bamboescheuten
- 1 ui, fijn gesnipperd
- 1 wortel, in schijfjes
- 2 teentjes knoflook, fijn gesnipperd
- 1 handvol Chinese kool, in stukken gesneden
- 1 handbal boontjes
- 1 rode lombok peper, fijn gesneden (optioneel)
- 1 gekookte eitjes, in plakken (optioneel)
- 1 tl ketoembar of gemalen koriander
- 1 tl laos of gemalen Thaise gember
- 1 tl koenjit of gemalen kurkuma
- 1 tl serehpoeder
- 1 mespuntje Kentjoer of gemalen galangawortel
- 1 el sambal badjak



### **Bereiding**

Sajoer lodeh is een heerlijk groentegerecht op basis van kokosmelk.

De naam Sajoer lodeh betekent letterlijke zachtgekookte (lodeh) groente (sajur).

Het mooie aan dit gerecht is dat je zelf per keer kunt bepalen welke groente je wilt gebruiken.

Het recept wat ik je geef is een basisrecept.

Bereiden:

Giet de bamboescheuten af.

Doe alle ingrediënten met uitzondering van het ei en de Chinese kool in een grote soepketel.

Laat het geheel een half uur koken en zet het vuur uit.

Roer nu de Chinese kool erdoor heen.

Serveren:

Sajoer lodeh wordt als bijgerecht bij witte rijst gegeten.

Je kunt het echter ook als een Indische groentesoep eten.

Serveer warm, met wat hardgekookt ei.

## Sambal goreng buncis of gebakken sambalboontjes

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 500 g sperziebonen
- 1 ui, fijn gesneden
- 4 teentjes knoflook, fijn gesneden
- 1 tl laos
- 2 el sambal badjakaed
- 1 tl sambal oelek
- 1 tl sereh
- el tomatenpuree
- 1 salamblad
- 200 ml santen of kokosmelk



### ***Bereiding***

Was de boontjes en snij ze in stukken.

Breng alle ingrediënten aan de kook.

Kook gedurende 20 minuten, laat de melk indikken.

Serveren:

Serveer warm net nasi kuning of witte rijst.

## Sambal Goreng rebung of pittige bamboescheuten in kokos

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 200 g jonge bamboescheuten (rebung muda)
- 200 ml kokosmelk
- 100 g creamed coconut (santen)
- 4 teentjes knoflook, geschild en zeer fijn gesnipperd
- 1 rode ui, in fijne ringen gesneden
- 1 groene en een rode peper (rawit)
- 2 tl gula djawa of palmsuiker
- 2 tl laos of Thaise knoflook
- ½ tl zout



### ***Bereiding***

Verhit de santen en de kokosmelk in een pan.

Voeg de bamboescheuten toe, de knoflook en de rode ui.

Laat dit vijf minuten sudderen en voeg dan de suiker, laos en het zout toe.

Serveren:

Serveer met reepjes rode en groene rawit en wat gebakken uitjes (bawang goreng).

## Sambal goreng telur ofwel sambal eitjes

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 4 eieren
- 100 ml santen asli (dikke kokosmelk)
- 4 el Sambal Badjak (gebakken Sambal)



### ***Bereiding***

Kook de eieren hard en pel ze vervolgens.

Vul een wokpan met een laagje olie.

Zodra de olie heet is, bak je de eieren totdat ze rondom een lekkere gouden kleur krijgen.

Als variatie, kan je ze ook overdwars halveren en daarna bakken.

Leg de eieren op wat keukenpapier en verwijder de overtollige olie eraf.

Giet de olie uit de wok weg.

Nu giet je de kokosmelk in de wok, voeg de Sambal toe en roer het mengsel goed totdat het egaal is.

Leg de eieren nu in de wok en bedek ze met de saus.

Laat het geheel een kwartiertje sudderen op een laag vuur.

De gebakken sambal eitjes zijn klaar. Je kunt ze koud eten maar ze zijn ook warm erg lekker.

## Schipholgans gevuld

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AD chefkok Charles Pelliso			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- Ui
- Wortel
- Selderij
- Prei
- Peper
- Tijm
- Laurierblad
- Aardappelen
- Schipholgans



### ***Bereiding***

Snij de uit, wortel, selderij en prei.

Fruit de uit aan en bak kort aan.

Voeg tijm en een laurierblad toe.

Doe er een paar liter water bij en breng het aan de kook.

Als de bouillon kookt, dompel dan de gans onder samen met geschilde aardappels

Wacht tot het tegen het koken aanzit.

Stop na 15 min de gans met de aardappels in een voorverwarmde oven.

40 minuten op 220 °C.

Elke 10 minuten de gans besprenkelen met de bouillon, om uitdroging tegen te gaan en te glaceren.

Serveer met groene salade en de bouillon met croutons

## Semur daging (gestoofd gekruid lamsvlees)

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron [www.mijnreceptenboek.nl](http://www.mijnreceptenboek.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 500 g lamsvlees
- 60 g geraspt kokos
- 3 el olie
- 4 jeruk purut blaadjes
- 500 ml dikke kokosmelk
- zout naar smaak



### **BOEMBOE:**

- 7 kermirienootjes
- 1 tl ketumbar
- 1 tl klabetter
- 6 sjalotjes
- 5 teentjes knoflook
- 4 cm djahé
- 3 cm kunyit

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in plakjes.

Rooster de kokos goudbruin en wrijf of maal dit fijn.

Rooster eerst de ketumbar in een droge pan.

Wrijf vervolgens de ingrediënten voor de boembloe fijn tot een pasta.

Verhit in een wok de olie en fruit hierin de boembloe's met de djahé purut voor 3 minuten.

Voeg dan het vlees toe en bak dit eerst 4 minuten.

Dan de kokosmelk en de kokos toevoegen met zout naar smaak en het geheel 45 minuten laten sudderen totdat het vlees gaar is.

## Seroendeng

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Indisch  
Bron tallsay.com

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 250 g geraspte kokos
- 50 g pinda's
- 1 el gula djawa (palmsuiker)
- 1 el citroensap
- 1 tl gemalen korianderzaad (ketoembar)
- 1 tl gemalen Thaise gember (djinten)
- 1 mespuntje zout
- Plantaardige olie



### **Bereiding**

Seroendeng is een droge mix van pinda's kokos, ui, knoflook en kruiden die gebruikt wordt als een bijgerecht bij witte rijst om deze extra smaak te geven.

Bereiden:

Pureer de ui en de knoflook.

Fruit de knoflook en ui in een eetlepel olie.

Voeg nu de kruiden, het zout en de kokos toe en rooster kokos op een zacht vuurtje.

Schep de koos voortdurend om.

Voeg na 10 minuten de pinda's, het citroensap en de palmsuiker toe.

Spreidt de seroendeng uit op een ovenplaat om te laten drogen.

Serveer als bijgerecht.



## Soto katjang taugé of pindasoep

---

Menugang Soep

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen:

- 1 grote ui, geschild en gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, geschild en gesnipperd
- 3 cm gember, geschild en gesnipperd
- 1 rode peper, van zaadlijsten ontdaan en gesnipperd
- 1 el sambal badjak
- 1 potje pindakaas
- 2 el ketjap manis
- 1 el gemalen koriander (ketoembar)
- 1 el gemalen citroengras (sereh)
- 200 ml dikke kokosmelk
- 200 g taugé
- 1 klein bosje koriander
- 1 rode peper medium heet
- 600 ml bouillon
- 1 el plantaardige olie
- 10 g pinda's, gebroken



### ***Bereiding***

Verwarm de olie en fruit daarin de ui, knoflook en gember.

Voeg nu de bouillon, de kokosmelk en de ketjap manis toe.

Voeg de pindakaas, de sereh, de ketoembar en de sambal badjak toe.

Laat de soep twintig minuten koken.

Rooster ondertussen de pinda's vijf minuten in een pan.

Serveren:

## Spinazie stampot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Soort Stampot  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 5 personen:

- 1½ kg Eigenheimers
- 4 teentjes knoflook
- 250 g cherrytomaatjes
- 250 g brie
- 4 el boter
- 750 g spinazie
- 125 g crème fraîche
- 3 el mosterd
- zout
- peper
- geroosterde cashewnoten



### **Bereiding**

Schil en was de aardappels en kook ze in 20 minuten gaar, voeg een beetje zout toe aan het water.

Pel en pers de knoflook. Was de cherrytomaatjes en snijd ze in kwarten.  
Snijd de brie in stukken.

Verhit 2 el boter in de pan en bak de knoflook in 1 minuut even aan.  
Voeg de spinazie toe en roerbak in ongeveer 4 minuten tot het geslonken is.

Giet de aardappels af en stamp ze fijn met de overige boter en crème fraîche.  
Roer de spinazie, tomatenkwartjes, mosterd en brie door de aardappelpuree.  
Breng op smaak met zout en peper.

Serveer met geroosterde cashewnoten.

### **TIP:**

De nootjes uit de stampot combineren goed met de gebrande karamelaroma's en de bitterzoete volmoutige smaak van Brand Dubbelbok.

Met een dubbele rijping en meerdere moutsoorten.

Je drinkt hem het best in een tulpglas.

## Stokbrood met tomatentapenade

---

Menugang Brood

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 1 stokbrood
- 1 tomaat
- 40 g geraspte kaas

Voor de tapenade:

- 1 potje zongedroogde tomaten
- 1 el gemarineerde paprika's op olie (blik/pot)
- 2 el geroosterde pijnboompitten
- 2 el geraspte Parmezaanse kaas
- 1 teentje knoflook (geplet)
- 1 tl citroensap
- peper
- zout
- scheut olijfolie



### **Bereiding**

Pureer de zongedroogde tomaten, paprika, pijnboompitten, Parmezaan en knoflook in de keukenmachine. Als het mengsel wat droog is, kun je een scheutje olijfolie toevoegen.

Voeg aan het eind wat citroensap, peper en zout toe.

Snijd het brood open en hol het uit.

Vul het stokbrood met de tapenade en vouw het weer dicht.

Snijd het stokbrood aan de bovenkant ongeveer acht keer in met een broodmes.

Snijd tot ongeveer halverwege het brood.

Steek in elke snede een plakje tomaat.

Bestrooi het stokbrood met de geraspte kaas en leg het brood 10 minuten onder de grill.

Houd het in de gaten: het brood moet bruin kleuren en de kaas smelten.

## Sweet chili sauce

---

Menugang	Toevoeging	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron	tallsay.com		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

- 100 ml limoensap
- 1 tl geraspte limoenschil
- 100 ml rijstazijn
- 200 g palmsuiker
- 4 teentjes knoflook, geschild en gesnipperd
- 1 kleine sjalot, geschild en gesnipperd
- 4 rode pepers, fijngesneden
- 1 el plantaardige olie
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl maïzena
- 2 tl zout



### **Bereiding**

Deze zoete, romige saus is natuurlijk een favoriet voor over loempia's.

Maar kan ook worden gebruikt over warm vlees of zelfs om vlees in te marineren.

Chilisaus levert een unieke volle smaakcombinatie van zoet, zout en pikant.

Wil je een water zoetere saus halveer dan de hoeveelheid pepers en verdubbel de hoeveelheid palmsuiker.

Wil je een extra pittige saus, neem dan acht chilipepers.

Bereiden chilisaus:

Maak de olie heet in een pan en fruit de ui, de knoflook en de rode pepers

Voeg nu het citroensap en de rijstazijn toe, almede de palmsuiker, geraspte limoenschil, gember en het zout.

Roer de maïzena door de saus

Kook het geheel op een laag vuur totdat het begin in te dikken.

Serveren chilisaus:

Serveer de chilisaus warm of koud.

Bewaren chilisaus:

Bewaar de chilisaus maximaal 14 dagen in de koelkast.

## Taco's met kip

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Mexicaans

Type -

Slank Nee

Bron [www.lekkersimpel.com](http://www.lekkersimpel.com)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen:

- 150 g gehakt
- 1 paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- halve prei
- 3 el tomatenpuree
- 6 tacoschelpen
- handje geraspte kaas



### ***Bereiding***

Verwarm je oven voor volgens de bereidingswijze op het pak van de tacoschelpen.

Snijd de ui, paprika, knoflook en prei in kleine stukjes.

Giet een scheutje olie in een pan en bak het gehakt rul.

Voeg vervolgens de groenten toe en bak dit ongeveer 5 minuten mee.

Voeg daarna de tomatenpuree toe, even goed mengen en na een minuutje kan het vuur uit.

Zelf heb ik de groenten en het gehakt op smaak gebracht met de nieuwe kruidenmix van Verstegen "pure specerijen mengeling, Zhug" (ongeveer 2 tl).

Deze kruidenmix is lekker pikant.

Stel je zelf liever een kruidenmix samen, gebruik dan bijvoorbeeld komijn, chilipeper, knoflook, zwarte peper en paprikapoeder.

Of gebruik ons recept voor een Mexicaanse kruidenmix.

Zet de taco's overeind in een ovenschaal.

ul ze vervolgens met het gehaktmengsel.

Strooi als laatste wat kaas over de taco's en zet ze ongeveer 10 minuten in de oven.

Als de kaas gesmolten is, zijn de taco's klaar.

Serveer ze eventueel met een frisse salade.

Ook lekker met nog een schepje crème fraîche.

## Tamarinde limonade

---

Menugang Drinkje

Soort -

Snel Nee

Keuken Indisch

Type -

Slank Nee

Bron tallsay.com

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

- 200 g tamarindepeulen (asam jawa).
- 1 ltr water
- 2 limoenen



### ***Bereiding***

Dop de tamarindepeulen.

Je kunt de schil gewoon met je vingers eraf halen.

Verwijder de draadjes waarmee de vrucht aan de schil vastzit.

Leg de vruchten in het water laat ze ongeveer 5 minuten koken.

Roer af te toe, zodat het vruchtvlees loskomt van de pitjes.

Giet het mengsel, door een zeef, in een karaf en laat het afkoelen.

Voeg het sap van twee limoenen toe en klaar is kees.

Serveren:

Drink de tamarinde limonade gewoon op kamertemperatuur of in de zomer met wat blokjes ijs.

Garneer het glas als je wil met met een schijfje limoen en eventueel de rand met wat palmsuiker of rietsuiker.

Je kunt het ook gewoon zo uit een glas drinken.

## Tomaten-groentesoep met rookworst

---

Menugang	Soep	Soort	Soep	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 2 el olijfolie
- 450 g Toscaanse aardappelpartjes
- 1 rookworst
- 900 g gegrilde groenten (diepvries)
- 690 ml passata di pomodoro
- 800 ml water
- 15 g basilicum (alleen de blaadjes)



### ***Bereiding***

Verhit de olie in een (soep)pan en bak de aardappelpartjes 5 min. op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.

Snijd ondertussen de rookworst in plakjes en voeg samen met de groenten, passata en het water toe aan de aardappel.

Breng aan de kook en laat 10 min. koken op middelhoog vuur met de deksel schuin op de pan.

Roer regelmatig.

Snijd ondertussen het basilicum in reepjes.

Breng de soep op smaak met peper en eventueel zout.

Verdeel over de kommen en bestrooi met het basilicum.

Combinatietip:

Lekker met focaccia- croutons knoflook (bakje 40 g, koelvers).

Het gerecht is dan niet meer glutenvrij

Tip:

Maak een dubbele hoeveelheid en eet de soep een dag later als lunch.

## Witlof maaltijdsalade met gegrilde lente-ui

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 2 bosjes lenteui
- 3 el olijfolie
- 4 stronkjes witlof
- 1 groene appel
- 50 g pecannoten, grof gehakt
- 100 g overjarige brokkelkaas
- 50 g veldsla
- 12 schuine sneetjes ciabattabrood
- notendressing
- zout



### ***Bereiding***

1. Verwijder het donkergroene stuk van de lente-uitjes en snijd de uitjes in lange stukken.
2. Meng met 2 el olie en wat zout.
3. Gril de stukken lente-ui in een grillpan op middelhoge stand rondom lichtbruin.
4. Snijd een stukje van de onderkant van de stronkjes witlof en snijd de bladeren los.
5. Halveer de bladeren eventueel.
6. Snijd de appel eerst in kwarten en dan in dunne plakjes.
7. Meng de witlof met de appel, pecannoten, kaas, veldsla en gegrilde lente-ui.
8. Verwarm de grillpan opnieuw.
9. Bestrijk de sneetjes brood aan beide kanten met de rest van de olie en gril ze aan beide kanten bruin.
10. Leg het brood per 3 sneetjes in een stervorm op grote borden.
11. Schep een gedeelte van de notendressing door de salade en verdeel de salade over het brood op de borden.



## Witlof salade met fruit

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 3 stronken witlof (in reepjes)
- 1 mango (geschild)
- 2 appels
- 2 peren
- 3 el mayonaise
- 4 el tropisch vruchtensap
- 2 handjes walnoten (grof gehakt)



### ***Bereiding***

Haal de harde stukjes uit de kern van de stronkjes witlof en snijd de groente in kleine reepjes.  
Was en snijd het fruit in stukjes en voeg toe aan de witlof.

Meng in een schaaltje de mayonaise met het vruchtensap tot een egale dressing.

Meng de dressing door het fruit en de witlof.

Strooi tot slot de noten over de salade.

## Witte kool "gevulde ijspegels"

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken Hollands

Type -

Slank Nee

Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 1 grote witte kool
- 2 scheuten olijfolie
- 2 uien (fijngesneden)
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 500 g rundergehakt
- 60 g pijnboompitjes (geroosterd en grof gehakt)
- 2 handen peterselie (fijngehakt)
- 2 el gedroogde munt
- peper
- zout
- piment
- sap van 1 citroen
- kleine houten prikkertjes



### **Bereiding**

1. Doe de hete kool in een grote pan met water.
2. De kool moet onder water staan.
3. Breng het water aan de kook, zet het vuur laag en kook de kool in ongeveer 10 minuten gaar.
4. Haal de kool uit het water, maar gooi het water niet weg, dit heb je misschien nog nodig!
5. Haal nu de buitenste koolbladeren van de kool.
6. Merk je tijdens het verwijderen van de bladeren dat de kool weer wat stugger wordt  
Kook de rest van de hele kool dan nog even en haal de rest van de bladeren van de kool af.
7. Verwijder van de losgehaalde bladeren de dikke nerf en laat ze uitlekken.
8. Verwarm 1 scheut olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en het knoflook.
9. Doe het gehakt in een grote kom en voeg de pijnboompitjes, de peterselie, de munt, wat zout, peper en piment toe.
10. Voeg tot slot de zacht geworden uien en het knoflook toe.
11. Pak een hapjespan met een dikke bodem.
12. Bedek de bodem met wat koolbladeren die te klein zijn om te vullen.
13. Vul de grotere koolbladeren door ze met de uitgesneden nerf van je af neer te leggen.
14. Leg onderaan het blad 2 lepels van het gehaktmengsel.
15. Rol nu een pegel van het blad.
16. Zorg dat de pegel strak wordt en zet 'm eventueel vast met een houten prikkertje.
17. Leg het koolrolletje op de koolbladeren in de pan.
18. Herhaal dit totdat alle koolbladeren op zijn.
19. Besprenkel de rolletjes met het citroensap en een scheut olijfolie.
20. Vul de pan met water en zorg ervoor dat de rolletjes voor de helft onder staan.
21. Breng het water aan de kook en kook de rolletjes op een laag vuur.
22. Na ongeveer 30 minuten zijn de rolletjes helemaal zacht en is het gehakt gaar.

## Wraps uit de oven

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron [www.lekkersimpel.com](http://www.lekkersimpel.com)

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 8 wraps:

- 150 g gehakt (evt meer bijv. 300 g)
- 1-2 paprika's
- 1 ui
- 1 rode peper
- 1 teentje knoflook
- 2 blikjes tomatenblokjes (400 gr p. stuk)
- geraspte kaas
- 1 tl basilicum
- snufje peper
- 8 wraps



### **Bereiding**

Verwarm je oven voor op 200 °C.

Snipper een uitje, snijd een paprika in blokjes, het teentje knoflook fijn en de rode peper in dunne ringetjes.

Giet een scheutje olie in een pan en bak het uitje met de knoflook, rode peper en de knoflook.

Voeg na circa 2 minuten het gehakt toe en bak dit rul.

(Wij gebruiken voor dit recept niet zoveel vlees, dus voeg vooral wat extra gehakt toe, bijvoorbeeld 300 g in plaats van 150 g als je een vleesliefhebber bent).

Als het gehakt gaar is, voeg je 1 blik tomatenblokjes toe, een snuf peper en de basilicum.

Laat dit ongeveer 5 minuten pruttelen.

Verdeel daarna de helft van het andere blikje met tomatenblokjes over de bodem van de ovenschaal.

Vul de wraps met het gehaktmengsel en rol de wraps op.

Leg alle wraps naast elkaar in de ovenschaal en verdeel de andere helft van de tomatenblokjes over de wraps.

Verdeel wat geraspte kaas over de wraps en zet de wraps voor circa 10 minuten in de oven totdat de kaas gesmolten is.

Serveer de wraps uit de oven met een lekkere salade.

## Zalm verpakt in dillepakketje

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 1 persoon:

- 1 tl honing
- 1 el olijfolie
- 200 g zalmfilet
- peper
- zout
- grote bos verse dille
- 1 halve limoen
- 2 el Griekse yoghurt
- vishouder



Optie indien er geen verse dille is:

- 1 el gedroogde dille
- 2 el olijfolie
- 1 tl honing

### ***Bereiding***

1. Meng de honing en de olijfolie en smeer de zalm hiermee in.  
Breng de zalm op smaak met zout en peper.  
Spreid de verse dille uit op een snijplank en leg de zalm erop.
2. Vouw de dille helemaal om de zalm.  
Klem de zalm in een vishouder en leg de vis aan de zijkant van een warme barbecue.  
De dille mag verkleuren, maar niet verbranden.
3. Grill de zalm 5 minuten aan elke kant.  
De zalm is dan nog niet helemaal doorbakken.  
Zo is de zalm op zijn lekkerst.
4. Meng ondertussen de yoghurt met het sap van een halve limoen.
5. Verwijder de droge en verkleurde dille van de zalm.  
Serveer de zalm met de yoghurtsaus.

Lekker met rösti met sjalotten en knoflook en gestoomde worteltjes met verse peterselie, roomboter en een snuf poedersuiker.

TIP:

Geen verse dille in huis?

Je kunt ook een marinade maken met 1 el gedroogde dille, 2 el olijfolie en 1 tl honing.  
Smeer de zalm hiermee in.

## Zalmfilet Aziatisch met mango

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron	www.keukentafel.nl		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 2 mango's
- 1 el ketjap asin
- 4 zalmfilets van 200 g per stuk
- 4 lente/bosuitjes
- 50 g boter
- zout
- peper
- versgemalen peper
- 1 klein blikje kokosmelk (ca. 165 ml) of santen
- 2 el fijngehakte peterselie



### **Bereiding**

1. Schil de mango's.  
Snijdt het vruchtvlees van de pitten
2. Hak het vruchtvlees in kleine stukjes en roer de ketjap erdoor
3. Controleer de visfilets op achtergebleven graten
4. Maak de lente/bosuitjes schoon en snijdt de uitjes, inclusief het mooie groene gedeelte, in dunne ringen
5. Verhit de boter in een koekenpan
6. Bak de zalmfilets op een middelmatig vuur in ongeveer 8 minuten *nét* gaar
7. Draai de filets halverwege de baktijd om.  
Bestrooi ze met een klein beetje zout en versgemalen peper
8. Giet de kokosmelk in de pan en verwarm de melk
9. Schep de visfilets uit de pan en houd ze warm
10. Verwarm de kokosmelk en voeg de uiringetjes toe.  
Roer alles goed om
11. Breng de saus eventueel op smaak met zout en peper
12. Verdeel de zalmfilets en de saus over warmgemaakte borden
13. Schep op elke filet fijngehakte mango en garneer met fijngehakte peterselie.

Eet bij dit gerecht bijvoorbeeld broccoli en gele rijst

## Zalmfilet met worteltjes in roomsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

- 400 g mini wortels
- 800 g aardappelpartjes gekruid
- 300 g zalmfilet
- 400 g roomsaus
- bakolie
- boter
- zout



### ***Bereiding***

1. Verhit een koekenpan met 2 el olie en bak de aardappelpartjes in 8-10 minuten rondom goudbruin.
2. Breng een pan met water aan de kook en kook de worteltjes in 6 minuten gaar.  
Giet af en bewaar in de pan.
3. Verhit vervolgens een tweede pan met 2 el olie en een klontje boter en bak de zalmfilet in 6 minuten rondom gaar.  
Breng op smaak met een snufje zout.
4. Bereid de roomsaus in een steelpan volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verdeel de zalmfilet met de aardappelpartjes en de worteltjes over de borden en serveer er de roomsaus bij.

## Zalmpakketje met geroosterde tomaten

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.keukentafel.nl			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen:

- 500 g zalmfilet (Vismarine), ontdooid
- 2 el citroensap
- 1 tl paprikapoeder
- zout
- versgemalen peper
- 8 vellen filodeeg, ontdooid
- 6 el olijfolie
- 1 rode paprika, zonder zaadjes, in reepjes
- 2 lente-/bosuitjes, in ringen
- 1 citroen, in plakken
- 1 el verse tijmblaadjes (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogd
- 500 g trostomaten
- 300 g tagliatelle
- bakplaat, ingevet



### **Bereiding**

1. Verwarm de oven voor op 200 °C
2. Dep de vis droog, sprenkel er citroensap over en bestrooi met paprikapoeder, zout en peper
3. Spreid 4 filodeegvellen uit en bestrijk deze met olijfolie
4. Leg de andere deegvellen erop
5. Verdeel de paprika over het midden van het deeg en leg de zalmfilet erop
6. Leg de bosui, citroenplakken en tijm op de vis
7. Vouw het deeg rond de vis omhoog en vouw dicht tot pakketjes
8. Leg deze op de bakplaat en bestrijk ze met olijfolie
9. Leg de tomaten, ingekruist, bestrooid met zout en peper, en besprenkeld met olijfolie ernaast en zet vis en tomaten 20-25 minuten in de oven tot de vispakketjes goudbruin zijn
10. Kook intussen de tagliatelle
11. Serveer de vis met de tomaat en tagliatelle

## Zalmroerbak met broccoli en paprika

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.keukentafel.nl](http://www.keukentafel.nl)

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen:

- 250 g broccoli, in roosjes
- 1 citroen
- 2 el roerbakolie of arachideolie
- 250 g zalmfilet (Vismarine), ontdooid, in repen
- zout
- versgemalen peper
- 2 cm gemberwortel, geschild en gehakt
- 1 teentje knoflook, gehakt
- 1 rode ui, in partjes
- 1 gele paprika, zonder zaadjes, in reepjes
- 2 el sojasaus
- 1 el sesamzaadjes
- 1 lente-/ bosuitje, in ringetjes



### **Bereiding**

1. Kook de broccoli 4 minuten (of 2 minuten in de magnetron, afgedekt op 800 Watt), giet af en spoel er koud water over
2. Boen de citroen schoon, rasp 1 tl van de schil en pers de vrucht uit
3. Verhit 1 el olie en roerbak hierin de visrepen met citroenrasp 2-3 minuten op een hoge stand
4. Bestrooi de zalm met zout en peper, schep de vis uit de pan en houd hem warm onder aluminiumfolie
5. Verhit de rest van de olie en roerbak hierin de gember, knoflook, ui en paprika 3-4 minuten
6. Schep de broccoliroosjes erdoor en bak nog 2 minuten
7. Voeg de vis, het citroensap en de sojasaus toe en verwarm even
8. Serveer het gerecht bestrooid met sesamzaad (eventueel geroosterd in een droge hete koekenpan) en bosui





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

