



Ruud 's Kookboek

Bijgerechten VII v10.0

Inhoudsopgave.

Aardappelen Hasselback (airfryer).....	4
Ananassalade.....	5
Atjar biet.....	6
Aubergine-hummus.....	7
Bahārāt.....	8
Balsamicosaus.....	9
Basilicum-tapenade.....	10
Basisrecept - mosterd.....	11
Basisrecept - stoofperen.....	12
Bechamelsaus.....	13
Beurre noir sauce.....	14
Biefstuk met balsamicosaus.....	15
Biet Wellington met balsamicostroop (airfryer).....	16
Bietensalsa.....	17
Bietjessalade met geitenkaas.....	18
Bonen-hummus.....	19
Brood Balearic (airfryer).....	20
Caramelco van 'De Chef' (airfryer).....	21
Chinees geroosterde buikspek (airfryer).....	22
Chipotle mayo.....	23
Chunky salsa.....	24
Citroenmarinade.....	25
Cocktailsaus II.....	26
Courgette-gehaktspiesen.....	27
Croutons.....	28
Dragonboter.....	29
Dragonboter met knoflook, sjalot, gember en kerrie.....	30
Dukkah.....	31
Feta-tapenade.....	32
Frambozencoulis.....	33
Frambozensaus.....	34
Frietjes.....	35
Gebakken aardappelen.....	36
Gebakken appel met spek en ui.....	37
Gehaktboemerangs.....	38
Gegratineerde fruitsalade.....	39
Gegrilde avocado's.....	40
Gegrilde little gem met balsamico.....	41
Gegrilde vijgen.....	42
Gemengde groenten (airfryer).....	43
Gestofde varkensrollade met gember en ketjap.....	44
Griekse gehaktballetjes.....	45
Haaivinnen dumplings.....	46
Hígados de pollo en vinagre de jerez - kippenlevertjes in sherryazijn.....	47
Honing-sojamarinade.....	48
Indische gehaktballetjes.....	49
Ingemaakte citroenen.....	50
Jambon de marcassin au Curaçao - Geroosterd wild zwijn met Curaçao).....	51
Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.....	52
Karamelsaus (magnetron).....	53
Kerriesaus II.....	54
Ketjapsaus.....	55
Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus.....	56
Kipsaucijs met paprika en ananas.....	57
Klassieke hummus.....	58
Klassieke vinaigrette.....	59
Knapperige little gemsalade.....	60
Komkommersalade.....	61
Kruidenbotersaus met Mon Chou.....	62
Kwarkmayo.....	63
Labne.....	64
Lfoul - gestoomde tuinbonen.....	65

Macaroni of spaghetti (magnetron).....	66
Meloensalade.....	67
Milde harissa.....	68
Mieriksworteldressing.....	69
Nectarinejam.....	70
Oma's champignons.....	71
Ovengeroosterde herfstgroenten met selderijpesto.....	72
Pide - plat dun Turks brood.....	74
Pindakaas kaneel hummus.....	75
Pizza-hummus.....	76
Pommes Anna.....	77
Regenboogkebabs van groenten (airfryer).....	78
Rode koolsalade met sinaasappel.....	79
Salade met tomaat, watermeloen en feta I.....	80
Salmon Basel style.....	81
Satésaus.....	82
Selderijpesto.....	83
Serviettenkloss.....	84
Tahoe (tofu)-groentespiesen.....	85
Tapenade van geroosterde paprika en peper.....	86
Tomatensalsa IV.....	87
Tortillas Mejicanas.....	88
Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.....	89
Toum - Libanese knoflook saus.....	90
Tuinbonen cheribon - tuinbonen anders.....	91
Uiensaus.....	92
Venkel in de oven met trostomaatjes en tijm.....	93
Verkruimelde feta met tuinkruiden.....	94
Vietnamese gehaktballetjes.....	95
Vijgen in bacon.....	96
Vleesmarinade II (voor de BBQ).....	97
Waterkersboter.....	98
Waterkerssaus.....	99
Zalm kebabs.....	100
Zeewiertapenade.....	101
Zoetzure rode ui.....	102
Zwarte bessenjam.....	103
Zweedse gehaktballetjes.....	104
Gebruikte afkortingen.....	105

Aardappelen Hasselback (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Airfryerrecepten 2

Ingrediënten

4-6 aardappelen, niet te grote
1 el olie, olijf-

Bereidingstijd: 60-70 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de aardappelen goed schoon met water en droog ze af.

Leg de aardappel op een pollepel of 2 eetstokjes.

Snijd de aardappel in zo dun mogelijke plakjes, maar zorg dat je de plakjes niet helemaal door snijdt.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Leg de aardappelen op een groot bord en bestrijk ze gelijkmatig met de olijfolie (een bakkwastje is hierbij handig).

Bak de aardappel 15 min. in de airfryer.

Geef de aardappelen nog een laagje olie.

Bak de aardappel nogmaals 15 min. in de airfryer.

Herhaal je dit nogmaals.

Laat tenslotte de aardappelen nog eens ca. 5 min. bakken.

Controleer door er met een scherp mes in te prikken of de aardappelen gaar zijn.

Zo niet, laat ze dan nog 5 min. langer bakken.

Neem de aardappelen uit het mandje, leg ze op een bord en strooi er wat zout en peterselie over.

Ananassalade.



Menugang: Bij-, ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2006-
04

Ingrediënten

1 ananas
8 bl basilicum, verse
1 honing, vloeibare
125 g mascarpone
2 el sap, citroen-
1 zk suiker, vanille-

- grillpan

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Lekker frisse salade voor bij een sneetje geroosterd brood. Of naast een stukje vlees als avondmaal.

Maak de ananas schoon en snijd hem in de lengte in dunne plakken.

Rooster de plakken in een hete grillpan, zodat aan weerszijden goudbruine strepen ontstaan. Klop het citroensap en de honing door de mascarpone.

Stapel enkele plakken warme ananas dakpansgewijs op de borden en druppel de mascarponedressing eroverheen.

Snijd de basilicum in fijne reepjes en meng ze met de vanillesuiker.

Strooi dit mengsel over de ananassalade. Lauwwarm is deze salade het lekkerst.

Atjar biet.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KookFreak.nl,
PisangSusu.nl

Ingrediënten

4 el azijn
4-5 bieten, gekookte
4-5 kruidnagels
12 peperkorrels
4 el suiker
3 dl water
2 tl zout

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

Bereiding.

Snijd de bieten in niet te dunne plakjes.
Kook de suiker met het zout, de kruidnagels en de peperkorrels in 3 dl water.
Voeg zodra het water kookt de bieten toe en breng alles nogmaals aan de kook.
Giet de azijn erbij en laat nog 3 min. sudderen.
Laat de bietjes afkoelen in een diepe kom.

Tip:

Indien koel weggezet kan atjar biet lang bewaard worden.

Aubergine-hummus.



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

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
4 broodjes, pita, in
repen
½ citroen, sap van
- dukkah, naar smaak
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
2 tn knoflook,
uitgeperst 1 tl
komijnpoeder (djinten)
8 el olie, olijf-
½ tl peper, cayenne-
1 el tahin
1 tl tijm, gedroogde

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

Hummus maken van aubergine is een uitstekend idee. De aubergine leent zich hier namelijk perfect voor! Lekker, gezond en ook nog eens makkelijk om te maken.

Verhit 4 el olijfolie.

Bak de aubergine ca. 5 min. op een middelhoge vuur.

Voeg de tijm en 4 el water toe en bak het nog 5 min. verder.

Maal intussen de kikkererwten fijn met de tahin, de knoflook, het citroensap, de komijnpoeder, de cayennepeper en 4 el olijfolie.

Voeg de aubergine toe en pureer het tot een grove hummus.

Schep de hummus in een kom en bestrooi het met dukkah.

Serveer de hummus met de pitabroodjes.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bahārāt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Afrikaanse
recepten

Ingrediënten

1 tl kaneel
½ tl kardemom
2 el komijn
1 el koriander
1 el kruidnagelpoeder
1 tl nootmuskaat
2 el paprikapoeder
2 el peper, zwarte

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

Bereiding.

Meng alle specerijen goed door elkaar.
Doe de specerijen in een goed afsluitbaar potje.
Bewaar de bahārāt op een donkere droge plek.

Balsamicosaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
20 g boter
1 tl honing, vloeibare
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
3 tk tijm
150 ml wijn, witte,
droge
- zout

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

Bereiding.

Doe de boter in een sauspan en laat deze bruin kleuren op een laag vuurtje.
Pers de knoflook erin uit en voeg de tijm toe.
Blus het na 1 min. zachtjes bakken af met de wijn.
Laat het nog 2 min. zachtjes koken.
Roer de balsamico en de honing door de saus.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.

Basilicum-tapenade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Proud2BMe.nl

Ingrediënten

15 g basilicum
- olie, olijf-
120 g olijven, zwarte
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Basilicum vind ik ontzettend lekker door de pasta of in andere gerechten. Het heeft een heel duidelijke smaak en kan heel veel eten goed op smaak brengen. Je moet er wel van houden, omdat het zo'n uitgesproken smaak heeft.

Meng de zwarte olijven en basilicum goed door elkaar in een keukenmachine en voeg wat olijfolie toe waardoor het een smeug mengsel wordt (je kunt de hoeveelheid zelf bepalen). Breng de tapenade vervolgens op smaak met wat zout en versgemalen peper.

Basisrecept - mosterd.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Geert,
Yvette van Boven

Ingrediënten

22 ml azijn
100 g mosterdzaad
- peper, versgemalen
1 tl specerij (bv. kurkuma)
50 g suiker (of honing)
1 tl zout

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

Bereiding.

Laat het mosterdzaad weken in de azijn (dit kan variëren van 1 uur tot 1 nacht). Doe het geweekte zaad samen met het zout, de peper, uw favoriete specerij en de suiker of honing in een keukenmachine,. Laat dit 6-15 min. draaien. Doe de mosterd in een pot en bewaar de pot in de koelkast (hoe langer u wacht, hoe beter de smaak).

Tips:

- Maak met deze mosterd eens een mosterdsoep.
- Gebruik als azijn bv. witte wijnazijn, dragonazijn of wat u maar wilt.
- Gebruik als specerij bv. nootmuskaat, kervel, karwijzaad, knoflookpoeder, curry, kurkuma of wat dan ook.

Basisrecept - stoofperen.



Menugang: Bij-, nagerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 kg
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

1 kaneelpijpje
1 kg peren, stoof-
1 el meel, aardappel-
2 el suiker
3 dl water

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

Bereiding.

Schil de peren, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen.

Breng de partjes aan de kook met 3 dl water, een stukje pijpkaneeel en 2 el suiker.

Stoof de peren ca. 45 min. tot ze zacht en rood zijn.

Neem ze met een schuimspaan uit de pan.

Bind het stoofvocht met 1 el aardappelmeel.

Schenk het vocht over de peren en dien ze warm of koud op.

Tip:

Extra lekker en mooi van kleur worden de peren als u 2 dl water en 1 dl rode wijn of bessensap gebruikt.

Bechamelsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Veggies op kot

Ingrediënten

1 el bloem
50 g boter of margarine
1 eidooier
¼ l melk (soja-)
(- nootmuskaat)
- peper
- zout

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

Bereiding.

Smelt 25 g boter of margarine op een middelhoog vuur.
Voeg de bloem toe en meng het goed door de boter.
Voeg langzaam en onder voortdurend roeren met een garde de melk toe en laat het even koken.
Blijf het goed roeren.
Voeg peper, zout en evt. nootmuskaat naar smaak toe.
Voeg net voor het opdienen de rest van de boter of margarine toe (laat de saus niet meer koken).
Voeg op het einde nog de eidooier toe en roer de saus flink door tot je een romig geheel krijgt.

Beurre noir sauce.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Classic-
Culinary-Arts.com

Ingrediënten

½ dl azijn, wijn-, witte
150 g boter, gezouten
1 el kappertjes,
uitgelekte
1 el peterselie,
uitgelekte

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

Bereiding.

Breng de witte wijnazijn in een pan met dikke bodem aan de kook.
Houd de wijnazijn warm.
Laat in een pan met dikke bodem de boter donkerbruin worden.
Roer de kappertjes, peterselie en warme azijn door de boter.

Tip:

Een echte klassieker bij gepocheerde vis.

Biefstuk met balsamicosaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

400 g biefstuk
1 snf peper, zwarte,
versgemalen

Voor de saus:

200 ml azijn, balsamico-
1 el mosterd, Dijon-
150 g saus, tomaten- of
ketchup
1 el saus,
Worcestershire-
50 g suiker, bruine
1 snf zout

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

Bereiding saus.

Doe alle ingrediënten voor de saus in een klein pannetje en verhit dit op laag vuur totdat alle ingrediënten goed opgelost zijn tot een gladde saus.

Laat het nog 10-15 min. pruttelen op een zacht vuur.

Bereiding vlees.

Doe de peper op de biefstuk en bestrijk het vlees met een kwastje met de saus.

Bak het vlees op de barbecue ca. 5 min. per kant.

Bestrijk het vlees regelmatig met de saus.

Serveer, als het vlees klaar is, met een schepje saus.

Biet Wellington met balsamicostroop (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jamilla,
KnutselenInDeKeuken.nl

Ingrediënten

1 biet, voorgekookt
2 pl bladerdeeg
- boter/olie, om te bakken
40 g champignons
1 snf rozemarijn
1 uitje, klein
20 g walnoten

Voor de balsamico-stroop:

50 ml azijn, balsamico-
20 g suiker



Bereiding.

Balsamico-stroop.

Meng de balsamico-azijn en de suiker in een pan en breng dit aan de kook.
Laat het even zachtjes inkoken tot het wat dikker wordt.
Laat het niet te lang koken, dan verbrand het.
Haal het van de hittebron af.

Biet Wellington.

Snijdt het uitje en de champignons in kleine stukjes (niet te klein).
Laat het bladerdeeg ontdooien.
Verwarm de walnoten in een pannetje zonder boter (blijf erbij; ze branden snel aan).
Leg ze op een snijplank en hak ze fijn.
Doe in het pannetje wat boter/olie en bak daarin de ui en de champignons tot ze goudbruin zijn.
Breng het mengsel op smaak met wat rozemarijn.
Meng de walnoten door het champignonmengsel en zet het weg.
Leg het bladerdeeg in een klein (oven)schaaltje.
Leg in het midden van het bladerdeeg een flinke schep van het champignonmengsel en leg daarop een halve biet met de platte kant naar beneden.
Vouw de punten van het bladerdeeg iets naar het midden dicht.
Bak het af in de Airfryer (15-20 min.-160°C).
Schep, als de biet wellington klaar is, nog een schepje champignonmengsel op de biet.
Schep er een beetje balsamico-stroop op.

Tip:

Geen Airfryer? In de (voorverwarmde) oven bakje het op 200°C in ca. 20 min. af.

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

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

Bietensalsa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

150 g bieten, rode,
gekookte, geraspt
½ tl komijnzaad of -
poeder (djinten)
2 el korianderblaadjes
(1-2 el kwark of crème
fraîche)
1 el linzen, rode
1 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
½ tl peper, zwarte
1 tl venkelzaad of -
poeder

Bereiding.

Verhit de sesamolie en bak hierin de rode linzen.
Voeg het venkelzaad of -poeder en komijnzaad of -poeder toe en roer het goed door elkaar.
Pureer de linzen met de bieten, de korianderblaadjes, de zwarte peper en de zonnebloemolie.
Voeg eventueel de kwark of de crème fraîche toe en roer goed door.

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

Bietjessalade met geitenkaas.



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

Ingrediënten

500 g bietjes, rauwe
75 g kaas, geitenkaas,
Franse, stevige (Chevre
de Bellay)
2 el pijnboompitten,
geroosterde

T.b.v. de dressing:

3 el azijn, balsamico,
rode
1 el honing
3 el olie, olijf-
2 tl tijmblaadjes, verse



Crottin de Chavignol

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een potje met een schroefdeksel, goed schudden. Breng een pan met water aan de kook. Doe de bietjes met schil in de pan. Dek de pan af en kook de bietjes in 20-40 min. tot ze gaar zijn (de kooktijd is erg afhankelijk van de grootte en de ouderdom van de bietjes, check af en toe even, door met een mesje in een biet te steken, of ze al gaar zijn). Giet de bietjes af en laat ze afkoelen (dit kan prima een dag van te voren). De gekookte bietjes geven veel kleur af, probeer zo voorzichtig mogelijk te werken en doe een schort voor! Schil de bietjes en snijd ze in dunne plakjes of rasp ze op een grove rasp. Giet de dressing over de bietjes en laat de smaken minimaal 1 uur intrekken (af en toe even omscheppen). Verkruimel de geitenkaas. Verdeel de bietjes over 4 bordjes en garneer ze met de geitenkaas en de pijnboompitten.

Tips:

Voor een luxe variant: Vervang de gewone geitenkaas door Crottin de Chavignol of Crottin de Chèvre (kleine, stevige rondjes geitenkaas). Snijd die overlangs in 3 dunne plakken. Leg de plakken, op bakpapier en laat ze in 2 min. onder de grill bruin kleuren. Serveer de salade bij voorkeur op een apart bordje, dan wordt niet al het eten rood.

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

Bonen-hummus.



**Menugang: Bijgerecht,
hapje**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

1 bl bonen, idney-,
uitgelekt
1 zk chips, tortilla-
2 tn knoflook,
uitgeperst
½ el koriander, fijn-
gehakt
1 zk kruiden, taco-
½ limoen, sap van
4 el olie, zonnebloem-
1 el tahin

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

Je kunt alle kanten op met hummus. Proef deze variant eens: hummus van bonen! Lekker om te serveren bij tortillachips of op brood.

Pureer de kidneybonen met de tahin, de knoflook, het limoensap, de tacokruiden, de zonnebloemolie en 2-4 el water. Schep de hummus in een kom en garneer de kom met fijngehakte koriander. Serveer de hummus met tortillachips.

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

Brood Balearic (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

- bieslook, verse
1 bol, afbak-, Italiaanse,
grote
6 pl kaas
3 tn knoflook
- olijven
- tijm, verse
- tomaten, zon-
gedroogde

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

Bereiding.

Ontzettend makkelijk maar vooral lekker gerecht om te maken in de Airfryer. Lekker als tussendoortje of bij de soep of dadelijk op een warme zomerdag bij de barbeque. Leuk om met kinderen te maken met heel weinig ingrediënten. Zeker keer uitproberen heerlijk die geur in je keuken.

Snij de kruiden, tomaten, olijven, knoflook mooi fijn.
Snij kruislings met een scherp broodmes het brood diverse keren 2/3 door de midden.
Vul de sleuven met de kaas en met de kruidenmix.
Bak hem in de mand of op de grillpan van je Airfryer (150°C-10 min.)
Dien daarna op (heerlijk het brood met de smeltende kaas lostrekken).



Caramelco van 'De Chef' (airfryer).



Menugang: Bij-, ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

4 bl gecondenseerde
volle melk met suiker
(Friesche Vlag).



Bereiding.

Een jaren terug was er een broodbeleg te koop waar je nu al lang niet meer aankomt. Dit heette Caramelco. Het was karamel en het zat in een blikje met een geel dekseltje. De afbeelding op het etiket was een familie aan tafel in geel met bruine kleuren. Het was een ware traktatie. Nu kan je Caramelco zelf maken in de Airfryer, zodat je weer kan genieten van deze Boterhampasta of er zelfs een echte Caramel Cheesecake van kan maken of het in de koffie kan doen.

Zet de blikjes 45 min. in de Airfryer en zet hem op 95 C.
Draai de blikjes na 45 min. om (warm) en zet hem weer 45 min. aan op 95 C.
Laat de blikjes vervolgens een nacht afkoelen.

Tips:

Hoe langer je de blikjes in de Airfryer laat staan hoe dikker de pasta wordt en hoe meer suikerkristallen er vormen.
Je kunt gewoon de houdbaarheidsdatum aanhouden die op het blikje staat.



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

Chinees geroosterde buikspek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: DeDagelijkseKost.nl

Ingrediënten

1 st buikspek
1½ el peperkorrels
2 tl suiker
2 tl vijfkruidenpoeder
2 el zout, zee-, grof

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

Bereiding.

Het voordeel van buikspek bakken in de airfryer is dat veel van het vet achterblijft in de airfryer dus niet mee opeet. Resultaat een heerlijk krokant stuk buikspek. Deze marinade geeft het uitgebakken buikspek een opvallende kleur en een heerlijk Chinese smaak.

Rooster de peperkorrels heel even in een pan, en maak ze dan klein.

Mix het zeezout met de vijfkruidenpoeder, de suiker en de peper.

Kook wat water in de waterkoker, en giet dit over de zwoerd van het vlees, en laat het uitlekken.

Wrijf hierna de zwoerd goed droog.

Wrijf hierna het vlees in met de kruidenmix.

Bewaar het vlees in de koelkast voor minimaal 8 uur.

Laat de airfryer voorverwarmen tot 180°C.

Bak het vlees daarna 15-30 min. (afhankelijk van de hoeveelheid vlees).

Tip:

Zet de Airfryer in een goed geventileerde ruimte i.v.m. de rook die vrijkomt.

Chipotlemayo.



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

Ingrediënten

200 g mayonaise,
citroen-
1 el saus, chipotle- (La
Morena)

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 295
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

lactosevrij

Bereiding.

Deze spicy mayo met chipotle maken je wraps, frietjes of tosti nóg lekkerder.

Meng de citroenmayonaise met de chipotlesaus.



Chunky salsa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tabasco®

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 paprika's, groene, in
blokjes gesneden
2 el peterselie,
gesneden
1 el sap, limoen-
2 tl saus, peper-, rode
(Tabasco®)
2 bl tomatenblokjes,
gepelde (à 400 g)
1 ui, rode, gesnipperd
- zout

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

Bereiding.

Verhit de olie in een wok of sauspan en fruit hierin de ui en paprika aan. Voeg de knoflook en de gepelde tomatenblokjes toe en laat dit al roerend 10 min. sudderen. Maak de saus af met het limoensap, de rode pepersaus, de peterselie en een snufje zout.

Tips:

Serveer de dipsaus lauwwarm met tortilla chips of chips naar keuze.

Is ook lekker bij Mexicaanse gerechten. De salsa is in de koelkast 5 dagen houdbaar.

Citroenmarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

½ el citroensap
2 tn knoflook
1¼ dl olie, olijf-
1 el peterselie,
fijngehakte
½ el zout, grof

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

Bereiding.

Stamp in een vijzel de knoflook, het grof zout en de citroensap fijn.
Roer er de olijfolie en de fijngehakte peterselie door.

Cocktailsaus II.



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

Ingrediënten

1 mp cayennepeper
1 mp chilipoeder
¼ tl kerriepoeder,
pikant
2 el ketchup
2 el mayonaise
1 mp paprikapoeder,
pikant
2 el room, slag-, lobbij
geklopt
½ tl saus, Worcester
2-3 sprietjes bieslook,
fijn geknipt

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

Bereiding.

Meng de ingrediënten luchtig door elkaar.
Proef en voeg evt. nog een beetje van één van
de ingrediënten toe.

Courgette-gehaktspiesen.



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

Ingrediënten

2 courgettes
200 g champignons
300 g gehakt, runder-
2 tl kerriepoeder
± 3 el olie
1 tl oregano, gedroogde
2 paprika's, rode
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
2 el sap, citroen-
- zout

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

Bereiding.

Snijd de courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en courgetteplakjes met citroensap.
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper, kerriepoeder en oregano.
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons, paprikastukjes en gehaktballetjes om en om aan spiesen.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de hete grill onder regelmatig draaien ± 10 min.

Tip:

Serveer de spiesen met gepofte aardappel en crème fraîche.

Croutons.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Koken met oud
brood (Stella)

Ingrediënten:

- brood, oud brood (elk
type kan gebruikt
worden), in blokjes
gesneden
1 tn knoflook
- olie, olijf-
1 snf peper
1 snf zout
- (evt. kruiden, fijn-
gehakte (tijm of roze-
marijn)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Doe een flinke scheut olijfolie in een kom.
Pers de knoflook er boven uit.
Voeg een snuf peper en een snuf zout toe en
evt. de kruiden.
Roer de blokjes brood door het oliemengsel.
Spreid de blokjes uit op een met bakpapier
bekleed bakblik.
Bak ze ca. 20 min. tot ze goudbruin zijn.

Tips:

Croutons kun je ook in een koekenpan bakken,
maar gebruik in dat geval meer olie.
Heerlijk bij soep of in een salade.
Van de croutons kan ook broodkruim gemaakt
worden. Verkruimel de croutons eenvoudig in
een blender.
In een goed afgesloten tupperware doos of
glazen pot zijn de croutons wekenlang
houdbaar.

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

Dragonboter.



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

Ingrediënten

**150 g boter, room-,
gezouten**
- citroenrasp
- citroensap
4 el dragon, fijngeknipt
1 tl paprikapoeder
**1 el peterselie,
fijngeknipt**

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

Bereiding.

Meng de roomboter met wat citroenrasp en
citraensap.

Meng vervolgens de overige ingrediënten door
de boter.

Dragonboter met knoflook, sjalot, gember en kerrie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jan Plasmans

Ingrediënten

200 g boter
1 el dragon, gehakt
1 tl gemberwortel,
geraspt
1 tl kerrie
1 tn knoflook,
gesnipperd
- peper, versgemalen
1 el peterselie,
fijngehakt
1 el selderij, gehakt
1 sjalot, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

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

Dukkah.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

100 g hazelnoten,
blanke
1 tl kaneelpoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
50 g pistachenoten,
gepelde
25 g sesamzaad
1 tl sinaasappelrasp
1 tl tijm, gedroogde

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Spreid de hazelnoten, de pistachenoten en het sesamzaad uit over een bakplaat.
Rooster de noten en het zaad ca. 6 min. in de oven (tot de noten geuren).
Laat ze afkoelen.
Maal ze grof in een keukenmachine.
Meng er het komijnpoeder, het korianderpoeder, het kaneelpoeder, de tijm en de sinaasappelrasp door.
Bewaar de dukkah luchtdicht in een pot.

Tips:

Lekker als dip bij brood met olijfolie.
Lekker als topping op een salade of rijstgerecht.
Bewaartermijn: enkele weken in een goed afgesloten pot.

Feta-tapenade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MadeByEllen.com

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Frambozencoulis.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g frambozen
(diepvries)
50 g suiker, kristal-,
fijne
2 el water

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: 10 mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

glutenvrij
lactosevrij

Bereiding.

Deze vruchtensaus is heerlijk bij verschillende nagerechten. Van brownies tot panna cotta.

Doe de frambozen, de suiker en het water in een steelpan.
Breng de inhoud aan de kook en laat het 5 min. koken op een middelhoog vuur (roer regelmatig).
Neem de pan van het vuur en duw de fruitpuree door een bolzeef.
Vang de coulis op in een kommetje en laat het 30 min. afkoelen.
Serveer de coulis op kamertemperatuur.

Tips:

U kunt de coulis 2 dagen van tevoren bereiden.
Bewaar de coulis afgedekt in de koelkast.
Heel lekker bij frambozenbrownies.



Bolzeef

Frambozensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tip Culinair 1998

Ingrediënten

1/4 citroen, sap van
250 g frambozen
(diepvries)
25 g suiker, kristal-,
fijne

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

Bereiding.

Pureer en zeef de frambozen.
Breng de vruchtenpuree op smaak met
citroensap en poedersuiker.

Tip:

Vervang de frambozen eens door aardbeien
voor aardbeiensaus.

Frietjes.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: MenuOpMaat

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,
kruimige (bijv. bintjes)
- olie, zonnebloem-, om te
frituren
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.

Snijd er frietjes van, dikke of dunne afhankelijk van je smaak.

Was de frietjes in een grote bak met koud water (ze laten daardoor wat zetmeel los en worden uiteindelijk krokanter).

Droog ze goed in een theedoek.

Frituur de frietjes, in niet al te grote porties, in olie van 150°C gaar, maar nog niet bruin en krokant (de frietjes komen bovendrijven, wanneer ze gaar zijn).

Neem de frietjes uit de olie.

Schud een teveel aan olie er zorgvuldig vanaf. Tot zover kun je de frietjes uren van tevoren voorbereiden.

Verwarm de olie in de frituurpan tot 180°C.

Bak de frietjes een tweede keer totdat ze goudbruin zijn.

Serveer ze meteen bestrooid met een beetje zout of frietkruiden.

Gebakken aardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: 24Kitchen, Carta,
Rudolph van Veen

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
vastkokende
4 el olie, olijf-
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en was ze in ruim koud water.

Doe de aardappelen in een ruime pan.

Voeg zoveel water toe tot ze net onder staan.

Voeg zout naar smaak toe en breng het water in een gesloten pan snel aan de kook.

Kook de aardappelen op een laag vuur,

afgedekt, in ca. 10 min. bijna gaar.

Giet de aardappelen af en laat ze afkoelen.

Snijd de aardappelen in stukken/plakken.

Verwarm een koekenpan met dikke bodem en schenk de ½ van de olie in de pan.

Bak de helft van de aardappelen goudbruin in de hete olie.

Breng ze op smaak met zout.

Houd ze warm in een voorverwarmde oven (70°C).

Bak de rest van de aardappelen op dezelfde manier.

Gebakken appel met spek en ui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 24Kitchen, Carta,
Evert te Pas

Ingrediënten

2 appels
1 el boter
½ bs peterselie, blad-
200 g spek (ontbijt- of
katenspek)
2 uien

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

Bereiding.

Schil en snijd de appels in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appels in plakjes.
Pel en snijd de ui in halve ringen.
Verwarm een pan en bak het spek ca. 3 min. om en om.
Voeg de appels en de uien toe en bak ze ca. 6 min. mee.
Pluk en hak de peterselie fijn.
Breng de appels op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
Voeg de boter en de peterselie toe en warm het kort door.

Gehaktboemerangs.



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

Ingrediënten

450 g bladerdeeg
1 kg gehakt, hoh
20 g kruiden, gehakt-
20 g kruiden, grillmix-
30 g paprikastukjes,
gedroogde, rood en
groen

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

Bereiding.

Meng het gehakt in een kom met de kruiden en de paprikastukjes en kneed het goed door elkaar.

Rol het bladerdeeg uit op een dikte van 2 mm dikte.

Snijdt het bladerdeeg in repen van 10 cm breed. Verdeel het gehakt in het aantal bladerdeegrepen.

Rol het gehakt in worsten.

Leg de gehaktworsten op de repen bladerdeeg (2 cm van de rand).

Vouw het bladerdeeg om de gehaktvulling.

Maak de uiteinden wat vochtig.

Druk de uiteinden goed aan (met een vork krijg je een keurige sluiting).

Breng de worsten voorzichtig in de vorm van een boemerang (zorg dat sluiting zijde aan de onderkant komt te liggen om openbakken te voorkomen).

Bestrijk de boemerangs met eidooier.

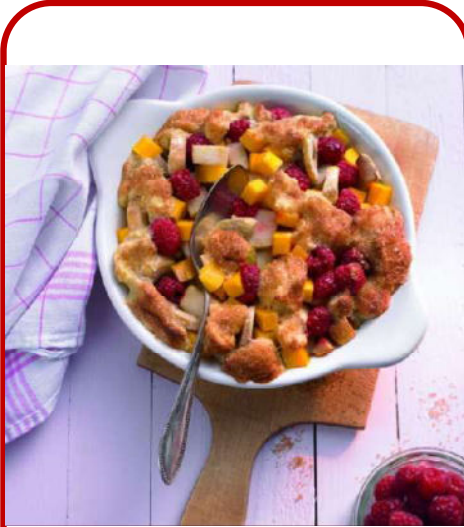
Laat ze vervolgens 30 min. rusten.

Bestrijk ze nogmaals met eidooier.

Breng evt. met een vork wat decoratie aan.

Bak ze in een voorverwarmde oven op een temperatuur van 225°C gedurende ca. 25 min.

Gegratineerde fruitsalade.



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

Ingrediënten

2 bananen, kleine
2 sn brood, geroosterd
½ citroen
2 eieren
250 g frambozen
1 mango, kleine
100 ml melk, magere,
lauwwarm
2 peren
1 el suiker, bruine
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Pers de citroen uit.
Was de frambozen en dep ze voorzichtig droog (laat bevroren frambozen eerst in een zeef ontdooien en goed uitlekken).
Was de peren, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd ze tenslotte in blokjes.
Snijd de bananen in plakjes.
Schil de mango, verwijder het vruchtvlees van de pit en snijd het in blokjes.
Meng het fruit met het citroensap en doe het in een ovenschaal (ca. 15 cm x 20 cm).
Snijd het geroosterd brood in blokjes en laat het in melk weken.
Splits de eieren en meng de eidooier door het brood-melkmengsel.
Klop het eiwit met vanillesuiker stijf en spatel het door het mengsel.
Verdeel dit over het fruit, bestrooi het met bruine suiker en bak het ca. 20 min. in de oven.

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

Gegrilde avocado's.



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

Ingrediënten

2 avocado's
15 g koriander
1 limoen

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 153
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep de avocado's uit de schil.
Verhit de grillpan of steek de barbecue aan.
Grill de avocadohelften op de snijkant ca. 30 sec. tot er een mooi grillstreepje ontstaat.
Snijd de limoen in 4 parten.
Bestrooi de avocadohelften met de koriander en serveer ze met de limoenparten.

Gegrilde little gem met balsamico.



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

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico
3 el olie, olijf-
4 krp romaine little gem

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 71
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: 150 g
Zout: 0 g

Bereiding.

Steek de barbecue aan of verhit de grillpan.

Halveer de kropjes sla in de lengte en bestrijk ze dun met de olijfolie.

Gril de sla 2 min. per kant tot er mooie grillstrepen op staan.

Leg de gegrilde sla op een schaal en besprenkel er de balsamicoazijn en de rest van de olie over.

Breng de sla op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.

Gegrilde vijgen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2001-12

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
30 g kaas, geiten-,
zachte (Bettine Blanc)
- peper, versgemalen
4 vijgen, rijpe, verse
- zout

- ovenschaal, lage (ca.
15x20 cm)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 55
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de vijgen.
Snijd ze aan de bovenkant tot halverwege in.
Besprenkel ze met balsamicoazijn.
Doe de kaas in de vijgen.
Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Leg de vijgen in de ovenschaal.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Gril de vijgen ca. 7 min. en laat de kaas smelten.

Gemengde groenten (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 biet, Chioggia-
- bleekselderij
- courgette, gele
- courgette, groene
1 paprika, geel
1 paprika, oranje
1 paprika, rood
- peulen, suiker-
15 tomaatjes, cherry-,
kleine
- ui, rode

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

Bereiding.

Omdat in groentes van nature water zit, kan je deze koken in de Airfryer. Let op dit kan alleen met vers gesneden groentes omdat de poriën van de groentes dan nog open staan. De Airfryer hergebruikt zijn warme lucht en vocht zodat alle vitamines en smaak en kleur zelfs behouden blijven.

Snijd de groenten in kleine blokjes (dit is heel belangrijk zodat de warmte er makkelijk en snel intrekt).

Doe de groenten in een bak, laat deze vol lopen met water en gooi deze weer leeg (afspoelen). Verwarm de Airfryer voor (5 min.-200°C). Leg nu alle groentes in de Airfryer en kook deze beetgaar (6 min.-200°C).

Tip:

Gebruik nooit meer zout; nu proef je het verschil tussen paprika en suikerpeulen. Je Airfryer is nu een echte Healthfryer.....

Gestoofde varkensrollade met gember en ketjap.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Vlees in de kuip

Ingrediënten

2 el azijn
25 g boter
1 tl gemberpoeder
1 dl ketjap manis
2 el olie, zonnebloem-
- peper
1 kg varkensrollade
3 dl water, heet
- zout

Bereiding.

Verhit de olie en de boter in een pan.
Bak de rollade hierin rondom bruin.
Haal de rollade uit de pan.
Doe het water en de ketjap in de pan.
Voeg de gemberpoeder, de azijn, wat zout en peper toe.
Laat alles al roerend tegen de kook aan komen en doe de rollade er weer bij.
Laat de rollade op een laag vuur met deksel op de pan in ca. 2 uur gaar stoven (de rollade af en toe draaien).

Tip:

Lekker met gekookte rijst en groente.

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

Griekse gehaktballetjes.



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

Ingrediënten

1 ei, losgeklopt
100 feta, verkruimeld
500 g gehakt, runder-
1 tn knoflook, geperst
4 el meel, paneer-
2 el munt, fijngehakt
2 el olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
2 el peterselie,
fijngehakt
2 uien, rode, gesnipperd

Voor de tzatziki:

½ citroen, rasp en sap
van
1 tn knoflook, geperst
½ komkommer, grof
geraspt
2 el munt, fijngehakt
2 el olie, olijf-
250 ml yoghurt, Griekse

Bereiding.

Bij een Griekse maaltijd kunnen Griekse gehaktballetjes niet ontbreken! Serveer ze met een Griekse salade, pitabrood en natuurlijk heel veel tzatziki.

Kneed het gehakt met het ei, de ui, de feta, de knoflook, de peterselie, de munt, de oregano en het paneermeel.

Rol balletjes van het mengsel.

Verhit de olie en bak hierin de balletjes goudbruin en gaar.

Meng intussen de ingrediënten voor de tzatziki. Serveer de balletjes met de tzatziki.

Tip:

Lekker met pitabrood.

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

Haaienvinnen dumplings.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Stuks: ca. 45
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

100 g garnalen,
ongekookte, gepelde,
fijngesneden
100 g haaienvinnen
(diepvries)
25 g koriander,
fijngesneden
50 g paddenstoelen,
Chinese, gedroogde
1 el saus, soja-,
Chinese, lichte
1 el suiker
25 g ui, lente-
100 g vetspek
200 g vlees, varkens-,
mager
45 wontonvelletjes,
ronde (diepvries)
50 g wortel, winter-
1 el suiker
1 tl zout

Bereiding.

Laat de wontonvelletjes ontdooien.
Week de paddenstoelen ± 30 min. in warm water.
Snijd de paddenstoelen, het vlees, het spek, de winterwortel en de lente-ui in kleine blokjes.
Meng die voor de vulling met de haaienvinnen, de garnalen, de koriander, de sojasaus, de suiker en het zout.
Verdeel de vulling over het deeg, vouw het deeg dubbel en plooi de randen als een hanenkam.

46

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

Hígados de pollo en vinagre de jerez - kippenlevertjes in sherryazijn.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Snel-/Slangk
Bron: Carta,
Giessenborch.com

Ingrediënten

4 el azijn, sherry
50 g boter, ongezouten,
gesmolten
- bouillon, kippen-,
geconcentreerde (½ pt
Struik)
500 g kippenlevertjes
1 tn knoflook
1 tl paprikapoeder, mild
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 sjalotten, fijngehakt
of 1 tl suiker
½ ui, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Maak de levertjes schoon en was ze.
Meng het paprikapoeder met peper en zout in een kom en wentel de levertjes hier goed door.
Verhit de gesmolten boter in een grote braadpan, doe de levertjes erbij en roerbak op hoog vuur tot ze aan alle kanten bruin zijn.
Houd ze in een schaal warm.
Fruit in dezelfde pan de ui op laag vuur licht aan. Voeg de azijn en de suiker toe, knijp de teen knoflook erboven uit en laat koken tot de azijn bijna is verdamp.
Roer er dan de geconcentreerde bouillon, met water aangevuld tot ½ liter door en laat tot de helft inkoken. Bind de saus door al roerend de overige boter in kleine stukjes toe te voegen.
Breng op smaak met peper en zout en schenk de saus over de levertjes.

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

Honing-sojamarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: voor 1 spies
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl, Dekamarkt, Spar, Smulweb

Ingrediënten

½ tl chilipepervlokken
2 cm gember, verse, geschild, geraspt
2 el honing
2 tn knoflook, geperst
2 el olie, olijf-
3 el saus, soja-

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

Bereiding.

Deze marinade met honing en soja past overall bij: of je nu vis of vlees wil marineren. Deze makkelijke marinade heb je zo gemaakt, daar krijg je zeker geen spijt van.

Meng de knoflook met de honing, de sojasaus, de olijfolie en de chilipepervlokken.
Voeg de gember toe.
Roer alles goed door elkaar tot de honing is opgelost.

Indische gehaktballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

500 g gehakt, kip-
1 tl gember, verse,
geraspt
2 el ketjap
2 tn knoflook, geperst
2 tl maïzena
3 el olie, kokos- of
zonnebloem-
½ peper, rode, fijngehakt
1 tl serehpoeder
1 ui, gesnipperd

Voor de saus:

2 el ketjap
1 el sambal badjak

Bereiding.

Meng het gehakt met de ui, de knoflook, de rode peper, de serehpoeder (citroengras), de gember, de maïzena en de ketjap.
Rol er balletjes van ca. 3 cm van.
Verhit de olie en bak hierin de balletjes in 8-10 min. goudbruin en gaar.
Meng voor de saus de ketjap met de sambal.
Serveer de balletjes met de saus.

Tip:

Lekker met nasi goreng.

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

Ingemaakte citroenen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

7 citroenen
1 tk tijm
- zout, zee-, grof

- pot, glazen-, afsluitbare

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

Bereiding.

Zo'n pot ingemaakte citroenen is handig voor diverse gerechten uit het Midden-Oosten. Je maakt het heel makkelijk zelf.

Boen de citroenen schoon (of gebruik biologische citroenen) en snijd 6 citroenen in dikke plakken.
Scheep een laagje grof zeezout in een brandschone glazen pot en leg hier 1 takje tijm en een laag citroenplakken op.
Bestrooi dit met zeezout.
Herhaal dit tot de citroenen op zijn (of de pot vol is)
Druk de lagen goed aan.
Pers de overige citroen uit en giet dit sap in de pot.
Vul eventueel aan met gekookt, afgekoeld water tot alles onder staat.
Sluit de pot af en zet hem minimaal 1 maand voor gebruik weg op een koele en donkere plaats.
Bewaar de pot als hij eenmaal geopend is tot ca. 6 maanden in de koelkast.

Jambon de marcassin au Curaçao - Geroosterd wild zwijn met Curaçao).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Voer voor gastronomen

Ingrediënten

- aardappelmeel
60 g boter
0,8 dl Curaçao
- gemberpoeder
- kaneel
- kruidnagelpoeder
- peper
4 sinaasappels
1 kg wildzwijnfilet
- zout



Bereiding.

Smeer een ovenvaste schaal in met boter. Meng wat (gelijke delen) kruidnagelpoeder met gemberpoeder, kaneel, zout en peper. Wrijf het stuk vlees hier behoorlijk mee in en bestrijk het daarna met boter.

Leg het in de beboterde schaal en zet het 75 min. in een oven van 200°C.

Was ondertussen 1 sinaasappel, haal er de dunne oranje schil af en snijd die juliënne. Kook deze schil in wat water gedurende 10 min. en spoel ze dan af onder de kraan.

Pers 2 sinaasappels uit.

Schil de andere 2, zodat het buitenste vlies weg is en snijd ze in schijven.

Meng de Curaçao met het sinaasappelsap en bedruip af en toe het vlees met een lepel van dit mengsel.

Als het vlees klaar is laten we het even rusten, trancheren het en leggen het in zijn oude vorm op een voorverwarmde schaal.

Deglaseer het braadvocht met een beetje bouillon, schraap alle aanbaksels goed los, bind de saus met wat aardappelmeel, doe er de sinaasappelschil in en de schijven sinaasappel. Verwarm nog even en leg de schijven om het vlees.

Geef er de saus bij of giet die er over en serveer.

Info.

Trancheren is een snijtechniek. Eigenlijk is het niet meer dan in plakken snijden. Vooral vlees wordt getrancheerd, soms aan tafel. Hiervoor gebruikt met eventueel een speciaal trancheermes en trancheervork.

Deglaceren is niks meer dan de 'aangebrande' stukjes groenten, vlees of vis in de pan losmaken door het toevoegen van vocht.

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

Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 el bloem
8 pl deeg, hartigetaart-,
ontdoid
1 ei, losgeklopt
200 g ham, Parma-
200 g frambozen
1 kg kalkoenfilet, aan
een stuk
1 tk munt, verse
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 45-60
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi het werkvlak licht met de bloem.
Leg de velletjes deeg in een rechthoekige vorm met een ½ cm overlap aan elkaar en druk de randen goed vast.
Snijd de kalkoenfilet aan een kant in en klap het stuk vlees open.
Bestrooi het met een beetje zout en versgemalen peper.
Verdeel de Parmaham erover.
Leg de frambozen in het midden van de ham in de lengte van het stuk vlees en snipper er wat munt over.
Vouw de ham voorzichtig over de frambozen en vouw daarna het kalkoenvlees eroverheen.
Bestrooi de rollade met wat zout en versgemalen peper.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Leg de gevulde rollade op de lap deeg en vouw het deeg er netjes aan alle kanten omheen.
Snijd hier en daar bij en versier de rol eventueel met restjes van het deeg.
Bestrijk het deeg met ei en leg de rol op een bakplaat.
Bak de rollade in 45-60 min. gaar en mooi goudbruin.
Laat de rollade voor het opdienen nog even rusten.

Karamelsaus (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1/8 l room, slag-
50 g suiker

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

Bereiding.

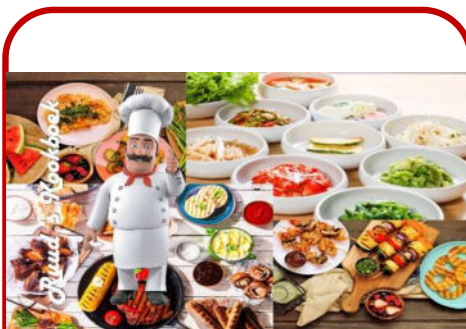
Laat de suiker met 1 el water in een vuurvaste schaal, onafgedekt, op vol vermogen (750 Watt) in 3 min. karamelliseren.

Voeg de room toe en breng het mengsel, onafgedekt, op vol vermogen in ± 1 min. aan de kook.

Roer goed door en laat de saus, onafgedekt, op 400 Watt ± 2 min. inkoken.

Roer 2x goed door en laat de saus afkoelen.

Kerriesaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sonja Bakker

Ingrediënten

1 ei
125 g kwark, magere
1/2 el kerrie
- peper, versgemalen
1/2 ui
1 el Yofresh
- zout

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

Bereiding.

Kook het ei hard.
Snijd de ui fijn.
Snijd het ei in kleine stukjes.
Klop een luchtig sausje van de kwark en de Yofresh.
Roer de kerrie erdoor.
Breng het sausje op smaak met wat peper en zout.
Voeg de ui toe.
Voeg de eistukjes toe.

Ketjapsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Roy's recepten

Ingrediënten

½ el azijn of citroensap
2 el ketjap manis
2 tn knoflook,
gesnipperd
1 tl sambal oelek

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

Bereiding.

Wrijf de knoflook samen met de sambal fijn.
Giet er de ketjap en de azijn of het citroensap bij.

Roer alles goed door elkaar.

Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

1 el citroenschil,
geraspte
8 kippenpoten, ontveld
1 el olie, olijf-
½ el olie, sesam-
75 ml sap, citroen-
75 ml sap, sinaasappel-
1 el sinaasappelschil,
geraspte
1 ui, lente-,
fijngesnipperd

Bereiding.

Maak een paar inkepingen met een scherp mes in de kippenpoten.

Doe de poten in een schaal.

Meng het sap, de rasp, de olie, en de ui in een kom en giet deze marinade over de kippenpoten.

Dek de schaal af met folie en marineer de poten een hele nacht in de koelkast.

Laat de poten dan uitlekken en bewaar de marinade.

Bak de poten ca. 20-25 min. op de barbecue.

Bestrijk ze tijdens het barbecueën enkele keren met de marinade.

Bereidingstijd: 15 min.

Bbq-tijd: 20-25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 12 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kipsaucijs met paprika en ananas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

150 g ananas, in blokjes
(vers of uit blik)
4 kipsauciizen, in
stukjes
1 paprika, groene, in
blokjes
1 paprika, rode, in
blokjes
100 ml saus, wok-,
teriyaki

4 satéprikkers of
spiesen, grote

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

Bereiding.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water, dan verbranden ze niet op de barbecue.

Marineer de kipsaucijs ca. 1 uur in de teriyaki-saus.

Rijg de stukjes kip, de paprika en de ananas om en om aan de spiesen.

Bak de spiesen 5-10 min. op de barbecue (keer ze een paar keer om).

Klassieke hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Midden-
Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

½ tl cayennepeper
½ citroen, sap van
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
2 tn knoflook,
uitgeperst
1 tl komijnpoeder
(djinten)
4 el olie, olijf- of
zonnebloem
1 tl paprikapoeder
1 tl sesamzaad,
geroosterd
1 el tahin

Bereiding.

Pureer de kikkererwten met de tahin, de knoflook, de citroensap, de paprikapoeder, de komijnpoeder, de cayennepeper, de olijf- of zonnebloemolie en 2-4 el water met een keukenmachine of staafmixer. Schep de hummus in een kom en bestrooi die met het geroosterd sesamzaad.

Tip:

Lekker met rauwkost.

58

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

Klassieke vinaigrette.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2018-05

Ingrediënten

1 tl honing, vloeibare
1 tl mosterd, Dijon-
4 el olie, extra vierge
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
(- zout)

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

Bereiding.

Roer de citroensap, de mosterd, de honing, de extra vierge olijfolie, wat peper en eventueel wat zout goed door elkaar.

Tip:

Lekker over een groene salade.

Knapperige little gemsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Gezondheidsnet,
Weight watchers

Ingrediënten

1 appel
30 ml azijn, appel-
50 ml bouillon, groente-
- mosterd
4 tl olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, rode
- peper
1 pomelmoes, rode
30 g radijsscheuten
½ bs radijzen
2 kr sla, kleine (little
gem)
50 g sojascheuten
1 snf suiker, kristal-
150 g tomaten, kers-
4 tl zonnebloempitten
- zout

Bereiding.

Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in repen.
Was de little gem, schud ze droog en snijd ze in stukken.
Was en halveer de kerstomaten.
Was de radijsscheuten en de sojascheuten en schud ze droog.
Was de radijsjes en snijd ze in vieren.
Was de appel, snijd hem in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne plakken.
Meng de paprika met de sla, de kerstomaten, de radijs en de appel.
Leg de salade op een bord en bestrooi de salade met de radijsscheuten en de sojascheuten.
Pers voor de dressing de pomelmoes uit.
Meng het sap met de olijfolie, de azijn, de bouillon en wat mosterd.
Breng de dressing op smaak met peper, zout en suiker.
Besprenkel de salade met de dressing, bestrooi hem met zonnebloempitten en serveer.

Tip:

Gebruik scheuten naar keuze of een kant-en-klare scheutenmix.

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

Komkommersalade.



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

Ingrediënten

½-1 tn knoflook,
uitgeperst
1 komkommer, in kleine
blokjes
- peper, versgemalen
4 dl yoghurt, naturel
½-1 tl zout, grof

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

Bereiding.

Breng de yoghurt op smaak met de knoflook, zout en peper.
Schep de blokjes komkommer door de yoghurt.
Zet de salade tot gebruik in de koelkast.

Kruidenbotersaus met Mon Chou.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Sauzen

Ingrediënten

2 el bieslook, fijn-
geknipte
1 tn knoflook
1-2 el melk
100 g Mon Chou
1 snf paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-
geknipte
- zout

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

Bereiding.

Roer de roomkaas glad met de melk.
Meng er de uitgeperste knoflook, de peterselie,
de bieslook, het paprikapoeder door.
Breng de saus op smaak met versgemalen
peper en zout.

Tip:

Lekker bij gepofte aardappelen.

Kwarkmayo.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kasia Vermaire

Ingrediënten

1 bs bieslook
1 tl honing
1 tl kurkumapoeder
125 g kwark, Franse
(0% vet)
1 tl laospoeder
1 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Schep de kwark in een kom.
Roer d honing er door.
Roer er de specerijen door.
Snijd bieslook fijn en roer de bieslook door de
kwarkmayo.
Breng de mayo op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker bij bijv. rijst en broodpudding.

Labne.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Deen

Ingrediënten

500 ml yoghurt, volle
2 tl zout, zee-

- schone theedoek
- vergiet

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

Bereiding.

Leg de brandschone, uitgewrongen, natte theedoek in het vergiet boven een kom. Klop de yoghurt met het zeezout door elkaar en giet het in de theedoek. Dek de yoghurt af met een bord en laat het 1 nacht uitlekken in de koelkast. Schep de volgende dag de labne uit de doek in een afsluitbare bak.

Tips:

Lekker als dip met smaakmakers als dukkah of za'atar.
Bewaar de labne tot ca. 3 dagen in de koelkast..

Lfoul - gestoomde tuinbonen.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
NadiasHealthyWorld.com

Ingrediënten

800 g bonen, tuin-
½ citroen, ingelegde
2 tn knoflook
1 tl komijn
6 tk koriander
5 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper
6 tk peterselie
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Lfoul is een vegetarisch recept en superlekker. Deze Marokkaanse gestoomde tuinbonen worden vaak geserveerd als bijgerecht, maar zijn ook als hoofdgerecht een lekkernij. Gebruik zowel de schil als de bonen voor dit recept. Je kunt nog extra diepvriesbonen toevoegen als je dit wilt.

Was de bonen en verwijder de lange draad aan beide zijcanten.
Snijd de bonen en leg ze in een stoompan.
Bestrooi ze met komijn en wat zout.
Stoom de tuinbonen ca. 20 min. op een hoog vuur.
Bak de ui en de knoflook aan in de olijfolie.
Laat het geheel even pruttelen en voeg vervolgens de gestoomde tuinbonen toe.
Laat het geheel nog 5 min. binden en voeg de ingelegde citroen toe.

Tip:

Serveer de tuinbonen met vers brood en olijven.

Macaroni of spaghetti (magnetron).



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

Ingrediënten

- boter
200 g macaroni of spaghetti
1 l water, heet
- zout

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

Bereiding.

Doe de macaroni of spaghetti in een schaal, giet het water erbij en evt. wat zout.
Doe de deksel op de schaal.
Kook de macaroni of spaghetti gaar in 6 min. op hoog niveau (100%).
Giet de pasta af en roer er wat boter door.

Meloensalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Plus online

Ingrediënten

2 bol gember
2 schf meloen, honing-
1 schf meloen, water-
½ el sap, citroen-
1 el siroop, gember-
4 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng 1 dl water met de suiker aan de kook en laat dit ca. 10 min. inkoken tot een stroopje. Roer er het citroensap en de gembersiroop door.

Hak de bolletjes gember klein. Snijd het vruchtvlees van de meloenen in blokjes en vermeng dit. Schep het stroopje en de gember door de meloen.

Milde harissa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: Tunesische
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Deen

Ingrediënten

½ citroen, sap van
4 tn knoflook, geplet
1 tl komijnpoeder
(djinten)
1 tl korianderpoeder
(ketoembar)
- olie, olijf-
6 el olie, olijf-, extra
vergine
2 paprika's, rode,
gehalveerd
1 tl paprikapoeder,
gerookte of 1 tl
paprikapoeder
4 pepers, rode
4 tomaten, gehalveerd
1 tl zout

- keukenmachine
- jampot of weckpot,
schone

Bereiding.

Harissa is een pittige saus die wordt gebruikt bij couscous, rijst en merguez. Houd je niet zo van spicy en wil je een milde variant maken? Hier vind je het recept voor milde harissa.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Leg de paprika's, de pepers, de tomaten en de knoflook op een bakplaat en besprenkel alles met olijfolie.

Rooster dit ca. 15 min. in de oven.

Neem de bakplaat uit de oven en verwijder de vellen van de paprika en de steeltjes van de pepers.

Maal dit alles in een keukenmachine met het korianderpoeder, het komijnpoeder, 1 tl zout, het paprikapoeder, het citroensap en de olijfolie extra vergine tot een gladde puree.

Tips:

Lekker als dip bij brood of als smaakmaker in vlees- of groentegerechten.

Bewaar maximaal 2 weken goed afgesloten in een schone pot in de koelkast.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 15 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mieriksworteldressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Het Nederlands
Zuivelbureau**

Ingrediënten

3 el mayonaise
1 el mierikswortel,
geraspte
- peper, versgemalen
1 bk room, zure
- zout

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

Bereiding.

Meng de zure room (sour cream) met de mayonaise.
Voeg mierikswortel en zout en versgemalen peper naar smaak toe.
Roer de dressing goed door elkaar.

Tip:

Geef deze dressing bij salades met kip of vis.

Nectarinejam.



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

Ingrediënten

1 citroen
1 kg nectarines, verse
750 g suiker, gelei-

- pot, glazen-,
afsluitbare (à 750 ml,
gesteriliseerd)
- pureestamper
- schuimspaan

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 4 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 840
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 202 g
w/v suikers: 201 g
Natrium: 40 mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de nectarines en verwijder de pit.
Snijd de nectarines in stukjes van ca. 2 cm.
Halveer de citroen en pers hem uit.
Doe de stukjes nectarine met de suiker en 3 el
citroensap in een pan met dikke bodem.
Breng het al roerend aan de kook op een middel-
hoog vuur.
Laat 10 min. flink doorkoken (pas op voor hete
spetters).
Verwijder het schuim dat komt bovendrijven met
de schuimspaan.
Haal de pan van het vuur en stamp de nectarines
met de pureestamper tot de gewenste structuur
(heel fijn of grovere jam).
Vul de potten tot de rand met de hete jam en
sluit direct af.
Zet de potten op hun kop (de lucht wordt zo uit
de pot gedrukt, waardoor de jam (afgesloten)
langer houdbaar blijft).
Laat de jam ten minste 4 uur helemaal afkoelen.
Bewaar de jam na het openen in de koelkast.

Tip.

Voeg, tegelijk met de suiker en het citroensap, 2
tl aleppopeper (Souq) toe voor jam met een
beetje pit.

Oma's champignons.



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

Ingrediënten

- boter
500 g champignons
100 g spekblokjes
3 tn knoflook
- peper, versgemalen
2 el peterselie
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in schijfjes.
Snijd de knoflook fijn.
Hak de peterselie fijn.
Smelt wat boter in een pan.
Bak de champignons.
Kruid het geheel met peper.
Voeg de spekblokjes toe; laat ze meebakken.
Roer er de knoflook door.
Roer er de peterselie door.
Laat het geheel nog ca. 1 min. verder bakken.
Breng de champignons op smaak met peper en zout.

Ovengeroosterde herfstgroenten met selderijpesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DatSmaakt.nl,
Managé

Ingrediënten

250 g bieten, gele,
rauwe, geschild
250 g bieten, rode,
rauwe, geschild
1 citroen, geraspte schil
van
90 g geitenkaas, oude,
harde, geraspt
4 el olie, olijf-
100 ml olie, olijf-, extra
vierge
250 g pastinaak,
geschild
- peper
50 g selderij, fijngehakt
250 g spruitjes, grote
gehalveerd
50 g walnoten, grof
gehakt
250 g wortel, winter-,
geschild
- zout

Voor de selderijpesto:

2 tn knoflook
2-3 el olie, olijf-
50 g pecorino
50 g pijnboompitten
1 bs selderij

Bereiding.

Verwarm de oven op 200°C.

Snij de pastinaak en wortel doormidden.
Halveer het dikke uiteinde van beide wortels
zodat alle delen ongeveer even groot en dik
zijn.

Doe de wortelstukken samen met de spruitjes
in een kom, schep de helft van de olie erdoor en
bestrooi ze met zout en peper.

Spreek ze uit aan één kant van een grote
bakplaat bekleed met bakpapier.

Snij de bieten in plakken van ½ cm.

Doe ze samen in een kom, schep de rest van de
olie erdoor en bestrooi ze met zout en peper.

Spreek ze uit aan de andere kant van de
bakplaat en rooster alle groenten ongeveer 45
min. in de oven, of tot ze beetgaar zijn (keer ze
halverwege).

Zet ze evt. de laatste 5 min. onder een hete grill
voor wat extra kleur.

Schep de selderij, walnoot, kaas en citroenrasp
in een kom door elkaar met de extra vierge
olijfolie en voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel de geroosterde groenten over een
schaal en serveer met de selderijpesto.

Selderijpesto.

Rasp de pecorino grof.

Verwijder van de selderij de grove stelen.

Pel de knoflook.

Hak de selderij en de pijnboompitten met de
knoflook (in een keukenmachine) grof.

Voeg 4 eetlepels olie en de pecorino toe.

Meng alles tot een smeuvige pesto.



Pecorino romano

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pide - plat dun Turks brood.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Turkse
Personen: -
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

350 g bloem, tarwe-
1 zk gist, gedroogde
2 el olie, olijf-
1 el olie, om in te vetten
1 tl suiker
2 el yoghurt, Griekse
1 tl zout

- theedoek (zonder
wasmiddelenluchtjes)

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1685
Eiwit: 43 g
Koolhydraten: 282 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zeef de bloem boven een grote kom.
Meng het zout erdoor.
Maak in het midden een kuiltje.
Giet de gist, de suiker, de olie, de yoghurt en 125 ml handwarm water in het kuiltje en meng het door de bloem mengen.
Kneed het tot een glad en soepel deeg ontstaat.
Leg de deegbal in een iets vochtige kom.
Dek de kom af met een vochtige theedoek.
Laat het deeg op een warme plek ca. 1 uur rijzen tot het volume zich heeft verdubbeld.
Warm intussen de oven voor op 200°C (gasovenstand 4).
Sla het deeg plat.
Rek het deeg met de handpalmen dun uit tot een langgerekte ovale vorm van ca. 1 cm dik (laat randen iets dikker)
Vet een bakplaat licht in met olie en leg het deeg erop.
Bak het brood in het midden van de oven in ca. 15 min, gaar en licht goudbruin.

Tip:

Het deeg kan ook tot twee kleinere ovale broden worden gevormd.

Pindakaas kaneel hummus.



Menugang: Bij-,
nagerecht, hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Silphya's Kitchen

Ingrediënten

1 bl erwten, kikker-
2-3 el kaas, pinda-
½ tl kaneel
(- melk, kokos-)
2-4 el siroop, ahorn-

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

Bereiding.

Giet de kikkererwten af en spoel ze goed onder de koude kraan.

Voeg alle ingrediënten toe aan je blender en laat hem draaien.

Afhankelijk van jouw type blender ben je met een minuutje klaar.

Voeg eventueel nog wat kokosmelk toe als je het niet smeuïg genoeg vindt.

Als jouw blender geen dikke substanties aankan, dan is het ook mogelijk om een keukenmachine of staafmixer te gebruiken. Je hebt dan wel meer tijd nodig om dezelfde romige structuur te krijgen.

Tip:

Gebruik de hummus als dip voor fruit of bleekselderij, smeer het op een boterham of toastje of voeg een flinke lepel toe aan je 'overnight oats'.

Pizza-hummus.



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

Ingrediënten

- basilicum, om te
garneren
½ tl cayennepeper
½ citroen, sap van
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
20 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook,
uitgeperst
1 tl komijnpoeder
(djinten)
1 tl oregano, gedroogde
20 soepstengels, kleine
(bijv. Grissini)
1 el tahin
4 tomaatjes, zon-
gedroogde, fijngehakt

Bereiding.

*Een lekkere borreldip voor de kinderen:
hummus met pizzasmaak! Serveer de dip met
kleine soepstengels en smullen maar.*

Pureer de kikkererwten met de tahin, de
knoflook, de zongedroogde tomaten, 2 el olie
van de tomaten, het citroensap, de oregano, de
komijnpoeder, de cayennepeper, de
Parmezaanse kaas en 2-4 el water.
Schep de hummus in een kom en garneer die
met basilicum.

Serveer de hummus met kleine soepstengels.

76

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

Pommes Anna.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- boter
- peper, versgemalen
¼ l room, slag-
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes snijden van 2-3 mm dik.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Beboter een vuurvaste schaal,
Verdeel daar de aardappelschijfjes in onder een hoek van ± 30° in.
Strooi er zout en versgemalen peper naar smaak over.
Giet dan de slagroom ongeklopt over de aardappelen, zodat ze geheel onder staan (voeg zo nodig wat koffieroom of melk toe).
Zet de ovenschaal in de oven en gaar de aardappels in ca. 20 min. (controleren met een vork - de bovenkant moet iets bruin gekleurd zijn).

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

Regenboogkebabs van groenten (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2 bieten, gekookte
1 courgette, groene
- olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
1 paprika, oranje
6 pepers, jalapeño
6 tomaatjes, kers-
2 uien, rode

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

Bereiding.

Was de kerstomaatjes, de courgette en de paprika's.
Pel de rode uien.
Snijd de courgette en de rode bieten in dikke plakken.
Snijd de paprika's en de pepers in plakken.
Bereid 6 metalen spiesen voor.
Rijg de groenten als volgt aan de spiesen:

- kerstomaat
- rode paprika
- oranje paprika
- gele paprika
- courgette
- jalapeño peper
- rode ui
- rode biet

Spray de spies in met olijfolie.
Gril 3 spiesen 8 min. op 200°C in de airfryer.
Herhaal dit voor de andere 3 spiesen.

Tip:

Heerlijk met barbecue- of tomatensaus.

Rode koolsalade met sinaasappel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1-2 el azijn
1 kool, rode kool of 400 g gesneden rode kool
1 el mosterd
1 el olie
- peper
2 sinaasappels
½ el suiker

Bereiding.

Maak het stuk rode kool schoon of gebruik voorgesneden rode kool.
Verwijder evt. de dikke stronk.
Schaaf de kool heel fijn.
Schil de sinaasappels dik en snijd de parten uit de vliezen.
Vang het sinaasappelsap op.
Maak een dressing van het sinaasappelsap, 1 el water, de azijn, de mosterd, wat suiker, de olie en wat peper.
Meng de dressing door de rode kool en laat dit 1 uur staan.
Meng er de stukjes sinaasappel door.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 160
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Salade met tomaat, watermeloen en feta I.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: Mediterane
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb

Ingrediënten

2 el basilicumblaadjes, klein gesneden
150 g feta, Griekse
¼ meloen, water-
250 g tomaten, kleine, gemengde

Voor de dressing:

½ citroen
1 tl honing
1 tl mosterd
3 el olie, olijf-
1 sjalot

Bereiding.

Super lekkere combinatie van het zoete van de watermeloen met het zoet-zure van de tomaten. De feta en de dressing maken deze salade tot een ware smaaksensatie.

Meng de tomaten en de watermeloen en leg deze op een lage schaal.
Verkruimel de feta erover.
Verdeel de basilicumblaadjes erover.
Maak de dressing en verdeel deze over de salade.
Laat ca. 30 min. intrekken.

Tip:

Lekker met verse ciabatta of als bijgerecht bijv. bij BBQ of gegrild vlees.

80

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salmon Basel style.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Food.com,
Suhaal.nl

Ingrediënten

100 g bloem
80 g boter
1 dl bouillon, vlees-
½ citroen
5 dl melk
1 dl olie, sla-
- peper, versgemalen
- peterselie
- saus, worcester-
2 sjalotjes
1 ui
1 dl wijn, witte, droge
4 m zalm
- zout

Bereiding.

Leg de schoongemaakte moten zalm in een pan, bedek ze met de melk en laat ze 10 min. marineren.

Droog ze af en bestrooi ze met zout en peper. Wentel ze vervolgens door de bloem.

Smelt in de pan 50 g boter en voeg ½ dl olie toe.

Sauteer hierin snel de zalm aan beide kanten bruin, haal ze uit de pan en houd ze warm.

Giet de braadboter weg.

Schil en hak de sjalotjes fijn en doe hetzelfde met de peterselie.

Schil de ui en snijd deze in julienne.

Zet de pan weer op het vuur en voeg de sjalotjes toe.

Voeg er de wijn en de bouillon bij en schraap alle aanbaksels van de bodem los.

Laat dit even koken, leg er de moten zalm in, zet de deksel op de pan en laat dit gedurende 20 min. op een laag vuur smoren.

Verhit de rest van de olie in een pan en fruit hierin de ui, totdat ze licht gekleurd is, strooi er zout over en laat ze uitlekken.

Haal de zalm uit de pan, haal er het vel vanaf en de graten eruit en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.

Reduceer het kookvocht van de zalm, voeg er wat worcestersaus, wat citroensap, zout en peper aan toe.

Monteer de saus met de rest van de boter.

Schenk de saus over de zalm en leg aan de uiteinde van de dienschaal een toefje gebakken ui of schep de ui op de zalm.

Strooi de peterselie over het gerecht.

Tip:

Serveer de zalm met gekookte worteltjes en gebakken aardappeltjes.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Satésaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

1 tl gember, geraspte
2 el ketjap manis
400 ml melk, kokos-
4 el pindakaas
½ tl sambal

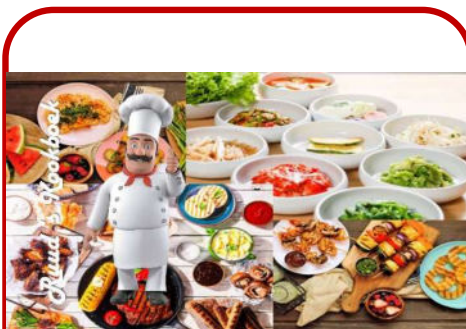
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de pindakaas met de kokosmelk, de sambal, de gember en de ketjap goed door elkaar.

Warm de saus al roerend rustig op in een pannetje.

Selderijpesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DatSmaakt.nl,
Managé

Ingrediënten

2 tn knoflook
2-3 el olie, olijf-
50 g pecorino
- peper
50 g pijnboompitten
1 bs selderij
- zout

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

Bereiding.

Rasp de pecorino grof.
Verwijder van de selderij de grove stelen.
Pel de knoflook.
Hak de selderij en de pijnboompitten met de knoflook (in een keukenmachine) grof.
Voeg 4 eetlepels olie en de pecorino toe.
Meng alles tot een smeuge pesto.

Serviettenkloss.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Leipzig, Wij koken
met oud brood

Ingrediënten

½ el boter, room-
500 g brood, oud
4 eieren
½ l melk, volle
1 tl peper versgemalen
2-3 tl peterselie,
fijngehakte
1 ui, fijngehakt
1 tl zout

Bereiding.

Snijd het brood in kleine stukken.
Fruit de fijngehakte ui in de roomboter en laat het afkoelen.
Meng de stukjes brood met alle andere ingrediënten door elkaar.
Dek het af met folie en zet het in de koelkast.
Vul een grote en een middelgrote pan met water en breng deze aan de kook (doe een tl zout in de grote pan).
Doe de theedoek in de middelgrote pan en laat deze 10 min koken.
Haal het mengsel uit de koelkast, giet het op een snijplank en laat het even uitlekken.
Plaats het op de afgekoelde theedoek.
Geef het de vorm van een grote worst en rol de theedoek dicht, maar zorg dat het niet te strak gerold is.
Maak de uiteinden van de theedoek dicht met een touwtje en steek twee houten lepels door de touwtjes.
Laat de gevulde theedoek in de pan met zacht kokend water zakken.
Laat het geheel op een laag vuur 45 min. koken.
Haal de theedoek dan voorzichtig uit de pan en laat hem even uitlekken.
Maak de theedoek open en laat de Serviettenkloss heel voorzichtig op een snijplank rollen.
Snijd de Serviettenkloss in plakken.

Tip:

De Serviettenkloss wordt traditioneel geserveerd met gestoofd of gebraden vlees in licht gebonden jus, maar kan ook als vegetarisch hoofdgerecht dienen in combinatie met bijvoorbeeld rode kool of paddenstoelen met room.

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

Tahoe (tofu)-groentespiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

100 g champignons
½ tl chilipoeder
½ tl gemberpoeder
½ tl knoflookpoeder
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in stukjes
4 tk rozemarijn, in stukjes geknipt
2 el saus, soja-
4 el sherry, droge
350-400 g tahoe (tofu)
1 ui, rode, in 8 stukjes

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

Bereiding.

Snijd de tahoe in blokjes.

Meng de sojasaus, de sherry, de olie, de gemberpoeder, de knoflookpoeder en de chilipoeder tot een marinade.

Leg de tahoe 2-3 uur in de marinade (roer af en toe om).

Gooi de marinade niet weg.

Rijg afwisselend tahoe, paprika, ui en champignons aan de spiesen.

Steek de takjes rozemarijn ertussen.

Bestrijk de spiesen met de marinade.

Rooster de spiesen rondom op de barbecue in ca. 8-10 min.

Tapenade van geroosterde paprika en peper.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

50 g amandelen
5 tn knoflook
2 el korianderblad,
gehakt
4-6 el olie, olijf-
3 paprika's, rode
- peper
1/2 peper, rode,
gedroogde, gehakt
3 tomaten
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rooster de paprika's, de amandelen, de
knoflook en de tomaten in de voorverwarmde
oven.
De paprika's 30-40 min., de knoflook en de
tomaten 14-18 min. en de amandelen 8 min.
Verwijder na het roosteren alle velletjes en
zaadlijsten.
Hak de geroosterde ingrediënten zeer fijn en
meng ze met de olie.
Breng de tapenade op smaak met de koriander,
de rode peper en wat peper en zout.

86

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

Tomatensalsa IV.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

1 tn knoflook,
uitgeperst
2 el koriander, fijn-
gehakte
- peper, versgemalen
1 pepertje, rood
2-3 el sap, limoen-
3 tomaten, rijpe,
ontveld en ontpit
¼ ui, rode, gepelde
- zout

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

Bereiding.

Maak het pepertje schoon, verwijder de pitjes en hak het, met de tomaten, de ui, de knoflook en de koriander, heel fijn. Meng alle ingrediënten door elkaar en breng de salsa op smaak met zout en versgemalen peper.

Tortillas Mejicanes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Foody.nl,
OhMyFoodness.nl

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
230 g bloem
- bloem, om te
bestrooien
1 tl zout
60 g olie, zonnebloem-
120 ml water, warm

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

Bereiding.

Meng de bloem met de bakpoeder goed door elkaar en voeg hierna het zout, de olie (goed afwegen!) en het warme water toe. Kneed het geheel 2-3 min. goed door elkaar, bij voorkeur met de handen, en vorm een bal van het deeg.

Laat het deeg afgedekt ongeveer 10 min. staan, zodat het bakpoeder zijn werk kan doen.

Verdeel het deeg in 8 balletjes.

Bestuif je werkplek met een beetje bloem en rol de balletjes met behulp van een deegroller zo plat mogelijk (de tortillawraps zijn 'goed' wanneer je er bijna doorheen kunt kijken, maar je ze wel in hun geheel kunt optillen).

Verwarm een droge (je hoeft dus geen vetstof te gebruiken!) koekenpan op het gas en leg een tortillawrap in de pan.

Je zult zien dat de wrap begint op te bollen.

Zodra de onderkant voorzichtig bruin begint te kleuren kun je de wrap omdraaien.

Bak de wrap ook aan de andere kant op dezelfde manier.

Herhaal de bovenstaande stap voor alle wraps.

Ze hebben in totaal echt maar 3-4 min. nodig gaar te bakken.

Tip:

- Gebruik de verse tortillawraps voor quesadilla's of maak er lekkere beef taco's mee.
- Ze zijn ook lekker om zo te eten met een beetje verse guacamole en tomatensalsa.

Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 3
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: Selamat makan

Ingrediënten

1 baars, zee-, schoon-
gemaakt
2 tl bonen, zwarte
1 el gemberwortel
1 el olie
1 el sojasaus
½ tl suiker
1 uitje, lente-, in stukjes
van 5 cm
1 el wijn, rijst- of droge
sherry
- zout

Bereiding.

Vraag de vishandelaar de vis schoon te maken, maar laat de kop en de staart eraan zitten.

Was de vis zorgvuldig en dep hem dan droog. Snijd de vis aan weerskanten een paar maal kruislings in en strooi er het zout over.

Hak de gefermenteerde bonen grof en roer er dan de sojasaus, de wijn, de olie en de suiker door.

Leg de vis op een bord dat in een stoompan past.

Schenk het bonenmengsel over de vis en verdeel de gemberwortel (zeer fijngesneden) en het lente-uitje erover.

Plaats het bord op het rooster van de stoompan en sluit deze.

Breng het water in de stoompan aan de kook en stoom de vis in ca. 15 min. gaar (de vis moet gaar zijn, maar niet uit elkaar vallen).

Tip:

Serveer de vis als onderdeel van een rijstmaaltijd of als apart hoofdgerecht (voor 3 personen).

Bereidingstijd: 20 min.

Stoomtijd: 15-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Toum - Libanese knoflook saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Libanese
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

1 l bieslook, fijngehakt
45 ml citroensap
12 tn knoflook, gepeld
375 ml olie, arachide- of
zonnebloem-
½ tl zout

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

Bereiding.

Halveer de teentjes knoflook en verwijder de (groene) kern.
Pers de teentjes en meng ze met 1/2 tl zout.
Giet het mengsel met 1 el citroensap en 1 el koud water in een kleine blender of mengbeker en pureer het glad.
Giet er al malend 75 ml arachide- of zonnebloemolie bij (tot een gladde saus).
Giet er al malend voorzichtig om en om in delen 300 ml olie en 30 ml citroensap (of 30 ml koud water) bij (tot een gladde saus).
Bestrooi de saus met een beetje fijngehakte bieslook.

Tuinbonen cheribon - tuinbonen anders.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: IndischeRecepten.com,
Indo

Ingrediënten

1 tl djinten
100 g gehakt, h-o-h
1 tn knoflook,
fijngemaakt
- nootmuskaat
- olie, sla-
1 paprika, rode of
groene, in blokjes
- peper, versgemalen
1 st trassie
600 g tuinbonen,
uitgelekt (pot)
1 ui, grote, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Laat de tuinbonen eerst goed uitlekken in een vergiet.

Kook de tuinbonen eerst gaar, als u verse tuinbonen gebruikt en laat ze uitlekken.

Fruit de knoflook, de trassi, de ui en de paprika in wat slaolie.

Voeg het gehakt toe als de uien bruin zijn.

Voeg dan het gehakt toe en laat het meebakken totdat het gehakt bruin en rullig is.

Voeg dan de bonen toe en kruid af naar eigen smaak.

Tips:

Serveer er witte rijst bij.

Voeg ook eens wat fijngesneden prei toe.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Uiensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

2 el azijn
35 g bloem
40 g boter
5 dl bouillon
- peper, versgemalen
1 ui, grote, in lange
dunne reepjes
- zout

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

Bereiding.

Smelt de boter en fruit de ui zonder dat deze kleurt.

Voeg de bloem toe en laat het even garen.

Voeg dan de bloem in kleine hoeveelheden toe, zodat je een gladde saus krijgt.

Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.

Venkel in de oven met tomatatjes en tijm.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tijm, verse, gedroogde
15 tomatatjes, tros-,
kleine
2 venkelknollen
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak de venkelknollen schoon.
Snijd bovenaan het groen eraf (dat verbrandt in de oven), maar houd het opzij voor de afwerking.
Snijd ½ cm van de onderkant.
Haal het buitenste blad eraf als het beschadigd of vuil is.
Snijd de knollen in dikke plakken van ongeveer 1 cm (de steelaanzet mag je eraan laten, dat houdt de bladeren samen).
Wrijf ze goed in met olijfolie en leg ze in een vuurvaste ovenschaal.
Kruid ze met zout en versgemalen peper.
Zet de schaal 40 min. in de oven.
Halveer de tomatatjes, leg ze dicht bij elkaar op een bord met de gesneden kant naar boven.
Kruid met flink met wat gedroogde tijm en een beetje zout en versgemalen peper.
Giet er nu in een dunne straal olijfolie over (let erop dat ook de tijm onder de olie zit).
Leg de laatste 15 min. van de gaartijd van de venkel de tomatatjes tussen de venkel.
Werk het gerecht af met verse tijm en wat plukjes van het groen van de venkel.

Tip:

Lekker bij vis.

Verkruidde feta met tuinkruiden.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta-
Johan, Feta encyclo-
pedie

Ingrediënten

150 g Apetina-feta
½ tl basilicum,
gedroogde
2 el bieslook, verse,
fijngeknipte
- peper, versgemalen
2 el peterselie, verse,
fijngehakte

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

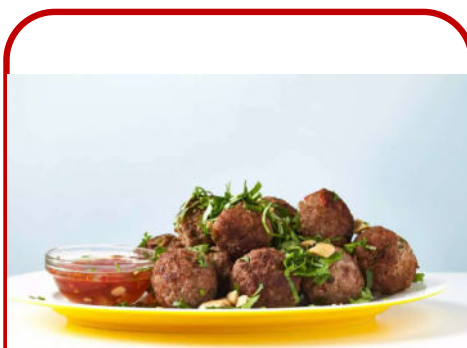
Bereiding.

Prak de feta met een vork fijn.
Meng de tuinkruiden erdoor.
Breng het mengsel op smaak met versgemalen
peper.

Tips:

- Strooi dit over een tomatensalade met zwarte olijven en serveer het als voorgerecht.
- Smaakt ook heerlijk bij een biefstuk.

Vietnamese gehaktballetjes.



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

Ingrediënten

Voor de balletjes:

1 ei, losgeklopt
500 g gehakt, h-o-h
1 tn knoflook,
uitgeperst
½ bs koriander, fijn-
gehakt
1 tl limoenrasp
3 el olie, zonnebloem-
½ peper, rode, fijn-
gehakt
2 el pinda's, fijngehakt
1 el saus, vis-, Thaise
1 el suiker
2 uitjes, lente-/bos-, in
ringetjes

Voor de dip:

2 el azijn, rijst-, Japanse
1 tn knoflook,
uitgeperst
2 el limoensap
½ peper, rode, fijn-
gehakt
1 el saus, vis-, Thaise
1 el suiker

Bereiding.

Kneed het gehakt met het ei, de vissaus, de suiker, de bosuitjes, de knoflook, de limoenrasp en de rode peper.

Rol kleine balletjes van het mengsel.

Verhit de olie en bak hierin de balletjes goudbruin en gaar.

Meng intussen de ingrediënten voor de dip.

Roer tot de suiker is opgelost.

Leg de balletjes op een bord en bestrooi ze met de koriander en pinda's.

Serveer de balletjes als hapje met de dipsaus.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vijgen in bacon.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Frans Huits, Long
Island Deli barbecue

Ingrediënten

4 pl bacon
4 vijgen, verse, in
partjes

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

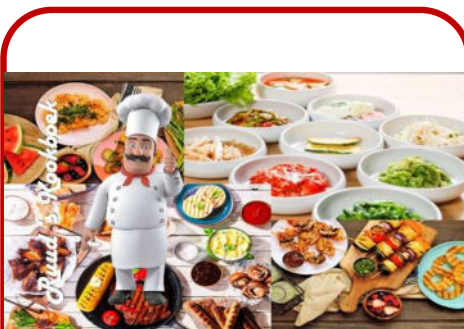
Bereiding.

Pel de vijgen.
Wikkel de plakjes bacon eromheen.
Rooster de vijgen tot de bacon knapperig is.

Tips:

- Vervang de bacon eens door ontbijtspek.
- Vervang de vijgen eens door kiwi, perzik of mango; kies fruit dat niet te rijp is.
- Ook geschikt voor onder de grill of gewoon in de koekenpan.

Vleesmarinade II (voor de BBQ).



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

Ingrediënten

- jeneverbessen
- kruiden, Provençaalse
- olie, olijf- (of kruiden-)
- peper, cayenne-
- sjalot

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

Bereiding.

Maak de marinade: Meng de olijf- of kruidenolie met de jeneverbessen, de Provençaalse kruiden, de cayennepeper en de fijn gesnipperde sjalot goed door elkaar. Laat het vlees gedurende een 3-tal uren marineren.

Waterkersboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Doe maar gewoon
...lekker / Receptjes.be

Ingrediënten

200 g boter, zachte
1 thl mosterd
- peper, versgemalen
4 el waterkers, zeer
fijngehakt
- zout

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

Bereiding.

Roer de fijngehakte waterkers, de mosterd, 1-2 snf. versgemalen peper en 1-2 snf. zout door de zachte boter.

Laat de boter in de koelkast opstijven.

Tip:

Serveer de waterkersboter bij vlees, vis of toast.

Waterkerssaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Kanker-Actueel.nl

Ingrediënten

150 g kaas, jonge,
geraspte
- peper, versgemalen
200 ml room, zure
- saus, soja- (tamari of
shoyu)
2 uien
2 zk waterkers

- staafmixer

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

Bereiding.

Maak de uien schoon en snipper ze.
Fruit de gesnipperde uien 2 min. op een laag vuur.
Houd 2 toefjes van de waterkers achter
Voeg de rest van de waterkers toe aan de uien en laat het al omscheppend slinken.
Voeg de zure room toe.
Pureer het geheel met de staafmixer tot een gladde saus.
Voeg de geraspte kaas toe en laat die al roerend op een laag vuur smelten.
Breng de saus op smaak met de sojasaus (tamari of shoyu) en een beetje versgemalen peper.

Tip:

Heerlijk bij pastagerechten.

Zalm kebabs.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

4 champignons, grote
½ paprika, groene, in
blokjes
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
4 el sap, citroen-
1-2 el saus, teriyaki-
4 tomaten, cherry-
½ ui, fijngesnipperd
1 ui, in partjes
600 g zalm, in blokken

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

Bereiding.

Doe de vis, de fijngesneden ui, het citroensap, de teriyakisaus en de versgemalen peper in een kom.

Meng de ingrediënten goed en dek af met folie.

Marineer dit 2-4 uur in de koelkast.

Rijg de vis en de groenten op de spiesen.

Besmeer de spiesen met de marinade.

Barbecue de spiesen ca. 8-10 min.

Draai de spiesen tijdens het bakken min. 1 x om en bestrijk ze opnieuw met marinade.

Tip:

Vervang de zalm eens door een andere stevige vis (bijv. zwaardvis).

100

Zeewiertapenade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ReceptenMet
Zeewier.nl

Ingrediënten

- citroensap, naar
smaak
1 tl gomasio
(sesamzaad + zeezout)
1-2 tn knoflook
1 el olie, olijf- of sesam-
- peper (of rode peper),
naar smaak
2 tl tahin (sesampasta)
- tamari, naar smaak
- water
2 hv wier, knots-
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Was de knotswier tot het zand weg is.
Snijd de harde strengen en dikke knotsen eruit
(dit kan ook ná het koken).
Breng een pan ruim water aan de kook; kook
het wier 10-15 min.
Test of het wier zacht is geworden, verleng
anders de kooktijd.
Spoel het zeewier snel koud en laat het
uitlekken.
Hak het wier eerst grof met een koksme.
Pureer het wier vervolgens met een staafmixer
zeer fijn.
Breng het op smaak met de gomasio, de tahin,
de olie en de uitgeperste knoflook.
Maak de tapenade smeug door het met water
te verdunnen.
Zet het koel weg, zodat de smaken goed
kunnen intrekken.
Vul kleine bakjes met de tapenade en garneer
deze met een toefje peterselie, stukje wier of
een bloemetje.
Of besmeer er toast/stokbrood mee en garneer
ze.
Serveer de tapenade direct.



Ascophyllum nodosum of knotswier

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

Zoetzure rode ui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 ml azijn, wijn-, rode
1 laurierblad
3 el suiker, riet-
300 g ui, rode
100 ml water
1 tl zout, zee-, grof

- pot, goed afsluitbaar,
schoon (500 ml)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 30
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Kook de pot in ruim water in 15 min. uit.
Snij ondertussen de ui heel dun (dit gaat goed met een mandoline, maar kan ook met een scherp mes).

Doe de azijn, de suiker, het water en het zeezout in een steelpan en breng het aan de kook.

Roer af en toe, zodat de suiker en het zout goed oplossen.

Doe de ui en het laurierblad in de uitgekookte, hete pot en voeg het hete azijnmengsel toe.

Doe de pot direct dicht en laat hem op kamertemperatuur afkoelen.

Wacht 1 dag tot gebruik, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Tip:

Je kunt de ingemaakte rode ui 3 maanden op een donkere, koele plek bewaren.



Mandoline

Zwarte bessenjam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 3 l
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Geert,
OkokoRecepten.nl,
Kookboek Jam van
Ghillie James

Ingrediënten

1,8 kg bessen, zwarte
(van het takje en
gewassen, maar met het
kleine kroontje intact)
1,8 kg suiker

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

Bereiding.

Doe de zwarte bessen in een grote pan met 600 ml water en breng het water aan de kook. Zet het vuur lager en laat de bessen 25 min. zachtjes doorkoken tot ze zacht zijn. Voeg de suiker toe en roer het goed door elkaar tot deze is opgelost. Zet het vuur hoger en laat het fruit 5-8 min. doorkoken voor je de geleertest doet. Als de jam gezeleerd is, haal je hem van het vuur en laat je hem 30 min. afkoelen. Roer de jam af en toe door en giet hem in warme, gesteriliseerde potten. Sluit ze goed af.

Tip:

De jam is minstens 1 jaar houdbaar.

Geleertest.

Laat een paar druppels jam op een koud schoteltje vallen. Als de jam meteen stolt en dikker wordt, is hij klaar.

Zweedse gehaktballetjes.



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

Ingrediënten

25 g bloem
35 g boter
500 ml bouillon
3 sn brood, wit-
2 el dille, fijngehakt
1 ei, losgeklopt
500 g gehakt, half-om-
half
¼ tl nootmuskaat
- peper
(½ tl piment)
2 el room
1 ui, grof geraspt
100 ml wijn, witte
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de korsten van het brood en snijd het in kleine blokjes.
Meng de ui met het brood, het gehakt, het ei, de nootmuskaat, evt. de piment, een snf zout en versgemalen peper.
Kneed het goed, laat het 5 min. staan en kneed het nogmaals goed door elkaar.
Rol balletjes van het mengsel.
Verhit 10 g boter en bak hierin de balletjes rondom goudbruin.
Schep ze uit de pan en houd ze apart.
Voeg 25 g boter en de bloem toe aan de pan en bak het, al roerend, 5 min.
Giet er de wijn en 125 ml bouillon bij.
Kook het al roerend tot alles goed is gemengd en de saus is ingedikt.
Giet er dan 375 ml bouillon bij, roer het goed door en kook de saus ca. 5 min. op een hoge stand.
Voeg de balletjes toe en kook alles nog 5 min. op een middelhoge stand.
Roer de room erdoor en kook het nog 2 min. op een lage stand.
Bestrooi het geheel met dille.

Tip:

Lekker met aardappelpuree en een venkelsalade.

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

Gebruikte afkortingen.



v1.9

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



v1.9

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



Ik steun...



<https://ruudskookboek.nl>



Blind Elephant Experience

U ook???

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

Compressed by 