



Allerhande  
Recepten

*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***Griekse recepten  
(AllerHande, Carta2015-Johan)***

## **Inhoudsopgave.**

- 1. Amandelspijspeertjes**
- 2. Baklava**
- 3. Bietensalade met walnoten**
- 4. Braadworstjes met ouzo**
- 5. Favadip met tomaten-kappertjessaus**
- 6. Gefrituurde aubergines met yoghurtsaus**
- 7. Gegrilde garnalen met tomatensaus**
- 8. Gegrilde tong met kappertjessaus**
- 9. Gestoofd konijn**
- 10. Gevulde lamsboutplakken**
- 11. Gevulde wijnbladeren**
- 12. Griekse gehaktballetjes**
- 13. Griekse salade**
- 14. Hartige fillodeegtaart met spinazie en kaas**
- 15. Kippensoep**
- 16. Kleine gehaktballetjes met rijst**
- 17. Knoflooksaus**
- 18. Kruidige witte boontjes**
- 19. Lamsrack met tuinbonen**
- 20. Mosselsalade met feta**
- 21. Omelet met ui**
- 22. Peterseliedipsaus**
- 23. Pikante groene olijven**
- 24. Pilafrijst met kip**
- 25. Pompoenkroketjes**
- 26. Rucolasalade**
- 27. Sesamringen**
- 28. Sinaasappels met dessertwijn**
- 29. Tzatziki**
- 30. Zeevruchtenpilaf**
- 31. Zwarte citroenolijven met ouzo**

## Amandelspijspeertjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 20 Stuks.

250 g blanke amandelen  
ca. 280 g poedersuiker  
1 eetlepel Cointreau (of andere sinaasappellikeur)  
2 1/2 eetlepel Metaxa (of vieux)  
ca. 20 kruidnagels

### **Bereiding**

(Moet een dag van tevoren): Amandelen in keukenmachine poederfijn malen. Amandelpoeder in metalen kom doen. Toevoegen: 250 g poedersuiker, 1 à 2 eetlepels water, Cointreau en Metaxa. Goed door elkaar mengen tot egaal, samenhangend mengsel. Amandelpasta tot bal vormen en in plasticfolie wikkelen. In koelkast een dag laten rusten. Telkens 1 theelepel amandelpasta van bal scheppen en daarvan klein peertje vormen; rest verpakt bewaren. Kruidnagels als steeltjes in peertjes steken. Peertjes uitspreiden op schone theedoek en rest van poedersuiker erover zeven. Peertjes halverwege keren. Tot gebruik in goed sluitende doos of trommel bewaren.

Bereidingstijd in minuten  
20 voorbereiden  
1440 wachten  
25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 135 kCal - eiwit 2 g  
vet 7 g - koolhydraten 15 g

Tip  
Ook lekker als snoeperij.

Wijnadvies  
Frisse, droge en krachtige roséwijnen

## Baklava

---

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 8 Stuks.

1/2 pak fillobladerdeeg (diepvries à 225 g)

200 g gepelde walnoten

1 theelepel kaneel

1/4 theelepel gemalen kruidnagel

60 g boter

75 g suiker

1 sinaasappel

4 eetlepels vloeibare honing



### Materialen

ovenschaal ca. 25 x 15 cm

### **Bereiding**

(Ca. 2 uur van tevoren: Fillodeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien.) Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Walnoten (in keukenmachine) fijn hakken, kaneel en kruidnagel erdoor mengen. In pannetje boter smelten. Vorm met boter bestrijken. Vellen deeg in breedte halveren. Velletje deeg in vorm leggen, met boter bestrijken. Dit nog 3 keer herhalen. Helft van walnotenmengsel erover verdelen. Afdekken met 2 beboterde velletjes deeg. Rest van walnotenmengsel erop scheppen. Afdekken met rest van velletjes deeg, elk velletje met boter bestrijken. Met scherp mes inkepingen maken voor 8 stukjes. Baklava in midden van oven in ca. 35 minuten lichtbruin bakken.

### Nabereiden

Intussen sinaasappel schoonboenen en schil raspen. Sinaasappel uitpersen, sap zeven en met water aanvullen tot 1 dl. Suiker met sinaasappelsap en verdund sap aan de kook brengen. Op laag vuur ca. 5 minuten tot siroop in laten koken. Honing erdoor roeren, tot gebruik af laten koelen. Baklava uit oven nemen en siroop erover schenken. Baklava minstens 1 uur laten staan om siroop goed in te laten trekken. Via inkepingen in blokjes snijden. Baklava lauwwarm of op kamertemperatuur serveren met een kopje sterke (of Griekse) koffie.

### Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

60 wachten, 50 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 335 kCal - eiwit 5 g

vet 23 g - koolhydraten 26 g

## Bietensalade met walnoten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type Salade	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren  
1 teen knoflook  
30 g gepelde walnoten  
3/4 dl olijfolie  
3 eetlepels citroensap (versgeperst)  
1 theelepel vloeibare honing  
zout en peper  
500 g gekookte bieten  
7 g verse dille



Materialen

keukenmachine

### ***Bereiding***

Eieren in ca. 10 minuten hard koken, onder koud water afspoelen en af laten koelen. Intussen knoflook pellen. Walnoten met knoflook in keukenmachine fijn malen. Olie er in een dun straaltje bijschenken. Citroensap en honing erdoor kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Bieten schillen en in plakken van ca. 1/2 cm dik snijden, op platte schaal rangschikken. Eieren pellen, in plakjes snijden en over bietjes verdelen. Dressing erover schenken. Dille erboven in stukken knippen.

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 290 kCal - eiwit 6 g  
vet 27 g - koolhydraten 7 g

## Braadworstjes met ouzo

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook  
1/2 sinaasappel  
4 zwarte peperkorrels  
2 rundersosijsjes  
2 eetlepels olijfolie  
2 takjes oregano  
1 eetlepel ouzo (Grieks drankje)  
cayennepeper



### ***Bereiding***

Met lemmet van breed mes ongepelde knoflook pletten. Sinaasappel wassen en 1/4 deel van schil zo dun mogelijk afsnijden. Peperkorrels grof hakken. Sosijsjes in plakjes snijden. In koekenpan olie verhitten. Knoflook ca. 30 seconden zachtjes bakken en uit pan nemen. Plakjes sosijs snel rondom bruin bakken. Sinaasappelschil, peperkorrels en oregano ca. 1 minuut meebakken. Ouzo toevoegen en op hoog vuur laten verdampen. Worstjes op smaak brengen met paar druppels sinaasappelsap en cayennepeper. Serveren met glaasjes ouzo.

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 160 kCal - eiwit 10 g  
vet 14 g - koolhydraten 0 g

## Favadip met tomaten-kappertjessaus

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

150 g groene spliterwten  
5 eetlepels olijfolie  
1 blikje tomatenblokjes (400 g)  
2 eetlepels kappertjes (potje)  
zout en peper  
1 teen knoflook  
1/2 rode peper  
1 dl droge witte wijn  
1 citroen



Materialen

keukenmachine

### **Bereiding**

Voorbereiden

In pan spliterwten net onder water zetten en 2 eetlepels olie toevoegen. Erwten aan de kook brengen en op laag vuur ca. 45 minuten koken tot water is opgenomen en dikke puree ontstaat, regelmatig roeren en eventueel meer water toevoegen. Intussen tomatenblokjes aan de kook brengen en op laag vuur onafgedekt in ca. 15 minuten laten indikken, af en toe roeren. Vervolgens kappertjes laten uitlekken, grof snijden en erdoor roeren. Mengsel op smaak brengen met zout en peper en laten afkoelen. Knoflook pellen en fijn snijden of uitpersen. Rode peper wassen, pitjes verwijderen en fijn snijden.

Bereiden

In keukenmachine erwten glad pureren. In pan 2 eetlepels olie verhitten en knoflook en peper ca. 1 minuut aanfruitsen zonder te kleuren. Erwtenpuree toevoegen en wijn erdoor roeren. Citroen halveren, helft uitpersen, sap aan erwtenpuree toevoegen en op smaak brengen met peper en zout. Mengsel al roerend op laag vuur ca. 5 minuten afgedekt verwarmen. Puree tot lauwwarm (of koud) laten afkoelen. Rest van citroen in plakjes snijden. Fava (= dip) in kom serveren en rest van olie erop gieten. Garneren met citroenplakjes en schepje tomaten-kappertjessaus. Rest van saus apart erbij serveren. Lekker met in punten gesneden geroosterd Grieks landbrood.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

45 voorbereiden, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 265 kCal - eiwit 9 g  
vet 14 g - koolhydraten 22 g

## Gefrituurde aubergines met yoghurtsaus

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 5 Stuks.

1 grote aubergine (of 2 kleine ca. 400 g)

zout

2 dl Griekse yoghurt

1/2 teentje knoflook

2 eetlepels melk

3 eetlepels citroensap

versgemalen peper

100 g zelfrijzend bakmeel

3 eetlepels olijfolie

1/2 eetlepel gedroogde munt

1 eiwit

1 takje basilicum (of munt)

olie om te frituren



### Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes, keukenpapier, frituurpan

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Aubergine(s) wassen en schuin in dunne plakjes snijden. Plakjes bestrooien met zout en in vergiet leggen. Theedoek met gewicht erop zetten en aubergines ca. 2 minuten laten uitlekken. Intussen yoghurt in kom doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Melk en 1 eetlepel citroensap met vork erdoor kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. (Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.) Bakmeel, olie, rest van citroensap, munt, zout, peper en ca. 1/8 l water tot glad, niet te dik beslag roeren.

#### Bereiden

Aubergineplakjes afspoelen en goed droogdeppen. Frituurolie verhitten tot ca. 170 °C. Eiwit stijf kloppen en luchtig door beslag mengen. Plakjes aubergine een voor een door beslag halen en in gedeelten goudbruin en krokant frituren. Even laten uitlekken op keukenpapier. Yoghurtsaus garneren met basilicum of munt en erbij serveren.

#### Tip

Ook lekker als voorgerecht voor 4 à 6 personen

#### Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

20 voorbereiden, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie



## Gefrituurde aubergines met yoghurtsaus

---

energie 240 kCal - eiwit 8 g  
vet 13 g - koolhydraten 23 g

## Gegrilde garnalen met tomatensaus

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui  
3 bosuitjes  
1 rode peper  
1 groene paprika  
4 takjes peterselie  
2 eetlepels olijfolie  
1 teentje knoflook  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
1 dl witte wijn  
mespunt tijm  
snufje suiker  
zout en versgemalen peper  
75 g feta (kaas)  
2 bakjes cocktailgarnalen (à 125 g)



### Materialen

kleine lage ovenschaaltjes

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Ui pellen en snipperen. Bosui schoonmaken en in ringetjes snijden. Peper wassen, schoonmaken, pitjes verwijderen en in kleine stukjes snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Peterselie fijn knippen.

#### Bereiden

1 1/2 eetlepel olie verhitten. Ui ca. 3 minuten zachtjes bakken. Bosui, peperreepjes en paprika ca. 3 minuten meebakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomatenblokjes, wijn, tijm, helft van peterselie, suiker, zout en peper toevoegen. Tomatensaus ca. 25 minuten zachtjes doorkoken. Intussen feta in dunne plakjes snijden. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Ovenschaaltjes invetten met rest van olie. Beetje tomatensaus over bodem van schaaltes verdelen. Garnalen erover verdelen en rest van saus erover scheppen. Afdekken met plakjes feta. Schoteltjes ca. 10 cm onder grill schuiven en bovenkant in enkele minuten licht goudbruin laten kleuren. Rest van peterselie erover strooien. Lekker met warm stokbrood.

#### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

10 voorbereiden, 45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 190 kCal - eiwit 18 g

## Gegrilde garnalen met tomatensaus

---

vet 9 g - koolhydraten 8 g

## Gegrilde tong met kappertjessaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 2 Stuks.

5 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel witte-wijnazijn  
25 g verse slakruidenmix  
1 eetlepel kappertjes (potje)  
6 sliptongetjes (ca. 600 g)  
zout en peper



### Materialen

grillpan

### **Bereiding**

In kommetje 4 eetlepels olie en azijn tot dressing kloppen. Kruiden erboven fijn knippen. Kappertjes laten uitlekken en fijn hakken. Dressing op smaak brengen met zout en peper. Sliptong droogdeppen met keukenpapier. Bestrooien met zout en peper en dun bestrijken met rest van olie. Grillpan verwarmen en sliptong in ca. 8 minuten gaar grillen, halverwege keren. Tong over twee borden verdelen. Dressing apart in kommetje erbij geven. Lekker met gemengde groene salade en rijst of pasta.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen  
Milde, zachte roséwijnen

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 510 kCal - eiwit 57 g  
vet 31 g - koolhydraten 0 g

## Gestoofd konijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type Wild	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui  
3 rijpe tomaten  
2 teentjes knoflook  
60 g blanke amandelen  
ca. 1 kg konijnenbouten  
5 eetlepels olijfolie  
zout en peper  
2 laurierblaadjes  
1/2 theelepel gemalen piment  
1/2 kaneelstokje  
1 eetlepel tomatenpuree  
1 fles droge witte wijn (0 75 l)  
ca. 1 eetlepel allesbinder  
3 eetlepels amandelschaafsel  
snufje suiker



### Materialen

keukenmachine

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Ui pellen en snipperen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten fijn hakken. Knoflook pellen en fijnhakken. Amandelen grof malen in keukenmachine.

#### Bereiden

In grote braadpan olie verhitten. Konijnenbouten rondom bruin braden. Uit pan nemen en bestrooien met zout en peper. In braadvet ui glazig fruiten. Knoflook, amandelen, laurier, piment en kaneelstokje kort meebakken. Stukjes tomaat erdoor roeren en ca. 1 minuut op hoog vuur meebakken. Tomatenpuree en wijn toevoegen en alles aan de kook brengen. Konijn terugdoen in pan en met deksel schuin op pan in ca. 1 1/4 uur zachtjes gaar stoven, af en toe roeren. Intussen amandelschaafsel in droge koekenpan goudbruin roosteren. Stoofschotel op smaak brengen met zout, peper en eventueel suiker. Naar smaak binden. Amandelschaafsel erover strooien. Lekker met aardappelpuree met olijfolie en bijvoorbeeld sperziebonen.

#### Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

10 voorbereiden, 150 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

## Gestoofd konijn

---

energie 500 kCal - eiwit 32 g  
vet 39 g - koolhydraten 10 g

## Gevulde lamsboutplakken

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 takjes tijm  
1 teentje knoflook  
6 eetlepels olijfolie  
1 1/2 eetlepel limoensap  
ca. 750 g lamsboutplakken à la minute  
45 g pijnboompitten  
300 g verse spinazie  
3 bosuitjes  
1 kleine venkelknol  
7 g verse dille  
2 blaadjes munt  
2 eetlepels gele rozijnen  
zout en versgemalen peper



### Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

### ***Bereiding***

#### Vorbereiden

Blaadjes tijm van takjes nemen. Knoflook pellen en boven tijm uitpersen. 2 eetlepels olie en 1 eetlepel limoensap erdoor roeren. Lamsboutplakjes hiermee bestrijken. Pijnboompitten in droge koekenpan goudbruin roosteren. Spinazie wassen, schoonmaken en droogdeppen in theedoek. Spinazie fijn hakken. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Venkel wassen en in kleine stukjes snijden. Dille en blaadjes munt fijn knippen.

#### Bereiden

In grote steelpan 2 eetlepels olie verhitten. Bosui en venkel ca. 3 minuten zachtjes bakken. Spinazie en rest van limoensap al omscheppend meebakken en vocht laten verdampen. Dille, munt, rozijnen en pijnboompitten ca. 2 minuten zachtjes meesmoren. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen vier borden voorverwarmen. In grote koekenpan rest van olie verhitten. 4 plakken lamsbout in ca. 1 minuut aan beide kanten bruin bakken. Op borden leggen en bestrooien met zout en peper. Rest van lamsboutplakken op zelfde manier bakken. Groentevulling over plakken op borden verdelen. Afdekken met laatste plakken lamsbout. Op smaak brengen met zout en peper. Direct serveren. Lekker met rijst en salade.

#### Wijnadvies

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

10 voorbereiden, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 570 kCal - eiwit 40 g

## **Gevulde lamsboutplakken**

---

vet 42 g - koolhydraten 9 g



## Gevulde wijnbladeren

---

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 25 Stuks.

30 wijnbladeren op zout water (1/2 pot a ca. 630 g)

30 g verse peterselie

15 g verse basilicum

1 ui

250 g lamsgehakt

75 g rijst

1 teentje knoflook

1/2 theelepel zout

peper

3 eetlepels citroensap

3 eetlepels olijfolie

1 groentebouillontablet



### ***Bereiding***

Vorbereiden

Wijnbladeren voorzichtig van elkaar losmaken en in pan met ruim water leggen. Aan de kook brengen en ca. 10 minuten laten koken. Bladeren afgieten en laten uitlekken. Peterselie en basilicum fijn hakken. Ui pellen en fijnsnipperen. Gehakt, rijst, ui, peterselie en basilicum in kom doen. Knoflook erboven uitpersen, zout erover strooien. Door elkaar mengen en op smaak brengen met peper. Wijnblad met nerf naar boven op werkblad leggen. Van gehaktmengsel ca. 1 volle eetlepel in breedte op blad leggen. Vanaf onderkant blad 1 slag oprollen, zijkanten om vulling naar binnen vouwen en blad verder stevig oprollen. Rolletje in pan leggen met naad naar beneden. Zo doorgaan tot alle bladeren gevuld zijn.

Bereiden

Citroensap en olie over rolletjes schenken, zoveel water toevoegen tot rolletjes net onder water staan, bouillontablet erboven verkruiden. Hittebestendig bord op rolletjes leggen en iets aandrukken. Op laag vuur in ca. 30 minuten rolletjes gaar koken. In kookvocht (iets) laten afkoelen. Naar wens warm, lauwwarm of koud serveren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

50 voorbereiden, 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 45 kCal - eiwit 2 g

vet 2 g - koolhydraten 5 g

## Griekse gehaktballetjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 25 Stuks.

3 sneetjes oud witbrood  
1 grote ui  
6 takjes peterselie  
3 takjes oregano  
500 g lamsgehakt (of rundergehakt)  
1 teentje knoflook  
ca. 5 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel Metaxa (of vieux, slijter)  
2/3 theelepel kaneel  
3/4 theelepel gedroogde munt  
1 theelepel citroenrasp (potje)  
zout en versgemalen peper  
50 g bloem

### Materialen

rasp, keukenpapier



### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Korstjes van brood snijden en brood kort weken in koud water. Brood goed uitknijpen. Ui pellen en fijnraspen. Peterselie fijnknippen. Oreganoblaadjes van takjes nemen. Gehakt in kom doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Toevoegen: broodkruim, ui, peterselie, oregano, 1 eetlepel olie, Metaxa, kaneel, munt, citroenrasp, zout en peper. Goed door elkaar kneden tot smeùge, samenhangende massa. Ca. 25 balletjes van gehaktmengsel vormen. Ca. 1 uur afgedekt in koelkast laten staan.

#### Bereiden

Bloem op groot plat bord strooien. In grote (anti-aanbak)koekenpan 4 eetlepels olie verhitten. Gehaktballetjes snel door bloem wentelen en op halfhoog vuur bruin en gaar bakken. Pan regelmatig schudden en zo nodig wat extra olie toevoegen. Gehaktballetjes laten uitlekken op keukenpapier en heet of lauwwarm serveren.

#### Tip

Ook lekker als hoofdgerecht.

#### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 voorbereiden,60 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 80 kCal - eiwit 4 g  
vet 5 g - koolhydraten 3 g



## Griekse salade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type Salade	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 2 Stuks.

- 2 tomaten
- 1 kleine groene paprika
- 1 kleine rode paprika
- 1 kleine komkommer
- 15 g verse peterselie
- 1 rode ui
- 12 zwarte olijven zonder pit
- 1 eetlepel kappertjes (potje)
- 1 takje oregano (of 1/2 theelepel gedroogde oregano)
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- zout en peper
- 100 g feta (kaas)



### **Bereiding**

Tomaten wassen en in partjes snijden. Paprika's wassen, schoonmaken en in dunne ringen snijden. Komkommer wassen en in plakken snijden. Peterselie fijn knippen en door tomaat, paprika en komkommer mengen. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Uiringen met olijven en kappertjes over salade verdelen en omscheppen. Over twee borden verdelen. Oregano fijn knippen. In kom olie en azijn tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout, peper en oregano. Dressing over salade sprenkelen. Feta in dikke plakken snijden en op salade leggen.

### **Tip**

Ook lekker als lunchgerecht voor 4 personen.

### **Wijnadvies**

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 390 kCal - eiwit 16 g  
vet 32 g - koolhydraten 10 g

## Hartige fillodeegtaart met spinazie en kaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

10 vellen fillobladerdeeg (diepvries pak a 225 g)

1 kleine venkelknol

2 dunne preien

3 bosuitjes

30 g verse slakruidenmix

7 g verse dille

ca. 10 eetlepels olijfolie

800 g panklare spinazie

2 eieren

100 g feta (kaas)

125 g verse roomkaas

zout en peper

nootmuskaat

2 eetlepels sesamzaad



### Materialen

springvorm (doorsnede ca. 24 cm)

### **Bereiding**

Vorbereiden

(Ca. 2 uur van tevoren fillodeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien.) Venkel schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. Prei en bosui schoonmaken en in dunne ringen snijden. Slakruiden en dille fijn knippen.

Bereiden

In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Venkel, prei en bosui ca. 8 minuten zachtjes smoren zonder te kleuren. Spinazie met bodempje water aan de kook brengen en op hoog vuur laten slinken. Afgieten in zeef en zoveel mogelijk vocht eruit duwen. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Taartvorm invetten met olie. Bodem en wand van vorm bekleden met helft van deegvellen; ieder vel dun bestrijken met olie en vellen iets over rand laten hangen. Eieren loskloppen. Beide kaassoorten in kleine blokjes snijden. Spinazie grof hakken en mengen met gesmoorde groenten, kruidenmix, dille, 2 eetlepels olie, 3/4 deel van eieren en blokjes kaas. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Groentevulling in vorm scheppen en gladstrijken. Overhangend deeg over vulling vouwen. Afdekken met rest van deegvellen. Ieder vel weer dun bestrijken met olie. Overhangend deeg langs taartwand naar binnen vouwen. Bovenkant van taart bestrijken met olie en besprenkelen met water. In midden van oven taart in ca. 45 minuten goudbruin en gaar bakken. Halverwege baktijd bovenkant bestrijken met rest van ei. Sesamzaad erover strooien. Heet of lauwwarm serveren. Lekker met tomatensalade met olijven.

Tip

Deze fillodeegtaart kan ook worden geserveerd als lunchgerecht of snack voor 6 à 10 personen.

## Hartige fillodeegtaart met spinazie en kaas

---

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

10 voorbereiden, 70 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 625 kCal - eiwit 23 g

vet 45 g - koolhydraten 33 g

## Kippensoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot kippenbouillon met kipvlees (340 ml)

100 g snelkookrijst

4 takjes peterselie

1 ei

5 eetlepels citroensap



### ***Bereiding***

Kippenbouillon door zeef in pan schenken. 1 1/2 pot water toevoegen en aan de kook brengen. Rijst toevoegen en volgens gebruiksaanwijzing gaar koken. Boven kopje peterselie fijn knippen. Ei in kommetje loskloppen. Citroensap hieraan toevoegen. Kippenvlees aan bouillon toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen. Eimengsel toevoegen en met een vork doorroeren. 1 minuut zachtjes doorkoken tot eiflinters gaar zijn. Soep over vier verwarmde borden of koppen verdelen. Garneren met peterselie.

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 140 kCal - eiwit 9 g

vet 3 g - koolhydraten 21 g

## Kleine gehaktballetjes met rijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

6 sneetjes oud witbrood  
1 teentje knoflook  
2 citroenen  
2 eieren  
1 eetlepel shoarmakruiden  
500 g lamsgehakt  
zout en peper  
ca. 5 eetlepels maïzena  
400 g rijst  
olie  
1 eetlepel honing  
1 pot gevogeltefond (380 ml)  
15 g verse peterselie



### Materialen

keukenmachine, aluminiumfolie

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Korstjes van brood snijden. In kom 2 dl water schenken en brood hierin ca. 5 minuten laten weken. Knoflook pellen en uitpersen. Citroenen schoonboenen en met citroentrekker schilletjes van 1 citroen trekken. Citroenen uitpersen. Brood uitknijpen en met eieren, knoflook en shoarmakruiden in keukenmachine fijn malen. In kom broodmengsel met gehakt mengen en op smaak brengen met peper en zout. Gehakt tot balletjes van ca. 4 cm doorsnede rollen. Gehaktballetjes licht door maïzena rollen.

#### Bereiden

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. In koekenpan olie verhitten en balletjes in ca. 15 minuten rondom bruin en gaar bakken. Balletjes uit pan scheppen en warm houden in aluminiumfolie. Vervolgens in achtergebleven bakolie op laag vuur citroenschilletjes en honing ca. 1 minuut aanbakken. Citroensap toevoegen en aanbaksels los roeren. Fond toevoegen en tot helft laten inkoken. Balletjes terugleggen in jus en ca. 5 minuten laten sudderen. Peterselie grof snijden. Balletjes en rijst verdelen over borden. Citroenjus over balletjes scheppen en bestrooien met peterselie. Lekker met boerensalade.

#### Tip

Roer 100 g fijngesneden dadels door de rijst.

#### Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

20 voorbereiden, 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie



## Kleine gehaktballetjes met rijst

---

energie 940 kCal - eiwit 44 g  
vet 35 g - koolhydraten 109 g

## Knoflooksaus

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel

Ja

Keuken Grieks

Type sauzen/dressings

Slank

Nee

Bron AH Griekenland

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 1 Stuks.

3 teentjes knoflook

1 sneetje (oud) witbrood

1/4 theelepel zout

1 zakje blanke amandelen (65 g)

1 dl olijfolie (extra vierge)

1 1/2 eetlepel witte-wijnazijn

enkele druppels citroensap

peper

snufje suiker



Materialen

vijzel

### **Bereiding**

Knoflook pellen en fijn snipperen. Korstjes van brood snijden, brood onderdompelen in water en uitknijpen. Amandelen fijn hakken. In vijzel knoflook met zout tot gladde saus stampen. In gedeelten brood en amandelen toevoegen en fijnstampen. Olie scheutje voor scheutje toevoegen en geheel tot homogene massa mengen. Op smaak brengen met azijn, citroen, peper en suiker.

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 340 kCal - eiwit 4 g

vet 34 g - koolhydraten 5 g

## Kruidige witte boontjes

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

200 g haricots verts

zout

1 blik witte bonen (400 g)

1 grote ui

7 g verse dille

2 bakjes rucola (à ca. 30 g)

2 1/2 eetlepels olijfolie extra vierge

200 g panklare spinazie

1 teentje knoflook

125 ml tomatenblokjes (blik à 400 g)

versgemalen zwarte peper



### **Bereiding**

Vorbereiden

Haricots verts schoonmaken, wassen, in stukjes snijden en in pan met ruim water en zout in ca. 5 minuten net niet gaar koken. Laten uitlekken. Witte bonen in zeef afspoelen en laten uitlekken. Ui pellen en fijn snipperen. Dille fijn knippen. Rucola grof snijden.

Bereiden

In (braad)pan 1 1/2 eetlepel olie verhitten. Ui ca. 2 minuten zachtjes bakken. Spinazie op halfhoog vuur al omscheppend meebakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Toevoegen: witte bonen, haricots verts en tomatenblokjes. Op smaak brengen met zout en peper. Groenten ca. 5 minuten zachtjes stoven. Rucola en rest van olie erdoor roeren en nog ca. 1 minuut meewarmen. Dille erover strooien. Lekker met plakjes feta of haloumi en in olijfolie gebakken aardappels.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

10 voorbereiden, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 155 kCal - eiwit 8 g

vet 6 g - koolhydraten 16 g

## Lamsrack met tuinbonen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 bosuitjes
- 15 g verse peterselie
- 7 g verse dille
- 2 takjes munt
- 1 teentje knoflook
- 2 lamsracks (à 450 g)
- 450 g tuinboontjes (diepvries of 2 1/2 kg verse tuinbonen)
- 4 eetlepels (olijf)olie
- zout en peper
- 1 kruidenbouillonblokje
- 1 theelepel maïzena
- 1 1/2 dl yoghurt (Griekse of Bulgaarse)



### **Bereiding**

Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Kruidenblaadjes van steeltjes plukken en fijn snijden. Knoflook pellen en uitpersen. Lamsvlees inwrijven met knoflook en bestrooien met peper en zout. In koekenpan helft van olie verhitten, vlees bestrooien met peper en zout en in ca. 25 minuten rosé bakken, af en toe keren. Intussen in grote koekenpan of wok rest van olie verhitten. Bosuitjes ca. 1 minuut aanfruiten. Tuinboontjes en helft van kruiden toevoegen en mengsel nog ca. 1 minuut roerbakken. Vervolgens bouillonblokje erboven verkruiden en ca. 2 dl water toevoegen. Bonenmengsel aan de kook brengen en vervolgens afgedekt op laag vuur in ca. 10 minuten gaar koken. Intussen maïzena met 2 eetlepels kookvocht losroeren en mengen met yoghurt. Maïzenamengsel al roerend bij bonenmengsel gieten en even doorwarmen. Lamsracks halveren en verdelen over vier borden. Peper en zout naar smaak aan bonen toevoegen en vlak voor serveren bestrooien met rest van kruiden.

### **Wijnadvies**

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 425 kCal - eiwit 31 g  
vet 30 g - koolhydraten 9 g

## Mosselsalade met feta

---

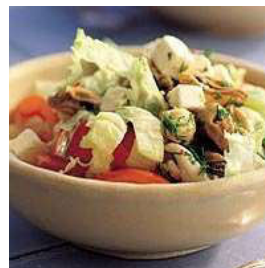
Menugang	Lunchgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 krop ijsbergsla  
1 rode peper  
4 eetlepels olijfolie  
3 eetlepels rode wijnazijn  
1 theelepel honing  
zout  
1 zakje verse dille (15 g)  
2 tomaten  
300 g gekookte mosselen  
1 potje fetakaas in olie (150 g)



### **Bereiding**

Vorbereiden

Sla in repen van ca. 1 cm snijden en ca. 10 minuten in ruim water met ijsblokjes leggen om extra knapperig te worden. Vervolgens goed laten uitlekken. Peper in lengte halveren, zaadjes eruit halen en zeer fijn snijden. Olie, azijn en honing tot dressing roeren, op smaak brengen met zout en fijngesneden peper toevoegen. Dille fijn snijden. Tomaten wassen, halveren en helften in partjes snijden.

Bereiden

In kom mosselen besprenkelen met 3 eetlepels dressing, dille erdoor scheppen en ca. 10 minuten laten marinieren. In ruime kom sla luchtig mengen met tomaat en rest van dressing. Sla met tomaat en mosselen over borden verdelen. Kaasblokjes over salades verdelen en eventueel overgebleven dressing over salades sprenkelen. Lekker met brood en tzatziki.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen  
Milde, zachte roséwijnen

15 voorbereiden, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 255 kCal - eiwit 18 g  
vet 19 g - koolhydraten 4 g

## Omelet met ui

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type Ei	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 vleestomaten

2 uien

3 takjes peterselie

8 eieren

4 eetlepels melk

zout en versgemalen peper

4 eetlepels olijfolie



### ***Bereiding***

Tomaten wassen, halveren en pitjes verwijderen. Tomaten fijn snijden en in zeef laten uitlekken. Uien pellen en snipperen. Peterselie fijn knippen. Eieren loskloppen met melk, zout en veel peper. In grote koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Ui ca. 5 minuten zachtjes bakken. Tomaat op halfhoog vuur ca. 3 minuten meebakken. Bestrooien met zout en peper. Rest van olie toevoegen. Eiermengsel in pan schenken en met houten lepel door groenten roeren. Stoppen met roeren als ei gaat stollen. Omelet met deksel op pan op laag vuur gaar en smeug bakken. Bestrooien met peterselie. Lekker met geroosterd brood en frisse salade.

### ***Tip***

Deze omelet kan ook worden gegeten als licht hoofdgerecht.

### ***Wijnadvies***

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 270 kCal - eiwit 16 g

vet 21 g - koolhydraten 4 g

## Peterseliedipsaus

---

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type Saus	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 6 Stuks.

2 sneetjes oud witbrood  
2 sjalotjes  
1 teentje knoflook  
30 g verse peterselie  
1/2 zakje verse kervel  
1/2 rode peper  
ca. 3 eetlepels limoensap  
ca. 1 dl olijfolie extra vierge  
suiker  
zout en versgemalen peper  
zwarte olijven

Materialen

keukenmachine

### **Bereiding**

Korstjes van brood snijden en brood kort weken in ruim koud water. Brood goed uitknijpen. Sjalotjes en knoflook pellen en snipperen. Peterselie en kervel van takjes nemen en grof snijden. Peper wassen, schoonmaken en zonder zaadjes in stukjes snijden. In kom van keukenmachine doen: brood, sjalot, knoflook, peterselie, kervel, peperstukjes, 2 eetlepels limoensap en 3 eetlepels olie. Pureren tot gladde pasta. Rest van olie in dun straaltje toevoegen en blijven pureren tot vrij dikke saus. Peterseliedip op smaak brengen met suiker, zout, peper en eventueel nog wat limoensap. Garneren met olijven. Lekker met warm pitabrood en sesamcrackers.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 175 kCal - eiwit 1 g  
vet 17 g - koolhydraten 5 g



## Pikante groene olijven

---

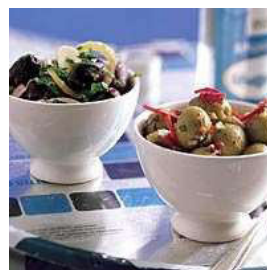
Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 6 Stuks.

200 g grote groene olijven met pit  
1 rode peper  
1/2 theelepel gemalen komijn (djinten)  
1/2 theelepel paprikapoeder  
1 theelepel gedroogde oregano  
1 1/2 dl olijfolie  
2 teentjes knoflook (of 1 grote)



### Materialen

keukenpapier

### **Bereiding**

Olijven laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Peper wassen, halveren, zaadjes verwijderen en in repen snijden. In kom komijn, paprikapoeder en oregano door olie kloppen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Peperreepjes en olijven erdoor scheppen. Olijven minstens 1 dag op kamertemperatuur afgedekt laten staan. Met cocktailprikkertjes serveren.

### Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen  
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

1440 wachten. 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 195 kCal - eiwit 0 g  
vet 21 g - koolhydraten 1 g



## Pilafrijst met kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine uien  
250 g kipfilet  
40 g boter  
300 g basmatirijst  
1/2 theelepel gemalen piment  
versgemalen peper  
1 laurierblad  
1 kippenbouillontablet  
30 g rozijnen of krenten  
1 pot gevogeltefond (380 ml)  
60 g pijnboompitten  
1 eetlepel olijfolie  
zout  
4 takjes peterselie  
4 takjes dille



### ***Bereiding***

Uien pellen en snipperen. Kipfilet in stukjes snijden. In braadpan 30 g boter verhitten. Uien ca. 3 minuten zachtjes bakken zonder te laten kleuren. Rijst toevoegen en 5 minuten al roerend meebakken. Piment, peper, laurier, bouillontablet en rozijnen erdoor roeren. Fond en 1/4 liter water erbij schenken en rijst al roerend aan de kook brengen. Rijst afdekken en op heel laag vuur in ca. 30 minuten gaar en bijna droog koken. Intussen rest van boter verhitten en pijnboompitten lichtbruin bakken; af en toe omscheppen. In koekenpan olijfolie verhitten en kip rondom lichtbruin en gaar bakken. Bestrooien met zout en peper. Pilafrijst afdekken en 5 minuten laten staan. Peterselie en dille fijn knippen. Kip en pijnboompitten laten uitlekken en door rijst roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Verse kruiden erover strooien.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 595 kCal - eiwit 27 g  
vet 24 g - koolhydraten 67 g

## Pompoenkroketjes

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 16 Stuks.

2 bakjes pompoenblokjes (à 200 g)

1 rode ui

ca. 1 1/2 dl olijfolie

3 takjes munt

1 eierdooier

100 g geraspte belegen kaas

zout en peper

nootmuskaat

ca. 8 eetlepels bloem



Materialen

keukenpapier

### ***Bereiding***

Vorbereiden

Pompoen in ruim water ca. 5 minuten koken. In zeef laten uitlekken. Pompoen met vork tot puree prakken. Ui pellen en heel fijn snipperen. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Ui ca. 2 minuten fruiten. Pompoenpuree zachtjes meebakken en vocht helemaal laten verdampen. Muntblaadjes fijn knippen. Eierdooier loskloppen. Puree laten afkoelen.

Bereiden

Pompoenpuree mengen met eierdooier, kaas en munt. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Zoveel bloem erdoor roeren dat samenhangende massa ontstaat (ca. 5 eetlepels). Rest van olie verhitten in grote koekenpan. Van pompoenmengsel ca. 16 balletjes vormen. Balletjes licht door bloem wentelen en in gedeelten in hete olie goudbruin en gaar bakken. Op keukenpapier laten uitlekken en direct serveren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

30 voorbereiden, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 85 kCal - eiwit 3 g

vet 6 g - koolhydraten 6 g

## Rucolasalade

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel

Ja

Keuken Grieks

Type Salade

Slank

Nee

Bron AH Griekenland

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 bosuitjes

10 cherrytomaatjes

5 g verse dille

2 eetlepels rode wijnazijn

zout en versgemalen peper

5 eetlepels olijfolie extra vierge

1 zakje rocket slamelange (75 g)



### ***Bereiding***

Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Tomaatjes wassen en halveren. Dille fijn knippen.

In kopje azijn, zout, peper en olie tot dressing kloppen. Rocketsalade, bosui en tomaatjes in slakom doen.

Dressing en dille erdoor scheppen.

5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 120 kCal - eiwit 1 g

vet 13 g - koolhydraten 1 g

## Sesamringen

---

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 12 Stuks.

250 g bloem  
1/2 zakje gedroogde gist (à ca. 4 g)  
1/2 theelepel zout  
4 takjes koriander  
4 eetlepels sesamzaad  
1 ei  
1/2 eetlepel grofgemalen zeezout  
ca. 1 eetlepel olie om in te vetten  
bloem om te bestuiven



Materialen  
bakpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden

Bloem, gist en zout door elkaar roeren. Koriander erboven fijn knippen. Met ca. 1 1/2 dl handwarm water tot soepel deeg kneden. Deeg afgedekt op warme plaats ca. 1 uur laten rijzen. Bakblik bekleden met bakpapier en met olie invetten. Sesamzaad in droge koekenpan lichtbruin roosteren en op plat bord strooien. Aanrecht met bloem bestuiven. Deeg in 12 stukken verdelen. Van deeg dunne slierten rollen. Tot ringen vormen, einden met water aan elkaar plakken. Ei loskloppen, ringen ermee bestrijken en door sesamzaadjes halen. Ringen op bakblik leggen en afgedekt nog ca. 30 minuten laten rijzen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Ringen met zeezout bestrooien en in midden van oven in ca. 20 minuten lichtbruin bakken. Op rooster af laten koelen. Lekker bij mezze of Griekse stoofschotels.

120 voorbereiden, 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 105 kCal - eiwit 3 g  
vet 2 g - koolhydraten 16 g

## Sinaasappels met dessertwijn

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 sinaasappels
- 2 eetlepels gele rozijnen
- 125 ml Mavrodaphne (Griekse rode dessertwijn; of rode port)
- 4 eetlepels droge witte wijn
- 1 eetlepel honing
- 1 kaneelstokje
- 2 kruidnagels
- 2 eetlepels gepelde pistachenoten



### **Bereiding**

Voorbereiden

Sinaasappels met scherp mesje dik schillen tot op vruchtvlees; sap opvangen. Partjes sinaasappel tussen vliesjes uitsnijden en partjes mengen met sinaasappelsap en rozijnen. In steelpan Mavrodaphne, wijn, honing, kaneelstok en kruidnagels aan de kook brengen en ca. 1 minuut zachtjes doorkoken. Wijnsiroop iets laten afkoelen en over sinaasappels gieten. Specerijen verwijderen. Ca. 2 uur in koelkast laten intrekken.

Bereiden

Pistachenoten fijn hakken. Sinaasappels met siroop over vier coupes verdelen. Pistachenoten erover strooien.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

20 voorbereiden, 120 wachten, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 140 kCal - eiwit 3 g  
vet 6 g - koolhydraten 19 g

## Tzatziki

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken Grieks

Type Salade

Slank Nee

Bron AH Griekenland

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

3 teentjes knoflook

1 komkommer

2 dl Griekse yoghurt

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

1 eetlepel olijfolie

3 theelepels witte wijnazijn

zout en peper

1/2 theelepel suiker

3 takjes dille



### Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

### **Bereiding**

Knoflook pellen en fijn snipperen. Komkommer schillen, zaadjes verwijderen en fijn raspen. Komkommer in theedoek wikkelen en zoveel mogelijk vocht uit komkommer drukken. Yoghurt en crème fraîche door elkaar roeren. Knoflook, komkommer, olie en azijn erdoor roeren. Op smaak brengen met zout, peper en suiker. Dille erboven fijn knippen en erdoor roeren. Tzatziki koud serveren.

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 205 kCal - eiwit 4 g

vet 18 g - koolhydraten 5 g

## Zeevruchtenpilaf

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui  
1 teentje knoflook  
1 venkelknol  
3 eetlepels olijfolie  
150 g fruits de mer  
150 g gekookte mosselen  
250 g rijst  
1 theelepel oregano  
1 visbouillontablet  
2 eetlepels ouzo of pernod (of andere anijsdrank, slijter)  
zout en peper



### **Bereiding**

Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en fijn hakken. Venkel wassen, schoonmaken, groen bewaren en venkel in kleine blokjes snijden. Helft van olie verhitten. Fruits de mer en mosselen laten uitlekken en in pan ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Uit pan op bord scheppen. Rest van olie in zelfde pan doen. Ui en venkel ca. 5 minuten bakken, af en toe omscheppen. Knoflook, oregano en rijst erdoor roeren, al omscheppend ca. 1 minuut bakken. 1/2 Liter water toevoegen en aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden. Rijst in ca. 15 minuten afgedekt op laag vuur koken. Mosselen, fruits de mer en ouzo door rijst scheppen, afgedekt nog ca. 5 minuten verwarmen. Pilaf op smaak brengen met zout en peper, met venkelgroen garneren. Lekker met een tros-tomatensalade of in de oven gebakken tomaten.

### **Tip**

Gebakken tomaten: Halveer 4 tomaten, druppel er olijfolie over en bestrooi ze met versgemalen peper en grof zeezout. Bak ze ca. 30 minuten bij 175 °C of gasovenstand 3.

### **Wijnadvies**

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 370 kCal - eiwit 14 g  
vet 11 g - koolhydraten 53 g

## Zwarte citroenolijven met ouzo

---

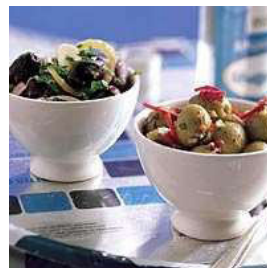
Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Griekenland			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

200 g zwarte olijven met pit  
1 eetlepel ouzo (Grieks drankje)  
1 dl olijfolie  
1 citroen  
4 takjes peterselie  
1 sjalotje  
1 teentje knoflook  
(cayenne)peper



### Materialen

keukenpapier

### **Bereiding**

Olijven laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Ouzo en olie in kom doen en door elkaar kloppen. Citroen goed schoonboenen en boven kom schil eraf raspen (rest van citroen wordt niet gebruikt). Peterselie boven olie fijn knippen. Sjalotje pellen en in stukken snijden. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Olijven, sjalotje en knoflook door olie scheppen. Op smaak brengen met (cayenne)peper. Olijven afgedekt minstens 1 dag laten staan.

### Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

1440 wachten, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 185 kCal - eiwit 0 g  
vet 20 g - koolhydraten 2 g





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

