



*Ruud 's Kookboek*



**Sperzieboon  
recepten 1**



## Inhoudsopgave.

Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).....	3
Aardappel-bonenpannetje met ei.....	4
Aardappel-bonensalade.....	5
Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).....	6
Aardappelen in de schil met sperziebonen gerold in spek.....	7
Aardappelsalade met haricots verts.....	8
Airfried Parmezaanse sperziebonen (airfryer).....	9
Algerijnse sperziebonen.....	10
Gepofte aardappel met kipfilet en boontjes (airfryer).....	11
Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.....	12
'Groene visjes' uit de moestuin.....	13
Haricots verts met verse erwtjes en artisjokkenharten.....	14
Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.....	15
Kalkoenrolletjes met sperziebonen.....	16
Lauwarme aardappelmaaltijd salade.....	17
Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.....	18
Nasi met vleesreepjes en boontjes.....	19
Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.....	20
Sambal goreng buncis - hete boontjes I.....	21
Sambal goreng buncis - hete boontjes II.....	22
Sperziebonen met kip en mihoen.....	23
Sperziebonen met peer.....	24
Sperziebonen met spekjes en rode paprika.....	25
Sperziebonen met worteltjes.....	26
Sperziebonenschotel met groene asperges.....	27
Tajine met gehakt, aardappels en groenten.....	28
Varkenshaas met roergebakken sperziebonen.....	30
Zalmpakketje met kruidenboter en sperziebonen.....	31
Gebruikte afkortingen.....	32

## Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Airfryerboekje 3.0

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
800 g boontjes  
1 el honing  
2 el ketjap  
400 g kipfilet  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl paprikapoeder  
1 tl uienpoeder

**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 eerst de boontjes schoon.  
Pak ze met een klontje boter in, in de aluminiumfolie.  
Kook ze in 8 min. op 180°C in de Airfryer.  
Maak een marinade van de ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.  
Laat de kipfilet tenminste 1 uur marineren in de marinade.  
Maak de aardappel schoon.  
Verwarm de airfryer voor op 180°C.  
Bereid de aardappel en de kipfilet in 20 min. in de voorverwarmde Airfryer op 180°C.  
Leg er de laatste 5 min. het pakketje met bonen bij.

## Aardappel-bonenpannetje met ei.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Dorothy Spijker

### Ingrediënten

375 g aardappelen  
375 g boontjes, sperzie-  
2 eieren  
4 el olie, maiskiem-  
- peper, versgemalen  
1 sjalot  
100 g tomaten, kers-  
- zout

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

### Bereiding.

Maak de boontjes schoon, spoel ze en kook ze 10 min. in gezouten water.  
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in grote stukken.  
Spoel de tomaten af en snijd ze doormidden of in vieren.  
Schil de sjalot, snijd hem doormidden en in ringen.  
Laat de boontjes uitlekken.  
Bak de aardappelen in 10 min. in de hete olie goudbruin.  
Voeg de sjalot-ringen toe en bak die mee.  
Kruid met peper en zout.  
Voeg de boontjes en de kerstomaten toe, meng zorgvuldig en warm het geheel door.  
Klop de eieren los, giet ze over de groenten en laat ze stollen.  
Kruid met peper en zout.

## Aardappel-bonensalade.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: AllerHande 1996

### Ingrediënten

600 g aardappels,  
vastkokend  
200 g bospeen  
1 el kappertjes  
- peper, versgemalen,  
zwarte  
1,5 el pesto, rode  
1 dl sinaasappelsap  
2 sjalotjes  
200 g sperziebonen,  
gebroken  
2 bl tonijn in olie (à  
netto ca.200 g)  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in plakjes.  
Kook de aardappelschijfjes in een pan met  
weinig water en zout in ca. 10 min. beetgaar.  
Kook de sperziebonen in een pan met weinig  
water en zout in ca. 10 min. beetgaar.  
Maak de bospeen schoon.  
Was de bospeen.  
Snijd de bospeen in kleine blokjes.  
Spoel de aardappelschijfjes en sperziebonen in  
een vergiet onder koud stromend water af.  
Laat de aardappelschijfjes en sperziebonen  
goed uitlekken.  
Pel de sjalotjes.  
Snipper de sjalotjes.  
Giet de tonijn boven een kom af.  
Roer de pesto, sinaasappelsap, sjalot en  
kappertjes door de tonijnolie.  
Breng de dressing op smaak met peper en zout.  
Verdeel de tonijn in stukjes.  
Schep de aardappelplakjes, sperziebonen,  
wortelblokjes en tonijn door de dressing.  
Zet het geheel minstens 30 min. afgedekt in de  
koelkast.  
Schep de aardappelsalade nogmaals door  
elkaar.  
Doe de aardappelsalade over in een slaschaal.  
Serveer de salade met ciabatta.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 300  
Eiwit: 24 g  
Koolhydraten: 29 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 10 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 3-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
SkottelbraaiRecepten

### Ingrediënten

- aardappeltjes, voorgekookte  
1 blk bonen, sperzie-  
- ketjap manis  
600 g kipfilet  
- knoflookpoeder  
2 paprika's  
- peper, versgemalen  
2 uien  
5 wortels

### Voorbereiding.

Snijd de uien in ringen en de paprika in niet te kleine stukjes.

Snijd de wortels in kleine stukjes.

Snijd de kip in stukjes en marineer deze in de ketjap met de knoflookpoeder.

Laat de kip even in de marinade staan.

### Bereiding.

Bak als eerste de aardappeltjes 5 min. in de braai bakken.

Voeg vervolgens de wortel en de paprika toe.

Voeg even later de kip en de uien toe en laat het goed doorbakken.

Voeg als laatste de sperziebonen en de peper naar eigen smaak toe.

**Voorbereidingstijd:** 10 min.

**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

## Aardappelen in de schil met sperziebonen gerold in spek.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: NVN.nl

### Ingrediënten

300 g aardappelen, kleine  
2 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
50 g ontbijtspek, in plakjes  
- peper, snufje  
1 tl rozemarijn  
300 g sperziebonen  
- zout, snufje

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 220°C.  
Boen de aardappelen goed schoon onder de kraan.  
Snijd de aardappelen in stukken van dezelfde grootte.  
Kook de aardappelen ongeschild 10 min. in een laagje water met een snufje zout.  
Doe de aardappelen in een ovenschaal.  
Doe de olijfolie in een kommetje.  
Pers de knoflook uit boven de olijfolie.  
Meng de rozemarijn en de peper door de olie.  
Giet het mengsel over de aardappelen.  
Zet de ovenschaal 20-25 min. in de oven tot de aardappelen bruin en krokant zijn.  
Scheep de aardappelen regelmatig om.  
Kook de sperziebonen in 20-25 min. gaar in een laagje water.  
Rol de plakjes ontbijtspek om de sperzieboontjes.

### Tip:

U kunt de aardappelen ook zonder schil bereiden.  
Bak ze dan in een hapjespan in de olie.  
Voeg de kruiden en knoflook toe.

## Aardappelsalade met haricots verts.



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

### Ingrediënten

450 g aardappelgolfjes (CélaVita)  
4 el dressing, balsamico-olijfolie  
150 g haricots verts  
100 g paprika, gele - peper, versgemalen  
100 g sla, gemengde  
2 tomaten  
200 g tonijn, op olie - zout(, zee-)

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 275  
**Eiwit:** 24 g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de haricots verts schoon en was ze. Kook in pan met weinig water en zout de aardappelgolfjes en haricots verts in ca. 4 min. beetgaar. Was intussen de tomaten en snijd ze in stukjes. Giet de tonijn af en verdeel ze in stukjes. Was de paprika, ontdoe hem van de zaadlijsten en snijd hem in kleine reepjes. Giet de aardappelgolfjes en haricots verts af. Schep er voorzichtig 2 el dressing door. Schep de paprika door de sla. Verdeel de sla over 4 borden. Verdeel de aardappelgolfjes en haricots verts op de sla. Bestrooi de borden met zout en peper. Verdeel de tomaat en tonijn erover. Sprenkel de rest van de dressing erover.

### Tip:

Serveer de salade met stokbrood.



## Airfried Parmezaanse sperziebonen (airfryer).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Brenda Bennett

---

### Ingrediënten

350 g bonen, sperzie-,  
verse groene  
1 ei , geklopt  
1/3 kp kaas, Parmezaanse, geraspte  
2 tl knoflook, gehakte  
2 el olie, olijf-, extra vergine  
1/2 tl zout, knoflook-

---

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 120  
**Eiwit:** 4,8 g  
**Koolhydraten:** 4,3 g  
**Suiker:** 2,5 g  
**Natrium:** 699 mg  
**Vet:** 9,9 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 2,4 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.  
Neem een grote kom.  
Klop daarin de olie, knoflook , ei en zout samen.  
Doe daar de sperziebonen bij en zorgt dat de sperziebonen goed door de marinade worden geroerd.  
Strooi dan de Parmezaanse kaas boven op de sperziebonen en schep dit voorzichtig door elkaar.  
Leg de sperziebonen uitgespreid op de grillplaat en bak ze in de airfryer goudbruin.  
Bak dit in ongeveer 10-12 min. goudbruin in 180°C.  
Om ze crispy te krijgen moet je ze de laatste 2 min. op 200°C afbakken.

## Algerijnse sperziebonen.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Afrikaanse**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Carta-Johan, Frank Hendriksen**

---

### Ingrediënten

400 g bonen, sperzie-,  
gehalveerd  
1 dl bouillon, groente-  
2 tn knoflook, fijngehakt  
1 tl komijn  
½ tl kruidnagel  
- olie, olijf-  
1 tl paprika

---

**Bereidingstijd: 20-25 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.

Bak de knoflook, de komijn, de paprika en de kruidnagel 5 min. in olijfolie.  
Voeg de sperziebonen toe en roer ze goed om.  
Voeg de bouillon toe en kook de sperziebonen 15 min. zachtjes.

## Gepofte aardappel met kipfilet en boontjes (airfryer).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gerard Dingemans

---

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
800 gr boontjes  
1 el honing  
2 el ketjap  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl paprikapoeder  
400 g kipfilet  
1 tl uienpoeder

---

**Bereidingstijd:** 95 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Maak een marinade van ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.

Marineer de kipfilet minimaal 1 uur in de marinade.

Maak de boontjes schoon.

Pak de boontjes in met een klontje boter in de aluminiumfolie.

Doe het pakketje in de airfryer en gaar de boontjes in 8 min. op 180°C.

Maak de aardappel schoon.

Doe de aardappel en de kipfilet in een voorverwarmde airfryer en gaar gedurende 20 min. op 180°C.

Voeg de laatste 5 min. het pakketje met boontjes toe aan de aardappel en de kipfilet.

## Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.



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

### Ingrediënten

4 sch ananas  
200 g garnalen (Deep Blue)  
1 el olie, zonnebloem-  
150 g rijst, Pandan-  
1 el roerbakmix,  
Oriëntaalse (Silvo)  
1½ dl saus, Thaise  
(Conimex)  
100 g sperziebonen,  
gebroken, diepvries

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

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Laat de ananasschijven, gebroken sperziebonen en garnalen uitlekken.  
Snijd de ananas in stukjes.  
Bestrooi de garnalen met de Oriëntaalse roerbakmix.  
Verhit de olie in de wok.  
Roerbak de garnalen en de ananas ± 3 min. in de olie.  
Voeg de sperziebonen en de Thaise saus toe.  
Roerbak nog ± 4 min.  
Serveer de garnalen met de Pandanrijst.

## 'Groene visjes' uit de moestuin.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Portugese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande, Carta-Johan

### Ingrediënten

100 g bloem  
500 g bonen, sperzie-  
1 ei, middelgroot  
- olie, om te frituren  
- peper, versgemalen  
- zout, (zee-)  
  
- keukenpapier

**Vorbereidingstijd:** 15 min.  
**Bereidingstijd:** 35 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 300  
**Eiwit:** 7 g  
**Koolhydraten:** 26 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 18 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Zeef de bloem boven een schaal.  
Meng wat zout en versgemalen peper door de bloem.  
Maak in midden van de bloem een kuiltje  
Splits het ei.  
Doe de eierdooier in het kuiltje bloem.  
Roer er scheutje voor scheutje 1½ dl water door roeren tot een glad beslag ontstaat.  
Laat het beslag ca. 30 min. rusten.  
Maak intussen de sperziebonen schoon, was ze en dep ze droog met keukenpapier.  
Verhit in een (frituur-)pan de olie tot 180°C.  
Klop het eiwit stijf en spatel het door het beslag spatelen.  
Wentel de sperziebonen door beslag en bak ze in kleine porties in 3-4 min. goudbruin.  
Laten ze uitlekken op keukenpapier.

### Tip:

Vervang het water in het beslag eens door droge witte wijn.

## Haricots verts met verse erwttjes en artisjokkenharten.



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

### Ingrediënten

1 pt artisjokharten (in olie)  
200 g erwttjes, verse (gedopt)  
200 g haricots verts  
- olie, olijf-, extra vergine  
- zout

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

### Bereiding.

Maak de haricots verts schoon en kook ze beetgaar in een beetje gezouten water. Spoel de boontjes onder koud water af, zodat het kookproces wordt gestopt en de boontjes hun mooie groene kleur behouden. Kook ook de erwttjes beetgaar. Spoel ze af onder koud water. Laat de artisjokkenharten uitlekken en snijd ze in wat kleinere stukken. Vermeng de groenten, schenk er wat olijfolie overheen en verwarm ze in een paar minuutjes onder af en toe omscheppen. Serveer meteen.

### Tip:

Als je geen verse erwttjes kunt krijgen, gebruik dan diepvrieserwttjes. Erwttjes uit pot of blik zijn voor dit gerecht niet geschikt.

## Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.



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

### Ingrediënten

600 g bonen, sperzie-, gebroken  
350 g gehakt, runder-, mager  
125 ml ketjap manis  
6 el olie, zonnebloem-  
300 g rijst, witte  
2 tl sambal badjak  
3 el seroendeng  
2 uien

### Bereiding.

Zet een pan water op voor de rijst.  
Snipper de uien fijn.  
Meng de helft van de ui met 25 ml ketjap door het gehakt.  
Knead goed en vorm er met vochtige handen 4 gehaktballen van.  
Verhit 3 el olie in een koekenpan.  
Bak de gehaktballen in 5 min. aan alle kanten bruin.  
Voeg 150 ml water toe en gaar de gehaktballen in 10 min. (keer ze regelmatig).  
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit de rest van de olie in een koekenpan.  
Fruit de ui 1 min. in de olie.  
Schep de sperziebonen door de ui en bak ze 1 min. mee (schep ze regelmatig om).  
Schenk de resterende 75 ml ketjap met 50 ml water bij de sperziebonen en breng ze tegen de kook aan.  
Smoor de sperziebonen in 10 min. zachtjes gaar.  
Schuif de gehaktballen aan de kant en voeg de sambal toe aan het bakvet.  
Bak de sambal 1 min. mee.  
Schenk 150 ml water bij de gehaktballen en stoof ze nog 5 min.  
Neem de deksel van de pan met gehaktballen en laat het vocht tot jusdikte inkoken.  
Breng eventueel op smaak met wat extra ketjap,  
Schep de gehaktballen met de sambaljus op 4 borden.  
Schep er de sperziebonen bij.  
Bestrooi de sperziebonen met de seroendeng en serveer ze met de rijst.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 742  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** 88 g  
**w/v suikers:** 20 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 30 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 12 g  
**Vezels:** 8 g  
**Groente:** 175 g  
**Zout:** 3,2 g

## Kalkoenrolletjes met sperziebonen.



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

### Ingrediënten

4 pl ham, rauwe  
4 kalkoenfilets (500 g)  
- peper  
100 g sperziebonen  
4 el tomatentapenade  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** 15 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.

Als je een groot stuk kalkoenfilet hebt, snijd je deze met een schep mes dwars door midden. Leg de kalkoenfilets onder een stuk huishoudfolie en klop ze met een deegroller nog wat platter.

Snij de puntjes van de sperziebonen af en kook ze 3 min. in water.

Giet ze daarna af en spoel ze af met koud water.

Leg een plakje rauwe ham op een stukje huishoud of aluminiumfolie en leg een kalkoenfilet er op.

Besmeer de kalkoenfilet met tapenade en leg een klein hoopje boontjes aan een zijde.

Bestrooi met peper en zout.

Rol ze strak op en wikkel de folie dicht.

Doe dit met alle filetlapjes en leg ze minimaal 20 min. in de koelkast.

Verwarm de oven op 180°C.

Verwijder vlak voordat je ze gaat bakken de folie en knoop er per rolletje 2 of 3 touwtjes omheen, zodat ze niet uit elkaar vallen tijdens het bakken.

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de rolletjes rondom bruin.

Leg ze daarna in een ovenschaal en bak ze in 15 min. gaar.

Controleer voordat je ze serveert of ze goed gaar/wit zijn van binnen.

### Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes of een aardappelgratin.



## Lauwwarme aardappelmaaltijd salade.



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

### Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-,  
schoongemaakt  
1 tl honing  
1 tn knoflook, fijn-  
gesneden  
1 zk krieltjes (500 g)  
½ limoen, uitgeperst  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
400 g runderreepjes  
1 uitje, bos, fijn-  
gesneden  
- zout

### Bereiding.

Bereid de krieltjes in de magnetron volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Doe een laagje water in een pan en hang er een zeef in (of gebruik een stoompan).  
Laat de zeef het water niet raken.  
Breng het water aan de kook met de deksel op de pan en stoom de sperziebonen in 10-14 min. gaar.  
Spoel de sperziebonen onder stromend water af, zodat ze niet te gaar worden.  
Halveer de langste exemplaren.  
Verhit in een wok de olie en roerbak hierin op hoog vuur het rundvlees in 5-7 min. bruin en krokant.  
Schenk het limoensap bij het vlees en roer de honing en knoflook erdoor, breng op smaak met zout en (versgemalen) peper en draai het vuur uit.  
Scheep de aardappels en de sperziebonen door het vlees en bestrooi de salade met de bosui.  
Serveer direct.

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

## Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Mexicaanse  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: Zomerslang recepten

### Ingrediënten

½ l bouillon, runder- (blokje)  
1 sn brood, koolhydraatarm  
1 ei, losgeklopt  
200 g gehakt, half-om-half- of runder- (ongekruid)  
½ tl komijnzadjes  
2 el koriander, verse, fijngehakt  
2 el melk  
- peper, versgemalen  
200 g sperziebonen (vers of diepvries)  
2 el tomatenpuree  
1 ui, kleine, geraspt  
- zout

### Voor de saus:

2 tn knoflook, uitgeperst  
1 pepertje, Spaans  
400 g tomaten, fijngehakt in stukjes (blik of vers)  
1 ui, kleine, gesnipperd  
1 mp zoetstof

### Bereiding.

Snij het koolhydraatarme brood in grove stukken en laat die 2 min. weken in de melk. Knijp het brood goed uit en maak er kleinere stukjes van.  
Meng het brood met de gehakt, de ui, de komijn en de gehakte koriander.  
Voeg een beetje zout en een snufje peper toe. Draai hier ongeveer 8-10 gehaktballetjes van. Neem een steelpan en doe hier de bouillon en de tomatenpuree in.  
Breng dit aan de kook.  
Leg de balletjes voorzichtig in de bouillon en sudder ze in 20 min. gaar op een zacht vuur. Maak de sperziebonen schoon.  
Doe ze in een kookpan met een flinke kop water en kook ze beetgaar in 10-15 min.  
Halveer de peper overlans en verwijder de zaadlijsten.  
Hak de peper zeer fijn.  
Neem een kleine kookpan met dikke bodem. Verhit hierin 1 el olie.  
Bak de ui op een laag vuur in 3 min zacht en glazig.  
Voeg de knoflook en peper toe en bak het nog 1 min.  
Voeg de tomaat en de zoetstof erbij. Laat het geheel nog 15 min. sudderen.  
Breng het geheel op smaak met peper en zout.  
Leg de gehaktballetjes op een bord en giet de tomatensaus erover.  
Serveer de balletjes met de gekookte sperziebonen.

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

## Nasi met vleesreepjes en boontjes.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: C1000**

### Ingrediënten

250 g hamlappen  
250 g haricots verts  
2 el ketjap asin  
2 tn knoflook  
1 zk mix voor nasi goreng  
2½ el olie, wok-  
1 paprika, rode  
1 paprika, gele  
1 peper, rode  
350 g rijst, basmati-  
3 el seroendeng  
100 g taugé  
175 g uien  
- zout

### Bereiding.

Snipper de uien.  
Snipper de knoflook.  
Ontzaad de peper.  
Snijd de peper in ringetjes.  
Snijd de hamlappen in stukjes.  
Wel de mix.  
Maak de haricots verts schoon.  
Snijd de paprika in stukjes.  
Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Verhit de olie in een wok.  
Fruit de ui met de knoflook en de peper al omscheppend goudgeel en glazig.  
Bak de hamlapjes al omscheppend 5 min. mee.  
Schep de geweldige mix, de haricots verts en de paprika erdoor.  
Bak alles tot dat de groenten beetgaar zijn.  
Voeg de rijst, de taugé en de ketjap toe.  
Roerbak tot dat de nasi door en door warm is.

### Wijntip:

Sacred Hill, licht droge rosé, Australië.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2710  
Energie kcal: 645  
Eiwit: 28 g  
Koolhydraten: 97 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 16 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.



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

### Ingrediënten

600 g baars, snoek-  
800 g bonen-, sperzie-  
200 ml bouillon,  
groente-  
1 el marjolein (= majoraan)  
1 el olie, olijf-  
- peper  
- peper, citroen-  
120 g rijst, basmati-, ongekookt  
400 g tomaat  
400 g tomaten, gezeefde (uit blik)  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Snipper de ui.  
Was de tomaten en snijd ze in partjes.  
Was de sperziebonen en halveer ze.  
Spoel de snoekbaarsfilet af, dep de filet droog en snijd hem in stukken.  
Breng de filet op smaak met citroenpeper en zout.  
Verhit de olie in een pan en fruit de ui.  
Voeg de rijst en sperziebonen toe en laat die ca. 5 min. meestoven.  
Schenk de gezeefde tomaten met bouillon erbij, breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout en laat ca. 5 min. garen.  
Meng er de tomaten en de majoraan door en breng het geheel op smaak met peper en zout.  
Leg de snoekbaarsfilet op de rijst en laat de filet met een deksel op de pan in ca. 10 min. gaar worden.

**Vorbereidingstijd:** 15 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

## Sambal goreng buncis - hete boontjes I.



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

### Ingrediënten

1 tl basterdsuiker,  
bruine  
1 tn knoflook  
1 tl laos  
2 el olie  
1 salamblaadje  
1 tl sambal trassie  
1/8 blk santen  
1 sp sereh  
250 g sperzieboontjes  
1 ui  
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.

Maak de ui schoon.  
Hak de ui fijn.  
Snipper de knoflook.  
Wrijf de ui, knoflook, sambal, laos, suiker en zout tot een brij.  
Fruit het mengsel in de olie tot de uien geel zijn.  
Voeg de boontjes toe en fruit ze een paar min. mee.  
Voeg het blokje santen toe.  
Voeg de sereh toe.  
Voeg de salam toe.  
Voeg 2 à 3 el water toe.  
Stoof de sambal goreng 8 à 10 min. op een kleine vlam .  
Verwijder voor het opdienen de salam en de sereh.

### Tip:

Opdienen met rijst.

## Sambal goreng buncis - hete boontjes II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** AllerHande 2022-4

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
1 tl laos, gemalen  
1 el olie, zonnebloem-  
½ el sambal oelek  
100 g santen (kokos-  
crème)  
500 g sperziebonen,  
verse  
½ el tomatenpuree, in  
blik  
½ ui, middelgrote  
100 ml water  
(- zout)

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 180  
**Eiwit:** 3 g  
**Koolhydraten:** 9 g  
**w/v suikers:** 1 g  
**Natrium:** 80 mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 10 g  
**Vezels:** 3 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng een pan met ruim water aan de kook op een middelhoog vuur.  
Verwijder ondertussen de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen.  
Kook de sperziebonen 6 min.  
Schep ze met de schuimschaaf uit het water en laat ze uitlekken in een vergiet.  
Snipper ondertussen de halve ui en snijd de knoflook fijn.  
Verwarm een hapjespan met de olie op een middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 min.  
Voeg de sambal, de tomatenpuree, de laos, de kokoscrème en 100 ml water ( per 6 personen) toe en roer het geheel in ca. 3 min. tot een saus.  
Voeg de sperziebonen toe en laat ze 4 min. stoven.  
Breng evt. op smaak met wat zout.

## Sperziebonen met kip en mihoen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** BrendaKookt.nl

### Ingrediënten

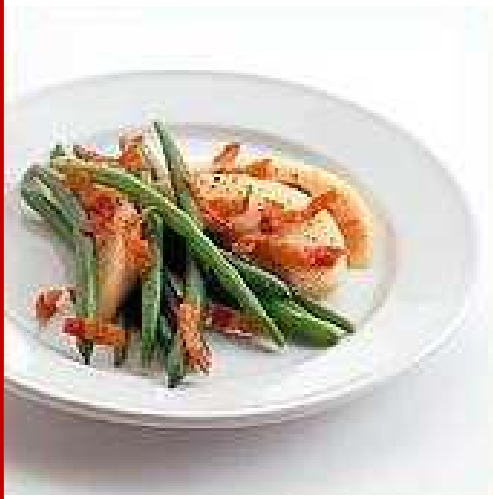
400 g bonen, sperzie-  
100 g champignons  
2 el ketjap, zoete  
1 kipfilet  
1 tn knoflook  
100 g mihoen  
- olie, zonnebloem-  
1 ui  
- uitjes, krokante, om te garneren

**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 uiteinden van de sperziebonen en halveer ze.  
Kook de sperziebonen 8 min. voor.  
Snipper de ui.  
Pers de knoflook.  
Snijd de kipfilet in blokjes.  
Snijd de champignons in ringen.  
Fruit de ui met de knoflook in een wok of koekenpan met wat olie.  
Voeg de kipblokjes toe en bak dit, al roerend, op een medium vuur tot de kip is dichtgeschroeid.  
Voeg de champignons toe en bak nog 5 min. mee.  
Bereid de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Voeg de ketjap samen met de sperziebonen toe aan het kipmengsel en verwarm dit nog even mee.  
Serveer het sperziebonenmengsel met de mihoen en garner met krokante uitjes.

## Sperziebonen met peer.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 3**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Smulweb.com**

### Ingrediënten

15 g boter  
1 bouillontablet,  
rundvlees-  
150 g ontbijtspek, in  
dunne reepjes  
- peper, versgemalen  
2 peren, stevige,  
geschild en in partjes  
(b.v. Doyenne du  
Comice)  
500 g bonen, sperzie-,  
schoongemaakt

### Bereiding.

Verhit de boter in een ruime pan.  
Bak het ontbijtspek op een laag vuur zachtjes uit.  
Voeg de sperziebonen en peerpartjes toe aan de ontbijtspek.  
Warm de sperziebonen en peerpartjes 2 min. mee.  
Voeg 2 dl heet water en het bouillontablet toe aan de sperziebonen.  
Kook de sperziebonen in ca. 7 min. gaar.  
Giet de sperziebonen af.  
Bestrooi de sperziebonen ruim met peper.

### Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en een gehaktbal.

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



## Sperziebonen met spekjes en rode paprika.



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

### Ingrediënten

125 ml kippenbouillon  
1 el olie  
1 paprika, rode, in reepjes of blokjes  
- peper  
200 g spekblokjes, magere  
500 g sperziebonen, gehalveerd  
1 ui, 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 pan.  
Voeg de spekblokjes toe.  
Bak de spekblokjes ca.5 min. tot het vet los is gekomen en ze wat knapperig zijn.  
Haal de spekblokjes met een schuimspaan uit de pan en zet ze opzij.  
Fruit de ui in het braadvet tot hij glazig ziet.  
Doe er de sperziebonen en de paprika bij.  
Laat ca. 1 min. meebakken.  
Voeg de bouillon toe.  
Laat het gerecht 7-8 min. stoven.  
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.  
Serveer de sperziebonen met de spekjes eroverheen gestrooid.

## Sperziebonen met worteltjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Keuken voor alledag

### Ingrediënten

2 el olie  
- peper, zwarte, versgemalen  
450 g sperziebonen, afgehaald en dun gesneden  
½ tl tijm, gedroogde  
225 g worteltjes, jonge, schoongemaakt en in plakken gesneden  
- 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 worteltjes in een pan.  
Giet zoveel water op de worteltjes dat ze net onder staan.  
Doe peper en zout bij de worteltjes.  
Laat de worteltjes in een gesloten pan 10 min. koken.  
Voeg de sperziebonen bij de worteltjes.  
Voeg de olie bij de worteltjes.  
Strooi de tijm over de worteltjes.  
Laat alles in een gesloten pan 20 min. koken.

## Sperziebonenschotel met groene asperges.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: -

### Ingrediënten

400 g asperges, groene  
2 el kervel of peterselie, grofgesneden  
2 el olie, noten-  
- peper  
400 g sperziebonen, dunne  
2 tomaten, vlees-, ontvelde, in partjes  
3 uitjes, lente-, in dunne ringen  
- zout

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

### Bereiding.

Kook de sperziebonen en asperges in 10 min. in ruim kokend water met zout beetgaar.  
Spoel de groenten direct met koud water af.  
Laat de groenten uitlekken.  
Bewaar de groenten tot gebruik afgedekt in de koelkast.  
Snijd de bonen en asperges in schuine stukken van 4 cm.  
Verhit de olie.  
Bak de lente-ui en de tomaat zachtjes 5 min. in de olie.  
Schep de sperziebonen en asperges door de uitjes en de tomaten.  
Warm de sperziebonen en asperges 5 min. mee.  
Breng het gerecht voor het serveren op smaak met zout en peper.  
Bestrooi het gerecht met de kervel of peterselie.

## Tajine met gehakt, aardappels en groenten.



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

### Ingrediënten

#### Gehaktballetjes:

- gehakt  
- gehaktkruiden  
1 tl kerriepoeder  
1 tn knoflook, uitgeperst  
½ tl komijn  
1 tl paprikapoeder  
1 tl peper  
1 tl zout

### Bereiding.

Maak balletjes van het gehakt die je hebt gemengd met de kruiden en de knoflook. Bak ze even aan in wat olie tot ze rondom goudbruin zijn.

Haal ze even uit de tajine.

Bak in het vet dat achterblijft in de tajine, de ui met de knoflook.

Voeg de aardappels en de kruiden hier aan toe en meng goed.

Doe dan de balletjes er weer bij en wat water of bouillon (voor de jus).

Laat de aardappels gaar worden en de saus indikken.

Voeg de olijven toe.

Kook de sperziebonen gaar in water met wat zout.

Doe, als deze gaar zijn, wat (olijf)olie in een koekenpan.

Fruit hier een sjalotje in en voeg een groentebouillonblokje toe.

Doe hier eventueel wat harissa (pas op dit is vrij pittig) bij en schep goed om.

Doe hier dan de sperziebonen bij en schep weer goed om.

Serveer de groenten als bijgerecht naast je tajine.

### Tip:

Vervang de aardappelen eens door zoete aardappelen of een mix van gewone en zoete aardappelen.

**Groenten:**

2-3 aardappels, in  
parten  
1 tl gember  
(- harissa)  
- koriander  
1 tn knoflook, heel fijn  
gesneden  
1 hv olijven, groene,  
ontpitte  
1 tl paprikapoeder  
1 tl peper  
- peterselie, fijngehakt  
1 tl Ras el Hanout  
- sperziebonen  
1 ui, grote, gesnipperd  
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

---

## Varkenshaas met roergebakken sperziebonen.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: C1000**

### Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-  
250 g champignons,  
kastanje-, in vieren  
3 el olie, roerbak-,  
Oosterse  
350 g rijst, pandan-  
3 el sojasaus (Conimex)  
2 uien, rode, in dunne  
partjes  
400 g varkenshaas  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd het vlees in plakjes van 1 cm dik.  
Verhit de helft van de olie in een wok met antiaanbaklaag.  
Roerbak het vlees al omscheppend ca. 3 min. op een hoog vuur.  
Schep het vlees uit de pan.  
Houd het vlees warm.  
Verhit de rest van de olie.  
Roerbak de ui en de sperziebonen ca. 5 min.  
Voeg de champignons toe aan de sperziebonen.  
Roerbak de champignons op een hoog vuur met de groenten mee totdat de bonen beetgaar zijn.  
Schep het vlees door het groentemengsel.  
Breng het vleesmengsel op smaak met de sojasaus en peper.  
Serveer het vleesmengsel met de rijst.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2245  
Energie kcal: 535  
Eiwit: 33 g  
Koolhydraten: 74 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 12 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Zalmpakketje met kruidenboter en sperziebonen.



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

### Ingrediënten

200 g aardappelschijfjes, koelvers  
1 el boter  
1 pl citroen  
1 tn knoflook, geperst  
1 el olie, olijf-  
3 tk peterselie, fijngehakt  
100 g sperziebonen, geblancheerd  
4 tomaatjes, cherry- of kers-, gehalveerd  
1 zalmfilet

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 505  
**Eiwit:** 28 g  
**Koolhydraten:** 12 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 37 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 12 g  
**Vezels:** 5 g  
**Groente:** 160 g  
**Zout:** 0,3 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Meng de boter met de peterselie en de knoflook.  
Neem een vel aluminiumfolie van ca. 30 cm lang en verdeel de sperziebonen erover.  
Leg de zalm en tomaatjes erop.  
Scheep de kruidenboter erop en leg de citroen erbij.  
Vouw het folie dicht en bak het pakketje in de oven in 15-20 min. gaar.  
Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de aardappelschijfjes in circa 15 min. goudbruin en knapperig.  
Maak het zalmpakketje voorzichtig open, zodat de stoom kan ontsnappen.  
Serveer het pakketje met de gebakken aardappelschijfjes.

## Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik





v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
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  PDF24