

Ruud's Kookboek



Rundvleesrecepten

Inhoud

Gebruikte afkortingen.	4
Appelstoofpotje.	5
Aziatische rundvleeschotel.	6
Bieflapjes met geitenkaas.	7
Biefreepjes in cognacsaus.	8
Biefstuk met kruidenboter.	9
Broodje halfom.	10
Camarenga bief stoofschotel.	11
Courgette-gehakt spiesen.	12
Daging ketjap (slowcooker).	13
Filet americain.	14
Gebraden ossenhaas uit de Römertopf.	15
Gehaktballen I.	16
Gehaktballen (airfryer).	17
Gehaktbrood uit de oven.	18
Gekruid rundvlees met shii-takes.	19
Gevulde tomaat met gehakt.	20
Gevulde Turkse paprika's.	21
Hachee I.	22
Hachee met citroengras en gember in bladerdeeg.	23
Hollandse gehaktbal met aardappelpuree en peentjes.	25
Hotdogtosti met zuurkool.	27
Indonesische roerbakschotel.	28
Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella.	29
Jachtschotel 'Van ons ma'.	30
Javaanse gehaktballen (airfryer).	32
Klassieke rosbief met mierikswortelsaus.	33
Kruidige runderkebab.	34
Lentecarpaccio.	35
Limburgse runderstoof met Dubbelbock.	36
Oma's sudderlappen.	37
Ossenstaart met witte druiven.	38
Pastramisandwich.	39
Penne met hete balletjes in auberginesaus.	40
Pistolets met rookvlees en notenkaas.	41
Pittige tartaarballetjes.	42
Ribstoof met Herfstbok en abrikoos.	43
Rollade met paddenstoelen (braadzakrecept).	44
Rookworstsalade.	45
Rosbief met druiven-pepersaus.	46
Rosbief met honing-tijmsaus en sjalotten.	47
Rosbief met mierikswortelsaus.	48
Rosbief met vergeten groenten en raapstelen.	49
Runderrollade.	50
Rundertong met kappertjesdressing.	51
Rundvinken in bier.	52
Rundvlees in donker bier (slowcooker).	53
Rundvlees-teriyaki met groenten en witte rijst.	54
Salade met gekruide ossenhaas.	55
Saté van ossenhaas en bosui.	56
Stamppot klapstuk, peen en uien.	57

Stoofpot uit Lancaster.	58
Tartaar met oosterse wokgroenten.....	59
Tartaar met wokgroenten.....	60
Tompouce met riblapje en rosbeef.	61
Zelfgetrokken rundvleesbouillon.	62

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
wgls	Wijn glas

Appelstoofpotje.



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

Ingrediënten

3 appels, zure
1 el bloem
20 g boter
½ l bouillon, vlees-
1 tl kerriepoeder
- peper
- peper, cayenne-
1/8 dl room, light
1 el suiker
500 g vlees, rund-
- zout

Bereiding.

Snijdt het rundvlees in dunne reepjes.
Bak de reepjes rundvlees in de boter op een hoog vuur.
Strooi peper, zout en kerriepoeder over het vlees.
Voeg de vleesbouillon toe.
Laat het vlees 30 minuten op een laag vuur sudderen.
Was de appels.
Verwijder het klokhuis uit de appels.
Snijdt de appels in vieren en vervolgens in schijfjes.
Doe de appels bij het vlees in de pan.
Voeg de suiker toe.
Laat alles nog 10 minuten stoven.
Neem het vlees en de appel uit de saus.
Houd het vlees en de appels warm op een voorverwarmde schaal.
Roer de bloem en de room tot een papje.
Bind hiermee de saus.
Laat de saus onder af en toe roeren 10 minuten pruttelen.
Breng de saus op smaak met cayennepeper.
Giet de saus in de schaal met het vlees en de appels.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Aziatische rundvleeschotel.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2009

Ingrediënten

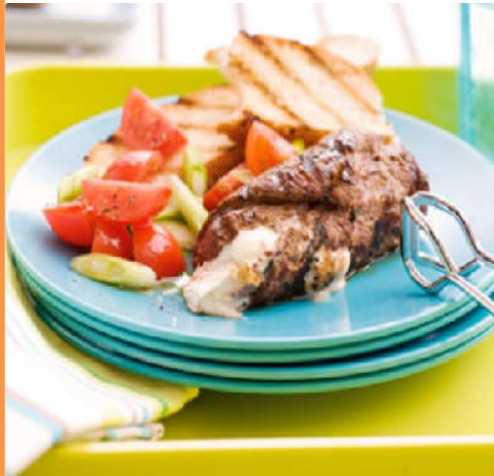
**1 kp boemboe rendang
vlees (125 g)
50 g cashewnoten,
ongezouten
1 kool, Chinese
1/2 blk melk, kokos-,
light (à 400 ml) 2 el olie,
zonnebloem-
15 g peterselie, verse
300 g rijst, pandan-
450 g runderreepjes,
naturel
150 g worteltjes,
julienne**

Bereiding.

**Snijd de kool in repen.
Snijd de peterselie fijn.
Hak de cashewnoten grof.
Kook de rijst volgens aanwijzingen op de
verpakking.
Scheep de cashewnoten en peterselie door de
rijst.
Laat de rijst met de deksel op de pan 15 min.
staan.
Verhit intussen de olie in de wok en bak de
runderreepjes omscheppend bruin.
Voeg de kokosmelk en boemboe toe.
Scheep alles goed door elkaar en breng aan de
kook.
Voeg de kool en wortel toe en laat het gerecht
ca. 3 min. stoven.
Verdeel de rijst over 4 borden.
Scheep het rundvlees ernaast.**

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 640
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bieflapjes met geitenkaas.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2008-7

Ingrediënten

4 bieflapjes (à 150 g)
4 el honing
1 dl olie, olijf-
100 g kaas, geiten-,
zachte, in plakjes
- peper, zwarte,
versgemalen
4 tk tijm, verse
- zout, zee-, grof

Bereidingstijd: 10-20
min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 679
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 54 g
Suiker: - g
Vet: 30 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de bieflapjes in de lengte.
Leg op elk lapje een plakje geitenkaas.
Rol de lapjes op en zet vast met een prikker.
Bestrijk het vlees met honing en olie en strooi de tijm erover.
Bak het vlees op de barbecue/grill rondom gaar en goudbruin.
Bestrooi met zout en peper.

Tip:

Lekker met gegrild brood en een tomatensalade met lente-ui.

Wijntip:

Castillo de Ainzon Campo de Borja Tinto Spanje.

Biefreepjes in cognacsaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

- boter
75 g champignons
2½ el cognac
4 el crème fraîche
300 g entrecote, in reepjes
1 tn knoflook
- peper
2 el peterselie
½ el tomatenpuree
1 ui, kleine, in ringen
- zout

Bereiding.

Verhit een klontje boter in een hapjespan.
Bak de ui ca. 1 min. in de boter.
Voeg de vleesreepjes toe aan de ui.
Roerbak het vlees en de ui 1-2 min.
Schep het vlees en de ui uit de pan.
Snijd de champignons in plakjes.
Snipper de knoflook.
Doe de champignons en de knoflook in de pan.
Roerbak de champignons en de knoflook even.
Voeg de tomatenpuree bij de champignons.
Roer alles even goed door.
Voeg de cognac toe aan de champignons.
Roer alles goed door.
Voeg de crème fraîche toe aan de champignons.
Voeg het vlees en de uien toe aan de champignons.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.
Roer er tot slot de peterselie door.

Tip:

Lekker met rijst en (verse) doperwten.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Biefstuk met kruidenboter.



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

Ingrediënten

2 tk basilicum, dille,
dragon, en peterselie
4 biefstukjes (van de
haas)
60 g boter, zachte
1 tn knoflook
2 el olie
1 el peperkorrels,
gekleurde
4 salieblaadjes
1 sjalotje
½ tl zout

Vorbereidingstijd: 20
min.
Bereidingstijd: 6-8 min.
Calcium: - mg
Energie kJ:
1340
Energie Kcal: 320
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: 20 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Was de kruiden wassen, sla ze droog en snijd ze fijn.
Maak het sjalotje en de knoflook schoon.
Rasp het sjalotje fijn.
Hak de knoflook grof, bestrooi het met zout en druk het plat.
Roer de boter in een schaalje tot crème en meng de kruiden, het sjalotje en de knoflook erdoor.
Doe het mengsel in een spuitzak en laat de boter in de koelkast iets opstijven.

Bereiding.

Was de biefstukjes en dep ze droog.
Maal de peperkorrels grof en wrijf de biefstukjes daarmee in.
Verhit de olie sterk in een koekenpan en bak de biefstukjes aan beide kanten 1 min. flink, zodat de poriën snel dichtgaan.
Draai de biefstukjes zonder erin te prikken.
Bestrooi de biefstukjes flink met zout en peper.
Zet het vuur lager en bak de biefstukjes aan beide kanten in nog eens 2-3 min. tot de gewenste mate van gaarheid is bereikt.
Leg de biefstukjes op de borden en garneer de biefstukjes elk met een toefje kruidenboter.

Tip:

Lekker met aardappelrösti en in boter gesauteerde broccoli of gegrilde tomaten.

Broodje halfom.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Janny Bakker-
Heyneman**

Ingrediënten

- boter, room-
4 kadetjes
8 pl lever, runder-
8 pl pekelvlees
- peper
- zout

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Snij de kadetjes open.
Besmeer beide helften van de kadetjes met de boter
Beleg de broodjes lekker dik met runderlever.
Doe er iets zout en peper op.
Beleg de broodjes lever vervolgens met lekker sappig pekelvlees.
Klap de kadetjes dicht en serveer ze.

Tip:

Ook lekker op Kaiserbroodjes.

Camarenga bief stoofschotel.



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

Ingrediënten

45 g boter
1 bouillonblokje, runder-
150 g champignons
2 el kerriepoeder
4 laurierblaadjes
1 paprika, groene
1 paprika, rode
2 el paprikapoeder
- peper
50 ml room
500 g runderlappen
1 el sambal oelek
- sinaasappelschil (1/4
van een sinaasappel)
125 g spekreepjes
2 tk tijm
4 tomaten
4 el tomatenpuree
2 uien, grote
400 ml wijn, rode, droge
- zout

Vorbereiding.

Pel de uien en knoflooktenen en snijd deze fijn. Verwijder de zaadlijsten van de groene en rode paprika en snijd deze in stukjes, niet te klein. Snijd de tomaten grof en vergeet niet de kroontjes te verwijderen. Snijd de runderlappen in stukken.

Bereiding.

Verhit de boter in de braadpan en bak de stukjes bief tot deze mooi bruin zijn geworden. Voeg de gesneden uien en knoflook toe en fruit deze nog enkele min. mee. Voeg de stukjes paprika en spekreepjes toe en na ongeveer 2 min., ook de tomatenpuree, paprika en kerriepoeder. Bak dit nog enkele min. langer en voeg dan de takjes tijm, laurierblaadjes, sinaasappelschil, sambal en tomatenstukjes toe. Schenk de rode wijn erbij samen met het runderbouillonblokje. Plaats de deksel op de braadpan en laat het ongeveer 2,5 tot 3 uur zachtjes sudderen, of tot het vlees mals is geworden. Snijd intussen de champignons in plakjes en voeg deze in het laatste half uur toe. Verwijder de laurierblaadjes, sinaasappelschil en takjes tijm. Breng de stoof op smaak met peper en zout en roer er de room bij.

Tip:

Serveer de stoof met aardappelpuree.

Bereidingstijd: 195 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Courgette-gehakt spiesen.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snij de courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en courgetteplakjes met citroensap.
Snij 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 minuten.

Daging ketjap (slowcooker).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Receptendb.nl

Ingrediënten

2 bk Boemboe voor Babi
Ketjap (Conimex)
1 bk champignons
1 kg rundvlees
2 uien, gesnipperd
2 dl water

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het rundvlees in kleine blokjes.
Doe het rundvlees en de ui in de slowcooker.
Roer de bakjes Boemboe Babi Ketjap in 2 dl
heet water roeren.
Roer dit mengsel door het vlees.
Zet de slowcooker 5 uur op 'high'.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst en komkommer-
tomaatsalade.

Filet americain.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gratis recepten van Ralph

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 el citroensap
1 el ketchup
1 el mayonaise
1 tl mosterd
1 el olie, olijf-, extra vergine
2 tl paprikapoeder
200 g tartaar

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alles goed door elkaar
Breng evt. op smaak met peper en zout.

Tip:

Voeg eens een fijngehakt uitje of kappertjes toe.

Gebraden ossenhaas uit de Römertopf.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ed's
receptensite.nl

Ingrediënten

2 el boter
750 g ossenhaas
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf het vlees in met peper en zout.
Verdeel klontjes boter op de bodem van de natgemaakte Römertopf.
Leg het vlees op de boter.
Leg de deksel op de schotel.
Plaats de Römertopf in een koude oven.
Stel de oven in op 250°C.
Braad het vlees, onder 2-3 keer bedruipen met het braadvocht, in ca. 5 kwartier mals.

Tips:

Dien de schotel op met rijst, aardappelkroketten of gekookte aardappelen en sla of diverse groenten.

Variaties:

- Lardeer de ossenhaas met smalle reepjes spek.
- Voeg ½ kopje zure room of witte wijn toe.
- Smoor een blikje champignonschijfjes of verse champignons mee.
- Wikkel de ossenhaas in uitgerold bladerdeeg.
- Smoor een klein blikje ananasstukjes mee.

Gehaktballen I.



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

Ingrediënten

50 g boter
1 ei
500 g gehakt, runder-
1 zk gehaktkruiden
1 el ketjap
1 tn knoflook
1 el paneermeel
- peper
50 g rozijnen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de rozijnen in een kommetje met warm water ± 30 minuten wellen.
Doe het gehakt in een kom.
Pers de knoflook boven het gehakt uit.
Voeg rozijnen, gehaktkruiden, ketjap, ei, zout, peper en paneermeel aan het gehakt toe.
Meng het gehakt goed door elkaar.
Vorm 8 ballen van het gehakt.
Verhit de boter in een braadpan.
Bak de gehaktballen op een hoog vuur bruin.
Braad de gehaktballen op een laag vuur met het deksel schuin op de pan in ± 25 minuten zachtjes gaar.

Gehaktballen (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Sandra Kemna

Ingrediënten

100 g bacon,
fijngesneden
1 tl cayennepoeder
1 ei, losgeklopt
1 kg gehakt, runder-,
mager
50 g kaas, geraspt
2 el ketjap manis
1 el kerriepoeder
3 tn knoflook, geplet en
fijngehakt
8 el paneermeel
1 el paprikapoeder
1 el sambal oelek
1 sjalotje,
fijngesnipperd
1 ui, rode, kleine,
fijngesnipperd
1 el zout

Bereiding.

Doe het gehakt in een schaal.
Voeg alle ingrediënten toe.
Meng alles goed door elkaar en maak er acht ballen van.
Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Doe de ballen in het mandje van de airfryer.
Doe het anti-spatdeksel erop en bereid de ballen eerst 8 min. op 200°C en dan 12 min. op 180°C.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gehaktbrood uit de oven.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Recepten uit
Limburg

Ingrediënten

3 beschuiten
1 tl cayennepoeder
2 eieren
700 g gehakt, runder-
½ tl kaneel
1 tn knoflook
2 el kruiden, Italiaanse
1 el olie, olijf-
10 plk ontbijtspek
2 tl paprikapoeder
½ bs peterselie
1 tl sambal of een paar
druppels tabasco
1 tl suiker
½ blk tomatenblokjes
2 uien

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snipper de ui en de knoflook en bak deze op laag vuur in de olijfolie.
Bak tot de ui glazig is, voeg dan de Italiaanse kruiden, paprikapoeder, cayennepoeder en de kaneel toe.
Roer dit even kort door de ui en laat de specerijen warm worden, maar niet aanbakken.
Haal de pan van het vuur en laat de gekruide uitjes afkoelen op een bord.
Snijd ondertussen de peterselie fijn en verkruimel de beschuitjes.
Knead het gehakt met de eieren en de beschuitkruimels.
Voeg dan de uitjes, de peterselie en zout en peper toe aan het gehakt en meng het goed.
Maak van het gehakt een grote rol met de lengte van de vorm waar het in gaat.
Dit doe je het makkelijkst op een snijplank of bord.
Beleg de bovenkant van het gehakt met de plakjes spek.
Neem een schaalje en doe hier de tomatenblokjes in, voeg zout, peper, suiker en eventueel tabasco of sambal toe.
Roer het goed en giet het in de vorm voor het gehakt.
Leg dan de gehaktrol in de vorm, zo dat de kant met het spek naar boven ligt.
Zet het gehaktbrood ongeveer 35 minuten in de oven.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gekruid rundvlees met shii-takes.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Conimex

Ingrediënten

1 pt atjar taugé
1 bk Conimex Boemboe voor Smoor Vlees
1 zk Conimex Wok Noedels (250 g)
3 el kokos, geraspte
1 zk kroepoek, Java - olie, wok-
2 paprika's, gele
2 paprika's, rode
400 g rundvleesreepjes
250 g shii-takes

Bereiding.

Maak de groenten schoon.
Snijd de shii-takes in vieren.
Snijd de paprika's in stukjes.
Verhit een wok.
Voeg een scheutje olie toe.
Wok het vlees 2 minuten in de olie.
Voeg de paprika toe aan het vlees.
Wok de paprika 3 minuten mee met het vlees.
Voeg de shii-takes toe aan het vlees.
Wok de shii-takes nog 2 minuten mee met het vlees.
Voeg de boemboe en 2 dl water toe aan het vlees.
Meng alles goed door elkaar.
Laat het vlees 5 minuten pruttelen.
Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de noedels af.
Laat de noedels uitlekken.
Bak de kokos in een droge koekenpan goudbruin.
Meng de kokos met de noedels.
Verdeel de noedels over 4 borden.
Scheep het vlees op de noedels.
Scheep de atjar naast de noedels
Serveer de kroepoek bij het gerecht.

Tip:

Vervang de shii-takes door kastanjechampignons of gemengde paddenstoelen.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 3079
Energie Kcal: 733
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gevulde tomaat met gehakt.



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

Ingrediënten

150 g gehakt, runder-, mager
1 el kaas, 20+, geraspte
1 tn knoflook
1 tl mosterd
1 tl olie, kokos-
- peper
- peper, cayenne-
2 tomaten, vlees-, grote
½ ui

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 402
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 8 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Even een snelle maar wel gezonde maaltijd op tafel zetten omdat je druk bent. Deze gevulde tomaat met gehakt is daar perfect voor. Zo gemaakt en de oven doet de rest.

Verwarm de oven voor op 150°C.
Snijd de kap van de tomaten en leg deze opzij.
Hol met een lepel de tomaten uit.
Doe het gehakt in een kom en voeg er naar smaak peper, cayennepeper en mosterd aan toe.

Snijdt de ui en in kleine stukjes en fruit deze in een koekenpan met 1 tl kokosolie.
Pers de knoflook erboven uit.
Zodra de ui klaar is, voeg je het gehakt toe.
Bak het gehakt totdat het een goudbruine kleur heeft.

Haal het gehakt uit de pan en meng het eventueel met het vlees van de tomaat.
Vul de tomaten en strooi bovenop wat kaas.
Zet de tomaten (en de kapjes) in een ovenschaal en schuif de schaal voor 10 tot 15 min. in de oven.

Serveer de tomaten met het kapje.

Gevulde Turkse paprika's.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang:
Bron: Teleac

Ingrediënten

400 g gehakt, runder-
8 paprika's, Turkse (òf 4
Hollandse)
- peper
2 el peterselie,
fijngehakte
50 g rijst, rauwe
1 tomaat, grote
1 ui
- zout

Garnering:
2 tomaten

Yoghurtsaus:
1-3 tn knoflook
4 dl yoghurt, Turkse òf
Griekse

Bereiding.

Snijd het kapje van de paprika's.
Verwijder de zadjes uit de paprika's.
Was de paprika's.
Pel de ui.
Snipper de ui.
Was de tomaat.
Snijd de tomaat in stukjes.
Vermeng het gehakt met de ui, tomaat, rijst en peterselie.
Breng het gehakt op smaak met peper en zout.
Vul de paprika's met het gehaktmengsel.
Snijd van de andere tomaten elk 4 hoedjes.
Zet de tomaathoedjes op de paprika's.
Zet de paprika's naast elkaar in een passende pan (ze mogen niet omvallen).
Schenk een laagje water in de pan.
Leg het deksel op de pan.
Breng het water aan de kook.
Laat de paprika's in ca. 35 minuten op een zacht vuur gaar worden.

Garneer de paprika's met de in stukjes gesneden tomatenrestjes.

Yoghurtsaus:

Doe de yoghurt in een schaal.
Pers de tenen knoflook boven de yoghurt uit.
Voeg eventueel naar smaak wat zout aan de yoghurt toe.
Roer het geheel tot een saus.
Serveer de saus bij de paprika's.

Tip:

Geef er een ciabattabroodje bij.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Hachee I.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

2 el azijn
4 el boter
- kruidnagel
- laurierblad
2 el maïzena
200 g rundvlees, mager
2 uien, grote
300 ml water

Bereidingstijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het vlees klein.
Maak de uien schoon en snijd ze in stukken.
Bak de stukken ui in de hete boter goudbruin.
Voeg het vlees, de kruiden, het vocht en de azijn toe.
Breng de massa aan de kook en laat het gedurende ca. 2-3 uur stoven tot het vlees zacht is.
Verwijder het laurierblad en de kruidnagel en bind het vocht met de aangelengde maïzena.

Hachee met citroengras en gember in bladerdeeg.



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

Ingrediënten

2 el bieslook,
fijngesneden
8 pl bladerdeeg,
roomboter-, ontdooid
100 mg bouillon, kippen-
1 stgl citroengras
100 g crème fraîche
1 ei, losgeklopt
4 eitjes, kwartel-, als
spiegeleitje gebakken,
1 tl gember, verse,
fijngesneden
350 g hacheevlees
2 knoflookteentjes,
fijngesneden
- limoenschil, geraspt
1 el olie, maïskiem-
2 str paksoi, mini
bladeren, in boter
gestoofd
- peper, versgemalen
- rundvlees, à la minute
fijngehakt, (smaakt als
tartaar)
50 ml sherry, medium

Bereiding.

Voeg de ui, citroengras, gember en knoflook toe aan het rundvlees.
Laat alles op een laag vuur 10 minuten smoren.
Voeg de tomatenblokjes, sherry en kippenbouillon toe aan het vlees.
Laat het geheel afgedekt 2 uur zachtjes sudderen.
Haal het citroengras uit het vlees.
Zeef het hacheevlees.
Laat het kookvocht inkoken.
Voeg het hacheevlees toe.
Verdeel het vlees in 8 porties.
Laat het vlees afkoelen.
Bestrijk 4 plakjes bladerdeeg met koud water.
Leg op elk plakje 2 porties vlees.
Dek het vlees af met een tweede plakje bladerdeeg.
Steek beide porties mooi rond uit.
Druk de randen met een vork op elkaar.
Bestrijk het bladerdeeg met het losgeklopte ei.
Bestrooi het bladerdeeg met grof zeezout.
Bak de bladerdeeghapjes 20 minuten in een oven van 200°C.
Bak het zuurdesembrood goudbruin.
Meng de crème fraîche met de bieslook en de limoenschil.
Breng de crème fraîche op smaak met peper en zout.
Leg 2 porties crème fraîche op een bord.
Zet 2 bladerdeeghoopjes tegen de porties crème fraîche aan.
Leg het zuurdesembrood naast de bladerdeeghoopjes.
Garneer het zuurdesembrood met de runder-tartaar, kwarteleitje en gedroogde venkel.
Garneer de andere kant met de gestoofde paksoi.
Bak het hacheevlees in de maïskiemolie lichtbruin aan.

Ingrediënten

2 tomaten, rijpe,
ontveld, in blokjes
3 el ui, rode,
fijngesneden
- venkel, flinter dun
gesneden, 2 uur
gedroogd in een oven
van 100°C
- zout, zee- (grof)
4 zuurdesembrood,
lange repen, ingesmeerd
met olie en knoflook

**Vorbereidingstijd: 2 u.
30 min.**

Bereidingstijd: 45 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Hollandse gehaktbal met aardappelpuree en peentjes.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Smaak:
Bron: Gezonder

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
20 g boter, room- of
margarine
1 eidooier
270 g gehakt, runder-
2-3 el meel, paneer-
150 ml melk, halfvolle
½ tl nootmuskaat,
gemalen
5 el olie, olijf-
1 bs peentjes
20 g tijm
5 tl zout, zee-, grof

Bereiding.

Meng in een kom het gehakt met de eidooier, het paneermeel, de nootmuskaat en zout en peper naar smaak.

Vorm van het gehaktmengsel met vochtige handen 4 ballen.

Verwarm de oven voor tot 220°C.

Snijd het loof van de worteltjes en schil ze met een dunschiller.

Halveer dikke wortels in de lengte zodat ze allemaal van gelijke dikte zijn.

Verdeel de worteltjes met de takjes tijm over de bakplaat.

Sprenkel er 3 el olijfolie over en bestrooi met het zout.

Rooster de worteltjes in de voorverwarmde oven in 25 min. bruin en beetgaar.

Breng intussen de aardappelen aan de kook met zo veel water dat ze net bedekt zijn en voeg een flinke snuf zout toe.

Draai het vuur lager en houd het water tegen de kook aan.

Kook de aardappelen in 15-20 min. gaar, tot de punt van een scherp mes makkelijk door het kruim glijdt.

Verhit in een braadpan 2 el olijfolie.

Bak de gehaktballen in 4 min. rondom bruin aan.

Draai het vuur lager en braad ze met de deksel op de pan in 12-15 min. gaar.

Breng intussen in een steelpan de melk met de boter tegen de kook aan.

Giet de aardappelen af.

Zet de pan terug op laag vuur en stoom de aardappelen in 30 sec. droog.

Schenk de melk erbij en stamp de aardappelen tot een fijne puree.

Roer de puree goed door elkaar tot het luchtig en smeug is.

Breng op smaak met zout, peper en naar wens een beetje gemalen nootmuskaat.

Verdeel de aardappelpuree, de worteltjes en de gehaktballen over 4 borden.

Vorbereidingstijd: 40 min.
Wachttijd: 25 min.
Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 571
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 57 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Hotdogtosti met zuurkool.



Menugang: Hoofd- /
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

40 g boter of
margarine
8 sn brood, casino-,
bruin
120 g kaas, Cantenaar
(in plakken)
8 knakworstjes,
runder-
4 tl mosterd
½ pk zuurkool, wijn-,
gekookte (pak à 520 g)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snij de korstjes van de kaas.

Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met boter en mosterd.

Beleg de beboterde zijde van 1 boterham met 1/8 deel van kaas, 2 runderknakworstjes en ¼ deel van zuurkool.

Leg 1 boterham met beboterde zijde naar onder er op.

Beleg de overige boterhammen op de zelfde wijze.

Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of in een broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin.

Laat de zuurkool in een zeef uitlekken.

Indonesische roerbakschotel.



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

Ingrediënten

2 el ketjap manis
1 pk mix voor tjaptjoi
(Conimex)
2 el olie, wok-
1 strk paksoi, in reepjes
gesneden
250 g runderreepjes
250 g sperziebonen,
gesneden, kant-en-klaar
2 uitjes, bos-, in dunne
ringen gesneden
5 dl water

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 462
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 77 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de sperziebonen in water met zout in ca. 5 min. beetgaar.
Verhit een scheutje wokolie in een wok op een hoog vuur.
Roerbak de runderreepjes ca. 2 min. in de olie. Haal het vlees uit de wok.
Doe een 2e scheutje wokolie in de pan. Roerbak de groenten ca. 2 min. in de olie. Voeg de mix toe aan de groenten.
Voeg het water toe aan de groenten.
Laat de groenten nog 5 min. doorkoken op een middelmatig vuur.
Voeg het vlees toe aan de groenten.
Breng het geheel op smaak met ketjap manis.

Tip:

Serveer de roerbakschotel met rijst.

Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook
½ bol mozzarella, in reepjes
2 el olie, olijf-
- peper
200 g roerbakgroenten, Italiaanse
150 g rundvleesreepjes
1 ui
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.
Roerbak de biefreepjes kort om en om.
Scheep de reepjes uit de pan.
Zet de pan terug op het vuur en bak de gesnipperde ui glazig.
Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
Voeg de roerbakgroenten toe en bak het geheel 3 min.
Voeg de biefreepjes toe en maak alles op smaak met zout en peper.
Doe alles in een licht ingevette ovenschaal en leg de mozzarellareepjes er boven op.
Zet de ovenschaal 1-2 min. onder de hete grill.

Jachtschotel 'Van ons ma'.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Twentse
Streekgerechten

Ingrediënten

1 kg aardappelen
750 g appels, gemengde
(bijv. Elstar, Goudreinet,
Granny Smith, Jona
Gold)
- boter
100 g champignons
500 g gehakt, runder-
75 g kaas, oude,
geraspte
50 g meel, paneer-
- melk
- peper
½ prei, dunne
ca. 100 g suiker
3-4 uien, grote
- zout

Bereiding.

Snijd de uien in ringen.
Schil de aardappelen.
Snijd de prei in smalle ringetjes.
Schil de appels en verwijder de klokhuizen.
Snijd de champignons in plakjes.
Smelt de boter in een hapjespan en bak het gehakt rul.
Zet ondertussen de appelpartjes in een pan met weinig water op en voeg suiker (en evt. wat kaneel) toe.
Breng de appels aan de kook en laat ze zacht worden.
Zet tevens de aardappels met weinig zout op en kook ze gaar.
Voeg aan het gehakt de ui en de prei toe en bak het geheel 3 min.
Voeg dan de champignons toe en laat nog 5 min. bakken.
Giet de aardappels af.
Stamp ze tot puree onder toevoeging van een scheut melk en wat boter, zodat je een smeugige puree krijgt.
Voeg naar smaak wat extra zout toe.
Vet een hoge ovenschaal in en doe een laagje aardappelpuree in de schaal.
Vervolgens een laagje gehaktmengsel.
Herhaal dit tot alles op is (eindigen met een laagje aardappelpuree).
Verwarm de oven voor op 180°C.
Meng de paneermeel en de kaas en strooi dit over de aardappelpuree.
Verdeel er vervolgens een aantal druppels vloeibare boter (of wat klontjes harde boter) over.
Zet de schotel gedurende 20-25 min. in de oven tot de schotel een mooi goudbruin korstje heeft gekregen.
Proef intussen de uiteengevallen appels en voeg naar smaak nog wat suiker toe.
Laat men de appels zo dan is het appelcompote en wil men liever moes gebruik dan even de blender of de staafmixer.
De schotel wordt gegeten met de appelmoes/-compote.

Tip:

Wil je zelf geen appelmoes maken kan je natuurlijk ook een pot gebruiken. Echter zelfgemaakt is altijd lekkerder.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Javaanse gehaktballen (airfryer).



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

Ingrediënten

1 ei
500 g gehakt, runder-
- ketjap, scheutje
1 zk nasi goreng
kruidenmix (Improba)
1 ui, gesnipperd

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Alle ingrediënten goed door elkaar mengen.
De airfryer voorverwarmen op 180°C.
De gehaktballen in 15 min. afbakken op 180°C.

Klassieke rosbief met mierikswortelsaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: TeamOnAMission

Ingrediënten

3 el boter, vloeibare
6 el mierikswortel,
geraspte
1 tl mosterd
- peper, zwarte, grof
gemalen
600 g rosbief
250 ml slagroom

Bereidingstijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 380
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 3 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de rosbief in 30 min. op kamertemperatuur komen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Dep de rosbief droog met keukenpapier.

Smeer de rosbief in met boter.

Bestrooi het vlees met peper.

Leg het vlees in een braadslede of groot bakblik.

Plaats de braadslede in het midden van oven.

Bak de rosbief in ca. 25 min. rondom bruin en krokant, maar van binnen rosé.

Keer het vlees tussentijds om.

Klop met een garde of mixer de slagroom met 1 mp zout bijna stijf.

Meng royaal zout en peper door de slagroom.

Roer de mierikswortel door de mosterd.

Spatel het mengsel voorzichtig door de slagroom.

Neem de rosbief uit de oven.

Bestrooi het vlees met zout en pak het in de aluminiumfolie.

Laat het vlees 5 min. rusten.

Snijd (aan tafel) de rosbief dwars op draad in dunne plakken.

Serveer de saus er apart bij.

Tip:

Lekker met aardappelpuree en gebakken oesterzwammen.

Kruidige runderkebab.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slink
Bron: No-nonsense
barbecueën

Ingrediënten

1 tl chilivlokken,
gedroogde
½ citroen
2 el citroensap
2 tn knoflook, gekneusd
2 tl komijn, gemalen
1 hv koriander, gehakt
600 g lendebeefstuk, in
blokjes
- olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper, zwarte,
versgemalen
1 hv peterselie, platte,
gehakt
1 ui, kleine ui
- zout, zee-

hv = handvol

Bereiding.

Week houten satéprikkers in water.
Rasp de ui fijn tot 2 el pulp.
Doe de pulp met knoflook, komijnpoeder,
paprikapoeder, chilivlokken, koriander,
peterselie en citroensap in een kommetje.
Roer het geheel tot een gelijkmatig mengsel.
Doe de beefstuk in een schaal.
Voeg het uienmengsel bij de beefstuk.
Meng het mengsel en de beefstuk goed door
elkaar.
Zet de beefstuk 3-6 uur in de koelkast (schud de
kom regelmatig om).
Rijg 3-4 stukjes vlees aan een prikker.
Bestrooi de prikkers met zeezout en zwarte
peper.
Laat het vlees 30 min. rusten.
Verhit de bakplaat van de barbecue.
Druppel olijfolie op de bakplaat.
Leg de kebabs op de bakplaat.
Barbecue de kebabs om de 2 min. kerend, ca. 8
min., tot alles mooi bruin is.
Leg de kebabs een op schaal.
Dek de schaal af.
Laat de kebabs 5 minuten rusten.
Knijp wat citroensap over de kebabs.
Serveer de kebabs.

Bereidingstijd: 55 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Lentecarpaccio.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

3 pk carpaccio, runder-
2 tk basilicum
2 eieren, scharrel-
6 radijsjes
2 uitjes, lente- (of
bosuitjes)

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 100
Energie Kcal: 410
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 2 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook 2 eieren in 8 min. hard.
Snijd de eieren in partjes.
Verdeel de pakjes carpaccio op een schaal.
Snijd de radijsjes in plakjes.
Snijd de lente-uitjes in dunne ringetjes.
Bestrooi de carpaccio met de radijsjes en lente-
ui.
Garneer de carpaccio met de eieren.
Besprenkel de carpaccio met de bijgeleverde
dressing.
Garneer de carpaccio met de bijgeleverde
kaassnippers, pijnboompitten en de
grofgesneden blaadjes van de takjes
basilicum.
Bestrooi de carpaccio met wat peper.

Limburgse runderstoof met Dubbelbock.



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

Ingrediënten

1 stgl bleekselderij, in stukjes
50 g boter, room-, ongezouten
1 fl Brand Dubbelbock
2 tn knoflook, fijngehakt
2-3 pl ontbijtkoek, in blokjes
500 g riblappen, in blokjes
200 ml runderfond
2 tk salie
1 wortel, kleine, in blokjes

Bereiding.

Smelt de boter in een braadpan.
Bak de ui, peen, bleekselderij en knoflook in ca. 3 min.
Scheep het stoofvlees erdoor en bak deze rondom bruin.
Schenk de Brand Dubbelbock langs de rand van de pan erbij.
Voeg de wildfond, salie en ontbijtkoek toe en breng het geheel aan de kook.
Draai het vuur laag en stoof het vlees zachtjes gaar in ca. 2-3 uur.

Tip:

Ook heerlijk als vulling voor een wildstoofpastaatje.

Bereidingstijd: 140 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Oma's sudderlappen.



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

Ingrediënten

35 g boter
2 kruidnagels
1 laurierblad
2 sn ontbijtkoek
- peper
750 g runderlappen
1 ui, in ringen gesneden
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de boter.
Bak het vlees bruin.
Voeg de ui toe aan het vlees.
Fruit de ui 5 minuten mee.
Neem het vlees uit de pan.
Bestrooi het vlees met wat peper en zout.
Leg het vlees terug in de pan.
Voeg het laurierblad toe aan het vlees
Voeg de kruidnagels toe aan het vlees.
Voeg 1½ dl water toe aan het vlees.
Laat het vlees afgedekt in ca. 2½ uur gaar stoven.
Voeg na 2 uur de verkruidelde koek toe.

Tip:

Variatie 1 - met stoofpeertjes en kaneel.
Voeg met het water ook een ½ kaneelstokje toe.
Voeg na 2¼ uur 250 g kant-en-klare stoofpeertjes in partjes toe.

Variatie 2 - met wortel en zoetzuur-uitjes.
Fruit met de ui 1 in plakjes gesneden winterwortel mee.
Vervang de ontbijtkoek door 6 el zilveruitjes.

Variatie 3 - met uien en Indonesische kruiden.
Neem 4 uien in plaats van 1.
Vervang het laurierblad en de kruidnagels door een ½ tl sambal oelek.
Bak de inhoud van 1 zakje nasikruiden (Conimex) met de uien mee.
Voeg geen ontbijtkoek toe.

Variatie 4 - met groenten, tijm en witte wijn.
Fruit met de ui 2 tomaten in stukjes mee.
Vervang de kruidnagels door 1 tl tijm.
Voeg in plaats van water 1 dl witte wijn toe.
Vervang de koek door een ½ groene paprika in stukjes en ¼ komkommer in plakjes.

Ossenstaart met witte druiven.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: De Telegraaf

Ingrediënten

1 kg druiven, witte
- kruidenboeket (2 laurierblaadjes, wat peterselie en tijm)
2 ossenstaarten (vraag de slager ze in stukken van vijf centimeter te snijden)
- peper
100 g spek, zuurkool-
2 uien, grote
4 wortelen, grote
- zout

Bereiding.

Snijd het spek in dobbelsteentjes.
Hak de uien fijn.
Hak de wortels fijn.
Leg de spekjes in een flinke braadpan.
Leg de wortel op de spekjes.
Zet de braadpan op een laag vuur tot het spek begint te smelten.
Leg ossenstaartstukken op de wortel.
Leg het kruidenboeket op het vlees.
Haal de druiven van de tros.
Leg de druiven boven op de ossenstaart.
Dek de braadpan af.
Zet de braadpan 3½ uur in de oven op 95°C.
Het vlees moet dan van het bot vallen.
Haal het vlees en wat spek uit de saus en zet warm weg.
Zeef de saus.
Laat de saus even inkoken.
Breng de saus indien nodig op smaak met wat zout en peper.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pastramisandwich.



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

Ingrediënten

1 avocado
12 boterhammen, witte
1 citroen
4 eieren
4 pl kaas, jong belegen
- kip- òf kalkoenfilet,
gesneden
- kruiden, Provençaalse
200 pastrami, runder-
4 el mayonaise
1 el mosterd
- sla, veld-
2 tomaten

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de eieren.
Rooster het brood.
Maak met behulp van een eierdopje een gaatje in de hoek van 4 sneetjes toast.
Bak de pastrami 2 minuten in een hete koekenpan.
Laat de pastrami uitlekken op keukenpapier.
Maak de avocado schoon.
Snijd de avocado in plakken.
Besprenkel de avocadoplakken met wat citroensap.
Meng de mosterd met de mayonaise.
Besmeer 4 sneetjes toast met het mayonaisemengsel.
Beleg de 4 sneetjes met veldsla, een plakje kippenborstfilet en avocado.
Bestrooi de avocado licht met peper en zout.
Leg hierop nog een sneetje toast.
Besmeer de toast met het mayonaisemengsel.
Beleg de sneetjes toast met veldsla, tomaat, pastrami en kaas.
Leg het sneetje toast met het gat bovenop.
Leg een ei in het gat.
Maak er met 2 satéprikkers een stevig geheel van.
Snijd de sandwiches tussen de prikkers in schuin doormidden.

Tip:

Met gekleurde gekookte eieren leuk voor de Paasdis.

Penne met hete balletjes in auberginesaus.



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

Ingrediënten

2 aubergines, in blokjes
400 g gehakt, runder,
mager
1 tn knoflook, fijngehakt
4 el olie, olijf-
2 el paneermeel
250 g penne rigate
1 peper, rode, pitjes
verwijderd en fijngehakt
- peper, versgemalen
1 snf suiker
4 el tomatenpuree
1 ui, rode,
fijngesnipperd
2 tl vleeskruiden
1½ dl water
- zout

Bereiding.

Meng het gehakt met paneermeel, vleeskruiden en rode peper.
Maak balletjes van het gehakt.
Bak de gehaktballetjes bruin in de olie.
Scheep de balletjes uit de pan.
Bak in dezelfde olie ui en knoflook ca. 1 minuut.
Voeg de aubergine toe aan de ui.
Voeg een snuffje zout toe aan de aubergine.
Bak de ui en de aubergine 5-8 minuten.
Voeg de tomatenpuree toe aan de aubergine.
Voeg het water toe aan de aubergine.
Breng de aubergine aan de kook.
Voeg de balletjes toe aan de aubergine.
Laat de aubergine 10 minuten sudderen.
Kook de pasta gaar.
Breng de auberginesaus op smaak met peper, zout en suiker.
Serveer de pasta met de auberginesaus met balletjes.

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 588
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 55 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 9 g
Vezels: 6 g
Zout: - g

Pistolets met rookvlees en notenkaas.



**Menugang: Hoofd-
/ontbijtgerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Eugenie Lasschuit

Ingrediënten

2 el boter of margarine
1 pk fromage aux noix
(125 g, AH)
1 el gember, bak-,
gesneden
4 bld lollo biondo
4 pistolets, bruine
100 g rookvlees, runder-
, plakjes
6 walnoten, halve (zakje
à 45 g, Baukje)

Bereiding.

Was de sla.
Sla de sla droog.
Dep de sla voorzichtig droog met
keukenpapier.
Halveer de pistolets overdwers.
Besmeer de pistolets dun met boter.
Beleg de onderste helften van pistolets elk met
1 blaadje sla.
Verdeel de gember over de sla.
Verdeel de plakjes rookvlees over de gember.
Snijd de roomkaas in plakjes.
Verdeel de roomkaas over het rookvlees.
Hak de walnoten grof.
Strooi de walnoten over de roomkaas.
Leg de bovenste helften van pistolets schuin
erop.

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 335
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 31 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pittige tartaarballetjes.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slangk
Bron: Trouw

Ingrediënten

1 tl chilipeper
2 tl garam masala
3 cm gemberwortel
2 el korianderblaadjes
2 tn knoflook
600 g tartaar
1 ui
2 tl zout

voor de saus:

1 tl chilipeper
½ el citroensap
1 tl garam masala 3 cm
gemberwortel
2 tn knoflook
2 el korianderblaadjes
1 tl kurkuma (koenjit),
gemalen
2 el olie
3 tomaten
2 uien
1 tl zout

Bereiding.

Hak de ui, knoflook, gember en de korianderblaadjes in een keukenmachine fijn. Doe dit mengsel bij de tartaar en voeg ook de chilipeper, garam masala en het zout toe. Knead het geheel goed door elkaar. Draai er balletjes van. Leg de balletjes op een bord. Zet de balletjes afgedekt in de koelkast. Laat ze een uurtje opstijven. Snijd ondertussen voor de saus de ui klein. Hak de knoflook en gember fijn. Snijd de tomaten in stukjes. Verhit de olie in een wok. Bak hierin op een niet te hoog vuur de balletjes rondom bruin. Schep ze met een schuimspaan uit de wok en zet ze even apart. Bak in de achtergebleven olie de uien, knoflook en gember goudbruin. Voeg de garam masala, chilipeper en gemalen kurkuma toe (roer even goed door) Voeg de stukjes tomaat en het zout toe. Doe d balletjes terug in de wok. Laat de balletjes afgedekt in ongeveer 20 min., op een niet te hoog vuur, gaar worden. Sprenkel het citroensap erover. Doe, als de saus ingedikt is, de balletjes over op een schaal. Strooi er tot slot de gehakte korianderblaadjes overheen.

Tip:

Met een schotel rijst erbij en wat groenten of bijvoorbeeld een komkommersalade is het een complete maaltijd.

Bereidingstijd: 1 uur 45 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ribstoof met Herfstbok en abrikoos.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige,, geschild en in
stukken
75 g abrikozen, gewelde
1 fl Herfstbok
4 kruidnagels
200 ml melk
3 el olie, olijf-
3 pl ontbijtkoek, in
stukjes
75 g ontbijtspek,
gerookt, in reepjes
600 g riblappen, magere
1 tk rozemarijn
250 ml runderfond
500 g sperziebonen,
schoongemaakt
2 uien, in ringen

Bereiding.

Bestrooi het vlees met zout en peper.
Verhit de olie in een braadpan.
Bak de riblappen in 4 min. aan beide kanten
bruin aan.
Neem het vlees uit de pan.
Bak in het bakvet de spekreepjes 3 min.
Voeg de uienringen toe en bak 5 min. zachtjes.
Leg het vlees terug in de pan.
Schenk het bier met de fond voorzichtig in de
pan.
Voeg de abrikozen, het takje rozemarijn, de
kruidnagels en de ontbijtkoek toe.
Breng de inhoud tegen de kook aan
Draai het vuur laag en stoof het vlees in 2 uur
zachtjes gaar.
Kook de aardappelen in water met een beetje
zout in 20 min. gaar.
Kook de sperziebonen in 6-8 min. beetgaar.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen af.
Stamp ze met de melk tot een smeeuige puree.
Breng de puree op smaak met peper.
Schep de aardappelpuree op 4 borden.
Verdeel er de ribstoof met de saus over.
Serveer met de sperziebonen.

Tip:

Gebruik de rest van de fond in een saus of soep
voor een extra volle smaak.

Bereidingstijd: 2 uur 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 826
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 105 g
Suiker: - g
Natrium: 681 mg
Vet: 19 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Rollade met paddenstoelen (braadzakrecept).



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

Ingrediënten

400 g aardappelen,
geschilde, in blokjes
250 g champignons, in
plakjes
1 tn knoflook, uitgeperst
1 laurierblad
- peper
600 g rollade, runder-,
magere
1 tk tijm
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C.
Meng de champignons en de aardappelen,
bestrooi ze met zout en peper en schep het
mengsel in de braadzak.
Leg de runderrollade op het aardappel-
champignonmengsel en leg de knoflook, de tijm
en het laurierblad op de rollade.
Bind de braadzak dicht, leg hem in de
ovenschaal en prik met een vork enkele gaatjes
in de zak.
Schuif de schaal in het midden van de oven en
braad de rollade in ± 1½ uur gaar.
Neem de rollade uit de braadzak, dek hem met
aluminiumfolie af en laat ± 10 min. rusten.
Verdeel de champignons met de aardappelen en
het braadvocht over 4 borden.
Snijd de rollade in plakken en verdeel die over
de aardappelen.

Tip:

Lekker met witlofsalade.

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Rookworstsalade.



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

Ingrediënten

10 abrikozen, gewelde
1 appel
½ kool, Chinese
- peper
10 pruimen, gewelde
1 runderrookworst van
± 250 g
1 dl sinaasappelsap
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de runderrookworst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de runderrookworst in schuine plakken. Snijd de abrikozen en de pruimen in reepjes. Was de appel. Verwijder het klokhuis uit de appel. Snijd de appel in blokjes. Verwarm het fruit met het sinaasappelsap op laag vuur ± 5 minuten. Snijd de Chinese kool fijn. Was de kool. Kook de kool ± 5 minuten in kokend water. Laat de kool uitlekken. Breng de kool op smaak met zout en peper. Bekleed een schaal met de kool. Verdeel de rookworst met het fruit over de kool.

Tip:

Geef er met kerrie gekruide aardappelpuree bij.

Rosbief met druiven-pepersaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Caro de Rek

Ingrediënten

25 g boter
200 g druiven, witte
1 tl maïzena
- peper, zwarte,
versgemalen
1 el peperbessen,
groene
4 pl rosbeef ... la minute
(200 gr)
1 sjalotje
1 tk tijm
1 dl vleesfond
1 dl wijn, rode
- zout

Bereiding.

Was de druiven, halveer ze en verwijder de pitjes.
Pel het sjalotje en snipper het heel fijn.
Ris boven een kopje de tijmblaadjes van het takje.
Verwarm drie borden voor.
Verhit in een koekenpan de boter.
Bak de rosbeefplakken in 1/2-1 min. bruin, keer ze halverwege.
Bestrooi ze met zout en peper.
Leg ze op een warm bord en houd ze onder aluminiumfolie warm.
Bak in het bakvet de sjalot al omscheppend ca. 1 min.
Voeg de wijn en fond toe en breng aan de kook.
Roer de aanbaksels los en laat op hoog vuur ca. 2 min. inkoken.
Roer in een kopje de maïzena met 1 el koud water glad.
Voeg dit al roerend aan de saus toe en blijf roeren tot een gebonden saus ontstaat.
Roer er de druiven, tijm en peperbessen door en warm die ca. 1 min. mee.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Leg de rosbeefplakken op twee borden en schep de druivensaus erover.

Tip:

Serveer met aardappelpuree en sperziebonen.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Rosbief met honing-tijmsaus en sjalotten.



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

Ingrediënten

75 g boter
2 dl fond, vlees-
1 el honing, vloeibare
- peper
750 g rosbeef
200 g sjalotten, gepeld
2 tl tijm
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf het vlees in met de helft van de tijm.
Braad het vlees in $\frac{3}{4}$ van de boter bruin en naar wens in 20-25 min. van binnen rood of rose.
Neem het vlees uit de pan.
Pak het vlees in de aluminiumfolie.
Laat het vlees 10 min. rusten.
Doe de fond in de pan.
Kook de fond tot de helft in.
Halveer de sjalotten.
Bak de sjalotten en de tijm met de rest van de boter 5 min.
Roer de honing bij de sjalotten.
Schenk de jus uit de pan bij de sjalotten.
Breng de saus op smaak met wat peper en zout.
Serveer de saus bij de rosbeef.

Tip:

Lekker met gegrilde aardappelpuree-rozetten en Chinese bonen.

Rosbief met mierikswortelsaus.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

½ el dille (uit de diepvries)
2 el mayonaise
2 tl mierikswortel, geraspte
-peper
2 el room, zure
6 pl rosbeef
50 g sla, gemengde
-toast
2 tomaatjes, kerst-
1-2 el vinaigrette
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de zure room met mayonaise, mierikswortel en dille tot een sausje. Breng het sausje op smaak met zout en peper. Maak de sla schoon. Verdeel de blaadjes sla over 2 bordjes. Bedruppel de sla met vinaigrette. Snijd de kerstomaatjes in 4 partjes. Leg de plakjes rosbeef op de sla. Schep het mierikswortelsausje op de rosbeef. Garneer de rosbeef met de partjes kerstomaat. Serveer de rosbeef met vers geroosterde toast.

Rosbief met vergeten groenten en raapstelen.



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

Ingrediënten

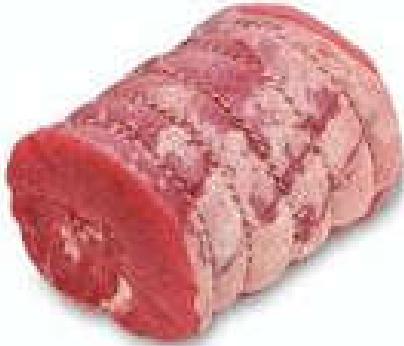
200 g aardappelen,
geschild
½ appel, in blokjes
5 g olie, kokos-
100 g pastinaak,
geschild en in stukken
gesneden
- peper 10 g
pompoenpitten
150 g raapstelen,
fijngesneden
25 g rookvlees, runder-
(4 flinterdunne plakjes)
100 g rosbeef

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de plakjes rookvlees op een stukje bakpapier en schuif dit in de oven.
Bak dit in ongeveer 10 min. tot knapperige 'chips'.
Bak de pompoenpitten in een droge koekenpan en doe ze in een schaalte.
Zet de aardappelen en de pastinaak op met koud water.
Kook in 20 min. gaar en giet het vocht af.
Stamp de pastinaak en aardappelen fijn.
Zet de pan weer op het vuur en voeg de raapstelen en de appel toe.
Meng dit met een pollepel goed door de puree, zodat het geheel verwarmd wordt (de raapstelen en appel blijven nog wel knapperig).
Haal de stampot van het vuur en houd hem met de deksel op de pan warm.
Verhit nu de kokosolie in een wok en bestrooi de rosbeef met peper naar smaak.
Bak de rosbeef op een middelhoog vuur rondom bruin in circa 3 min.
Scheep de stampot op een bord met de rosbeef en de 'chips' van rookvlees.
Bestrooi het gerecht met de droog gebakken pompoenpitten.

Runderrollade.



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

Ingrediënten

50 g boter
2 dl bouillon, runder-
4 tn knoflook,
fijngehakte
2 laurierblaadjes
1 rollade, runder-,
gekruide (ruim 1 kg;
liefst van de schouder)
2 uien, fijngehakte
2 dl wijn, rode

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de boter in een diepe braadslee.
Bak het vlees in de boter rondom bruin.
Haal het vlees uit de pan.
Fruit de knoflook en de uien in de braadboter.
Voeg de laurierblaadjes toe aan de uien.
Blus de uien af met de wijn en de bouillon.
Breng het geheel aan de kook.
Neem de braadslee van het vuur.
Leg het vlees weer in de braadslee.
Zet de braadslee in een op 80-90°C
voorverwarmde oven.
Laat het vlees ± 5 uur sudderen.

Tip:

Serveer de runderrollade met aardappelpuree
en rode kool.

Rundertong met kappertjesdressing.



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

Ingrediënten

½ el azijn, balsamico-
1 el kappertjes
- peper
1 el peterselie,
fijngeknipte
100 g rundertong,
gesneden
¾ dl sinaasappelsap,
versgeperste
¼ krp sla, ijsberg-
3 uitjes, zilver-, zoetzure
- zout

Bereiding.

Hak de zilveruitjes en de kappertjes heel fijn en klop ze met de balsamico-azijn door het sinaasappelsap.

Breng de dressing op smaak met zout en peper. Snijd de ijsbergsla in dunne reepjes en verdeel die over 2 borden.

Spread de plakjes tong erover uit en sprenkel er de dressing over.

Strooi de peterselie over de tong. kappertjes en een snufje paprikapoeder.

Tip:

Serveer er een klein broodje bij.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Rundvinken in bier.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 3-4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hens Kromme
/ AH.nl

Ingrediënten

½ fls bier, Trappisten-,
dubbel (bijv. La Trappe
of Westmalle)
1 zk boerensoep-
groenten (± 400 g)
50 g boter
- peper
300 g rijst, basmati-
4 rundervinken
1 blk tomatenblokjes
(400 g)
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding:

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit in een braadpan de boter.
Bak het vlees rondom bruin.
Scheep het vlees uit de pan.
Fruit de ui en de groenten in het braadvet.
Snijd het vlees in plakken.
Leg het vlees terug in de pan.
Voeg de tomatenblokjes toe aan het vlees.
Schenk het bier er voorzichtig bij.
Breng het geheel aan de kook.
Draai het vuur laag.
Stoof het vlees nog 10 minuten.
Breng het vlees op smaak met zout en peper.
Verdeel het vlees over 4 borden.
Serveer de rijst erbij.

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 605
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 69 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: 21 g
Zout: - g

Rundvlees in donker bier (slowcooker).



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

Ingrediënten

1 el bloem
250 ml bouillon,
runder-, van een blokje
1 fl Guinness (of ander
donker bier)
1 bs kruiden, verse
groene (rozemarijn,
tijm, salie)
2 laurierblaadjes
2-3 el olie
- peper
1 kg rundstoofvlees, in
grove stukken (bv.
ribblappen)
2 el suiker, basterd-,
bruine
1 el tomatenpuree
1 ui, grote, in dunne
ringen
- zout

Voorbereiding:

Snijdt alles in stukken en ringen.
Was de kruiden.

Bereiding:

Bestrooi het vlees met peper en zout.
Verhit de olie.
Smoor vlees rondom een beetje.
Doe de ui, groene kruiden, laurierblaadjes en
basterdsuiker in de slowcooker.
Bestrooi het vlees met de bloem.
Leg het vlees op de ui in de slowcooker.
Doe het bier en de bouillon in de hete pan.
Meng de tomatenpuree door het biermengsel.
Laat het biermengsel even heet worden.
Voeg de saus toe aan het vlees in de
slowcooker.
Het geheel moet ongeveer voor $\frac{3}{4}$ onder het
vocht staan.
Laat het geheel in de laagste stand 8-10 uur
stoven voor een boterzacht resultaat.
Verwijder de takjes van de groene kruiden en
de laurierblaadjes voor het opdienen.

Tip:

Heerlijk met gekookte aardappelen of bruin
brood en rauwkostsalade.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Rundvlees-teriyaki met groenten en witte rijst.



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

Ingrediënten

300 g biefreepjes
300 g broccoli
1 el olie, wok-
(Conimex)
1 paprika, gele
1 paprika, rode
400 g rijst, witte
100 g taugé, verse
7 el teriyaki (Conimex)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de witte rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel ondertussen de broccoli in kleine roosjes en snijd de stronk in plakjes.

Was en snijd de paprika's in schuine stukjes.

Laat een grote wok goed heet worden, schenk er wat Conimex wokolie in en wok hierin de broccoli 5 min.

Wok dan de paprikastukjes en de biefreepjes 5 min. mee.

Meng de Conimex Teriyaki saus en de taugé door het vleesmengsel en roerbak alles nog 1 min.

Schep de warme rijst op 4 warme borden.

Schep de teriyaki ernaast.

Tip:

Deze rundvlees-teriyaki met groenten en witte rijst is lekker met kroepoek.

Vervang de vleesreepjes door reepjes kipfilet. Gebruik eventueel een Oosters wokgroentepakket in plaats van de losse groenten.

Salade met gekruide ossenhaas.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Vlees.nl

Ingrediënten

1 bl bonen, reuze-
- chilisaus
100 g haricots verts
2 el kokosmelk
1 limoen
2 el olie, sesam-
2½ el olie, zonnebloem-
400 g ossenhaas
- peper
½ el peper, szechuan-,
fijngemalen
100 g rucola
1½ el sesamzaad
1 sjalotje, gesnipperd
2 tl vissaus
- zout

Vorbereiding.

Maak de haricots verts schoon.
Spoel de reuzenbonen af.
Was de rucola in ijskoud water en dep de sla droog.
Boen de limoen schoon.
Rasp de groene schil er dun af.
Pers 1 helft van de limoen uit.
Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin.
Klop een dressing van de sesamololie. 2 el. Zonnebloemolie, het limoensap en de limoenrasp, de kokosmelk, de vissaus, de chilisaus, zout en peper.
Kook de haricots verts ± 5 min.

Bereiding:

Wrijf de ossenhaas in met de overige olie en bestrooi deze met szechuanpeper.
Verhit een grillpan en rooster het vlees rondom bruin en in ± 7 min. rosé.
Laat het vlees even onder aluminiumfolie rusten.
Meng de haricots verts met het sjalotje, de reuzenbonen, de rucola en de dressing.
Bestrooi het vlees met zout en snijd het in plakjes.
Verdeel de salade over de borden met de ossenhaas erop.
Bestrooi het gerecht met sesamzaad.

Bereidingstijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1587
Energie Kcal: 378
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 24 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Saté van ossenhaas en bosui.



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

Ingrediënten

2 el gemberwortel,
geraspt
2 tn knoflook, uitgeperst
4 el limoensap
1 el olie, sesam-
500 g ossenhaas, in
blokjes
1 tl sambal
4 el sojasaus
8 uitjes, bos-, in reepjes
van 3 cm.

Bereiding.

Doe de sojasaus, limoensap, sesamolie, sambal, gemberwortel en knoflook in een kom.

Roer alles goed door elkaar tot een marinade.

Marineer de blokjes ossenhaas ca. 2 uur in de marinade.

Rijg om en om de ossenhaas en de bosui op satéprikkers.

Leg de saté op een zeer hete BBQ.

Gril het vlees tot de gewenste gaarheid.

Tip:

Serveer de saté met pindasaus.

Bereidingstijd: - 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

Zout: - g

Stamppot klapstuk, peen en uien.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
2 bouillontabletten
1 kg hutspot
350 g klapstuk
- peper, naar smaak
- zout, naar smaak

Vorbereiding.

Smeer het klapstuk in met zout en peper naar smaak.
Laat het klapstuk in een bodem met water en de bouillontabletten in 2-3 uren gaar worden, totdat het vlees zacht is en uit elkaar valt.
Schil 12-18 aardappelen en spoel ze schoon.

Bereiding.

Voeg de aardappelen en de hutspot toe aan het klapstuk en kook alles in ongeveer 30 min. gaar.
Giet daarna af.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Stamp alles fijn met een mixer met deeghaken.
Dien het warm op in een schaal (evt. in een oven 20-25 min. verwarmen op 1750C-1800C.

Tip:

De stamppot een dag bewaren komt de smaak ten goede!!

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Stoofpot uit Lancaster.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Engelse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

750 g aardappelen
50 g boter
½ l bouillon, vlees-
2 laurierblaadjes
- peper, zwarte,
versgemalen
600
g runderborstlapen
½ el tijm
3 uien, grote
- worcestershiresaus
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Snijdt het vlees in niet te kleine stukken.
Pel de uien.
Snijdt de uien in partjes.
Schil de aardappelen.
Snijdt de aardappelen in dunne plakjes.
Verhit 40 g boter in een koekenpan.
Bak de stukken vlees bruin in de boter.
Schenk het bakvet in een ovenschaal.
Leg het vlees, de uien en 3/4 van de aardappelen in lagen in de ovenschaal.
Bestrooi elke laag met zout, peper en tijm en leg de laurierblaadjes tussen de lagen.
Brenge de bouillon pittig op smaak met enkele druppels worcestershiresaus.
Schenk de bouillon in de schaal.
Leg de rest van de aardappelplakjes er dakpansgewijs op.
Leg hier en daar een vlokje boter op de aardappelplakjes.
Dek de schaal met een deksel of aluminiumfolie af.
Stoof de schotel in de oven in ca. 1½ uur gaar.
Neem het deksel van de schaal.
Bak het gerecht nog ca. 50 min. tot de aardappelplakjes mooi goudbruin zijn.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Tartaar met oosterse wokgroenten.



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

Ingrediënten

250 g groente, wok-,
oosterse
1 el ketjap manis
2 tl olie, kokos-
1 snf peper
1 tl sambal oelek
200 g tartaar
1 kp water

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 574
Eiwit: 49 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zin in een maaltijd met een Aziatische twist? Zet je wokpan maar klaar en stort je op dit gerecht met een heleboel groenten in combinatie met tartaar. Eenvoudig te bereiden maar vol met vitamines, eiwitten en weinig koolhydraten.

Verhit 1 tl kokosolie in een wokpan op hoog vuur en wok de groente in 5 min. gaar. Voeg de sambal oelek, de ketjap manis en een kopje water toe en laat het geheel nog 1 min. sudderen. Roer goed door om alle ingrediënten door elkaar te mixen. Bestrooi ondertussen de tartaar aan beide kanten met peper. Verhit in een koekenpan 1 tl kokosolie en bak hierin de tartaar voor 5 min. Keer het vlees regelmatig om. Serveer de groente op een bord en leg de tartaar ernaast.

Tartaar met wokgroenten.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank
recepten

Ingrediënten

1 tn knoflook
2 el olie
- peper
1 tl sojasaus
2 tartaartjes
1 ui
150 g wokgroenten (mix
van groenten zoals
wortel, peultjes, witte
kool, paprika)

Bereiding.

Pel de ui en snipper deze.
Verhit in een wok 1 el olie.
Pel het teentje knoflook en pers het uit.
Fruit de fijngesneden ui en de geperste
knoflook in de olijfolie in de pan.
Voeg de gemengde groente toe en wok al
roerend 2 min.
Voeg de sojasaus toe en wok nog 3 min.
Bestrooi de tartaar met peper.
Bak ondertussen in een andere pan de twee
tartaartjes in de rest van de olie.

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Tompouce met riblapje en rosbeef.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Keurslager.nl

Ingrediënten

1 tk basilicum, verse
25 g boter
25 g kaas, geiten-, verse
2 tl kruidenmix,
Mexicaanse
4 olijven, groene
4 riblapjes, dunne (à 50 g)
100 g rosbeef
(vleeswaren)
3 tomaatjes, gedroogde,
op olie
2 uitjes, bos-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de bosuitjes in heel dunne ringetjes.
Snijd de tomaten en olijven in stukjes
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes.
Schep in een kommetje bosui, tomaat, olijven en de helft van de basilicum door elkaar.
Wrijf de riblapjes in met de Mexicaanse kruiden.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de riblapjes snel gaar en bruin.
Leg in een ovenschaal twee riblapjes.
Verdeel de ½ van het uimengsel over de riblapjes.
Verdeel de in reepjes gesneden rosbeef over het uimengsel.
Leg op de rosbeef de andere riblapjes.
Verdeel de rest van het uimengsel over de riblapjes.
Verkruimel de geitenkaas.
Verdeel de geitenkaas over de tompouces.
Schuif de schaal in de oven.
Laat het vlees in ongeveer 15 min. warm worden.
Strooi er voor het serveren de rest van de basilicum over.

Tip:

Lekker met gebakken krieltjes en een gemengde groene salade of een salade van tomaat en komkommer.

Zelfgetrokken rundvleesbouillon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

- bouillonblokjes of -
poeder naar smaak
2 st foelie
½ tl kerriepoeder
1 bld laurier
1 mp nootmuskaat
10 peperkorrels, zwarte
1 prei
500 g runderpoelet of
magere runderlappen
1 bs selderij
1 tl tijm, gedroogde
1 ui
1½ l water
3 worteltjes

Bereiding.

Snijd de worteltjes in plakjes.
Snijd de prei in ringen en was deze goed.
Snipper de ui grof.
Hak de selderij grof.
Doe alle ingrediënten behalve de bouillon-
blokjes en/of -poeder in een soeppan en breng
het geheel net tegen de kook aan.
Laat de soep enige uren trekken.
Schep de groenten en het vlees uit de bouillon
(bewaar het vlees voor bijvoorbeeld een jacht-
schotel of kroketten).
Breng de bouillon op smaak met wat bouillon-
poeder en/of -blokjes.
Voeg eventueel nog wat water toe, wanneer er
teveel is verdampt.
Plaats een vergiet in een grote pan, leg er een
theedoek of een kaasdoek in en giet de bouillon
door de zo ontstane fijne zeef.
Nu is de bouillon klaar om er alle lekkere
soepen van te maken, die je maar wilt.

Tip:

Bouillon is heel goed in te vriezen.
Houd de porties klein.
Zo heb je voor elke gelegenheid een lekker
kopje bouillon.
Opwarmen gaat heel gemakkelijk in een pan,
waar je van tevoren een klein bodempje water
in doet.
Proef wel altijd even voor het serveren, zodat
je het zoutgehalte nog kunt corrigeren.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g