



*Ruud 's Kookboek*



***Tomaatrecepten 1***



## Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen. ....	4
Aardappel-tomatenspuree met kip. ....	6
Aardappellaattaart met zalm en tomatensalade. ....	7
Afchá se domátes – eieren in tomaat. ....	8
Andijviestamppot met zongedroogde tomaat. ....	9
Aubergine-lasagne met mozzarella en tomatensalsa. ....	10
Basisrecept - tomatensaus I. ....	11
Basisrecept - tomatensaus voor pasta. ....	12
Beenham met huisgemaakte rösti, geroosterde cherry-tomaatjes en preirolletjes. ....	13
Biefstuk met gebakken tomaat. ....	14
Bloemkool met champignons, tomaat en kaas. ....	15
Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella. ....	16
Bruschetta met tomaten. ....	17
Cold dogs met tomaten-maïssalsa en limoenmayo. ....	18
Forelsalade met mozzarella en tomaat. ....	19
Gedroogde tomaten in olie. ....	20
Gegrilde tilapia met grove tomaten-tampenade. ....	21
Gekonfijte tomatenchutney. ....	22
Gemengde groenten (airfryer). ....	23
Gevulde Kerstomaatjes. ....	24
Gevulde tomaat met gehakt. ....	25
Gevulde tomaatjes. ....	26
Glutenvrije tomatentaart met ricotta (airfryer). ....	27
Hartige quiche met tomaat en courgette. ....	28
Hartige tomatensoep. ....	29
Hummuswrap met tomatentapenade. ....	30
Hüttenkäse met ham, tomaat en ei. ....	31
Italiaanse tomatensoep. ....	32
Italiaanse tosti. ....	33
Kabeljauw met tomaten-aardappelpuree. ....	34
Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat. ....	35
Kippapillottes met kruidenroomkaas en tomaat. ....	36
Kippenpoot met pittige tomatensalsa. ....	37
Kwarktomaten met Hüttenkäse. ....	38
Kruidige tomatensoep met kaaskletskep. ....	39
Lalab tomat. ....	40
Maïs-tomatensalade. ....	41
Mosselen met pittige worst-tomatensaus. ....	42
Mosselen met pizzaiola vulling. ....	43
Mosselen met room, lente-ui en tomaat. ....	44
Nachos met bonen, tomaat en kaas. ....	45
Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccoli-rijst en geroosterde snacktomaatjes. ....	46
Ovenschotel gevulde tomaat. ....	47
Pappa al pomodoro - tomatenbroodsoep. ....	48
Paprika-tomaatchutney. ....	49
Pasta met basilicum-notensaus, tomaat en bladspinazie. ....	50
Pasta met geroosterde tomaten uit de oven. ....	51
Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade. ....	52
Patrijs met geroosterde aardappel, geblancheerde aspergetips en tomaat. ....	53
Peperonata - paprika-tomaatschotel. ....	54
Pittige tomatensoep. ....	55
Pizza garnalen met tomatensla. ....	56
Pizzasaus. ....	57
Porc appleplum. ....	58
Poulet de la Maringo – kip met tomatensaus. ....	59
Provençaalse Roma tomaten uit de oven. ....	60
Ravioli met spinazie en ricotta in tomatensaus met geitenkaas. ....	61
Risotto van tomaat en courgettes. ....	62
Rode groentesoep met tomaat en mozzarellaspiesjes. ....	63
Roggebrood met tomaten crème. ....	64
Romige tomatensoep met nacho's. ....	65

Salade met tomaat, watermeloen en feta I.....	66
Salade van avocado, cherrytomaatjes en kapper-appeltjes. ....	67
Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.....	68
Salsa.....	69
Sambal tomaat. ....	70
Slastamppot met tomaat en kaas. ....	71
Sop tomat - tomatensoep. ....	72
Stokbrood met tomatenknoflook. ....	73
Stokbrood met tomaten-tapenade. ....	74
Tapas met tomatentapenade. ....	75
Tapas van olijven, zontomaten en kaas. ....	76
Tomaat-basilicumboter.....	77
Tomaat-mozzarellasalade.....	78
Tomaat met mozzarella. ....	79
Tomaat-pestoboter. ....	80
Tomaat tatin. ....	81
Tomaat, anjovis en kaastosti.....	82
Tomate vierge - tomatensaus. ....	83
Tomaten-bieslookdressing.....	84
Tomaten-chutney. ....	85
Tomaten-groentesoep met eirolletjes.....	86
Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise. ....	87
Tomatenboter. ....	88
Tomatencappuccino. ....	89
Tomatenhoningdipsaus.....	90
Tomatenquiche met ricotta.....	91
Tomatenrauwkost salade.....	92
Tomatensalade met feta en olijven.....	93
Tomatensalade met mozzarella. ....	94
Tomatensalsa I. ....	95
Tomatensalsa II. ....	96
Tomatensaus met chorizo.....	97
Tomatensoep met rozemarijn. ....	98
Venkel in de oven met trostomaatjes en tijm. ....	99
Watermeloengazpacho met tomaat en limoen.....	100
Zalmtomaten. ....	101
Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.....	102
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.....	104
Zomerse tomatensoep. ....	105

## Gebruikte afkortingen.



v1.2

Afkorting	Betekenis
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 (= 1/2 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
m	Moot

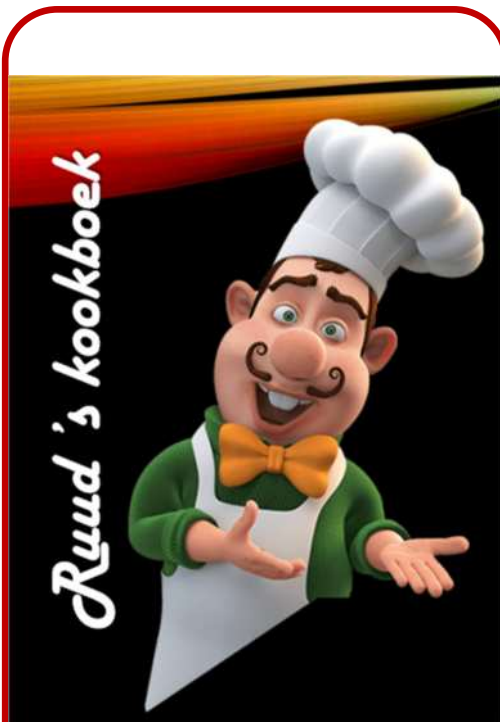


v1.2

Afkorting	Betekenis
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)



## Aardappel-tomatenpuree met kip.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige  
4 el bieslook, verse  
3 el boter, vloeibare  
1 citroen  
4 kipfilets  
- peper  
2 peren  
1 bl tomatenblokjes  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Snij de aardappelen in stukken.  
Schil de peren.  
Snij de peren in partjes.  
Pers de citroen uit.  
Knip de bieslook fijn.  
Kook de aardappelen in water met zout gaar.  
Verhit de boter.  
Braad de kip aan beide kanten bruin en in ca.20 min. gaar.  
Scheep het citroensap over de peerpatjes.  
Dep de peerpartjes droog.  
Bak de peerpartjes de laatste 10 min. met de kip mee (pas op voor spatten).  
Laat de tomatenblokjes uitlekken (vang de sap op).  
Giet de aardappelen af.  
Stamp de aardappelen fijn.  
Scheep de tomatenblokjes, het bieslook en zoveel tomatenvocht erdoor dat een smeuge puree ontstaat.  
Breng de puree op smaak met peper en zout.  
Serveer de puree met de kip, de peer en de saus.

### Tip:

Serveren met gekookte worteltjes.

### Wijntip:

Andes Peaks, Chardonnay, witte droge wijn, Chili.

Bereidingstijd: 35 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2480  
Energie kcal: 590  
Eiwit: 45 g  
Koolhydraten: 71 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 14 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aardappelplattaart met zalm en tomatensalade.



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

### Ingrediënten

450 g aardappelschijfjes  
1 el azijn  
400 g deeg, pizza-  
2 bol kaas, Mozzarella  
1½ el kruiden,  
Italiaanse, gedroogde  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
125 g sla, rucola  
500 g tomaatjes, tros-  
100 g zalm, Schotse,  
gerookte  
- zout  
200 g zuivelspread

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Rol het pizzadeeg met bakpapier uit op een bakplaat.  
Bestrijk het deeg met de zuivelspread.  
Verdeel de aardappelschijfjes er dakpansgewijs over.  
Bestrooi de schijfjes aardappel met 1 el Italiaanse kruiden.  
Scheur 1 bol mozzarella in stukken en verdeel die over de aardappelschijfjes.  
Bak de plattaart in 25 min. in de oven gaar. Halveer intussen de tomaten.  
Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de tomaten 3 min. op de snijkant.  
Draai ze om en bak ze nog 2 min.  
Breng tomaatjes op smaak met peper en zout.  
Klop 3 el olie, 1 el azijn en de rest van de Italiaanse kruiden tot een dressing.  
Breng de dressing op smaak met peper en zout.  
Verdeel de rucola over een ruime schaal, maar houd een paar blaadjes apart voor de pizza.  
Leg de tomaten op de sla en besprenkel ze met de dressing.  
Scheur de rest van de mozzarella in stukken en verdeel die over de salade.  
Haal de pizza uit de oven en verdeel er de gerookte zalm en achtergehouden rucola over.  
Bestrooi de pizza met versgemalen peper en serveer de pizza bij de salade.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Oventijd:** 25 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 797  
**Eiwit:** 30 g  
**Koolhydraten:** 74 g  
**w/v suikers:** 10 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 41 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 18 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** 156 g  
**Zout:** 3 g

## Afchá se domátes – eieren in tomaat.



**Menugang:** Voorgerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4-8  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

8 eieren  
8 tomaten, vlees-, rijpe  
1 kp olie  
2 tl suiker  
2 tl peterselie,  
fijngehakte  
- 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.

Snijd het kapje van de tomaten.  
Hol de tomaten uit.  
Snijd het vruchtvlees van de tomaten fijn.  
Doe het vruchtvlees van de tomaten in een pan met de olie.  
Voeg peterselie, zout, peper en de suiker toe aan het vruchtvlees.  
Laat het geheel 10 min. sudderen.  
Vul nu de tomaten voor de helft met het mengsel.  
Plaats de tomaten in een ovenschaal.  
Laat de tomaten in ca. 15 min. in een niet te warme oven gaar worden.  
Haal de ovenschaal uit de oven.  
Breek boven elke tomaat een ei.  
Zet de ovenschaal dan nog gedurende 10 min. in de oven.  
Serveer de tomaten direct.



## Andijviestamppot met zongedroogde tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: [SilviesKitchen.nl](http://SilviesKitchen.nl)

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, kruimige  
400 g andijvie, (grof)gesneden  
1 el crème fraîche  
ca. 12 tomaten, zongedroogde (potje)  
3 uitjes, bos-  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze doormidden en kook ze 15-20 min. in water tot ze gaar zijn. Snijd de bosuitjes in ringetjes en de zongedroogde tomaten in stukken. Giet de aardappels af, maar laat een beetje kookwater in de pan, een kopje ongeveer. Stamp ze fijn met een snuf zout en meng met de crème fraîche en een lepel olie uit de pot van de tomaten. Zet heel zacht het vuur aan onder de puree en roer er nu de rauwe gesneden andijvie door (die mag een heel klein beetje slinken door de warmte). Meng de stamppot met de zongedroogde tomaten en de lente ui.

### Tip:

Serveer er een stukje vlees, vis of een gekookt ei bij.

## Aubergine-lasagne met mozzarella en tomatensalsa.



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

### Ingrediënten

1 aubergine, grote, in dikke plakken  
4 tk basilicum, verse  
1 bol mozzarella, in plakjes  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- tabasco  
3 tomaten, ontveld en grofgesneden  
1 ui, kleine, fijngesneden  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de grill voor op hoogste stand.  
Leg de aubergineplakken in braadslede of ovenschaal.  
Bestrijk de aubergine dun met olie.  
Rooster de aubergine ± 7 min. onder de grill.  
Keer de plakken aubergine om.  
Bestrijk de aubergine dun met olie.  
Laat de aubergine nog ± 7 min. onder de grill roosteren.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Vermeng voor de salsa de tomaten met ui en fijngesneden blaadjes van 2 takjes basilicum.  
Bring de salsa op smaak (pittig) met zout, peper en tabasco.  
Maak in de braadslede torentjes van plakken aubergine en laagjes salsa.  
Leg op ieder torentje een plakje mozzarella.  
Zet de torentjes ± 5 min. in oven, zodat de kaas net smelt.  
Bedrupeer de torentjes met de rest van olie.  
Garneer de torentjes met basilicumblaadjes.

### Tip:

Ook lekker met courgette in plaats van aubergine.

Bereidingstijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 170  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Basisrecept - tomatensaus I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: ChicksLoveFood.com

### Ingrediënten

1 hv basilicum, verse  
3 tn knoflook  
- olie, olijf-, extra virgin  
- peper  
1 kg tomaten  
50 g tomatenpuree  
1 ui  
- zout

hv = handvol

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 ui, knoflook en basilicum fijn.  
Snij de tomaten in vieren.  
Verhit een flinke scheut extra virgin olijfolie in pan.  
Voeg de ui en knoflook toe en bak ze even op laag vuur.  
Voeg de tomaten en basilicum toe, zet het vuur iets hoger en laat het geheel door pruttelen. Blijf goed roeren, zodat alle tomaten zacht worden.  
Terwijl je blijft roeren, kun je de tomaten aandrukken met een pollepel, zodat ze uit elkaar vallen.  
Voeg de tomatenpuree toe als de tomaten helemaal zacht zijn geworden (na ongeveer 30 min.).  
Roer dit goed door elkaar.  
Voeg wat zout en peper toe naar smaak. Als laatste kun je het geheel zeven.  
Gebruik hiervoor een zeef met wat grotere gaten (of een fijn vergiet).  
Druk de saus voorzichtig aan.  
Houd je van een dikkere saus?  
Dan is het zeven niet per se nodig, misschien wel beter om de tomaten dan eerst te ontvellen.

### Tip:

Je kunt hem aanvullen met verschillende groenten, zoals wortels, of je maakt er een Bolognaisesaus van met gehakt. Serveer met je favoriete pasta!  
De saus is ook te gebruiken als tomatensaus voor je zelfgemaakte pizza.

## Basisrecept - tomatensaus voor pasta.



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

### Ingrediënten

½ bouillonblokje,  
rundvlees-  
3 tn knoflook  
- olie, olijf-  
- peper  
1 stgl selderij  
500 g tomaten, gepelde  
(in blik)  
1 ui  
½ wortel  
- zout

Bereidingstijd: 40 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.

Snijd de selderij (met blaadjes en al), de wortel, de ui en de look in kleine stukjes. Stoof ze aan in een diepe pan in 6 el olijfolie. Laat zacht verder bakken tot de stukjes halfzacht en glazig zijn. Voeg er de tomaten met het sap uit het blik aan toe. Kruid met flink wat peper en zout en voeg er het ½ bouillonblokje aan toe. Laat 30 min. met gesloten deksel op laag-middelmatig vuur sudderen (af en toe eens in roeren). Haal de pan van het vuur en mix (in de pan of in een andere pot) de saus met een mixer (niet volledig glad, afhankelijk naar eigen wens). Laat de saus minstens één keer volledig afkoelen (zorgt ervoor dat ze nog wat meer indikt). Warm ze terug op (eventueel met wat water of olijfolie om ze wat losser te maken) voor je pastagerecht.

## Beenham met huisgemaakte rösti, geroosterde cherry-tomaatjes en preirolletjes.



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

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
1 el ahornsiroop  
2 el azijn, balsamico-  
1 beenham  
100 g bloem  
2 eieren  
2 el honing  
200 g kaas, 1000 dagen  
5 el mosterd  
- olie, olijf-  
- peper  
2 preien  
10 g tijm  
250 g tomaatjes, cherry-  
, aan de tak  
2 uien, gepeld  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.  
Plaats de beenham onder in de oven en bereid volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Schil de aardappelen en rasp samen met de uien en de 1000 dagen kaas fijn.  
Meng de aardappel, ui, kaas, bloem en eieren.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Vorm met uw handen 8 rösti's en leg ze op de helft van de bakplaat.  
Leg de cherytomaatjes ernaast en besprenkel met ahornsiroop en balsamicoazijn.  
Plaats de bakplaat boven in de oven en rooster de rösti's en de tomaatjes de laatste 35 min. mee in de voorverwarmde oven.  
Snijd de prei in stukjes van 3 cm en spoel ze schoon onder koud stromend water.  
Ris de blaadjes tijm van de takjes.  
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de prei 10 min. in de olie.  
Voeg de laatste 2 min. van de baktijd de honing, mosterd en tijm toe.  
Serveer de beenham met de rösti's, tomaatjes en de preirolletjes.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Oventijd:** 55 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



## Biefstuk met gebakken tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Sonja Bakker

### Ingrediënten

150 g biefstuk  
- knoflookpoeder  
- olie  
- oregano  
- peper  
4 tomaten, grote  
- zout

### Bereiding.

Bak de biefstuk met een scheutje olie (in de koekenpan) met wat peper en zout.  
Leg de biefstuk op een bord.  
Bak de tomaten snel om en om met wat peper, zout en kruiden in de bakolie van de biefstuk.  
Serveer de gebakken tomaat bij de biefstuk.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 190  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Bloemkool met champignons, tomaat en kaas.



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

### Ingrediënten

1 bloemkool  
20 g boter of margarine  
250 g champignons  
150g kaas, gesneden  
- peper  
- peterselie  
4 tomaten  
- zout

### Bereiding.

Maak de bloemkool schoon en was hem onder stromend water.  
Zet de bloemkool op met weinig koud water en wat zout.  
Kook de bloemkool vlug gaar, het liefst nog iets knappend, in ongeveer 15 min.  
Was intussen de champignons.  
Snijdt grote exemplaren 1x door.  
Dompel de tomaten in heet water; haal het velletje er af en snijdt de tomaten in dikke schijven.  
Smoor de champignons en de tomaten in de boter in ongeveer 10 min. gaar.  
Bestrooi de champignons en tomaten met wat zout en peper uit e pepermolen.  
Leg de uitgelekte bloemkool op een verwarmde schotel.  
Vlij de plakken kaas over de bloemkool (ze smelten door de warmte).  
Schik een krans van champignons en tomaten om de bloemkool.  
Garneer het geheel met fijngehakte peterselie.

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

## Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella.



**Menugang:** Hapje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Deen

### Ingrediënten

150 ml azijn, wijn-, witte  
1 brood, ciabatta-, in plakken  
1 tn knoflook, gehalveerd  
1 bl mozzarella, (buffel-)  
200 ml olie, olijf-  
500 g tomaatjes, cherry- of kers-  
1 el suiker

### Bereiding.

Verwarm de tomaatjes met de azijn, de olijfolie en de suiker ca. 20 min. in een pan op een lage stand totdat de tomaatjes helemaal zacht zijn, maar nog wel heel.

Neem de pan van de warmtebron en laat de tomaatjes afkoelen.

Verwarm intussen de ovengrill voor.

Besprenkel de plakken ciabatta met wat van de tomatenolie en wrijf er met de knoflook overheen.

Gril het brood enkele min. in de oven tot het knapperig is.

Verdeel de gekonfijte tomaatjes over het brood, scheur de mozzarella erover en serveer direct.

### Tip:

Heb je gekonfijte tomaatjes over? Ze blijven in de olie nog een paar dagen goed in de koelkast.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 755

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** 41 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 59 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 11 g

**Vezels:** 4 g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Bruschetta met tomaten.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

5 bl basilicum, vers  
100 g ciabatta  
1 tn knoflook  
1 kl oregano  
- peper (hoeveelheid  
naar smaak)  
300 g tomaat

**Vorbereidingstijd:** 10  
min.  
**Bereidingstijd:** 15 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.

*In Toscane worden bruschetta's doorgaans geserveerd als een tussendoortje of voorafje.*

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snij de ciabattabroodjes doormidden en laat ze gedurende 5 à 10 min. in de oven grillen.

Was de tomaten en snijd ze in kleine blokjes.

Breng de tomaten op smaak met peper en oregano.

Was de basilicum en hak ze fijn.

Maak het teentje knoflook schoon en snijd het in twee.

Haal de ciabattabroodjes uit de oven en smeer ze in met de knoflook.

Verdeel daarna de tomatenblokjes over de broodjes.

Garneer de broodjes met de basilicum en serveer onmiddellijk.

## Cold dogs met tomaten-maïssalsa en limoenmayo.



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

### Ingrediënten

evt. ½ bs koriander, fijngehakt  
1 limoen, rasp en sap van  
300 g maïs, uitgelekt (blik)  
5 el mayonaise  
4 pistoletjes  
4 tomaten, in blokjes  
1 ui, rode, kleine, gesnipperd  
8 worstjes, merguez- of chipolata-  
  
- grillpan

### Bereiding.

Verhit de grillpan en gril de worstjes in ca. 8 min. rondom gaar en goudbruin.

Meng intussen in een kom de maïs met de tomaat, de ui en de helft van het limoensap. Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Meng in een andere kom de mayonaise met het overige limoensap en de limoenrasp.

Snijd de pistoletjes open en bestrijk ze met de limoenmayonaise.

Stop er 2 worstjes tussen en schep de maïssalsa erop.

Bestrooi ze evt. naar smaak met koriander.

Bereidingstijd: 15 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 695

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 70 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 32 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 9 g

Vezels: 8 g

Groente: 165 g

Zout: 2,8 g



## Forelsalade met mozzarella en tomaat.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** KDOO.nl

### Ingrediënten

1 tl dille  
75 g forelfilet, gerookte  
40 g komkommer  
1 tl mosterd  
4 bl mozzarella  
2 el saladedressing  
1 krp sla, Romaine  
4 tomaatjes, cherry-  
1 ui, bos-, kleine

### Bereiding.

Snijd de sla, komkommer, bosui, mozzarella, tomaatjes en forel in stukjes.  
Meng de sla, sperziebonen, bosui en komkommer door elkaar in een grote slaschaal.  
Maak van de slasaus, mosterd en dille een pittige dressing en rol de halve bolletjes mozzarella er even doorheen.  
Leg de stukken tomaat, mozzarella en forel op de salade en druppel de dressing erover.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 324  
**Eiwit:** 26,7 g  
**Koolhydraten:** 6,7 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 20,3 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 5,9 g  
**Vezels:** 2,9 g  
**Zout:** - g

## Gedroogde tomaten in olie.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Johan Drenth

### Ingrediënten

4-5 tn knoflook  
1 bs kruiden, verse  
(zoals basilicum, tijm,  
marjolein en wat  
rozemarijn)  
1 laurierblad of 2-3 tk  
oregano, gedroogde  
- olie, olijf-  
2 kg tomaten, rijpe,  
vlezige  
- zout, zee-

**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.

Verwarm oven voor op de laagste stand.  
Bedeck de bodem van de oven met folie om hem tegen het vrijkomende tomatenvocht te beschermen.  
Halveer de tomaten in de lengte en schep de zaadjes eruit.  
Zet iedere uitgeholde tomaat met de open kant naar beneden op een dubbele laag keukenpapier.  
Bestrooi de tomaathelften lichtjes met zout.  
Zet ze weer met de open kant naar beneden op een ovenrooster en laat voldoende ruimte tussen de tomaten.  
Zet het rooster met de tomaten in de oven en laat de ovendeur op een kiertje staan (pollepel ertussen), zodat de tomaten niet gaan koken, maar uitdrogen.  
Laat ze zo 6-12 uur zachtjes drogen (al naar gelang het formaat en de oventemperatuur) tot ze tomaten droog, maar nog een beetje vlezig aanvoelen (ze mogen niet perkamentachtig worden).  
Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.  
Doe de tomaten in schoongemaakte, droge inmaakpotten.  
Voeg de kruiden en eventueel knoflook toe.  
Overgiet ze volledig met olijfolie en sluit de pot.  
Bewaar de tomaten 2-4 weken op een koele, donkere, droge plaats voor u de inmaak gebruikt.

## Gegrilde tilapia met grove tomaten-tapenade.



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

### Ingrediënten

1 tn knoflook, geperst  
4 el olie, olijf- (met citroenaroma)  
100 g olijven, zwarte, zonder pit, grof gehakt  
- peper  
2 el peterselie, platte fijngehakt  
4 tilapiafilets van 125 g  
3 tomaten, tros-, zonder zaadjes en in stukjes  
- zout

### Bereiding.

Wrijf de tilapiafilets in met zout en peper en bestrijk ze dun met olijfolie.  
Rooster de tilapiafilets in een hete grillpan in 8-10 min. mooi bruin en gaar, keer ze halverwege.  
Meng de gehakte olijven in een schaal met de tomaat, knoflook en peterselie.  
Schep er 2-3 el olijfolie door en breng de tapenade op smaak met zout en peper.  
Leg de tilapia op vier borden en schep de tapenade erop.

### Tip:

Lekker met krieltjes in de schil en sugarsnaps.

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 220**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Gekonfijte tomatenchutney.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Stuks:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Monega.nl

### Ingrediënten

100 g boter  
3 el honing  
½ el kaneel  
- peper  
6 saffraandraadjes  
2½ kg tomaten,  
Pomodori-  
1 ui  
2 el zaad, sesam-  
- zout

### Bereiding.

Ontvel de tomaten, halveer ze in de lengte en verwijder de zaadjes.

Pel en snipper de ui.

Rooster de sesamzaadjes op een matig hoog vuur in een droge koekenpan (ca. 2 min.).

Verwarm de boter in een grote pan, voeg de tomaten, de ui, de saffraandraadjes en wat zout en peper toe.

Laat het geheel afgedekt op een laag vuur ca. 45 min. pruttelen (af en toe roeren).

Als het tomatenmengsel nog erg vochtig is, de tomaten zonder deksel op een hoog vuur laten inkoken (ca. 15 min.).

Roer er de honing en de kaneel door en laat dit al roerende nog enkele min. pruttelen.

Af laten koelen en vlak voor het serveren bestrooien met de geroosterde sesamzaadjes. Serveer deze salades met Marokkaans brood.

### Tip:

Er zijn verschillende manieren om de smaak van saffraandraadjes beter uit te laten komen. Rooster de saffraandraadjes eerst kort in een hete, droge koekenpan, verkruimel ze met wat zout of week de saffraandraadjes voor het gebruik in een lepel 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

## Gemengde groenten (airfryer).



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

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

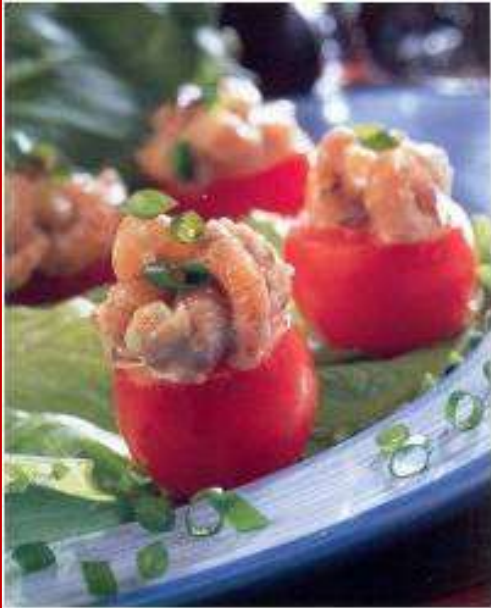
Doe de groenten in een bak, laat deze vol lopen met water en gooi deze weer leeg (afspoelen). Verwarm de Airfryer voor (5 min.-200°C). Leg nu alle groentes in de Airfryer en kook deze beetgaar (6 min.-200°C).

### Tip:

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



## Gevulde Kerstomaatjes.



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

### Ingrediënten

250 g garnalen  
2 el mayonaise  
24 tomaten, kers-  
- peper  
1 bs peterselie  
- zout

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

### Bereiding.

Snijd het deksel van de tomaatjes.  
Hol de tomaatjes uit.  
Doe een beetje peper en zout in de tomaatjes.  
Meng de garnalen met de mayonaise.  
Doe de garnalenvulling in de tomaatjes.  
Garneer de tomaatjes met een toefje peterselie  
of bieslooksnippers.

### Tip:

Gebruik in plaats van mayonaise een  
zelfgemaakte cocktailsaus.  
Zet na het vullen de dekseltjes weer terug op  
de tomaatjes.

## Gevulde tomaat met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / ~~Stank~~  
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.  
Snijd 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 10-15 min. in de oven.  
Serveer de tomaten met het kapje.

## Gevulde tomaatjes.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Johan Drenth

### Ingrediënten

2 ansjovisfilets  
3 eieren, hardgekookte  
½ tn knoflook  
4 el mayonaise  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie  
- tomaatjes (Tasty Tom)

### Bereiding.

Ontvel de tomaatjes (kruis ze in en leg ze 2 tellen in kokend water), snijd van elk een kapje en hol ze uit.

Prak de ansjovisfilets, de hardgekookte eieren fijn en vermeng ze met de mayonaise, de geperste knoflook en peterselie.

Vul de tomaatjes hiermee en maal er wat peper over.

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

## Glutenvrije tomatentaart met ricotta (airfryer).



**Menugang:** Hapjes,  
tussendoortjes  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** János Coulembier

### Ingrediënten

1 vel bladerdeeg,  
glutenvrije  
1 hv bladpeterselie,  
verse, fijn gehakt  
1 citroen  
1 ei, opgeklopt  
250 g kaas, Ricotta-  
- kerstomaatjes,  
gekleurde, in de helft  
gesneden  
- muntblaadjes, verse  
2 el olie, olijf-  
- peper  
2 uitjes, lente-,  
fijngehakt  
- zout  
- zout, zee-

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C of gebruik de airfryer (die warm je voor op 4 min. op 200°C. Voor de oven --> Leg een bakmatje op de schaal en rol het bladerdeeg uit op het matje. Voor de airfryer --> Leg het bladerdeeg op een bakpapiertje op het pizzarooster van de airfryer op een bakpapiertje (je moet het deeg wat bijsnijden).

Snijd met een mes op ongeveer 1 cm of een vinger dikte een klein randje in het deeg en smeer dat in met het opgeklopte ei.

Steek in het midden van het deeg met een vork wat gaatjes.

Bak het deeg ongeveer 20-25 min. in de oven of 15 min. in de airfryer.

Meng intussen, in een kom de ricotta en ¼ tl zout en peper.

Rasp de schil van de citroen en pers ongeveer 2 tl sap.

Doel er de fijn gesneden lente-uitjes en peterselie bij en roer goed onder elkaar .

Smeer de ricotta op het afgekoelde deeg.

Leg de halve tomaten op de ricotta; besprenkel ze met olie en bestrooi ze met munt, zeezout en vers gemalen peper.

**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

## Hartige quiche met tomaat en courgette.



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

### Ingrediënten

1 courgette  
450 g deeg, blader- (diepvries)  
6 eieren, (scharrel-)  
300 g kaas, room- met kruiden, verse, 70+  
- peper, versgemalen  
500 g tomaten, cherry-  
- zout  
  
- aluminiumfolie  
- bakpapier  
- quichevorm (Ø 24 cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.  
Laat het bladerdeeg ontdooien.  
Verwijder de steelaanzet van de courgette en schaaf de courgette met een kaasschaaf in linten.  
Halveer de tomaten.  
Meng de eieren met de roomkaas tot een glad mengsel en breng dit op smaak met zout en versgemalen peper.  
Bekleed de quichevorm met bakpapier.  
Verwijder de folie van het bladerdeeg en bekleed de quichevorm dakpansgewijs met het deeg.  
Verdeel de tomaatjes met de snijkant omhoog over het deeg.  
Verdeel de courgettelinten tussen de tomaatjes door.  
Schenk er het eimengsel over en dek de quiche af met aluminiumfolie.  
Bak de quiche in de oven in 40 min. gaar.  
Verwijder na 25-30 min. de aluminiumfolie.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Oventijd:** 40 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 748  
**Eiwit:** 23 g  
**Koolhydraten:** 49 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 50 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Hartige tomatensoep.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Weight Watchers

### Ingrediënten

- basilicum, gedroogde  
125 ml bouillon,  
groente-  
- chilipoeder  
1 bol mozzarella, light  
1 kl olie, olijf-  
2 paprika's, rode  
1 pepertje, rood  
1 snf suiker  
300 ml tomaten,  
gezeefde  
1 ui  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** -g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de ui en de paprika's in stukjes.  
Snijd het pepertje in ringen.  
Verwarm de olie in een antiaanbakpan en stooft daarin de groenten.  
Voeg de gezeefde tomaten en de bouillon toe en laat 10 min. sudderen.  
Pureer de soep en breng ze op smaak met zout en chilipoeder.  
Snijd de mozzarella in dunne plakken en snijd er kleine hartjes uit.  
Snijd de rest van de mozzarella in stukjes en laat ze smelten in de soep.  
Breng de soep op smaak met een beetje gedroogde basilicum, een snuffje suiker, zout en chilipoeder.  
Serveer met de mozzarellahartjes.



## Hummuswrap met tomatentapenade.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-3  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vegan Challenge

### Ingrediënten

- hummus, naar keuze  
- olie, olijf-, extra vierge  
1 hv peterselie, krul-,  
verse  
¼ krp sla  
1 pt tomaten, zon-  
gedroogde, op olie (ca.  
230 g uitgelekt)  
2-3 wraps  
  
- evt. andere rauwkost  
naar keuze

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

### Bereiding.

*Deze wrap is makkelijk mee te nemen naar je werk of naar school, en is een welkome afwisseling van die bruine boterham!*

Giet de tomaten af en doe ze samen met de peterselie in de keukenmachine.

Laat deze draaien tot er een tapenade is ontstaan (dat mag nog vrij grof zijn).

Voeg een scheutje olijfolie (of water, voor een magere versie) toe als de tapenade te droog is.

Besmeer de wraps met flink wat hummus en schep hier per wrap ongeveer 3 el tapenade over.

Beleg ze met de sla en eventuele andere rauwkost en rol de wrap op.

### Tip:

Voeg eens wat geroosterde pijnboompitten toe (die kan je gewoon even in een droge koekenpan bakken totdat ze lichtbruin kleuren en gaan geuren).

## Hüttenkäse met ham, tomaat en ei.



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

### Ingrediënten

2 eieren  
6 pl ham  
200 g Hüttenkäse  
- paprikapoeder  
- peper, snufje  
2 tomaten

### Bereiding.

Voor een stevige en vullende maaltijd biedt dit gerecht een perfecte basis. De Hüttenkäse zorgt voor een frisse bite en door de combinatie met ham, tomaat en ei krijg je een heleboel benodigde eiwitten en vitaminen naar binnen.

Kook de eieren 7-8 min., zodat het eigeel helemaal gestold is.  
Snijd de ham in reepjes.  
Snijd de tomaten in blokjes.  
Doe de Hüttenkäse in een schaal.  
Meng de ham en de tomaat door de Hüttenkäse.  
Snijd de eieren in plakjes.  
Meng ook de eieren door de Hüttenkäse.  
Breng het gerecht met peper en paprikapoeder op smaak.

### Weetje.

Hüttenkäse zit vol met eiwitten, maar is koolhydraat- en vetarm. Perfect voor sporters.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 500  
Eiwit: 53 g  
Koolhydraten: 18 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 24 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Italiaanse tomatensoep.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Zomerslank.nl

### Ingrediënten

250 ml bouillon( van  
tablet of pot)  
50 g champignons  
50 g doperwten,  
diepvries  
75 g hamreepjes  
50 g kaas, Parmezaanse,  
geraspte  
1 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
50 ml tomaten, gezeefde  
(pakje)  
2 tomaten, vlees-  
1 ui, gesnipperd  
1 wortel, winter-, in  
reepjes

### Bereiding.

Borstel of veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes of in vieren.

Verhit de olijfolie in een pan en bak daarin de ui, de helft van de ham, de wortel, de knoflook, de doperwten en de vleestomaten 3 min.

Voeg de champignons, gezeefde tomaten en bouillon toe en kook de soep zachtjes 15 min.

Voeg de rest van de hamreepjes toe en bestrooi de soep met Parmezaanse kaas.

**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

## Italiaanse tosti.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** UitPaulinesKeuken

### Ingrediënten

4 sn brood-  
- mozzarella  
- pesto  
- tomaat

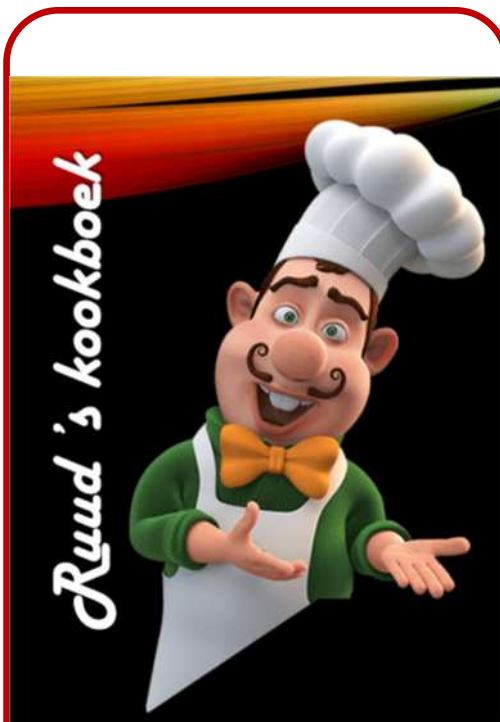
**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Besmeer een boterham met pesto, leg hierop een paar plakjes tomaat en een paar plakjes mozzarella.

Grill de boterhammen goudbruin in het tosti ijzer, in de pan of in de oven.

## Kabeljauw met tomaten-aardappelpuree.



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

### Ingrediënten

1 zk aardappelpureemix (Maggi)  
3 el basilicum, verse  
10 g boter  
400 g kabeljauw  
3 dl melk  
- peper  
4 el pesto, rode  
1 dl slagroom  
1 bl tomatenblokjes (Heinz)  
- zout

### Bereiding.

Snijd de basilicum in reepjes.  
Wrijf de vis droog met keukenpapier.  
Bestrijk de vis met pesto.  
Leg de vis in een ovenschaal.  
Bestrooi de vis met peper naar smaak.  
Verdeel de boter over de vis.  
Schenk de slagroom in de schaal.  
Schuif de schaal in een voorverwarmde oven (200°C).  
Laat de vis in ca. 15 min. gaar worden.  
Laat de tomatenblokjes uitlekken.  
Vang het vocht van de tomatenblokjes op.  
Vul het tomatenvocht aan met water tot 4 dl.  
Voeg de melk toe.  
Voeg peper en zout naar smaak toe.  
Breng het vocht aan de kook.  
Neem de pan van het vuur.  
Klop er met een garde de pureepoeder door.  
Schep de tomatenblokjes en 2 el basilicum door de puree.  
Strooi de rest van de basilicum over de vis.

### Tip:

Serveren met gegrilde courgetteplakken.

Bereidingstijd: 40 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1785  
Energie kcal: 425  
Eiwit: 26 g  
Koolhydraten: 33 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 21 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Cook & Book

### Ingrediënten

1½ bouillonblokje, vis-  
½ camembert  
2 el kruiden, verse, fijngesneden (bv. basilicum, peterselie, rozemarijn, salie)  
100 ml olie, olijf-  
- peper, zwarte, versgemalen  
2 tomaten, sappige  
300 g visfilet, verse (bv. tilapia, schol of kabeljauw)  
- zeezout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C  
Giet de olijfolie in een grote, platte ovenschaal.  
Verkrummel de bouillonblokjes en roer ze door de olie.  
Bedek de vis aan beide zijden met de fijngesneden kruiden en leg de filets in een ovenschaal.  
Snijd de camembert en de tomaten in plakken en beleg de vis ermee (tomaten bovenop).  
Strooi nog wat versgemalen peper en zeezout over de vis en een dun straaltje olijfolie.  
Bak de visfilets zo'n 20-25 min. in de voorverwarmde oven.

### Tips:

- Lekker met gekookte krieltjes!
- Pas op voor het gebruik van te veel salie en/of marjolein/oregano - deze kruiden kunnen snel gaan overheersen, dus gebruik ze met mate.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: 20-25 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



## Kippapillottes met kruidenroomkaas en tomaat.



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

### Ingrediënten

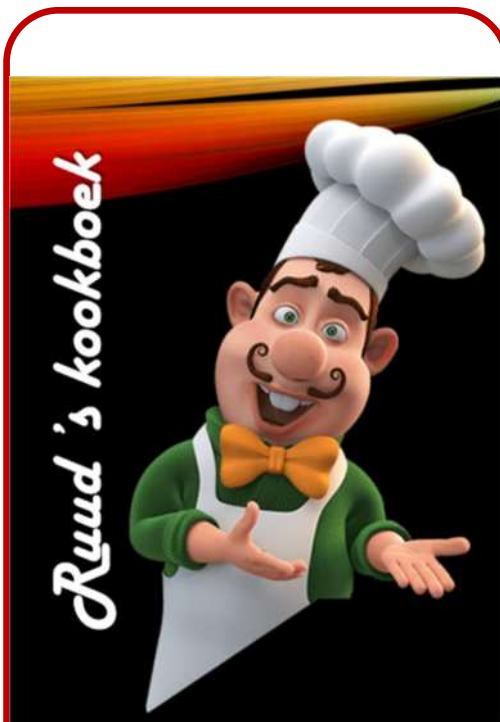
**1 kg aardappelen, vastkokende**  
**600 g broccoli**  
**390 g kipfilet**  
**1 kp Paturain knoflook & fijne kruiden (165 g)**  
**2 el peterselie (20 g)**  
**2 tomaten**

**Bereidingstijd: 50 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 495**  
**Eiwit: 35 g**  
**Koolhydraten: 46 g**  
**Suiker: 5 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 17 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: 11 g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: 0,6 g**

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Snijd de kipfilet in 4 gelijke stukken en leg ze op vellen bakpapier.  
Besmeer de kip met de kruidenroomkaas.  
Leg de tomaat op de kipfilet en vouw het bakpapier tot pakketjes dicht.  
Zet ze vast met paperclips.  
Leg de kippakketjes op de bakplaat en bak ze in de voorverwarmde oven in 20 min. gaar.  
Kook de aardappelen intussen in 20 min. gaar.  
Kook ook de broccoli in 8 min. beetgaar.  
Giet de aardappelen en de broccoli af en verdeel over 4 borden.  
Leg er de kippapillottes bij.  
Bestrooi de aardappelen met de peterselie.

## Kippenpoot met pittige tomatensalsa.



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

### Ingrediënten

1 tl djinten  
2 kippenpoten (200 g)  
1 tn knoflook, uitgeperst  
15 g koriander, verse  
1 limoen, uitgeperst  
1 el olie  
2 el olie of vloeibare margarine  
1 tl paprikapoeder  
- peper  
½ peper, rode, zaadjes verwijderd en fijngehakt  
4 tomaten, in blokjes  
3 uitjes, bos-, in dunne ringen  
- zout

### Bereiding.

Verwijder de zaadjes van de tomaten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Meng in de kom de tomatenblokjes met de bosui, de helft van de koriander en de rode peper.

Voeg het limoensap, zout en (versgemalen) peper naar smaak toe.

Zet de salsa tot gebruik apart.

Bestrooi de kippenpoot met zout, peper, komijn en paprikapoeder.

Verhit de olie of vloeibare margarine in een koekenpan en bak de kippenpoot samen met de ui en knoflook op een zacht vuur bruin, tot deze gaar is.

Bestrooi de kippenpoot met de rest van de koriander en serveer met de tomatensalsa.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

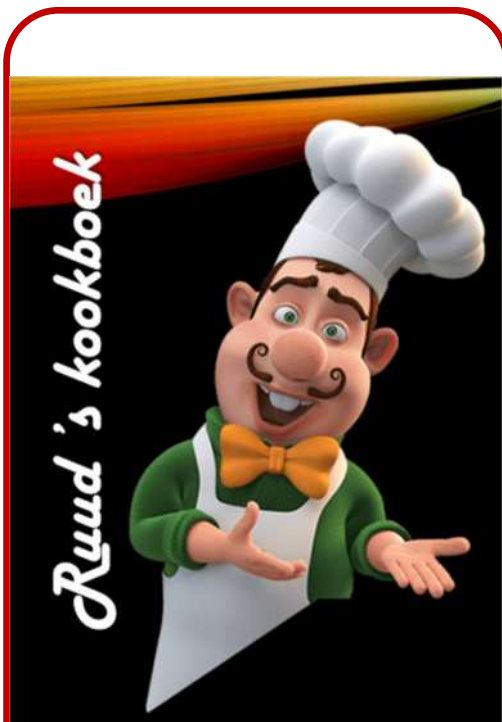
Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

## Kwarktomaten met Hüttenkäse.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** ZomerSlank.nl

### Ingrediënten

- basilicum  
100 g Hüttenkäse  
100 g kwark, magere  
½ el olie, olijf-  
- peper  
3 tomaten, grote

### Bereiding.

Was de tomaten, snijd er een kapje af en hol ze uit.

Vang het vocht uit de tomaten op.

Meng de kwark, Hüttenkäse, olie en het tomatenvocht, peper en basilicum.

Vul de tomaten met dit mengsel.

**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

## Kruidige tomatensoep met kaaskletskep.



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

### Ingrediënten

150 g kaas, geraspte  
1 zk Unox Kruidige  
Tomatensoep

**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 op een bakplaat een stuk bakpapier.  
Verdeel de kaas in twee bergjes (laat genoeg ruimte tussen de bergjes).  
Laat de kaas ca. 8-10 min. smelten.  
Scheep de kaas van de bakplaat op een bord en laat ze afkoelen.  
Verwarm ondertussen de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Scheep de soep in kommen.  
Leg in iedere soepkom een kaaskletskep.

## Lalab tomat.



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

---

### Ingrediënten

½ citroen, sap van  
1½ el ketjap  
2 tn knoflook  
2 tl olie, zonnebloem-  
2 tl sambal  
3 tomaten

---

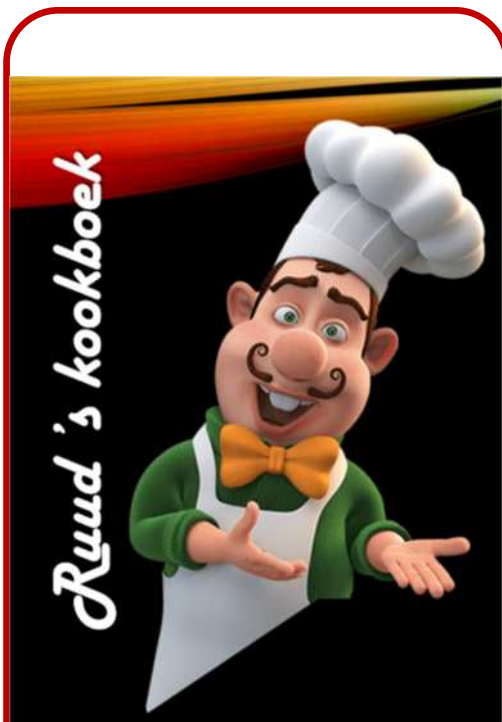
**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Was de tomaten en snijd ze in dikke plakken. Meng de overige ingrediënten met de uitgeperste knoflook en giet de saus over de tomaten.

## Mais-tomatensalade.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slang  
Bron: AllerHande 1993-1

### Ingrediënten

1 el azijn, kruiden-  
2 el basilicum,  
fijngeknipte  
1 blk maïs, uitgelekt  
1 tl mosterd  
1 tl Netrena  
Kristalpoeder  
6 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
100 g salami, in blokjes  
500 g tomaten, vlees-,  
ontvelde  
- zout

### Bereiding.

Snijd de tomaten in blokjes.  
Klop een sausje van de olijfolie, kruidenazijn, Natrena Kristalpoeder, mosterd en basilicum. Breng het sausje op smaak met peper en zout. Schep de overige ingrediënten door het sausje. Laat de salade ca. 1 uur in de koelkast op smaak komen.

### Tip:

Lekker bij een gebakken tartaartje en Franse frietjes.

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



## Mosselen met pittige worst-tomatensaus.



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

### Ingrediënten

200 g chorizoworst, dik gesneden  
100 g ham, rauwe  
4 tn knoflook  
1 laurierblaadje  
6 el olie, olijf-  
4 tl paprikapoeder  
1 mp peper, cayenne-  
- peper versgemalen  
4 el peterselie, gehakte  
2 uien, grote  
3 dl wijn, witte, droge

### Voorbereiding:

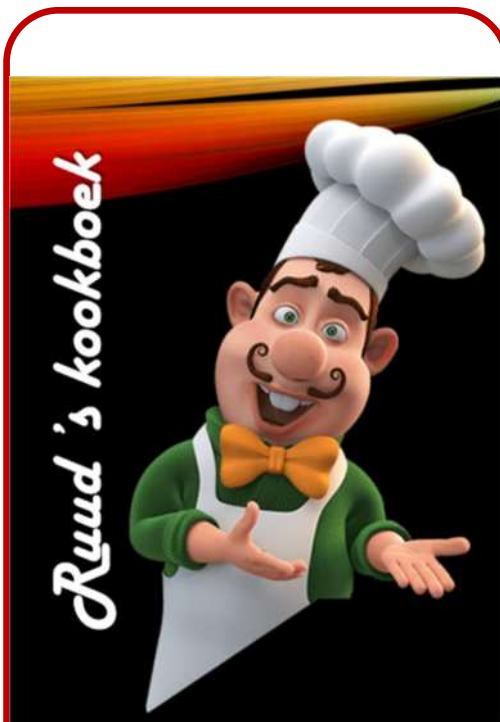
Maak de uien schoon en snipper ze grof. Snijd de worst en de ham in stukjes. Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes. Verhit de olie in een grote pan. Bak hierin de ui zacht, maar niet bruin. Pel de knoflook en pers die boven de ui uit. Voeg de worst, de ham, de tomaten, het paprikapoeder, de cayennepeper, de peterselie, de wijn, het laurierblaadje en wat versgemalen peper bij de uien. Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het zonder deksel zachtjes koken tot bijna alle vocht verdampt is. Maak de mosselen stuk voor stuk schoon onder stromend water; verwijder kapotte exemplaren.

### Bereiding:

Verdeel de schoongemaakte mosselen over het worst-tomatenmengsel. Breng het geheel met een deksel op de pan, op hoog vuur aan de kook. Kook de mosselen in ca. 8 min. gaar. Schud tijdens het koken de pan goed om (de mosselen zijn gaar als ze open zijn). Schep de mosselen met de saus in een voorverwarmde schaal en serveer.

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

## Mosselen met pizzaiola vulling.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: Smulweb.nl

### Ingrediënten

2 el kaas, Parmezaanse, gemalen  
1 tn knoflook  
1 laurierblad  
2 kg mosselen, verse  
2 el olijfolie  
1 tl oregano  
1 tl peperkorrels  
1 zk soepgroente  
1 tl tijm  
2 tomaten, gepelde (uit blik)  
2 el tomatenpuree  
2 uien  
½ l water  
½ l wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Maak de soepgroente schoon, was ze en hak ze fijn.  
Snijd de uien in ringen.  
Breng de groente in een pan met wijn en water aan de kook.  
Kruid met peperkorrels, tijm, laurierblad en zout.  
Voeg de mosselen toe en kook ze tot de schelpen open staan.  
Schep de mosselen met een schuimspaan uit de pan en schrik ze onder koud water af.  
Verwijder de lege schelphelften.  
Leg de volle helften op een speciaal mosselbord of op een zoutbedje.  
Snijd ondertussen de tomaten in kleine stukjes en pers de knoflook uit; meng met tomatenpuree en oregano.  
Verdeel het mengsel over de mosselen.  
Strooi de kaas over de mosselen en besprenkel het geheel met olie.  
Gratineer het gerecht in de voorverwarmde oven tot de kaas lichtbruin is.

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

## Mosselen met room, lente-ui en tomaat.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Visinfo.be

### Ingrediënten

4 kg mosselen  
- peper, zwarte, versgemalen  
4 dl room  
2½ tk selderij bleek-, fijngesneden  
2 tomaten, gepeld, ontpit, in blokjes  
6 uien, lente-, fijngesneden

### Bereiding.

Kook de mosselen met de selderij, de room en flink wat versgemalen peper in een grote pan tot ze opengaan.

Haal de mosselen nadien meteen uit de pan en hou ze warm.

Zeef het kookvocht en laat het met 1/3 inkoken.

Voeg de mosselen weer toe en werk de saus af met de lente-uien en tomatenblokjes.

### Tips:

- Serveer de mosselen meteen, met witbrood of frietjes.
- Het mosselseizoen loopt van ½ juli tot ½ april.

**Bereidingstijd:** - min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Nachos met bonen, tomaat en kaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Mexicaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet

### Ingrediënten

150 g bonen, kidney-, gekookt, uit blik  
75 g kaas, geraspte (tot 30+)  
1 kl kruiden, Mexicaanse  
2 kl olie, zonnebloem-  
2 el room, zure  
200 g tomaat, vers of uit blik  
5 tortilla's/wraps (maïspannenkoekjes)  
2 uitjes, lente-, kleine, in ringetjes

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Bestrijk de tortilla's met wat olie en snijd ze in nacho-vormpjes.  
Leg ze op een bakblik en bak in 6-7 min. goudbruin.  
Meng ondertussen de tomaten, bonen en Mexicaanse kruiden in een kleine pan.  
Verwarm op gemiddeld vuur en verdeel vervolgens over 4 bordjes.  
Bestrooi met de kaas.  
Strooi de sjalot-ringetjes over het gerecht en garneer met een toefje zure room.  
Serveer met de nachos.

### Tip:

Vul het gerecht eventueel aan met eigengemaakte guacamole.

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

## Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccolirijst en geroosterde snacktomaatjes.



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

### Ingrediënten

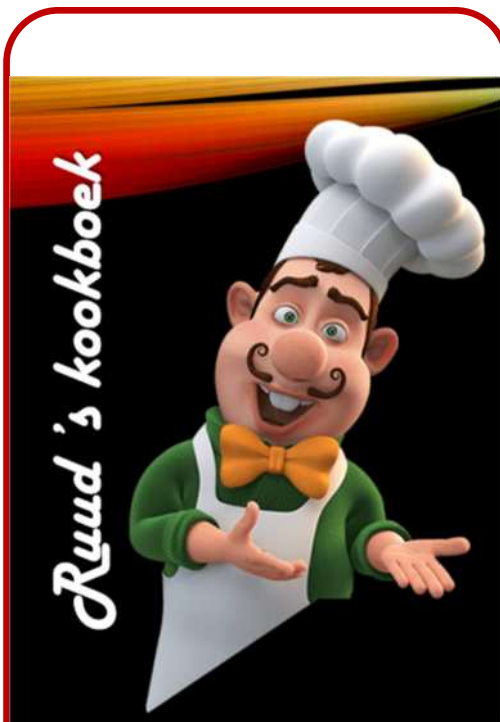
4 el azijn, balsamico-  
200 g kaas,  
Parmezaanse, geraspt  
30 g kappertjes  
1 tn knoflook, fijn-  
gesneden  
- olie, olijf-  
500 g ossenhaas  
- peper  
200 g pesto  
400 g rijst, broccoli-  
200 ml room, kook-,  
light  
1 sjalot, gesnipperd  
10 g tijm  
200 g tomaatjes, snack-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Laat de ossenhaas op kamertemperatuur komen en bestrooi alvast rondom met zout en peper.  
Halveer de snacktomaatjes en leg ze samen met de takjes tijm in een ovenschaal.  
Besprenkel dit met balsamicoazijn en breng op smaak met zout en peper.  
Bak de snacktomaatjes 15 min. in de voorverwarmde oven.  
Fruit intussen de knoflook en sjalot in een scheutje olijfolie.  
Voeg de broccolirijst toe en roerbak 5 min. op een middelhoog vuur.  
Breng de broccolirijst op smaak met kappertjes en pesto.  
Verwarm de room en Parmezaanse kaas in een pannetje.  
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de ossenhaas 4 min. op een hoog vuur.  
Keer de ossenhaas halverwege.  
Leg het vlees te rusten op een bord en dek losjes af met aluminiumfolie (zo blijft het vlees mals en sappig).  
Snijd de ossenhaas in mooie plakken.  
Schep de broccolirijst in een kookring op borden en maak mooie strakke tartaartjes.  
Verdeel de ossenhaas samen met de geroosterde snacktomaatjes over de borden.  
Maak het gerecht af met een lepel Parmezaanse kaas-roomsaus en decoreer met blaadjes basilicum.

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

## Ovenschotel gevulde tomaat.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: dr. Frank**

### Ingrediënten

1 ei  
100 g ham  
50 g kaas, geraspte  
¼ paprika, groene  
- peper  
- room, soja- of koffie-,  
scheutje  
4 tomaten, grote  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd een kapje van de tomaten af.  
Hol de tomaten uit met een theelepel.  
Bewaar de inhoud van de tomaten.  
Snijd de ham en paprika in kleine stukjes.  
Klop het ei los met de room en peper.  
Schep de tomateninhoud, ham, paprika en kaas  
door elkaar.  
Vul de tomaten met dit mengsel.  
Zet de tomaten in een ovenschaal.  
Schenk wat kookvocht op de bodem.  
Bak de tomaten in 30 min. en de oven  
goudbruin en gaar.  
Wat niet in de tomaten past, er naast leggen.



## Pappa al pomodoro - tomatenbroodsoep.



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

### Ingrediënten

- basilicum,  
fijngesneden  
1 l bouillon  
350 g ciabatta, oud  
4 tn knoflook, geplet  
- olie, olijf-  
- peper  
1 bk tomaten, gepelde  
- zout

### Bereiding.

Rooster het brood goudbruin in de oven op 200°C.  
Bak in een soeppan de knoflook in een scheut olijfolie tot hij kleurt.  
Doe er de tomaten en het vocht uit het blik bij.  
Laat 10 min. op een halfhoog vuur bakken.  
Doe er het grootste gedeelte van de bouillon bij.  
Breng de soep aan de kook.  
Voeg het brood toe.  
Voeg de basilicum toe.  
Laat 30 min. sudderen.  
Roer af en toe de soep om.  
Druk het brood stuk.  
Voeg zo nodig nog meer bouillon toe.  
Het resultaat moet een dikke, zachte pap zijn.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Laat de soep afkoelen tot lauw.  
Serveer de soep.  
Begiet de soep aan tafel met olijfolie (niet roeren).



Ciabatta

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

## Paprika-tomaatchutney.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** ½ l (2 potten)  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet

### Ingrediënten

200 ml azijn, appel-  
1 snf kurkumapoeder  
1 el mosterdzaadjes  
1 paprika, groene  
1 paprika, oranje  
1 snf paprikapoeder  
1 el peperkorrels,  
zwarte  
200 g suiker, bruine  
50 g tomaten  
250 g uitjes, zilver-,  
gepeld en fijn gehakt  
- zout

### Bereiding.

Was de paprika's, halveer ze en verwijder de steelaanzetten, pitten en de binnenkant. Snijd de paprika's vervolgens in blokjes. Kerf de tomaten kruislings in en houd ze kort in kokend water tot de schil begint los te laten. Verwijder van de tomaten de schil, de steelaanzetten en de pitten. Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes. Doe de groenten met de appelazijn, de suiker en de kruiden in een pan. Breng het geheel aan de kook. Laat het bij een gemiddelde temperatuur ca. 40 min. sudderen (regelmatig omroeren). Vul uitgespoelde (weck)potten met de chutney. Sluit de potten af. Laat de paprika-tomaat-chutney voor gebruik volledig afkoelen.

**Bereidingstijd:** 30-45 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Pasta met basilicum-notensaus, tomaat en bladspinazie.



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

### Ingrediënten

10 ansjovisfilets  
75 g basilicum met stelen + extra blaadjes voor de garnering  
150 g ham, rauwe, gedroogde (bv. parmaham), in fijne reepjes  
125 g noten, wal-  
4 el olie, van de zongedroogde tomaatjes  
400 g pasta, volkoren- (bv. spaghetti of penne)  
300 g spinazie, blad-  
200 g tomaatjes, kers-, gehalveerd  
10 tomaatjes, zongedroogde, op olie  
- zout

(- brood, bruin-, grof (voor erbij))

### Bereiding.

Rooster de walnoten in een droge koekenpan lichtbruin.

Maal in een keukenmachine of met de staafmixer 75 g van de walnoten, de basilicum, zongedroogde tomaten, olie en ansjovis tot een dikke pasta.

Kook de volkorenpasta in ruim kokend water met zout beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de pasta af en bewaar 100 ml van het hete kookvocht.

Doe de pasta met het kookvocht en de basilicumsaus terug in een pan en zet op het vuur.

Voeg de ham en kerstomaatjes toe en schep voorzichtig door elkaar.

Voeg de spinazie in delen toe en warm alles goed door.

Breek de achtergehouden walnoten in grove stukjes en strooi ze over de pasta.

Garneer met blaadjes basilicum en serveer evt. met bruin brood.

De kunst van dit gerecht is om de spinazie warm te serveren, maar nog bijna rauw (dat geeft de beste smaak; verwarm dus niet te lang).

**Bereidingstijd:** 25-30 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Pasta met geroosterde tomaten uit de oven.



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

### Ingrediënten

2 el balsamico  
- basilicum  
100 g feta  
2 tn knoflook  
- olie olijf-  
4 el olijven, zwarte  
2 paprika's, rode  
250 g penne (pasta)  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
6 tomaten (bijv. Roma)  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.  
Snij de tomaten in partjes, leg ze in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie.  
Doe ca. 20 min. in de oven.  
Breng de tomaten op smaak met zout en peper.  
Kook de pasta gaar in kokend water met zout.  
Giet de pasta af.  
Spoel de pasta af met koud water.  
Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn.  
Halveer de paprika, verwijder de zaadjes en snijd de paprika in blokjes.  
Verhit wat olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de knoflook.  
Voeg de paprika toe en laat ca. 5 min. meebakken.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Meng de pasta met de geroosterde tomaten en het paprikamengsel.  
Voeg 3 el olijfolie en de balsamico toe en meng dit door de pasta.  
Verdeel de pasta over de borden en brokkel de feta erover.  
Garneer het gerecht met de zwarte olijven en dunne reepjes basilicum.

**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

## Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-  
160 g kipstuckjes  
(Vegetarische Slager)  
250 g mozzarella  
3 el olie, olijf-, milde  
- peper, versgemalen  
125 g pesto, groene,  
verse  
5 tomaten, tros-  
6 ui, salade-  
75 g sla-melange,  
rucola-  
300 g spaghetti  
1 snf zout

### Bereiding.

Snijd de tomaten en mozzarella in dunne plakjes en de salade-ui in dunne ringetjes. Halveer de grotere plakken mozzarella. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snijd de kipstuckjes grof, verhit  $\frac{2}{3}$  van de olie in een koekenpan en bak ze 5 min. op een middelhoog vuur.

Klop een dressing van de rest van de olie en de azijn, wat versgemalen peper en evt. een snufje zout.

Verdeel de sla over een platte schaal en leg de tomaat en mozzarella dakpansgewijs erop.

Besprenkel het geheel met de dressing en bestrooi het met versgemalen peper.

Giet de spaghetti af en vang een kopje kookvocht op.

Meng de pasta met de pesto, de kipstuckjes en de salade-ui.

Voeg evt. wat kookvocht toe om het wat smeuïger te maken.

Serveer de pasta met de salade.

### Tip:

Ook lekker met geroosterde pijnboompitten in plaats van de vegan kipstuckjes.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 770

**Eiwit:** 31 g

**Koolhydraten:** 63 g

**w/v suikers:** 9 g

**Natrium:** 640 mg

**Vet:** 42 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 12 g

**Vezels:** 8 g

**Groente:** - g

**Zout:** - g



## Patrijs met geroosterde aardappel, geblancheerde aspergetips en tomaat.



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

### Ingrediënten

750 g aardappeltjes, cherry-  
200 g aspergetips, groene  
5 el olie, olijf-  
2 el olie, olijf- met frisse citroen  
1 tl paprikapoeder  
4 patrijzen  
- peper  
40 g sla melange (met landkers)  
250 g tomaatjes, cherry-  
Aan de tak  
400 g venkel-tijmworsten  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Verwijder met een mes het vel van de worstjes.  
Vul de holtes van de patrijzen met het worstvlees.

Meng de paprikapoeder met 4 el olie en bestrijk hier de buitenkant van de patrijzen mee.  
Brenge de patrijzen op smaak met peper en eventueel zout.

Leg ze met de borst naar beneden in de braadslee.

Steek de vleesthermometer in het dikste deel van een poot.

Halveer de aardappelen, besprenkel ze met 1 el olie, peper en eventueel zout en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat.

Bak de patrijzen en aardappelen in het midden van de oven tot de thermometer een temperatuur van 62 °C aangeeft.

Dit duurt ca. 45 min.

Bedruipe de patrijzen elke 15 min. met het bakvet.

Rooster de laatste 15 min. de tomaten aan de tak mee.

Brenge een laag water aan de kook in een steelpan en kook de aspergetips 2 min.

Giet de asperges af en spoel onder ze af met koud stromend water.

Besprenkel de asperges en sla melange met de olijfolie frisse citroen.

Brenge de asperge-sla op smaak met peper en eventueel zout.

Serveer de patrijzen met de aardappel, tomaat, asperges en sla op een platte schaal.

### Tip:

Lekker met fijngesneden verse kervel.

Bereidingstijd: 75 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 990

Eiwit: 89 g

Koolhydraten: 38 g

Suiker: - g

Vet: 52 g

Onverzadigd: 15 g

Vezels: 5 g

Zout: 895 mg

## Peperonata - paprika-tomaatschotel.



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

### Ingrediënten

**1 tn knoflook, uit de  
pers**  
**2 laurierblaadjes, kleine,  
gave**  
**- olie, olijf-, extra  
vergin**  
**1 paprika, gele**  
**1 paprika, groene**  
**2 paprika's, rode**  
**- peper, zwarte, vers  
gemalen**  
**8 tomaten, tros-, rijpe of  
pomodori**  
**2 uien, gesnipperd**  
**- zout**

### Bereiding.

Verhit de olie lichtjes in een ruime braadpan en fruit hierin de uien, de knoflook en de laurierblaadjes.

De uien moeten glazig en heel lichtbruin worden, zodat ze lekker zoet zijn.

Voeg vervolgens de in blokjes of reepjes gesneden paprika's toe, tegelijk met wat zout en peper naar smaak.

Laat alles ±10 min. stoven, onderwijl regelmatig roerend.

Kruis de tomaten in en leg ze 20 sec. in kokend water (de velletjes laten dan gemakkelijk los). Ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Doe de tomatenblokjes in de pan bij de paprika's en laat het geheel nog eens een kwartiertje stoven.

Verwijder voor het serveren de laurierblaadjes en maak de stoofpot op smaak met een extra scheutje olijfolie, zout en peper.

**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**



## Pittige tomatensoep.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Sonja Bakker,  
MarionsRecepten.nl

### Ingrediënten

2 bouillonblokjes  
1 courgette  
125 ml crème fraîche!  
2 tl kerriepoeder  
1 tn knoflook  
(evt. 10 korianderblaadjes)  
1 el olie, olijf-  
1 pepertje, rood  
400 g tomaten  
1 bl tomatenpuree  
1 ui, rode  
1 l water  
6 wortelen  
50 ml yoghurt, magere!

### Bereiding.

Snijd de ui in ringen, de wortel in plakjes en de courgette in stukjes.  
Verwijder van het pepertje de zaadjes en snijd hem in kleine stukjes.  
Verwarm in een grote pan 1 eetlepel olijfolie en bak daarin de ui, wortel, courgette en pepertje licht aan.  
Doe dit samen met de bouillonblokjes en 1 liter water bij de groenten en laat 10 min. zachtjes koken.  
Voeg een blikje tomatenpuree en de kerriepoeder toe.  
Snijd de tomaten in stukjes en laat deze 5 min. meekoken.  
Pers een teentje knoflook uit en vermeng deze met de crème fraîche en de magere yoghurt.  
Serveer de soep in voorverwarmde soepkommen.  
Garneer met een eetlepel knoflookroom en eventueel wat korianderblaadjes.

### Let op!

In het originele recept worden 2 rode uien gebruikt en wordt het pepertje niet meegebakken, maar pas met het water toegevoegd.  
Maar doe wat u het lekkerst lijkt!  
De hoeveelheid crème fraîche met yoghurt vond ik teveel; ik heb niet zoveel op de soep gedaan.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 148  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 14 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 8 g  
**Verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 3 g  
**Zout:** - g

## Pizza garnalen met tomatensla.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:**  
SamsomHuisarts.com

### Ingrediënten

- dressing, Caesar-  
50 g garnalen  
½ kaasje, Mozzarella  
- kruiden, Italiaanse  
2 Mini Pizza's Salami  
(Dr. Oetker)  
300 g tomaten  
1 ui

### Bereiding.

Verwarm de oven op 180°C.  
Haal de pizza'tjes uit hun verpakking en beleg ze met de garnalen en de mozzarella in plakjes gesneden.  
Strooi er wat Italiaanse kruiden overheen en bak ze in de oven.  
Snijd intussen de tomaten in partjes, snipper de ui en meng de groenten in een kom.  
Maak het geheel af met wat Caesar dressing.  
Maak de bordjes op met een pizza en tomatensla.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 360  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Pizzasaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Eten met plezier

---

### Ingrediënten

2 tn knoflook  
1 tl kruiden,  
Provençaalse  
2 el olie, olijf-  
- peper  
4 tomaten, grote  
2 uien, kleine

---

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Snipper de uien.  
Pers de teentjes knoflook uit.  
Bak ze 2 min. op een laag vuur in de olijfolie.  
Voeg de gehakte tomaten en de kruiden toe.  
Laat de saus ongeveer 15 min. pruttelen tot hij dik is.  
Breng de saus op smaak met (versgemalen) peper.  
Verdeel de saus over de pizzabodem.

## Porc appleplum.



Menugang: Amuse-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 10  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Makro

### Ingrediënten

4 sn brood, geroosterd,  
in repen  
½ Granny Smith,  
geschild, in kleine  
blokjes  
100 g ham, serrano  
1 el peterselie, platte,  
fijngesneden  
450 g pulled porc  
30 g pruimen,  
gedroogde, klein  
gesneden  
4 tomaten, gedroogde,  
in kwarten

*Pulled porc met knapperige ham, appel,  
gedroogde pruimen en tomaat.*

### Bereiding.

Leg de serranoham op een bakplaat en bak  
krokant in een oven op 180°C.  
Maak de pulled porc warm volgens de  
aanwijzing op de verpakking.  
Pluk de pulled porc en meng met de appel,  
pruimen, platte peterselie en tomaat.  
Verdeel dit over de amuseglasjes en steek er  
een stukje serranoham in.  
Serveer met een reepje geroosterd brood.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Poulet de la Maringo – kip met tomatensaus.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
Keuken: Franse  
Personen: 4  
Sterren: \*  
**Snel / Slank**  
Bron: Culinaire kalender 2004

### Ingrediënten

1 el bloem  
75 g boter  
4 sn brood, wit-  
125 g champignons  
4 eieren  
1 kip, scharrel-, in stukken  
1 dl kippenfond  
1 tn knoflook  
12 kreeftjes, rivier-, gare, gepeld  
3 el olie  
- peper  
3 tomaten, uit bik, gepeld, stukgedrukt  
1 ui, gehakt  
1 dl wijn, witte, droge  
- zout

### Bereiding.

*Het verhaal wil dat de kok van Napoleon Bonaparte na de slag bij het Noord-Italiaanse Marengo (14 juni 1800), een feestelijk maal op tafel wilde zetten, maar dat voor de gebruikelijke Fransen gerechten uit die tijd de ingrediënten ontbraken. Al improviserend met wat voorhanden was, kwam hij met het recept dat de geschiedenis in ging als "Poulet de la Marengo".*

Braad de kip in de olie.  
Haal de kip uit de pan.  
Bak de uien in het achtergebleven vet tot ze glazig zijn.  
Bestuif de uien met bloem.  
Laat de uien al roerend 1 minuut garen.  
Voeg de knoflook, tomaten, fond en wijn toe aan de uien.  
Leg de kip terug in de pan.  
Bestrooi de kip met zout en peper.  
Laat de kip op een zacht vuur 45 minuten garen met de deksel op de pan.  
Bak de champignons in 25 g boter.  
Voeg de champignons een paar minuten voor het serveren toe aan de kip.  
Bak in 25 g boter de witte boterhammen goudgeel.  
Bewaar de boterhammen.  
Bak de eieren in 25 g boter.  
Warm op het laatst de rivierkreeftjes mee bij de kip.  
Serveer de kip met de saus.  
Omring de kip met de croutons (gebakken boterhammen).  
Leg een gebakken ei op de kip.  
Garneer het geheel met de rivierkreeftjes.

Bereidingstijd: 75 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Provençaalse Roma tomaten uit de oven.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

100 g broodkruim  
80 g kaas, geraspte  
2 tn knoflook  
- olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
2 el peterselie, gehakte  
- tijm  
8 tomaten, Roma-  
1 ui  
2 uitjes, lente-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Was de tomaten, halveer deze en zet ze in een ovenschaal.  
Snijd de lente-uitjes in dunne ringen.  
Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn.  
Pel de ui en snipper hem fijn.  
Meng het broodkruim met de ui, knoflook, lente-ui, tijm en peterselie en strooi het over de tomaten.  
Breng op smaak met zout en peper en bestrooi met kaas.  
Besprenkel met olijfolie.  
Doe de schaal voor ca. 25 min. in de voorverwarmde oven.

**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



## Ravioli met spinazie en ricotta in tomatensaus met geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: HorecaStart.com

### Ingrediënten

8 bld basilicum,  
fijngehakte  
30 g kaas, geiten-,  
zachte  
2 el honing  
2 tn knoflook  
4 el olie, olijf-, vierge  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
12 st ravioli, spinazie-,  
verse  
1 blk tomaten, in blokjes  
- zout

### Bereiding.

Kook de ravioli's al dente en zet apart.  
Zet een hapjespan op het vuur met de olijfolie  
Laat verwarmen en doe de tomatenblokjes  
erbij.  
Doe de overige ingrediënten met uitzondering  
van de geitenkaas en de basilicum erbij.  
Laat inkoken op een zacht vuur tot de gewenste  
dikte van de saus is bereikt (persoonlijk).  
Doe, als je vindt dat de saus goed op smaak is,  
de ravioli's erin en schep om tot ze warm zijn.  
Voeg de gehakte basilicum toe en haal de pan  
van het vuur.  
Voeg de geitenkaas toe en roer een beetje.  
Schep de ravioli's met een lepel op de bordjes  
en sprenkel er nog een wat olijfolie over voor  
de smaak en de glans.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Risotto van tomaat en courgettes.



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

### Ingrediënten

270 ml bouillon,  
groente-  
2 courgettes  
4 el kaas, Parmezaanse  
1 tn knoflook  
2 kol margarine  
1 kol olie, plantaardige  
2 kol oregano, vers of gedroogd  
- peper, versgemalen  
160 g rijst, risotto-, ongekookt  
4 tomaten  
1 ui  
80 ml wijn, witte, droge  
- zout

### Bereiding.

Snipper de ui.  
Pers het teentje knoflook uit.  
Snijd de tomaten en de courgettes in reepjes.  
Bak de ui, de knoflook en de rijst in olie totdat de rijst glazig wordt.  
Voeg 50 ml wijn en 50 ml bouillon aan het rijstmengsel toe (blijf goed roeren totdat de rijst het vocht heeft opgenomen).  
Herhaal dit totdat alle wijn en bouillon opgebruikt is.  
Meng de courgette en de tomaten door het geheel en laat dit nog 3-5 min. sudderen.  
Roer de margarine en 3 el Parmezaanse kaas goed door elkaar en breng het op smaak met versgemalen peper, zout en oregano.  
Bestrooi, voor het serveren, het gerecht met de resterende Parmezaanse kaas.

Vorb. tijd: 40 min.  
Bereidingstijd: 20 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

## Rode groentesoep met tomaat en mozzarellaspiesjes.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Unox, Knorr**

### Ingrediënten

**1 zk Knorr Rode Groenten Soep**  
**4 mozzarellabolletjes, kleine**  
**1 tl pesto, groene**  
**2 satéprikkers**  
**4 tomaatjes, cherry-**

### Bereiding.

Doe de mozzarella met de cherrytomaatjes in een bord.

Schep daar de pesto doorheen.

Rijg nu de mozzarellabolletjes en tomaatjes om en om aan een spies, zodat er van elk 2 op een spies zitten.

Verwarm ondertussen de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Schep de soep in borden.

Leg de spiesjes over de rand van het bord.

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

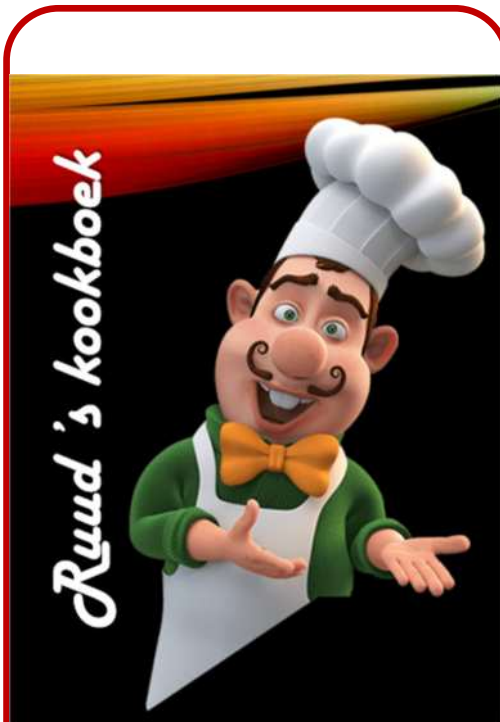
**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Roggebrood met tomaten crème.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jaap van Lelieveld**

### Ingrediënten

- basilicumblaadjes  
1 pk brood, rogge-,  
vierkantjes  
2 el pesto  
- pijnboompitten,  
geroosterde  
150 g roomkaas met  
knoflook, verse  
4 tomaten, gedroogde,  
in olie

### Bereiding.

Laat de tomaten uitlekken, hak ze heel fijn en roer ze met de pesto en de kaas goed door elkaar.

Besmeer de roggebroodvierkantjes dik met dit mengsel en garneer ze met een blaadje basilicum en de pijnboompitten.

**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**

## Romige tomatensoep met nacho's.



**Menugang: Tussendoortje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Unox**

### Ingrediënten

**50 g kaas, geraspte**  
**100 g tortillachips**  
**naturel**  
**1 zk Unox Romige**  
**Tomatensoep**

**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.

Zet de grill van de oven op de hoogste stand.  
Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Doe de tortillachips in een kleine ovenschaal.  
Verdeel de kaas over de chips.  
Zet de ovenschaal enkele min. onder de hete grill tot de kaas gesmolten is.  
Schenk de soep in kommen.  
Serveer de soep met de warme nacho's.  
Lekker om te dippen!

## Salade met tomaat, watermeloen en feta I.



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

### Ingrediënten

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

### Voor de dressing:

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

### Bereiding.

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

Meng de tomaten en de watermeloen en leg deze op een lage schaal.

Verkruiemel de feta erover.

Verdeel de basilicumblaadjes erover.

Maak de dressing en verdeel deze over de salade.

Laat ca. 30 min. intrekken.

### Tip:

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

**Bereidingstijd:** 15-20 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** 30 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Salade van avocado, cherrytomaatjes en kapperappeltjes.



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

### Ingrediënten

± 20 appeltjes, kapper-  
2 avocado's, rijpe, maar  
stevige  
2 el azijn, balsamico-  
500 g cherrytomaatjes  
4 el olie, olie-, extra  
vergin  
- peper, zwarte, vers  
gemalen  
- zout

### Bereiding.

Snijdt de cherrytomaatjes in kwartjes.  
Snijdt het vruchtvlees van de avocado's in kleine  
blokjes.  
Vermeng alle ingrediënten voorzichtig in een  
saladeschaal.  
Serveer meteen.

**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

## Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Favorflac.com,  
Mezza, Sabrina Ghayour

### Ingrediënten

250 g entrecote  
- peper, zwarte, grofgemalen  
1 hv korianderblad  
1 limoen, onbespoten, sap van en fijngeraspte schil  
2 el olie, olijf-  
1 tl Pul Biber (of gewone chilivlokken)  
1 el saus, soja-, lichte (- sesamzaad, zwart)  
1 el suiker, kristal-, fijne  
200 g tomaten, kers-, gehalveerd  
2 uitjes, lente-, in dunne ringetjes

### Bereiding.

Bedek de entrecote aan beide kanten met de grofgemalen zwarte peper en druk aan zodat de peper blijft zitten.

Verhit een koekenpan op een hoog vuur en besprenkel de entrecote aan beide kanten met ½ el olijfolie.

Bak de entrecote (2 min. per kant) tot de entrecote een mooi korstje krijgt.

Haal het vlees uit de pan en laat het afgedekt met aluminiumfolie 5-10 min. rusten.

Meng de rest van de olijfolie met de sojasaus, de suiker, het limoensap, de geraspte limoenschil en de Pul Biber in een kom.

Voeg dan de tomaten en de lente-ui toe en meng het goed door elkaar.

Snijdt de entrecote in dunne plakjes, leg ze op een bord en schenk de dressing met de tomaten en de lente-ui erover.

Bestrooi het geheel met de koriander en eventueel het sesamzaad en serveer.

### Tip:

Gebruik eens kerstomaatjes van verschillende kleur, dat maakt het gerecht kleurrijker.



**Pul Biber**

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g



## Salsa.



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

### Ingrediënten

2 tl aardappelzetmeel  
2 el azijn  
2 stgl bleekselderij, in  
blokjes gesneden  
½ komkommer, in  
blokjes gesneden  
2 tk koriander, verse,  
gehakt  
2 pepers (Jalapeños)  
2 el suiker  
1 blk tomaten, gepelde  
2 uien, fijngesneden  
- zout

**Bereidingstijd: - min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

De gepelde tomaten in de keukenmachine (of met staafmixer) pureren.  
De gepureerde tomaten in een pan doen.  
De tomaten aan de kook brengen.  
De pepers, ui en bleekselderij toevoegen aan de tomatenpuree.  
Laat het mengsel 5 min. zachtjes koken.  
Voeg de azijn, suiker en zout toe aan het mengsel.  
Bind de saus met de aardappelzetmeel.  
Laat de saus afkoelen.  
Voeg de komkommer en de koriander toe aan de saus.

### Tip:

Een heerlijke saus voor bij gemengde groenten.

## Sambal tomaat.



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

### Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse  
4 tl tomatenpuree  
1 tl zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.  
Spoel de pot goed om.  
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.  
Maak de Spaanse pepers schoon.  
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.  
Snijd de pepers in stukken.  
Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.  
Laat de pepers in een zeef uitlekken.  
Pureer de pepers in de keukenmachine.  
Meng het zout door de sambal.  
Meng de tomatenpuree door de sambal.  
Doe de sambal in de pot.  
Sluit de pot direct af.

### Tips:

Sambal is in de koelkast enkele weken houdbaar.

## Slampot met tomaat en kaas.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Frans Huits**

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
1 el boter  
150 g kaas, Goudse, belegen  
½ dl melk  
- nootmuskaat  
- peper  
1 krp sla  
50 g spek, ontbijt-, in plakjes  
2 tomaten  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen schillen en was ze. Kook ze in een pan met weinig water en wat zout in 25 min. gaar. Was intussen de sla en sla ze goed uit. Snijd de sla in dunne reepjes. Was de tomaten wassen en snijd ze in stukjes. Snijd de kaas in blokjes. Bak in een koekenpan de ontbijtspek op een zacht vuurtje krokant en bruin. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Roer ze met boter en melk tot een stevige puree. Schep de sla, tomaat en kaasblokjes erdoor. Laat de slampot op een zacht vuurtje, onder voortdurend roeren, heet worden. Breng de slampot op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Serveer de ontbijtspek er bovenop of in een bakje los erbij.

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

## Sop tomat - tomatensoep.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Tante Lenny

### Ingrediënten

- boter  
3 dl bouillon, kippen-  
1 tl goela djawa  
(Javaanse suiker)  
1 tn knoflook  
1 tl kruidnagelen  
1 stgl laos  
1 tl peper  
10 tomaten, rijpe  
1 ui  
3 dl water  
- zout

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

### Bereiding.

Breng water aan de kook.  
Dompel de tomaten onder in het kokende water tot de velletjes scheuren.  
Ontvel de tomaten.  
Snijd de tomaten fijn.  
Voeg de tomaten toe aan de bouillon.  
Laat de bouillon 5-8 min. sudderen.  
Snijd de ui fijn.  
Snijd de knoflook fijn.  
Fruit de ui en de knoflook, samen met de kruiden, in de boter.  
Voeg het uienmengsel, tegelijk met het zout, toe aan de bouillon.  
Zeef de soep.  
Breng de soep daarna opnieuw aan de kook.  
Als de soep nog heel even gekookt is, is ze klaar om geserveerd te worden.

## Stokbrood met tomatenknoflook.



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

### Ingrediënten

1 el basilicum  
1 brood, stok-  
100 g garnalen, Hollandse  
2 tn knoflook  
2½ dl mayonaise  
2 el pesto, tomaten

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pureer de mayonaise met tomatenpesto.  
Pers de knoflook boven de mayonaise uit.  
Snijd het stokbrood in plakjes.  
Besmeer het stokbrood met het mayonaise-  
mengsel.  
Leg op ieder plakje stokbrood wat garnalen.  
Bestrooi de garnalen met basilicum.

## Stokbrood met tomaten-tapenade.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Coöp,  
Keukentafel.nl

---

### Ingrediënten

40 g kaas, geraspte  
1 stokbrood  
1 tomaat

### Voor de tapenade:

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

---

### Bereiding.

Pureer de zongedroogde tomaten, paprika, pijnboompitten, Parmezaan en knoflook in de keukenmachine.

Als het mengsel wat droog is, kun je een scheutje olijfolie toevoegen.

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

Snijdt het brood open en hol het uit.

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

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

Snijdt tot ongeveer halverwege het brood.

Steek in elke snede een plakje tomaat.

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

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

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Grilltijd:** ca. 10 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

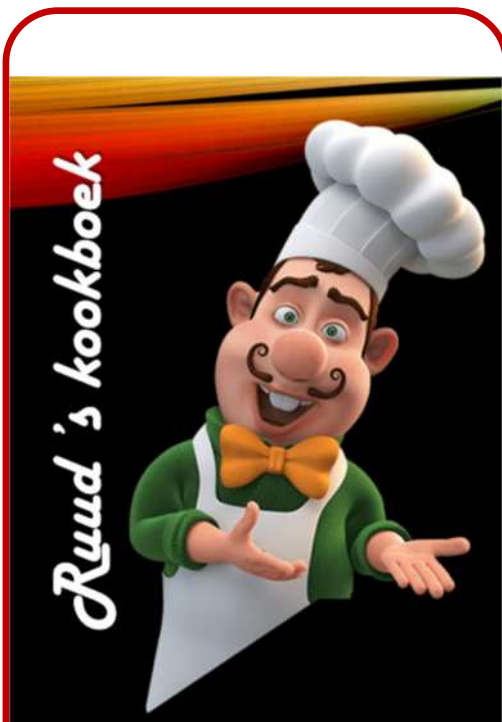
**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Tapas met tomatentapenade.



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

### Ingrediënten

- kaas, Manchego-  
(Spaanse)
- knoflook of bieslook
- olie, olijf-, groene
- pistoletjes, maïs-
- tapenade, tomaten-

### Bereiding.

Maak toast van de maïspistoletjes met groene olijfolie.  
Beleg ze met een dik stukje of plakje Spaanse Manchegokaas en een flinke schep tomatentapenade.  
Garneer de toast met wat snippertjes knoflook of bieslook.



Spaanse Manchegokaas

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



## Tapas van olijven, zontomaten en kaas.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande, D.C.  
**Klos**

### Ingrediënten

1 el citroensap  
150 g kaas, Zaanlander,  
extra pikant  
1 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
145 g olijven (met  
zongedroogde tomaten)  
- peper  
4 bl sla  
½ tl tijm, verse  
6 tomaten, zon-  
gedroogde, op olie  
- zout

### Bereiding.

Snijd de kaas in blokjes en de tomaten in stukjes.  
Pel de knoflook en pers die uit boven de olijfolie.  
Schep de kaas, olijven, tomaat, knoflookolie, tijm en citroensap goed door elkaar.  
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.  
Serveer dit in kleine schaaltes op blaadjes sla en met cocktailprikkers.

### Wijntip:

Australian Valleys, wit

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 300  
**Eiwit:** 11 g  
**Koolhydraten:** 2 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 28 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Tomaat-basilicumboter.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Boodschappen**  
**2006-10**

### Ingrediënten

1 tl basilicum, gehakte  
125 g boter, zachte  
1 el tomatenpuree

**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.

Meng de boter met de tomatenpuree en de basilicum.

## Tomaat-mozzarellasalade.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: ZomerSlank.nl**

---

### Ingrediënten

- basilicum  
1 bol mozzarella  
- olie, olijf-, scheutje  
3 tomaten

---

**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.

Was de tomaten en snijd ze in plakken.  
Snijd ook het bolletje mozzarella in plakken.  
Leg de plakken tomaat en mozzarella om en  
omen bestrooi ze met peper.  
Hak de basilicumblaadjes fijn en bestrooi dit  
over de tomaat/mozzarella.  
Druppel er tot slot nog wat olijfolie over.

## Tomaat met mozzarella.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**

### Ingrediënten

3 el azijn, balsamico  
½ tk basilicum, vers  
2 bol mozzarella, light  
2 kl olie, olijf-  
1 kl oregano (vers of gedroogd)  
- peper  
2 el sinaasappelsap, ongezoet  
800 g tomaat

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Was de tomaten.

Snijd de tomaten en mozzarella in schijven.

Verdeel ze door afwisselend een schijfje tomaat en een schijfje mozzarella op de borden te leggen.

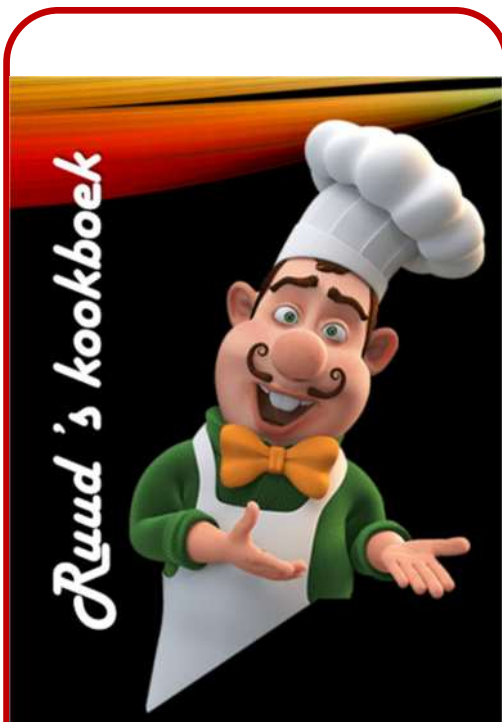
Kruid met peper en oregano.

Was de basilicum en scheur de blaadjes af.

Meng het sinaasappelsap, balsamicoazijn en olijfolie tot een vinaigrette en verdeel deze gelijkmatig over de salade.

Werk af met enkele basilicumblaadjes.

## Tomaat-pestoboter.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Boodschappen**  
**2006-10**

### Ingrediënten

125 g zachte boter  
1 el pesto, rode  
1 el tomaten,  
gedroogde, gehakte

**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.

Meng de boter met de tomaten en de pesto goed door elkaar.

## Tomaat tatin.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl, Ramon Beuk

### Ingrediënten

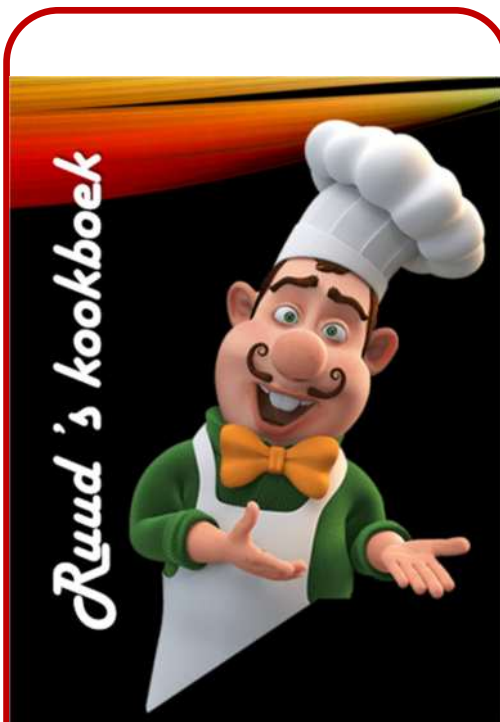
4 pl bladerdeeg  
25 g boter  
- peper  
50 g suiker  
9 tomaten, hele stevige  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.  
Verwarm een pan, voeg de suiker toe en laat het karamelliseren.  
Voeg de boter toe en laat het één geheel worden.  
Haal de pan van het vuur.  
Snij de kop van de tomaten af, zodat het kroontje verwijderd is.  
Leg de tomaten met de afgesneden kant in de gekarameliseerde suiker.  
Kruid de tomaten met peper.  
Leg het bladerdeeg over de tomaten heen, zodat deze helemaal bedekt zijn.  
Zet de pan 30 min. In de voorverwarmde oven.  
Haal de pan uit de oven en laat hem nog even 2 minuten staan.  
Leg een bord bovenop de pan en draai hem om.  
Kijk uit.....bij het omdraaien van de pan kunnen sappen uit de pan komen, dus snel maar voorzichtig omdraaien.  
Bestrooi de tomatentaart met zout en peper.

## Tomaat, anjovis en kaastosti.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Philips**

### Ingrediënten

**6 ansjovisjes**  
**4 sn brood, wit-**  
**2 el kaas, Parmezaanse,**  
**geraspte**  
**- oregano**  
**- paprikapoeder**  
**1-2 tomaten, in plakjes**  
**gesneden**

### Bereiding.

Verdeel de plakjes tomaat, de ansjovisjes en de geraspte kaas over 2 sneetjes brood.  
Strooi wat paprikapoeder over de sneetjes.  
Strooi wat oregano over de sneetjes.  
Leg de 2 overige sneetjes op de belegde sneetjes.  
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

### Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood!

**Bereidingstijd: - min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**



## Tomate vierge - tomatensaus.



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

### Ingrediënten

10 basilicumblaadjes,  
verse  
3 tn knoflook  
4-5 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
- suiker  
1 kg tomaten, zomer-,  
rijpe  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de tomaten onder de koude kraan.  
Verwijder de kroontjes, zaad en zaadlijsten van de tomaten.  
Pel de tenen knoflook.  
Halveer de tenen knoflook.  
Verwijder de kiempjes van de knoflook.  
Pureer de tomaten (houd 1 stevig exemplaar achter) met knoflook en olijfolie in een keukenmachine.  
Breng de puree op smaak met peper, zout en suiker.  
Snijd het vruchtvlees van de achtergehouden tomaat in blokjes.  
Spoel de basilicumblaadjes af onder de koude kraan.  
Dep de basilicumblaadjes droog.  
Knip de basilicumblaadjes met een schaar in reepjes.  
Roer de blokjes tomaat met de basilicum door de puree.  
Laat de puree minstens 12 uur afgedekt op kamertemperatuur trekken.

### Tip:

Serveer de puree op kamertemperatuur bij gevulde courgettebloemen, gefrituurde courgettebloemen of koude vis- of vleeschotels.

## Tomaten-bieslookdressing.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande 1996

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte  
12 spr bieslook (zk á 15  
g)  
1 mp knoflookpoeder  
5 el olie  
- peper  
2 tomaten  
- zout

### Bereiding.

Breng in een pan water aan de kook.  
Kruis de tomaten in.  
Dompel de tomaten enkele seconden onder in het kokende water.  
Spoel de tomaten af onder koud water.  
Ontvel de tomaten.  
Snijd de tomaten in vieren.  
Verwijder boven een kommetje de pitjes uit de tomaten.  
Snijd het vruchtvlees klein.  
Wrijf de tomatenpitjes en het vocht door zeef.  
Roer in een kommetje de olie, azijn en tomatenvocht tot een dressing.  
Breng de dressing op smaak met zout, peper en knoflookpoeder.  
Knip boven een kopje de bieslook fijn.  
Verwarm de dressing zachtjes in een pannetje (niet laten koken!!!).  
Roer de bieslook en tomatenblokjes door de dressing.

Bereidingstijd: 20 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 115  
Eiwit: 0 g  
Koolhydraten: 1 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 13 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Tomaten-chutney.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** Indisch kookboek  
2006

### Ingrediënten

250 g appels  
(goudreinet)  
½ l azijn, appel-  
- gember, verse, stukje  
1 el kaneel  
1 tl kruidnagelpoeder  
200 g rozijnen  
400 g suiker, bruine  
1 kg tomaten  
250 g uien  
- 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.

Ontvel de tomaten.  
Snipper de ui.  
Was de appels en snijd ze in stukjes.  
Snipper de gember héél fijn.  
Snijd de tomaten in stukjes.  
Scheep de tomaten met de uien, de appel en de  
gember in een grote pan.  
Scheep er wat zout, de kaneel, het  
kruidnagelpoeder, de bruine suiker en de  
rozijnen op.  
Giet de azijn erover.  
Breng alles aan de kook.  
Draai het vuur laag, en laat het, al roerend, 1  
uur doorkoken (tot een dikke moes ontstaat).  
Giet de chutney warm in schoon-gekookte  
potjes en sluit de potjes meteen af.

## Tomaten-groentesoep met eirolletjes.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Unox**

### Ingrediënten

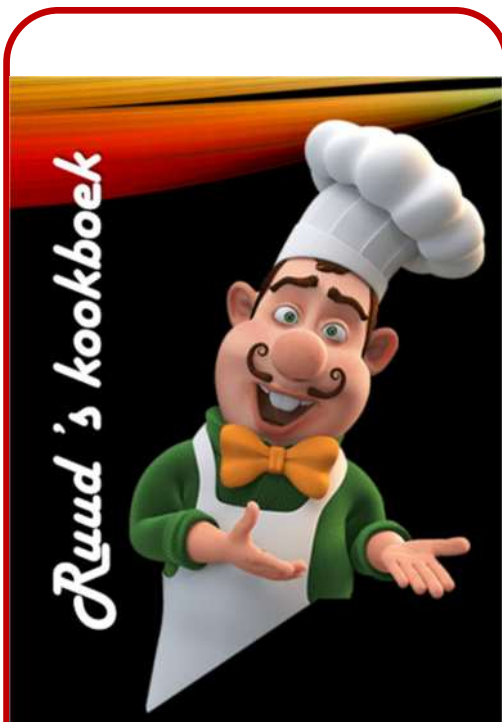
**2 st eieren**  
**2 el kaas, Parmezaanse,  
geraspte**  
**½ el margarine, vloeibare**  
**2 el melk**  
**½ el oregano,  
gedroogde**  
**1 blk Unox Stevige  
Tomaten Groentesoep**

**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.

**Klop de eieren los met melk, kaas en oregano.  
Breng de eieren op smaak met peper en zout.  
Zet de koekenpan op het vuur.  
Verwarm de margarine.  
Giet het mengsel in de pan.  
Bak er 2 dunne omeletten van.  
Rol de omeletten stevig op.  
Laat de omeletten afkoelen.  
Verwarm de soep volgens de bereidingswijze  
op de verpakking.  
Snijd de opgerolde omeletten in reepjes.  
Schep de soep in borden.  
Verdeel de omeletten over de borden.**

## Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: C1000 1997-02**

### Ingrediënten

4 augurkjes, cocktail-  
2 el kruiden, groene,  
versgehakte  
(peterselie, bieslook,  
selderij)  
3 el mayonaise  
- peper  
2 tk peterselie  
2 sjalotjes  
4 tomaten, vlees-  
1 bl tonijn, naturel

### Bereiding.

Snijd de kapjes van de tomaten en hol ze uit.  
Pel en snipper de sjalotjes.  
Scheep de vis met de gesnipperde sjalot door  
elkaar.  
Roer een sausje van de mayonaise, de kruiden  
en wat peper.  
Snijd de augurkjes waaivormig in.  
Vul de tomaten met het tonijnmengsel.  
Scheep de mayonaise erover.  
Zet de kapjes er schuin op garneer met een  
toefje peterselie en augurkjes.

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

## Tomatenboter.



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

### Ingrediënten

½ pk boter  
½ tl oregano, fijngehakt  
½ tl honing  
1 tn knoflook, uitgeperst  
½ tl pernod  
2 tk peterselie,  
fijngehakt  
1 sjalotje, gesnipperd  
- tabasco  
1 kblk tomatenpuree  
½ tl whisky  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 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.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Doe de tomatenpuree in een kommetje.  
Roer de ui door de tomatenpuree.  
Roer de oregano door de tomatenpuree.  
Roer de peterselie door de tomatenpuree.  
Roer de tomatenpuree door de boter.  
Roer de whisky door de boter.  
Roer de pernod door de boter.  
Roer de honing door de boter.  
Roer de knoflook door de boter.  
Breng de boter op smaak met zout en tabasco.  
Scheep de boter op een vel aluminiumfolie.  
Vorm er met natte handen een rol van.  
Vouw de folie dicht, rol het verder rond en plat de zijkanten af.  
Laat de boter in de koelkast hard worden.  
Verwijder voor het gebruik de folie.  
Snijd de boterrol in plakjes.

## Tomatencappuccino.



**Menugang:** Tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Sandstorms-kookboek.nl

### Ingrediënten

500 ml bouillon, vlees-  
of kruiden-  
2 tl kruiden, Italiaanse,  
gedroogde  
1 el olie, olijf-  
1 tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, verse,  
fijnggehakt  
100 ml room, slag-  
6 tomaten, pomedori, in  
stukjes  
1 ui, kleine, gesnipperd

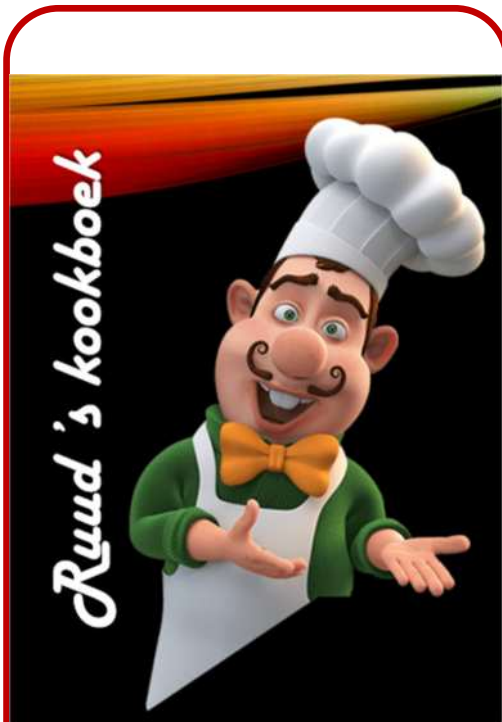
### Bereiding.

Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem.  
Fruit de ui zachtjes glazig in de olie.  
Scheep de tomaten, paprikapoeder en kruiden door de ui.  
Verwarm alles 2-3 min.  
Voeg de bouillon toe.  
Laat alles 10 min. zachtjes koken.  
Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde soep.  
wrijf de soep, indien gewenst, door een zeef om de velletjes en de pitjes van de tomaten eruit te halen.  
Breng de soep op smaak met zout en peper.  
Warm de soep nog even goed door.  
Klop de slagroom half stijf met wat zout en peper.  
Scheep de tomatensoep in 4 glaasjes.  
Scheep de room op de soep.  
Strooi ter garnering wat peterselie op de slagroom.

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



## Tomatenhoningdipsaus.



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

### Ingrediënten

1 el honing  
1 tl mosterd  
8 el slasaus  
2 el tomatenketchup

**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**  
**Groente: -g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

## Tomatenquiche met ricotta.



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

### Ingrediënten

1 bs bieslook, gesneden  
270 g bladerdeeg, vers (Tante Fanny)  
8 eieren  
- nootmuskaat, geraspte  
- peper, versgemalen  
500 g ricotta  
500 g tomaten, chherry, gewassen en gehalveerd  
- zout

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Oventijd: 35 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.

Haal het bladerdeeg 10 min. vòòr gebruik uit de koelkast.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Leg het deeg in een ingevette rechthoekige bakvorm.

Druk de randen licht aan.

Snijd het overtollige deeg langs de randen af.

Meng de ricotta, de eieren en de bieslook door elkaar.

Breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Vul de taartvorm met het ricottamengsel.

Verdeel hierover de tomaten.

Bak de quiche in de voorverwarmde oven (220°C) ca. 35 min.

## Tomatenrauwkost salade.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: WRCF.nl

### Ingrediënten

1 stl bleekselderij  
1 citroen  
½ komkommer  
3 el mayonaise, yoghurt-  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie,  
fijngehakte  
6 radijsjes  
4 tomaten

Bereidingstijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 137  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 11 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: 1 g  
Vezels: - g  
Groente: -g  
Zout: - g

### Bereiding.

Was de tomaten en komkommer en snijd ze in stukjes.  
Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in dunne plakjes.  
Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes.  
Boen de citroen schoon en rasp de schil eraf.  
Pers de citroen uit.  
Roer in een schaal 1 el citroensap met de helft van de geraspte schil, de olijfolie en peterselie tot een sausje.  
Scheep de groente erdoor.  
Voeg wat peper naar smaak toe.  
Laat de salade minstens een kwartier staan.  
Roer in een ander schaaltje de yoghurtmayonaise met ½ el citroensap en de rest van de geraspte schil door elkaar.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.

### Tip:

Deze salade kunt u makkelijk in een afgesloten doosje meenemen naar uw werk, naar een picknick of tijdens een fietstocht. Wel bewaren in de koelkast of meenemen in een koeltasje.

## Tomatensalade met feta en olijven.



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

### Ingrediënten

- basilicum, verse  
200 g feta (kaas)  
100 g olijven,  
basilicum/knoflook,  
zonder pit  
- peper  
1 tk tomaten, tros-  
- zout

### Voor de dressing:

- azijn, balsamico-  
2 tn knoflook,  
schoongemaakt,  
uitgeknepen  
- olie, olijf-

### Bereiding.

Snijd de tomaten in achten of in schijven.  
Neem een platte slaschaal.  
Bedeck de schaal met de tomaten (de natte kanten naar boven gericht)  
Verdeel de olijven tussen de tomaten.  
Strooi een miniem beetje zout en peper over het geheel.  
Snijd de feta in niet te kleine blokjes.  
Verdeel de kaas over de salade.  
Scheur de verse basilicum in fragmenten.  
Verdeel de basilicum ook over de salade.  
Roer in een kom de uitgeknepen knoflook en een scheut olijfolie en balsamico in gelijke verhouding, tot een dressing.  
Sprenkel de dressing pas vlak voor het opdienen over de salade.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Tomatensalade met mozzarella.



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

### Ingrediënten

10 g basilicum  
1 courgette, dunne  
1 bol mozzarella, buffel-  
4 el olie, olijf-, extra  
vierge  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
500 g tomaatjes, snack-

### **Verder benodigd:**

- dunschiller of  
kaasschaaf  
1 grillpan

### Bereiding.

Verhit de grillpan op een hoog vuur.  
Maak met de dunschiller of kaasschaaf linten van de courgette.  
Gril de linten in gedeeltes in de koekenpan, ca. 30 sec. per kant, tot er mooie grillstrepen ontstaan.  
Halveer de tomaatjes.  
Snijd de mozzarella in vier plakken.  
Pluk de blaadjes basilicum van de takjes.  
Verdeel de tomaatjes over 4 borden en leg de mozzarella met de snijkant naar boven er in het midden tussen.  
Drapeer de courgettelinten tussen de tomaatjes.  
Verdeel de blaadjes basilicum erover.  
Bestrooi royaal met versgemalen zwarte peper en druppel de olijfolie erover.

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 225**  
**Eiwit: 6 g**  
**Koolhydraten: 6 g**  
**w/v suiker: 6 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 19 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 7 g**  
**Vezels: 3 g**  
**Groente: 188 g**  
**Zout: 0,2 g**

## Tomatensalsa I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Janneke de Vries

### Ingrediënten

1 tl azijn, rodevijn-  
2 tn knoflook  
1 el peterselie, verse  
300 g tomaten  
(pomodori)  
2 uitjes, bos-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Ontvel de tomaten.  
Verwijder de zaden van de tomaten.  
Snijd het vruchtvlees van de tomaten fijn.  
Snijd de bosuitjes in dunne schijfjes.  
Pers de knoflook uit.  
Snijd de peterselie fijn.  
Meng de tomatenstukjes met de rest van de ingrediënten.  
Laat de salsa in een afgesloten bakje een nacht rusten (goed mengen van de smaken).

## Tomatensalsa II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** 10 Gezonde dipsausen

### Ingrediënten

- azijn, balsamico-  
1 hv basilicum  
1 el kappertjes  
1 tn knoflook,  
fijngeperst  
½ komkommer  
50 ml olie, olijf-  
4 tomaten  
1 ui, rode, kleine

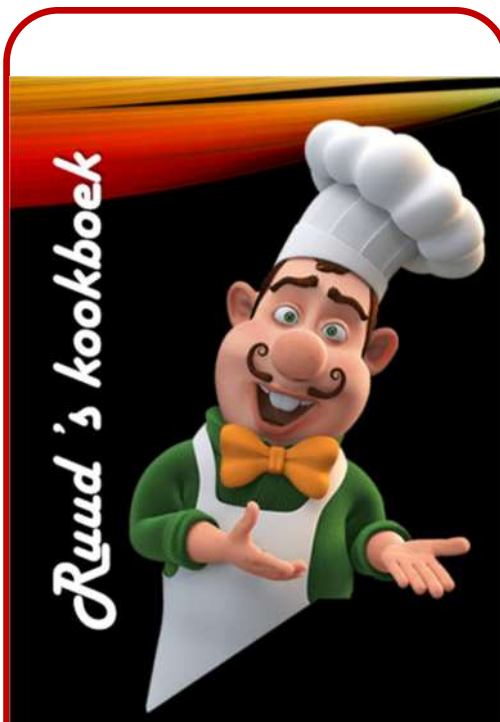
### Bereiding.

Pel en snipper de ui.  
Bak het spek en de ui in de koekenpan en laat het uitlekken op een zeef.  
Karamelliseer de suiker.  
Blus af met limoensap en bier.  
Laat zachtjes koken.  
Voeg de vleesjus en laurier toe en laat de saus doorkoken.  
Snijd de rozemarijn fijn en voeg toe aan de saus.  
Voeg als laatste de ui en spek toe en laat nog even koken.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g



## Tomatensaus met chorizo.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Zeven laatste strohalmen

### Ingrediënten

150 g chorizo, gesneden  
2 el peterselie, verse,  
fijngesneden  
2 blk tomaten (à 400 g)  
1 ui, grote, gesnipperde

### Bereiding.

*De lekkerste tomaten voor een tomatensaus zijn verse zondoorstoofde tomaten van de koude grond, donkerrood en friszoet. De allerlekkerste hebben ze misschien wel in Italië, maar ga ze daar maar eens vandaan plukken. Omdat het niet altijd zomert voor deze saus de op een na beste keuze: Italiaanse tomaten uit blik. Spotgoedkoop en altijd op voorraad te houden.*

Snij de plakjes chorizo fijn en bak ze in een droge braadpan op een laag vuur wat uit. Voeg de ui toe. Voeg de tomaten en het sap toe als de ui glazig begint te worden (er wat doorzichtiger uit is gaan zien). Laat het geheel, minstens een half uur, zachtjes pruttelen en indikken.

Geen deksel op de pan dus.

Maak eventueel de grote stukken tomaat wat fijn met een lepel. Voeg vlak voor het opdienen de peterselie toe.

### Tip:

Serveer de saus met beetgare macaroni of spaghetti, geraspte (Parmezaanse) kaas en een frisse salade.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Tomatensoep met rozemarijn.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Stg. Vergeten  
**Groenten**

### Ingrediënten

2 el bouillonpoeder  
3 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
3 tk rozemarijn, verse  
1½ kg tomaten  
3 uien  
350 ml water

### Bereiding.

Breng een pan met water aan de kook. Kerf de tomaten kruislings in en leg ze in het kokende water totdat de huid gaat omkrullen. Doe de tomaten vervolgens in een bak koud water. Verwijder de velletjes van de tomaten. Snipper de uien. Fruit de uien op een matig vuur. Snijd ondertussen de tomaten in blokjes en verwijder de harde gedeeltes van de steeltjes. Snijd de knoflook fijn. Haal de blaadjes rozemarijn van de takjes en snijd deze fijn. Doe de knoflook, de rozemarijn en de tomaten bij de ui en schep alles goed door elkaar. Bak het geheel 2 min. op een matig vuur. Voeg het water en de bouillonpoeder toe. Breng het geheel aan de kook. Kook het geheel 10 min. met de deksel op de pan. Pureer tenslotte het geheel met een staafmixer totdat de grote stukken eruit zijn en je een mooie en stevige soep hebt.

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

## Venkel in de oven met tomatatjes en tijm.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

### Tip:

Lekker bij vis.

## Watermeloengazpacho met tomaat en limoen.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

15 g basilicum, verse  
6 ijsblokjes  
½ komkommer  
1 limoen  
1 kg meloen, water-  
2 el olie, olijf-, extra  
vierge  
2 tomaten, tros-

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 145  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 18 g  
**Suiker:** 17 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 7 g  
**Verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 2 g  
**Zout:** 0,5 g

**Glutenvrij**  
**Lactosevrij**

### Bereiding.

Snijd de tomaten en halve komkommer in grove stukken.

Schil de watermeloen en snijd in grove stukken.  
Pers de limoen uit.

Haal de blaadjes van de takjes basilicum en houd er een paar apart.

Meng de meloen met de tomaten, het limoensap, basilicum, de olie en ijsblokjes in de blender tot een gladde soep.

Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Garneer met het achtergehouden basilicum.

### Tip:

Je kunt deze gazpacho ook in kleine glaasjes serveren als koude amuse.

## Zalmtomaten.



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

### Ingrediënten

4 sn brood, wit-casino  
8 el sandwichspread,  
zalm  
30 g sla, rucola-  
4 tomaten  
50 g zalmsnippers

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 250  
**Eiwit:** 10 g  
**Koolhydraten:** 28 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de tomaten.  
Snijd ze en in dunne plakjes.  
Verdeel de helft van rucola over vier borden.  
Leg er een plakje tomaat op.  
Besmeer de tomaat met sandwichspread,  
Leg er een plakje tomaat op.  
Beleg het met zalmsnippers en blaadje rucola.  
Leg er een plakje tomaat op.  
Blijf dit zo herhalen tot de tomaat op is.  
Eindig met een lepeltje sandwichspread  
Rooster het brood lichtbruin.  
Snijd het brood diagonaal door.  
Serveer de tomaten met geroosterd brood.

### Wijntip:

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen.

## Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slow:**  
**Bron:** Joris Bijdendijk, FavorFlav.com

### Ingrediënten

#### Voor de aardappel-tomatengratin:

500 g aardappelen (bijv. Bintjes)  
- knoflook  
- olie, olijf-  
- peper  
500 g tomaten (bijv. San Marzano)  
- zout, zee-

#### Voor de zeezoutkorst:

2 el korianderzaad  
2 el peper, zwarte  
½ bs rozemarijn, gedroogd  
½ bs tijm, gedroogd  
2 el venkelzaad  
2 kg zout, zee-, grof (of nat grijs zeezout uit de Camargue)

#### Voor de zeebaars:

1 zeebaars van 800 tot 1000 gram, schoongemaakt  
½ citroen  
1 takje tijm  
zeezoutkorstmengsel (zie boven)

### Bereiding.

#### Begin met de gratin.

Haal de kroontjes van de tomaten en ontvel ze door ze een paar sec. onder te dompelen in kokend water tot het velletje loslaat. Spoel ze koud af. Snijd de tomaten in grove stukken en kook ze met een scheutje water tot een puree. Giet de puree in een ovenschaal. Was de buitenkant van de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes. Was deze niet en hou de plakjes goed tegen elkaar aan. Leg de aardappelen op de tomatenpuree. Bestrooi met peper en zeezout. Besprenkel met wat olijfolie en leg de gekneusde knoflooktenen er bovenop. Bak de gratin in de oven op 180°C gedurende 45 min. Check of de aardappelen gaar zijn door er met een prikker in te prikken. Als je geen weerstand voelt is het goed.

#### Zoutkorst.

Mix alle specerijen en kruiden met de pulsestand in een keukenmachine tot de stukjes dezelfde grootte hebben als de zeezoutkristallen. Ook zonder specerijen werkt dit recept goed en je kunt ook nog je eigen draai geven aan het mengsel met andere droge kruiden. Meng de specerijen en kruiden met het zeezout.

#### De zeebaars.

Zorg dat de zeebaars van binnen schoon is en knip de vinnen van de vis. Schil met een dunschiller de schil van een ½ citroen en doe deze in de buikholte van de vis, met een takje tijm. Leg een flinke hand zeezoutmengsel op een bakplaat of ovenschaal waar de zeebaars in de lengte op past. Leg hier de zeebaars op, bedek met het zeezoutmengsel en druk het goed aan. Bak de vis in de oven op 200°C gedurende 16 min. en laat hem dan 10 min. rusten op een warme plek in de keuken. Verwijder het zeezout en de vissenhuid en fileer de vis. Haal de filet voorzichtig van de vis en leg op bord met een goede schep aardappelgratin en eventueel nog extra olijf olie voor over de vis.

**Ingrediënten (vervolg):**

½ citroen  
1 tk tijm  
1 zeebaars,  
schoongemaakt (800-  
1000 g)  
- zeezoutkorstmengsel  
(zie boven)

---

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

---



## Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gabriele Sponza

### Ingrediënten

#### Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-  
- bouillon, vlees-  
1/2 gls kaas,  
Parmezaanse  
1 kp olie, olijf-  
1 1/2 gls rijst, risotto-  
1 ui  
1 kp wijn, witte  
4 zeebaarsfilets

#### Voor de tomaat-venkel- salade:

1 bs bladpeterselie  
4 blk feta  
3 el kaas, Parmezaanse  
1 tn knoflook  
1 kp olie, olijf-  
2 tomaten  
2 venkels

### Bereiding.

#### Zeebaars met risotto:

Breng de vleesbouillon aan de kook.  
Pel en snipper de ui.  
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.  
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien  
circa 2 min.  
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de  
alcohol is vervlogen.  
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer  
de wijn is weggetrokken en roer de bouillon  
door de rijst.  
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het  
vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.  
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie  
aan beide kanten bruin.

#### Tomaat-venkelsalade:

Snijdt de venkel in dunne plakken.  
Snijdt de tomaten in lange smalle stukken.  
Snijdt de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse  
kaas in kleine stukjes.  
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse  
kaas samen met de olijfolie in een  
keukenmachine tot het een pesto is.  
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een  
matig vuur totdat deze zacht is.  
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar  
de stukken tomaat op en daarna de feta.  
Schenk de pesto erover.  
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.  
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en  
roomboter bij de rijst en roer het geheel.  
Schep de risotto op vier borden en leg daar de  
zeebaars op.  
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

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

## Zomerse tomatensoep.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Plus online**

---

### Ingrediënten

**8 bl basilicum**  
**1 pt bonen, tuin-**  
**1 pt bouillon, met**  
**tomaat**  
**75 g ham**  
**1 el olie**  
**- peper**  
**150 g soepgroente**  
**700 g tomaten**  
**- zout**

---

**Bereidingstijd: 15-30**  
**min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 295**  
**Eiwit: 20 g**  
**Koolhydraten: 25 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 2 g**  
**Vezels: 15 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

**Ontvel de tomaten en snijd ze klein.**  
**Verwarm de olie en bak hierin de soepgroente met peper en een beetje zout.**  
**Voeg de tomaten toe met de bouillon.**  
**Kook de soep 10 min.**  
**Laat de tuinbonen uitlekken.**  
**Snijd de ham in blokjes.**  
**Roer de tuinbonen en de ham door de soep en warm het geheel goed door.**  
**Snijd de basilicum klein en roer dit door de soep.**

### Tip:

**Lekker met volkorenbrood.**

*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