



# *Ruud 's Kookboek*

***Zuivelrecepten III v10.0***

## Inhoudsopgave.

Aardappel-kaaskroketjes.....	4
Aardappel-kaas pannenkoek.....	5
Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).....	6
Aardappelpartjes met kaas.....	7
Afghaanse bessen-yoghurtshake.....	8
Ansjovisboter met groene kruiden.....	9
Appel-kaas boterham.....	10
Appel-yoghurt-pannenkoeken.....	11
Appelcarpaccio met Roquefort.....	12
Armeense kaasrolletjes.....	13
Asperges met noordzeekrab en kwartelei.....	14
Aspergeschotel met Parmezaanse kaas.....	16
Avocado roomsoep.....	17
Bami met krabomelet.....	18
BBQ-geitenkaasspiesen.....	19
Belgische fondue met bier en abdijskaas.....	20
Beurre à l'estragon - dragonboter.....	21
Bier-borrelbrood met ui en kaas.....	22
Bietjessalade met geitenkaas.....	24
Boerenkool met curry en ei.....	25
Boerenkoolschotel met Hüttenkäse.....	26
Boerenkoolstamp met kaas.....	27
Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.....	28
Boterham romige kruidenspread.....	29
Camembert met calvados op de BBQ.....	30
Carpaccio van watermeloen met pijnboompitjes en Parmezaan.....	31
Chili con 'makreel' met lente-ui en zure room.....	32
Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk.....	33
Egg nog.....	34
Ei-ham-kaas-stokbrood.....	35
Ei met spiesjes.....	36
Ei-sandwich.....	37
Eitje van witte chocolademousse en mango.....	38
Entrecote met kruidenboter.....	40
Errötendes Mädchen.....	41
Feta-tapenade.....	42
Feta-salade.....	43
Firinda sebzeli mücver - Turkse groente- en fetaschotel uit de oven.....	44
Gebakken appel met brie.....	45
Gebakken ei met kipfilet en tomaat.....	46
Gegrilde watermeloenensalade met feta en olijven.....	47
Gehaktballen met ham en kaas.....	48
Geitenhangop met vruchten en noten.....	49
Geitenkaasdip.....	50
Geitenkaaspakketjes op de bbq.....	51
Geroosterde bloemkool met yoghurt-peterseliesaus en gefrituurde kappertjes.....	52
Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.....	53
Hazenfilet met room.....	55
Kaassaus.....	56
Kabeljauw-, schol- of tilapiafilet met camembert en tomaat.....	57
Kastanjepuree met slagroom.....	58
Kipgehaktballen met Parmezaan en basilicum.....	59
Kippendijsalade met ei.....	60
Komkommerdrink met yoghurt en munt.....	61
Kraak en smaak.....	62
Krokant beursje met St. Bernardus-kaas en gekarameliseerde peren.....	63
Krokante kaasplakken.....	64
Kruidenroom.....	65
Kwarksaus I.....	66
Kwarksaus II.....	67
Kwarksaus III.....	68
Luchtige frambozen-avocadotrifle met skyr.....	69

Massala eieren met bloemkool en rijst.....	70
Matar panir. ....	71
Mini-groenten met zure room. ....	73
Mon Chou-dipsausje. ....	74
Mon Chou-slagroom toetje.....	75
Mosterd-roomsaus.....	76
Muesli kwarkbollen.....	77
Omelet met bleekselderij en hüttenkäse. ....	78
Ontbijtcroissantje met ei. ....	79
Oude kaas omeletjes met tuinkers.....	80
Ovenaardappeltjes met kaas en tartaar . ....	81
Paaskuipje met vanille-citrusmousse en chocolade. ....	82
Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.....	83
Peterselie roomsaus. ....	84
Peterselieboter. ....	85
Pompensoep met geitenkaas en Zwarte Woud-ham. ....	86
Quiche met broccoli en geitenkaas. ....	87
Quiche met geitenkaas, walnoten, spek en honing. ....	88
Salade met geitenkaas en avocado.....	89
Salade van andijvie, appel en geitenkaas. ....	90
Spinaziepannenkoeken met geitenkaas. ....	91
Stimpstamp met blauwe kaas.....	92
Stokbrood gevuld met Mon Chou. ....	93
Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.....	94
Tomatensalade met mozzarella. ....	96
Tosti met kaas, serranoham en peer.....	97
Tosti met salami en brie. ....	98
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.....	99
Uien gevuld met boerenkool en brie. ....	100
Vruchtenkarnemelk. ....	101
Wentelteefjes met gebakken banaan en yoghurt.....	102
Witlof met kaas. ....	103
Yoghurt met zelfgemaakte muesli. ....	104
Yoghurt panna cotta met kersenjelly.....	105
Yoghurtdressing. ....	106
Verkrumelde feta met tuinkruiden.....	107
Zwarte kersen yoghurt met vla en cruelsli.....	108
Zwitserse kaassoep. ....	109
Gebruikte afkortingen. ....	110

## Aardappel-kaaskroketjes.



Menugang: Bijgerecht,  
hapjes  
Keuken: -  
Stuks: -  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

400 g aardappelen,  
gekookt  
50 g boter  
1 ei  
100 g kaas, belegen  
½ dl melk  
- nootmuskaat  
- paneermeel  
- peper  
- zout

### Bereiding.

Stamp de warme, gekookte aardappelen fijn met de melk, een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.

Maak er een stevige puree van.

Laat de puree afkoelen.

Rasp de kaas.

Meng de kaas door de puree.

Vorm hier kroketjes van.

*Met een dikke eetlepel eerst een ovaalvormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes).*

*Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.*

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Aardappel-kaas pannenkoek.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Smulweb.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
2 el bloem  
60 g cheddar-kaas,  
geraspt  
2 eieren, geklutst  
1 tl koriander, verse,  
fijngehakt  
2 el olie, olijf  
- peper  
2 uien, fijn gesnipperd  
1 dl yoghurt  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1406  
Energie kcal: 336  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 54 g  
w/v suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 11 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Rasp de aardappelen.  
Was de aardappelrasp goed schoon onder koud stromend water.  
Laat de aardappelrasp uitlekken op keukenpapier of een schone theedoek.  
Dep de aardappelrasp droog.  
Meng de aardappelrasp, eieren, ui, bloem, koriander, kaas, en peper naar smaak in een schaal.  
Verwarm de olie boven een matig vuur in een pan met anti-aanbaklaag.  
Spreid het aardappelmengsel uit over de bodem van de pan en laat het 15 min. zachtjes bakken.  
Zet de pan daarna 10 min. onder een op matig vuur voorverwarmde grill tot de bovenkant goudbruin is en de pannenkoek door en door gaar.  
Snijd de pannenkoek in taartpunten.  
Serveer de taartpunten met een schep yoghurt erop.



## Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** -

**Sterren:** \*\*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** Philips.nl

### Ingrediënten

300 g aardappelen,  
krumige, geschild en in  
blokjes

2 el bloem

1 eidooier

50 g kaas,  
Parmezaanse, geraspt

50 g paneermeel

- peper, versgemalen

- nootmuskaat

- zout

**Bereidingstijd:** - min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de aardappelblokjes in een pan met een laag kokend water met wat zout in 15 min. gaar.

Giet de aardappelen af en stamp ze met een pureestamper fijn.

Of maak ze fijn met een pureeknijper.

Laat de puree iets afkoelen.

Meng de eidooier, kaas, bloem en bieslook door de gepureerde aardappel en roer alles tot een stevige puree.

Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Meng de olie door het paneermeel en blijf roeren tot het mengsel weer los en kruimelig is.

Vorm de aardappelpuree tot 12 kroketjes en rol deze door het paneermeel tot ze rondom bedekt zijn.

Leg 6 kroketjes in het mandje en schuif dit in de Airfryer.

Stel de tijd in op 4 min. en bak de aardappelkroketjes knapperig bruin.

Bak daarna de rest van de aardappelkroketjes.

## Aardappelpartjes met kaas.



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

### Ingrediënten

750 g aardappelen, rode  
30 g boter  
- chilipeper, gedroogde  
200 g kaas,  
Parmezaanse  
1 tn knoflook  
2 el olijfolie  
1 el oregano, verse  
- peper, versgemalen  
1 el rozemarijn, verse

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

### Bereiding.

Hak de oregano fijn.  
Hak de rozemarijn fijn.  
Verwarm de oven voor op 210°C (hetelucht 190°C).  
Snijd de ongeschilde aardappelen in 6 à 8 partjes.  
Smelt de boter.  
Neem de pan van het vuur.  
Roer de olie, geperste knoflook, oregano, rozemarijn, chilipeper (naar smaak) en zwarte peper door de boter.  
Schep de aardappelpartjes er goed door, zo dat ze helemaal bedekt zijn met het mengsel.  
Leg de partjes in een enkele laag op een bakplaat en zet ze 30 min. in de oven.  
Zet de partjes daarna op hun kant.  
Bestrooi de aardappelpartjes met de geraspte kaas.  
Bak ze nog eens 15 min. in de oven.  
Serveer de aardappelpartjes warm.

## Afghaanse bessen-yoghurtshake.



**Menugang:** Drink  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Johan Drenth

### Ingrediënten

**50 g bessen, Afghaanse**  
**1 el honing**  
**1/8 l melk**  
**0,6 dl water, rozen-**  
**1/8 l yoghurt, volle**

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

### Bereiding.

Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.

Was de bessen goed.

Doe de bessen, de volle yoghurt en de melk in een blender.

Voeg er ook de honing en het rozenwater bij.

Mix het geheel tot een gladde drank.

### Tips:

- Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.
- Desgewenst kunt u magere yoghurt en/of melk gebruiken.



## Ansjovisboter met groene kruiden.



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

---

### Ingrediënten

6 ansjovisfilets  
100 g boter, zachte  
2 el citroensap  
½ tl marjolein,  
fijngehakte  
½ tl paprikapoeder  
2 el peterselie,  
fijngehakte

---

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

---

### Bereiding.

Wrijf de ansjovis, peterselie en marjolein tot een pasta.

Roer het paprikapoeder door de pasta.

Roer het citroensap door de pasta.

Roer de boter door de pasta.

Laat de boter een paar uur in de koelkast staan.

Maak van de ansjovisboter met een meloenboor bolletjes of snijd er blokjes van.

## Appel-kaas boterham.



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

### Ingrediënten

½ appel, geraspt  
1 boterham, volkoren  
2 el kaas, geraspt (30+  
/ 40+)  
- paprikapoeder

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 249  
**Energie kcal:** 18  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 3 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0,5 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Beleg de boterham met een mengsel van geraspte kaas en geraspte appel. Strooi er naar smaak paprikapoeder over. Leg de boterham onder de hete grill tot de kaas is gesmolten en lichtbruin kleurt.

### Tip:

Deze boterham kan ook heel goed in een magnetron worden gemaakt, onafgedekt, 1-2 min., ca. 650 watt.

De kaas wordt in dit geval niet bruin, maar smelt alleen.

Koud is deze boterham ook heel erg lekker.

## Appel-yoghurt-pannenkoeken.



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

### Ingrediënten

2 appels (Jonagold)  
200 g bloem, tarwe-  
2 eieren  
2 el honing  
4 el olie, olijf-, milde  
75 ml water  
350 g yoghurt, Griekse  
stijl, 10%  
- zout

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 520  
Eiwit: 13 g  
Koolhydraten: 57 g  
w/v suikers: 20 g  
Natrium: - mg  
Vet: 24 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 9 g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: 0,2 g

### Bereiding.

Zeef de bloem met evt. een snuf zout boven een grote beslagkom.  
Voeg de eieren en 150 g yoghurt toe en roer het geheel met een garde tot een glad beslag.  
Schenk er nogmaals 150 g yoghurt en het water erbij en roer het opnieuw glad.  
Boen de appels schoon en verwijder met de appelboor het klokhuis.  
Snijd 12 ringen van 1 cm dik uit de appels.  
Verhit de helft van de olie in een koekenpan.  
Prik 1 voor 1 de helft van de appelringen aan een vork en doop ze helemaal in het beslag.  
Draai ze een beetje rond, zodat het beslag gelijkmatig wordt verdeeld.  
Bak ze vervolgens 6 min. op een middelhoog vuur (keer na 3 min.).  
Herhaal dit met de rest van de appelringen.  
Besprenkel de appelpannenkoeken met de honing en serveer ze met de rest van de yoghurt.

### Tip:

Lekker met gemalen kaneel.

## Appelcarpaccio met Roquefort.



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

### Ingrediënten

2 appels, Jonagold  
3 el honing, vloeibare  
150 g Roquefort  
4 vijgen, gedroogde  
2 dl wijn, witte, droge

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

### Bereiding.

Boor de klokhuisen met een appelboor uit de appels.  
Schil de appels en snijd ze in dunne plakken.  
Brend de wijn met de honing in een pan aan de kook  
Leg de appelplakken in de honing-wijn.  
Kook ze afgedekt zachtjes ± 5 min.; schep ze halverwege voorzichtig om.  
Schep de appelplakken op een groot plat bord.  
Laat het achtergebleven stoomvocht op hoog vuur in ± 5 min. tot een siroop inkoken.  
Snijd intussen de vijgen in reepjes en schep die door de siroop.  
Laat de siroop tot het gebruik afkoelen.  
Verdeel de appelplakken over 4 borden.  
Schep er de afgekoelde vijgensiroop over.  
Verkruimel er de kaas over.

## Armeense kaasrolletjes.



Menugang: Hapje, snack  
Keuken: Armeense  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron:  
Receptengalerie.nl

### Ingrediënten

240 g feta  
240 g kaas, room-  
- lavash, platbrood (bv  
chapati) of volkoren  
tortilla's  
½ bs koriander (of naar  
smaak)  
ca. 12 olijven, zwarte  
1 peper, groene, in fijne  
reepjes

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

### Bereiding.

Meng de roomkaas en de feta (tot een egale substantie).

Voeg zo nodig een beetje water van de feta toe om het mengsel romiger te maken.

Hak de koriander fijn en werk die door het kaasmengsel.

Gebruik het kaasmengsel als een spread voor de lavash, platbrood etc.....

Strooi er steeds wat fijngesneden stukjes groene peper en een paar zwarte olijven op en rol het platbrood of de tortilla dan op.

Zo'n rol(letje) wordt niet, wat hier vaak gedaan wordt, overdwars in stukjes gesneden maar is in zijn geheel bestemd voor één persoon, die het rolletje vanuit de hand "hap" na "hap" relaxed als een snack op eet.

## Asperges met noordzeekrab en kwartelei.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 5  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Njam!, Thierry  
Theys

### Ingrediënten

#### Voor de krabsalade:

1 krab, noordzee-  
1 limoen, sap van  
- mayonaise  
- peper, versgemalen  
- zout

#### Voor jus van krab:

1 knt boter  
1 stl citroengras  
- citroensap  
1 tn knoflook, geplet  
1 tk koriander  
1 laurierblad  
- peper, zwarte  
2 stl peterselie  
1 tk tijm  
20 g tomatenpuree  
1 ui, fijngesnipperd  
20 cl wijn, witte  
1 wortel, fijngesneden

### Bereiding.

#### Krab:

Breng water aan de kook.  
Kook daarin de krab gedurende 3-5 min.  
Hoe groter de poten hoe zwaarder de krab, hoe langer hij moet koken.  
Laat de krab afkoelen.  
Hak het pantser in stukken en verwijder het vlees.  
Breng het krabvlees naar eigen voorkeur op smaak met mayonaise, een beetje limoensap, versgemalen peper en zout.  
Leg een keukenring in een kommetje en vul daarin de krabsalade.

#### Jus van krab:

Verhit wat olijfolie in een pan en kleur daarin de koppen en de schalen van de krab aan samen met de fijngesnipperde ui, wortel en knoflook.  
Bevochtig het geheel met de witte wijn en laat het tot de helft inkoken.  
Zet het onder water, doe er tomatenpuree en de kruiden bij en laat het 1½ u. koken.  
Giet het door een fijne zeef.  
Werk het af met vers citrussap en een klontje boter.

#### Asperges:

Schraap de asperges.  
Kook 2 asperges beetgaar.  
Snijd van de resterende asperge dunne slierten met een dunschiller.  
Rol ze op en leg ze in ijswater.  
Laat ze uitlekken en breng ze op smaak met peper en zout, olijfolie en wat limoensap.  
Snijd de gekookte asperges middendoor en in stukken.

#### Kwartelei:

Breng water tot op een temperatuur van 64°.  
Leg daarin voorzichtig de kwarteleitjes en laat ze 12. min op deze temperatuur garen.  
Pel de eitjes.  
Scheid voorzichtig de dooier van het eiwit.  
Kruid de dooier.

#### Serveren:

Leg de dooier op de krabsalade.  
Werk het af met het eiwit, de aspergerolletjes, aspergestukjes, wat krokante toastjes, frisse zomerse kruiden en eetbare bloemblaadjes.



**Ingrediënten (vervolg):****Voor de asperges:**

- 3 asperges
- limoensap
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

**Voor de eitjes:**

- krokante toastjes (van zuurdesembrood)
- 5 kwarteleieren

**Voor de afwerking:**

- blaadjes van een eetbare bloem (anjers, viooltjes, Oost-Indische kers, rozen, saliebloemen of tagetes)
- zomerkruiden, verse (jonge posteleinn, dille of mosterdsia)

---

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

---

## Aspergeschotel met Parmezaanse kaas.



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

### Ingrediënten

1 kg asperges, witte  
50 g boter  
75 g kaas, Parmezaanse (stukje)  
- peper, zwarte, versgemalen  
- zout

- lage ovenschaal (± 20x30 cm)

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

### Bereiding.

Breng in een pan ruim water met zout aan de kook.

Schil de asperges met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden, snijd de houtachtige uiteinden (2-3 cm) eraf en kook de asperges in het kokende water in ± 10 min. beetgaar.

Verwarm intussen de oven voor op 200°C.

Rasp de kaas.

Smelt de boter in een (steel)pan.

Laat de asperges in een vergiet uitlekken en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.

Schenk de boter erover, zodat alle asperges ermee zijn bedekt.

Bestrooi ze met peper en kaas en laat de aspergeschotel in het midden van de oven in ± 20 min. gaar en goudbruin worden.

### Tip:

Lekker bij kalfsvlees of entrecote en krielaardappeltjes.

## Avocado roomsoep.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: dr. Atkin**

### Ingrediënten

**¼ tl Aromat**  
**1 avocado**  
**8 pl bacon, krokant gebakken**  
**½ tn knoflook, kleine, uitgeperst**  
**½ l slagroom**  
**¼ l water**  
**¼ tl zout, selderie-**

**8 kopjes**

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

### Bereiding.

Schil de avocado en verwijder de pit.  
Doe de avocado met de slagroom, het water, het selderiezout, de Aromat en de knoflook in de blender.  
Mix het geheel 15 sec. op de middelste stand.  
Giet het mengsel in een pan.  
Verhit het 5 min. onder voortdurend roeren op een middelhoog vuur (laat het niet koken).  
Serveer de soep heet of koud, gegarneerd met stukjes bacon.

## Bami met krabomelet.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Oosterse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: AllerHande 2005-11, Carta-Dick

### Ingrediënten

8 eieren  
2 tn knoflook  
2 bl krab  
400 g mienestjes  
1 pk Mix voor bami speciaal  
12 el olie, zonnebloem-  
1 prei  
1 zk Thaise roerbakmix

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 875  
Eiwit: 42 g  
Koolhydraten: 80 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 43 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de prei en de knoflook.  
Voeg de krab toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.  
Schep het uit de wok en houd het warm.  
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak in 3-4 min. een omelet.  
Bak zo nog 3 omeletten.  
Vul iedere omelet met het krabmengsel en houd ze warm met aluminiumfolie.  
Verhit de 2 el olie in de wok en bak de groenten 2 min.  
Voeg de inhoud van het pakje Mix voor bami speciaal en 150 ml water toe en bak het nog 1 min. mee.  
Meng de mie met de groenten.  
Serveer de bami met de krabomelet.

## BBQ-geitenkaasspiesen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
DeKaasSpecialist.nl

### Ingrediënten

6 pl ham, rauwe  
(bijvoorbeeld Serrano)  
12 olijven, knoflook-,  
grote, groene  
½ paprika, gele  
6 satéprikkers  
12 tomaatjes, sud 'n sol  
300 g WeideGeit® Mild,  
plat stuk

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

### Bereiding.

Week de satéprikkers een uur in koud water.  
Snijd de paprika in 12 gelijke stukken.  
Snijd de geitenkaas in 12 gelijke blokjes.  
Snijd de plakken ham doormidden.  
Vouw in iedere helft ham een blokje kaas.  
Zorg dat de kaas goed is ingepakt!  
Rijg een blokje geitenkaas met ham, sud 'n sol  
tomaatje, olijf, stukje paprika, blokje  
geitenkaas met ham, sud 'n sol tomaatje, olijf  
en stukje paprika aan een prikker.  
Herhaal dit voor de overige prikkers.  
Rooster de spies enkele min. rondom op de  
barbecue.

## Belgische fondue met bier en abdijkaas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel /Slink  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

200 g kaas, abdij- (bijv. Père Joseph)  
300 g kaas, belegen, geraspte  
1 tn knoflook  
2 el maïzena  
1 tl mosterd  
1 uitje, bos-  
1 fl witbier (33 cl)

Extra benodigdheden:  
kaasfonduepan (caquelon) met rechaud, fonduevorken

### Bereiding.

Snijd het bosuitje fijn.  
Halveer de knoflook.  
Wrijf de binnenzijde van fonduepan in met de knoflook.  
Los de maïzena op in 4 eetlepels bier.  
Schenk de rest van het bier in de pan.  
Breng het bier aan de kook.  
Ontkorst de abdijkaas.  
Snijd de abdijkaas in piepkleine blokjes.  
Draai het vuur laag.  
Roer de beide kaassoorten in gedeelten met een houten lepel door het warme bier, tot alle kaas gesmolten is.  
Roer het maïzenapapje door kaasmengsel.  
Roer het bosuitje door het kaasmengsel.  
Laat het kaasmengsel nog 2-3 minuten zachtjes doorkoken tot fondue goed gebonden is.  
Breng de fondue op smaak met mosterd en peper.  
Zet de kaasfonduepan op een rechaud op tafel.

### Tip:

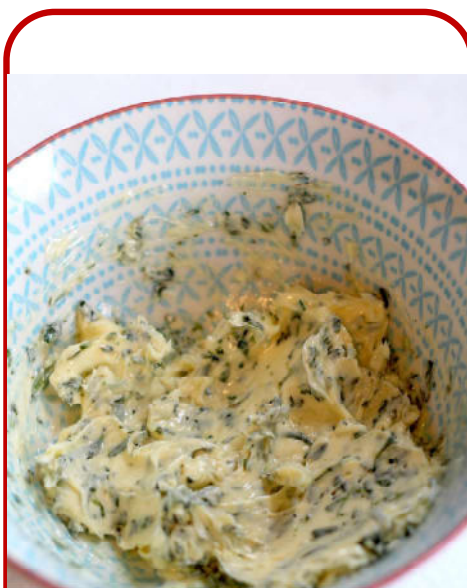
Om te dippen:

- blokjes zuurdesembrood (bijv. Pain Bûcheron)
- halve blaadjes witlof
- stukjes wortel
- gesmoorde stukjes prei
- gekookte mosselen
- grote garnalen
- blokjes of rolletjes ham.

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



## Beurre à l'estragon - dragonboter.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Voer voor  
Gatronomen

### Ingrediënten

100 g boter  
50 g dragonblaadjes

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

### Bereiding.

Blancheer de dragonblaadjes gedurende 2 min.  
in kokend water.  
Spoel ze koud af en laat ze uitlekken.  
Pers ze droog in een doek.  
Stamp ze fijn.  
Roer de boter zacht.  
Meng de dragon erdoor.  
Druk de boter door een zeef.

## Bier-borrelbrood met ui en kaas.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-  
7 g gist, gedroogde  
150 g kaas, geraspte,  
voor ovengratin  
2 tn knoflook  
3 el olie, olijf-, milde  
4 tl suiker, kristal-  
330 ml Tripel Karmeliet  
6 uien, middelgroot  
150 g mozzarella, mini-  
1½ tl zout

- bakpapier
- ramequin (diameter 8cm, hoogte 8 cm, ingevet)
- springvorm (Ø24 cm, ingevet)
- staande mixer met deeghaken
- vershoudfolie



Ramequin

### Bereiding.

Doe de bloem, de ½ van de suiker, de gist, ½ van de olie, het bier en het zout in de kom van de staande mixer.

Kneed het in ca. 10 min met de deeghaak of met de hand tot een samenhangend deeg.

Vorm hier een bal van.

Leg die in een ingevette kom.

Dek de kom af met vershoudfolie.

Laat het deeg 1 uur rijzen op een warme plek tot het deeg in volume is verdubbeld.

Maak ondertussen de uien schoon en snijd ze in halve ringen.

Snijd de knoflook fijn.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de ui, de knoflook en de rest van de suiker 5 min. op hoog vuur tot de ui begint te kleuren. Zet het vuur laag, voeg de tijm toe en laat het in 15 min. karameliseren (roer af en toe).

Halveer de mozzarellabolletjes.

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en zet de ingevette ramequin in het midden van de vorm.

Kneed het deeg kort door, verdeel het in 40 porties en rol er balletjes van.

Druk de bolletjes plat en leg er een stukje mozzarella in.

Vouw het deeg eromheen tot een bolletje.

Verdeel ⅓ van de bolletjes over de vorm.

Bestrooi die met ⅓ van de geraspte kaas en ⅓ van de gekarameliseerde ui.

Herhaal deze stap 2 keer.

Dek het brood losjes af met vershoudfolie en

laat 2 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het ongeveer in volume is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verwijder de folie en bak het brood in 30-35 min. lichtbruin en gaar.

Dek het evt. na 20 min. af als de ui te donker wordt.

Haal het brood uit de oven, verwijder de ramequin en laat het 5 min. in de vorm afkoelen.

Haal het brood uit de vorm en serveer.

### Tip:

Lekker met gezouten (room)boter.

**Bereidingstijd: 50 min.**  
**Grill-/oventijd: 30 min.**  
**Wachttijd: 3 uur**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 420**  
**Eiwit: 17 g**  
**Koolhydraten: 52 g**  
**w/v suikers: 4 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 14 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 7 g**  
**Vezels: 4 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 0,9 g**

---



## Bietjessalade met geitenkaas.



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

### Ingrediënten

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

### T.b.v. de dressing:

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



Crottin de Chavignol

### Bereiding.

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

### Tips:

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

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

## Boerenkool met curry en ei.



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

### Ingrediënten

1 el bloem  
500 g boerenkool,  
gesneden  
250 ml Cuisine soya  
light  
4 eieren  
2 el kerriepoeder  
2 el olie, zonnebloem-  
300 g rijst, zilvervlies-  
2 uien  
150 ml water

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Kook de eieren in 7 min. hard.  
Meng de kerriepoeder met de bloem.  
Verhit in een wok de olie.  
Bak de uienringen 3 min.  
Schep het kerriebloem door de uienringen en bak 1 min. mee.  
Voeg de boerenkool in 2-3 porties toe en bak elke portie 1 min.  
Schenk de plantaardige kookroom en het water in de wok en breng tegen de kook aan.  
Kook de curry 5 min. zachtjes.  
Pel intussen de eieren en halveer ze.  
Schep de rijst in 4 kommen.  
Verdeel de boerenkoolcurry over de rijst en leg er het ei op.

25

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 525  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** 68 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 17 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Boerenkoolschotel met Hüttenkäse.



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

### Ingrediënten

500 g aardappelen, zoete  
600 g boerenkool, gesneden  
400 g Hüttenkäse  
25 g kaas, belegen, geraspte  
2 tn knoflook  
2 tl komijnzaad, gemalen  
2 el olie, olijf-  
2 tomaten  
1 ui

1 ovenschaal (20 x 30 cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.  
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in schijfjes van 3 mm.  
Kook de boerenkool 10 min. en de aardappelschijfjes 6 min. in 2 aparte pannen.  
Giet beiden apart af.  
Snipper intussen de ui en snijd de knoflook fijn.  
Snijd de tomaten in stukjes.  
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui, de knoflook en de komijn 2 min.  
Voeg de boerenkool toe en roerbak het geheel 3 min. op een hoog vuur.  
Meng er de tomaat en 1 el Hüttenkäse door.  
Schep het boerenkoolmengsel in de ovenschaal en leg er de aardappelschijfjes dakpansgewijs op.  
Verdeel er de rest van de Hüttenkäse over en bestrooi met de geraspte kaas.  
Bak het geheel vervolgens 10 min. in de oven..



**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** 10 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 351  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** 32 g  
**w/v suikers:** 11 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 13 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 5 g  
**Vezels:** 11 g  
**Groente:** 338 g  
**Zout:** 1,1 g



## Boerenkoolstamp met kaas.



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

### Ingrediënten

1¼ kg aardappelen  
650 g boerenkool,  
panklaar  
200 g kaas, belegen  
1½ dl melk, halfvolle  
2 el mosterd, grove  
- peper  
200 g spekreepjes  
- zout

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

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen.  
Snijd de kaas in kleine blokjes.  
Bak de spek in een droge koekenpan knapperig.  
Verkruimel de spek.  
Kook de boerenkool en de aardappelen in weinig water met wat zout in ± 30 min. gaar.  
Giet het kooknat van de aardappelen/boerenkool.  
Verwarm de melk met de mosterd.  
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een stamper door elkaar.  
Voeg al roerend de mosterdmelk toe aan de boerenkool.  
Schep de kaasblokjes door de stampot.  
Breng de boerenkool op smaak met wat zout en peper.  
Strooi het verkruimelde spek over de boerenkool.

## Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.



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

### Ingrediënten

200 g feta 43+  
2 focaccia's, rozemarijn  
zeezout  
70 g jamón serrano  
(plakjes)  
1 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
250 g ricotta  
200 g tomaatjes,  
cherry- of tros-

1 mixer  
1 ovenschaal (20 x 20  
cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Leg de tomaten in de ovenschaal en besprenkel  
ze met 1 el olie.  
Bak de tomaten tegelijk met de focaccia 8 min.  
in de oven.  
Breek intussen de feta in stukken en doe die in  
een kom.  
Voeg de ricotta en de rest van de olie toe.  
Pers er de knoflook boven uit en klop het  
geheel tot een glad en romig geheel.  
Besmeer de focaccia's aan de bovenzijde met  
de fetaspread en verdeel er de ham en tomaten  
over.  
Snijd de focaccia's elk in 8 stukken en serveer.

### Tip:

Gebruik eens zachte geitenkaas in plaats van  
feta en vervang de tomaten door blauwe  
druiven.

Bereidingstijd: 23 min.  
Grill-/oventijd: 8 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 151  
Eiwit: 6 g  
Koolhydraten: 11 g  
w/v suikers: 2 g  
Natrium: - mg  
Vet: 9 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 4 g  
Vezels: 1 g  
Groente: 13 g  
Zout: 0,8 g

## Boterham romige kruidenspread.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lekker gezond  
Magazine

### Ingrediënten

12 spr bieslook  
1 boterham, volkoren  
- halvarine  
1 hv rucola  
1 el zuivelspread, light

### Bereiding.

Was de bieslook en snijd de sprieten fijn.  
Besmeer de boterham met halvarine en  
zuivelspread.  
Verdeel de bieslook en rucola over de  
boterham.

**Bereidingstijd:** 5-10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 115  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 15 g  
**w/v suikers:** 1 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 3 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 2 g  
**Vezels:** 3 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,5 g

## Camembert met calvados op de BBQ.



Menugang: Bij-, na-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Marleen van  
Holsbeke

### Ingrediënten

- brood, noten- (evt.  
gegrild)  
1 camembert  
1-2 sch calvados  
- kruiden naar keuze  
(rozemarijn, tijm, ...)

### Bereiding.

*Deze heerlijk smeuijge camembert is samen met een stukje lekker brood het perfecte hapje of afsluiter van een heerlijke barbecue.*

Haal de kaas uit de plastic verpakking.  
Bevochtig het doosje even met water en dep het droog.  
Leg de kaas terug in z'n doosje en maak er een kleine inkeping in.  
Giet er een scheut calvados in en bestrooi met wat verse kruiden naar keuze.  
Sluit het doosje en plaats het op de BBQ .  
Serveer de camembert, zodra het lekker zacht is, met een lekker stukje brood.

30

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

## Carpaccio van watermeloen met pijnboompitjes en Parmezaan.



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

### Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-  
½ citroen  
15 g basilicum, verse  
30 g kaas, Parmezaanse  
1 meloen, water, klein  
3 el olie, olijf-, extra  
vierge  
- peper, versgemalen  
30 g pijnboompitten  
50 g rucola  
- zout

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 255  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 19 g  
**w/v suikers:** 18 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 17 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,6 g

### Bereiding.

Snijd de onderkant van de meloen, zodat je hem kunt neerzetten.

Snijd de schil eraf.

Halveer en snijd het vruchtvlees in zo dun mogelijke plakken.

Leg de plakken op een grote, platte schaal.

Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de vrucht uit.

Pureer met de staafmixer het basilicum, citroensap, de olie en balsamicoazijn tot een glatte dressing.

Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Verdeel  $\frac{3}{4}$  van de dressing over de schaal met watermeloen.

Dek af met folie en zet minimaal 30 min. in de koelkast.

Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan 5 min. op middelhoog vuur tot ze lichtbruin zijn.

Laat afkoelen op een bord.

Giet vlak voor het serveren het vocht van de meloen af van de schaal en veeg de rand schoon.

Roer het vocht door de achtergehouden dressing.

Meng de rucola met de dressing.

Schaaf de Parmezaanse kaas.

Verdeel de rucola over de plakken watermeloen.

Bestrooi met het citroenrasp, de pijnboompitten en Parmezaanse kaas.

Maal er nog wat extra peper over.

## Chili con 'makreel' met lente-ui en zure room.



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

### Ingrediënten

2 blk bonen, kidney-,  
rode (à 410 g)  
2 tn knoflook  
1 bs koriander of  
peterselie  
2½ el kruidenmix  
(Chili Con Carne)  
400 g makreelfilet,  
gestoomde/gerookte  
- olie, zonnebloem-  
1 kpt room, zure of  
yoghurt, dikke (ca. 8  
el)  
7 tomaten, grote  
3 uien, rode  
1 bs uitjes, lente-

### Bereiding.

Snijd de tomaten in stukjes.  
Pel en snipper de uien en pers de knoflook.  
Snijd de lente-uitjes in ringen.  
Verwarm een scheutje olie in een diepe pan en roerbak hierin de rode uien met de knoflook 5 min.  
Roer de kruidenmix erdoor.  
Voeg de tomaten toe en bak ze 5 min. mee.  
Laat ondertussen de bonen uitlekken en voeg ze aan de pan toe.  
Breng het geheel tegen de kook aan en laat het 10 min. zachtjes pruttelen (afhankelijk van de vochtigheid van de tomaten kun je een scheutje water toevoegen om de chili iets vochtiger te maken).  
Verdeel in de tussentijd de makreel in stukken.  
Voeg ze met de helft van de lente-ui aan de chili toe en warm het goed door.  
Hak de koriander of peterselie grof.  
Proef de chili en voeg evt. nog wat extra kruidenmix toe.  
Strooi op het laatst de rest van de lente-uringetjes en kruiden erover.  
Schep de zure room of yoghurt er op de borden bij.

### Tip:

Serveer er tortillachips, maïs(kolven), geraspte kaas en Jalapeño-peperringetjes bij.

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



## Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Mezza, Wok!

### Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes (Thaise)  
2 el currypasta, rode  
2 eendenborsten  
- olie, zonnebloem-  
100 g peultjes  
1 ui, rode, in dunne ringen  
½ tl zout

### Voor de marinade:

1 tl kurkumapoeder  
1 el olie, sesam-  
1 tl suiker, basterd-,  
bruine  
1 el vissaus

### Voor de saus:

50 ml bouillon, kippen-  
100 ml melk, kokos-  
1 tl vissaus

### Bereiding.

Vul de wok voor de helft met kokendheet water. Blancheer de eendenborsten 2 min. op een hoog vuur om het vette laagje te verwijderen.

Laat de eend uitlekken in een zeef (dit zorgt ervoor dat de eend straks lekker krokant wordt tijdens het bakken).

Veeg de wok snel schoon en droog en zet hem weer op het vuur.

Dep de eendenborsten droog met keukenpapier. Smeer de huid in met het zout.

Leg de eendenborsten met de huid naar beneden in de wok op een laag vuur en verhoog het vuur langzaam tot middelhoog om het vet uit de huid te trekken.

Schroei de huid van de eendenborst op een middelhoog vuur 4-5 min. tot deze krokant en goudbruin is.

Draai de eend om en schroei de andere kant 1 min.

Leg het vlees op een bord en laat het 5 min. rusten en afkoelen.

Snijdt het vlees in plakjes van 2-3 mm dik; laat een klein stukje zoute huid op elk plakje zitten.

Doe de eend in een kom en masseer de ingrediënten voor de marinade in de eend.

Zet de eend weg tot het roerbakken.

Meng de ingrediënten voor de saus in een kleine kom.

Verhit 1 el zonnebloemolie in de wok op een middelhoog vuur.

Voeg de rode currypasta toe.

Roerbak dat in 1-2 min. geurig, maar niet bruin.

Voeg de rode ui en de peultjes toe.

Roerbak het nog 1 minuut.

Zet het vuur hoog.

Voeg zodra de pasta licht begint te kleuren de eend toe en bak het ca. 30 sec. zonder te roeren.

Giet dan de saus over de eend. En breng het flink aan de kook.

Laat het 1 min. koken en zet nu het vuur uit.

Voeg de basilicumblaadjes toe en roer het goed door.

Garneer het gerecht met nog wat

basilicumblaadjes en serveer het bijv. met rijst.

Bereidingstijd: 30 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

## Egg nog.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

1 ei  
1 tl suiker  
1 dl melk (of melk met een scheutje room)  
- nootmuskaat  
½ dl whisky of rum (of een mengsel van cognac en sherry)

---

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

---

### Bereiding.

Schud alle ingrediënten zeer goed door elkaar in een shaker met ijs.

Schenk het mengsel door een zeef in een hoog glas.

Stuif wat nootmuskaat op de drank.

**Tip:**

Deze drank kan ook warm worden geserveerd.

In dat geval wordt het ei met de andere ingrediënten losgeklopt, waarna u er zeer geleidelijk en goed kloppend hete melk aan toevoegt. De Egg nog wordt dan in mokken geschonken.

## Ei-ham-kaas-stokbrood.



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

### Ingrediënten:

4 eieren  
4 pl ham, achter-, ronde  
40 g kaas, jong belegen,  
geraspte  
5 g peterselie, platte  
1 stokbrood, wit (afbak)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Snijd met een scherp mesje 4 ronde gaten van ca. 10 cm doorsnee uit het niet afgebakken stokbrood en haal er het brood uit.  
Let op! Snijd niet door tot de bodem.  
Leg in elk gat 1 plak ham.  
Breek vervolgens boven elk gat 1 ei.  
Bak het stokbrood 20 min. in het midden van de oven.  
Verdeel na 15 min. oventijd de kaas over de eieren en laat het stokbrood nog 5 min. bakken.  
Snijd intussen de peterselie fijn.  
Neem het stokbrood uit de oven en leg het op een plank of schaal.  
Bestrooi het met de peterselie en serveer het stokbrood.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 270**  
**Eiwit: 18 g**  
**Koolhydraten: 26 g**  
**w/v suikers: 0 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 4 g**  
**Vezels: 2 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 1,3 g**

## Ei met spiesjes.



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

### Ingrediënten

4 eieren  
8 hamblokjes  
8 kaasblokjes  
- olie  
- salieblaadjes

### Bereiding.

Roerbak enkele salieblaadjes in hete olie.  
Rijg steeds 2 blokjes ham en 2 blokjes kaas met daartussen salieblaadjes aan een cocktailprikker.

Kook de eieren 3 min.

Snij het kapje van de eieren.

Leg op elk ei een spiesje.

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

## Ei-sandwich.



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

### Ingrediënten

- avocado, in plakken  
- bacon, (gebakken)  
4 eieren, hardgekookt  
- kaas, cheddar  
- mayonaise

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

### Bereiding.

Halveer de hardgekookte eieren over de lengte.  
Beleg 1 helft met plakken avocado,  
cheddarkaas, (gebakken) bacon en wat  
mayonaise.

Leg de andere kant van de eieren erbovenop.  
Steek er een prikker door.

## Eitje van witte chocolademousse en mango.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Dominique  
Persoone, Njam!

### Ingrediënten:

#### Voor de witte chocolademousse:

200 g chocolade, witte  
2 eierdooiers  
4 g gelatineblaadjes  
10 g maïzena  
12 cl melk, halfvolle melk  
40 cl room  
20 g suiker, gries-  
5 g suiker, poeder-  
½ vanillestokje

### Bereiding.

#### Maak de witte chocolademousse:

Breng de melk met het vanillestokje aan de kook.  
Haal de pan van het vuur en laat het even trekken.  
Klop de dooiers met de suiker en de maïzena wit.  
Verwijder het vanillestokje uit de melk en giet beetje bij beetje de melk op het eiermengsel.  
Zet deze massa terug op een laag vuur tot er een binding ontstaat.  
Giet de massa dan onmiddellijk door een zeef.  
Smelt de chocolade in de microgolfoven op de laagste stand.  
Week de gelatineblaadjes in koud water.  
Knijp ze uit, leg ze in een kommetje en smelt ze in de microgolfoven op de laagste stand.  
Meng de gesmolten chocolade met de basismassa en meng er ook de gesmolten gelatine door.  
Klop de room half op met een beetje poedersuiker.  
Spatel de half opgeklopte room beetje bij beetje door de al afgekoelde massa.  
Probeer het beslag zo luchtig mogelijk te houden.  
Giet het beslag in potjes of glaasjes en laat het opstijven in de koelkast.

#### Maak de mangocoulis:

Mix het mangovlees samen met het sinaas-appelsap, de geraspte sinaasappelschilletjes en de geraspte gemberwortel.  
Voeg de suiker toe en laat de 'coulis' (de halfdikke mangosaus) even opkoken tot de suiker is opgelost en de saus licht begint te binden.  
Laat de saus afkoelen.

#### Vul de eitjes:

Breek de eitjes voorzichtig middendoor en spoel de halve schalen onder stromend water.  
Dompel ze gedurende 1 min. in kokend water om evt. salmonellabesmetting te voorkomen.  
Spoel ze nog even na in koud water en laat ze goed uitlekken (afdrogen met een handdoek lukt niet, geloof me; je kunt ze wel met keukpapier voorzichtig droog deppen).  
Leg de schaaltes vervolgens in een eierkarton.  
Vul een spuitzak met de witte chocolademousse.  
Spuit de eitjes vol met de chocolademousse, maar laat een klein kuiltje in het midden.

**Ingrediënten (vervolg):**

**Voor de mangocoulis:**

15 g gemberwortel,  
verse, fijn geraspt  
120 g mangovlees  
½ sinaasappel, de rasp  
van de schil  
2½ cl sinaasappelsap,  
vers geperst  
45 g suiker, kristal-

**Extra:**

4 eitjes (voor 8 halve  
eierschalen)

---

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

---

Vul een tweede spuitzak met de mangocoulis en vul daarmee het kuiltje (zo boots je een mooie eierdooier na).

Serveer deze eitjes in een eierdopje.

**Tip:**

Je kunt dit hapje nog extra cool maken door er 'soldaatjes' (rechthoekjes) van getoast briochebrood bij te serveren.



## Entrecote met kruidenboter.



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

### Ingrediënten

10 g bieslook  
100 g boter, room-,  
gezouten  
1 tl dragon, gedroogde  
4 entrecotes  
1 el kappertjes  
½ tn knoflook  
1 tl mosterd  
1 tl paprikapoeder,  
gerookte  
- peper, versgemalen  
3 el room, zure  
- zout

### Bereiding.

Hak de kappertjes fijn.  
Snijd de bieslook fijn.  
Rasp de knoflook.  
Klop met een handmixer de boter in circa 5-8 min. luchtig (tot deze wit ziet).  
Voeg de kappertjes, de bieslook, de knoflook, de dragon, de paprikapoeder, de zure room en de mosterd toe.  
Meng het geheel goed.  
Breng de kruidenboter op smaak met peper en evt. wat zout.  
Zet de boter koel tot gebruik.  
Steek de barbecue aan.  
Bestrooi de entrecotes met peper en zout.  
Rooster de entrecotes in ca. 8-10 min. goudbruin en rosé van binnen (keer de entrecotes halverwege).  
Neem de entrecotes van de barbecue en laat ze verpakt in aluminiumfolie 10 min. rusten.  
Snijd het vlees in plakjes en serveer de opgeklopte kruidenboter eroverheen.

### Tip:

Lekker met een gepofte aardappel.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 10 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 674  
Eiwit: 64 g  
Koolhydraten: 1 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 46 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 25 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Errötendes Mädchen.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Duitse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Dick

### Ingrediënten

2 bld gelatine  
- kersen  
4 el sap, kersen-  
3 el suiker  
¼ l yoghurt

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

### Bereiding.

Verwarm het kersensap met de suiker.  
Los daarin de geweekte blaadjes gelatine op.  
Meng dit met de yoghurt en laat het in coupes opstijven.  
Versier de toetjes met kersen.

## Feta-tapenade.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Feta-salade.



**Menugang: Bijgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Snel / Slank**

**Bron: Zomerslank  
recepten**

### Ingrediënten

1 tl azijn

75 g feta

¼ komkommer

- kruiden, Provençaalse

1 el olie

5 olijven

1 el pijnboompitten

50 g salade, groene

5 tomaatjes, kers-

1 el walnoten

**Bereidingstijd: - min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

### Bereiding.

Snijd de feta in blokjes.

Hak de noten fijn.

Was de kerstomaatjes en halveer ze.

Was de komkommer en snijd deze in blokjes.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.

Maak een dressing van de olie, de azijn en de kruiden.

Meng de groentes, de feta en de dressing.

Bestrooi de salade met de noten.

## Firinda sebzeli mücver - Turkse groente- en fetaschotel uit de oven.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Turkse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Almost Turkish recipes, Caroline Brouwer, Yves van Gelre

### Ingrediënten

2-3 aardappels, geraspt  
2 tl bakpoeder  
150 g bloem  
1 courgette, grof geraspt  
15 g dille, gehakt  
3 eieren  
150 g feta, verkruimeld  
½ el harissa  
15 g munt, gehakt  
2-3 el olie, olijfolie, zwarte, zonder pit  
1 paprika, groene of rode, in blokjes  
15 g peterselie, platte, gehakt  
- sesamzaad  
3 uitjes, bos-, in ringetjes  
1 el Worcestershire Sauce  
2 wortels, geraspt

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Vet een ovenschaal in.  
Meng de groentes, de kruiden, de bloem, de feta, de bakpoeder, de harissa, de Worcestershire Sauce en de eieren in een grote kom.  
Doe alles in de ingevette ovenschaal.  
Verdeel er wat sesamzaad over.  
Decoreer de ovenschaal met wat zwarte olijven.  
Bak de groenteschotel ca. 60 min. (tot de bovenkant bruin is, controleer met een mes of alles gaar is).

### Tip:

Vervang de sesamzaadjes eens door wat tahinpasta.

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

## Gebakken appel met brie.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

3 el amandelen,  
geschaafde  
1 appel  
25 g bloem  
25 g boter  
75 g brie, room-  
3 el meel, paneer-  
3 el melk  
1 tk peterselie

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

### Bereiding.

Roer de bloem met de melk in een diep bord glad.

Maak de amandelen met een deegroller iets fijner en schep ze in een diep bord door het paneermeel.

Snijd de brie in 4 plakjes, haal die eerst door het bloempapje en wentel ze dan door het paneermengsel.

Schil de appel en snijd hem in plakken van ± 1 cm dik.

Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de plakken appel in ± 3 min. lichtbruin; keer ze halverwege.

Leg ze dakpansgewijs op 2 borden.

Verhit in dezelfde pan de rest van de boter en bak de kaas in ± 2 min. goudbruin; keer halverwege.

Rangschik de kaas op de appel en garneer met een toefje peterselie.

## Gebakken ei met kipfilet en tomaat.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Albert Heijn,  
Judith Rolf

### Ingrediënten

1 klnt boter, room-  
4 eieren  
4 pl kipfilet  
- peper, versgemalen  
- sesamzaad  
2 tomaten, (vlees-)  
- zout, zee-

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

### Bereiding.

Bak de kipfilet en de tomaten in de roomboter.  
Breek hierboven de eieren.  
Prik een gaatje in de dooier zodat deze wat kan uitlopen.  
Bestrooi de eieren naar smaak met versgemalen peper en zout en laat de dooier goed gaar worden door een deksel op de koekenpan te doen.  
Draai het vuur tijdens het gaar worden van het ei op de laagste stand.  
Bestrooi het ei voor het serveren met wat sesamzaad, wat zeezout en versgemalen peper naar smaak.

### Tip:

Vervang de (vlees)tomaten eens door zongedroogde tomaten.



## Gegrilde watermeloenсалade met feta en olijven.



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

### Ingrediënten

½ citroen  
100 g feta  
1 meloen, water-, kleine  
75 g noten, hazel-,  
ongebrande  
5 el olie, olijf-, extra  
vierge  
100 g olijven  
295 g paprika's, rode,  
gegrilde (pot)  
- peper, versgemalen  
2 krp sla, babyromaine-  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 525  
Eiwit: 10 g  
Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: 19 g  
Natrium: - mg  
Vet: 3 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 8 g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: 2 g

### Bereiding.

Snijd de onderkant van de meloen, zodat je hem kunt neerzetten.  
Snijd de schil eraf.  
Halveer en snijd elke helft in 6 parten.  
Verhit de grillpan op hoog vuur en smeer in met ½ van de olie.  
Gril de plakken watermeloen in delen 5 min. (keer halverwege).  
Smeer tussendoor de grillpan opnieuw in met ½ van de olie.  
Laat de meloen afkoelen.  
Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op middelhoog vuur 5 min.  
Laat iets afkoelen op een bord en hak grof.  
Verkruimel de feta.  
Laat de olijven uitlekken en snijd ze grof.  
Pers de citroen uit.  
Laat de paprika uitlekken en scheur het vruchtvlees in reepjes.  
Haal de blaadjes van de kropjes sla, was en droog ze.  
Verdeel de slablaadjes, afgekoelde watermeloen en paprika over een grote platte schaal.  
Meng het citroensap met de rest van de olie en breng op smaak met versgemalen peper en zout.  
Bestrooi met de hazelnoten, witte kaas en olijven, schenk de dressing erover en schep om.  
Breng eventueel extra op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.

## Gehaktballen met ham en kaas.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 8  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

50 g boter  
400 g gehakt, half-om-half  
60 g ham, fijngesneden  
8 blk kaas, belegen (ca. 2 cm)  
½ el mosterd  
1½ el peterselie, fijngehakke  
½ tl zout en peper

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

### Bereiding.

Kneed het gehakt, ham, peterselie, mosterd, zout en peper goed door elkaar.  
Vorm 8 ballen van het gehakt.  
Kneed in elke bal een blokje belegen kaas.  
Braad de gehaktballen in 10-15 min. in de boter gaar.

### Tip:

Lekker met grove mosterd.

## Geitenhangop met vruchten en noten.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Judith Rolf

### Ingrediënten

20 aardbeien (vers of uit de vriezer, zonder suiker)  
1 banaan  
20 walnoten  
½ l yoghurt, geiten-, volle

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

### Bereiding.

Voor de hangop zet je een zeef in een schaal. Hierover leg je een schone keukendoek die je nat maakt en uitwringt voordat je de doek over de zeef legt.

Je schenkt het pak geitenyoghurt (of schapenyoghurt) uit in de zeef met de doek en laat het geheel op een koele plaats (bijvoorbeeld in je koelkast) uitlekken.

Na 5 uur heb je zelfgemaakte hangop (het vocht is uit de yoghurt gezakt waardoor je een romige yoghurt overhoudt).

Versier de hangop met banaan, aardbeien en walnoten.

### Tip:

Uiteraard kan je ook andere vruchten en noten kiezen ter garnering. Denk hierbij bijvoorbeeld aan bosvruchten of geraspte appel (met schil). Ook amandelschaafsel smaakt heerlijk bij hangop. De amandelnootjes kan je eventueel opwarmen in een koekenpan zodat deze bruin roosteren en heerlijk ruiken.

## Geitenkaasdip.



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

### Ingrediënten

200 g kaas, geiten-,  
zachte  
1 tn knoflook  
1 tl paprikapoeder  
- peper  
4 el room, slag-,  
ongezoete  
1 hv rucola,  
- zout

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

### Bereiding.

Prak de geitenkaas met een vork fijn.  
Mix alle ingrediënten met een staafmixer of  
keukenmachine tot een romige massa.  
Doe de dip in een kom en zet 15 min. in de  
koelkast.

## Geitenkaaspakketjes op de bbq.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*  
**Snel / Slank**  
Bron: ReceptenMetKaas.nl

### Ingrediënten

4 plk chèvre, rijpend, 1½  
cm dik (verkrijgbaar bij  
uw kaasspecialist)  
1 citroen  
8 plk ham, rauwe  
1 dl honing  
1 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
1 el peperkorrels, zwarte  
- pijnboompitten,  
geroosterde (handje)  
2 tl tijmblaadjes

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

### Bereiding.

Rasp de citroen.  
Pers de citroen uit.  
Hak de peperkorrels grof.  
Pers de knoflook uit.  
Maak een marinade van de olie, tijm, honing,  
citraenrasp, ½ van het citroensap, peperkorrels  
en knoflook.  
Leg de plakken geitenkaas in een schaal.  
Giet de marinade over de geitenkaas.  
Laat de marinade 1 uur intrekken.  
Knip 4 stukken aluminiumfolie van 30 x 30 cm.  
Knip 4 stukken bakpapier van 20 x 20 cm.  
Leg het bakpapier op de aluminiumfolie.  
Leg op ieder stuk bakpapier 2 plakken rauwe  
ham kruislings over elkaar.  
Leg op de rauwe ham een plak chèvre.  
Besprenkel plakken chèvre met het restant van  
de marinade.  
Vouw de plakken ham over de kaas.  
Vouw vervolgens de randen van het papier en  
de folie omhoog zodat er een soort schaalje  
ontstaat.  
Rooster de pakketjes gedurende 5 min. op de  
hete barbecue tot de kaas iets gesmolten is.  
Bestrooi tot het gerecht met wat geroosterde  
pijnboompitten.

## Geroosterde bloemkool met yoghurt-peterseliesaus en gefrituurde kappertjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** FoodAndFriends.nl,  
Meike Krüger, Mezza

### Ingrediënten

1 bloemkool, grote, over de breedte in schijven van 1 cm dik  
½ citroen, sap van  
2 el kappertjes, goed afgedroogd  
1 tn knoflook, fijn-gemalen  
1½ el olie, olijf- (nog beter: olijfoliespray)  
- olie, zonnebloem-, om in te frituren  
½ tl peper, Aleppo (Pul Biber)  
- peper, versgemalen  
½ bs peterselie, blad- (alleen de blaadjes), fijngesneden  
1 tl sumak  
1 tl tahin  
8 el yoghurt, Griekse, 10% vet  
1 el za'atar  
1 l zeezoutvlokken  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.  
Verdeel de bloemkool in een enkele laag over een met bakpapier beklede bakplaat.  
Bestrooi de kool met het zout, de sumak, Aleppopeper en de za'atar.  
Besprenkel de bloemkool met de olijfolie en rooster de bloemkool 20-25 min. in de oven.  
Meng de yoghurt met de knoflook, de tahin en de peterselie.  
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.  
Verhit een laag zonnebloemolie in een pan en frituur de kappertjes.  
Neem ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.  
Verdeel de bloemkool over een schaal en besprenkel het met het citroensap.  
Verdeel de yoghurt-peterseliesaus erover en garneer de kool met de kappertjes.

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

## Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.



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

### Ingrediënten

1 appel, groene (bv. Granny Smith)  
1 avocado, rijpe  
- balsamico  
2-3 spr bieslook  
- sn brood (of wat verse toast)  
2 tk dille  
100 g kaas, geiten-, verse  
½ limoen  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
30 g pijnboompitten  
1 el room, zure  
40 g rucola  
40 g sla, eikenblad-  
4 pl zalm, gerookte, grote  
- zout

- rammequins (aardewerk potjes)  
- vershoudfolie

### Bereiding.

Smeer de binnenzijde van de ramequins in met een laagje olijfolie.

Bedek de binnenkant van elk potje met een vel vershoudfolie (laat het plastic over de randen hangen).

Schik een snee gerookte zalm in elke ramequin, waarbij de gerookte vis de volledige binnenzijde bedekt en deels over de randen van elk potje hangt.

Lukt dit niet, gebruik dan wat extra zalm om de gaatjes te dichtten.

Snijd de rijpe avocado middendoor tot tegen de pit.

Wrik de beide helften los en verwijder de pit.

Verdeel de halve avocado's in kwarten en trek de dikke schil eraf (of schep het vruchtvlees los met een eetlepel).

Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken en verzamel ze in een mengschaal.

Voeg de verse geitenkaas toe en prak alles met een vork goed door elkaar.

Schil de groene appel, snijd de vrucht in kwarten en verwijder het klokhuis.

Snijd elk partje in piepkleine blokjes.

Roer de appelblokjes door het avocado-kaasmengsel.

Voeg tussendoor wat vers limoensap toe.

Verzamel de verse kruiden en snipper ze zo klein mogelijk (bieslook en dille passen ideaal in deze bereiding).

Roer de kruidensnippers door het mengsel en kruid het met een snufje zout en wat versgemalen peper.

Voeg tenslotte de zure room toe en roer alles door tot je een smeuijg mengsel krijgt.

Schep in elk met zalm bedekt potje een portie van het avocado-kaasmengsel.

Vouw de randjes van elke grote plak zalm over de vulling.

Vouw vervolgens de randen van de vershoudfolie samen, trek ze strak aan en span het plastic op.

Plaats de stevig ingepakte zalmbonbons in de koelkast, in afwachting van je gasten.

Maak dit voorgerecht gerust op voorhand klaar.

Pluk de blaadjes eikenbladsla los en spoel ze voorzichtig schoon.

Spoel ook de rucola.

Verhit een pan met een likje olijfolie op een matig vuur en rooster de pijnboompitjes goudbruin (een beetje olie is niet noodzakelijk, maar helpt om de pitjes egaal bruin te kleuren).

Laat de pitjes uitlekken op een vel keukenpapier.

Kluts met een garde een scheut olijfolie, wat balsamico en een beetje peper en zout tot een eenvoudige vinaigrette.



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

---

Verzamel de uitgelekte sla in een mengschaal en meng ze voorzichtig (een paar schone handen zijn het beste gereedschap). Schik op 4 borden een hoopje sla. Druppel er een beetje van de vinaigrette over en langs. Leg bovenop het hoopje sla een uitgekakte en gekoelde zalmbonbon en strooi wat pijnboompitten over het gerecht. Serveer er naar keuze wat brood of warme toast bij.



**Ramequin**

## Hazenfilet met room.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Culinaire agenda  
2004

### Ingrediënten

50 g boter  
- cognac  
2 hazenrugfilets  
- peper  
1/8 l room, slag- of  
crème fraîche  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1226  
Energie kcal: 293  
Eiwit: 6 g  
Koolhydraten: 1 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 20 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Smelt de boter langzaam in een pannetje.  
Scheep met een lepel alle witte vlokken van de  
gesmolten boter.

Wrijf de hazenfilets in met peper en zout.  
Verhit de geklaarde boter in een koekenpan.  
Bak de filets aan alle kanten bruin in de  
koekenpan (baktijd ca. 3½ min.).

Haal het vlees uit de pan.

Wikkel het vlees in aluminiumfolie.

Schenk een drupje cognac in de koekenpan.

Laat de cognac al roerend opbruisen.

Voeg de room toe.

Laat de saus even indikken.

Haal het vlees uit de folie.

Snijdt het vlees schuinweg in dikke plakken.

Overgiet het vlees met de saus.

## Kaassaus.



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

---

### Ingrediënten

30 g bloem  
35 g boter  
100 g Gruyère, geraspte  
(of andere pittige kaas)  
(1 el kaas,  
Parmezaanse, geraspt)  
½ l melk  
1 snf nootmuskaat  
- peper  
2 el room, zure  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Maak een béchamelsaus van de boter, bloem en melk.

Voeg er, goed roerend, met kleine plukje tegelijk, de geraspte kaas aan toe.

Voeg, als alle kaas goed is opgenomen en de saus wat draderig wordt, de zure room toe.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Voeg de nootmuskaat toe.

Voeg, om het geheel verfijnd te maken, de geraspte Parmezaanse kaas toe.

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



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**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 oven-  
schaal.  
Verkruimel 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.  
Grill-/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

## Kastanjepuree met slagroom.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Elly,  
ReceptenWeb.nl

### Ingrediënten

2 el hagelslag  
500 g kastanjepuree  
2 dl room, slag-  
2 el suiker, poeder-  
2 zk suiker, vanille-

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

### Bereiding.

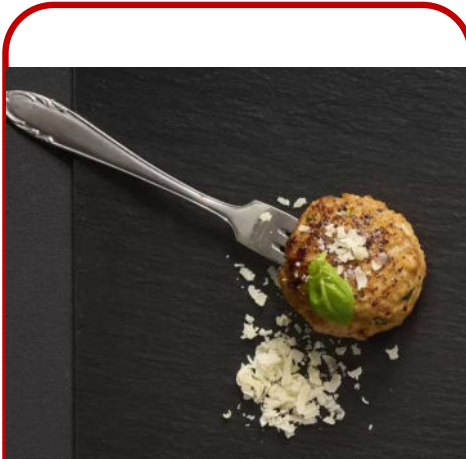
Roer de vanillesuiker door de reeds gezoete kastanjepuree.

Wrijf de puree boven een platte schaal door een grove zeef of druk de puree door de pureeknijper, zodat er een berg van grove slierten ontstaat.

Klop de slagroom stijf met de poedersuiker. Strijk de helft van de slagroom over de top van de berg.

Doe de rest van de room over in een spuitzak en garneer de berg met toefjes slagroom en hagelslag.

## Kipgehaktballen met Parmezaan en basilicum.



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

### Ingrediënten

5 basilicumblaadjes,  
fijngesneden  
1 sn brood, wit-, zonder  
korst  
50 g kaas,  
Parmezaanse, geraspt  
300 g kipgehakt  
100 ml melk  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 sjalot, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Laat de boterham weken in de melk.  
Knijp de boterham uit en kneed hem door de kipgehakt.  
Voeg de basilicum, de sjalot en de Parmezaanse kaas toe en breng alles op smaak met zout en versgemalen peper.  
Rol met vochtige handen 8 balletjes van het mengsel.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de balletjes rondom goudbruin.  
Laat vervolgens de balletjes op een lage stand in ca. 10 min. garen.  
Bestrooi ze tenslotte met basilicum en Parmezaan.

### Tip:

Lekker bij spaghetti.

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

## Kippendijsalade met ei.



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

### Ingrediënten

4 eieren  
150 g kikkererwten, uit blik of pot, gekookt  
4 kippendijfilets, gemarineerde  
150 g mangoblokjes  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
170 g radijsjes  
200 g sla, ijsberg-, melange  
150 g wortel julienne  
- zout

### Bereiding.

Snijd het loof van de radijs en snijd de radijs in partjes.

Halveer de kippendij.

Laat de kikkererwten uitlekken.

Kook de eieren in 6 min. op een zacht vuur.

Spoel ze af onder koud water.

Pel en halveer ze.

Verhit ondertussen een pan met de olijfolie en bak de kippendij in 10 min. gaar.

Voeg na 5 min. de kikkererwten toe.

Meng de radijs met de wortel julienne, de mangoblokjes en de ijsbergsla melange.

Verdeel dit over 4 borden met de kippendij en de kikkererwten.

Serveer de borden met de eieren en breng ze op smaak met versgemalen peper en zout naar smaak.

### Tip:

Gebruik eens kippendrumsticks in plaats van de gemarineerd kippendij.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1348,2

Energie kcal: 321

Eiwit: 26,2 g

Koolhydraten: 16,7 g

w/v suikers: 8,6 g

Natrium: - mg

Vet: 15,3 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 5,6 g

Vezels: 5,5 g

Groente: - g

Zout: 0,2 g



## Komkommerdrank met yoghurt en munt.



Menugang: Drink  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Lekkerbekken met  
een knipoog,

### Ingrediënten

1 el dille, fijngehakte  
1 tn knoflook, geperst  
1 komkommer  
(- olie, chili, om te  
besprenkelen)  
2 el munt, verse, fijn-  
gehakte  
500 ml yoghurt, Griekse  
of Turkse  
150 ml water, ijskoud  
1 tl zout  
  
- rasp, fijne

### Bereiding.

Snijd de komkommer in de lengte doormidden en haal er met een theelepel de zaadlijsten uit.

Rasp de komkommer met schil en al fijn (vang het sap op).

Meng in een schenkan het komkommerraspsel en -sap met de yoghurt, knoflook, munt, dille en 1 tl zout.

Verdun het mengsel met 150 ml ijskoud water. Laat de drank in de koelkast in minimaal 1 uur ijskoud worden.

Schenk de drank in kleine glaasjes en sprenkel er eventueel de chiliolie over.

Geef er eventueel kleine lepels bij.

### Tip:

Je kunt er in plaats van een drank ook een dip van maken, schenk er dan geen koud water bij.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 60 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

## Kraak en smaak.



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

### Ingrediënten

4 el kaas, belegen, gemalen  
1 pk kaas, room-, verse  
4 el maïskorrels, crispy  
4 rijstwafels, cheese-

**Bereidingstijd:** 5-10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 195  
**Eiwit:** 7 g  
**Koolhydraten:** 10 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Meng de roomkaas met de gemalen belegen kaas.  
Besmeer de rijstwafels met het kaasmengsel.  
Bestrooi de rijstwafels met de maïskorrels.

## Krokant beursje met St. Bernardus-kaas en gekarameliseerde peren.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
LekkerVanBijOns.be

### Ingrediënten

75 g amandelschaafsel  
40 g boter  
4 pl deeg  
200 g kaas, St.  
Bernardus-  
4 peren  
2 dl port  
4 el rozijntjes  
4 el suiker



### Bereiding.

Rooster de amandelschaafsel.  
Snijd de kaas in blokjes.  
Week de rozijntjes in wat Port.  
Strijk het deeg in met wat gesmolten boter en leg er in het midden wat rozijnen, wat amandelschaafsel en blokjes kaas op.  
Vouw de hoeken naar binnen en bind de beursjes vast met een stukje keukentouw.  
Bak ze af in een oven van 220°C.  
Schil de peren en snijd ze blokjes.  
Smelt wat boter en suiker tot een blonde karamel, voeg er de peren aan toe en laat ze op een zacht vuur gaar worden.  
Plaats de beursjes op 4 bordjes en garneer ze met de gekarameliseerde peerstukjes.

63

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

## Krokante kaasplakken.



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

### Ingrediënten

25 g boter  
1 ei  
4 pl kaas, belegen, van  
1 cm  
- paneermeel  
- peper  
- zout

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

### Bereiding.

Klop het ei in een diep bord los met zout en peper.

Wentel de plakken kaas eerst door het ei en dan door het paneermeel.

Laat dit laagje op de kaas even opstijven en herhaal het zo nodig.

Verhit de boter in een ruime koekenpan.

Bak de plakken kaas in ± 1 min. aan iedere kant bruin.

Serveer de plakken kaas direct.

## Kruidenroom.



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

### Ingrediënten

1 el bieslook, gehakte  
1 tn knoflook, geperst  
½ tl mosterd  
- peper  
1 el peterselie, gehakte  
125 ml room, zure  
- zout

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

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

## Kwarksaus I.



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

---

### Ingrediënten

4 el azijn  
2 el kwark, magere  
1 el olie  
- peper  
- prei  
1 el tomatenketchup òf -  
puree  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Was een klein stukje prei.  
Snijd de prei heel fijn.  
Was de prei nog eens.  
Laat de prei uitlekken.  
Roer de kwark met de azijn en de olie glad.  
Roer er de tomatenketchup, peper, zout en prei door.

## Kwarksaus II.



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

---

### Ingrediënten

4 el azijn  
2 el kwark, magere  
1 el olie  
- peper  
- prei  
1 el mosterd  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Was een klein stukje prei.  
Snijd de prei heel fijn.  
Was de prei nog eens.  
Laat de prei uitlekken.  
Roer de kwark met de azijn en de olie glad.  
Roer er de mosterd, peper, zout en prei door.



## Kwarksaus III.



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

---

### Ingrediënten

4 el azijn  
2 el kwark, magere  
1 el olie  
- peper, versgemalen  
- prei  
1 el saus, chili-  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Was een klein stukje prei.  
Snijd de prei heel fijn.  
Was de prei nog eens.  
Laat de prei uitlekken.  
Roer de kwark met de azijn en de olie glad.  
Roer er de chilisaus, peper, zout en prei door.

## Luchtige frambozen-avocadotrifle met skyr.



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

### Ingrediënten

1 avocado, rijpe  
5 dadels, zonder pit  
250 g frambozen  
75 g muesli, rood fruit  
450 g skyr, frambozen  
en cranberry

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 323  
**Eiwit:** 15 g  
**Koolhydraten:** 42 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Skyr is een heerlijke yoghurt in IJslandse stijl. Lekker romig van smaak en toch 0 procent vet!.*

Meng de skyr met 50 g muesli en verdeel het over 4 glazen.

Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken.

Verdeel de dadels en avocado over de glazen. Strooi er de frambozen en tot slot de rest van de muesli over.

### Tip:

Meng in plaats van de muesli 4 el chiazaad door de skyr.

## Massala eieren met bloemkool en rijst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Surinaamse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Lassie

### Ingrediënten

(½ aubergine, in blokjes)  
600 g bloemkoolroosjes  
4 eieren  
2 tn knoflook, geperst  
1½ el massala  
2 el olie, olijf-  
4 el piccalilly  
300 g rijst (Lassie Toverrijst)  
1 ui, rode, in ringen

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Stoom de bloemkoolroosjes 8-10 min.  
Kook ondertussen de eieren in 6 min., laat ze afkoelen onder de koude kraan en pel ze.  
Verhit de olie in een wok, voeg 1 el massala toe en bak dit ca. 1 min.  
Voeg de eieren toe en bak ze in de massala ca. 2 min.  
Zorg ervoor dat de eieren volledig bedekt zijn met de kruiden.  
Leg de eieren apart.  
Fruit de ui en de knoflook in dezelfde pan ca. 5 min.  
Voeg de gestoomde bloemkoolroosjes en een ½ el massala toe en roerbak het geheel nog 3 min.  
Breng het geheel op smaak met peper en zout.  
Verdeel de rijst over 4 borden.  
Schep de massala bloemkoolroosjes en ei ernaast.  
Serveer de piccalilly ernaast als dip.

### Tip:

Extra groenten? Roerbak de blokjes aubergine mee samen met de ui en knoflook.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 425  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 65 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 10 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Matar panir.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indiase  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Emma's Amazing Asia,  
WatSchaftDePodcast.com

### Ingrediënten

1 tl chilipoeder  
200 g doperwten  
1 tl garam masala  
3 cm gember  
2 tn knoflook, gepeld  
½ tl komijn, gemalen  
1 l komijnzaad  
10 g koriander  
1 tl korianderzaad, gemalen  
½ tl kurkuma, gemalen  
- olie, om in te bakken (neutrale)  
400 g panir (Indiase kaas)  
2 el room, slag-  
2 tomaten  
2 uien, rode, gepeld  
- zout



### Bereiding.

*Wie nog steeds gelooft dat je vlees nodig hebt voor een voedzame maaltijd, heeft vast nog nooit paneer geproefd. De Indiase kaas is namelijk heel stevig, vettig en daardoor enorm vullend. 'Matar' is Indiaas voor doperwten, het andere hoofdingrediënt in dit gerecht dat komt in een heerlijk, romige, vettige saus. Doordat je de saus eerst helemaal laat inkoken tot de olie vrijkomt, creëer je super veel smaak. Zorg dat je genoeg rijst of Indiaas platbrood in huis hebt om die saus mee op te eten.*

Hak 1 rode ui grof.

Verhit een paar el neutrale olie in een wok of koekenpan op een halfhoog vuur.

Fruit hierin de ui ca. 4 min., tot hij licht verkleurt.

Hak intussen de gember en de knoflook fijn.

Voeg de gember en knoflook toe, bak het geheel nog 1 min.

Hak de tomaten in stukken, voeg ze toe en bak ze 3 min. mee, tot de tomaten zacht zijn.

Doe de inhoud van de pan in een kleine blender of in de beker van een staafmixer en pureer het geheel.

Snipper de tweede ui.

Veeg de pan schoon en verhit er een paar el olie in op een halfhoog vuur.

Bak het komijnzaad in 30-60 sec. geurig (kijk uit dat het niet verbrandt).

Voeg de ui toe en fruit die 2 min.

Voeg het chilipoeder, het korianderpoeder, het komijnpoeder en het kurkumapoeder toe en bak het 1 min.

Hak intussen de koriander (inclusief de steeltjes) fijn.

Voeg de helft van de koriander samen met de slagroom toe aan de pan en bak het 1 min. mee. Doe de tomatensaus erbij.

Laat het, onder constant roeren inkoken tot de olie vrijkomt (zo'n 5 min.).

Snijdt intussen de paneer in blokjes van 1 bij 1 centimeter.

Voeg de paneer samen met de doperwten en 200 ml water toe aan de pan.

Zet het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat het 3 tot 5 min. zachtjes pruttelen.

Haal het deksel van de pan en roer de garam masala erdoor.

Proef en breng het gerecht op smaak met zout. Serveer het met de overgebleven koriander als garnering.

### Tip:

Lekker met rijst en/of Indiaas naanbrood.

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

---

**Kook-info:**

**Panir is ook bekend als paneer.**

## Mini-groenten met zure room.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lekker koken in 30 min.

### Ingrediënten

250 g asperges, groene, dunne  
15 g boter, zoute, op kamertemperatuur  
250 g mini-courgettes  
175 g mini-worteltjes  
2 tl mosterd, grove  
- peper, zwarte  
200 ml room, zure

### Extra benodigd:

- Stoompan

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 170  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 7 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 8 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Vul de stoompan voor de helft met water en breng het aan de kook.  
Schrap intussen de worteltjes en snijd grote exemplaren in de lengte door.  
Maak de courgettes schoon en snijd ze in de lengte door.  
Schil de asperges, was ze en snijd het harde stukje aan het onderste uiteinde eraf.  
Stoom de worteltjes 5 min. met de deksel op de pan.  
Dek de worteltjes vervolgens af met een laag gehalveerde courgettes en leg daarop de asperges.  
Leg het deksel op de pan en stoom de groenten nog 5 min.  
Verwarm intussen de zure room in een pannetje.  
Roer de mosterd erdoor.  
Warm de saus door.  
Doe de groenten in een voorverwarmde schaal en roer de boter met peper naar smaak erdoor.  
Giet de mosterdsaus erover.  
Schep de groenten voorzichtig door en serveer direct.

### Tip:

De asperges kunnen eventueel vervangen worden door haricots verts.

## Mon Chou-dipsausje.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ellis Garstenveld

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
1-1½ tl kruiden,  
Italiaanse, op oliebasis  
1 pk Mon Chou  
3-4 olijven

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

### Bereiding.

Laat de roomkaas op kamertemperatuur komen, zodat u hem makkelijk kunt roeren.  
Hak de olijven fijn.  
Snijd de knoflook heel fijn.  
Doe de roomkaas met de Italiaanse kruiden in een kommetje.  
Voeg de knoflook toe aan de roomkaas.  
Roer alles goed door elkaar.  
Meng de olijven door de roomkaas.

### Tip:

Lekker op warm ciabattabrood met eventueel wat sla.  
Lekker als dip bij tortillachips.



## Mon Chou-slagroom toetje.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 9  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: trood.nl

### Ingrediënten

300 g bosbessen  
125 g frambozen  
9 el granola, zonder suiker  
1 tl honing  
1 tl kardemom  
2 el kwark, magere  
200 g Mon Chou  
9 tk munt  
200 ml room, slag-

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

### Bereiding.

Schep 1 el granola in elk glaasje.  
Klop de slagroom op.  
Doe vervolgens de Mon Chou bij de slagroom en mix dit goed door elkaar.  
Voeg vervolgens de honing en kardemom toe.  
Mix nogmaals goed door elkaar tot 1 egaal geheel.  
Verdeel het Mon Chou-slagroommengsel over de 9 glaasjes.  
Zet ze minimaal 3 uur in de koelkast.  
Verdeel de bosbessen en frambozen als topping over de glaasjes.  
Leg vervolgens in elk glaasje een klein takje munt.

## Mosterd-roomsaus.



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

### Ingrediënten

1/8 l room, slag-  
1 tl sap, citroen-  
1 fl saus, mosterd-  
1 tl suiker

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

### Bereiding.

Klop de slagroom stijf.  
Meng de mosterdsaus door de room.  
Breng de saus op smaak met citroensap en suiker.

### Tip:

Serveren bij gegrild vlees.

## Muesli kwarkbollen.



Menugang: Brunch-,  
ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Stuks: ca. 10  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron:  
UitPaulinesKeuken.nl

### Ingrediënten

5 abrikozen, gedroogde  
2 tl bakpoeder  
200 g bloem, spelt-  
2 eieren  
2 x 25 g havervlokken  
1 tl kaneel  
250 g kwark  
40 g noten, gemengde  
50 g rozijnen  
1 snf zout

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C (hete lucht).  
Meng de kwark en de eieren door elkaar.  
Voeg de speltbloem, het zout, het bakpoeder en de kaneel toe en meng het nog even kort in je keukenmachine (met een spatel mengen kan ook).  
Hak de noten grof, snijd de abrikozen in stukjes en meng dit samen met de rozijnen door het deeg.  
Voeg 25 g havervlokken toe en meng het nog even kort door elkaar.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Verdeel het deeg met een ijsschep of 2 lepels over de bakplaat.  
Garneer de bovenkant met de resterende havervlokken.  
Bak de kwarkbollen in 18-20 min. goudbruin in de voorverwarmde oven.

### Tip:

Serveer de mueslibroodjes met roomboter en kaas.

## Omelet met bleekselderij en hüttenkäse.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Judith Rolf

### Ingrediënten

1 klnt boter, room-  
1 stgl bleekselderij  
4 eieren  
1 kbk Hüttenkäse  
- peper, versgemalen  
- zout

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

### Bereiding.

Breek de eieren in een kom en kluts ze met een vork door elkaar.

Voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.

Snijd de bleekselderij zo fijn mogelijk (een klein stukje van het begin van de stengels en de onderkant van de bleekselderij zijn wat bitter van smaak, deze mogen in de groenbak; de blaadjes aan de bleekselderij kan je gebruiken voor de garnering).

Meng de eieren en de bleekselderij.

Laat de roomboter smelten in een koekenpan.

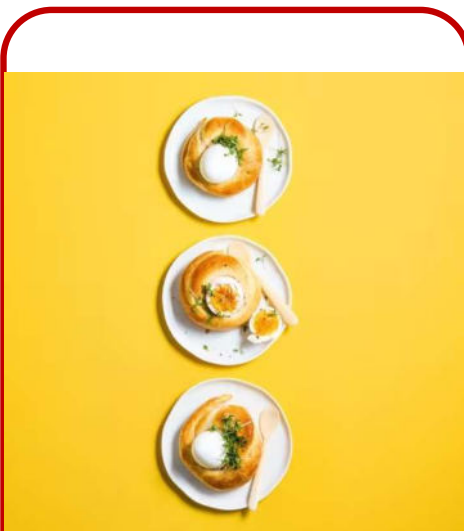
Voeg het ei- en bleekselderij-mengsel toe wanneer de roomboter goed gesmolten is.

Verdeel de Hüttenkäse over de bleekselderij-omelet en doe een deksel op de koekenpan.

Na ca. 4 min. is het geheel goed gaar.

Garneer de omelet met fijngesneden bleekselderijblaadjes.

## Ontbijtcroissantje met ei.



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

### Ingrediënten

1 bk Danerolles  
croissants classic (6 stuks)  
7 eieren  
1 bk tuinkers

- bakwastje  
- bakplaat bekleed met  
bakpapier

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Snijd de driehoekjes deeg los en rol ze vanaf de langste (diagonale) kant naar de tegenoverliggend punt op (zo ontstaat een rolletje).  
Vouw de rolletjes op de bakplaat om 6 rauwe eieren heen.  
Klop het overgebleven ei los en bestrijk de deegmandjes hiermee met het bakwastje.  
Bak de eieren en het deeg in 15 min. gaar in de oven.  
Snijd met een mes de kapjes van de eieren en bestrooi met de tuinkers.



**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** 15 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 232  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 14 g  
**w/v suikers:** 2 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 6 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1,1 g

## Oude kaas omeletjes met tuinkers.



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

### Ingrediënten

4 broodjes, kaiser-  
2 el crème fraîche  
3 eieren  
75 g kaas, oude, 48+  
(Wapenaar Goudse)  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 el tuinkers

### Bereiding.

Klop de eieren los.  
Rasp de kaas en meng die met de eieren.  
Klop er de crème fraîche door.  
Breng het op smaak met versgemalen peper.  
Verhit de olie in een grote koekenpan.  
Bak van het eimengsel 4 kleine omeletjes.  
Snijd de broodjes doormidden.  
Leg de omeletjes op de broodjes en bestrooi ze met de tuinkers.

80

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 394  
**Eiwit:** 15 g  
**Koolhydraten:** 29 g  
**w/v suikers:** 1 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 24 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 9 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** 5 g  
**Zout:** 1 g

## Ovenaardappeltjes met kaas en tartaar .



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** C1000

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
250 g champignons  
50 g kaas, belegen  
2½ el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
4 tartaartjes  
2 tl tijmblaadjes, verse  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** 30 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2270  
**Energie kcal:** 540  
**Eiwit:** 32 g  
**Koolhydraten:** 72 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Boen de aardappelen schoon en snij ze in partjes.  
Rasp de belegen kaas.  
Snij de champignons in plakjes.  
Kook de aardappelpartjes 10 minuten in water met zout.  
Giet de aardappelen af.  
Schep voorzichtig 2 el olie door de aardappelen.  
Verdeel de aardappelpartjes over een met een bakmatje bekleed bakblik.  
Bestrooi de partjes met peper naar smaak.  
Bak de aardappelpartjes in een voorverwarmde oven in ca.30 minuten bruin en gaar.  
Schep de aardappelpartjes tussentijds 2x om.  
Strooi 5 minuten voor het einde de kaas erover.  
Laat de kaas smelten.  
Bestrijk intussen de tartaartjes dun met olie.  
Bestrooi de tartaartjes met peper en zout naar smaak.  
Bak de tartaartjes in een hete koekenpan bruin en rosé.  
Bak de champignons gelijktijdig mee.  
Schep de tijm en peper en zout erdoor.  
Verdeel de champignons over de tartaartjes.  
Serveer de tartaartjes met de aardappelpartjes.

### Tip:

Lekker met gemengde salade.

### Wijntip:

Douglas Green, Cinsaut Pinotage, rood, Zuid-Afrika, krachtig.

### Oven:

Elektrisch - 220°C  
Hete lucht - 200°C  
Gas - stand 5-6



## Paaskuipje met vanille-citrusmousse en chocolade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo 2010-3

### Ingrediënten

3 citroenen, schil en sap  
24 bld citroenmelisse  
10 plk filodeeg,  
ontdooit  
2 el margarine,  
vloeibare  
20 Paaseitjes,  
chocolade-  
2 dl room, slag-  
3 zk slagroom-  
versteviger (Klop-Fix)  
12 el suiker, poeder-  
3 zk suiker, vanille-  
400 g yoghurt, Griekse

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snij de schil van de citroen in flinterdunne reepjes.  
Kook het citroensap met deze schilletjes, 2 zakjes vanillesuiker en de poedersuiker 5 min. Laat het geheel afkoelen.  
Bestrijk de vellen filodeeg met vloeibare margarine.  
Kreukel ze in elkaar tot een soort nestje.  
Leg ze op een met bakpapier bedekte bakplaat. Bestrooi ze met de rest van de vanillesuiker.  
Bak ze in de voorverwarmde oven (180°C) in ongeveer 5-8 min. bruin en laat afkoelen.  
Schep de citroenschilletjes uit het vanille-citrusvocht.  
Klop de yoghurt met het vanille-citrusvocht, de slagroom en de slagroomversteviger tot een dikke mousse.  
Schep deze in het midden van de 'filodeeg-nestjes'.  
Garneer met de citroenmelisse, chocolade-eitjes en citroenschilletjes.

### Wiintip:

Araldica Moscato d'Asti

**Bereidingstijd:** 10-20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 322  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 35 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 18 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 9 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.



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

### Ingrediënten

300 g boerenkool  
75 g boter  
2 eieren  
200 g kaas, komijn-  
800 ml melk, halfvolle  
80 g mosterd  
400 g pannenkoeken-  
mix, naturel  
20 g tuinkers  
2 uien

1 ovenschaal (18x28  
cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Snipper de ui.  
Smelt 25 g boter in een braadpan.  
Fruit hierin de ui 5 min.  
Voeg de boerenkool toe met 2-3 el water.  
Voeg versgemalen peper naar smaak toe en leg de deksel op de pan.  
Stoof de boerenkool in 15 min. gaar.  
Klop intussen de pannenkoekenmix met de eieren en de melk met een garde tot een glad beslag. Bak met de resterende boter en het beslag in totaal 8 pannenkoeken.  
Vet de ovenschaal in.  
Snijd de kaasplakken in drieën.  
Smeer alle pannenkoeken in met mosterd.  
Leg 1/3 kaasplak op de pannenkoek.  
Leg 1/8 vulling van de boerenkool op de kaas en rol de pannenkoeken op.  
Leg deze in een ingevette ovenschaal.  
Bedek de pannenkoeken met de resterende kaas.  
Schuif de pannenkoeken in de oven en laat de kaas in 10 min. smelten.  
Garneer ze met tuinkers.

**Bereidingstijd:** 45 min.  
**Grill-/oventijd:** 10 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 710  
**Eiwit:** 35 g  
**Koolhydraten:** 43 g  
**w/v suikers:** 16 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 42 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 23 g  
**Vezels:** 7 g  
**Groente:** 130 g  
**Zout:** 2,8 g

## Peterselie roomsaus.



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

### Ingrediënten

ca. 3 el Allesbinder  
1½ dl melk  
½ tl mosterd  
- peper, versgemalen  
3 el peterselie, fijn-  
gehakte  
½ dl room, slagroom-  
- zout

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

### Bereiding.

Breng de melk met de slagroom aan de kook.  
Voeg al roerend zoveel Allesbinder toe dat de  
saus een beetje dik wordt (ca. 3 el).  
Voeg de mosterd, 1 snf zout en versgemalen  
peper naar smaak en de peterselie toe.

### Tips:

- Voeg 1 el mierikswortelpasta toe voor mierikswortelsaus.
- Voeg 4 el kappertjes toe voor kappertjessaus.

## Peterselieboter.



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

### Ingrediënten

100 g boter  
1 el citroensap  
1 el peterselie,  
fijngeknipte  
2 drp Tabasco  
2 el water, lauwwarm  
1 drp Worchester-  
shiresaus  
- zout

### Bereiding.

Roer de (zachte) boter uit.  
Voeg druppelsgewijs het water en het  
citroensap toe aan de boter.  
Breng de boter op smaak met de overige  
Ingrediënten.  
Schep 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 zijanten af.  
Laat de boter in de koelkast hard worden.  
Verwijder voor het gebruik de folie.  
Snijd de boterrol in plakjes.

### Tip:

Serveer de peterselieboter bij gegrilde vis.

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

## Pompoensoep met geitenkaas en Zwarte Woud-ham.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jeroen Meus,  
Kook 2015-2016,  
Soepen.be

### Ingrediënten

- boter  
3 l bouillon, kippen-  
200 g geitenkaas, verse  
3 sn ham, Zwarte Woud-  
1 kardemompeultje  
1 tn knoflook  
- olie, olijf-  
½ pompoen, middel-  
grote  
3 stl selderij, groene  
3 uien  
2 wortelen

### Voor het bouquet garni:

- laurier, verse  
- tijm, verse

### Bereiding.

Schil de pompoen en verwijder de zaadlijsten.  
Snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Snijd de uien, de selderij en de wortelen grof.  
Pel de knoflook.  
Smelt een klont boter met een scheut olijfolie in een pot.  
Stoof alle groenten samen met de gepelde knoflook op een matig vuur.  
Pel het kardemompeultje en kneus het zaad.  
Voeg dit toe aan de pot met groenten.  
Laat alles enkele min. stoven en giet er vervolgens de kippenbouillon bij.  
Voeg ook het bouquet garni toe.  
Laat alles een uurtje rustig sudderen.  
Vis het bouquet garni uit de soep.  
Scheep evt. ook de knoflook uit de soep.  
Voeg de geitenkaas toe en mix de soep fijn (staafmixer).  
Zeef de soep voor een fijner resultaat.  
Snijd de Zwarte Woud-ham in fijne reepjes.  
Scheep de soep in de borden en strooi er de snippers ham over.



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

## Quiche met broccoli en geitenkaas.



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

### Ingrediënten

300 g broccolirosjes  
1 rl deeg, hartigetaart-, koelvers  
4 eieren  
100 g kaas, geiten-, zachte, verbrokkeld  
1 tn knoflook, geperst - peper, versgemalen  
100 ml room, slag-  
1 tl tijm, gedroogde  
150 g tomaatjes, cherry-/kers-  
1 ui, rode-, gesnipperd  
2 el walnoten, grof gehakt  
- zout  
  
- quichevorm, ingevet

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Rol het deeg uit in de vorm.  
Verdeel de broccoli, de tomaatjes, de rode ui en de helft van de geitenkaas over de bodem.  
Klop in een kom de eieren los met de slagroom, de knoflook, de tijm, zout en versgemalen peper.  
Schenk dit mengsel over de bodem.  
Verdeel de overige geitenkaas over de quiche en bak hem in het midden van de oven in ca. 45 min. gaar.  
Bestrooi de quiche met de walnoten.

### Tips:

- Let op: de kaas in dit recept kan dierlijk stremsel bevatten. Wil je het recept strikt vegetarisch maken? Gebruik dan kaas met vegetarisch stremsel, deze is herkenbaar aan een vegetarisch logo.
- Heb je nog spekblokjes over? Deze kun je naar wens ook nog toevoegen aan deze quiche. Het is dan geen vegetarisch recept meer.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** 45 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 625  
**Eiwit:** 19 g  
**Koolhydraten:** 37 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 42 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 21 g  
**Vezels:** 4 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1,2 g



## Quiche met geitenkaas, walnoten, spek en honing.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Aan Jeanne 's keukentafel

### Ingrediënten

- bladerdeeg  
2 el crème fraîche  
3 eieren  
2 el honing  
150 g kaas, geiten-, zachte  
- peper, versgemalen  
6 pl spek, ontbijt-  
1 ui, bos-, in dunne ringetjes  
1 hv walnoten  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Bekleed een ingevet bakblik met bladerdeeg.  
Bewaar wat bladerdeeg om het in repen over de bovenkant te leggen.  
Leg 3 plakjes ontbijtspek op de bodem van het bladerdeeg en verkruimel de geitenkaas er over.  
Hak de walnoten in grove stukken en verdeel 2/3 van de walnoten over de bodem.  
Sprenkel de honing over de geitenkaas en de walnoten.  
Leg hier de andere plakjes ontbijtspek bovenop.  
Klop in een kom de eieren los, doe daarbij de gesneden bosui, 2 el crème fraîche, een beetje zout en versgemalen peper.  
Meng dit goed door elkaar.  
Giet het eiermengsel over de geitenkaas heen.  
Leg hier overheen de reepjes bladerdeeg.  
Bestrijk de reepjes met een losgeklopt ei.  
Strooi hierover nog de overgebleven walnoten.  
Zet het voor ca. 30 min. in de oven en serveer warm.

### Tips:

- Lekker met een simpele salade van bijv. rucola sla.
- De geitenkaas mag ook geitenkaas met honingsmaak zijn.

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



## Salade met geitenkaas en avocado.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Libelle

### Ingrediënten

2 avocado's  
1 el azijn, balsamico-  
1 bs basilicum  
- citroensap  
150 g kaas, geiten-,  
zachte  
4 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
1½ el pijnboompitten  
1kr radicchio (roodlof)  
¼ kr sla, ijsberg-  
- zout

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

### Bereiding.

Scheur de sla klein.  
Verdeel de sla over 4 borden.  
Snijd het vruchtvlees van de avocado's in niet te dikke halve plakken.  
Besprenkel de plakken avocado met citroensap.  
Snijd de geitenkaas in vierkante stukjes.  
Verdeel de avocado over de salade op de bordjes.  
Verdeel de geitenkaas over de avocado.  
Doe peper en zout naar smaak bij de azijn.  
Voeg de olijfolie al roerend straalsgewijs bij de azijn, zo dat een gladde saus ontstaat.  
Hak de basilicumblaadjes fijn.  
Roer de basilicumblaadjes door de saus.  
Rooster de pijnboompitten licht in een droge koekenpan.  
Schenk de saus over de kaasstukjes.  
Bestrooi de saus met de geroosterde pijnboompitjes.

## Salade van andijvie, appel en geitenkaas.



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

### Ingrediënten

½ citroen  
½ krp andijvie  
1 appel, grote (Jonagold)  
1 el honing  
80 g kaas, geiten-, harde  
- peper  
60 g walnoten  
- zout

### Voor de dressing:

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

### Vorbereiding.

*Zin in een salade maar wil je niet met honger van tafel? Deze salade van andijvie, appel en geitenkaas is fris, crunchy én geeft je urenlang energie.*

Rooster de walnoten in een droge pan en voeg 1 el honing toe, roer en laat zachtjes karamelliseren.

Giet ze uit de pan op bakpapier, laat even afkoelen en hak ze grof.

Hak de bladeren van de andijvie fijn.

Snijd de appel in heel fijne reepjes of blokjes en besprenkel met citroensap.

### Maak de dressing:

Pel en snipper de sjalot fijn en meng met 1 tl mosterd, 1 tl honing, 2 el citroensap en 3 el olijfolie.

Meng de andijvie met de walnoten, appelblokjes en de dressing.

### Afwerken:

Kruid alles met peper en zout en garneer met stukjes geitenkaas.

**Bereidingstijd:** 20-30 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Spinaziepannenkoeken met geitenkaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Boodschappen.nl

### Ingrediënten

4 spr bieslook, fijngehakt  
200 g bloem  
2 eieren  
75 g kaas, geiten-, zachte, verkruimeld  
250 ml melk  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 sjalot, gesnipperd  
300 g spinazie, diepvries-, ontdooid  
125 g tomaatjes, cherry-/kers-, in plakjes  
3 el walnoten, gehakt  
- zout

### Bereiding.

Klop in een kom de spinazie, de bieslook, het sjalotje, de bloem, de melk en de eieren tot een glad beslag.

Breng het beslag op smaak met zout en versgemalen peper.

Verhit steeds een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin dunne spinaziepannenkoeken van het beslag.

Bestrooi de helft met plakjes tomaat, de geitenkaas en walnoten en vouw de pannenkoeken dubbel.

91

**Bereidingstijd:** 20-25 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 755

**Eiwit:** 33 g

**Koolhydraten:** 75 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 34 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 10 g

**Vezels:** 9 g

**Groente:** 205 g

**Zout:** 0,8 g

## Stimpstamp met blauwe kaas.



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

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,  
kruimige  
400 g andijvie,  
gesneden  
150 g kaas, blauwe  
1 dl melk  
1 tl nootmuskaat, versgemalen  
- peper, versgemalen  
- zout

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

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen, snijd ze in stukken en leg ze in een ruime pan met een laag water.

Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar, giet ze af en stamp er samen met de melk een dikke puree van.

Roer er beetje bij beetje de schoongemaakte en in reepjes gesneden andijvie door, terwijl je de pan op een heel laag vuurtje laat staan.

Verkruimel de blauwe kaas en roer deze als laatste door de stampot, samen met wat versgeraspte nootmuskaat en zout en peper naar smaak.

## Stokbrood gevuld met Mon Chou.



**Menugang:** Hapje, bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidy Nooy-Blokzijl & Irma Dakman

### Ingrediënten

- bieslook, verse, geknipt  
100 g Mon Chou  
1 paprika, gele  
1 paprika, rode  
1 dl slagroom  
1 stokbrood, volkoren

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

### Bereiding.

Snijd het stokbrood in de lengte door.  
Hol het stokbrood enigszins uit.  
Prak de Mon Chou fijn.  
Meng de Mon Chou met de slagroom.  
Verwijder de zadjes en de zaadlijsten van de paprika's.  
Snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.  
Roer alle ingrediënten door elkaar.  
Vul het stokbrood met de vulling.

## Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.



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

### Ingrediënten

2 bananen, bak-  
360 g bonen, witte, (in pot)  
4 eieren, witte  
2 tn knoflook  
2 limoenen  
150 ml olie, olijf-, milde  
4 el olie, zonnebloem-  
2 tl oregano, gedroogde  
½ peper, Adjuma  
1 peper, rode  
- peper, versgemalen  
15 g peterselie, platte, verse  
200 g rijst, pandan-  
1 tomaat, tros-  
1 ui, middelgrote  
1 ui, rode  
(- zout)

### Bereiding.

*Tacu tacu is een Peruaans restjesgerecht, ontstaan in de periode van de slavernij. Officieel gaan er mayocabonen, aji amarillopeper en limo-chilipeper in. Hier zijn die vervangen door witte bonen, rode chili en adjumapeper.*

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Giet de rijst af en hou de rijst apart.  
Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlies in dunne reepjes.  
Snijd de peterselie fijn.  
Pers de limoenen uit.  
Roer de ui, peper en de helft van de peterselie met ½ van de olijfolie door het limoensap tot een salsa en breng het evt. op smaak met zout. Hou de salsa apart.  
Spoel de bonen onder koud stromend water en laat ze uitlekken.  
Snipper de rode ui.  
Snijd de tomaat in kleine blokjes.  
Pers de tenen knoflook uit.  
Snijd het steeltje van de halve adjumapeper, halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlies fijn.  
Verhit ½ van de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.  
Bak hierin de ui 3 min.  
Voeg de knoflook, adjumapeper en oregano toe en bak die 2 min. mee.  
Roer de tomaat erdoor en bak die 3 min. mee.  
Voeg de bonen toe, plet ze met een lepel en zet het vuur uit.  
Roer de rijst erdoor.  
Breng het op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout en laat het 15 min. staan.  
Pel ondertussen de bakbananen en halveer ze in de breedte en daarna in de lengte.  
Verhit de 1/2 van de zonnebloemolie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de stukken banaan in 7 min. goudbruin en gaar (keer ze regelmatig).  
Verhit de rest van de olijfolie in een grote koekenpan.  
Vorm met een grote lepel 4 porties (per 4 personen) van het rijst-bonenmengsel en druk ze uit tot samenhangende, dikke koeken.  
Bak ze in 5 min. rondom krokant (tacu tacu); doe dit eventueel in porties.  
Verhit ondertussen in een andere koekenpan de rest van de zonnebloemolie op een middelhoog vuur en bak 4 spiegeleieren.

**Bereidingstijd: 40 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 940**  
**Eiwit: 18 g**  
**Koolhydraten: 91 g**  
**w/v suikers: 23 g**  
**Natrium: 80 mg**  
**Vet: 54 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 9 g**  
**Vezels: 9 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

Verdeel de tacu tacu over 4 borden. Leg de bananen erbij, schep de salsa ernaast en leg er een gebakken ei op.  
Bestrooi ze met de rest van de peterselie.



## 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.  
**Grill-/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

## Tosti met kaas, serranoham en peer.



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

### Ingrediënten

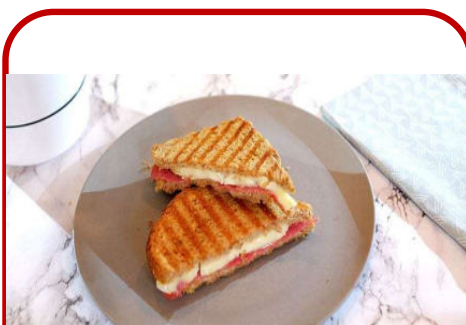
- boter  
2 boterhammen, witte  
- ham, serrano, # dunne  
plakjes  
- kaas, oude, # plakjes  
1 peer

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 376  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de peer en snijd hem in dunne schijfjes.  
Bouw de tosti als volgt: boterham, plakjes kaas,  
schijfjes peer, plakjes serranoham en de  
afsluitende boterham.  
Smeer een laagje boter op de bovenkant van je  
tosti.  
Verhit een grillpan (of gewone braadpan) en  
leg je tosti er in, met de boterkant naar  
beneden.  
Smeer gelijk boter op de nog onbeboterde kant.  
Gebruik een spatel om de tosti regelmatig om  
te keren en te voorkomen dat die verbrandt.  
Zet het vuur gerust wat lager wanneer het  
brood te snel zwart dreigt te worden.  
Grill de tosti tot beide zijdes mooi geroosterd  
zijn en de kaas gesmolten is.  
Snijd de tosti voor consumptie nog diagonaal in  
tweeën.

## Tosti met salami en brie.



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

### Ingrediënten

- boter, room-  
- brie  
2 sn brood  
2-3 pl salami

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

### Bereiding.

Verwarm je contactgrill vast voor als je deze tosti met de contactgrill wil maken. Beleg een boterham met een paar plakken salami en leg hier een paar dikke plakken brie op. Leg de tweede boterham er bovenop en smeer de bovenkant in met wat roomboter. Leg de tosti met de beboterde kant naar onder op de contactgrill en smeer ook de andere kant in met roomboter. Klap de grill dicht en bak de tosti een paar minuten tot deze goudbruin is en de brie is gesmolten.

Maak je de tosti in de pan?  
Leg hem dan met de beboterde kant onderop in de koekenpan en zet dan pas het gas aan. Smeer de bovenkant van de tosti nu ook in met wat roomboter. Bak de tosti goudbruin aan de onderzijde en schuif regelmatig over de bodem. Op het moment dat je de tosti 'hoort schuiven' draai je hem om en bak je de andere kant nog een paar minuten.

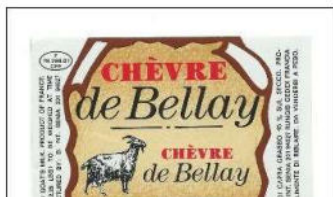
## Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.



**Menugang:** Bijgerecht, hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Albert Heijn-De smaak van December

### Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-  
1 pk crackers, Italiaanse (Ciappe)  
200 g erwttjes, tuin- (diepvries)  
75 g kaas, geiten-, Franse, verkruimeld (bijv. Chèvre de Bellay)  
1 tn knoflook, uitgeperst  
4 el munt, verse, fijngehakt  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 ui, rode, fijngesnipperd  
- zout



### Bereiding.

Verhit in een steelpan de olijfolie en fruit hierin de ui 2-3 min. op een laag vuur.

Voeg de tuinerwtjes, de knoflook en 2-3 el water toe.

Laat de tuinerwtjes afgedekt 8-10 min. zachtjes stoven.

Meng in een keukenmachine het erwttjesmengsel met de munt met de pulseknop tot een grove puree.

Doe de tuinerwtjespuree over in een schaal en schep de verkruimelde geitenkaas erdoor.

Breng de dip op smaak met wat balsamicoazijn, zout en versgemalen peper.

Zet het schaalje met de tuinerwtjesdip op een grote platte schaal en leg de Italiaanse crackers eromheen.



Ciappe

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 150

**Eiwit:** 5 g

**Koolhydraten:** 15 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 8 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Uien gevuld met boerenkool en brie.



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

### Ingrediënten

300 g boerenkool, fijngehakke  
2 dl bouillon, kippen-  
200 g brie, in blokjes  
3 tn knoflook, uitgeperste  
2 el olie, olijf-  
1 mp peper, rode, gedroogde  
8 uien, grote

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C.  
Schil de uien.  
Snijd er daarna een flink kapje af.  
Hol de uien met een meloenbolletjeslepel uit, maar zorg voor een dikke onder- en buitenwand.  
Bewaar de helft van de uitgeschepte ui.  
Stoom de uien in een pan boven een laagje water of in een stoompan in 10-15 min. zacht.  
Verhit de olie in een diepe pan en bak hierin de achtergehouden ui en de knoflook circa 5 min. op een laag vuur.  
Voeg dan de rode peper, de boerenkool en de bouillon toe en kook nog circa 10 min. zachtjes met het deksel op de pan.  
Neem van het vuur en schep er driekwart van de brie door.  
Vul de uien met dit mengsel.  
Zet vervolgens de uien in een ovenschaal en leg de kapjes ernaast.  
Verdeel de rest van de brie over de gevulde uien en bak de schotel in ca. 15 min. bruin.

## Vruchtenkarnemelk.



**Menugang:** Bijgerecht,  
smoothie  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Nederlands  
Zuivelbureau, P.J. van  
Schie

### Ingrediënten

2 bananen  
 $\frac{3}{4}$  l melk, karne-  
2 sinaasappelen, sap  
van  
40 g suiker, basterd-

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

### Bereiding.

Doe de melk en de suiker in een kom.  
Klop de sinaasappelsap er druppelsgewijs door  
(geen stalen vork gebruiken) tot een  
gelijkmatig mengsel is verkregen.  
Druk de bananen met een vork tot moes.  
Meng de bananen met de melk in een mixer.  
Serveer de smoothie meteen.

## Wentelteefjes met gebakken banaan en yoghurt.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel – Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

3 bananen  
6 broodjes, schnitt-,  
volkoren (afbak)  
2 eieren  
2 el honing  
2 tl kaneel, gemalen  
300 ml melk, halfvolle  
4 el olie, olijf-, milde  
100 g yoghurt, Griekse  
stijl, 10%

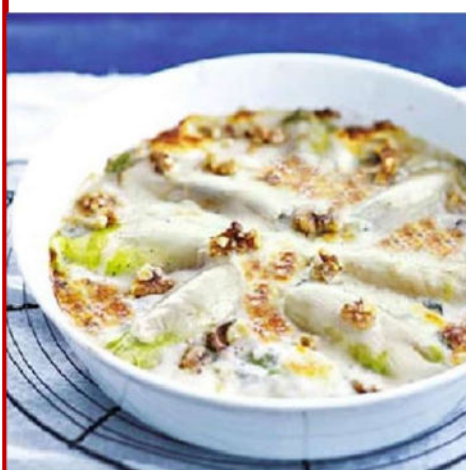
**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 600  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** 75 g  
**w/v suikers:** 27 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 22 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 6 g  
**Vezels:** 10 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1,3 g

### Bereiding.

Snijd de bananen in plakjes van 1½ cm.  
Verhit ¼ van de olie in een koekenpan en bak de banaan met de helft van de kaneel 5 min. op middelhoog vuur (schep af en toe voorzichtig om).  
Schep de gebakken banaan op een bord en veeg de pan schoon met keukenpapier.  
Snijd elk broodje in 4 sneetjes.  
Klop de eieren los met de melk en ¼ van de kaneel.  
Wentel de sneetjes brood erdoor.  
Verhit de rest van de olie in 2 koekenpannen (per 4 personen) en bak de sneetjes brood in 5 min. op middelhoog vuur lichtbruin (keer halverwege).  
Verdeel de wentelteefjes over de borden.  
Verdeel de gebakken banaan en yoghurt erover.  
Besprenkel het gerecht met de honing en bestrooi het met de rest van de kaneel.



## Witlof met kaas.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2010-11

### Ingrediënten

150 g kaas, Gormas  
400 g saus, Bechamel-  
50 g walnoten, grof  
gehakt  
4 strnk witlof

ovenschaal Ø 24 cm

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 15 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 200°C.  
Snijd de onderkant van de witlof, snijd het lof doormidden en verwijder de harde kern.  
Kook 5 min. in water met zout.  
Giet af, druk het overtollige vocht eruit en verdeel over de ovenschaal.  
Verdeel er de kaas en bechamelsaus over.  
Bestrooi met de gehakte walnoten.  
Bak in ca. 15 min. goudbruin.

## Yoghurt met zelfgemaakte muesli.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Judith Rolf

### Ingrediënten

- amandelen, geschaafde
- chia zaad
- havervlokken
- kokosrasp
- lijnzaad
- maanzaad
- pompoenpitten
- rozijnen (niet teveel)
- sesamzaad
- zonnebloempitten

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

### Bereiding.

Zelf muesli maken is een kwestie van de juiste ingrediënten kopen en deze met elkaar vermengen.

Je komt vaak recepten tegen waarin de muesli per ingrediënt wordt afgewogen. Dit is niet noodzakelijk. Maak het jezelf gemakkelijk.

Afhankelijk van je persoonlijke smaak kan je een ingrediënt wel of niet toevoegen.

De muesli is heerlijk door kwark, Griekse yoghurt, geitenyoghurt, of soyayoghurt zonder suiker.

## Yoghurt panna cotta met kersenjelly.



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

### Ingrediënten

75 g bessen, blauwe, verse  
50 g bessen, rode, verse  
75 g frambozen, verse  
4 bld gelatine  
125 ml Karvan Cévitam, kers, 0% suiker  
250 ml room, slag-, verse  
1 sinaasappel  
50 g suiker, basterd-, witte  
1 vanillestokje  
125 ml water  
250 g yoghurt, Griekse

- glazen  
- ovenschaal of muffinvorm

### Bereiding.

Snijd het vanillestokje open en schraap met een mespunt het merg eruit.

Doe het merg samen met de slagroom en de basterdsuiker in een steelpan en verwarm het al roerend 10 min. op een laag vuur.

Week ondertussen de ½ van de gelatineblaadjes 5 min. in koud water.

Knijp ze uit, voeg ze toe aan het roommengsel en roer het goed door (tot de gelatine is opgelost).

Laat het afkoelen tot kamertemperatuur.

Boen ondertussen de sinaasappel schoon, rasp de oranje schil en pers de vrucht uit.

Meng het roommengsel met de Griekse yoghurt en een ½ el sinaasappelrasp.

Leg de glazen schuin in een ovenschaal of muffinvorm.

Verdeel het yoghurtmengsel over de glazen en zet ze min. 3 uur afgedekt in de koelkast.

Week ondertussen de rest van de blaadjes gelatine 5 min. in koud water.

Breng in een steelpan de kersensiroop en het water aan de kook.

Knijp de gelatine uit, voeg die samen met 1 el sinaasappelsap toe aan de siroop en roer tot de gelatine is opgelost.

Laat het afkoelen tot kamertemperatuur en verdeel het over de panna cotta.

Zet de glazen min. 2½ uur afgedekt in de koelkast.

Verdeel voor het serveren het verse fruit over de glazen.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** 5 uur 30 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 350

**Eiwit:** 6 g

**Koolhydraten:** 24 g

**w/v suikers:** 23 g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 25 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 17 g

**Vezels:** 1 g

**Groente:** - g

**Zout:** 0,1 g

## Yoghurtdressing.



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

---

### **Ingrediënten**

1 el citroensap  
- peper  
1 tl suiker  
1 dl yoghurt  
- zout

---

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

---

### **Bereiding.**

Roer deze ingrediënten goed door elkaar.

### **Tip:**

Lekker bij salades met groenten, vruchten of vlees.

## Verkruidde feta met tuinkruiden.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

### Tips:

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

## Zwarte kersen yoghurt met vla en cruesli.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Dick,  
C1000, GratisRecept.nl,

---

### Ingrediënten

12 el cruesli  
- kaneelpoeder  
4 dl vla, vanille-  
500 g yoghurt, zwarte  
kersen

---

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

---

### Bereiding.

Verdeel de yoghurt over 4 schaaltes.  
Schenk de vla erop.  
Strooi de cruesli erover en bestuif met  
kaneelpoeder naar smaak.

## Zwitserse kaassoep.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: Zwitserse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Receptengalerie.nl**

### Ingrediënten

1 l bouillon  
250 g brood, wit-,  
oudbakken  
250 g emmenthaler  
1 kp kruiden, tuin-,  
fijngihakte (bieslook,  
peterselie, kervel)  
- olie  
- pepers, versgemalen  
4 schf spek, doorregen -  
1 ui  
1 gls wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Maak de ui schoon en snijd die in halve ringen.  
Bak de ui in wat olie goudbruin.  
Snijd het brood en de kaas in kleine blokjes.  
Verhit de bouillon in een soeppan.  
Bak ondertussen in een koekenpan de schijfjes  
doorregen spek in een klein beetje olie.  
Voeg een glas witte wijn aan de bouillon toe en  
breng het geheel weer op temperatuur.  
Roer de fijngihakte tuinkruiden door de  
bouillon en breng die op smaak met zout en  
versgemalen peper.  
Doe de kaas- en broodblokjes in een  
soepterrine en giet er de hete bouillon over.  
Laat het brood en de kaas even weken en druk  
ze daarna met de bolle kant van een lepel fijn.  
Garneer de soep met de knapperig gebakken  
plakjes spek en de goudbruine uiringen.

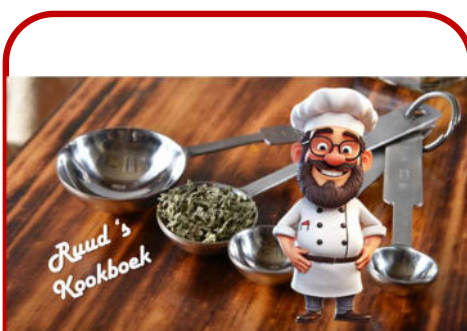
### Tips:

- Om te voorkomen dat de soep teveel afkoelt, kun je de soepterrine beter achterwege laten en de soep rechtstreeks in kommen schenken, temeer omdat er enige tijd nodig is om de kaas te laten smelten.
- Je kunt overigens beter niet zoals het recept voorstelt met de bolle kant van een lepel brood en kaas fijn drukken, want dan krijg je één grote plakkerige brood-kaasklont. Dompel brood en kaas alleen even onder.

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



## Gebruikte afkortingen.



v2.2

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



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24