



Inhoudsopgave.

Aceitunas alinadas – In citroen gemarineerde olijven.	3
Aiola – Spaanse knoflookmayonaise.	4
Aioli XI.	5
Ají de piña – pittige ananassaus.	6
Albondiga – Spaanse gehaktballetjes I.	7
Albondiga – Spaanse gehaktballetjes II.	8
Amuse van zalm.	9
Arroz negro.	10
Aubergine tapas.	11
Boquerones fritos.	12
Buñuelos de pescado - Visbeignets met kruiden-mayonaise.	13
Cerdo al pimentón - gemarineerde blokjes varkenshaas.	14
Champignon tapas.	15
Champignons gevuld met chorizo.	16
Churros (airfryer).	18
Costillas de cerdo al horno - varkensribbetjes uit de oven I.	19
Croquetas de bacalao - viskroketjes.	20
Croquetas de pollo - kipkroketjes met rauwe ham.	21
Faves amb pernil i menta – tuinbonen met ham en munt.	22
Guisantes españoles – Spaanse doperwtten.	23
Morcilla con Manzana – bloedworst met appel.	24
Pinchos morunos – Moorse spiesjes.	25
Salsa Romesco - Romescosaus.	26
Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).	27
Spaanse spiesjes.	28
Tapasbordje.	29
Tortilla Española.	30
Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.	31
Gebruikte afkortingen.	32

Aceitunas alinadas – In citroen gemarineerde olijven.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta-Dick,
Smulweb

Ingrediënten

1 citroen, sap van
1 prt citroen
3 tn knoflook
500 g olijven, zwarte
1 tl paprikapoeder
- 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.

Snijd de knoflook doormidden en plet de stukken met een mes.
Doe alle ingrediënten bij de olijven en schep het een paar keer goed om.
Zet het mengsel goed afgedekt minstens een paar uur in de koelkast.

Äiöla – Spaanse knöflookmayonaise.



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

Ingrediënten

1-2 tl citroensap
2 eierdooiers
3-4 tn knöflook, grote,
gepelde
6 dl olie, olijf-
1-2 tl water, warm
1 tl 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.

Wrijf de knöflook en het zeezout in een marmere vijzel met een houten stamper tot een puree.
Voeg de eierdooiers toe aan de knöflook.
Roer de eierdooiers tot ze bleek van kleur worden.
Giet de olie druppel voor druppel aan de zijkant in de vijzel en roer de saus gelijkmatig in dezelfde richting door tot de saus dikker wordt.
Giet de olie er onder voortdurend roeren in een gestaag dun straal tje bij.
Roer, als de saus heel dik is, het citroensap en water door de saus.
Voeg de rest van de olie toe tot de saus zo dik is, dat zij aan de lepel blijft hangen.

Tip:

Serveer de Äiöla bij zoute vis.

Aïoli XI.



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

Ingrediënten

- citroensap, naar keuze
1-2 eierdooiers
3 tn knoflook, grote,
gepeld
2½ dl olie, olijf-
½ tl zout

Bereidingstijd: 20-30
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

Bereiding.

Snijd de knoflook in stukjes en stamp het met het zout in de vijzel tot een homogene pasta. Voeg de eierdooiers toe. Voeg al roerend de olijfolie eerst druppelsgewijs en daarna in een dun straaltje toe tot er een dikke pasta ontstaat. Voeg citroensap naar smaak toe en serveer de saus koud.

Tip:

Tijdens het toevoegen van de olie kun je een mixer of een garde gebruiken.

Ají de piña – pittige ananassaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Kookboek
Recetario

Ingrediënten

½ ananas
1 tn knoflook, fijn
gesneden
- koriander, verse, fijn
gesneden
- peper
1-2 pepers, fijn
gesneden
1 ui, lente-, fijn
gesneden
- zout

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.

Rasp de ananas fijn.
Meng de ananas met de ui, knoflook, pepers en
koriander.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Albondiga – Spaanse gehaktballetjes I.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Mawi

Ingrediënten

- bloem
1 kgls bouillon, kippen-
2 el broodkruim
2 eieren
1 kg gehakt
3 tn knoflook, zeer
fijngenhakt
- olie, olijf-, voor het
bakken
- peper
2 el peterselie,
fijngenhakt
2 tomaten, kleine,
ontveld en
kleingesneden
½ kg uien, fijngesneden
1 kgls wijn, droge witte
- zout

Bereiding.

Meng het gehakt met de eieren, broodkruim, knoflook, peterselie, de ½ van de uien en een beetje zout en peper.
Maak kleine balletjes van het mengsel.
Bestuif de balletjes licht met bloem.
Verhit drie el olijfolie in een stoofpan.
Bak de gehaktballetjes zachtjes aan alle kanten mooi bruin.
Voeg de rest van de uien toe aan de balletjes.
Braad het vlees tot het gaar is.
Voeg de tomaten, wijn en kippenbouillon plus nog wat zout en peper naar smaak bij de balletjes.
Doe de deksel op de pan.
Laat het geheel 45 min. sudderen.

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

Albondiga – Spaanse gehaktballetjes II.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: SPAR

Ingrediënten

50 g bloem
2 dl bouillon, kippen-
2 eieren, losgeklopte
500 g gehakt, gemengd
2 tn knoflook,
uitgeperste
1 sn nootmuskaat
4 el olie, olijf-
3 el paneermeel
½ paprika, groene, in
kleine blokjes gesneden
- peper, versgemalen
1 el peterselie, gehakte
2 tomaten, in blokjes
gesneden
2 el tomaten, gezeefde
1 ui, grote,
fijngesneden
½ gl wijn, rode
- zout, versgemalen

Bereiding.

Maak het gehakt aan in een ruime kom met de eieren, paneermeel, knoflook, nootmuskaat, peper en zout.

Vorm van het gehakt kleine balletjes.

Rol de gehaktballetjes door de bloem.

Verhit de olie in een pan.

Bak de ui en paprika in de olie tot dat deze glazig zijn.

Voeg de gehaktballetjes toe aan het uienmengsel.

Bak de gehaktballetjes aan alle kanten goudbruin en gaar.

Voeg de tomaat, gezeefde tomaten, wijn en bouillon toe aan de gehaktballetjes.

Laat het geheel met de deksel op de pan in ca. 20 min. zachtjes smoren.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Mocht de saus te scherp zijn, voeg dan een beetje suiker toe.

Serveer de albondiga's in de saus en bestrooi het geheel met peterselie.

Tip:

Ook lekker met lams- of kipgehakt i.p.v. gemengd gehakt.

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

Amuse van zalm.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht

Keuken: Spaanse

Personen: -

Sterren: **

Snel / Slangk

Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

2 el boter

8 crackers

4 tk dille

2 plk zalm, gerookte,
grote

2 tl zalmeitjes

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.

Bestrijk de crackers met boter.

Snij de zalm in vierkantjes van 5 x 5 cm.

Leg de zalm op de crackers.

(Snij eventuele zalmrestjes fijn en schik die onder de plakjes).

Leg steeds 2 crackers verspringend op elkaar.

Garneer de crackers met zalmeitjes en dille.

Arroz negro.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Spaanse

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slang

Bron: 24kitchen, Carlos Garces Hèrrero, Cartajohan, Rob Kamphues, SpanishFoodGuide.com

Ingrediënten

1½ l bouillon, vis-
6 gamba's, grote
500 g inktvis
12 g inktvisseninkt
3 tn knoflook
250 g kokkels
- olie, olijf-, om in te bakken
1 paprika, groene
1 paprika, rode
600 g risotto, paella-
250 g scheermessen
3 tomaten
1 ui

- paella-pan
- staafmixer

Bereiding.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes.

Snijd de tomaten in blokjes.

Pel en snipper de ui.

Verhit een scheutje olie in een paella-pan.

Doe de knoflook, de paprika, de tomaat en de ui in de pan.

Fruit dit ca. 3 min.

Snijd de inktvis in ringen en laat de tentakels heel.

Voeg de inktvis en de inktvisinkt toe aan de pan en meng alles goed door elkaar.

Voeg de rijst toe, fruit die ca. 1 min. mee en blus het geheel af met een beetje bouillon.

Kook de rijst bijna gaar, voeg regelmatig een scheut bouillon toe en blijf regelmatig met een houten lepel over de bodem roeren.

Schep de laatste bouillon bij de rijst en leg de kokkels, de scheermessen en de gamba's er bovenop.

Kook het geheel ca. 6 min. tot de bouillon verdampt is en de schaal- en schelpdieren gaar zijn.

Bereidingstijd: 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

Aubergine tapas.



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

Ingrediënten

4 aubergines, kleine
1 ei
125 g kaas, Manchego-,
geraspte
¼ tl kaneel
3 tn knoflook
350 g lamsgehakt
1¼ dl olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 ui, gesnipperd
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de aubergines af.
Snijd de aubergines in de lengte doormidden.
Hol de aubergines uit.
Meng het gehakt met de ui, knoflook, kaneel,
peterselie, peper en zout.
Vul de aubergines met het gehaktmengsel.
Bestrooi de aubergines met kaas.
Verhit de olijfolie in een ovenschaal.
Leg de aubergines in de olijfolie.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven.
Bak de aubergines 40 min.
Verwijder na 30 min. het aluminiumfolie van de
schaal.

Boquerones fritos.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: KoelewijnVis.nl

Ingrediënten

750 g ansjovis, verse
1 citroen, sap van
2 tn knoflook, in stukjes
- olie, olijf-
- 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.

Maak de ansjovis schoon door, of het kopje eraf te snijden, of met je vingers onder de kraan het buikje schoon te maken.
Bestrooi de visjes met het zout.
Verhit de olie, niet te weinig, in een flinke koekenpan.
Bak de ansjovisjes 2-3 min. in de hete olie tegelijk met de knoflook.
De visjes kun je helemaal opeten, de graatjes worden, doordat ze zo klein zijn, helemaal weggebakken.
Doe er wat citroensap over.

Tip:

Lekker met een salade en stokbrood.

Buñuelos de pescado - Visbeignets met kruidenmayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Tapas.bestelinks.nl

Ingrediënten

Voor de visbeignets:

75 g bloem
2 eieren, grote,
losgeklopt
80 g kaas, Parmezaanse,
geraspte
- olie, frituur-
125 g paneermeel
- peper
600 g scholfilets, in
reepjes van 4x2 cm
- zout

Voor de kruidenmayonaise:

- citroensap
50 g kruiden, verse
(kervel, peterselie,
bieslook), zeer fijn
gesneden
150 g mayonaise
1 tl mosterd
- peper
- zout

Bereiding.

Visbeignets:

Meng het paneermeel met de kaas.
Breng dit mengsel op smaak met zout en peper.
Haal de reepjes vis eerst door de bloem, daarna
door het ei en vervolgens door het mengsel
van paneermeel en kaas.
Frituur de reepjes in gedeelten in de hete olie
(180°C) lichtbruin en krokant.
Laat de visreepjes op keukenpapier uitlekken.
Serveer de beignets aan houten prikkers met de
groene kruidenmayonaise.

Kruidenmayonaise:

Meng de mayonaise met mosterd en kruiden in
de keukenmachine tot de mayonaise mooi
groen is.
Breng de mayonaise op smaak met zout, peper
en wat citroensap.

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

Cerdo al pimentón - gemarineerde blokjes varkenshaas.



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

Ingrediënten

2 tn knoflook, uit de pers
2 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
1½ tl paprikapoeder, gerookt (pimentón)
- peper, zwarte, vers gemalen
5 el sherry, medium
2 varkenshaasjes, in blokjes gesneden
- zout

Bereiding.

Roer een marinade van alle ingrediënten. Marineer de varkenshaasblokjes minimaal 4 uur, maar liefst een heel etmaal. Verhit een koekenpan met dikke bodem (niet te heet: de paprika verbrandt gauw). Roerbak de varkenshaasblokjes totdat ze net gaar zijn (ruim 5 min.). Serveer de tapas meteen.

Tip:

Pimentón is verkrijgbaar bij gespecialiseerde kruiden- en specerijenwinkels en via diverse websites. Kun je geen pimentón vinden, gebruik dan 1½ tl mild paprikapoeder en 1 tl pikant paprikapoeder.

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

Champignon tapas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud's Kookschrift

Ingrediënten

250 g champignons,
kastanje-, kleine
2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peterselie,
kleingesneden
- wijn, witte

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

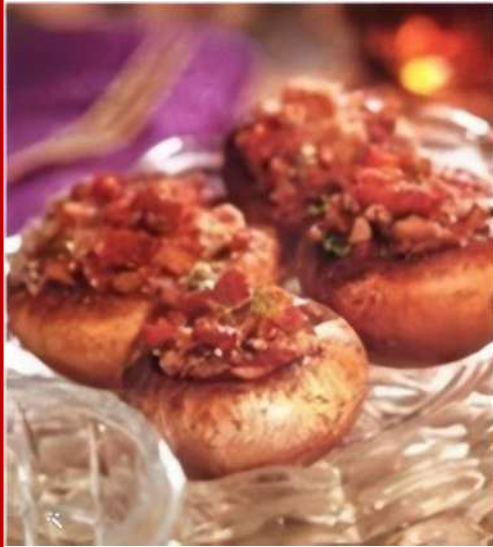
Bereiding.

Maak de champignons schoon.
Snijd de knoflook in dunne schijfjes.
Verwarm de olijfolie.
Fruit de knoflook in de olijfolie.
Voeg de champignons en een scheut witte wijn toe aan de knoflook.
Laat het geheel afgedekt ± 15 min. smoren.
Laat de champignons afkoelen.
Strooi wat peper over de champignons.
Roer de peterselie door de champignons.
De champignons zijn zowel lauw als koud erg lekker.

Tip:

Geef er toast of een op de barbecue geroosterd, met olijfolie besprenkeld en met een teentje knoflook bestreken stukje stokbrood bij.

Champignons gevuld met chorizo.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 6
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron: AllerHande 1998-
07

Ingrediënten

1 bk champignons
2 pl chorizo (1 cm dik)
1 el olie, olijf-
1 tk peterselie
½ tl zout

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

Bereiding.

Veeg de champignons schoon met keukenpapier.
Verwijder de steeltjes van de champignons.
Strooi zout in de champignonhoedjes.
Besmeer de champignonhoedjes met olie.
Leg de champignons met de hoedjes naar beneden in een ovenschaal.
Snijd de chorizo in zoveel stukjes als het aantal champignonhoedjes.
Duw de stukjes chorizo in de champignonhoedjes.
Verwarm de grill op de hoogste stand.
Grill de gevulde champignons ca. 5 min. ongeveer 10 cm. onder de grill tot het gerecht siddert en de champignons zacht zijn.
Haal de ovenschaal uit de grill.
Knip de peterselie fijn boven de champignons.
Serveer de champignons direct met cocktailprikkers.

Wijntip:

De chorizo maakt deze tapas pikant, waardoor een stevige wijn er het beste bij smaakt. En die mag ook best een beetje zoet hebben, zoals de Montilla Medium Dry Superlot (serveertemperatuur: 8-10°C).



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Allerhande,
Cookies & Carrot Sticks,
TheTastyChilli.com

Ingrediënten

350 g chorizo, verse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 sjalotje (of kleine
rode ui)
100 ml wijn, rode
(Spaanse Rioja)

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 verse chorizo in plakken (mogen best wat dikkere plakken zijn).

Snipper het sjalotje heel fijn.

Hak de knoflook fijn.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en het sjalotje tot het glazig is.

Voeg de plakken chorizo toe en bak ze tot de worst gaar is.

De ui mag best bruin worden, dus karamelliseren, maar let op dat het niet verbrandt.

Blus het geheel af met de wijn.

Laat het nu op een zacht vuur verder pruttelen tot de wijn zo goed als volledig is verdampd en je alleen nog een lekkere olie overhoudt.

Schep de chorizo uit de pan in een schaal en serveer.

Tip:

Het is het lekkerst als de worst nog warm is, maar ook koud zeker de moeite waard.

Churros (airfryer).



Menugang: Snack
Keuken: -
Stuks: 25
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
120 g bloem, gezeefd
4 eieren
100 g halvarine
200 ml melk, magere
1 tl Stevia poeder
1 tl suiker, vanille-
1 mp zout

Voor na het bakken:

1 mp kaneel
25 g suiker
1 mp suiker, vanille-

Bereiding.

Breng in een pan de halvarine, het water, de melk, de vanillesuiker en het zout tegen de kook.

Voeg de bloem en het bakpoeder toe en laat het deeg al roerend in ca. 5 min. garen.

Laat de massa een beetje afkoelen en roer dan op een laag pitje voortdurend roerend de Stevia en 1 voor 1 de eieren erdoor (doe dit het een spatel anders krijg je een taai deeg).

Doe het deeg in een spuitzak en laat dit beslag minimaal 1 uur in de diepvries koud worden.

Spuut met het koude beslag lange slierten op een bord met bakpapier.

Leg dit minimaal 2 uur in de diepvries.

Meng de kaneel, de suiker e de vanillesuiker goed door elkaar.

Bak ze daarna in bevroren toestand in je Airfryer (6-7 min.-185°C).

Rol ze na het bakken door de kaneelsuiker.

Tip:

Mocht je grote hoeveelheden willen maken, dan kun je ze ook gewoon in de vriezer laten tot je ze nodig hebt.

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

Costillas de cerdo al horno - varkensribbetjes uit de oven I.



Menugang: Hapje, tapas
Keuken: Spaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: BijzonderSpaans.nl,
Movida

Ingrediënten

125 ml azijn, sherry-
2 citroenen, sap van
2½ el honing
4 tn knoflook,
fijngehakte
4 el mosterd, Dijon
1 dl olie, olijf-, extra
vierge
1 hv peterselie,
fijngesneden
2 tl piment
2 kg ribbetjes,
varkens-, aan één stuk
250 ml sherry (bijv.
Pedro Ximénez)
1 el tijm, gedroogde
500 ml water, heet
125 ml wijn, witte,
droge
1 snf zout

Bereiding.

Meng de knoflook, de olijfolie, het citroensap, de piment, de honing, de sherry, de witte wijn, de mosterd samen met de peterselie en de tijm.

Leg de varkensribbetjes in deze marinade en marineer ze minstens 1 uur.

Verwarm de oven op 200°C.

Giet de halve liter heet water samen met de sherryazijn in een grote braadslee.

Leg hier de varkensribben in met de vleeskant naar beneden en giet er de marinade over.

Braad de ribbetjes 30 min. in de oven terwijl je ze elke 10 min. bedruipt met de marinade.

Keer de varkensribbetjes om, met de vleeskant boven en braad alles nog 60 min., terwijl je elke 10 min. de ribben bedruipt.

Haal de schaal uit de oven en laat de ribbetjes wat afkoelen voordat je de ribbetjes los snijdt met een mes.

Dien de ribbetjes meteen op.

Tip:

Mocht je ze een dag van te voren maken, laat ze afkoelen en bewaar in de koelkast. Bewaar de saus apart in de koelkast. Voor gebruik schep je het vet van de saus en verwarm je de ribbetjes samen met de saus in de oven op 180°C.

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

Croquetas de bacalao - viskroketjes.



Menugang: Bij-, hoofd-, voorgerecht, tapas, hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Spanje.nl

Ingrediënten

100 g bloem
2 eieren
200 g kabeljauwfilet
1 tn knoflook
8 el meel, paneer-
1 l melk
- olie, olijf-, om te frituren
- peper
1 ui
- 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.

Week de kabeljauw om deze vervolgens te drogen en te verkruimelen.
Hak de ui met de knoflook fijn en voeg de kabeljauw toe.
Bak het geheel kort aan.
Scheep het uit de pan en zet het even aan de kant.
Verhit de gebruikte pan opnieuw met boter. Gooi de bloem erbij en roer het goed door elkaar tot een papje is ontstaan.
Voeg beetje bij beetje de melk toe om een soort crème-achtige massa te creëren.
Breng de massa met wat zout op smaak (je kunt ook wat peterselie toevoegen).
Voeg de kabeljauw met de ui en knoflook toe en roer dit ongeveer 5 min. door tot er een dikke massa ontstaat die loskomt van de pan. Laat dit afkoelen en bewaar het vervolgens een dag in de koelkast.
De volgende dag kunnen de kroketjes gepaneerd worden met paneermeel.
Vorm een rolletje van het deeg en rol het door een losgeklopt ei en de paneermeel.
Laat de rolletjes 1 uur rusten.
Bak vervolgens de kroketjes in een braadpan met olijfolie op een hoog vuur.
Laat de kroketjes tenslotte op wat keukenpapier uitlekken (het overtollige vet laten weglopen).

Croquettas de pollo - kipkroketjes met rauwe ham.



Menugang: Hapje, tapas, snack
Keuken: Spaanse
Stuks: 25
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

1½ el bloem
15 g boter
1 ei
50 g ham, rauwe
75 g kaas, belegen
2 kipfilets, gegrilde
2 tn knoflook
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
4 tk peterselie
1 el sap, citroen-
- zout

- olie, frituur-

Bereiding.

Verhit de boter in een pannetje.
Roer de bloem erdoor en laat die lichtbruin kleuren.
Neem de pan van het vuur.
Snijd de knoflook in plakjes.
Knip de peterselie fijn.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de ham fijn.
Pureer de kip, de bloem, 2 el kaasblokjes, het ei, het citroensap en de paprikapoeder.
Roer de rest van van de kaas, de peterselie en de ham erdoor (niet pureren).
Breng het geheel op smaak brengen met zout en versgemalen peper.
Zet het tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Verhit de frituurolie verhitten.
Strooi het paneermeel in een diep bord.
Vorm met natte handen 25 kroketjes en wentel ze door het paneermeel.
Frituur de kroketjes in 2-3 min. goudbruin.

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

Faves amb pernil i menta – tuinbonen met ham en munt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 2
Sterren: *
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-
50 g jamón serrano
- muntblaadjes, klein
handje
6 el olie, olijf-
1 kg tuinbonen
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
(incl. doppen)
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.

Dop de tuinbonen.
Kook de tuinbonen in heel weinig water in 3
min. beetgaar.
Laat de tuinbonen afkoelen.
Snij de ham in korte reepjes.
Snij de muntblaadjes in korte reepjes.
Meng de olie, azijn en het zout tot een
vinaigrette.
Voeg alles samen tot een salade.

Guisantes españoles – Spaanse doperwten.



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

Ingrediënten

500 g erwten, dop- (niet gedopt)
150 g ham, Serrano-
1 tn knoflook
- olie, olijf-
1 ui

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

Bereiding.

Dop de erwten en kook ze in weinig water net gaar.
Giet een scheutje olijfolie in een pan.
Bak daarin eerst de ui en knoflook tot ze zacht zijn.
Voeg daarna de in reepjes gesneden Serrano ham toe en bak die kort mee.
Roer dan de al gekookte erwten toe en bak ze even mee.

Tip:

Door de Serranoham is toevoeging van zout niet nodig.

Morcilla con Manzana – bloedworst met appel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 1
Sterren: ****
Snel /-Slang
Bron: -

Ingrediënten

1 appel
1 dl cider
100 g morcilla (bloed-
worst)
- olie, om in te bakken

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 appel in dunne partjes.
Zet een pan op het vuur.
Bak de appeltjes aan in de olie tot ze mooi
goudbruin zijn.
Blus de appeltjes af met de cider.
Laat het geheel even koken.
Voeg tot slot de bloedworst toe.
Serveer in een cazuela.



Cazuela

Pinchos morunos – Moorse spiesjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Giesenborch.com

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
2 tl komijn, gemalen
1½ dl olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper
1 tl peterselie, verse
1 tl tijm, verse
500 g varkensvlees,
mager

Bereiding.

Hak de peterselie klein.
Snijd het varkensvlees in blokjes van 2 cm.
Vermeng alle ingrediënten, behalve het vlees, in een kom.
Scheep het vlees door het mengsel.
Laat het mengsel gedurende minimaal 12 uur afgedekt in de koelkast staan.
Maak de barbecue heet of verhit de grill voor.
Haal het vlees uit de marinade.
Rijg het vlees aan prikkertjes.
Doe de marinade over in een pannetje.
Breng de marinade aan de kook.
Haal de marinade van het vuur.
Rooster de spiesjes op de barbecue of onder de grill en bedruip de spiesjes regelmatig met de marinade.

Tip:

Serveer ze met een rode dipsaus (mojo rojo).



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

Salsa Romesco - Romescosaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta-Antoon

Ingrediënten

12 amandelen,
gebruinde
1 el azijn, wijn-
2 sn brood, wit-
3 tn knoflook
1 gls muscato
50 ml olie, olijf-
1 paprika, gepureerd
(uit pot)
- paprikapoeder
- peper
1 peper, chili-,
gedroogde, fijngemalen
1 bl tomaten
- zout

Bereiding.

Bak de sneetjes brood in de olijfolie en pureer ze in de keukenmachine.
Voeg de rest van de ingrediënten toe en pureer het geheel tot een egaal mengsel.

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

Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige
4 gem-slaharten, zoete
1 el kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
10 olijven, groene
½ paprika, gele
1 mp paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen
4 satés, ossenhaas-
10 tomaten, cherry-
- tuinkers
1 ui, rode, kleine
1 el yoghurt, Griekse (0% vet)
- zout

Bereiding.

Leg de aardappelen in de mand van de Airfryer. Kook deze, zonder water, gaar (170°C / 30 min.).

Snijd intussen de rode ui, de paprika en de cherrytomaatjes fijn.

Laat de aardappelen afkoelen en snijd deze in blokjes.

Meng de aardappelen met de paprika, de olijven, de ui, de knoflook, de Griekse yoghurt en de gerookte paprika poeder.

Breng dit op smaak met versgemalen peper en een klein beetje zout.

Meng de salade en zet deze min. 2 uur in de koelkast.

Snijd de slaharten doormidden en bestrijk deze met wat olijfolie.

Gril deze met de satés in een voorverwarmde Airfryer (op 200°C / 5 min).

Dien dit mooi op met de aardappelsalade en bestrooi het met wat Parmezaanse kaas en wat tuinkers.

Bereidingstijd: 15 min.

Airfryertijd: 35 min.

Wachttijd: 120 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

Spaanse spiesjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 el citroensap
2 tn knoflook, geperst
½ tl komijnpoeder
2-3 el olie, olijf-
½ tl peper, cayenne-
300 g vlees, lams-,
mager of fricandeau,
varkens-, in ± 15 cm
lange dunne reepjes
- zout

10 spiesjes, houten

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 grill voor op de hoogste stand.
Meng de olie met de knoflook, het citroensap,
de komijn en de cayennepeper en bestrijk het
vlees hiermee.

Steek telkens 1 reepje vlees zigzag aan een
spiesje en rooster ze onder de hete grill in ± 5
min. om en om bruin en gaar.

Bestrooi de spiesjes na het grillen met zout.

Tapasbordje.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets
1 citroen
1 pt kappertjes
1 el olie, olijf-
1 pk Pan Tostado (= toast)
- peper
4 tomaten, tros-, kleine
1 tomaat, vlees-, zeer rijpe
1 blk tonijn, naturel
2 uitjes, rode, kleine
- 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.

Halveer de vleestomaat.
Scheep het vruchtvlees uit de vleestomaat.
Druk het vruchtvlees met 1 el olijfolie tot puree.
Bestrijk een deel van de toast met de tomatenpuree.
Snijd de kleine tomaatjes in plakjes.
Snijd de uien in ringen.
Druk de uiringen uiteen.
Beleg de ½ van de toast met plakjes tomaat en wat uiringen en schik er kruislings 2 ansjovisfilets op.
Snijd een dun plakje citroen af.
Snijd het citroenplakje in puntjes.
Garneer de toast met de citroenpuntjes.
Beleg de andere ½ van de toast met een flinke schep tonijn en 1 tl kappertjes.
Strooi wat paprikapoeder over de tonijn.

Tortilla Española.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

600 g aardappelen, in
dunne plakjes
3 eieren
125 ml olie, olijf-
½ tl peper
2 uien, grote,
gesnipperd
½ tl zout

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

Bereiding.

Verwarm de olie in een koekenpan.
Doe om en om lagen ui en aardappel in de pan
en bak circa 8 min. op een zacht vuur gaar.
Roer af en toe om.
De aardappelen moeten gaar zijn, maar mogen
niet verkleuren.
Haal het mengsel uit de pan.
Zet een zeef op een kom en giet het
aardappelmengsel erin om de olie er uit te laten
lekken.
Doe de eieren met zout en peper in een kom en
klop ze los.
Voeg het aardappelmengsel toe.
Druk het stevig met een lepel aan, zodat het
mengsel volledig met ei bedekt is.
Verwarm een eetlepel olijfolie in dezelfde pan
op een hoog vuur.
Giet het mengsel in de pan.
Druk het mengsel glad.
Zet het vuur zacht, dek de pan af met een
deksel of aluminiumfolie.
Bak de tortilla 12 min. (of totdat hij gaar is).
Schud de pan af en toe heen en weer zodat de
tortilla niet blijft plakken.
Laat hem vervolgens 5 min. staan en keer hem
om op een bord.

Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.



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

Ingrediënten

1 appel
4 karbonades, rib-
2 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
250 g rijst, noten-
50 g rozijnen, blanke
2 el
sinaasappelmarmelade
2 sinaasappels
1 tl tabasco
1 el tomatenketchup
- 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.

Boen de sinaasappels schoon.
Rasp 1 el van de schil van de sinaasappels.
Pers de sinaasappels uit.
Verwarm de ½ van het sinaasappelsap met de rozijnen (niet laten koken).
Laat de rozijnen even wellen.
Bestrooi het vlees met zout.
Meng de rest van het sinaasappelsap met de sinaasappelsrasp, tomatenketchup, marmelade en tabasco.
Bestrijk het vlees met dit mengsel.
Laat het vlees intrekken.
Kook de notenrijst.
Schil de appel.
Rasp de appel grof.
Verhit een grillpan.
Bestrijk de grillpan met olie.
Rooster de karbonades 6-8 min. per kant.
Keer het vlees regelmatig om.
Meng de appel, paprikapoeder en rozijnen door de gare rijst.
Serveer de rijst en de rozijnen bij de karbonades.

Tips:

Vervang de karbonades eens door dikke plakken varkenshaas (rooster deze 3-4 min. per kant).
Neem in plaats van notenrijst eens wilde rijst en voeg 50 g gehakte walnoten toe.

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

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

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant **x**perience

U ook???

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

Compressed by  PDF24